



Universidad de Granada

Facultad de Ciencias de la Educación

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

***EL PERFIL DEL ALUMNADO
UNIVERSITARIO DE PRIMARIA CON
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA
PERSPECTIVA FÍSICO-SALUDABLE,
PSICOSOCIAL Y ACADÉMICA***

Tesis Doctoral Presentada por:

GABRIEL GONZÁLEZ VALERO

Tesis Doctoral Dirigida por:

**DR. FÉLIX ZURITA ORTEGA
DR. MANUEL CASTRO SÁNCHEZ**

Granada, 2018

UNIVERSIDAD DE GRANADA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE
GRANADA

***EL PERFIL DEL ALUMNADO
UNIVERSITARIO DE PRIMARIA CON
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA
PERSPECTIVA FÍSICO-SALUDABLE,
PSICOSOCIAL Y ACADÉMICA***

Tesis doctoral presentada para aspirar al grado de
Doctor por D. GABRIEL GONZÁLEZ VALERO, dirigida
por los doctores D. FÉLIX ZURITA ORTEGA y D.
MANUEL CASTRO SÁNCHEZ.

Granada, mayo de 2018

Fdo. Gabriel González Valero

Editor: Universidad de Granada. Tesis Doctorales
Autor: Gabriel González Valero
ISBN: 978-84-9163-935-0
URI: <http://hdl.handle.net/10481/52454>

UNIVERSIDAD DE GRANADA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE GRANADA

D. **Félix Zurita Ortega** y D. **Manuel Castro Sánchez**, doctores por la Universidad de Granada.

En calidad de Directores de la Tesis Doctoral que presenta D. Gabriel González Valero, bajo el título *"EL PERFIL DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO DE PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA PERSPECTIVA FÍSICO-SALUDABLE, PSICOSOCIAL Y ACADÉMICA"*

HACEN CONSTAR:

Que el trabajo realizado reúne las condiciones científicas y académicas necesarias para su presentación.

En Granada, mayo de 2018

Fdo. Félix Zurita Ortega

Fdo. Manuel Castro Sánchez

“La mejor manera de reírse es siempre de uno mismo”

Clifford Kuhn

AGRADECIMIENTOS

Mi andadura en este mundo comienza por el año 1998 en el C.R.A. Calar del Mundo, Riópar (Albacete), momento del que parten estos agradecimientos. En este colegio aprendí a forjar mis metas y creencias, así como a disfrutar de lo que me enseñaban. Por ello gracias a María Teresa, Dña. Olvido, Pilar y Alfonso el cura, entre otros. Tampoco puedo pasar por alto mi paso por el S.E.S. Riópar y el I.E.S. Doctor Francisco Marín. En este momento comienzo a fijar mis inquietudes y expectativas gracias al conocimiento y consejo aportado por profesores como Juli, José Félix, Anabel, Rosario y María José.

Tras pasar por los estudios de grado y postgrado, comienza un proyecto de gran calado como es la realización de una tesis doctoral. Su desarrollo y finalización es posible gracias al apoyo y ayuda de gran cantidad de personas, que hasta sin darse cuenta, proporcionan la fuerza necesaria para continuar. Me gustaría comenzar haciendo alusión a mis compañeros/as y amigos/as de carrera y máster, ya que hemos pasado momentos muy agradables e inolvidables a lo largo de todo este tiempo, estando siempre ahí para disfrutar y en los tiempos más complicados: Pili, Joselu, Jessi, David, Tello, Rubén, Carmen, Ester, muchas gracias por estar ahí y prestar vuestra ayuda en todo lo posible.

También se debe hacer una mención especial al grupo BLACK FRIDAY TEAM, más que amigos desde nuestra estancia en el Colegio Mayor Loyola, hemos vivido experiencias únicas y muy recomendables para todo el mundo y que a pesar de la distancia, nunca falta algún mensaje, majada o quedada: Álvaro (Brújula), Chubas, Juan Carlos, Gonzalo, Pablo (Petanca), Tommy (Otis), Mesucio y Alan, aunque a veces haya sido difícil comprender este proceso, espero que nunca se olvide la unión que tiene este grupo, gracias por vuestro apoyo incondicional.

Mis amigos de toda la vida y a la “peña”, que junto a mi familia me habéis acompañado durante la infancia y a pesar de los diferentes caminos que hemos decidido tomar, cuando nos volvemos a ver estamos como si nada y escucháis todos mis rollos. Muchas gracias a Chino, Darío, Pisky, Guita, Mairo, Alex, Sergio, Ru, David, Maxi, Chinchí y Whoa, entre otros.

Se debe hacer una especial mención a un gran grupo profesional y humano que se ha creado en estos últimos años. A todas aquellas personas que están ligadas al Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada y a la asociación ADDIJES. Por su colaboración y brindarme toda la ayuda posible, muchas gracias a Mar, Daniel, Muros, Chari, Virginia, Pedro, Asun, Silvia, Andrés, Carolina, Federico, Gerardo y Marta, vosotros habéis hecho que aprenda en muchos aspectos de la vida y también hemos compartido gratas experiencias. Pero sobre todo debo de estar tremendamente agradecido a mis compañeros y amigos en esta aventura, los que están para lo bueno y para contar las penas, lo que realmente entienden por lo que estás pasando, mil gracias a Ramón, José Luis, Irwin, Antonio, María y Tamara

En esta etapa tan importante en mi vida, me gustaría enfatizar estos agradecimientos a mis directores de tesis, el Dr. Félix Zurita Ortega y el Dr. Manuel Castro Sánchez, por enseñarme el valor del trabajo, la constancia y la prudencia. Han sido una guía imprescindible por sus dedicación, amabilidad, entrega y apoyo. Vuestras orientaciones y esfuerzos han sido fundamentales para poder realizar este trabajo. Además de encontrar unos profesionales incondicionales, en vosotros he encontrado unos amigos, mil gracias de todo corazón.

A Pilar, mi compañera y mi soporte en la vida. Eres la persona que está cuando necesito algo y los momentos son complicados, aportando tu paciencia y comprensión. Siempre que es preciso sacrificas tu tiempo para ayudarme en todo lo posible, sabes que sin ti esto no hubiera sido posible. Eres mi fuerza para seguir avanzando. Por todo esto y mucho más te doy las gracias a ti y tu familia.

Y para terminar, a mi familia. A mi madre Rosi, a mi padre Julián, a mi hermana Paula, a mi abuela, tíos y tías, primos y primas. Si en esta vida soy lo que soy os lo debo a vosotros.

Me habéis enseñado los valores del respeto, el esfuerzo, la tolerancia, el amor, la honestidad y el trabajo. Vosotros sois mis verdaderos maestros y realmente sin todos vosotros, no estaría donde estoy ni podría alcanzar todas mis metas. Os estoy y estaré eternamente agradecido por vuestra educación, muchas gracias.

A todos y todas ¡Muchas Gracias!

INDICE

I. INTRODUCCION.....	41
II. MARCO TEORICO.....	51
II.1. ETAPA UNIVERSITARIA (ADOLESCENTES Y JÓVENES ADULTOS).....	51
II.1.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS.....	51
II.1.2. MODELOS TEÓRICOS EN LA JUVENTUD (ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS).....	56
II.1.3. ETAPAS Y CAMBIOS EN LA JUVENTUD (ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS).....	60
II.2. FACTORES PSICOSOCIALES.....	69
II.2.1. LA MOTIVACIÓN DE LOS JÓVENES.....	69
II.2.1.1. Aproximación conceptual al término motivación.....	69
II.2.1.2. Motivación en la realización de actividad física y deporte.....	75
II.2.1.2.1. Teoría de la autodeterminación.....	78
II.2.1.2.2. Teoría de las Metas de Logro.....	85
II.2.1.2.2.1. Orientación motivacional.....	86
II.2.1.2.2.2. Clima motivacional.....	87
II.2.1.3. Estado actual de la cuestión del término clima motivacional en jóvenes.....	89
II.2.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	97
II.2.2.1 Origen y desarrollo histórico del concepto inteligencia emocional.....	97
II.2.2.2. Modelos de inteligencia emocional.....	101
II.2.2.2.1. Modelo de Goleman.....	102
II.2.2.2.2. Modelo de Bar-On.....	103
II.2.2.2.3. Modelo de Petrides y Furnham.....	104
II.2.2.2.4. Modelo de Salovey y Mayer.....	105
II.2.2.2.4.1 Modelo de Salovey y Mayer (1990).....	106
II.2.2.2.4.2 Modelo Mayer y Salovey (1997).....	108
III.2.2.3. Estado actual de la cuestión de la inteligencia emocional en el deporte.....	111
II.2.3. SUSTANCIAS NOCIVAS.....	114
II.2.3.1. El tabaco como sustancia nociva.....	117
II.2.3.2 El alcohol como sustancia nociva.....	119
II.2.3.3. Estado actual de la cuestión del consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) en jóvenes.....	121
II.3. HÁBITOS DE VIDA.....	123
II.3.1. APROXIMACIÓN HISTÓRICA Y CONCEPTUAL DEL TÉRMINO SALUD.....	123
II.3.2. ACTIVIDAD FÍSICA.....	127
II.3.2.1. Componentes y tipos de actividad física-deportiva.....	128
II.3.2.2. Actividad física y salud.....	131
II.3.2.3.1. Capacidad de resistencia aeróbica.....	133
II.3.2.3.2. Fuerza muscular.....	135
II.3.2.3.3. Flexibilidad.....	135
II.3.2.4. Estado actual de la cuestión de la actividad física-deportiva en estudiantes.....	136
II.3.3. SEDENTARISMO.....	140
II.3.3.1. Estado actual de la cuestión de los hábitos sedentarios en jóvenes estudiantes.....	144

II.3.4. NUTRICIÓN Y SALUD.....	147
II.3.4.1. Dieta mediterránea y salud.....	149
II.3.4.2. Estado actual de la cuestión sobre la dieta mediterránea en los jóvenes.....	151
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y, OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	157
III.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	157
III. 2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	158
IV. MATERIAL Y METODOS.....	163
IV.1. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	163
IV.2. MUESTRA Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	165
IV.2.1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	165
IV.2.1.1. CONTEXTO GEOGRÁFICO Y SOCIAL.....	165
IV.2.2. LA MUESTRA.....	174
IV.2.2.1. DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO.....	174
IV.2.2.2. SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES: DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.....	175
IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	177
IV.3.1. VARIABLES.....	178
IV.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	180
IV.3.2.1. Cuestionario AD-HOC.....	180
IV.3.2.2. Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2).....	181
IV.3.2.3. Inventario de Inteligencia Emocional adaptado al Deporte (IED).....	182
IV.3.2.4. Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT).....	183
IV.3.2.5. Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND).....	183
IV.3.2.6. Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A).....	184
IV.3.2.7. Test de Adherencia a la Dieta Mediterránea (KIDMED).....	184
IV.3.2.8. Balanza Electrónica TANITA TBF 300®.....	185
IV.3.2.9. Meter Shuttle Run Test (20MSRT).....	185
IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	186
IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....	187
V. RESULTADOS.....	193
V.1. DESCRIPTIVOS	193
V.1.1. VARIABLES GENERALES Y ACADÉMICAS	193
V.1.2. VARIABLES PSICOSOCIALES.....	199
V.1.3. VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS	203
V.1.4. VARIABLES SALUDABLES	205
V. 2. RELACIONALES	207
V.2.1. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES ACADÉMICAS....	207
V.2.2. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES PSICOSOCIALES.	211
V.2.3. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS.....	217
V.2.4. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES.....	222
V.2.5. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES PSICOSOCIALES	227
V.2.6. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS.....	230
V.2.7. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES.....	232
V.2.8. RELACIÓN ENTRE VARIABLES PSICOSOCIALES.....	234

V.2.9. VARIABLES PSICOSOCIALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS.....	239
V.2.10. VARIABLES PSICOSOCIALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES.....	245
V.2.11. RELACIÓN ENTRE VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS.....	253
V.2.12. VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES.....	255
V.2.13. RELACIÓN ENTRE VARIABLES SALUDABLES.....	260
V.3. MODELOS ECUACIONES ESTRUCTURALES.....	263
VI. DISCUSIÓN.....	269
VII. CONCLUSIONES.....	293
VIII. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	301
IX. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....	305
X.REFERENCIAS.....	309
XI. ANEXOS.....	389

INDICE TABLAS

Tabla II.1. Conceptualización del término juventud (adolescencia y jóvenes adultos)	54
Tabla II.2. Evolución de la producción científica de la adolescencia y jóvenes adultos	55
Tabla II.3. Delimitación de la etapa de la adolescencia según edad y características	62
Tabla II.4. Delimitación de la etapa de la adultez según edad y características	63
Tabla II.5. Conceptualización del término motivación	71
Tabla II.6. Evolución de la producción científica del término motivación según rango de búsqueda	74
Tabla II.7. Evolución de la producción científica del clima motivacional según rango de búsqueda	75
Tabla II.8. Postulados del Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 2001).	84
Tabla II.9. Cuerpo base de estudios del estado de la cuestión actual del clima motivacional	93
Tabla II.10. Evolución de la producción científica del término inteligencia emocional según rango de búsqueda	101
Tabla II.11. Evolución de la producción científica de la relación entre la inteligencia emocional y el deporte según rango de búsqueda	101
Tabla II.12. Habilidades básicas de Goleman (Extraído de Goleman, 2001)	103
Tabla II.12. Factores del modelo de autoeficacia (Petrides y Furnham, 2001)	105
Tabla II.13. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión de la Inteligencia Emocional y el deporte	112
Tabla II.14. Evolución de la producción científica del término alcohol y tabaco según rango de búsqueda	116
Tabla II.15. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión sobre el tabaco y el alcohol en estudiantes	122
Tabla II.16. Factores determinantes de la salud	125
Tabla II.17. Clasificaciones de los deportes. (Extraída de Chacón-Cuberos, 2018)	130
Tabla II.18. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión sobre la actividad físico-saludable en estudiantes	137
Tabla II.19. Evolución de la producción científica sobre sedentarismo	141
Tabla II.20. Causas principales del sedentarismo (Extraído de Cofré-Bolados, 2015)	143
Tabla II.21. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión del sedentarismo en los estudiantes	145
Tabla II.22. Factores condicionantes de la ingesta saludable	148
Tabla II.23. Evolución de la producción científica de la dieta mediterránea	151
Tabla II.24. Evolución de la producción científica de la dieta mediterránea en estudiantes	152
Tabla IV.1. Fases de elaboración del trabajo de investigación	164
Tabla IV.2. Datos de la distribución muestral de los estudiantes con mención en Educación Física	176
Tabla V.1. Descriptivos de las variables generales y académicas	194
Tabla V.2. Lugar de Residencia en función del Sexo ($p=,000^*$)	197
Tabla V.3. Población de Nacimiento en función del Sexo ($p> ,05$).	198
Tabla V.4. Nota Media de Expediente en función de si Reciben Beca ($p= ,002^*$)	198
Tabla V.5. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional	199
Tabla V.6. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.	200
Tabla V.7. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.	201
Tabla V.8. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.	202
Tabla V.9. Análisis de los cuestionarios de Consumo de Alcohol y Tabaco	203
Tabla V.10. Descriptivos de las variables Físico-Deportivas	204
Tabla V.11. Descriptivos de las variables Saludables	205

Tabla V.12. Categorización de la Nota Media de Expediente en función del Sexo (p= .004*)	207
Tabla V.13. Recepción de Beca en función del Sexo (p= .046*)	208
Tabla V.14. Categorización de la Nota Media de Expediente en función de la Población de Nacimiento (p= .056)	209
Tabla V.15. Recepción de Beca en función de la Población de Nacimiento (p= .384)	210
Tabla V.16. Categorización de la Nota Media de Expediente en función del Lugar de Residencia (p=0.819)	210
Tabla V.17. Recepción de Beca en función del Lugar de Residencia (p= .595)	211
Tabla V.18. Clima Motivacional en función del Sexo	211
Tabla V.19. Inteligencia Emocional en función del Sexo	212
Tabla V.20. Consumo de Alcohol y Tabaco en función del Sexo.	213
Tabla V.21. Clima Motivacional en función del Lugar de Residencia	214
Tabla V.22. Inteligencia Emocional en función del Lugar de Residencia	214
Tabla V.23. Consumo de Alcohol y Tabaco en función del Lugar de Residencia	215
Tabla V.24. Clima Motivacional en función de la Población de Nacimiento	215
Tabla V.25. Inteligencia Emocional en función de la Población de Nacimiento	216
Tabla V.26. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Población de Nacimiento	217
Tabla V.27. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Sexo	217
Tabla V.28. Modalidad Deportiva en función del Sexo (p= .000*)	218
Tabla V.29. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Lugar de Residencia	219
Tabla V.30. Modalidad Deportiva en función del Lugar de Residencia (p= ,196)	220
Tabla V.31. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Población de Nacimiento	221
Tabla V.32. Modalidad Deportiva en función de la Población de Nacimiento (p= ,372)	222
Tabla V.33. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje graso y magro en función del Sexo	222
Tabla V.34. Categorías de la Adherencia a la DM en función del Sexo (p= ,820)	223
Tabla V.35. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Sexo (p= ,000*)	223
Tabla V.36. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje graso y magro en función del Lugar de Residencia	224
Tabla V.37. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Lugar de Residencia (p= .003*)	225
Tabla V.38. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje graso y magro en función de la Población de Nacimiento	226
Tabla V.39. Clima Motivacional en función de la Nota Media de Expediente	227
Tabla V.40. Inteligencia Emocional en función de la Nota Media de Expediente	228
Tabla V.41. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Nota Media de Expediente	228
Tabla V.42. Clima Motivacional en función de la Recepción de Beca	229
Tabla V.43. Inteligencia Emocional en función de la Recepción de Beca	229
Tabla V.44. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Recepción de Beca	230
Tabla V.45. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Nota Media de Expediente	230
Tabla V.46. Modalidad Deportiva en función de la Nota Media de Expediente (p= ,095)	231
Tabla V.47. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Recepción de Beca	231
Tabla V.48. Modalidad Deportiva en función de la Recepción de Beca (p= ,356)	232
Tabla V.49. Adherencia a la DM, Masa Grasa y Magra en función de la Nota Media de Expediente	233
Tabla V.50. Adherencia a la DM, IMC, Masa Grasa y Magra en función de la Recepción de Beca	234
Tabla V.51. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Tarea	234
Tabla V.52. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Ego	235
Tabla V.53. Clima Motivacional en función del Consumo de Tabaco	236
Tabla V.54. Clima Motivacional en función del Consumo de Alcohol	237
Tabla V.55. Inteligencia Emocional en función del Consumo de Tabaco	237
Tabla V.56. Inteligencia Emocional en función del Consumo de Alcohol	238

Tabla V.57. Dependencia del Tabaco en función del Consumo de Alcohol (p= ,001*)	238
Tabla V.58. Correlación entre el Clima Motivacional, el Nivel de Actividad Física y la Capacidad Aeróbica	239
Tabla V.59. Clima Motivacional en función de la Modalidad Deportiva	240
Tabla V.60. Correlación entre la Inteligencia Emocional, el Nivel de Actividad Física y la Capacidad Aeróbica	241
Tabla V.61. Inteligencia Emocional en función de la Modalidad Deportiva	242
Tabla V.62. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Consumo de Alcohol	242
Tabla V.63. Modalidad Deportiva en función del Consumo de Alcohol (p= ,016*)	243
Tabla V.64. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Dependencia al Tabaco	244
Tabla V.65. Modalidad Deportiva en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,031*)	244
Tabla V.66. Clima Motivacional en función de la Adherencia a la DM	246
Tabla V.67. Clima Motivacional en función del Índice de Masa Corporal	247
Tabla V. 68. Correlación entre el Clima Motivacional y los parámetros de Masa Grasa y Magra	248
Tabla V.69. Inteligencia Emocional en función de la Adherencia a la DM	249
Tabla V.70. Inteligencia Emocional en función del Índice de Masa Corporal	250
Tabla V. 71. Correlación entre la Inteligencia Emocional y los parámetros de Masa Grasa y Magra	250
Tabla V.72. Adherencia a la DM en función del Consumo de Alcohol (p= ,186)	251
Tabla V.73. Índice de Masa Corporal en función del Consumo de Alcohol (p= ,067)	251
Tabla V.74. Masa Grasa y Magra en función del Consumo de Alcohol	252
Tabla V.75. Adherencia a la DM en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,020*)	252
Tabla V.76. Índice de Masa Corporal en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,113)	253
Tabla V.77. Masa Grasa y Magra en función de la Dependencia al Tabaco	253
Tabla V.78. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Modalidad Deportiva	254
Tabla V.79. Nivel de Actividad Física en función de la Adherencia a la DM e Índice de Masa Corporal	255
Tabla V.80. Adherencia a la DM e Índice de Masa Corporal en función de la Capacidad Aeróbica	256
Tabla V.81. Correlación entre el Nivel de Actividad Física, Capacidad Aeróbica, Masa Grasa y Magra	256
Tabla V.82. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva (p= ,000*)	257
Tabla V.83. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva (p= ,000*)	258
Tabla V.84. Masa Grasa y Magra en función de la Modalidad Deportiva	259
Tabla V.85. Adherencia a la DM en función del Índice de Masa Corporal (p= ,286)	260
Tabla V.86. Masa Grasa y Magra en función de la Adherencia a la DM	261
Tabla V.87. Masa Grasa y Magra en función del Índice de Masa Corporal	262
Tabla V.88. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión	264

INDICE FIGURAS

Figura I.1. Esquema de la estructura de la tesis doctoral	48
Figura II.1. Modelos teóricos de explicación del desarrollo y evolución de la juventud	56
Figura II.2. Pirámide de las necesidades de Maslow (Fuente: elaboración propia).	73
Figura II.3. Micro-teorías que conforman la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Almagro, 2012).	79
Figura II.4. Motivación autodeterminada según los tipos, estilos de regulación, locus de causalidad y procesos correspondientes	81
Figura II.5. Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 2001)	84
Figura II.6. Elementos disposicionales, sociales y contextuales según metas de logro y patrones conductuales asociados (Cervelló, 2002)	89
Figura II.7. Diagrama de flujo de los artículos del cuerpo base del estado de la cuestión del término clima motivacional	92
Figura II.8. Modelo Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1990) (Modificado de León, 2010)	106
Figura II. 9. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)	109
Figura II.10. Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) (Adaptado por Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).	110
Figura II.11. Pirámide alimentaria actual (Extraído de Bach-Faig et al., 2011)	149
Figura IV.1. Comunidad Autónoma de Andalucía (Fuente: Wikimedia)	166
Figura IV.2. Demografía de la población en Andalucía (Fuente: Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía)	166
Figura IV.3. Provincias de la Comunidad Autónoma de Andalucía	167
Figura IV.4. Capital de la provincia de Almería (Fuente: Wikimedia)	168
Figura IV.5. Capital de la provincia de Granada (Fuente: Wikimedia)	169
Figura IV.6. Capital de la provincia de Córdoba (Fuente: Wikimedia)	170
Figura IV.7. Capital de la provincia de Málaga (Fuente: Wikimedia)	171
Figura IV.8. Capital de la provincia de Sevilla (Fuente: Wikimedia)	172
Figura IV.9. Capital de la provincia de Cádiz (Fuente: Wikimedia)	173
Figura IV.10. Capital de la provincia de Huelva (Fuente: Wikimedia)	174
Figura IV.11.Fórmula para el cálculo del error muestral	175
Figura IV.12. Balanza electrónica Tanita TBF300®	185
Figura IV.13. Modelo teórico	189
Figura V.1. Distribución de la muestra por sexo	194
Figura V.2. Distribución de la muestra por lugar de residencia.	195
Figura V.3. Distribución de la muestra en función de la población de nacimiento	195
Figura V.4. Distribución de la muestra en función de la nota media de expediente	196
Figura V.5. Distribución de la muestra en función de si reciben beca o no.	196
Figura V.6. Lugar de Residencia en función del sexo	197
Figura V.7. Nota Media de Expediente en función de si Reciben Beca.	199
Figura V.8. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.	200
Figura V.9. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.	202
Figura V.10. Análisis de los cuestionarios de Consumo de Alcohol y Tabaco	203
Figura V.11. Análisis de los cuestionarios de Consumo de Alcohol y Tabaco	204
Figura V.12. Análisis del Índice de Masa Corporal	205

Figura V.13. Análisis de la Adherencia a la Dieta Mediterránea	206
Figura V.14. Nota Media de Expediente en función del Sexo	208
Figura V.15. Recepción de Beca en función del Sexo	209
Figura V.16. Clima Motivacional en función del Sexo	212
Figura V.17. Inteligencia Emocional en función del Sexo	213
Figura V.18. Utilización Emocional en función de la Población de Nacimiento	216
Figura V.19. Modalidad Deportiva en función del Sexo	218
Figura V.20. Nivel de Actividad Física en función del Lugar de Residencia	219
Figura V.21. Capacidad Aeróbica en función del Lugar de Residencia	220
Figura V.22. Nivel de Actividad Física en función de la Población de Nacimiento	221
Figura V.23. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Sexo	224
Figura V.24. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Lugar de Residencia	226
Figura V.25. Consumo de Tabaco en función de la Nota Media de Expediente	228
Figura V.26. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Recepción de Beca	230
Figura V.27. Adherencia a la DM en función de la Nota Media de Expediente	233
Figura V.28. Masa Magra en función de la Nota Media de Expediente	233
Figura V.29. Clima Ego y Castigo por Errores en función de la Modalidad Deportiva	241
Figura V.30. Modalidad Deportiva en función del Consumo de Alcohol (p= ,016*)	243
Figura V.31. Modalidad Deportiva en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,031*)	245
Figura V.32. Clima Motivacional en función de la Adherencia a la DM	246
Figura V.33. Clima Motivacional en función del Índice de Masa Corporal	248
Figura V.34. Inteligencia Emocional en función de la Adherencia a la DM	249
Figura V.35. Adherencia a la DM en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,020*)	252
Figura V.36. Nivel de Actividad Física en función de la Modalidad Deportiva	254
Figura V.37. Capacidad Aeróbica en función de la Modalidad Deportiva	255
Tabla V.38. Nivel de Actividad Física en función de la Adherencia a la DM	256
Figura V.39. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva (p= ,000*)	257
Figura V.40. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva (p= ,000*)	258
Figura V.41. Masa Grasa en función de la Modalidad Deportiva	259
Figura V.42. Masa Magra en función de la Modalidad Deportiva	260
Figura V.43. Masa Magra en función de la Adherencia a la DM	261
Figura V.44. Masa Grasa en función del Índice de Masa Corporal	262
Figura V.45. Masa Magra en función del Índice de Masa Corporal	262
Figura V.46. Modelo de ecuaciones estructurales	265

RESUMEN

La juventud es un periodo decisivo en el desarrollo personal del ser humano debido a la multitud de cambios físicos, emocionales y conceptuales que conlleva, donde además se experimenta un moldeamiento de los sujetos y se acentúan las diferencias entre los iguales. Durante la educación universitaria se habla de una etapa emergente como es la denominada adultez temprana que abarca de los 20 a los 30 años, siendo considerada como una extensión de la etapa de la adolescencia tardía, la cual está motivada por las causas sociales que dificultan que los jóvenes puedan abandonar el hogar parental, hecho que conlleva a no asumir roles y responsabilidades de adultos, por lo que no culminan su proceso de desarrollo. En este sentido es preciso estudiar los aspectos psicosociales, académicos, físico-deportivos y saludables de esta población, pues son numerosos los factores que se relacionan e inciden entre ellos configurando y estableciendo un perfil y hábitos de vida en los jóvenes.

La motivación es un factor clave que influye de forma directa sobre los comportamientos humanos, modificando su intensidad, dirección y comportamiento, que a su vez, es considerada como un fenómeno que integra aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que se interrelacionan entre sí, influyendo sobre el resultado final como una conducta observable.

Dentro de todas las concepciones que rodean al término motivación, se destaca el concepto de clima motivacional, siendo entendido como un conjunto de señales tanto implícitas como explícitas que se perciben en el entorno y a través de las cuales se definen los criterios claves del éxito o fracaso. Debido a la importancia de este concepto para explicar comportamientos humanos, multitud de investigaciones han estudiado la motivación en el contexto de la actividad física y el deporte desde la perspectiva de la teoría de las metas de la autodeterminación y la teoría de las metas de logro. Este término incumbe a los factores situacionales y es generado entre otros por padres, docentes, entrenadores, compañeros y amigos, que dependiendo del contexto en el que se encuentren los sujetos, se pueden suscitar dos tipos de ambientes en función del criterio de éxito que se establezca: clima motivacional orientado hacia la tarea o hacia la maestría, y clima motivacional orientado hacia el ego o hacia el rendimiento. A su vez, se destaca la importancia de los factores

emocionales en el rendimiento deportivo, ya que facilitan el bienestar psicológico, disminuyendo las sensaciones negativas relacionadas con el estrés o la ansiedad provocados por las exigencias deportivas.

Otro factor condicionante de la personalidad de los estudiantes universitarios es la inteligencia emocional, que desde el ámbito de las ciencias sociales, la psicología y bajo la idea de globalización se establece que la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental. Este constructo se centra en la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual.

En la actualidad las dimensiones más estudiadas e influyentes en la educación parten de la percepción de las emociones, las cual otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificarlos en sí mismos, así como la del resto de personas que lo rodean. También se destaca la capacidad de aunar las distintas emociones que siente el sujeto, a fin de facilitar el procesamiento cognitivo, desarrollándose bajo situaciones en la que intervienen las emociones. La comprensión emocional se refiere a la capacidad de desarrollar los medios necesarios para identificar y comprender las emociones ajenas y por último la regulación emocional, que implica minimizar los sentimientos negativos, a la vez que se intensifican los positivos. En este sentido, las últimas investigaciones destacan la necesidad de desarrollar la regulación emocional, ya que se encuentran directamente relacionados con las aspiraciones de los estudiantes y con la eficacia que han de demostrar. El control mental de los discentes dentro del deporte es esencial para poder alcanzar el éxito y la inteligencia emocional es la clave para impulsar la regulación y el control de las habilidades físicas, saludables y emocionales.

Dentro de los comportamientos que se adhieren a los jóvenes, se encuentra el consumo de alcohol y tabaco, los cuales representan dos de las sustancias nocivas más extendidas en nuestra sociedad, figurando como uno de los problemas principales de salud en nuestro país, ya que cuatro de cada cinco jóvenes ha consumido alguna vez alcohol y dos de cada cinco tabaco. A nivel mundial, el aumento de conductas nocivas unido a comportamientos dañinos es uno de los problemas principales en la salud. El consumo se encuentra acrecentado por las

condiciones económicas y sociales que se experimentan en los países desarrollados, hecho que ocasiona desmotivación en los estudiantes a la hora de adoptar estilos de vida saludables. El consumo de alcohol y otros comportamientos de riesgo como el tabaquismo surgen en edades tempranas, pudiendo persistir hasta la edad adulta y ocasionando una disminución en la capacidad de trabajo.

Asimismo, si durante el desarrollo madurativo de los jóvenes no se establecen hábitos de vida saludables en detrimento de conductas dañinas, se pueden ver afectados los ámbitos cognitivos, físico y social. De esta manera, cobra una gran importancia el control de factores de riesgo que puedan influenciar a los jóvenes, tales como la familia, el grupo de iguales o los docentes. Por ello, es esencial entender el afloramiento de dichas conductas durante la estas etapas, a fin de encaminar a los jóvenes a la adquisición de patrones de vida saludable, así como prevenir el interés por las conductas dañinas, ya que tendrá repercusiones a nivel psicológico y físico.

En este sentido la salud tiene un papel crucial, la cual no solo puede ser explicada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con las enfermedades, sino que deben considerarse el conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar todas sus facultades en armonía y relación con el entorno. Estos estilos de vida son el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo. De tal modo, la manera de vivir de las persona, promueve el desarrollo de patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o no para la salud, por lo que se debe considerar la influencia que ejercen los estilos de vida en el marco de la promoción de la salud, a fin de generar condiciones de vida idóneas.

Llegados a este punto entra en juego la práctica de actividad física, que no solo influye positivamente sobre la salud, sino que incide sobre otras variables en el ser humano, de gran importancia tales como el rendimiento académico, emociones, motivación, consumo de alcohol, tabaco y drogas. Las evidencias científicas indican que la actividad física es fundamental para la prevención de problemas psicológicos y fisiológicos, poniendo de relieve que, si estos hábitos se promueven durante la niñez, estas conductas serán más fácilmente continuadas durante la etapa adulta. El efecto de la práctica físico-deportiva se reflejan en niveles de $VO_2\text{max}$, el cual se relaciona con la capacidad aeróbica, estando considera como una de las cualidades más importantes en la condición física en relación a la

salud. De hecho, esta de forma general establece una relación directa con el grado de salud y de forma específica informa sobre el estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico.

La promoción de hábitos de vida saludables en el ámbito educativo es uno de los medios más efectivos para combatir la obesidad y el sedentarismo, llevando consigo la mejora de la composición corporal y reduciendo la aparición de enfermedades. Además, cabe destacar que la transición a la educación universitaria es un período de riesgo de aumento de peso y cambios desfavorables en los comportamientos de salud. La importancia de incluir en la dieta variada, tiene la intención de proteger la salud, por ello se debe apostar por consumir un mayor número de alimentos saludables, reduciendo la ingesta de aperitivos y sustancias altas en calorías. Los jóvenes estudiantes han de tomar conciencia de la adicción al consumo no saludable y los efectos negativos que acarrearán, así como adoptar una disposición positiva de disminución de la ingesta de este tipo de alimentos. Ante esta problemática, se enfatiza la promoción de un modelo dietético mediterráneo a fin de configurar los estilos de vida saludable. La dieta mediterránea es considerada como un estilo de vida que tiene un carácter beneficioso sobre la salud pública, se relaciona con el aumento de la esperanza de vida, disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y/o infecciones, hechos por los que resulta de vital importancia su práctica y desarrollo.

A raíz de lo comentado anteriormente, se plantea esta investigación para establecer un perfil psicosocial, académico, físico-deportivo y saludable de los futuros maestros de Educación Física, así como dar solución a las problemáticas mediante los siguientes objetivos:

Establecer las características generales de los estudiantes de Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física según sexo, edad, lugar de residencia y población de nacimiento.

Determinar los parámetros académicos como nota y obtención de beca de los participantes.

Conocer el clima motivacional hacia el deporte, niveles de inteligencia emocional y parámetros de consumo de alcohol y tabaco de los participantes.

Dictaminar los valores de práctica de actividad física y capacidad aeróbica de los estudiantes objeto de estudio.

Exponer el nivel de adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y magra de los mismos

Exponer las relaciones existentes entre el sexo, edad, lugar de residencia y población de nacimiento según parámetros académicos, psicosociales, físico-deportivos y saludables de los estudiantes.

Establecer las comparativas de nota y beca según aspectos psicosociales, físico-deportivos y saludables.

Mostrar las correspondencias entre el clima motivacional hacia el deporte, la inteligencia emocional y el consumo de sustancias nocivas con parámetros físico-deportivos y saludables.

Comprobar el vínculo existente entre el nivel de actividad física, la capacidad aeróbica y los factores saludables.

Contrastar un modelo de ecuaciones estructurales que permita explicar las relaciones dadas entre clima motivacional, inteligencia emocional, dieta, actividad física, VO₂máx, masa magra y masa grasa en una muestra de estudiantes universitarios.

Este trabajo de investigación de tipo cuantitativo se ha planteado mediante un diseño de carácter descriptivo-comparativo de corte transversal y no experimental, ya que su propósito es describir las variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento determinado. Para este estudio se han determinado parámetros generales de tipo sociodemográfico, académicos, psicosociales, de actividad físico-deportiva y saludable en 775 estudiantes del Grado de Educación Física con Mención en Educación Física de la Comunidad Autónoma de Andalucía (España) de ambos sexos (58,7% de hombres y 41,3% de mujeres), con edades comprendidas entre los 20 y 53 años (M=22,46 años; D.T.=2,894).

Para la presente investigación se han utilizado siete tipos de instrumentos. El primero de ellos recoge los aspectos sociodemográficos, académicos y físico-deportivos (Ad-Hoc), un segundo para el clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2), un tercero sobre

inteligencia emocional adaptado al deporte (IED), un cuarto para el consumo de alcohol (AUDIT), un quinto para el consumo de tabaco (FTND), un sexto para medir los niveles de actividad física (PAQ-A) y por último el de adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED), todos ellos han sido estructurados en preguntas cerradas y validados por sus correspondientes autores. Además, se han realizado una serie de pruebas como la “Meter Shuttle Run Test” para la capacidad aeróbica y el “Bioimpedanciómetro” para el cálculo del índice de masa corporal y porcentajes antropométricos.

Para el análisis de los datos en primer lugar se comprobó fiabilidad interna de los instrumentos e ítems que conforman las escalas y subescalas de los cuestionarios empleados se emplea el coeficiente alpha de Cronbach fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%. En segundo lugar, se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS 24.0), para el estudio estadístico de los parámetros descriptivos en el que se utilizaron, frecuencias, porcentajes, medias y desviación típica encaminados a describir todas las variables del estudio; igualmente para el estudio de tipo comparativo, se emplearon tablas de contingencia, chi-cuadrado de Pearson, ANOVA y T de Student. En tercer lugar se elaboró un modelo de ecuaciones estructurales mediante el software estadístico AMOS Graphics, versión 21.0, con el fin de comprobar las relaciones existentes entre los aspectos psicosociales, físico-deportivos y saludables.

Se ha constatado que los valores de inteligencia emocional son adecuados, destacando la gran capacidad de percepción emocional y un ligero déficit en la gestión auto-emocional. Para el clima motivacional percibido hacia el deporte, son mayores los puntajes en el clima tarea y sus categorías frente al ego. Además se extrae que cuatro de cada cinco personas no fuman, mientras que cuatro quintas partes tienen un consumo de alcohol moderado.

En cuanto a los niveles de actividad física se extraen unos valores medios adecuados que se corresponden con cifras de actividad moderada, donde las modalidades deportivas más practicadas son las individuales sin contacto y las colectivas con contacto. Además, cabe destacar que los estudiantes obtuvieron cifras aceptables para la capacidad aeróbica.

Se expone que la mitad de los participantes de estudios tienen que mejorar el patrón adherencia a la DM. Para el índice de masa corporal se destaca que la mayoría presentan un peso normal, aunque uno de cada cinco sujetos muestran obesidad y/o sobrepeso. Además se

destaca que el porcentaje de masa magra es mayor que el de masa grasa, teniendo este último un carácter óptimo.

Atendiendo a las relaciones según el sexo de los participantes, los hombres muestran un mayor porcentaje de aprobados que las mujeres, lo cual se relaciona a su vez con la no recepción de beca donde las chicas tienen un mayor porcentaje de recibir beca. Se resalta que para el clima tarea y el ego los varones obtienen los valores medios más elevados que las féminas. De igual modo ocurre para la inteligencia emocional y sus dimensiones, donde el alumnado de género masculino muestra valores superiores que el género femenino.

También se concluye que los chicos son quienes mayor consumo de alcohol poseen. En esta misma línea, para las relaciones entre actividad física y capacidad aeróbica, los hombres muestran mayores niveles de actividad física y de $VO_2\text{max}$ que las mujeres. Asimismo se destaca que las chicas practican más deportes individuales sin contacto que los chicos, mientras que son los varones quienes más destacan en deportes colectivos con contacto. De un mismo modo, se resalta que los estudiantes masculinos obtienen elevados índices de sobrepeso y obesidad frente al género femenino.

Los estudiantes que viven durante el curso escolar en residencias universitarias son los que presentan mayores niveles en el clima ego, reconocimiento desigual y rivalidad entre miembros. Asimismo, los sujetos residentes en instalaciones universitarias son los que mayores niveles de actividad física y parámetros de $VO_2\text{max}$ presentan frente a los que residen en el domicilio familiar. También se extrae que el alumnado que reside en piso compartido son los que presentan los mayores niveles de bajo peso y sobrepeso.

Se comprueba que los estudiantes de entornos rurales tenían una menor utilización emocional frente a los de medios urbanos y semiurbanos, siendo estos últimos los que mayor nivel de utilización emocional presentaban.

La relación entre aspectos académicos y variables psicosociales, físico-deportivas y saludables, concluye que aquellos estudiantes que mayor nota media de expediente obtienen mejores niveles en la inteligencia emocional y sus dimensiones. De esta misma manera, los sujetos que reciben beca, son aquellos que presentan los valores más elevados en la inteligencia emocional y sus dimensiones.

En el estudio de las sustancias nocivas, se extrae que el alumnado que mayor adicción tiene al tabaco presenta un menor rendimiento académico. En esta misma línea, los participantes que obtienen los valores más altos en el consumo de alcohol y tabaco son los que no reciben becas o ayudas para costearse los estudios.

Desde otra panorámica se observa que los estudiantes universitarios que no reciben beca son los que muestran los niveles superiores en $VO_2\text{max}$ frente a los que si reciben. En relación con lo comentado, los estudiantes con calificaciones de aprobado tienen mayor masa muscular, mientras que aquellos que tienen expedientes académicos superiores (notable y sobresaliente) presentan una mayor adherencia a la DM.

Los estudios que relacionan el clima motivacional e inteligencia emocional son un tema poco estudiado, aunque para esta investigación se extrae que la inteligencia emocional y sus dimensiones tienen una relación directa y positiva con el clima tarea y sus dimensiones, mientras que con las orientaciones al ego o rendimiento se establecen relaciones indirectas y negativas. Los sujetos que no experimentan una dependencia al tabaco presentan una mayor orientación al clima maestría frente al alto consumo de tabaco que presentan los valores más bajos en este clima. Aunque los participantes que mayores puntuaciones obtienen en la rivalidad entre miembros son los que tienen una dependencia baja al tabaco. En relación con el alcohol, el alumnado con un consumo medio presentan valores más altos para el clima ego. También se extrae la estrecha relación existente entre el alcohol y el tabaco que consumen los jóvenes, pues aquellos que tienen una dependencia alta al tabaco son los que más consumen alcohol, mientras que los estudiantes que no fuman presentan las tasas más bajas de consumo de alcohol.

Existe una correlación directa entre los niveles de actividad física con la rivalidad entre miembros, el esfuerzo/mejora y el aprendizaje cooperativo, así como entre la capacidad aeróbica con el clima ego y la rivalidad entre miembros. Asimismo existe relación entre el clima y la modalidad deportiva practicada, motivadas porque aquellos estudiantes que presentan los valores más elevados en el ego y castigo por errores, son los que se decantan por los deportes colectivos con contacto.

La inteligencia emocional también correlaciona con la práctica de actividad física y la capacidad aeróbica de forma positiva, pues los estudiantes que más practican actividad física y mejores niveles de $VO_2\text{max}$ tienen, presentan mejores resultados en el constructo

emocional. También se encuentra que el alumnado que presenta un patrón dietético adecuado son los que destacan con valores superiores en la inteligencia emocional general, gestión auto-emocional y la utilización emocional.

En cuanto al consumo de sustancias nocivas, el alumnado que prefiere realizar prácticas físico-deportivas con un carácter individual sin contacto son los que no beben alcohol y no tienen dependencia al tabaco, sin embargo los que expresan un consumo/dependencia medio realizan deportes colectivos con contacto. Además, los participantes que tienen un bajo consumo son los que presentan mayores porcentajes de masa muscular. Las diferencias en el análisis de la DM y la dependencia al tabaco, están motivadas por los sujetos que tienen un consumo medio y alto al tabaco, pues estos manifiestan la necesidad de mejorar la adherencia a la DM.

Los sujetos que tienen que mejorar su patrón de adherencia a la DM son los que mayores valores reportan para el clima tarea. En cambio, los estudiantes que muestran una alta adherencia a la DM reflejan los valores más elevados en el castigo por errores y la rivalidad entre miembros. El alumnado que revela sobrepeso para el índice de masa corporal muestra cifras superiores en el clima de maestría, mientras que los participantes con obesidad manifiestan los valores más altos en las orientaciones al ego. Asimismo, el porcentaje de masa muscular correlaciona de forma directa y positiva con el castigo por errores y la rivalidad entre miembros.

También se debe resaltar que los sujetos que realizan modalidades deportivas individuales con contacto son quienes mayores niveles de actividad reportan, mientras que los que mayores valores obtienen para el VO_2max son los que practican deportes colectivos con contacto. En esta línea, los estudiantes que presentan una alta adherencia a la DM tienen mayores índices de práctica de actividad física moderada. Es preciso resaltar que se hallan correlaciones directas entre el VO_2max , nivel de actividad física y masa magra, mientras que la capacidad aeróbica lo hace de forma indirecta con la masa grasa. Además, una alta adherencia a la DM se relaciona con altos valores de masa grasa, así como aquellos estudiantes con índices de masa de obesidad, obtienen porcentajes de masa grasa y muscular más elevados.

Para el modelo explicativo de ecuaciones estructurales se destaca que el clima ego estuvo relacionado de forma positiva con la DM y la práctica de actividad física. También se demuestra que los universitarios que comprenden mejor sus emociones tienen mayores niveles de actividad física y más adherencia a la DM. Por otro lado, la práctica de actividad física estuvo relacionada de forma negativa con la masa gras y positivamente con la masa magra. Asimismo, se observa que el $VO_2\text{max}$ se incrementa de forma conjunta con la masa magra cuando aumenta la práctica deportiva, además de disminuir la masa grasa.

PALABRAS CLAVE

Universitarios; Motivación; Inteligencia Emocional; Sustancias Nocivas; Actividad Físico-Deportiva; Dieta Mediterránea; Salud.

ABSTRACT

The youth is a decisive period in the personal development of the human being due to the multitude of physical, emotional and conceptual changes that it bears, where also a melding of the subjects is experienced and the differences between the equal ones are accentuated. During the university education one speaks about an emergent stage as it is the so called early adulthood that it includes from 20 to 30 years, being thought an extension of the stage of the late adolescence, which is motivated by the social causes that they make difficult that the young people could leave the hearth parental, made that bears not to assume rolls and adults responsibilities, therefore they do not reach its development process. In this sense it is necessary to study the psychosocial, academic, physical-sports and healthy aspects of this population, since there are numerous the factors that are related and affect between them forming and establishing a profile and habits of life in the young people.

The motivation is a key factor that influences of direct form the human behaviours, modifying its intensity, direction and behaviour, which in turn, is considered to be a phenomenon that integrates biological, emotional, cognitive and social aspects that are interrelated between themselves, influencing the final result like an observable conduct.

Inside all the conceptions that surround to the term motivation, one emphasizes the climate concept motivational, being understood like a set of both implicit and explicit signs that are perceived in the environment and across which there are defined the criteria keys of the success or defeat. Due to the importance of this concept to explain human behaviours, multitude of investigations has studied the motivation in the context of the physical activity and the sport from the perspective of the theory of the goals of the self-determination and the theory of the goals of achievement. This term concerns to the situational factors and it is generated between others by parents, teachers, trainers, partners and friends, that depending on the context in which the subjects are, they can cause two types of ambiences according to the criterion of success that is established: climate motivational faced towards the task or towards the mastery, and climate motivational faced towards the ego or towards the yield. In turn, one emphasizes the importance of the emotional factors in the sports yield, since they

facilitate the psychological well-being, diminishing the negative sensations related to the stress or the anxiety provoked by the sports requirements.

Another determining factor of the personality of the university students is the emotional intelligence, which from the ambience of the social sciences, the psychology and under the idea of globalization is established that the intelligence is much linked by the emotion, the memory, the creativity, the optimism and in a certain way by the mental health. This construct centres on the skill of perceiving, valuing and expressing emotions with accuracy, the skill to gain access and/or to generate feelings that facilitate the thought, the skill to understand emotions and the emotional knowledge and the skill to regulate the emotions coming an emotional and intellectual growth.

At present the most studied and influential dimensions in the education depart from the perception of the emotions, which grants to the individual the aptitude to recognize and to identify them in themselves, as well as that of the rest of persons who surround it. Also one emphasizes the aptitude to unite the different emotions that the subject feels, in order to facilitate the cognitive prosecution, developing under situations in the one of that the emotions take control. The emotional comprehension refers to the aptitude to develop the necessary means to identify and to understand the foreign emotions and finally the emotional regulation, which implies minimizing the negative feelings, simultaneously that intensify the positives. In this sense, the last investigations emphasize the need to develop the emotional regulation, since they are straight related to the aspirations of the students and to the efficacy that they have to demonstrate. The mental control of the descents inside the sport is essential to be able to reach the success and the emotional intelligence is the key to impel the regulation and the control of the physical, healthy and emotional skills.

Inside the behaviours that adhere to the young people, there is the consumption of alcohol and tobacco, which represent two of the harmful substances most extended in our society, appearing as one of the main problems of health in our country, since four of every five young people has consumed one day alcohol and two of every five tobacco. On a global scale, the increase of harmful conducts joined harmful behaviours is one of the main problems in the health. The consumption is increased by the economic and social conditions that are experienced in the developed country, fact that causes lack of motivation in the students at the time of adopting healthy life styles. The consumption of alcohol and other

behaviours of risk like the nicotinic arise in early ages, being able to persist up to the adult age and causing a decrease in the working capacity.

Also, if during the development maturation of the young people healthy life habits are not established to the detriment of harmful conducts, there can turn out to be affected the cognitive, physical and social ambiances. This way, there receives a big importance the control of factors of risk that they could influence for the young people, such as the family, the group of equal or the teachers. For it, it is essential to understand the laundering of the above mentioned conducts during these stages, in order to direct the young people to the acquisition of bosses of healthy life, as well as to prepare the interest in the harmful conducts, since it will have aftereffects at psychological and physical level.

In this sense the health has a crucial role, which not only can be explained exclusively in reference to aspects related to the illnesses, but there must be considered to be the set of conditions and quality of life that allows to the person to develop all its faculties in harmony and relation with the environment. These life styles are the set of bosses of conduct that characterize the general way of living of an individual or group. Of such a way, the way of living of the persona, he promotes the development of bosses of conduct that can be beneficial or not for the health, therefore it is necessary to consider the influence that the life styles exercise in the frame of the promotion of the health, in order to generate suitable living conditions.

Come this point there enters game the practice of physical activity, which not only influences positively the health, but it effects on other variables in the human being, of big importance such like the academic yield, emotions, motivation, consumption of alcohol, tobacco and drugs. The scientific evidences indicate that the physical activity is fundamental for the prevention of psychological and physiological problems, emphasizing that, if these habits are promoted during the childhood, these conducts will be continued more easily during the adult stage. The effect of the physical-sports practice they are reflected in levels of VO₂max, who is related to the aerobic capacity, being considers like one of the most important qualities in the physical condition as regards the health. In fact, this one of general form establishes a direct relation with the grade of health and of specific form reports on the state of the cardiovascular, respiratory and metabolic system.

The promotion of healthy habits of life in the educational ambience is one of the most effective means to fight the obesity and the sedentary, going I obtain the progress of the corporal composition and reducing the illnesses appearance. Also, it is necessary to emphasize that the transition to the university education is a period of risk of increase of weight and unfavourable changes in the health behaviours. The importance of including in the varied diet, has the intention of protecting the health, for it is necessary to bet for consuming a major number of healthy food, reducing the ingestion of aperitifs and high substances in calories. The young students have to take conscience of the addiction to not healthy consumption and the negative effects that they transport, as well as to adopt a positive disposition of decrease of the ingestion of this type of food. Before this problems, there is emphasized the promotion of a Mediterranean dietetic model in order to form the styles of healthy life. The Mediterranean diet is considered to be a life style that has a beneficial character on the public health, it is related to the increase of the life expectancy, risk diminution of enduring cardiovascular diseases, diabetes and/or infections, done for that its practice and development results from vital importance.

Immediately after the commented previously, this investigation appears to establish a psychosocial, academic, physical - sports and healthy profile of the future teachers of Physical education, as well as to give solution to the problematic ones by means of the following targets:

To establish the general characteristics of the students of Grade of Primary education with Mention in Physical education as sex, age, place of residence and population of birth.

To determine the academic parameters as a note and a securing of scholarship of the participants.

To know the climate motivational towards the sport, levels of emotional intelligence and parameters of consumption of alcohol and tobacco of the participants.

To pass the values of practice of physical activity and aerobic capacity of the students study object.

To exhibit the adhesion level to the Mediterranean diet, index of corporal mass, percentage of fat and slice of the same ones

To exhibit the existing relations between the sex, age, place of residence and population of birth as academic, psychosocial, physical - sports and healthy parameters of the students.

To establish the comparative ones of note and scholarship as psychosocial, physical-sports and healthy aspects.

To show the mails between the climate motivational towards the sport, the emotional intelligence and the consumption of harmful substances with physical-sports and healthy parameters.

To verify the existing tie between the level of physical activity, the aerobic capacity and the healthy factors.

o contrast a model of structural equations who allows to explain the relations given between climate motivational, emotional intelligence, diet, physical activity, VO₂máx, lean mass and greasy mass in a university students sample.

This research work of quantitative type has appeared by means of a design of descriptive - comparative character of cross and not experimental section, since its intention is to describe the variables and to analyse its incidence or interrelation in a certain moment. For this study general type parameters have decided sociodemographic, academic, psychosocial, of physical-sports and healthy activity in 775 students of the Grade of Physical education with Mention in Physical education of the Autonomous region of Andalusia (Spain) of both sexes (58,7 % of men and 41,3 % of women), with ages understood between 20 and 53 years (M=22,46 years; D.T. = 2,894).

For the present investigation seven types of instruments have been used. The first one of them gathers the aspects sociodemographic, academic and physical - sports (Ad-Hoc), a second for the climate motivational perceived in the sport (PMCSQ-2), a third one on emotional intelligence adapted to the sport (IED), a quarter for the consumption of alcohol (AUDIT), a fifth one for the consumption of tobacco (FTND), a sixth one to measure the

levels of physical activity (PAQ-A) and finally that of adherence to the Mediterranean diet (KIDMED), all of them have been structured in questions closed and validated by its corresponding authors. Also, there has been realized a series of tests as her "to Put Shuttle Run Test" for the aerobic capacity and the "Bioimpedanciómetro" for the calculation of the index of corporal mass and anthropometric percentages.

For the analysis of the information first of all internal reliability of the instruments was verified and items that shape the scales and subscales of the used questionnaires alpha de Cronbach uses the coefficient fixing the Index of Reliability in 95,5 %. Secondly, the Statistical Bundle was used for the Social sciences (SPSS 24.0), for the statistical study of the descriptive parameters in which they were used, frequencies, percentages, averages and typical deviation directed to describe all the variables of the study; the same way for the study of comparative type, there were used stage of risk, chi-square of Pearson, ANOVA and T of Student. In the third place a model of structural equations was prepared by means of the statistical software OWNERS Graphics, version 21.0, in order to verify the existing relations between the psychosocial, physical - sports and healthy aspects.

It has been stated that the values of emotional intelligence are adapted, emphasizing the high capacity of emotional perception and a light deficit in the auto-emotional management. For the climate motivational perceived towards the sport, the pentanes are major in the climate task and its categories opposite to the ego. Also it is extracted that four of every five persons do not smoke, while fifth four parts have a consumption of moderate alcohol.

As for the physical activity levels there are extracted a few suitable average values that correspond to numbers of moderate activity, where the most practised sports forms are individuals without contact and the collective ones with contact. Also, it is necessary to emphasize that the students obtained acceptable numbers for the aerobic capacity.

It is exhibited that half of the participants of studies has to improve the pattern adherence to the DM. For the index of corporal mass one emphasizes that the majority they present a normal weight, although one of the five subjects shows obesity and/or excess weight. Also one emphasizes that the percentage of lean mass is major than that of greasy mass, having the latter ideal character.

Attending on the relations as the sex of the participants, the men show a major percentage of passes than the women, which is related in turn to not reception of scholarship where the

girls have a major percentage of receiving scholarship. It is highlighted that for the climate task and the ego the males obtain the average values higher than the females. Of equal way it happens for the emotional intelligence and its dimensions, where the pupils of masculine gender show top values that the feminine gender.

Also one concludes that the boys are who possess major alcohol consumption. In the same line, for the relations between physical activity and aerobic capacity, the men show major physical activity levels and of VO₂max that the women. Also one emphasizes that the girls go in for more individual sports without contact that the boys, while they are the males who more stand out in collective sports with contact. Of the same way, it is highlighted that the masculine students obtain high indexes of excess weight and obesity opposite to the feminine gender.

The students who live during the school course in university residences are those who present major levels in the climate ego, unequal recognition and rivalry between members. Also, the resident subjects in university facilities are those that major levels of physical activity and parameters of VO₂max present opposite to those who reside in the familiar domicile. Also it is extracted that the pupils that resides in shared apartment there are those who present the biggest levels of low weight and excess weight.

It is proved that the students of rural environments had a less emotional use opposite to those of urban and semiurban means, being the above mentioned those who were presenting major level of emotional use.

The relation between academic aspects and psychosocial, physical - sports and healthy variables, concludes that those students who major average records note obtain better levels in the emotional intelligence and its dimensions. Of the same way, the subjects that receive scholarship, are those that present the values most raised in the emotional intelligence and its dimensions.

In the study of the harmful substances, it is extracted that the pupils that major addiction has to the tobacco present a less academic yield. In the same line, the participants who obtain the highest values in the consumption of alcohol and tobacco are those who do not receive scholarships or helps the studies are financed.

From another panorama it is observed that the university students who do not receive scholarship are those who show the top levels in VO₂max opposite to that if they receive. As regards the commented, the students with pass qualifications have major muscular mass, while those that have top school records (notable and outstanding) present a major adhesion to the DM.

The studies that relate the climate motivational and emotional intelligence are a slightly studied topic, although for this investigation it is extracted that the emotional intelligence and its dimensions have a direct and positive relation with the climate task and its dimensions, while with the orientations to the ego or yield indirect and negative relations are established. The subjects that do not experience a dependence on the tobacco present a major orientation to the climate mastery opposite to the high consumption of tobacco that the values lowest in this climate present. Although the participants that major punctuations obtain in the rivalry between members are those who have a low dependence on the tobacco. As regards the alcohol, the pupils with an average consumption higher values present for the climate ego. Also the narrow existing relation is extracted between the alcohol and the tobacco that the young people consumes, since those that have a high dependence on the tobacco are those who more consume alcohol, while the students who do not smoke present the lowest valuations of consumption of alcohol.

A direct interrelation exists between the physical activity levels with the rivalry between members, the effort/progress and cooperative learning, as well as between the aerobic capacity with the climate ego and the rivalry between members. Also relation exists between the climate and the practised sports form, motivated because those students who present the values most raised in the ego and punishment by errors, are those who are praised by the collective sports with contact.

The emotional intelligence also correlates with the practice of physical activity and the aerobic capacity in a positive way, so the students who more practise physical activity and better levels of VO₂max have, present better results in the emotional construct. Also one finds that the pupils that a suitable dietetic boss presents there are those who stand out with top values in the general emotional intelligence, auto-emotional management and the emotional use.

As for the consumption of harmful substances, the pupils that prefer to realize physical-sports practices with an individual character without contact they are those who do not drink alcohol and do not have dependence on the tobacco, nevertheless those who express an average consumption / dependence realize collective sports with contact. Also, the participants who have a low consumption are those who present major percentages of muscular mass. The differences in the analysis of the DM and the dependence on the tobacco, are motivated by the subjects that have an average and high consumption to the tobacco, since these show the need to improve the adhesion to the DM.

The subjects that have to improve its adhesion pattern to the DM are those that major values bring for the climate task. On the other hand, the students who show a high adhesion to the DM reflect the values most raised in the punishment by errors and the rivalry between members. The pupils that reveals excess weight for the index of corporal mass show top numbers in the mastery climate, while the participants with obesity show the highest values in the orientations to the ego. Also, the percentage of muscular mass correlates of direct and positive form with the punishment for errors and the rivalry between members.

Also it is necessary to highlight that the subjects that realize individual sports forms with contact are who major activity levels inform, mints that those that major values obtain for the VO₂max are those who go in for collective sports with contact. In this line, the students who present a high adhesion to the DM have major indexes of practice of moderate physical activity. It is necessary to highlight that direct interrelations are between the VO₂max, level of physical activity and lean mass, while the aerobic capacity does it of indirect form with the greasy mass. Also, a high adhesion relates the DM to high values of greasy mass, as well as those students with indexes of mass of obesity, they obtain higher percentages of greasy and muscular mass.

For the explanatory model of structural equations one emphasizes that the climate ego was related in a positive way to the DM and the practice of physical activity. Also adhesion demonstrates that the university students who understand better its emotions have major physical activity levels and more to the DM. On the other hand, the physical activity practice was related of negative form to the mass grass and positively to the lean mass. Also, it is observed that the VO₂max increases in common with the lean mass when the sports practice increases, in addition to diminishing the greasy mass.

KEYWORDS

University Students; Motivation; Emotional Intelligence; Harmful Substances; Physical-Sports Activity; Mediterranean Diet; Health.



INTRODUCCIÓN

I

I. INTRODUCCIÓN

Partiendo de la etapa de la juventud, momento en el que se encuentran los estudiantes universitarios, se debe decir que es un periodo decisivo en el desarrollo personal del ser humano debido a la multitud de cambios físicos, emocionales y conceptuales que conlleva, donde además se experimenta un moldeamiento de los sujetos y se acentúan las diferencias entre los iguales (Scavino, 2015). Este tipo de población se caracteriza por alcanzar un grado de madurez física, sensorial e intelectual, a las cuales se adhieren la sucesión de rutinas y costumbres saludables, precisión en el tiempo y trabajo, crecimiento y desarrollo constante, sentimientos de indestructibilidad y conductas arraigadas a la toma de riesgos, que en definitiva configuran de los estilos de vida (Simkin, Azzollini y Voloschin, 2015).

Desde mediados del siglo XX se ha tratado este periodo desde un enfoque basado en cambios pasados la niñez hasta alcanzar la edad adulta, marcada por la confusión y enfrentamiento personal de los sujetos (Bonilla, 2015). Pues se habla de una etapa emergente como es la denominada adultez temprana (20-30 años), considerada una extensión de la etapa de la adolescencia tardía, motivada por las causas sociales que dificultan que los jóvenes puedan abandonar el hogar parental, lo que conlleva que no asuman roles y responsabilidades de adultos, por lo que no culminan su proceso de desarrollo (Barrera y Vinet, 2017). En este contexto se hace necesario un estudio de los parámetros psicosociales, académicos, físico-deportivos y saludables en los futuros docentes de Educación Física.

Son numerosos los factores que se relacionan e inciden entre ellos configurando y estableciendo un perfil y hábitos de vida en los jóvenes. Una de las piezas claves en este mecanismo es la motivación, entendida por Weinberg y Gould (2010) como un mecanismo psicológico que gobierna sobre las metas que las personas eligen, magnifica los esfuerzos para lograrlas y persiste sobre la conducta. La importancia de la motivación en la vida diaria de las personas radica en su influencia para realizar o no determinadas conductas, proporcionando una base teórica para comprender el comportamiento humano (Allen, 2003). El estudio de la motivación ha pasado de

basarse en una perspectiva más mecanicista, a las teorías cognitivas que consideran al individuo como un agente activo (Mayor y Tortosa, 2005). En el caso de la actividad física y el deporte, servirá para comprender multitud de factores psicológicos y conductuales relacionados con su práctica (Moreno-Murcia y Cervelló-Gimeno, 2010). La mayoría de los estudios han abarcado este constructo desde la perspectiva de la teoría de las metas de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980) y la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1984).

De este modo, desde el ámbito educativo se debe considerar la amplia gama de reacciones funcionales y disfuncionales que derivan de su actitud instruccional (Bortoli, Bertollo, Filho y Robazza, 2014), así como la necesidad de fomentar el clima tarea en las clases de Educación Física y en la práctica de físico-deportiva, a fin de conseguir una motivación más autodeterminada que propiciará a su vez un mayor aumento de práctica deportiva y adquisición de hábitos saludables que se mantendrán durante la adultez, con lo cual se promocionará y consolidará la salud de la población (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos y Espejo-Garcés, 2016; Jaakkola, Wang, Soini y Liukkonen, 2015).

Otro factor que condiciona la personalidad de los estudiantes universitarios es la inteligencia emocional. Desde el ámbito de la psicología y bajo la idea de globalización establece que la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental. En base a esto la inteligencia emocional surge a partir de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, entendiéndose esta en el ámbito estudiantil como la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual que tiene el alumnado (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

En el ámbito de la investigación, la inteligencia emocional se engloba dentro de los modelos de habilidades para el procesamiento de la información, siendo el más importante el propuesto por Salovey y Mayer (1990). En la actualidad las dimensiones que más han sido estudiadas e influyentes en la educación parten de la percepción de las

emociones, las cual otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificarlos en sí mismos, así como la del resto de personas que lo rodean, lo que repercute en señales corporales. Lo que requiere que el sujeto tenga la capacidad de discernir entre lo que se transmite de forma verbal, de lo que realmente se siente (Laborde, Guillén y Watson, 2017). También se destaca la capacidad de aunar las distintas emociones que siente el sujeto, a fin de facilitar el procesamiento cognitivo, el cual ha de desarrollarse bajo situaciones en la que intervienen las emociones (León, 2010). La comprensión emocional se refiere a la capacidad de desarrollar los medios necesarios para identificar y comprender las emociones ajenas, la cual conlleva a la capacidad de anticipación sobre como nuestras propias acciones, pueden ocasionar sentimientos y emociones en los demás (Dev-Oma y Rifaat, 2016). Por último la regulación emocional implica minimizar los sentimientos negativos, a la vez que se intensifican los positivos, lo que repercute en el individuo en un crecimiento emocional e intelectual (Bhullar, Schutte y Malouff, 2013).

Otro factor fundamental implícito en el comportamiento de los jóvenes son el consumo de alcohol y tabaco, estas representan dos de las sustancias nocivas más extendidas en nuestra sociedad, figurando como uno de los problemas principales de salud en nuestro país (OMS, 2004). El Plan Nacional sobre Drogas (2013) elaborado por la Delegación del Gobierno mostraba una prevalencia alta del consumo de estas sustancias, hallando que el 76,6% de la población ha consumido alguna vez en su vida alcohol y el 40,2% ha fumado. Este tipo de cifras tienen un carácter alarmante cuando se observa que el consumo de estas sustancias comienza en la etapa adolescente (etapa de inicio de consumo) y transcurre por la etapa universitaria, destacando que más de la mitad de los jóvenes han probado el alcohol y dos de cada diez han fumado (Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos, 2015).

Asimismo, si durante el desarrollo madurativo de los jóvenes no se establecen hábitos de vida saludables en detrimento de conductas dañinas, se pueden ver afectados los ámbitos cognitivos, físico y social de estos (Sinnasse y Tereno, 2017). De esta manera, cobra una gran importancia el control de factores de riesgo que puedan influenciar a los jóvenes, tales como la familia, el grupo de iguales o los docentes (Mihretu, Teferra y Fekadu, 2017). La mayoría de estudios exponen como principal alternativa a las conductas que derivan del consumo de alcohol y tabaco, la práctica de actividad físico-

saludable (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés, Martínez-Martínez y Pérez-Cortés, 2017c; Cerkez, Culjak, Zenic, Sekulic y Kondric, 2015). Por este motivo, a nivel del ámbito educativo se debe encaminar a los estudiantes jóvenes hacia la adherencia a la actividad física, con la finalidad de establecer patrones de salud que permanezcan y repitan en la vida adulta, evitando a su vez el desarrollo de estas conductas no beneficiosas (Williams y Mummery, 2015).

En este sentido la salud tiene un papel crucial, la cual no solo puede ser explicada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con las enfermedades, sino que deben considerarse el conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar todas sus facultades en armonía y relación con el entorno. Llegados a este punto entra en juego la práctica de actividad física, que no solo influye positivamente sobre la salud (González y Portolés, 2014), sino que incide sobre otras variables en el ser humano, de gran importancia tales como el rendimiento académico, emociones, motivación, consumo de alcohol, tabaco y drogas. La actividad física moderada dota a los sujetos de beneficios como la disminución y prevención de las enfermedades cardiovasculares (Origua-Rios, Marks, Estevan y Barnett, 2018), así mismo se ha demostrado que seguir un estilo de vida activo disminuye las sensaciones de estrés y/o ansiedad, mejora el estado de ánimo, favorece la regulación emocional, la autoestima y el bienestar (Martínez, Velázquez y Castro, 2015).

Asimismo, la práctica de actividad física y deporte ha sido propuesta como medio de solución tanto de los efectos negativos, así como la mejora de la composición corporal, la densidad mineral ósea o la capacidad cardiovascular, la disminución de estados de estrés y ansiedad, la mejora de las funciones ejecutivas o la concreción de relaciones sociales y la transmisión de valores (Valencia-Peris, 2013). El efecto de estas prácticas se reflejan en niveles de VO_2max , el cual se relaciona con la capacidad aeróbica, estando considerada como una de las cualidades más importantes en la condición física en relación a la salud. Investigaciones como la de González-Valero, Zurita-Ortega, San Román-Mata, Pérez-Cortés, Puertas-Molero y Chacón Cuberos (2018) y Hardman y Marshall (2005) ponen de manifiesto la importancia que tiene conocer la capacidad aeróbica de los estudiantes, puesto que se establece una relación directa con el grado de salud y de forma específica informa sobre el estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico.

El desarrollo industrial y tecnológico ha supuesto un incremento en las mejoras de calidad de vida, tales como son el aumento de la esperanza de vida, mayor control de enfermedades y una mejora de la alimentación (Azami, Shaarbafchizadeh, Mokhtari y Maher, 2017). Pero este modo de vida, lleva consigo una serie de inconvenientes como es el aumento en el consumo de calorías y el descenso de la práctica de actividad física (Tanaka, Reilly, Tanaka y Tanaka, 2016). En este sentido cabe destacar la Encuesta Europea de Salud en España realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) en el año 2014, indica que el 37% de los jóvenes de 15 a 25 años no realizan ningún tipo de actividad física. Este estilo de vida no saludable acarrea diversos riesgos para la salud como la aparición de nuevas patologías cardiovasculares, aumento de los problemas de diabetes tipo I y II, hipertensión e incremento de los niveles de sobrepeso y obesidad en los jóvenes (Porto-Arias, Lorenzo, Regal, Cardelle-Cobas y Cepeda, 2018).

La promoción de hábitos de vida saludables en el ámbito educativo es uno de los medios más efectivos para combatir la obesidad y el sedentarismo, llevando consigo la mejora de la composición corporal y reduciendo la aparición de enfermedades. Además, cabe destacar que la transición a la educación universitaria es un período de riesgo de aumento de peso y cambios desfavorables en los comportamientos de salud. Según la OMS (2002) existen enfermedades crónicas como la obesidad, que vienen ocasionadas por factores cambiables como es la nutrición. La importancia de incluir en la dieta una correcta cantidad de verduras y frutas, tiene la intención de proteger la salud adquiriendo los nutrientes y vitaminas necesarias para el organismo (Bernardo, Jomori, Fernandes, Colussi, Condrasky y Da Costa-Proença, 2017). Se debe apostar por consumir un mayor número de alimentos saludables, reduciendo la ingesta de aperitivos y sustancias altas en calorías (Brown y Summerbell, 2009). Los jóvenes estudiantes han de tomar conciencia de la adicción al consumo no saludable y los efectos negativos que acarrearán, así como adoptar una disposición positiva de disminución de la ingesta de este tipo de alimentos (Martin, Woo, Timmins, Collins, Islam, Newton y Goldstein, 2016). Ante esta problemática, los autores proponen la promoción de un modelo dietético mediterráneo o dieta mediterránea a fin de configurar los estilos de vida saludable (Muros, Cofre-Bolados, Arriscado, Zurita y Knox, 2017).

La dieta mediterránea es considerada como un estilo de vida, donde a parte de la propia alimentación, se destacan factores de especial interés como el apoyo social, hecho de compartir la comida entre familiares e iguales, el sentido del placer, la buena cocina y reposo tras comer al mediodía (Willet et al., 1995). Las investigaciones hacen especial hincapié en el carácter beneficioso de la dieta mediterránea sobre la salud pública, relacionándose con un aumento de la esperanza de vida, una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y/o infecciones, hechos por los que resulta de vital importancia su práctica y desarrollo (Muros et al., 2017). De manera que se deben favorecer los comportamientos saludables a fin de ayudar la adquisición y promoción de estos estilos de vida.

La presente tesis doctoral, la cual se presenta para optar al grado de Doctor que es impartido por la Universidad de Granada (España), establece un perfil general de los jóvenes universitarios en torno a factores psicosociales, académicos, físico-deportivos y saludables. En este sentido, investigar sobre estos parámetros y esta población, es indispensable para comprender y establecer unas características específicas, así como dar soluciones a los posibles problemas que se encuentren en los futuros maestros de Educación Física. Pues en manos de esta población se encontrará la educación y transmisión de hábitos físico-saludables de los niños y niñas más jóvenes.

Este trabajo complementa por un lado numerosos estudios realizados en estudiantes universitarios en el que se analiza la motivación, emociones, sustancias nocivas, práctica físico-deportiva e índices saludables. Pero por otro lado, se establece un perfil concreto y contextualizado para el ámbito de la enseñanza de la Educación Física. De esta manera, los datos que se presentan arrojan luz al respecto y ponen de manifiesto la necesidad de investigar en este campo y sus diferentes disciplinas.

El presente trabajo de investigación se estructura en diez capítulos, donde se desarrollan los aspectos necesarios para la realización de un estudio de estas características, considerando:

- El segundo capítulo de la presente tesis doctoral comprende el “*Marco Teórico*”, producto de una exhaustiva revisión bibliográfica, donde se trata los términos básicos y la problemática, así como los factores que se relacionan con

la misma. En este sentido, se aborda la etapa de la juventud, el clima motivacional, la inteligencia emocional, sustancias nocivas, aspectos físico-deportivos y hábitos saludables.

- El tercer capítulo está vinculado al “**Planteamiento del Problema y Objetivos de Investigación**”, incluye la problemática de estudio y los objetivos que se persiguen de forma general y específica en esta tesis,
- El cuarto capítulo aborda el “**Material y Método**” de la investigación, detallando el diseño y planificación de la investigación, muestra y contexto, técnicas e instrumentos de recogida de datos, procedimiento de recogida de información y análisis estadísticos realizados.
- El quinto capítulo comprende los “**Resultados**”, presentándolos en primer lugar de forma descriptiva, conectando las variables de estudio para dar respuesta a los objetivos planteados; en segundo lugar se realiza un análisis relacional y se finaliza con un modelo de ecuaciones estructurales.
- El sexto capítulo comprende los “**Discusión**”, donde se comentan y discuten los resultados del capítulo anterior con literatura científica similar y se aporta una interpretación personal.
- En el séptimo capítulo se muestran las “**Conclusiones**” obtenidas en el estudio, que responden a los objetivos que se persiguen.
- En el octavo y noveno capítulo se detallan las “**Limitaciones**” y “**Perspectivas Futuras**” que conectan con el presente trabajo.
- El último lugar, el décimo capítulo aborda las “**Referencias Bibliográficas**” utilizadas a lo largo del presente documento.

A modo de resumen se presenta un esquema que sistematiza la estructura y los diferentes apartados abordados en la presente tesis doctoral, con el fin de facilitar su comprensión de un modo más gráfico.

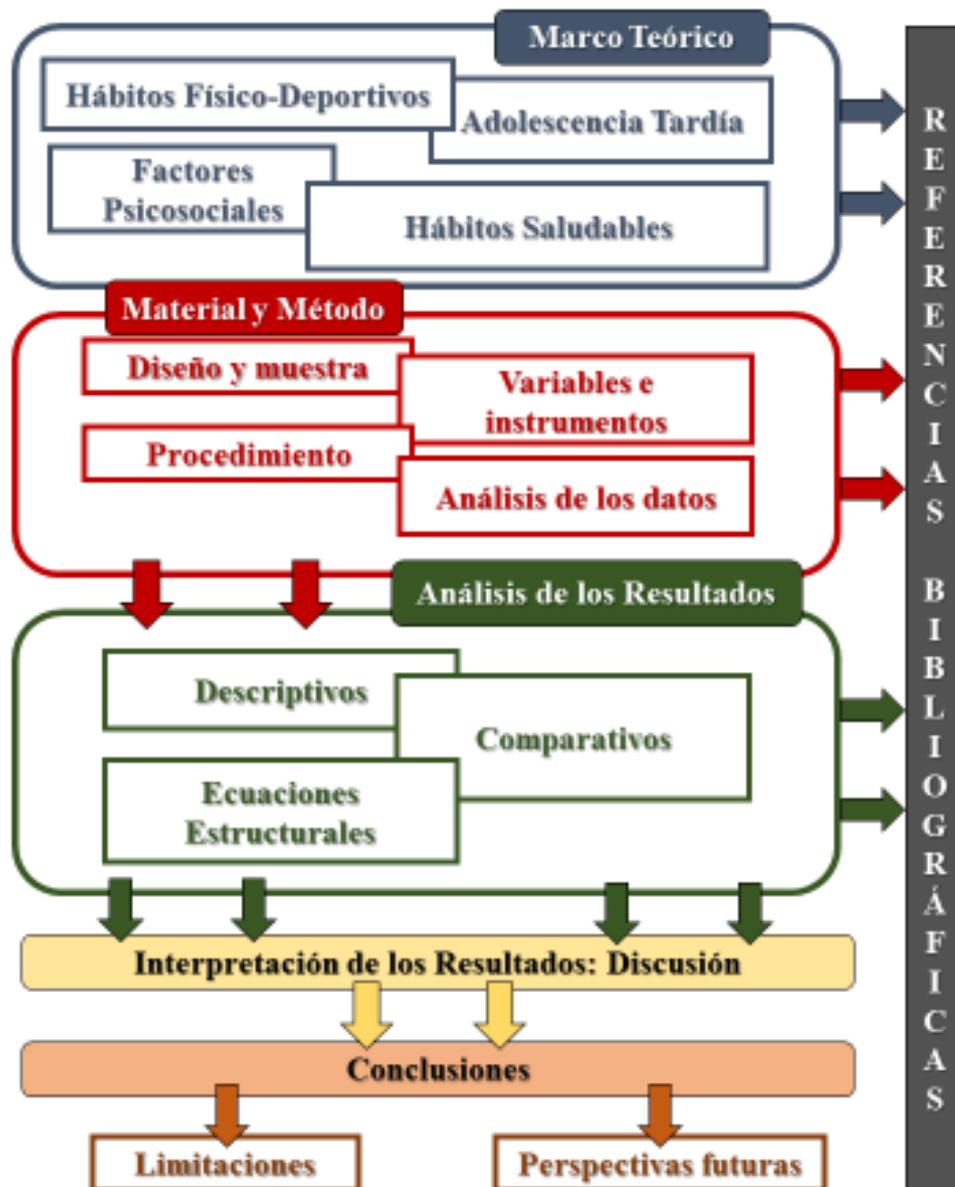
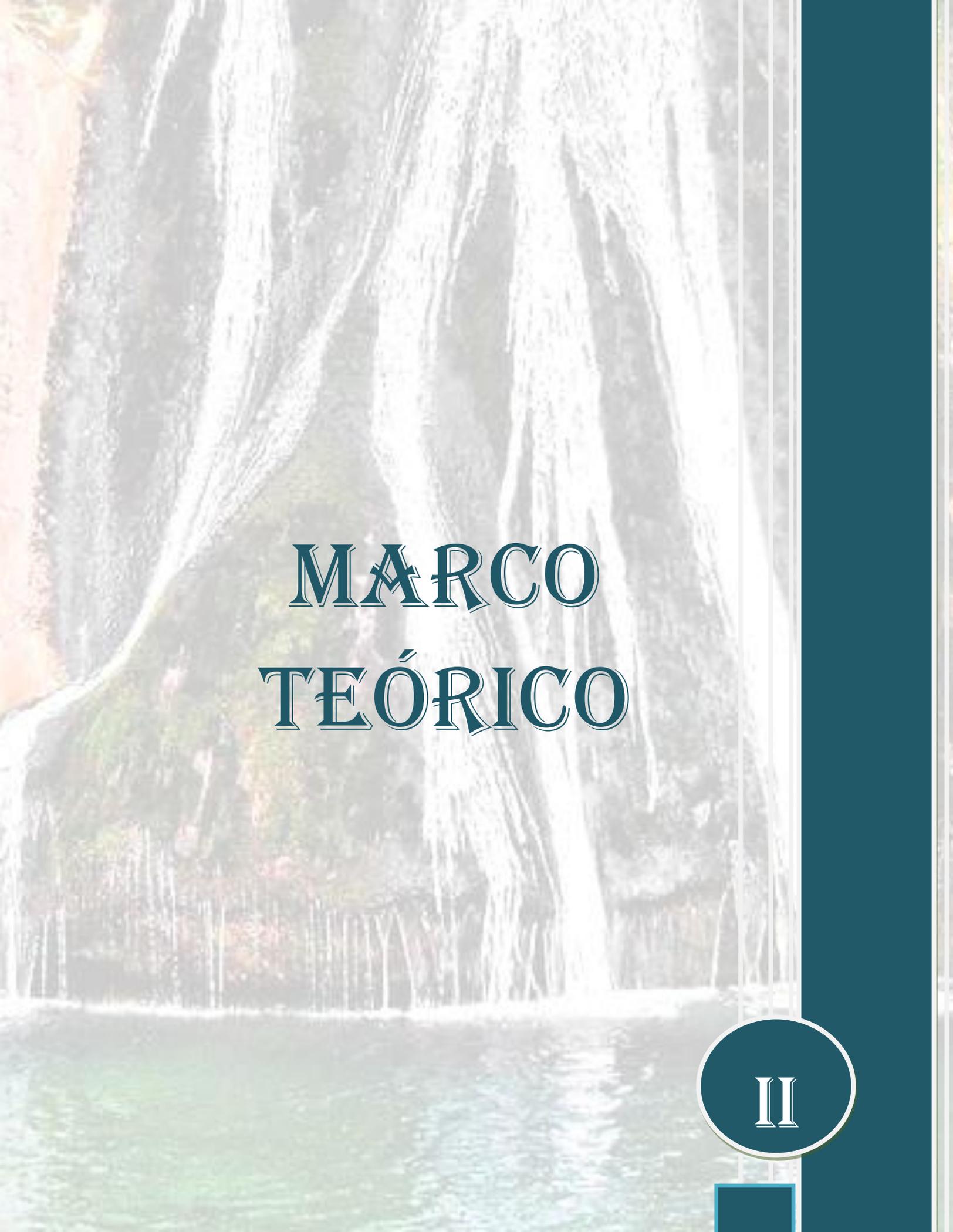


Figura I.1. Esquema de la estructura de la tesis doctoral



MARCO TEÓRICO

II

II. MARCO TEÓRICO

II.1. ETAPA UNIVERSITARIA (ADOLESCENTES Y JÓVENES ADULTOS)

En este primer apartado se procede a describir todo lo relacionado con el término adolescencia y jóvenes adultos, realizando una aproximación conceptual de los mismos, recorriendo los modelos teóricos que contextualizan a los adolescentes y adultos jóvenes, apreciación de las etapas que componen este momento del ciclo vital y cambios que se producen en este periodo.

II.1.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS

Es importante reconocer que las definiciones de las etapas del desarrollo, tales como “adolescencia” y “jóvenes adultos” en términos de edad cronológica, son útiles para la estandarización, pero a su vez son socialmente arbitrarias, pues existen diferencias transculturales asociadas a la variabilidad de leyes y costumbres de los diferentes países desarrollados y subdesarrollados (OMS, 1986).

El término adulto proviene del latín “*adultus*” que significa que se ha concluido ya el proceso de crianza, asimismo de este término deriva la palabra adolescencia que procede del latín “*adolescere*”, cuyo significado es crecer y/o madurar; de tal forma se puede afirmar que este periodo evolutivo va desde el final de la niñez hasta el momento en el que las personas alcanzan su desarrollo global a nivel biológico, psicológico y social (Varela, 2012; Vilches, 2015).

Haciendo un breve recorrido histórico, en la Antigua Grecia se utilizaban los términos “*dinamismo*” o “*belleza efímera*” para referirse a este periodo de esplendor físico, en la época del Imperio Romano se encuadraba el periodo de la adolescencia y la juventud entre los 17 y los 30 años, mientras que en la Edad Media se establecía una enmarcación

entre los 14 a los 25 años de edad (Álvaro, 2015; Castro-Sánchez, 2016). A la hora de definir y/o delimitar este periodo, se puede comprobar que no ha existido unanimidad, pues hasta el siglo XVIII, la infancia junto con la adolescencia y la juventud, constituían un mismo periodo evolutivo, donde la prioridad se centraba en los cambios a nivel biológico propios de la pubertad, y se obviaban las consideraciones psicosociales que configuraban por completo la personalidad de los seres humanos (Vilches, 2015).

No es hasta principios del siglo XX con la instauración de la escolarización obligatoria, la creación de leyes que condenaban la explotación infantil y la fundación de procedimientos legales que amparaban a los jóvenes de la época, cuando se establece un periodo conocido como “*era del adolescente*”, caracterizado por el desarrollo de procesos de investigación para definir estas etapas de manera concreta (Castro-Sánchez, 2016; Feldman y Elliott, 1990; Kett, 1977).

A lo largo de los últimos tiempos, los sujetos que se encuentran enclavados en la Etapa Universitaria, se les ha intentado definir con mayor o menor precisión como personas que se encuentran en el periodo de la adolescencia, de la pubertad o en su juventud (Dávila, 2004; Juszczak y Sadler, 1999; Leiva, George, Squicciarini, Simonsohn y Guzmán, 2016).

La adolescencia es un periodo decisivo en el desarrollo personal del ser humano debido a la multitud de cambios físicos, emocionales y conceptuales que conlleva, donde además se experimenta un moldeamiento de los sujetos y se acentúan las diferencias entre los iguales (Álvaro, 2015; Gaete, 2015; Leiva et al., 2016). Pese a la dificultad de definir la etapa de la adolescencia, la Real Academia de la Lengua Española (2015) establece que este periodo se corresponde con aquellas personas cuya edad sucede a la de la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. Si bien nos centramos en la OMS (2014) se puede establecer la adolescencia como aquella etapa que comprende las edades entre los 10 u 11 años hasta los 19 años. Por tanto los estudiantes universitarios en los primeros años, pueden ser considerados como adolescentes en lo que a una de sus fases más tardías se refiere (Chavarría y Barra, 2014).

El grado donde se afianza la juventud, teniendo en cuenta las discrepancias entre la edad cronológica, la biológica y etapas psicosociales del desarrollo, es el periodo que precede a la edad adulta y se establece justamente después de la infancia (Dávila, 2004). La OMS (1986; 2014), postula que estos términos resultan intercambiables entre los 15 y los 19 años de edad, aunque establece el rango de edad entre los 12 y 32 años; de forma más concreta se destaca la adolescencia temprana o juventud inicial (12 a 14 años), la adolescencia media o tardía (15 a 17 años) y los jóvenes adultos (18 a 32 años).

En este sentido, Núñez (2009) establece que los jóvenes adultos acaparan el rango de edad de los 18 a los 35 años. Este tipo de población se caracteriza por alcanzar un grado de madurez física, donde la percepción sensorial e intelectual y el tono muscular están al máximo, asimismo adquieren una filosofía de vida acorde con la transformación física y sexual, la cual es acompañada por una sucesión de rutinas y costumbres dietéticas, precisión en el tiempo y trabajo, crecimiento y desarrollo constante, sentimientos de indestructibilidad, conductas arraigadas a la toma de riesgos, en definitiva la configuración de los estilos de vida (Scavino, 2015; Simkin et al., 2015; Patton et al., 2009).

Llegados a este punto, se interpreta que tanto la adolescencia como los jóvenes adultos se encuentran dentro del periodo que abarca del momento posterior de la niñez hasta la edad adulta, o lo que es lo mismo la etapa de la juventud. Por ello con la finalidad de delimitar dicha fase temporal, emanan diversas aproximaciones conceptuales que quedan enmarcadas de forma cronológica en la tabla II.1, a efecto de aportar mayor relevancia al estudio.

Tras contemplar la tabla de la conceptualización de la juventud, entendida como adolescencia y/o jóvenes adultos, se comprueba que la acepción de esta terminología tiene un carácter cambiante y controvertida a lo largo de los tiempos, pasando por una concepción de esta etapa del desarrollo como un momento de cambio biológico únicamente, hasta las últimas décadas donde se puede comprobar como el concepto se concibe como algo más global que integra las relaciones que se producen entre lo biológico, cognitivo y psicosocial, en un rango de edad más amplio (Hoare, 1991; Peña et al., 2016; Sánchez 2011).

Tabla II.1. *Conceptualización del término juventud (adolescencia y jóvenes adultos)*

AUTOR (AÑO)	DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS
Hall (1904)	Edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables acontecimientos con tensiones, inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas.
Freud (1946)	Periodo de desequilibrio psíquico, conflicto emocional y conducta errática.
Winnicott (1972)	Época de crecimiento donde los jóvenes salen de forma torpe y excéntrica de la infancia, alejándose de la dependencia para encaminarse a tientas hacia su condición de adultos, donde si se puede usar a la familia se la usa y mucho.
Del Val (1994)	Fenómeno psicológico determinado por la pubertad, pero que no se reduce a ella, ya que presenta variaciones en los diferentes medios sociales y en distintas épocas históricas.
Frydenberg (1997)	La juventud es un periodo de transición que vive el individuo desde la infancia a la adultez.
Gutiérrez-Baró y Aneiros-Riba (1990)	Etapas de la vida que se focaliza entre la infancia y la adultez, íntimamente relacionada con ambas, ya que presenta variabilidad de características de las etapas anteriores con otras nuevas no evidencias hasta entonces
Alberici y Serreri (2005)	Población comprendida entre los 14 y 25 años, quienes se encuentran en un momento muy especial y de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se construyen las identidades y la incorporación a la vida social más amplia.
Castillo (2008)	Periodo del desarrollo humano comprendido entre la niñez y la edad adulta durante el cual se presentan los cambios más significativos en la vida de las personas en el orden físico y psíquico.
López, Camuñas, Pascual y Llopis (2011)	Periodo que separa la niñez y la adultez.
Sánchez (2011)	Etapas trascendental en la vida en la que se producen cambios corporales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales.
Varela (2012)	Etapas más importante del individuo, fundamentalmente porque en este período se presentan unas características que no son fáciles de encontrar en otras fases del ciclo vital, como la brevedad y celeridad de los cambios.
Sousa, Mata y Antao (2013)	Periodo que marca la asimilación de la imagen corporal del sujeto adulto y desemboca en la estructuración de la personalidad.
Peña, Carvajal, Luna y Pech (2016)	Proceso de cambio en las dimensiones constitutivas de la persona (biológico-afectivo, cognitivo, actitudinal), proceso de búsqueda, de adaptación de las identidades, cambios no exentos de conflictos y tonalidades según el contexto familiar, social y cultural en el que se desarrollan.
Gambara y Alonso (2017)	Etapas de grandes cambios de maduración física, de desarrollo cognitivo y psicosocial que cubre el intervalo impreciso de los 11 a los 19 años donde la toma de decisiones implica consecuencias que pueden resultar difícil de dislumbrar.

Llegados a este punto, la adolescencia y/o jóvenes adultos se encuentran en una etapa que podríamos definirla como un periodo de continuo desarrollo personal e integral de todas las capacidades y competencias innatas en el individuo que prevalece hasta llegar a su afincamiento total, cuyo rango de edad reporta un creciente exponencial dadas las circunstancias socio-económicas y familiares persistentes.

A la hora de definir con precisión el término adolescencia se han encontrado investigaciones como la de Riaño-Hernández, Guillén y Buena-Casal (2015) o Vásquez,

Posada y Messenger (2015), quienes muestran la dificultad de delimitar el concepto. Puede deberse a diversos factores como encontrar la unanimidad para definir la madurez, referida al modo en que los individuos afrontan este periodo vital en la perspectiva emocional y cognitiva; la diversidad legislativa que existe en cada país a la hora de establecer parámetros relacionados con los jóvenes y la individualidad del ser humano en función del desarrollo de los países, pues esto hace que las personas afronten la vida de forma diferente en lo que a trabajo u obligaciones, familia y aspectos socioeconómicos se refiere (Fernández y Fuentes, 2000; Peña et al., 2016). Aun así, los investigadores coinciden en que la adolescencia y los jóvenes adultos representan un periodo de transición de la niñez a la adultez (Coleman y Hendry, 2003; Compas, Hinden y Gerhardt, 1995; Frydenberg, 1997; Petito y Fostik, 2015).

Es necesario resaltar la evolución de la producción científica, para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura en la Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en la que se han utilizado como palabras clave “Adolescencia”, “Adolescence”, “Jóvenes Adultos” y “Young Adults”, además de incluir el operador booleano “or”, hallándose un total de 148.415 artículos científicos, tal y como se puede observar en la tabla II.2.

Tabla II.2. Evolución de la producción científica de la adolescencia y jóvenes adultos

Rango Búsqueda	Adolescencia	Adolescence	Jóvenes Adultos	Young Adults	Total
Hasta 2000	2 Artículos	10.113 Artículos	0 Artículos	15.563 Artículos	25.678 Artículos
2001-2006	0 Artículos	8.708 Artículos	0 Artículos	15.522 Artículos	24.230 Artículos
2007-2012	1 Artículos	16.980 Artículos	2 Artículos	24.551 Artículos	41.534 Artículos
Desde 2013	9 Artículos	22.442 Artículos	15 Artículos	34.507 Artículos	56.973 Artículos
Total	12 Artículos	58.243 Artículos	17 Artículos	90.143 Artículos	148.415 Artículos

La literatura científica relacionada con la adolescencia y los jóvenes adultos es numerosa y presenta un creciente exponencial en ambos idiomas, siendo más predominante las investigaciones en lengua anglosajona.

Para concretizar el ámbito de estudio, esta búsqueda se acompañó de un refinado en el que se seleccionaron investigaciones publicadas en el dominio de investigación de “Social Sciences” y en las categorías “Social Sciences Interdisciplinary”, “Education

Educational Research”, “Sports Sciences” y “Psychology Educational”, obteniéndose una población total de 12.550 artículos científicos de alto impacto.

II.1.2. MODELOS TEÓRICOS EN LA JUVENTUD (ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS)

La juventud es un periodo que engloba a la adolescencia y jóvenes adultos, la cual supone una transición evolutiva en la que los sujetos afrontan multitud de cambios en un breve recorrido en el tiempo, característica principal que distingue estas etapas del resto (Mejía, 2015).

Al hilo de lo comentado en la aproximación conceptual a estos términos, desde mediados del siglo XX se ha tratado este periodo desde un enfoque basado en cambios pasada la niñez hasta alcanzar la edad adulta, marcada por la confusión y enfrentamiento personal de los sujetos (Bonilla, 2015; Navarro-Pérez, Pérez-Cosín y Perpiñán, 2015; Palacios, Marchesi y Coll, 2009).

Por tanto, se hace preciso explicar el desarrollo y evolución de estos conceptos mediante los modelos teóricos propuestos por Compas et al. (1995) tales como (1) modelos biopsicosociales; (2) la ciencia comportamental del desarrollo; (3) modelo de ajuste persona-contexto; (4) desarrollo y ciclo vital; (5) modelo sistémico del desarrollo; (6) modelo ecológico del desarrollo humano y (7) sistemas dinámicos.

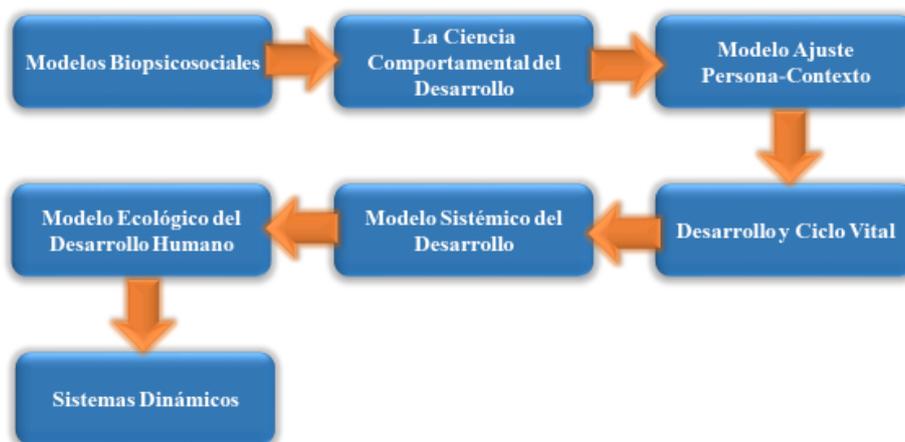


Figura II.1. Modelos teóricos de explicación del desarrollo y evolución de la juventud (Fuente: elaboración propia)

Modelos Biopsicosociales

Los modelos biopsicosociales parten de la premisa de que el desarrollo y el comportamiento humano se producen simultáneamente en los niveles biológico, psicológico y social, donde maduración física y biológica continúan latentes durante todo este periodo (Brooks-Gunn y Reiter, 1990). Los procesos socio-cognitivos, las habilidades para la solución de problemas, el desarrollo de la capacidad lingüística y las habilidades espaciales y visuales, se desarrollan durante este momento de la juventud (Harter, 1990; Keating, 1990). Estos cambios van acompañados de las modificaciones que se producen y generan en los contextos sociales donde se desarrolla el sujeto y de los roles que debe asumir (Entwisle, 1990; Feldman y Elliott, 1990). Estos modelos teóricos examinan la interrelación entre pubertad y conducta, cognición, emoción y relaciones sociales en el desarrollo de la adolescencia y adultez temprana (Castro-Sánchez, 2016; Compas et al., 1995; Ramírez, 2007; Vilches, 2015).

Ciencia Comportamental del Desarrollo

Los elementos fundamentales que caracterizan a la ciencia comportamental del desarrollo son el abandono de los modelos psicológicos tradicionales y un alejamiento de la epistemología positivista (Jessor, 1993). Esta aúna disciplinas como la antropología, sociología, pediatría, psiquiatría infantil, demografía, criminología y educación, dando lugar a una investigación aplicada que integra las diversas disciplinas expuestas, resultando una visión multidisciplinar (Belmonte, 2017; Lemus, 1998; Palomino-Garibay, 2017). La principal característica de este modelo es la interrelación entre los diversos contextos sociales que influyen en los jóvenes y los resultados provocados por dicha interacción (Castro-Sánchez, 2016; Jessor, Donovan y Costa, 1991; Ramírez, 2007).

Modelos de Ajuste Persona-Contexto

Estos modelos surgen con el objetivo principal de ayudar a entender el desarrollo de los adolescentes y jóvenes adultos, prestando especial atención a las características de los mismos y como se ajustan con el contexto ambiental (Barrera y Vinet, 2017; Eccles, Flanagan, Lord, Midgley, Roeser, y Yee, 1996; Iranzo-Tatay, Gimeno-Clemente,

Livianos-Aldana y Rojo-Moreno, 2015; Lerner, 1985). Mediante la información proporcionada por el feedback, a través de las características físicas y conductuales de los jóvenes y sus comportamientos, se contribuye al desarrollo individual del mismo (Silveira-Torregrosa y Moreno-Murcia, 2015). El tipo de feedback empleado viene marcado por el grado de ajuste existente entre las características del individuo y sus expectativas y demandas, valores y preferencias del contexto social (Castro-Sánchez, 2016; Compas et al., 1995; Ramírez, 2007).

Perspectiva del Desarrollo y Ciclo Vital

La perspectiva del desarrollo y ciclo vital se divide en dos aspectos diferentes, siendo el primero, la “*Perspectiva del Desarrollo*”, que se encuentra relacionado con las teorías psicoanalíticas y del aprendizaje social, y que considera la adolescencia estrechamente relacionada con el contexto familiar, analizando e investigando los conflictos y la identidad del adolescente durante el proceso de adquisición de su madurez, centrándose en el análisis de los cambios biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales (Cedeño, Ruales y Davián, 2017; Gaete, 2015). Esta primera perspectiva investiga en función de la edad del sujeto, delimitando las percepciones que el adolescente y jóvenes adultos tienen de sí mismo y de su ambiente, dando lugar a una nueva forma de investigar (Alonso, Fernández y Ibáñez, 2017; Poole, 1983; Ramírez 2007).

La segunda perspectiva es la “*Perspectiva del Ciclo Vital*” (Frydenberg, 1997), que considera el desarrollo humano como un proceso que dura toda la vida y en el que no se aprecia ninguna etapa especialmente crítica en su desarrollo (Baltes, Rease y Lipsitt 1980; Nora, Florencia y Soliverez, 2014; Ramírez, 2007). En esta, la edad no se considera como una variable intrínseca del desarrollo, sino como indicadora, dado que el desarrollo de la persona es continuo durante todo el ciclo vital (Avellar, Veloso, Salvino y Bandeira, 2017; Lerner y Spanier, 1980).

Teoría General de Sistemas o Modelo Sistemático.

La teoría general de sistemas de Von Bertalanffy (1993) es una de las más aceptadas entre los investigadores en el contexto del desarrollo del adolescente y los jóvenes adultos, concediendo especial importancia a las relaciones que se producen entre las

unidades que conforman el sistema, y no a las unidades en sí (Bertoglio y Johansen, 1982), considerándolo el sistema como un ente complejo en el tiempo y en el espacio, abierto cuando realiza cualquier tipo de intercambio con el contexto; pudiendo ser sistemas abiertos los adolescentes, las familias o los grupos de iguales, también lo son las clases, los clubes deportivos o las agrupaciones escolares (Gracia y Musitu, 2000; Ibarra-Aguirre y Jacobo-García, 2016; Sarabia, 1995).

Modelo Ecológico del Desarrollo Humano.

El modelo ecológico del desarrollo humano se fundamenta y comienza su desarrollo sobre la idea de la existencia de una simbiosis muy compleja entre los sistemas orgánico, comportamental y ambiental (Bronfenbrenner, 1979). Según lo planteado, el ambiente se compone de factores de tipo físicos y sociales, unidos a cogniciones y percepciones que tienen de la persona los individuos de su alrededor, considerándose aspectos físicos, biológicos, psicológicos, sociales, culturales, étnicos, económicos y políticos (Bronfenbrenner, 2002). El presente modelo irrumpe en las ciencias sociales en el momento en que los investigadores comienzan a considerar las virtudes de los principios ecológicos con el fin de comprender y dar explicación a la organización social humana (Gracia y Musitu, 2000; Rodrigo y González, 2014).

Al hilo de lo comentado, Bronfenbrenner (2002) propuso una organización basada en cinco sistemas interrelacionales a través de los que identificar los recursos y fortalezas existentes en las interacciones en los sistemas, atendiendo fundamentalmente a la simbiosis sistemas-contexto (Castro-Sánchez, 2016; Vilches, 2015):

- **Microsistema.** Es el más próximo, comprende el conjunto de relaciones entre la persona en desarrollo y el entorno en el escenario inmediato que contiene la persona (la familia y la escuela).
- **Mesosistema.** Contempla las relaciones entre microsistemas vistos anteriormente, ya que son los aquellos en donde el sujeto en desarrollo participa activamente.
- **Exosistema.** Prolongación del mesosistema, personifica las estructuras sociales, formales e informales que rodean y afectan al contexto inmediato en el que se

encuentra la persona, así como influye, delimita e incluso determina lo que ocurre entre las amistades.

- **Macrosistema.** Son todos aquellos valores culturales, creencias y sucesos históricos que pueden afectar a los otros sistemas; son considerados como el elemento más importante de protección y amortiguador de tensiones del individuo.
- **Cronosistema.** Incide en la influencia de los cambios y continuidades en el tiempo que tienen lugar en los ambientes en los que la persona vive.

Teoría de los Sistemas Dinámicos.

La teoría de los sistemas dinámicos es una de las más recientes, la cual parte de las ciencias físico-naturales y va incorporando paulatinamente la psicología (Cardona-Arboleda, 2001; Esteve, 2005). La principal característica es la defensa de que las formas de organización más compleja surgen de la propia actividad entre las partes del sistema (Perinat, 2007; Smith, Corripio y Basurto, 1991). Da respuesta a diversas contradicciones como son la individualidad del ser humano, su forma de ser, pensar, comportarse o relacionarse, incluso también se han estudiado los casos de gemelos o el del resto de miembros de una misma familia, o como por ejemplo el caso de algunos jóvenes favorecidos económicamente que llegan a fracasar en la vida, mientras que personas que provienen de las clases más desfavorecidas progresan y consiguen éxito (Smith y Thelen, 2003; Wichers, Wigman y Myin-Germeys, 2015).

II.1.3. ETAPAS Y CAMBIOS EN LA JUVENTUD (ADOLESCENCIA Y JÓVENES ADULTOS)

Una vez realizada la aproximación a la terminología de estudio y recorrer las teorías que apuntalan el periodo de la juventud, se pretende abordar las etapas que conforman esta fase, siendo multitud los estudios que se han prestado a definir los límites de este rango de edad (Calvo, 2015; Ortuño, 2014), encontrando unanimidad respecto al inicio de este momento, que queda caracterizado por el desarrollo del individuo (Dávila, 2004; Jaureguizar, Bernaras, Soroa, Sarasa y Garaigordobil, 2015; Palacios et al., 2009).

El fin de este periodo es algo más confuso, marcado en ocasiones por la entrada al mercado laboral o la finalización de los estudios superiores (Krauskopf, 2007; Rascovan, 2012), por el abandono del hogar familiar o la plenitud en la realización de conductas inadaptadas (Musitu, Buelga, Lila y Cava, 2001; Palacios et al., 2009; Samper-García, Mestre-Escrivá, Malonda-Vidal y Mesurado, 2015). Pero en general, la mayoría de autores coinciden que la juventud la comprenden la adolescencia y adultos jóvenes, siendo un periodo en que comienza con la aparición de los primeros cambios puberales y finaliza con la adquisición de la madurez física, cognitiva y psicosocial (Gaete, 2015; Shutt-Aine y Maddaleno, 2003; Zurita, 2015).

En los últimos años, el intervalo de edad que comprende la adolescencia y a los jóvenes adultos ha aumentado, debido a un inicio precoz atribuible a causas físicas derivadas de una mejor alimentación y al incremento de las condiciones sanitarias e higiénicas, así como al retraso de adultez, motivado por factores sociales como el retraso en la inserción en el mercado laboral, las dificultades económicas que encuentran los jóvenes a la hora de independizarse y formar una familia, debidas a la mayor competencia para insertarse en el mercado laboral que hacen que las etapas de la juventud no sean fijas e inamovibles (Adams, 2005; Borrás-Santisteban, 2014; Otero y Corica, 2017; Shutt-Aine y Maddaleno, 2003).

Normalmente la adolescencia se establece entre los 12 y los 18 años, llegando a prolongarse en la sociedad actual hasta sujetos de 21 años de edad (Castro-Sánchez, 2016; Musitu et al., 2001; Palacios et al., 2009). La Organización Mundial de la Salud (2014) y Gambará y Alonso (2017) establecen el periodo de la adolescencia de los 11 a los 19 años diferenciando únicamente dos etapas: la adolescencia temprana, desde los 10 u 11 años hasta los 14 o 15 años y la adolescencia media o tardía, desde los 15 años hasta los 19 años, momento en el que comienza la juventud (Muñoz y Martí, 2008; Ramos, 2010). Asimismo Gaete (2015) establece como rangos etarios, la adolescencia temprana (desde los 10 a los 13-14 años), la adolescencia media (desde los 14-15 a los 16-17 años) y la adolescencia tardía (desde los 17-18 años en adelante). Tal y como afirman Hagan, Shaw y Duncan (2015) y Hornberger (2006), nos encontramos ante un término de poca homogeneidad, por tanto en la siguiente tabla, se pretende establecer las etapas de la adolescencia, delimitando la aproximación al rango cronológico de edad y sus principales características.

Tabla II.3. Delimitación de la etapa de la adolescencia según edad y características

ETAPA (RANGO DE EDAD)	CARACTERÍSTICAS BÁSICAS
Adolescencia temprana (11-14 años)	Cambios más significativos a nivel biológico y psicológico, destacando la preocupación por el proceso de maduración.
Adolescencia media (15-17 años)	Caracterizada principalmente por frecuentes y fuertes cambios del estado anímico, sin distinguir los intereses personales y las actitudes de otros. Conceden especial importancia a la imagen que proyectan hacia su grupo de iguales debido a un nivel de autoconciencia elevado.
Adolescencia tardía (18-21 años)	Se diferencia de las anteriores por la propensión a desarrollar conductas de riesgo, donde se establece la identidad personal con relaciones íntimas y una función en la sociedad.

Son diversos los autores que hablan de una etapa emergente como es la denominada adultez temprana (desde los 20 a los 30 años), considerada una extensión de la etapa de la adolescencia tardía, motivada por las causas sociales que dificultan que los jóvenes puedan abandonar el hogar parental, lo que conlleva que no asuman roles y responsabilidades de adultos, por lo que no culminan su proceso de desarrollo (Arnett, 2000; Barrera y Vinet, 2017; Facio, Resett y Micocci, 2015).

En esta línea encontramos la etapa del joven adulto que comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40 años, donde hay que tomar muchas responsabilidades, las tareas propias de este rango de edad tienen que ver con el mundo social, con lo que se asume un rol activo en aspectos psicosociales y existe una construcción y afianzamiento de los estilos de vida, organizándola de forma práctica y llevando a cabo los propósitos establecidos (Henson y Eller, 2000; Jensen, 2008; Reguillo, 2017). Asimismo, Alberici y Serreri (2005) establecen a esta población como aquella comprendida entre los 14 y 25 años, quienes se encuentran en un momento muy especial y de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se construyen las identidades y la incorporación a la vida social más amplia.

Al igual que ocurría en la adolescencia, la adultez puede ser entendida en términos fisiológicos, psicosociales, legales y de carácter personal, pero a su vez existe controversia a la hora de delimitar las diferentes etapas que la componen, destacando al perfil de adulto joven (desde los 20 a los 40 años), adultez media (desde los 30/40 hasta los 50/60 años) y la vejez (de los 60 años en adelante) como indican Berger y Thompson (2001) y Craig-Grace (2001).

Atendiendo a la clasificación de Martín-Ruiz (2005), se pretende establecer una aproximación de las etapas que componen la adultez, delimitando al rango cronológico de edad y sintetizar sus principales características (Tabla II.4.).

Tabla II.4. Delimitación de la etapa de la adultez según edad y características

ETAPA (RANGO DE EDAD)	CARACTERÍSTICAS BÁSICAS
Jóvenes adultos (19-39 años)	Etapa del ciclo de vida presidida por la mayor vitalidad y dinamismo en todas los aspectos (bio-fisiológica, psicológico-emocional, cognitivo-intelectual, sanitaria, actividad sexual, física y laboral)
Adultos medios (40-49 años)	Periodo en el que los sujetos participan plenamente en las actividades sociales, consolidando los roles sociales y afianzando la vida profesional. Momento propenso a echar la vista atrás, destacando sueños, ilusiones y proyectos. Además se destaca la gran productividad en lo que a esfera intelectual y artística se refiere, en definitiva es una etapa de plena autorrealización.
Adultos maduros (desde los 50 años)	Rango en el que los cambios fisiológicos, sociológicos y psicológicos se encuentran en un declive progresivo, que podemos entenderlo como envejecimiento, momento en el que estos sujetos se deben de enfrentar aspectos críticos de diversa índole.

En definitiva, establecer la edad que comprende la etapa universitaria y periodos en los que se puede dividir, resulta confusa y no se encuentra unanimidad, por lo que nos podemos basar en referencias orientativas; sin embargo, la literatura científica se decantan por el perfil de la adolescencia tardía y jóvenes adultos para enmarcar en esta etapa educativa, donde existen diferencias notorias entre sexos, desarrollándose las chicas antes que los chicos a nivel físico, psicológico y social, formando su personalidad con anterioridad, aunque en general, se encuentran claramente definidas las variables interrelacionadas (bio-fisiológicas, psicosociales, educativas y laborales) en ambos sexos (Castro-Sánchez, 2016; Cid, Merino y Stieповich, 2006; Restrepo-Ochoa, 2016; Zacarés-González, Iborra-Cuéllar, Tomás-Miguel y Serra-Desfilis, 2009).

Llegados a este punto y tras realizar una aproximación al rango temporal de la adolescencia y los jóvenes adultos que conforman la etapa universitaria, se hace necesario especificar los cambios más representativos durante este periodo, momento que se podría entender como la juventud de las personas. Nos encontramos ante una etapa del desarrollo evolutivo calificada de transición, donde los cambios y modificaciones que los sujetos deben afrontar respecto a la apariencia física y madurez

sexual, resulta un factor fundamental (Delgado y Villanueva, 2015; Gaete, 2015; Petito y Lara, 2015).

En este sentido y como venimos comentando, Gaete (2015) y Ruíz-Risueño y Ruíz-Juan (2015) señalan que los jóvenes se enfrentan a diversos retos durante esta etapa, como son:

- La formación de su identidad.
- Creciente sentimiento de autonomía.
- Necesidad de emancipación.
- Evaluación de los riesgos.
- La inserción y aceptación por su grupo de iguales.
- Adquisición de la conciencia de su desarrollo sexual.

Esta transición se puede experimentar con un mayor o menor estrés, por lo que el grado de dificultad dependerá del choque interrelacional entre las características individuales del sujeto y situacionales del contexto (García-Ros, Pérez-González y Fuentes, 2016). Durante la juventud se suceden una serie de cambios a nivel cognitivo, bio-fisiológico, psicológico y social, que son partícipes en la explicación al comportamiento humano (Higuera-Gutiérrez, Arias y Antonio, 2015; Urbano y Yuni, 2016), con lo cual es preciso hacer un breve recorrido explicativo.

Cambios a nivel físico-biológico.

El final de la etapa de la adolescencia coincide con una de las últimas fases de la pubertad, siendo este un periodo donde se acaban de producir multitud de cambios a nivel biológico que incluyen modificaciones y afinamiento en el tamaño y la forma del cuerpo, además del crecimiento y desarrollo de los órganos sexuales, por tanto el desarrollo físico de los jóvenes se prolonga durante la adultez temprana, siendo

aproximadamente a los 21 años en varones y hasta los 17-18 años en las féminas (Berger y Thompson, 2001; Diz, 2013; Frydenberg, 1997).

Los cambios que se producen durante la pubertad perdurarán de manera variable según sea el individuo, con independencia de sus comienzos (Feldman y Elliott, 1990), ya que el inicio de los cambios biológicos difiere de una persona a otra (Mansilla, 2000). Existe una íntima relación entre los cambios físicos y hormonales, complementada con modificaciones psicológicas y sociales (Borrás-Santisteban, 2014; Reyna y Farley 2007).

En las últimas décadas se ha detectado en los países desarrollados un adelanto en el inicio de la pubertad y un aplazamiento del inicio de la edad adulta (Euling, Selevan, Pescovitz y Skakkebaek, 2008), debido a factores de tipo socioeconómico propios de las sociedades desarrolladas.

Las capacidades físicas básicas y coordinativas alcanzan el máximo de efectividad en el adulto joven, existiendo mayor destreza manual y mayor agudeza visual (Garzón, 2007; Rice, 1997). El aumento de la estatura y peso perdura con la aparición del acné, desarrollo del olor corporal más fuerte, aumento de los senos en las chicas y crecimiento de los órganos sexuales en general (Coleman y Hendry, 2003; Shutt-Aine y Maddaleno, 2003). En los chicos se afianzan cambios como son el ensanchamiento de la espalda y hombros, una disminución de la grasa corporal, la voz se vuelve más ronca, perdura el bello en axilas, cara, piernas, pecho y pubis (Casas-Rivero y Ceñal, 2005; Diz, 2013).

Sin embargo, en las chicas se acaba de producir el ensanche de las caderas, se comienza a acumular grasa en caderas y muslos, aparece vello en axilas y pubis, y aparece la menalgia (Casas-Rivero y Ceñal, 2005; Diz, 2013). Todos estos cambios se producen debido a un aumento de la testosterona y los estrógenos, predominando en los chicos la testosterona, que aumenta hasta 18 veces los valores presentes en la infancia, mientras que en las chicas predominan los estrógenos, multiplicando por ocho los valores de la infancia (Malina y Bouchard, 1991; Muzzo, 2003).

Cambios a nivel psicológico.

Durante este periodo, los jóvenes perciben el proceso de maduración física y biológica de forma significativa, afectando a diversas dimensiones del ajuste psicosocial (Harter, 1999; López et al., 2011; Reina y Delgado, 2015). Asimismo, los cambios físicos que se producen durante la juventud, conllevan una serie de modificaciones sobre los pubescentes, como podría ser un aumento del interés y conciencia sobre su cuerpo, motivado por el desarrollo cognitivo producido en estas edades, lo que deriva en una mayor preocupación a su apariencia física, que en ocasiones conlleva una disconformidad mayor en chicas que en chicos, existiendo un vínculo entre el atractivo físico y la aceptación social (Krauskopof, 1999; Perris, Maganto y Kortabarría, 2013; Rodríguez-Reyes, Llapur-Milián y González-Sánchez, 2015)

Los cambios que se producen en esta etapa van a afectar de manera importante al individuo, que necesitará un tiempo para aceptarlas y así formar y establecer su identidad (Nascimento-Coelho y Álvaro-Estramiana, 2014; León, 2013). La autoevaluación que los jóvenes realizan sobre su imagen corporal incide de manera ferviente en su autoestima, siendo las chicas más exigentes con la valoración de su físico (Bonilla, Romero y Cabrera, 2015; Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas, 2015; Povedano, Estévez, Martínez y Monreal, 2012). En esta línea Hurtado-Murillo (2015) o Viada-Pupo y Batista-Faraldo (2015) afirmaban que los adolescentes y jóvenes adultos que maduran prematuramente muestran síntomas psicósomáticos más acentuados que los que lo hacen de forma tardía, aunque el impacto que generan dichos cambios dependerá en gran medida del contexto en el que se produzcan.

El aumento de la capacidad cognitiva propio de esta etapa lleva asociado un incremento en los niveles de atención y memoria, así como la velocidad de procesamiento y ordenación de la información (Flores-Lázaro, Castillo-Preciado y Jiménez-Miramonte, 2014). Diversos autores señalan que este desarrollo cognitivo se produce por el esfuerzo del individuo para enfrentarse a las experiencias y obligaciones que se le presentan en esta etapa, propiciado el desarrollo del lóbulo frontal que facilita el análisis y la percepción de la información, favoreciendo el desarrollo del razonamiento deductivo que hace que en los adolescentes aumenten su conciencia del ser social (Orrego, Paino y Fonseca-Pedrero, 2016) y el pensamiento crítico (López, Molina y García, 2015).

Cambios a nivel emocional.

Los cambios físicos y psicológicos que se producen durante esta etapa influyen sobre el autoconcepto y la autoestima de forma directa, haciendo que se modifiquen de forma notable (Barbosa, 2015; Rodríguez-Naranjo y Caño-González, 2012). El desarrollo emocional que se produce durante la juventud implica una evolución de la identidad personal (Gaete, 2015). Al hilo de lo comentado, Abad (2016) indica que acceder y adquirir la propia identidad, proporciona autonomía personal al individuo, que requiere de una participación activa, normas estables, vinculación afectiva, interacción con los adultos y con el grupo de iguales, educación y protección ante riesgos psicológicos (Frías, Palma y Farriols, 2015; Herrera-Santi, 1999).

Shaffer y Del Barrio-Martínez (2002), atendiendo al modelo teórico de Erikson de la identidad, señalaron que los estados de identidad durante la juventud contribuyen a la formación de la identidad personal, teniendo que ver con la forma en que los adolescentes afrontan y resuelven las crisis de esta etapa. En este sentido, Zacarés-González et al. (2009) proponen estados de identidad centrado en la moratoria, difusión de identidad, exclusión y el logro de la identidad. Los adolescentes y jóvenes adultos al encontrar su identidad, se les permite poseer la capacidad de adaptarse y afiliarse con el contexto, acompañado de un sentimiento de cuestionamiento de la vida pasada y la toma de decisiones (Cid, Espadalé, Carreras y Fernández, 2015; Gifre, Monreal y Esteban, 2011).

Se ha demostrado que durante la adolescencia y la adultez temprana existe un periodo crítico para el desarrollo de la autoestima, por ser la fase en la que se forma la identidad personal, percibiendo las características personales que le diferencian del resto y sintiéndose valioso, ya que en este periodo donde los jóvenes pasan de la dependencia familiar a su propia independencia y a la adquisición de confianza en sus propias actitudes (Estévez, 2012; Martínez-Ferrer, Murgui-Pérez, Musitu-Ochoa y Monreal-Gimeno, 2008). La autoestima constituye el principal recurso personal para conseguir la madurez mental, siendo un concepto que tenemos, basado en las sensaciones, sentimientos, experiencias y pensamientos personales, que coexisten con el autoconcepto y el propio sentimiento (Cano, Palacio y Ruíz, 2013; Castro-Sánchez, 2016; Estévez, 2012; Massó y Gutiérrez, 2001; Ortega, 2010).

Cambios a nivel social.

Durante el periodo de la juventud se producen una serie de cambios en la esfera social del sujeto, se comienza con un proceso de socialización en el que se adquieren nuevas actitudes y comportamientos sociales (Dávila, 2004; Weiss, 2015).

Desde la niñez las relaciones sociales del sujeto giran primordialmente sobre la familia (Cuevas-López, 2016; Osorio, 2016), mientras que durante la adolescencia es cuando el grupo de iguales pasa a ejercer una gran influencia en el adolescente y los jóvenes adultos (Barón, Vázquez y Cava 2016), mientras que la familia se reevalúa de forma crítica (Rivera, Santos, García y Millán, 2016). Camara y Bendi-Tomasi (2015) señalan que esta fase del desarrollo puede resultar conflictiva en algunas ocasiones, aunque normalmente no llegan a existir conflictos entre la familia y el grupo de iguales (García-Ros et al., 2016).

Tanto la familia como el grupo de iguales influirán de forma notable sobre los aspectos emocionales de los jóvenes, por ello se hace necesario conocer el desarrollo de estos para obtener un correcto desarrollo del sujeto (Harter, 1999). Comienzan a aflorar una serie de necesidades, así como el sentimiento de deseo de independencia, junto con un mayor interés a nivel sexual hacia sus iguales, que motivan un cambio en la forma de relacionarse con su entorno (Moreno-Murcia y Rodríguez, 2016).

Asimismo, los jóvenes amplían su círculo de amistades fuera del entorno familiar, luchan por ser aceptados dentro de un grupo con el consiguiente reconocimiento social, encuentran su identidad sexual y afianzan las conductas apropiadas, adquieren nuevas habilidades sociales que contribuyen al desarrollo personal y amplían el interés por los asuntos que acontecen en la sociedad (Betina-Lacunza y Contini, 2011; Knobel y de Pérez-Osorio, 2017; Rice, 2000).

II.2. FACTORES PSICOSOCIALES

Tras realizar una aproximación a la población de la que se compone la etapa universitaria, a continuación se pasa a tratar los términos relacionados con los aspectos psicosociales, tales como son la motivación, la inteligencia emocional y el consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) en la juventud, etapa que representa un momento crítico para los jóvenes, pues se suele producir el inicio del consumo, el cual se encuentra íntimamente ligado al estado motivacional y emocional.

II.2.1. LA MOTIVACIÓN DE LOS JÓVENES

El primero de los factores psicosociales analizado en este apartado del manuscrito es la motivación, una de las variables psicológicas más estudiadas en las últimas décadas debido al papel fundamental que tiene para explicar los comportamientos humanos en diferentes contextos. Se pretende realizar una breve aproximación conceptual del término para profundizar en las principales teorías motivacionales ligadas al contexto de la actividad física y el deporte.

II.2.1.1. Aproximación conceptual al término motivación

El término motivación tiene su origen en el latín, concretamente proviene del verbo “*movere*”, que significa “moverse hacia” o “ponerse en movimiento”, entendido como la causa de la realización de una determinada tarea o conducta (Castro-Sánchez, 2016; Martín-López, González-Hermosell y Del Barco, 2010). Es uno de los factores psicológicos más influyentes en torno a la explicación de los comportamientos humanos, ya que el sujeto se comportará en base a sus motivaciones, realizando o no determinadas conductas o actividades (Gutiérrez y López, 2012).

En términos generales, García-Bacete y Doménech-Betoret (2000) afirman que la motivación es la palanca que mueve todas las conductas, lo cual, permite provocar cambios tanto en el ámbito educativo como de la vida en general.

Existen multitud de definiciones de este concepto, abordado desde diversas perspectivas teóricas de la psicología (Llera, 1995; Maslow, 2016). Las teorías mecanicistas que consideran al sujeto como un ser pasivo que obedece a las influencias del entorno, entienden que el individuo encuentra motivación en las exigencias del entorno (Rodríguez-Feo, 2009). Por su parte Bisquerra-Alzina (2008) y Schultz y Schultz, (2003), nos habla de que las teorías conductistas interpretan la motivación en base a los estímulos externos y el reforzamiento, entendiendo que se puede motivar al individuo mediante recompensas o castigos a modo de feedback.

La teoría humanista presta especial atención a la necesidad de libertad del individuo, su autoestima, capacidad de elección, autodeterminación y sentimiento de competencia, buscando como objetivo último la autorrealización personal (Bisquerra-Alzina, 2008; Maslow, 1991; Naranjo-Pereira, 2009). Y las teorías cognitivas se basan en el principio fundamental de la búsqueda del significado de la actividad, cuyo objetivo final es la satisfacción personal; estas teorías plantean que las personas se guían por las metas que establecen, sus representaciones internas, creencias y expectativas (Bisquerra-Alzina, 2008; Díaz y Hernández, 2007; Maslow, 1991).

En esta línea, Roberts (1992) señala que la motivación es una manifestación de los procesos de pensamiento y cogniciones inmersos en contextos sociales dinámicos, entendiendo que la acción motivacional y la ejecución de la tarea están regidos por dichos procesos. Sin embargo, a pesar de las discrepancias existentes la mayoría de los especialistas coinciden en definir la motivación como un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta (Bueno, 1995; McClelland, 1989). Como se muestra en los sucesivos apartados, al presentar la teoría de la autodeterminación y la referente a las metas de logro, la motivación abarca factores cognitivos, personales y sociales que interactúan entre ellos (García-Bacete y Doménech-Betoret, 2000; Rodríguez-Moneo y Huertas, 2017).

Existe gran controversia en cuanto a las definiciones de motivación (Gras, 1975; Regueiro, Suárez, Valle, Núñez y Rosário, 2015; Shaffer y Del Barrio-Martínez, 2002), por lo que se han recopilado las definiciones de mayor impacto sobre dicho concepto desde mediados del siglo pasado, donde se puede comprobar que el término motivación se ha ido modificando, sin encontrar unanimidad (Tabla II.5.).

Tabla II.5. Conceptualización del término motivación

AUTOR (AÑO)	APOXIMACIÓN CONCEPTUAL DE LA MOTIVACIÓN
Murphy (1947)	La motivación es el nombre general que se da a los actos de un organismo que estén determinados por su propia naturaleza o por su estructura interna.
Maier (1949)	La motivación es el proceso que determina la expresión de la conducta e influye en su futura expresión por medio de consecuencias que la propia conducta ocasiona.
Atkinson (1958)	El término motivación subraya la fuerza final de la tendencia de la acción que la persona experimenta como el propósito particular de una situación.
Littman (1958)	Proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza.
Brown (1961)	Considera una variante motivacional específica, aquella que facilita o a vigoriza varias respuestas diferentes, cuando de una nueva respuesta a su terminación o su retiro hace que se prenda dicha respuesta y si los efectos sobre la conducta no puede atribuirse a procesos como el aprendizaje, la sensación, las capacidades innatas y las circunstancias.
Young (1961)	Proceso para despertar la acción, sostener la actividad en proceso y regular el patrón de actividad.
Nuttin (1961)	Aspecto psicosocial que aparece en el ser humano, tratándose de una facultad que surge del acercamiento que tenemos con otros individuos.
Krech (1962)	Es el impulso a actuar que puede provenir del ambiente, o bien ser generado por los procesos mentales internos del individuo
Cofer y Appley (1967)	La motivación se refiere a la existencia de una secuencia de fases organizadas, a su dirección y contenido, así como la persistencia o estabilidad de la acción.
Silveira-Bueno (1993)	Fuerza interna que induce a los seres humanos a comportarse de diversas maneras, y es una parte importante en el estudio de la individualidad humana.
Bedoya (2000)	Fuerza interior que dinamiza al individuo en dirección a una meta y unos resultados específicos, que se origina en una necesidad, carencia o alteración del bienestar, involucrando pensamientos, sentimientos y acciones en un mismo momento.
Soriano (2001)	Es un proceso más bien dinámico que un estado fijo que se encuentra en continuo flujo, en estado de crecimiento y declive perpetuo.
Cashmore (2002)	Concepción multidimensional, intangible e interpretativa de la conducta humana.
Robbins (2006)	Proceso responsable de la intensidad, dirección y persistencia de los esfuerzos de una persona para lograr un objetivo particular.
Pintrich y Schunk (2006)	Proceso que nos dirige hacia el objetivo o la meta de una actividad, que la instiga y la mantiene.
Boza y Toscano (2012)	Proceso que implica la existencia de unas metas, requiere cierta actividad, tanto física como mental y es decidida y sostenida.
Camacho-Miñano y del Campo (2015)	Término que en el ámbito del aprendizaje, puede ser entendido como la acción de animar a alguien hacia el aprendizaje significativo.

Aunque la mayoría de definiciones consideran la motivación como un proceso destinado a la consecución de objetivos, en el que influyen diversos factores, de forma clara y concisa, la RAE (2015) sintetiza el concepto de motivación como el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. El conjunto global de las definiciones se relacionan con las necesidades, por lo que se hace preciso destacar la teoría de las necesidades de Maslow (1943), que basó sus investigaciones sobre la motivación humana en la idea de que los seres humanos

tenemos unas necesidades básicas como organismos vivos que somos, estableciendo una clasificación en cinco niveles:

- (1) **Necesidades fisiológicas:** Este nivel se corresponde con las necesidades relativas a la supervivencia del individuo y la especie (hambre, descanso, reproducción, etc).
- (2) **Necesidades de seguridad:** También relacionadas con la supervivencia del individuo, con la seguridad, protección ante los peligros, búsqueda de estabilidad o huida ante el peligro.
- (3) **Necesidades sociales:** Son aquellas relacionadas con la vida en sociedad, la necesidad de relacionarnos con los demás, incluyendo sentimientos de amistad, amor, afecto y participación en el grupo.
- (4) **Necesidades de estima:** Estas necesidades se relacionan con la autoestima personal, buscando sentimientos de auto-aprecio, reconocimiento, prestigio, poder, etc.
- (5) **Necesidades de autorrealización:** Cuando las necesidades de los niveles inferiores se han cubierto en el individuo, nace el deseo de conseguir su autorrealización, desarrollando todo su potencial y su talento.

Tras esta revisión de conceptos y la explicación de las necesidades que propone Maslow (1943), se puede concretar que la motivación es el sentimiento que mueve a los seres humanos hacia objetivos concretos, buscando satisfacer una serie de necesidades innatas a los seres humanos. Estas se encuentran jerarquizadas en función de su orden de importancia (Figura II.2.), de esta manera una superior únicamente se manifestará cuando las inferiores estén cubiertas. Éstas son las más apremiantes, referidas a la supervivencia del individuo, mientras que las necesidades de los niveles más elevados son menos apremiantes, quedando en un segundo plano por la dificultad de cubrir los niveles inferiores.

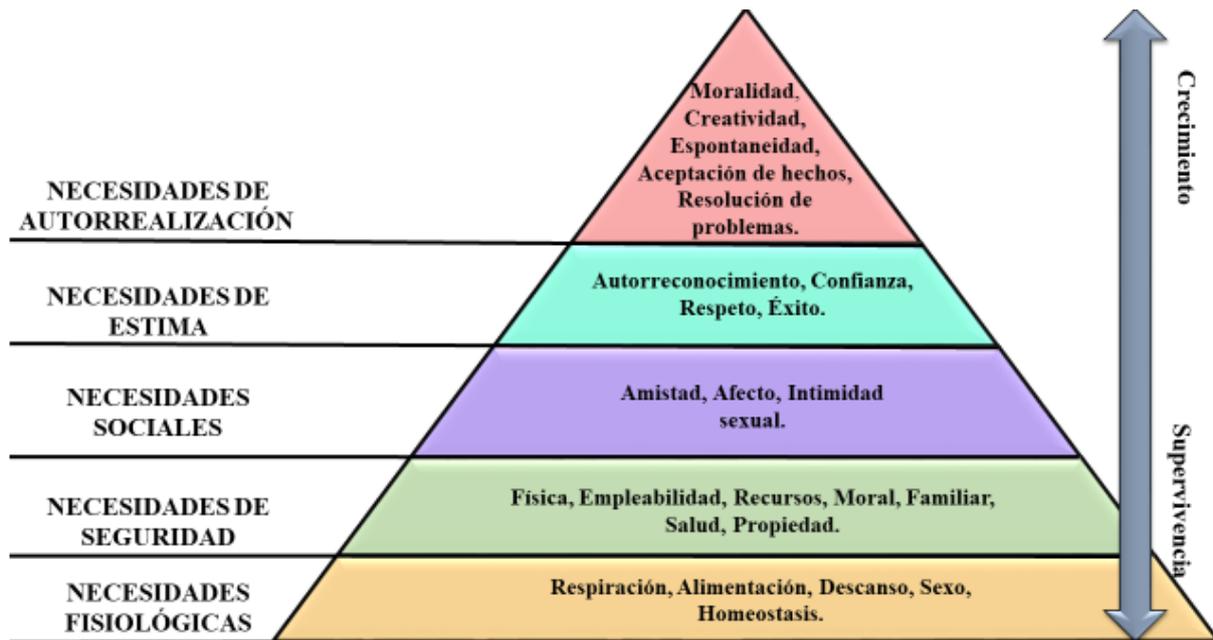


Figura II.2. Pirámide de las necesidades de Maslow (Fuente: elaboración propia).

En esta misma línea, las necesidades humanas se encuentran condicionadas por algunas creencias que conforman los principios motivacionales propuestos por López-Rodríguez (2012), que a su vez se encuentran implícitos en las actividades que desarrollan las personas (Ospina-Rodríguez, 2006).

El principio de la predisposición acontece cuando los sujetos se encuentran predispuestos de una forma positiva hacia una tarea, donde la ejecución resulta casi siempre agradable (Carrasco y Basterretche-Baignol, 1998; Rodríguez-Moneo y Huertas, 2017). Cuando se produce un cambio entre los interrogantes ¿por qué? por el ¿por qué no?, se estaría aplicando este principio (López-Rodríguez, 2012). En el principio de la consecuencia se tiende a reproducir las experiencias que tienen consecuencias agradables y a no repetir las que nos producen una sensación desagradable, por tanto, cuando obtenemos una consecuencia igual o menor de lo previsto, nos sentimos recompensados y lo mantenemos de forma consciente e inconsciente (Alonso-Tapia, 1992; López-Rodríguez, 2012). El principio de la repetición se produce cuando un estímulo provoca una reacción determinada con un carácter positivo, donde la unión entre el estímulo y la respuesta puede reforzar el ejercicio o la repetición (Kazdin y Gutiérrez, 2001). El principio de la novedad, como su propio nombre indica, se caracteriza por que las novedades controladas suelen ser más atractivas y motivadoras que aquello ya conocido (López-Rodríguez, 2012; Maslow,

1991). Por último, el principio de la vivencia expone que al relacionar una vivencia que produzca una sensación agradable con lo que pretendíamos alcanzar, puede llegar a ser muy motivador (Rojas y Matos-Columbié, 2015).

Dada la importancia y repercusión que desprende la motivación, se hace necesario resaltar la evolución de la producción científica; para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura científica en el motor de búsqueda Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en el dominio de las ciencias sociales, donde se han utilizado como descriptores clave “Motivación” y “Motivation”, acompañado de los operadores booleanos “and” y “or”, hallándose un total de 124.663 artículos tal y como se muestra en la siguiente tabla de forma especificada según el rango temporal.

Tabla II.6. Evolución de la producción científica del término motivación según rango de búsqueda

Rango Búsqueda	Motivación	Motivation	Total
Hasta 2000	30 Artículos	17.866 Artículos	17.896 Artículos
2001-2006	71 Artículos	16.996 Artículos	17.067 Artículos
2007-2012	412 Artículos	34.941 Artículos	35.353 Artículos
Desde 2013	597 Artículos	53.750 Artículos	54.347 Artículos
Total	1.110 Artículos	123.553 Artículos	124.663 Artículos

La literatura científica relacionada con la motivación es numerosa y presenta un creciente exponencial en ambos idiomas, siendo más predominante las investigaciones en lengua anglosajona. Para concretizar el ámbito de estudio, esta búsqueda se acompañó de un refinado en el que se seleccionaron investigaciones publicadas en las categorías “Social Sciences Interdisciplinary”, “Education Educational Research”, “Sports Sciences” y “Psychology Educational”, obteniéndose una población total de 18.654 artículos científicos de alto impacto.

Siguiendo el mismo procedimiento de búsqueda y utilizando los mismos criterios de búsqueda, se cambió la acotación a las palabras clave “clima motivacional” y “motivational climate” en la misma base de datos (WOS), pudiendo apreciarse una disminución de estudios de investigación respecto a la literatura encontrada con el término “motivación”. Tras fijar la población científica total en 1.080 artículos científicos, en la tabla siguiente se puede apreciar que en castellano únicamente se

encontraron 46 investigaciones, mientras que en inglés se produce un importante aumento con 1.034 estudios científicos.

Tabla II.7. Evolución de la producción científica del clima motivacional según rango de búsqueda

Rango Búsqueda	Clima Motivacional	Motivational Climate	Total
Hasta 2000	0 Artículos	79 Artículos	79 Artículos
2001-2006	2 Artículos	129 Artículos	131 Artículos
2007-2012	17 Artículos	327 Artículos	344 Artículos
Desde 2013	27 Artículos	499 Artículos	526 Artículos
Total	46 Artículos	1.034 Artículos	1.080 Artículos

Asimismo, si se centraliza la búsqueda al ámbito más próximo de trabajo y utilizando como categorías principales “Education Educational Research”, “Sports Sciences” y “Psychology”, la producción de bibliografía científica se reduce a 935 artículos científicos.

II.2.1.2. Motivación en la realización de actividad física y deporte

La motivación es un factor clave que influye de forma directa sobre los comportamientos humanos, modificando su intensidad, dirección y comportamiento (García-Calvo, 2006; Zarauz y Ruiz-Juan, 2016), a su vez, es considerada como un fenómeno que integra aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que se interrelacionan entre sí, influyendo sobre el resultado final como una conducta observable (Araújo, Teques, Hernández-Mendo, Reigal y Anguera, 2016; Escartí y Cervelló, 1994; González, Edgardo y Morales, 2015). Atendiendo a lo expuesto en el contexto físico-deportivo las fuentes de motivación primaria que inician y modifican el comportamiento humano son: las necesidades, cogniciones y emociones (Maslow, 1991; Reeve, 1996).

En esta misma línea, cabe destacar la importancia de la motivación en la vida diaria de las personas, la cual radica en su influencia para realizar o no determinadas conductas, proporcionando una base teórica para comprender el comportamiento humano (Allen, 2003; Barberá-Heredia, 2000). En el caso de la actividad física y el deporte, servirá para comprender multitud de factores psicológicos y conductuales relacionados con su práctica (Moreno-Murcia y Cervelló-Gimeno, 2010). El estudio de la motivación ha

pasado de basarse en una perspectiva más mecanicista en la que se concibe al sujeto como un ser pasivo dependiente de las exigencias e influencias del entorno, a las teorías cognitivas que consideran al individuo como un agente activo que iniciará la acción analizando el contexto de ejecución, tras una interpretación más o menos exhaustiva de la situación (Mayor y Tortosa, 2005; Roberts y Walker, 2001; Santa Cruz-Cáceres, 2016). A continuación, se reflejan una breve reseña de algunas de las teorías más significativas y empleadas en el contexto deportivo:

(1) Teoría de la Necesidad de Logro. Surgió con Murray (1938) y posteriormente fue desarrollada por Atkinson (1958 y 1964). En los primeros años, en el ámbito deportivo, supuso una de las teorías más influyentes, donde se postulaban como principios básicos de la motivación en contextos de logro, la búsqueda del éxito de la ejecución y la evitación al fracaso (Atkinson, 1964; Barberá-Heredia, 2002).

(2) Teoría de la Ansiedad de Prueba. Los autores Sarason, Davidson, Lighthall, Waite y Ruebrush (1960) examinaron en profundidad, la ansiedad que posee el sujeto ante una situación en la que va a ser evaluado, convirtiéndose esta variable motivacional en la más influyente. Este prototipo es relevante para clarificar los vínculos a nivel afectivo y cognitivo, así como para ver de qué manera pueden repercutir en el progreso de la conducta en los entornos de ejecución (Clark y Beck, 2013).

(3) Teoría de la Expectativa de Reforzamiento. Teoría poco tratada y sin respaldo de la psicología deportiva, donde cabe destacar que Crandall (1969) indica que la variable emocional con mayor peso es la expectativa de reforzamiento del individuo, realzando la conducta manifiesta por encima de los motivos (Visdómine-Lozano y Luciano, 2006).

(4) Teoría de la Atribución. Esta teoría propicia una vía de investigación que se refleja en el modelo atribucional de la motivación, pues se decanta por normas que el individuo emplea para poder dar una respuesta a las causas de su comportamiento (Heider, 1958; Jaspars y Hewstone, 1986; Weiner, 1979 y 1986).

(5) Teoría de la Autoeficacia. Hasta hace pocos años, fue una de las teorías más utilizadas en lo concerniente a la investigación y tratamiento de la motivación en el ejercicio físico y el deporte. Bandura (1997) ideó esta teoría como dispositivo motivacional basado en apreciar las propias capacidades para desarrollar una actividad en un contexto concreto. Por tanto, la autoeficacia no hace alusión a las habilidades propias en sí mismas, sino a cómo interpretar lo que cada uno puede hacer con ellas, ocasionando una conducta específica en función de la motivación que gire en torno se esa percepción (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Hernández-Jácquez y Barraza-Macías, 2014; McAuley, Perfia y Jerome, 2001).

(6) Teoría de la Competencia Percibida. Se forjó con las aportaciones arrojadas por Harter (1978), que se preocupó por dar aclaración sobre porqué los sujetos se sienten atraídos a realizar intentos de dominio en contexto de ejecución, por lo que se sostiene que la competencia percibida es un motivo multidimensional que orienta a los individuos en los dominios físicos, sociales y cognitivos (Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa, 2018; Villamarín, Maurí y Sanz, 2007).

(7) Teoría de la Competencia Motivacional. Se basa en que el cimienta de la motivación intrínseca en el anhelo de una persona para evidenciar competencias a través del dominio de experiencias, donde el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participativo (Castañeda et al., 2018; Harter, 1981)

Las investigaciones sobre motivación se centran fundamentalmente en la energización y dirección de los comportamientos en relación con los factores ambientales y personales que ejercen una gran influencia sobre las conductas, representando los dos primeros (energización y dirección), las dos dimensiones de la motivación que explican por qué los seres humanos invertimos energía y tiempo en la realización de una actividad determinada, orientándonos hacia unos objetivos determinados que dependerán de la finalidad que se busque (Castro-Sánchez, 2016; Fernández, 2015; Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada, 2015).

Debido a la importancia de este concepto para explicar comportamientos humanos, multitud de investigaciones han estudiado la motivación en el contexto de la actividad física y el deporte (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés,

Martínez-Martínez y Pérez-Cortés, 2017a; González-Valero, Padial-Ruz, Espejo-Garcés, Chacón-Cuberos, Puertas-Molero y Pérez-Cortés, 2017a; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde, 2014; Olivares, Cossio-Bolaños, Gómez-Campos, Almonacid-Fierro y García-Rubio, 2015) y la mayoría de ellas lo han hecho desde la perspectiva de la teoría de las metas de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980 y 1985) y la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1984). Por lo que en el siguiente apartado se expondrán estas teorías motivacionales utilizadas en el ámbito de la actividad física y el deporte.

II.2.1.2.1. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1980, 1985, 1991) es una macro-teoría de la motivación humana que analiza el grado en que las conductas humanas son voluntarias o autodeterminadas, es decir, el nivel en el que los individuos desarrollan sus acciones libremente (Carratalá, 2004). En la actualidad, Deci y Ryan (2012) definen su teoría como un constructo empírico para explicar la motivación y la personalidad de los seres humanos en contextos sociales, distinguiendo entre la motivación autodeterminada (autónoma) y la no autodeterminada (controlada). Esta teoría se ha utilizado para explicar la motivación humana en diversos contextos, tanto laborales, educativos y psicoterapéuticos entre otros, aplicándose en las dos últimas décadas al ámbito de la actividad física y el deporte (Deci y Ryan, 2008). Además, este modelo teórico contempla la posibilidad de la consecución de resultados y la perseverancia a través de la competencia (Deci y Ryan, 1985; Weinberg et al., 2000).

La teoría de la autodeterminación es un constructo que ha sido ampliamente aplicado al ámbito de la actividad física y el deporte, ya que resulta de gran utilidad para tratar y analizar aquellos aspectos que se relacionan con la adherencia a la práctica físico-deportiva (Castro-Sánchez, 2016; Mendo-Puentes, 2017). En base a este supuesto, existe una serie de micro-teorías (Figura II.3.) que combinan el concepto de las necesidades básicas, la meta-teoría dialéctica y el organismo (Almagro, 2012), de las cuales se da paso a realizar una explicación sistemática de cada una de ellas, así como los modelos motivacionales que tratan de complementarlas.



Figura II.3. Micro-teorías que conforman la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Almagro, 2012).

Teoría de la Evaluación Cognitiva

Esta mini-teoría se centra en explicar la influencia de los factores externos o contextuales que existen en la motivación intrínseca, tales como las actividades interesantes, desafiantes o novedosas que no requieren recompensas externas. Asimismo destacar que se promueve mediante la autonomía y los sentimientos de competencia (Almagro, 2012; Deci y Ryan, 2012; Ryan y Deci, 2000). A su vez, esta teoría señala que los contextos sociales influyen sobre la motivación intrínseca, mediante el apoyo o fracaso de las necesidades psicológicas básicas como son la autonomía, el sentimiento de competencia y las relaciones sociales (Ryan y Deci, 2000).

Por ello, se hace necesario resaltar los factores sociales y contextuales que incrementan la motivación intrínseca, que según Deci y Ryan (1991) son:

(1) El apoyo a la autonomía, contexto que apoya la autonomía personal fomenta la iniciativa y promueve la elección de las tareas minimizando las directrices de realización (Aibar, Julián, Murillo, García-González, Estrada y Bois, 2015; Deci y Ryan, 1985; Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

(2) La estructuración del contexto, debe de estructurarse de forma óptima, marcando unas expectativas claras y reforzando las conductas basadas en el esfuerzo,

contribuyendo a un aumento de la motivación intrínseca (Castro-Sánchez, 2016; Cecchini-Estrada, González, Carmona y Contreras, 2004; Deci y Ryan, 1991).

(3) La implicación intrapersonal, la cual se refiere a las relaciones entre los individuos que desempeñan puestos con autoridad y los individuos con los que interactúa, como en el caso del entrenador y sus deportistas (Edmunds, Ntoumanis, y Duda, 2008; Méndez-Giménez, Cecchini-Estrada, Fernández-Río, Méndez-Alonso y Prieto-Saborit, 2017), en este caso la motivación intrínseca aumentará cuando el entrenador dedique tiempo y afecto a sus deportistas (Sánchez-Mirón y Boronat-Mundina, 2014).

Por lo que el contexto ideal para fomentar la motivación intrínseca, sería un entorno con una estructuración adecuada en el que se apoye la autonomía personal y donde existan unas relaciones sociales óptimas (Almagro, 2012; Castro-Sánchez, 2016; Deci y Ryan, 1991).

Teoría de la integración del organismo.

Esta teoría fue introducida por Deci y Ryan (1985) para dar explicación sobre las situaciones que requieren una motivación extrínseca para su realización, siendo aplicables a actividades que son de por sí interesantes, novedosas y que no requieren de incentivos externos para iniciarlas (Deci y Ryan, 2000). Donde la interiorización es el concepto básico en esta teoría, siendo definida como el proceso por el que los valores son establecidos por el orden social y pasan a realizarse sin la necesidad de ningún castigo o refuerzo

En resumen, Deci y Ryan (1985, 2000) y Ryan y Deci (2000) conciben la motivación como un continuo que se caracteriza por la existencia de diferentes tipos de autodeterminación expresado en los siguientes niveles:

(1) Desmotivación. No existe intención de actuar, por lo que la realización de la actividad será desorganizada, caracterizándose por sentimientos de apatía o frustración (García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo-Marcos, Sánchez-Oliva y Amado-Alonso, 2011; Moreno-Murcia, Conte, Martínez, Alonso, González-Cutre y Cervelló, 2011; Villamizar, Acosta, Cuadros y Montolla, 2009).

(2) **Motivación extrínseca.** Está determinada por recompensas o agentes externos, encontrando cuatro tipos de regulación dentro de este tipo de motivación, que se presentan de menor a mayor autodeterminación (Almagro, 2012):

- Regulación externa, en este caso la conducta se realiza para evitar un castigo, por la existencia de recompensas o para satisfacer una demanda externa (Deci y Ryan, 2000).
- Regulación introyectada, la conducta se realiza con expectativas de auto-aprobación, buscando mejorar el ego o evitando los sentimientos de ansiedad (Ryan y Deci, 2000).
- Regulación identificada, la actividad o conducta no se realiza por el placer que conlleva, sino por los beneficios que supone (Moreno-Murcia y Martínez, 2006; Ntoumanis, 2002).
- Regulación integrada, en este caso la persona sigue sin actuar por el placer que proporciona la realización de la actividad, sino que lo hace porque la conducta está en consonancia con sus necesidades y/o valores (Ryan y Deci, 2000).

(3) **Motivación intrínseca.** Esta motivación está caracterizada porque no existe una recompensa externa, realizando la conducta por la curiosidad, el placer o la necesidad de explorar el entorno, de esta manera la realización de la actividad constituye el objetivo en sí mismo (Moreno-Murcia y Martínez, 2006).

Conducta	No autodeterminada			Autodeterminada		
Tipo de motivación	Desmotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación introyectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Locus de causalidad	Inpersonal	Externo	Algo externo	Algo interno	Interno	Interno
Procesos reguladores relevantes	No intencional No valorado Incompetencia Pérdida de control	Obediencia Recompensas externas Castigos	Autocontrol Implicación ego Recompensas internas Castigos	Importancia personal Valoración consciente	Congruencia Conciencia Síntesis con uno mismo	Interés Disfrute Satisfacción inherente

Figura II.4. Motivación autodeterminada según los tipos, estilos de regulación, locus de causalidad y procesos correspondientes (Ryan y Deci, 2000, extraído de Almagro, 2012)

Teoría de las orientaciones de causalidad.

Esta teoría se basa en el análisis de las diferencias individuales de los seres humanos y su tendencia hacia los comportamientos autodeterminados (González-Cutre, 2008). Deci y Ryan (2000) señalan la existencia de tres orientaciones causales que son representativas de las tendencias hacia la motivación intrínseca y extrínseca:

- (1) Orientación a la autonomía: supone limitar la conducta, basada en la regulación de los comportamientos, adaptándolos a los intereses y valores personales.
- (2) Orientación al control: los comportamientos se rigen por las directrices sociales o personales.
- (3) Orientación impersonal: en este tipo de orientación, el individuo actúa de forma no intencionada, mostrando ineficacia en la realización de la conducta.

Teoría de las necesidades básicas.

Esta micro-teoría añade el concepto de necesidades psicológicas básicas y su relación con el bienestar personal (Sevil-Serrano, Abós-Catalán, Generelo-Lanaspa, Aibar-Solana y García-González, 2016a). En este sentido, las necesidades son definidas por Deci y Ryan (2000) como “*nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar*”. Deci y Ryan (1991) indican que existen tres necesidades psicológicas básicas, innatas a la persona y universales, que son fundamentales para el bienestar del ser humano, las cuales son:

- (1) La necesidad de competencia: necesidad del individuo de controlar el resultado y sentirse gratificado.
- (2) La necesidad de autonomía: se caracteriza por la necesidad que acontece el sujeto de sentirse como agente principal, teniendo capacidad de decisión.

(3) La necesidad de relacionarse socialmente: es la necesidad que posee el sujeto para crear y mantener relaciones óptimas, así como encontrarse satisfecho con sus relaciones sociales.

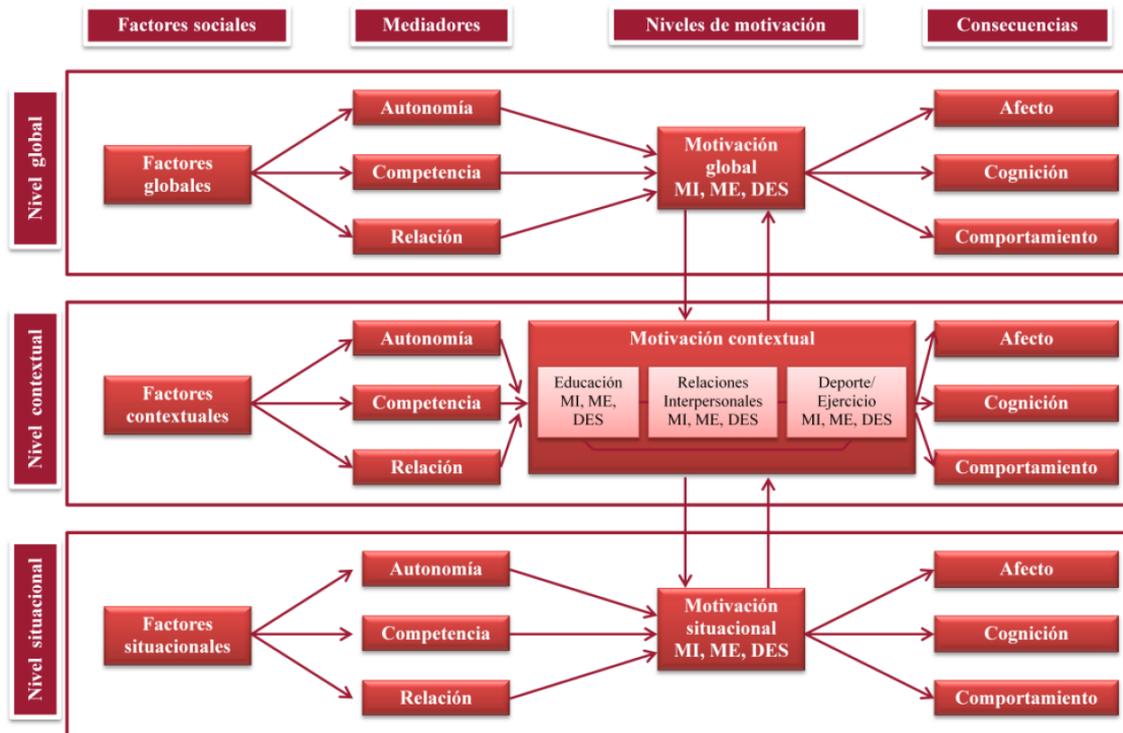
Teoría de los contenidos de metas.

La micro-teoría más reciente de las cinco que componen la teoría de la autodeterminación es la de los contenidos de meta, la cual surge por la necesidad de concretar las diferencias existentes entre las metas extrínsecas e intrínsecas y comprobar las repercusiones de estas sobre la motivación o el bienestar personal (Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006).

La literatura científica, apoya que las metas intrínsecas se relacionan de forma positiva con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mientras que las extrínsecas se relacionan de forma negativa con estas necesidades (Maltby y Day, 2001), prediciendo a su vez el comportamiento activo a través de las formas más autodeterminadas de motivación hacia el ejercicio (Sebire, Standage y Vansteenkiste, 2008).

Una vez realizada una aproximación a las micro-teorías basadas en la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1980), se hace preciso destacar a Vallerand (2001), como partícipe y creador del Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca.

Este constructo establece tres niveles jerárquicos interrelacionados que pueden influir en la motivación global, situacional y contextual, modelo que supuso un paso más en el estudio de la motivación (Figura II.5.).



**Motivación Intrínseca (MI) **Motivación Extrínseca (ME) ** Desmotivación (DES)

Figura II.5. Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 2001, extraído de Almagro, 2012).

Según González-Cutre et al. (2011), esta teoría relaciona diferentes constructos mediante una serie de postulados, tal y como se exponen en la tabla II.8.

Tabla II.8. Postulados del Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 2001).

Postulado 1	Para el análisis motivacional se debe considerar la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.
Postulado 2	Existen tres niveles de motivación: global, contextual y situacional.
Postulado 3	La motivación se encuentra influenciada y determinada por diversos factores sociales y cada nivel puede influir en los niveles inferiores, siendo las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, la mediación del efecto de los factores sociales sobre la motivación.
Postulado 4	La motivación de un nivel inferior puede influir en los niveles superiores.
Postulado 5	La motivación conlleva una serie de consecuencias, que en el caso de ser positivas disminuyen desde la motivación intrínseca hasta la desmotivación. Las consecuencias motivacionales se dan en los tres niveles.

Por tanto, atendiendo al Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca, en el ámbito físico-deportivo, el comportamiento de un entrenador o educador que fomente la autonomía del deportista, disponga de una estructura y optimización correctas, influirá de forma positiva sobre las necesidades psicológicas básicas de los practicantes, fomentando en mayor medida la motivación intrínseca (Cantú-Berrueto, Castillo, López-Walle, Tristán y Balaguer, 2016; Mageau y Vallerand, 2003).

II.2.1.2.2. TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO

La teoría de las metas de logro de Nicholls (1984) surgió de diversas investigaciones realizadas durante la década de los ochenta en el contexto educativo (Ames, 1987; Ames y Archer, 1988; Dweck y Elliot, 1983; Dweck y Leggett, 1988; Nicholls, 1984). Esta teoría junto con la de la autodeterminación de Deci y Ryan (1980) ha supuesto un marco teórico estable que ha permitido comprender los fenómenos, procesos y factores motivacionales que se dan en los contextos físico-deportivos (Ames, 1992; Spray, 2000).

La teoría de las metas de logro se fundamenta en la idea de que los seres humanos son organismos intencionales, que actúan de forma racional dirigiéndose hacia unos objetivos determinados (Nicholls, 1984). El propio Nicholls (1984) señala que las metas personales se consiguen mediante el esfuerzo personal con la finalidad última de demostrar competencia y habilidad en contexto de logro. Ante este panorama Almagro (2012) y Weiss y Chaumeton (1992) resaltan de forma sistemática, los elementos clave en el contexto de la actividad física y el deporte, los cuales son:

(1) Concepto de capacidad o competencia. La meta fundamental de cualquier individuo en contextos de logro reside en la demostración de la competencia. Prestando especial atención a Nicholls (1984), el cual expone que los sujetos pueden adquirir dos tipos de orientaciones para demostrar competencia, influidas por los factores sociales: la orientación a la tarea o a la maestría (el éxito radica en el progreso personal y el dominio de la tarea) y la orientación al ego o al rendimiento (la consecución del éxito se basa en la demostración de la capacidad y la superación de los rivales)

(2) **Constructo multidimensional.** Esta teoría considera la motivación de logro como un constructo multidimensional en el que intervienen e influyen sobre la motivación, diversos factores de carácter personal, contextual, social y de desarrollo (Cuevas, García-Calvo y Contreras, 2013).

(3) **Las metas como determinantes de la conducta.** Los sujetos definen el éxito y/o el fracaso en función de sus metas personales e individuales, considerando las metas como las representaciones mentales que las personas crean sobre los diversos objetivos propuestos en situaciones de logro, siendo asumidos con el fin de gobernar el comportamiento, la afectividad y la cognición en diferentes contextos, como son los deportivos, académicos o laborales (Balaguer, Castillo, Tomás y Duda, 1997; Martínez, Alonso, González-Cutre, Parra y Moreno, 2010).

Tras realizar esta aproximación de los elementos principales de la teoría de las metas de logro, se podría concluir diciendo que las personas en contextos de logro relacionados con la actividad física y deporte, van a presentar una implicación hacia la tarea o hacia el ego en función de su propia concepción de capacidad o competencia (Almagro, 2012; Castro-Sánchez, 2016).

En este sentido, la implicación del individuo estará determinada por factores disposicionales u orientaciones motivacionales y por factores ambientales o climas motivacionales (Correa, 2016; Franco-Álvarez, Coterón-López, Gómez, Brito y Martínez-González, 2017).

II.2.1.2.2.1. Orientación motivacional

Desde la perspectiva de la teoría de metas de logro se conciben dos tipos de orientación de meta, por un lado está la tarea (maestría), a partir de la cual se define la competencia en base a criterios autoreferenciados, y por otro el ego (rendimiento), la cual entiende la competencia mediante criterios de comparación externa (Nicholls, 1984)

Durante la creación y consolidación de esta teoría, se tenía la idea de que las orientaciones de metas eran excluyentes, observando que los sujetos podían orientarse hacia la tarea o hacia el ego (Hodge y Petlichkoff, 2000). Si nos centramos en la

actualidad, se ha comprobado en diversas investigaciones que un mismo sujeto puede derivarse hacia la tarea o hacia el ego dependiendo del ambiente contextual en el que se encuentre (Martínez, Gómez-Mármol y Jiménez, 2016; Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002). En esta misma línea, Almagro (2012) propone una ejemplificación dentro del contexto deportivo, en el que un individuo puede orientarse hacia la tarea o maestría durante los entrenamientos, mientras que durante las competiciones se tiende al ego.

Posterior a este modelo dicotómico del que se viene comentando, Elliot y McGregor (2001) propusieron el modelo de metas de logro 2x2, donde la tarea y el ego se subdividen en evitación y maestría, pudiendo darse las siguientes posibilidades:

- (1) **Meta de aproximación-maestría** (representa la orientación a la tarea original).
- (2) **Meta de evitación-maestría** (caracterizada por la evitación del aprendizaje y la mejora)
- (3) **Meta de aproximación-rendimiento** (representa la orientación al ego tradicional).
- (4) **Meta de evitación-rendimiento** (consiste en evitar hacerlo peor que el resto). Las metas de evitación se identifican con patrones de respuesta menos adaptativos, mientras que las de aproximación lo hacen con mejores resultados y procesos de logro más adaptativos (Méndez-Giménez et al., 2017; Almagro, 2012).

II.2.1.2.2.2. Clima motivacional

Dentro de todas las concepciones que rodean al término motivación, se destaca el concepto de clima motivacional, que bajo las apreciaciones de Ames (1992) es un conjunto de señales tanto implícitas como explícitas que se perciben en el entorno y a través de las cuales se definen los criterios claves del éxito o fracaso. Este término incumbe a los factores situacionales y es generado entre otros por padres, docentes, entrenadores, compañeros y amigos, que dependiendo del contexto en el que se encuentren los sujetos, se pueden suscitar dos tipos de ambientes en función del criterio de éxito que se establezca: clima motivacional orientado hacia la tarea o hacia la

maestría, y clima motivacional orientado hacia el ego o hacia el rendimiento (Ames, 1992; Castuera, Navarrete, Román y Rabaz, 2015; Chacón-Cuberos et al., 2017a; Méndez-Giménez et al., 2015).

En la tarea, los individuos se sacrifican por obtener logros personales, ya que son conscientes de que cuanto más esfuerzo se realice, mayor será su destreza en la ejecución de la tarea, asimismo, juzgan el propio nivel de habilidad en sí mismos en función de lo que se ha adquirido o mejorado de forma progresiva y se concibe habilidoso cuando le acompañan los resultados en la tarea, pues se siente motivado por su capacidad, competencia y dominio de destrezas (Cervelló y Santos-Rosa, 2001; Mendo-Puentes, 2017; Portolés-Ariño y González-Hernández, 2016).

En cuanto a la orientación al ego, los sujetos establecen sus metas para exhibir un rédito superior frente a los demás y muestran el afán de demostrar la habilidad en comparación social con el resto de individuos, incurriendo en que las personas deberán producir más que otros en determinadas acciones para que sea percibida la alta habilidad, donde las situaciones de competición interpersonal, el análisis público y el feedback obligatorio son generadores de este tipo de orientación (Almagro, Saénz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011; Mendo-Puentes, 2017; Vlachopoulos, Biddle, y Fox, 1996).

En líneas generales, el ego se basará en el trazo de una dirección autoritaria en la que no tienen cabida las decisiones personales, donde la evaluación de la comparación personal se centra únicamente en la victoria y la derrota, propiciando que los sujetos se centren de forma exclusiva en la demostración de sus habilidades y la superación de los demás, motivo por el cual aumentan los niveles de estrés y ansiedad (Elliff y Huertas, 2015).

De forma meramente contraria, la tarea se fundamentará en una linealidad menos autoritaria en la que se permite que los individuos sean partícipes en la toma de decisiones, la valoración personal y el reforzamiento de la superación y esfuerzo, provocando que los participantes centren su atención en esforzarse, superarse y disfrutar de las actividades (Moreno-Murcia et al., 2014).

Así, Almagro (2012) expone que estos estados de la tarea y el ego se refieren a la situación que los participantes experimentan en cada momento, donde la influencia

social prevalecerá en el desarrollo de las orientaciones de meta disposicionales que interactúan con el contexto para determinar su implicación en una acción determinada. En esta línea y a modo de síntesis, Cervelló (2002) diseñó un modelo que refleja la confluencia entre los elementos disposicionales, sociales y contextuales, relacionándose a su vez con las metas de logro y los patrones de conducta resultantes (Figura II.6).

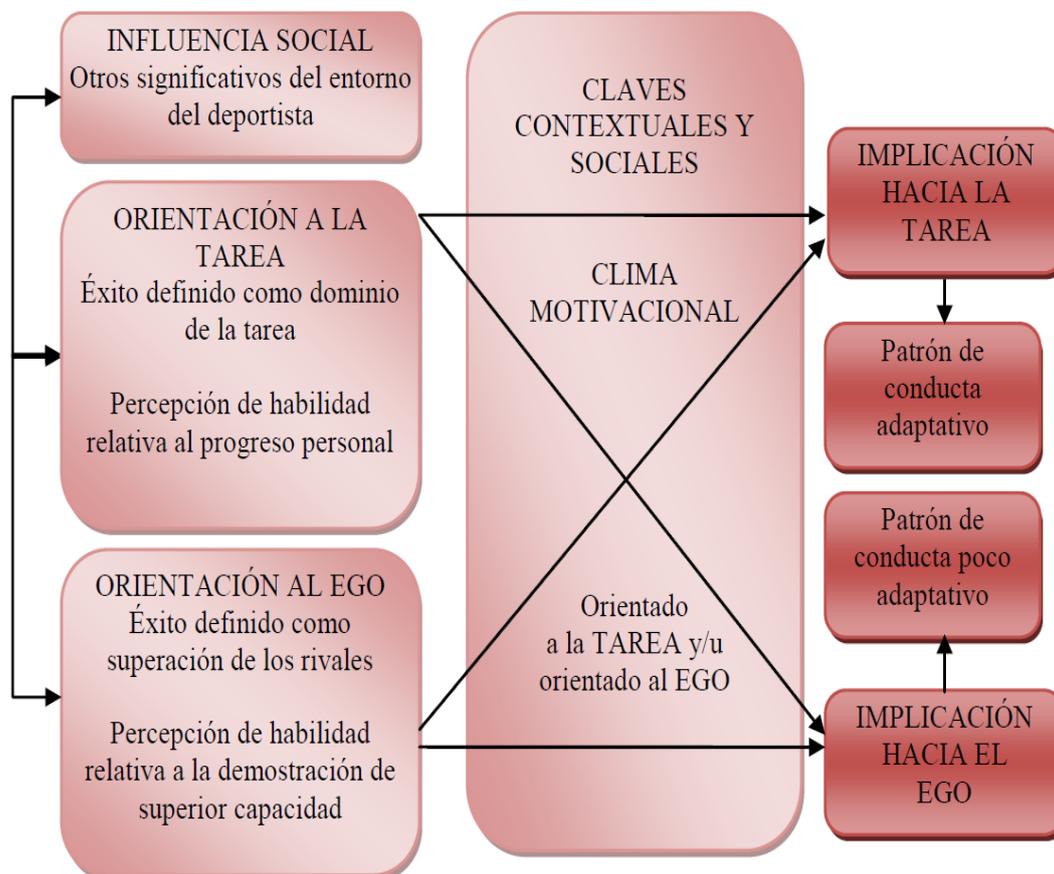


Figura II.6. Elementos disposicionales, sociales y contextuales según metas de logro y patrones conductuales asociados (Cervelló, 2002)

II.2.1.3. Estado actual de la cuestión del término clima motivacional en jóvenes

A rasgos generales en la actualidad existen multitud de estudios sobre el clima motivacional enmarcados en el contexto de la actividad física y el deporte, realizados en adolescentes y estudiantes universitarios (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; Chacón-Cuberos et al., 2017a; González-Cutre, Sicilia y Moreno, 2011; Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada, 2013), donde en la mayoría de los casos

los sujetos se orientan más hacia la tarea que al ego, lo que promueve un clima motivacional basado en el esfuerzo, la diversión y la superación personal. Estos resultados ponen de manifiesto que los jóvenes dan mayor importancia al proceso que al resultado, basándose en procesos de esfuerzo, constancia, mejora personal y trabajo en equipo (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, Espejo-Garcés y Álvaro-González, 2015; Martínez, Cervelló y Moreno, 2013; Moreno-Murcia, et al., 2014; Moreno-Murcia, Zomeño-Álvarez, Marín-de Oliveira, Ruíz-Pérez y Cervelló-Gimeno, 2013).

En función del género, se ha corroborado que por regla general los valores obtenidos son superiores en el clima tarea que en el clima ego, pero los chicos reportan mayores puntuaciones en la orientación al ego, mientras que esta situación se invierte en el caso de las chicas, quienes obtienen mejores resultados en la categoría del clima tarea (Coterón-López, Franco, Pérez-Tejero y Sampedro, 2013; Cuevas et al., 2013; Flórez, Salguero, Molinero y Márquez, 2011). Estas diferencias son explicadas por diversos factores sociales que influyen de manera determinante sobre las distintas formas de socialización en el ámbito físico-deportivo de los sujetos, pues las féminas interpretan el deporte como un contexto cooperativo y de ocio, mientras que los varones atienden más al aspecto competitivo (Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno y González-Cutre, 2008; Vazou, Ntoumanis y Duda, 2006).

En contextos deportivos también se relaciona con la ansiedad, pues se establece que aquellos sujetos que tienen una predisposición hacia la tarea disminuyen los niveles, mientras que los orientados al ego, la hacen aumentar (Espejel, Walle y Tomás, 2015; Marques, Nonohay, Koller, Gauer y Cruz, 2015). Estudios realizados en deportistas jóvenes, como los de Keun-Suh, Ki-Jun, Jaekoo y Byung (2015), Moreno-Murcia et al. (2008) y Holgado, Navas, López-Nunes y García-Calvo (2010), exponen como los niveles que no son competitivos (amateur), se orientan hacia la tarea o clima maestría, mientras que en lo profesional y/o semiprofesional, se orientan más hacia el ego, teniendo como principales promotores de esta situación al rendimiento de los entrenadores.

Tras comentar en líneas generales el tratamiento del clima motivacional en jóvenes y a efecto de conseguir un adecuado estado actual de la cuestión, se ha realizado una revisión respaldada por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

El procedimiento y estrategia de búsqueda de literatura científica se realizó a través de la base de datos Web of Science (WOS), donde se delimitó el rango temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018) y se utilizaron como términos clave “Motivational Climate” y “Student”, acompañados del operador booleano “and”. Tras esto, se consideraron aquellos artículos publicados en lengua anglosajona y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados por pares, obteniéndose un total de 183 artículos científicos. Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente los artículos publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Sciences”, “Education Educational Research” y “Psychology”, y fijando una población total de estudio de 149 investigaciones.

Para establecer la muestra de artículos de los que se comprende este estado actual de la cuestión, se seleccionaron las investigaciones en función de los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos científicos que traten como variable de estudio el clima motivacional en el ámbito físico-deportivo.
- Estudios cuya población de estudio se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos.
- Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal.
- Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Para la aplicación de los criterios de inclusión se realizó una primera inspección del título y el resumen de la población de estudio fijada. Posteriormente, se efectuó la

lectura sistemática del texto completa para aplicar todos los criterios conceptuales, metodológicos y estadísticos, con lo que se eliminaron un total de 121 artículos.

De tal modo, tras estas consideraciones de inclusión y codificación, la muestra del estado de la cuestión para el clima motivacional en jóvenes se corresponde con 28 artículos científicos, tal y como se puede observar en el diagrama de flujo (Figura II.7.).

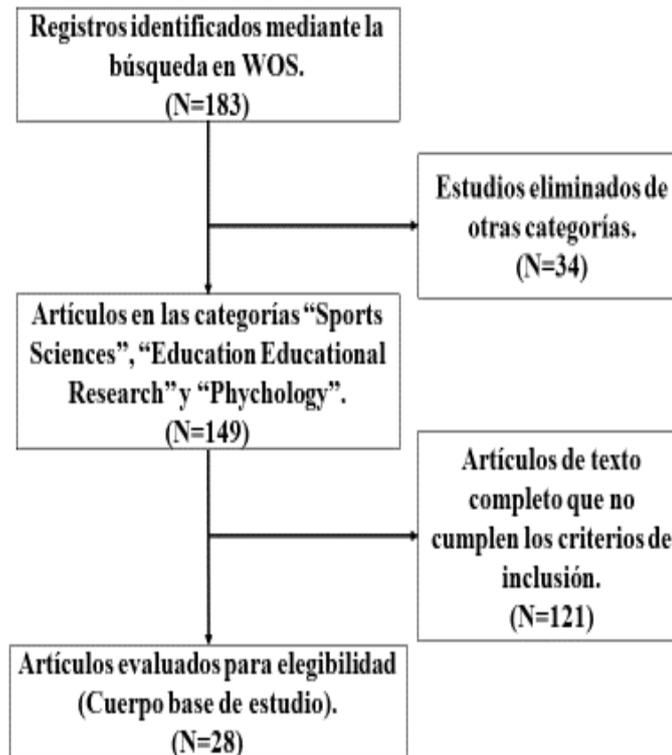


Figura II.7. Diagrama de flujo de los artículos del cuerpo base del estado de la cuestión del término clima motivacional

Para el registro de los artículos (Tabla II.9.) se ha seguido el siguiente proceso de codificación: (1) Autor/es y año de publicación; (2) Revista de publicación; (3) Tipo de estudio metodológico; (4) Población y rango de edad de estudio; (5) Muestra con diferenciación de varones y féminas; (6) Variable de tratamiento; (7) Instrumento de evaluación.

Tabla II.9. Cuerpo base de estudios del estado de la cuestión actual del clima motivacional

Autores (año)	Revista*	Tipo de Estudio	Población* (Rango edad)	Muestra (GM-GF)*	Variable*	Instrumento de evaluación*
Abós-Catalán, Sevil-Serrano, Sanz-Remacha, Aibar-Solana y García-González (2015a)	Sportis (STJSPEP)	Transversal	ES (15-17)	70 (38-32)	CM	EPCM
Abós-Catalán, Sevil-Serrano, Sanz-Remacha y García-González (2015b)	Sportis (STJSPEP)	Transversal	ES (15-17)	84 (39-45)	CM	EPCM
					MS	SIMS-14
Aujla, Nordin-Bates y Redding (2015)	JSS	Longitudinal / Transversal	ES (10-18)	287 (GF)	CM	PMCSQ-2
Bortoli et al. (2014)	JSS	Transversal	ES (14-15)	167 (82-85)	MS	SMS
Bortoli, Bertollo, Vitali, Filho y Robazza (2015)	RQES	Longitudinal (12 sesiones)	ES (14-15)	108 (GF)	CM	TEOSQ
Castro-Sánchez et al. (2016)	RICYDE	Transversal	ES (15-18)	2134 (1062-1072)	CM	PMCSQ-2
Cecchini, Fernández-Río, Méndez-Giménez, Cecchini y Martins (2014)	IJSSC	Longitudinal (12 semanas)	ES (14-18)	283 (193-90)	M	PLOC
Coterón-López et al. (2013)	RPD	Transversal	ES (12-18)	1587 (815-772)	CM	PMCSQ-2
Cuevas et al. (2013)	ANALES P S	Transversal	ES (14-16)	390 (277-113)	CM	LAPOPECQ
Draugelis, Martin y Gran (2014)	TSP	Transversal	EU (18-43)	182 (25-157)	CM	PMCSQ-2
Fernández-Río, Méndez-Giménez y Estrada (2014)	SJP	Transversal	ES (12-17)	507 (267-240)	CM	PMCSQ-2
Grasten y Watt (2017)	JSSM	Transversal	ES (13-16)	770 (373-397)	MS	SMS
					CM	MCPES
Gutiérrez, Tomas y Calatayud (2018)	RIPED	Transversal	ES (13-17)	428 (233-195)	CM	PMCS
Hogue, Fry y Fry (2017)	PSE	Longitudinal (1 sesión; 30')	ES (10-15)	47 (21-26)	CM	PMCSQ-2
Jaakkola et al. (2015)	JSSM	Transversal	ES (14-15)	4397 (1803-2594)	CM	MCPES
Jaakkola, Washington y Yli-Piipari (2013)	EPER	Transversal	ES (13-14)	237 (136-101)	CM	IMPEQ
					MS	SMS
Jaakkola, Yli-Piipari, Barkoukis y Liukkonen (2017)	IJSEP	Transversa	ES (12-15)	540 (277-263)	CM	MCPAQ
					M	PEMS
Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada (2016)	RIMCAFD	Transversal	ES (12-17)	507 (267-240)	CM	PMCSQ-2
					M	PLOC
Méndez-Giménez, Fernández-Río, Cecchini-Estrada y González-González de Mesa (2013)	RPD	Transversal	ES (14-19)	359 (156-203)	M	PLOC
Merono, Calderón y Hastie (2016)	RICYDE	Longitudinal (16 sesiones)	ES (13-16)	22 (-)	CM	PMCSQ-2
Moreno-Murcia et al. (2013)	RE	Transversal	ES (14-17)	819 (417-402)	CM	LAPOPEQ
					MS	SMS
Moreno-Murcia et al. (2014)	RIMCAFD	Transversal	ES (12-16)	895 (419-476)	CM	PMCSQ-2
					M	PLOC
					MS	SMS
					MEF	BREQ-2
Nordin-Bates, Hill, Cumming, Aujla y Redding (2014)	JSEP	Longitudinal	ES/EU (10-18)	271 (-)	CM	PMCSQ-2
Poux y Fry (2015)	JCSP	Transversal	EU (18-23)	100 (50-50)	CM	PMCSQ
Sari (2015)	Kinesiología y	Transversal	ES (-)	403 (261-142)	CM	TEOSQ
Sevil-Serrano, Abarca-Sos, Julián-Clemente, Murillo-Pardo, y García-González (2016b)	Sport Tk (RECD)	Longitudinal (10 sesiones)	ES (-)	95 (46-49)	CM	EPCM
					MS	SIMS-14
Sevil-Serrano, Abós, Aibar, Julián y García-González (2016c)	EPER	Longitudinal (10 sesiones)	ES (12-14)	224 (105-119)	MC	PMCS
					MS	SIMS-14
Wang, Morin, Liu y Chian (2016)	PSE	Transversal	ES/EU (14-19)	1810 (665-1145)	CM	LAPOPEQ

1* ** Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity (Sportis-STJSPEP) **Journal of Sports Sciences (JSS) ** Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES) ** Revista Internacional de Ciencias del Deporte (Ricyde) ** International Journal of Sports Science & Coaching (IJSSC) ** Revista De Psicología Del Deporte (RPD) **Anales de Psicología (Analesps) **The Sport Psychologist (TSP) **Spanish Journal of Psychology (SJP) ** Journal of Sports Science and Medicine (JSSM) ** Revista Iberoamericana De Psicología del Ejercicio y el Deporte (RIPED) ** Psychology of Sport and Exercise (PSE) ** European Physical Education Review (EPER) ** International Journal of Sport and Exercise Psychology (IJSEP) **Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte (RIMCAFD) ** Revista De Educación (RE) ** Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP) ** Journal of Clinical Sport Psychology (JCSP) ** Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte(RECD)

2* **Educación Secundaria (ES) ** Educación Universitaria (EU)

3* **Género Masculino (GM) **Género Femenino (GF)

4* **Clima Motivacional (CM) **Motivación Situacional (MS) ** Motivación (M) **Motivación del Ejercicio Físico (MEF)

5* ** Escala de Percepción del Clima Motivacional (EPCM) ** Escala de Motivación Situacional (SIMS-14) **Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2) ** Sport Motivation Scale (SMS) ** Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) ** The Perceived Locus of Casualty Scale (PLOC) **Learning and Performance Orientations in Physical Education (LAPOPECQ) ** Motivation Climate in Physical Education Scale (MCPES) ** Perception of Motivational Climate Scale (PMCS) ** Intrinsic Motivation Climate in Physical Education Questionnaire (IMCPEQ) ** Physical Education Motivation Scale (PEMS) ** Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio-2 (BREQ-2)

Tras la revisión sistemática aportada en la tabla anterior, se observa como los estudiantes se orientan y/o se decantan más por la tarea que hacia el ego, aunque son las chicas quienes muestran mayores valores en el clima tarea, mientras que los chicos se decantan más por el ego (Castro-Sánchez et al., 2016; Cuevas et al., 2013; Coterón-López et al., 2013). Por ende, también encontramos una relación significativa entre el clima de maestría o tarea con las actitudes hacia la Educación Física y de la motivación intrínseca con la participación en deportes, donde la competencia percibida y la motivación intrínseca son mediadores de las tareas que se relacionan con la actividad física autorreportada, mientras que el rendimiento se encuentra asociado con la motivación extrínseca y la desmotivación hacia la práctica deportiva, (Gutiérrez et al., 2018; Jaakkola et al., 2013; Wang et al., 2016).

Esta literatura actual también reporta resultados con análisis de mediación simple y en series que destacan la íntima relación que existe con las orientaciones de un clima de maestría y la tarea en los sujetos, con la motivación intrínseca y la regulación identificada a través de la mediación de estados psicobiosociales de carácter funcional; de forma contraria, se destaca que un clima basado en el rendimiento se relacionaba con la regulación extrínseca y la desmotivación de los estudiantes deportistas, por lo que se ha de destacar los estados psicobiosociales que actúan como mediadores entre la relación de los clima motivacionales y la motivación en sí de los individuos (Bortoli et al., 2014).

Resaltar que tanto el autoconcepto como la percepción del clima tarea son moderadores que contribuyen significativamente con el bienestar de los estudiantes (Draugelis et al., 2014). Además, resulta curioso como Hogue et al. (2017), revelaron que los individuos con un clima orientado hacia el ego, procuraron un aumento significativo del cortisol

salival, la autoconciencia y el afecto negativo en comparación con los participantes involucrado en el grupo focalizado en la tarea, hallazgos que sugieren que el clima motivacional puede tener impacto sobre las respuestas de estrés y ansiedad en adolescentes con orientaciones al clima ego.

También hay que tener en cuenta que el clima tarea predice de forma positiva significativa con las necesidades psicológicas básicas y las formas de motivación más autodeterminada, mientras que el clima ego lo hace hacia la desmotivación, además es la motivación intrínseca la que presenta un mayor grado de relación con la diversión, mientras que predice de una forma negativa el aburrimiento (Abós-Catalán et al., 2015b; Moreno-Murcia et al., 2013; Sari, 2015). De tal modo ocurre con la aplicación de una unidad didáctica en la que Abós-Catalán et al. (2015a) establecen correlaciones positivas tras la intervención, entre el clima tarea y la diversión, mientras que lo hacen en sentido inverso con el aburrimiento.

En el estudio de análisis de regresión logística de Aujla et al. (2015) se destacó que estudiantes que predijeron hacia las categorías que implican mayor ego, tienen una menor probabilidad de adherirse a programas de actividad físico-deportiva y educativa. En este sentido, existe diversidad de estudios que realizan intervenciones físico-educativas relacionadas con el clima tarea y ego que están fundamentadas en el modelo TARGET, una metodología que implica el uso de las tareas, la autoridad, el reconocimiento, las agrupaciones, la evaluación y el uso adecuado del tiempo (Bortoli et al., 2015; Cecchini-Estrada et al., 2014; Sevil-Serrano et al., 2016b; Sevil-Serrano et al., 2016c).

Los discentes que participan en un grupo con un tratamiento basado en el ego, reportan registros más bajos en estados psicobiosociales agradables y funcionales, mientras que los estados desagradables y disfuncionales son los que más se manifiestan a consecuencia de este tipo de intervención (Bortoli et al., 2015). En cambio en la intervención de Cecchini et al. (2014) se resalta el hallazgo de la manipulación coaching por parte de los entrenadores, pues desarrollar un clima de capacitación que involucra tareas, produce un efecto significativamente positivo en los factores sociocontextuales de los atletas estudiantes, en el aprendizaje cooperativo, en la mejora y toma de

decisiones, en las necesidades psicológicas básicas (relaciones sociales, competencia y autonomía), en la motivación autodeterminada, así como la persistencia, el esfuerzo y el aprendizaje técnico (Méndez-Giménez et al., 2013; Merono et al., 2016).

También existe una relación causal entre el perfeccionismo y las percepciones del clima motivacional, pues sujetos con mayores preocupaciones son propensos a experimentar entornos de entrenamiento que implican más ego, mientras que una mayor percepción del clima que involucra la tarea contribuye a niveles de esfuerzos perfeccionistas a lo largo del tiempo (Nordin-Bates et al., 2014).

De ahí, que haya estudios con un perfil más descriptivo en el que se expone que el clima motivacional de participación en las clases de Educación Física y el deporte se relaciona con el disfrute y el conocimiento a través de la competencia física, motivación intrínseca, el esfuerzo y la responsabilidad que implica la tarea asociada a la diversión, al conocimiento y la autonomía, donde los niveles de desmotivación, aburrimiento y presión/tensión son bajos (Fernández-Río et al., 2014; Jaakkola et al., 2015; Méndez-Giménez et al., 2016; Sevil-Serrano et al., 2016b). Cabe destacar que la motivación intrínseca es un componente vital de la motivación que transfiere el efecto del clima orientado al aprendizaje y disfrute prolongado en el contexto de la Educación Física y el deporte (Jaakkola et al., 2017; Poux y Fry, 2015).

Por último, se sugiere que los educadores y entrenadores consideren la amplia gama de reacciones funcionales y disfuncionales que derivan de su actitud instruccional (Bortoli et al., 2014), así como la necesidad de fomentar el clima tarea en las clases de Educación Física y en la práctica de físico-deportiva, a fin de conseguir una motivación más autodeterminada que propiciará a su vez un mayor aumento de práctica deportiva y adquisición de hábitos saludables que se mantendrán durante la adultez, con lo cual se promocionará y consolidará la salud de la población (Abós-Catalán et al., 2015a; Castro-Sánchez et al., 2016; Cuevas et al., 2013; Jaakkola et al., 2015; Méndez-Giménez et al., 2016; Moreno-Murcia et al., 2014). Asimismo Merono et al. (2016) sugiere que la Educación Deportiva puede servir como alternativa viable a otros formatos de entrenamiento dentro del contexto motivacional y deportivo en la juventud.

II.2.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término Inteligencia Emocional (IE) ha pasado de ser únicamente estudiado en el ámbito científico, a ser empleado en distintos contextos de la vida. Es un constructo científico que apareció como alternativa a la visión de la inteligencia general, pero que en la actualidad se ha establecido como una habilidad que va más allá de los aspectos intelectuales. Por esta razón, a lo largo de este apartado se presentará el origen de la IE desde las bases teóricas de la emoción e inteligencia hasta encauzar con el concepto actual de IE, para ello se realizará un breve recorrido por los principios y modelos teóricos de la IE y se repasará la importancia de la IE en el contexto educativo y físico-deportivo, concluyendo con una revisión sistemática del estado actual de la cuestión de este término.

II.2.2.1 Origen y desarrollo histórico del concepto inteligencia emocional

Los primeros estudios realizados en este campo, fueron desarrollados por Galton (1870), mediante revisiones sistemáticas atendiendo a las diferencias individuales en la capacidad mental de los sujetos, donde utilizó un desarrollo de correlaciones de métodos, pero de forma temprana se propuso un análisis estadístico como aplicación al resurgente fenómeno mental, así como a su aplicación y uso.

A finales del siglo XIX, Catell (1890) desarrolló diversas pruebas mentales a fin de dotar al ámbito de la psicología un carácter de ciencia aplicada, pues fue uno de los primeros psicoanalistas de América que se preocupó en proporcionar una cuantificación del estrés a partir de su trabajo experimental (Catell, 1903). Ya a principios del siglo XX y a petición del Ministerio francés, se desarrolló un instrumento de medición para evaluar la inteligencia en la juventud temprana (Binet, 1905). Posteriormente, aparece por primera vez el término de cociente intelectual de la mano de Terman (1916).

El término de IE lo localizamos por primera vez en 1920 bajo la figura de Thorndike (1920), el cual propuso el término de Inteligencia Social definiéndola como *“la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas,*

y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Thorndike, 1920), así mismo estableció la inteligencia abstracta (habilidad para manejar ideas) y la inteligencia mecánica (habilidad para manejar y entender los objetos). Años más tarde, Wechsler (1943), se centró tanto en los factores “intelectuales”, como en los “no intelectuales”, haciendo referencia a la capacidad de un individuo para pensar, actuar y desarrollarse óptimamente con su ambiente, llegando a la conclusión de que “la cuestión principal es si el no intelecto, que son las habilidades afectivas y motivacionales, son admisibles como factores de la inteligencia general. Mi opinión ha sido que tales factores no son solo admisibles, sino necesarios. He intentado mostrar, que en adición al intelecto, hay también factores no intelectuales definidos que determinan el comportamiento inteligente. Si las observaciones anteriores son correctas, esto nos lleva a que no podemos esperar medir el total de la inteligencia, hasta que nuestros tests incluyan también algunas medidas acerca de los factores no intelectuales” (Wechsler, 1943).

En 1960 con el debilitamiento del conductismo y el surgimiento estructuralista, se produjo la emergencia de los procesos cognitivos. Piaget (1960), procedente de la tradición del coeficiente intelectual, se negó a dichos postulados, su opinión queda reflejada en las acciones científicas que efectuó, desarrollando un punto de vista diferente al de la cognición humana. Constató que todo estudio que abarque el pensamiento intelectual humano debe de entender como un individuo trata de comprender el ambiente que le rodea. Postulado posteriormente apoyado por Gardner (1993).

Es a partir del siglo XX cuando la ley del efecto experimenta diversas acepciones como la propuesta por Freud (1971), el cual hace uso de este constructo incluyendo el factor de racionalidad como elemento esencial del principio de satisfacción y desarrollando el “principio de realidad”. A su vez Ribot (1925), hace referencia a dicho concepto en su obra *“lógica de los sentimientos”*. Del mismo modo, en 1993 Marina afirma que las ciencias del pensamiento aportan valiosos conocimientos, aunque tiene carencias, las cuales han de ser subsanadas mediante investigaciones no solo focalizadas hacia la razón, sino también provistas de emociones. En este sentido Sternberg (1997), desde el ámbito de la psicología, bajo la idea de globalización establece que *“la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”*.

En 1983, se publicó la obra de *Frames of Mind* por Howard Gardner, planteando el modelo de las Inteligencias Múltiples, donde establece que hay siete: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística e inteligencia lógico-matemática, las cuales son independientes de cada una de ellas. Con esta teoría Gardner introdujo dos tipos de inteligencias muy vinculadas con la teoría de la inteligencia social de Thorndike, la inteligencia intrapersonal (capacidad de un sujeto para entender quién es, sus motivaciones y el conocimiento de sus habilidades) y la interpersonal (capacidad que posee un sujeto para relacionarse efectivamente con los demás). En Gardner (1998) se reformuló su teoría incluyendo tanto la inteligencia naturista como la existencial. Lo que supuso una nueva forma de entender la inteligencia, generando un punto de inflexión en el estudio de las emociones y de la inteligencia.

El concepto de inteligencia emocional surge a finales del siglo XX por Salovey y Mayer (1990), a partir de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal propuestas por Gardner, los cuales la definieron como *“la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual”*. No obstante, fue Goleman (1995), quien difundió el concepto de IE detallando su alcance y beneficios, entendiéndola como la capacidad que tienen los individuos para comprender tanto los propios sentimientos como los ajenos, así como la habilidad para gestionarlos efectivamente (Goleman, 2000).

En el mismo sentido Matthews, Zeidner y Roberts (2002) se centra en la capacidad para asimilar las emociones, lo que se relaciona con la regulación emocional, definiendo este constructo como la capacidad de cada individuo para identificar, transmitir y comprender las emociones. Por su parte Salovey y Grenwal (2005), añaden que la IE es una habilidad necesaria para aunar tanto los aspectos cognitivos como los emocionales efectivamente, además de tener un papel fundamental en las interacciones sociales (Brackett, Rivers, y Salovey, 2011; Goldring, Cravens, Porter, Murphy y Elliott, 2015).

De esta manera Martínez (2016), en su tesis doctoral, realiza una recopilación de las principales categorías que constituyen la Inteligencia Emocional, tal y como se muestra a continuación:

- **Autoconciencia:** Comprensión e identificación de las propias emociones, así como los efectos que cada una produce.
- **Autocontrol:** Dominio y autogestión de las emociones
- **Motivación:** Capacidad para controlar y conducir las emociones en una dirección específica, a fin de mantener la motivación hacia una meta determinada, superando las dificultades
- **Ajuste y enriquecimiento emocional:** Capacidad para resolver efectivamente problemas.
- **Empatía:** Capacidad de entender las emociones ajenas, siendo capaz de ponerse en la piel de otras personas.
- **Habilidad social:** Habilidad de manejar óptimamente las relaciones sociales, incluyendo la capacidad de liderazgo.
- **Influencia personal:** Capacidad de influir de forma positiva en las emociones de uno mismo, así como en la vida de otras personas.

Dada la importancia y repercusión que desprende la inteligencia emocional en el deporte, se hace preciso resaltar la evolución de la producción científica. Para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura científica en el motor de búsqueda Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en el dominio de las ciencias sociales, donde se han utilizado como descriptores clave “Inteligencia Emocional”, “Emotional Intelligence”, “Deporte” y “Sport” acompañado de los operadores booleanos “and” y “or”. Se han registrado un total 10.711 artículos para los términos relacionados con la inteligencia emocional (Tabla II.10.) y 180 artículos para la relación entre la inteligencia emocional y el deporte (Tabla II.11.).

Tabla II.10. Evolución de la producción científica del término inteligencia emocional según rango de búsqueda

Rango Búsqueda	Inteligencia Emocional	Emotional Intelligence	Total
Hasta 2000	1 Artículos	919 Artículos	920 Artículos
2001-2006	19 Artículos	1.100 Artículos	1.119 Artículos
2007-2012	52 Artículos	3.338 Artículos	3.390 Artículos
Desde 2013	96 Artículos	5.186 Artículos	5.282 Artículos
Total	168 Artículos	10.543 Artículos	10.711 Artículos

Tabla II.11. Evolución de la producción científica de la relación entre la inteligencia emocional y el deporte según rango de búsqueda

Rango Búsqueda	Inteligencia Emocional y Deporte	Emotional Intelligence y Sport	Total
Hasta 2000	0 Artículos	2 Artículos	2 Artículos
2001-2006	0 Artículos	7 Artículos	7 Artículos
2007-2012	0 Artículos	57 Artículos	57 Artículos
Desde 2013	3 Artículos	111 Artículos	114 Artículos
Total	3 Artículos	177 Artículos	180 Artículos

Estas dos tablas ponen de manifiesto que la producción de literatura científica que aborda el tratamiento de la inteligencia emocional en el ámbito de las ciencias sociales va en aumento, destacando los últimos cinco años de producción, ya que acaparan el 49,3% para el abordaje único del concepto de inteligencia emocional y el 63,3% para la relación existente con el deporte. De tal modo, cabe destacar que la producción de artículos que relacionan la inteligencia emocional con el ámbito deportivo, no son excesivamente numerosos, lo que da a entender que es un ámbito no muy explorado y que está en auge.

II.2.2.2. Modelos de inteligencia emocional

Actualmente existen múltiples teorías sobre la Inteligencia Emocional, no pudiendo encontrar una teoría que predomine sobre el resto (Dolev y Leshem, 2017; Gutiérrez, Ibáñez, Aguilar y Vidal, 2016). Ya que como indica Goleman (2012), hoy día coexisten numerosos modelos que ponen de manifiesto el continuo avance de esta disciplina, lo que seguramente desembocará en nuevos enfoques que aborden este constructo psicológico.

A continuación, se ha realizado una revisión de los principales modelos sobre Inteligencia Emocional. Estos se han clasificado en modelos de habilidades, en mixtos y otros que incluyen a ambos. Dentro del mixto se encuentran los propuestos por Goleman (1995) y Bar-On (1997), los cuales albergan rasgos de la personalidad como son el autocontrol, el estrés, la motivación, la frustración, la persistencia y/o la ansiedad. Por otro lado, dentro del modelo de habilidades el cual se centra en la Inteligencia Emocional como habilidades para el procesamiento de la información, siendo el más importante el propuesto por Salovey y Mayer (1990), el cual fue remodelado en el 1997, llegando a ser uno de los modelos más utilizados, y por ello uno de los más populares. Por último, existen otros modelos que incluyen tanto componentes de la personalidad, como habilidades cognitivas.

II.2.2.2.1. MODELO DE GOLEMAN

El modelo de Goleman (1998), se caracteriza por la combinación de procesos cognitivos y no cognitivos, es decir la combinación de habilidades basadas en el pensamiento cognitivo, la personalidad, las emociones y la neurociencia. Su modelo se diferencia en los demás en que sus teorías se orientan al ámbito empresarial centradas especialmente en la excelencia laboral.

Goleman constituye su modelo bajo cinco habilidades básicas: comprender las propias emociones, tener conciencia de uno mismo, capacidad de controlar las emociones, habilidad para motivarse uno mismo, habilidad para reconocer las emociones ajenas, empatía y habilidad para manejar las relaciones y emociones ajenas. Estos dominios se presentan en los siguientes factores:

- **Autoconciencia:** reconocimiento de nuestros sentimientos, estados anímicos y recursos internos.
- **Automanejo:** Dominio y control de nuestras emociones, impulsos y obligaciones internas.
- **Conciencia social:** Comprensión y reconocimiento de los estados emocionales ajenos.

- **Manejo de las relaciones:** Capacidad para manejar efectivamente las relaciones y construir redes de soporte social.

Tabla II.12. Habilidades básicas de Goleman (Extraído de Goleman, 2001)

	Competencias Personales	Competencias Sociales
Reconocimiento de emociones	<u>Autoconciencia</u> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional • Acertada autoevaluación • Autoconfianza 	<u>Conciencia social</u> <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Servicio de orientación • Conciencia organizativa
Regulación de emociones	<u>Automanejo</u> <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Fiabilidad (honestidad) • Conciencia • Adaptabilidad • Conducta hacia el logro • Iniciativa 	<u>Manejo de las relaciones</u> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia • Comunicación • Liderazgo • Cambio catalizador • Construcción de vínculos • Trabajo en equipo y colaboración

II. 2.2.2.2. MODELO DE BAR-ON

El modelo de Bar-On (1997) entiende la Inteligencia Emocional como el conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la forma en que los individuos afrontan las demandas y presiones del ambiente. Por lo tanto, la considera como un constructo fundamental para alcanzar el éxito en la vida y mantener un estado de bienestar emocional.

Para la creación de este modelo Bar-On, se basó en las ideas, conceptos y teorías de cinco trabajos de literatura científica:

- La investigación desarrollada por Darwin (1872), el cual pone de relieve la importancia de la expresión emocional innata en la capacidad humana como medio para adaptarse al entorno.
- La teoría propuesta por Thorndike (1920) de la inteligencia social, subrayando la influencia ejercida por la Inteligencia Emocional sobre el rendimiento de cada individuo.
- La propuesta de Wechsler (1958), sobre la influencia que poseen los factores no cognitivos sobre las emociones.

- Los estudios de Sifneos (1973), sobre la incongruencia entre las acciones y lo que se siente.
- La investigación de Appelbaum (1973), centrada en la autoconciencia, haciendo hincapié al proceso mediante el cual los sujetos adquieren conocimientos sobre sus propias emociones.

Partiendo de las investigaciones anteriormente citadas, Bar-On (2006), establece su modelo en torno a cinco habilidades: una enfocada a reconocer, comprender y expresar emociones y sentimientos, otra encargada de empatizar con otras personas, la tercera orientada a controlar y regular las emociones, otra que trata de adaptarse y solucionar dificultades tanto a nivel personal, como interpersonal y por último la encargada de generar un estado de automotivación y efectos positivos.

Bajo las habilidades propuestas por este modelo, las personas socio-emocionalmente inteligentes se caracterizan por poseer la capacidad de comprensión y expresión emocional, relacionarse efectivamente con los demás, reconocer los propios sentimientos y los del resto de personas, combinándolo con la capacidad de establecer relaciones personales satisfactorias, sin llegar a ser dependientes de los demás.

Sin embargo, las personas que no son socio-emocionalmente inteligentes suelen ser introvertidos, pesimistas, no constan de las habilidades necesarias para enfrentarse a los problemas de forma eficaz, por lo que a menudo no saben controlar sus emociones, lo que les lleva en ocasiones a hacerse dependientes de otras personas (Bar-On, 1997).

II.2.2.2.3. MODELO DE PETRIDES Y FURNHAM

A comienzos del siglo XXI Petrides y Furnham (2000) establecieron el modelo de Inteligencia Emocional de rasgo, el cual definen como “*formas de actuar habitualmente y autovaloraciones relativas a la capacidad para reconocer, procesar y utilizar información emocional*”. Dicho modelo parte de la posibilidad de evaluar este constructo de dos formas distintas:

- **Escala de autoinforme:** el cual mide la Inteligencia Emocional como un rasgo de personalidad inferior.

- **Escala de máximo rendimiento:** se utiliza para la evaluación de la Inteligencia Emocional como una habilidad.

Este modelo se centra en la percepción que cada sujeto tiene sobre su capacidad emocional, y no en la habilidad que posee cada individuo para controlar las diversas situaciones en las que entra en juego el factor emocional (Petrides y Furnham, 2001).

Ferrando (2006), en su trabajo matizó que la utilización de escalas que cuantifican la Inteligencia Emocional como rasgo de personalidad es la forma más rápida de evaluarla, mientras que la evaluación mediante la construcción de ítems es una tarea verdaderamente compleja y lenta.

Para la conceptualización de los factores de Inteligencia Emocional rasgo, Petrides y Furnham (2001) seleccionaron los 15 elementos que más coincidían en la mayoría de los modelos, descartando aquellos que menos parecido presentaban.

Tabla II.12. Factores del modelo de autoeficacia (Petrides y Furnham, 2001)

Factor	Personas con una puntuación alta se ven:
Adaptabilidad	Flexible y con la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.
Asertividad	Sincero y con carácter para defender sus propios derechos.
Autopercepción emocional	Reconoce con claridad sentimientos propios y ajenos.
Expresión emocional	Capacidad para comunicar los sentimientos.
Gestión emocional	Capacidad de influir en sentimientos propios y ajenos.
Regulación emocional	Capacidad para controlar las emociones.
Baja impulsividad	Reflexivo y con capacidad para controlar impulsos.
Habilidades de relación	Capacidad para mantener relaciones personales satisfactorias.
Autoestima	Con éxito y con autoconfianza.
Automotivación	Constante y perseverante frente a las adversidades.
Competencia social	Capacidad para trabajar en equipo.
Manejo del estrés	Capacidad para soportar la presión y regular el estrés.
Empatía rasgo	Capacidad para ponerse en el lugar del otro.
Felicidad rasgo	Contento y satisfecho con su vida.
Optimismo rasgo	Seguro de sí mismo.

II.2.2.2.4. MODELO DE SALOVEY Y MAYER

Aunque el término Inteligencia Emocional ya había aparecido en obras posteriores (Greenspan, 1989; Leuner, 1966; Payne, 1986), no se formalizó hasta su publicación, definida como “*subconjunto de la inteligencia social que involucra la habilidad de*

supervisar las emociones propias y la de los demás, hacer discriminaciones entre ellas y usar esta información para guiar la acción y el pensamiento de uno” (Salovey y Mayer, 1990).

II.2.2.2.4.1 Modelo de Salovey y Mayer (1990)

El modelo inicial de Salovey y Mayer (1990), se focalizaba en la creación de un único constructo constituido por dos factores, la razón y la emoción. Esta teoría diferencia tres procesos adaptativos; por un lado la valoración y expresión emocional, por otro el control emocional y finalmente la utilización de las emociones con fines adaptativos.

Para Mayer, Salovey y Caruso (2000), este parámetro estaba compuesto por dos sistemas, uno encargado de recibir la información y otro de procesarla, ya que para ellos la Inteligencia Emocional trabaja tanto con el sistema cognitivo, como con el emocional.

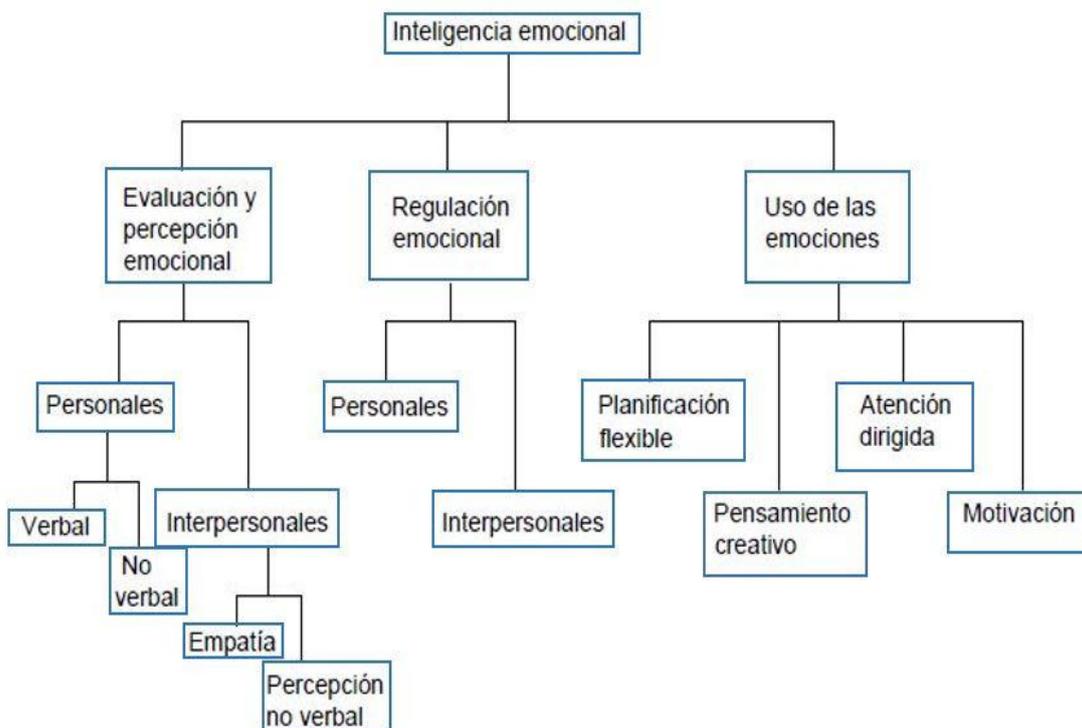


Figura II.8. Modelo Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1990) (Modificado de León, 2010)

El modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Salovey y Mayer (1990), está compuesto por tres categorías: evaluación y percepción emocional, regulación

emocional y uso de las emociones. A continuación, se procede a detallar cada una de ellas.

- **Evaluación y percepción emocional**

Para dotar de sentido a esta categoría, los autores la descomponen en factores personales e interpersonales, siendo en el sistema perceptual donde se desarrollan los procesos de la Inteligencia Emocional, permitiendo una correcta valoración y expresión de las emociones.

En cuanto a los factores personales, estos constan de dos vías para el procesamiento de la emoción, la verbal, entendida como la capacidad que posee el individuo para evaluar y expresar las distintas emociones, y la no verbal, de gran relevancia, ya que la mayoría de las emociones se expresan tal y como su nombre indica, mediante la utilización de la comunicación no verbal.

Dentro del factor interpersonal, también localizamos dos vías para la interpretación emocional, la empatía, como la capacidad de un individuo para comprender los sentimientos ajenos, y la percepción no verbal, la cual hace referencia a la habilidad para percibir las emociones de los demás atendiendo al lenguaje no verbal.

- **Regulación emocional**

Salovey y Mayer (1990) entienden que una persona emocionalmente inteligente es aquella que posee la capacidad de regular sus emociones y estados de ánimo. Al igual que la categoría anterior, también se encuentra dividida en dos factores uno personal y otro interpersonal.

El primero de ellos se refiere a la capacidad de un sujeto para regular sus propias emociones, mediante la óptima utilización de mecanismos que faciliten su estado emocional.

El segundo indica la habilidad que tiene el ser humano para influir en las emociones y sentimientos de otras personas, aunque esta capacidad requiere del desarrollo de habilidades sociales.

- **Uso de las emociones**

Esta categoría hace referencia a la habilidad para utilizar eficazmente los problemas ante las adversidades con el fin de solucionar problemas. Para ello la subdividieron en cuatro componentes:

- **Panificación flexible:** hace alusión a la percepción de futuras situaciones, las cuales estarán vinculadas y variarán según los sentimientos y estados de ánimo que la persona posea en cada momento.
- **Pensamiento creativo:** referida a la capacidad de un individuo para categorizar las situaciones problemáticas, así como la búsqueda de soluciones positivas a dichas adversidades.
- **Atención dirigida:** se trata de aquellas emociones que surgen a partir de un problema de carácter amenazante, las cuales provocan que el individuo dirija sus emociones hacia unos sentimientos concretos.
- **Motivación:** capacidad para usar las emociones como mecanismos de afrontamiento de situaciones que influyen en gran medida en la forma de interpretar las situaciones y de ende manera en la forma de actuar ante ellas.

II.2.2.2.4.2 Modelo Mayer y Salovey (1997)

Posteriormente, Mayer y Salovey (1997), reformularon su modelo centrándose esta vez en aspectos más cognitivos (Pérez, 2009). Para ello propusieron que la Inteligencia Emocional estaba compuesta por cuatro habilidades, donde se consideró la percepción emocional, como uno de los procesos más básicos, hasta la regulación emocional, que es de alta complejidad.

Mayer y Salovey (1997), plantearon su modelo siguiendo una estructuración secuencial, que iba del más sencillo de adquirir al más complejo, siendo el primer factor la

percepción emocional, el segundo factor la integración emocional, el tercero la comprensión emocional y el último la regulación emocional, tal y como puede observarse en la siguiente figura.

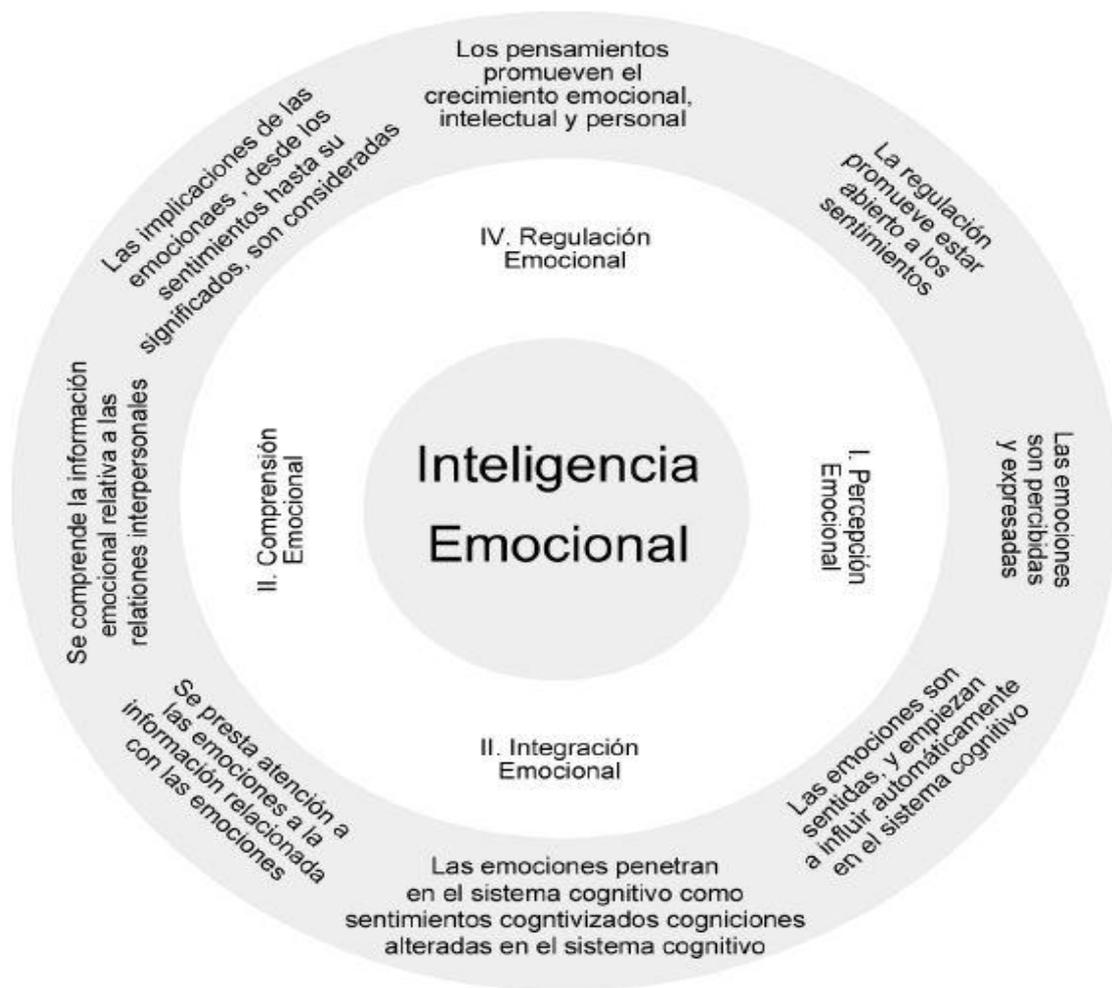


Figura II. 9. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

A continuación, en la figura II.10., se expone el resumen de las categorías que constituyen el modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Mayer y Salovey (1997).

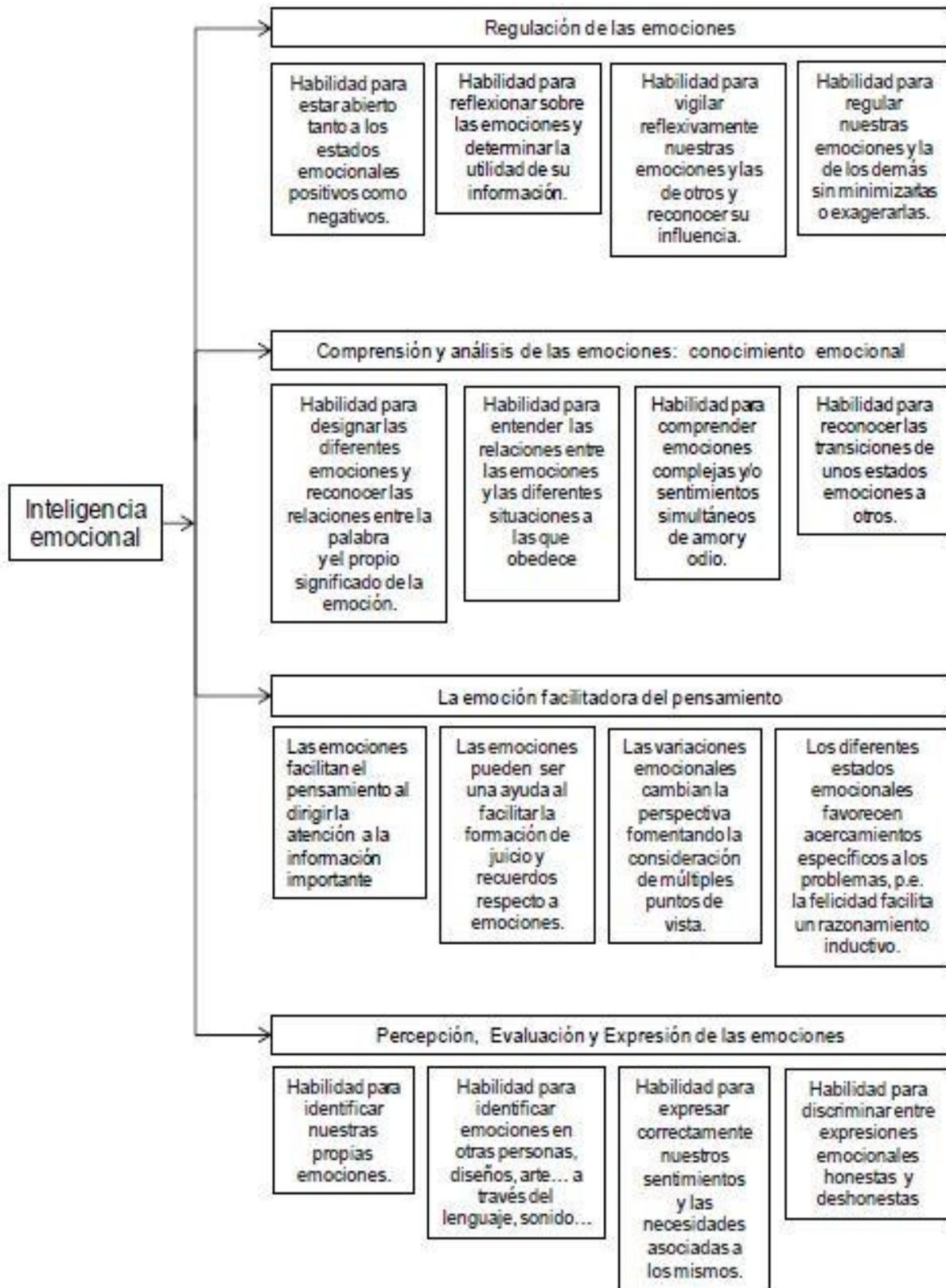


Figura II.10. Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) (Adaptado por Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

El primer factor, que es la percepción de las emociones, le otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificarlos en sí mismos, así como la del resto de personas que lo rodean, lo que repercute en señales corporales. Lo que requiere que el sujeto tenga la capacidad de discernir entre lo que se transmite de forma verbal, de lo que realmente se siente, interpretando a la misma vez el contexto donde se desarrollan las situaciones (Audiffren y André, 2015; Laborde et al, 2017).

El segundo factor es la integración emocional que hace referencia a la capacidad de aunar las distintas emociones que siente el sujeto con la finalidad de facilitar el procesamiento cognitivo, el cual ha de desarrollarse bajo situaciones en la que intervienen las emociones (León, 2010).

El tercer factor es la comprensión emocional que se refiere a la capacidad de desarrollar los medios necesarios para identificar y comprender las emociones ajenas. A su vez, conlleva la capacidad de anticipación sobre como nuestras propias acciones, pueden ocasionar sentimientos y emociones en los demás. En esta categoría se incluye la empatía como elemento de carácter primordial (Dev-Oma y Rifaat, 2016; López y Pastor, 2017).

Y por último la regulación emocional, la cual lleva implícita minimizar los sentimientos negativos, a la vez que se intensifican los positivos, lo que repercute en el individuo en un crecimiento emocional e intelectual. Se considera la dimensión más compleja de adquirir, ya que supone tener un control sobre nuestro propio “yo”, lo que puede llegar a ser difícil sobre todo ante situaciones de frustración (Bhullar et al., 2013; Durán, Lavega, Salas, Tamarit e Invernó, 2015).

II.2.2.3. Estado actual de la cuestión de la inteligencia emocional en el deporte

Tras analizar el concepto de inteligencia emocional, a continuación, se desarrolla un estado actual de la cuestión sobre dicho constructo y su influencia en el deporte en estudiantes, para asegurar su adecuación se ha seguido la declaración PRISMA para

revisiones sistemáticas que incorpora meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

Para la búsqueda de literatura científica actual se utilizó la base de datos Web of Science (WOS), donde se limitó el rasgo temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018), utilizando como términos clave “Emotional Intelligence”, “Sports” y “Students”, empleando como operadores booleanos “and”. Tras este procedimiento, se consideraron aquellos estudios publicados en lengua anglosajona y castellana, destacando los que no habían sido evaluados por pares, con lo cual se obtuvo un total de 27 estudios científicos.

Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente aquellos estudios publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Science”, “Education Educational Research” y “Psychology”, fijando una población total de estudio de 21 investigación, tal y como se muestra en la siguiente tabla. Para concretizar la muestra de artículos que comprenden el estado actual de la cuestión, se establecieron los siguientes criterios de inclusión: (1) Artículos científicos que traten como variable la inteligencia emocional en el deporte en estudiantes; (2) Estudios cuya muestra de población se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos; (3) Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal; (4) Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Tabla II.13. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión de la Inteligencia Emocional y el deporte

Términos Clave	Años	Castellano	Inglés	Total
“Emotional intelligence”, “Students” and “Sports”	2013	0 Artículos	1 Artículos	1 Artículos
	2014	0 Artículos	2 Artículos	2 Artículos
	2015	1 Artículos	4 Artículos	5 Artículos
	2016	0 Artículos	5 Artículos	5 Artículos
	2017	2 Artículos	5 Artículos	7 Artículos
	2018	0 Artículos	1 Artículos	1 Artículos
Total		3 Artículos	18 Artículos	21 Artículos

Como se puede observar en la tabla anterior, la producción literaria en lengua inglesa (85,7%), presenta unos valores mayores, que la de tipo científica en castellano (14,3%). Se debe destacar que, aunque existen estudios importantes indexados en otras bases de

datos, en la actualidad es una temática novedosa, que no está muy trabajada y que va en aumento en el ámbito físico-educativo.

Tal y como se viene viendo las emociones son imprescindibles en todos los contextos, siendo de igual importancia en el ámbito deportivo, aunque la producción de artículos científicos en esta área todavía es escasa (Cronin, Allen, Mulvenna y Russell, 2018). Dentro de la rama de la psicología es un concepto muy estudiado, extendiéndose al área deportivo en la última década (Latinjak, López-Ros y Font-Lladó, 2014). En la actualidad se hace más hincapié en otros factores a nivel psicosocial que inciden sobre el rendimiento deportivo, aunque cada vez son más los autores que conciben la Inteligencia Emocional como un factor de gran relevancia dentro del ámbito deportivo, encunto a la regulación emocional, control de sentimientos y rendimiento deportivo (Fernández, Almagro y Sáenz, 2014; Sauer, Desmond y Heintzelman, 2013).

A su vez, se destaca que son muchos los autores que han puesto de relieve la importancia de los factores emocionales en el rendimiento deportivo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Ros, Moya-Faz y Garcés de los-Fayos, 2013; Salguero, Extremera y Fernández-Berrocal, 2012), ya que facilitan el bienestar psicológico, disminuyendo las sensaciones negativas relacionadas con el estrés o la ansiedad provocados por las exigencias deportivas.

En la misma línea Adilogullari y Senel (2014), Ladino, González, González y Caicedo (2016) o Durán et al, (2015) constatan que la actividad físico-deportiva y la Inteligencia Emocional tienen una relación intrínseca, ya que como constatan en sus estudios, la Inteligencia Emocional favorece la capacidad y el rendimiento deportivo, así como los alumnos que practican actividad física, experimentan una mayor autosatisfacción, desarrollando la capacidad de tomar decisiones bajo situaciones estresantes, lo que contribuye a la mejora de la Inteligencia Emocional, habilidades muy importantes que les permiten posteriormente adaptarse a su vida diaria de forma óptima (Puertas-Molero, González-Valero y Sánchez-Zafra, 2017).

Sin embargo, aunque las emociones sean primordiales en el rendimiento deportivo, todavía no se consideran pilares fundamentales dentro del entrenamiento de los alumnos, ya que todavía hay mucho desconocimiento en cuanto a la aplicación de

programas de intervención sobre la Inteligencia Emocional en este ámbito, concepciones erróneas sobre este constructo e incluso la escasez de tiempo en el entrenamiento (Weinberg y Gould, 2010).

Las últimas investigaciones destacan la necesidad de desarrollar la regulación emocional, ya que se encuentran directamente relacionados con las aspiraciones de los estudiantes y con la eficacia que han de demostrar (Martínez, 2016). El control mental de los discentes dentro del deporte es esencial para poder alcanzar el éxito, y la Inteligencia Emocional es la clave para impulsar la regulación y el control de las habilidades emocionales (Méndez, Martínez de Ojeda y Valverde, 2017; Nielsen, Meilstrup, Nelausen, Koushede y Holstein, 2015; Ristea, Macovei y Leonte, 2016).

II.2.3. SUSTANCIAS NOCIVAS

A nivel mundial, uno de los problemas principales en la salud es el aumento de las conductas nocivas, unidos al incremento de los comportamientos dañinos (Shaikh, Aljanakh, Al Ibrahim y Memon, 2018). El consumo se encuentra acrecentado por las condiciones económicas y sociales que se experimentan en los países desarrollados (Newton et al., 2017). Hecho que ocasiona desmotivación en los estudiantes a la hora de insertarse en el mercado laboral, produciendo a su vez un fenómeno en el que los jóvenes ni estudian ni trabajan y por tanto, aumentan las conductas dañinas (Escobedo, 2015).

El tabaco y el alcohol representan dos de las sustancias nocivas más extendidas en nuestra sociedad, figurando como uno de los problemas principales de salud en nuestro país (OMS, 2004). El Plan Nacional sobre Drogas (2013) elaborado por la Delegación del Gobierno mostraba una prevalencia alta del consumo de estas sustancias, hallando que el 76,6% de la población ha consumido alguna vez en su vida alcohol y el 40,2% ha fumado. Atendiendo a Kelly et al. (2015) y Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015), este tipo de cifras tienen un carácter alarmante cuando se observa que el consumo de estas sustancias comienza en la etapa adolescente (etapa de inicio de consumo) y transcurre por la etapa universitaria, destacando que más de la mitad de los jóvenes han probado el alcohol y dos de cada diez han fumado. Estas cifras tan elevadas de

consumo, se debe en gran parte a la aceptación social de las consideradas “drogas legales” (Armijos-Moreno, 2015). En esta línea, se afirma que el consumo de alcohol y tabaco en la juventud, tiene repercusiones negativas y representa un grave problema de salud pública (Burford, Kindarji, Parsons y Falcoff, 2017; Kose et al., 2015).

La juventud es un periodo en el que la personalidad no se encuentra configurada al completo, donde se adquieren hábitos y conductas saludables que se reproducirán durante la edad adulta (Simenone-Nogueira, Gonçalves-Ferreira, Melo-Rodrigues, Muraro, Pitaluga-Pereira y Alves-Pereira, 2018). Asimismo, si durante el desarrollo madurativo de los jóvenes no se establecen hábitos de vida saludables en detrimento de conductas dañinas, se pueden ver afectados los ámbitos cognitivos, físico y social de estos (Carballo, Marín-Vila, Jaúregui-Andújar, García-Sánchez, Espada y Piqueras, 2013; Sinnasse y Tereno, 2017). De esta manera, cobra una gran importancia el control de factores de riesgo que puedan influenciar a los jóvenes, tales como la familia, el grupo de iguales o los docentes (Londoño, 2010; Mihretu et al., 2017).

A raíz de estos motivos, se debería señalar que el periodo de la juventud representa una etapa esencial en la aparición de los hábitos saludables así como los dañinos, entre los que encontramos el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco (Fernandes, Trevizani-Nitsche y Godoy, 2018; Schilling et al., 2017). Son diversas las investigaciones que han estudiado el consumo de estas sustancias en la adolescencia y etapa universitaria, entre las que se encuentran la de Antoniazzi, Zanatta, Ardenghi y Feldens (2017) y Castro et al. (2016), las cuales inciden en los factores que se relacionan a los parámetros mencionados.

Es esencial entender el afloramiento de dichas conductas durante la estas etapas, a fin de encaminar a los jóvenes a la adquisición de patrones de vida saludable, así como prevenir el interés por las conductas dañinas (Davoren, Shiely, Byrne y Perry, 2015), hecho que tendrá repercusiones a nivel psíquico y físico (Peltzer y Pengpid, 2018; Unzueta et al., 2018; Yañez, Leiva, Gorreto, Estela, Tejera y Torrent, 2013). Aun así, cabe destacar que el consumo de estas sustancias también pueden tener repercusiones a nivel conductual, donde se aumenta la agresividad y las conductas violentas, así como existe una incidencia sobre el rendimiento académico y las relaciones personales (Itani, Fischer, Chu y Kraemer, 2017; Khubchandani y Price, 2018).

La gran mayoría de los estudios exponen como principal alternativa a las conductas que derivan del consumo de alcohol y tabaco, la práctica de actividad físico-saludable (Castro-Sánchez et al., 2017c; Cerkez et al., 2015; Espejo-Garcés, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Castro-Sánchez y Cachón-Zagalaz, 2017), pues se destacan la multitud de investigaciones que establecen una correlación negativa entre los niveles de consumo de estas sustancias nocivas y la parámetros de participación en actividades físico-deportivas (González y Portolés, 2014).

Por este motivo, se hace preciso destacar que desde cualquier nivel del ámbito educativo se debe encaminar a los estudiantes jóvenes hacia la adherencia a la actividad física, con la finalidad de establecer patrones de salud que permanezcan y repitan en la vida adulta, evitando a su vez el desarrollo de estas conductas no beneficiosas (Jankowska, Łockiewicz, Dykalska-Bieck, Łada, Owoc y Stańczykowski, 2017; Williams y Mummery, 2015).

Dada la importancia y relevancia del consumo de sustancias nocivas, se hace preciso resaltar la evolución de la producción científica, para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura en la Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en la que se han utilizado como palabras clave “Alcohol”, “Tabaco” y “Tobacco”, además de incluir los operadores booleanos “and” y “or”, se hallaron un total de 41.948 artículos científicos, tal y como se puede observar en la tabla siguiente.

Tabla II.14. Evolución de la producción científica del término alcohol y tabaco según rango de búsqueda

Rango Búsqueda	Alcohol y Tabaco	Alcohol and Tabaco	Total
Hasta 2000	38 Artículos	15.558 Artículos	15.596 Artículos
2001-2006	143 Artículos	5.842 Artículos	5.985 Artículos
2007-2012	305 Artículos	8.980 Artículos	9.285 Artículos
Desde 2013	331 Artículos	10.751 Artículos	11.082 Artículos
Total	817 Artículos	41.131 Artículos	41.948 Artículos

Los resultados que relacionan el tabaco y el alcohol ponen de manifiesto la importancia del tratamiento de estas sustancias debido a las repercusiones sanitarias que tienen sobre los pacientes, pues se muestra un elevado crecimiento exponencial para ambos idiomas, siendo más predominante las investigaciones en lengua anglosajona. Cabe destacar que

desde el año 2007 el aumento ha sido aún más considerable, ya que estos últimos diez años representan el 48,55% de la producción total de literatura científica. Se debe añadir que para concretizar el ámbito de estudio, esta búsqueda se acompañó de un refinado en el que se seleccionaron investigaciones publicadas en el dominio de investigación de “Social Sciences” y en las categorías “Substance Abuse”, “Education Educational Research”, “Sports Sciences” y “Psychology”, obteniéndose una población total de 20.572 artículos científicos de alto impacto.

II.2.3.1. El tabaco como sustancia nociva

Uno de los factores de riesgo que ocasionan enfermedades crónicas a nivel cardio-respiratorio es el consumo de tabaco ya que es uno de los principales causantes de problemas de salud grave e incluso invalidez de los países desarrollados (Newnham, Kemp, White, Arrese, Hart y Keelan, 2017). En esta línea, el tabaco en España es uno de los mayores desencadenantes de enfermedades y fallecimientos, pues según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016) en el quinquenio 2010-2014 se produjeron 259.348 muertes atribuidas al tabaco, lo que supuso una media anual de 51.870 muertes por año, además de destacar que nueve de cada diez muertes se atribuyeron a varones. Si atajamos este problema a nivel mundial, según la OMS (2015a) el tabaco mata cada año a más de siete millones de personas, donde 890.000 son no fumadores expuestos al humo del tabaco ajeno (fumadores pasivos).

Al hilo de lo comentado en el párrafo anterior, los efectos del consumo de tabaco son devastadores y producen el fallecimiento de millones de personas en el mundo cada año, hecho que acomete debido a la aceptación social que posee y debido a ser considerada como una droga legal (Hummel, Willemsen, De Vries, Monshouwer y Nagelhout, 2016). Entre las enfermedades graves más comunes ocasionadas por el tabaco se pueden destacar las dificultades en el embarazo, las enfermedades pulmonares y el cáncer (Karpman, Eldridge, Follis, Etzel, Shete y El-Zein, 2018). En este sentido, Yañez et al. (2013) resalta los factores que se asocian con el consumo del tabaco, clasificándola en tres categorías:

- **Factores individuales;** de carácter intrínseco, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y biológicos.
- **Factores contextuales,** que hace referencia a las actitudes y comportamientos de los familiares y grupo de iguales, quienes causan una gran influencia en el adolescente y jóvenes adultos.
- **Factores socio-culturales;** son aquellos en los que entran en juego aquellos indicadores que aportan una visión social de esta sustancia, aportándole un carácter positivo o de madurez y/o negativo o de prohibición.

El consumo de tabaco además de ser un condicionante severo de la salud, se relaciona con otros tipos de variables tales como el rendimiento académico (Mazur, Tabak, Dzielska, Wąż y Oblacińska, 2016; O'Loughlin, Karp, Koulis, Paradis y DiFranza, 2009). De tal modo, que este tipo de sustancias son el camino hacia el consumo de otras drogas como el cannabis y/o la cocaína (Castaldelli-Maia et al., 2018; Mills, Kisely, Alati, Strathearn, Najman, 2017) hecho que ocasiona el deterioro de las relaciones sociales entre iguales y los familiares (Burgess-Hull, Roberts, Piper y Baker, 2018).

Al igual que el resto de drogas legales e ilegales, el tabaco produce adicciones físicas y psicológicas, creando patrones de conductas muy preocupantes a lo largo de la etapa universitaria que se repetirán a lo largo de la vida adulta (Sidani, Shensa, Shiffman, Switzer y Primack, 2016). En este sentido, los sujetos que tienen una adicción al tabaco precisan de ayuda psicológica o incluso terapias físico-saludables y fármacos a fin de superar tal adicción (Castro-Sánchez, 2016).

Acerca de todo lo comentado sobre el tabaco como sustancia nociva predominante en los jóvenes, es imprescindible abordar y controlar esta problemática desde el ámbito educativo y familiar, con la intención de crear influencias positivas y decisivas en el consumo consentido de la sociedad (Say, Ayar y Çakir, 2017; Steinmetz-Wood, Gagné, Sylvestre y Frohlich, 2018).

II.2.3.2 El alcohol como sustancia nociva

Al igual que ocurre con el tabaco, el consumo de alcohol representa una de las principales causas de enfermedad y fallecimiento, de hecho es considerado como el tercer factor de riesgo en el aumento de padecer patologías y muerte temprana (Mujezinović, Čalkić, Hasanica y Tandir, 2018; OMS, 2015a). El alcohol está considerado una sustancia dañina legal que influye en la aparición de más de doscientos tipo de trastornos y enfermedades como las de tipo hepático y disturbios nutricionales entre otras, asimismo se le pueden atribuir importantes prejuicios sociales, mentales y emocionales, entre los que se pueden destacar la criminalidad y las conductas violentas (Davoren, Demant, Shiely y Perry, 2016; Simons, Sistas, Simons y Hansen, 2018).

A nivel mundial, la OMS (2015b) expone que al año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, donde cabe destacar que entre el grupo etario de 20 a 39 años, las cifras reportan que el 25% de los fallecimientos son debidos al consumo de alcohol. En España, según el Ministerio de Salud y Consumo (2008), en el año 2004 se produjeron 8.391 muertes derivadas del consumo de alcohol, lo que supuso el 2,3% de las muertes acontecidas ese año, además destacan que el 80,6% de los jóvenes entre 14-18 años han consumido esta sustancia alguna vez en su vida, donde el 13,1% de los hombres y el 11,5 de las mujeres en estas edades, son considerados como bebedores de riesgo.

La adolescencia y adultez temprana están consideradas como una etapa de riesgo debido a que el consumo de alcohol se realiza con un fin socializador y lúdico (Maximiliano-Colqui, Ortega-Ramos, Salas-Mujica y Vaiz-Bonifaz, 2016; Suárez, Del Moral, Musitu y Villarreal-González, 2013; Whiteman, Jensen y McHale, 2017). Estos sujetos se sienten partícipes de la sociedad y asumen el rol de un adulto, el cual se encuentra marcado en la sociedad con el inicio en el consumo de esta sustancia, el cual queda totalmente aceptado y reconocido por los iguales (Purves, Stead y Eadie, 2018; Raj, Yasin, Othman y Othman, 2016).

De este modo, el consumo de alcohol en los grupos de iguales de la juventud está suponiendo un problema primordial de salud, el cual se está agravando ya que constituye un fenómeno simbólico, común y compartido, en el que se reflejan valores y normas colectivas mediante un fenómeno conocido como botellón, en el que los jóvenes se aglutinan y reúnen en espacios como pisos, locales o calles, con la intención de ingerir alcohol antes de entrar en las discotecas y pubs (Hidaka et al., 2014; Moreno, Cox, Young y Haaland, 2015; Pedersen y Von Soest, 2015). Este fenómeno provoca que los jóvenes adquieran grandes cantidades de esta sustancia en un tiempo reducido, por lo que es considerada una práctica perjudicial y peligrosa, ya que el consumo pasa de ser moderado a intensivo (Kelly, Olanrewaju, Cowan, Brayne y Lafortune, 2017; Sellés, Tomás, Costa y Mahía, 2015).

Los jóvenes adolescentes comienzan a tomar bebidas alcohólicas entre los 13-14 años, edad que se corresponde con el inicio del resto de Europa y momento en el que estos sujetos aún no tienen el organismo completamente desarrollado, por lo que los daños que se pueden producir son devastadores en algunos casos (Chen et al., 2016; Elzo, 2010). Se ha demostrado que el consumo de bebidas alcohólicas, al igual que otras drogas como el tabaco, son un factor de riesgo para el inicio del consumo de otro tipo de drogas (Lowry, Johns, Robin y Kann, 2017; Walters, Bulmer, Troiano, Obiaka y Bonhomme, 2018). El hecho de empezar a consumir alcohol desde edades tempranas, puede suponer un gran peligro para la salud pública e individual, pues al igual que ocurre con conductas saludables como la práctica de actividad física y las no saludables como las conductas dañinas, este consumo desmesurado de alcohol en los jóvenes, puede suponer la creación de patrones de comportamiento que prevalecen y se repiten en la vida adulta (Villarreal-González, Sánchez-Sosa y Musitu, 2013).

De forma paralela al consumo de tabaco, en la ingesta de alcohol, la familia, el grupo de iguales y el ámbito educativo tienen un papel primordial en la adquisición de hábitos saludables o en su defecto dañinos, pues estos grupos han de apostar por el modelaje y asentamiento de unas bases adecuadas de cara a la etapa adulta en cuanto a la reducción del consumo de sustancias nocivas se refiere (Nelson, Van Ryzin y Dishion, 2015; Oliveira, Santos, Álvarez, Enokibara y Medeiros, 2016; Thrul y Kuntsche, 2015).

II.2.3.3. Estado actual de la cuestión del consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) en jóvenes

Tras comentar en líneas generales la aproximación conceptual y la problemática emergente del consumo de sustancias nocivas, se procede a realizar el estado de la cuestión. A efecto de conseguir una buena estructuración y organización de la cuestión, se apuesta por realizar una revisión respaldada por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas donde se incorpora el meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

El procedimiento y estrategia de búsqueda de literatura científica se realizó en la base de datos Web of Science (WOS), donde se delimitó el rango temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018) y se utilizaron como términos clave “Tobacco”, “Alcohol” y “Student”, acompañados del operador booleano “and”. Tras esto, se consideraron aquellos artículos publicados en lengua anglosajona y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados por pares. Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente los artículos publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Sciences”, “Education Educational Research” y “Psychology”, fijando en la siguiente tabla la evolución de una población total de estudio de 1.148 investigaciones.

Para establecer el cuerpo base de artículos de los que se comprende este estado actual de la cuestión, se seleccionaron las investigaciones en función de los siguientes criterios de inclusión:

- (1) Artículos científicos que traten como variable de estudio las sustancias nocivas (alcohol y tabaco).
- (2) Estudios cuya población de estudio se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos.
- (3) Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal.
- (4) Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Tabla II.15. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión sobre el tabaco y el alcohol en estudiantes

Términos Clave	Años	Castellano	Inglés	Total
“Tobacco”, “Alcohol” and “Students”	2013	9 Artículos	166 Artículos	175 Artículos
	2014	9 Artículos	255 Artículos	264 Artículos
	2015	20 Artículos	246 Artículos	266 Artículos
	2016	20 Artículos	214 Artículos	234 Artículos
	2017	8 Artículos	176 Artículos	184 Artículos
	2018	0 Artículos	25 Artículos	25 Artículos
Total		66 Artículos	1.082 Artículos	1.148 Artículos

En esta misma tabla se puede observar como la producción científica en inglés (94,2%) es mucho más elevada que en castellano (5,8%). Asimismo, desde el 2013 se destaca un ligero aumento hasta el 2017, momento en el que empieza un ligero descenso de las publicaciones, hecho que puede deberse a la gran cantidad de artículos existentes y las relaciones entre variables encontradas.

Algunos hallazgos encontrados de interés en relación con el consumo de alcohol son mostrados por Castro et al. (2016), quienes revelan en un estudio realizado en más de 2000 jóvenes de entre 15 y 18 años que el 50% de ellos consume algo de alcohol, mientras que un 6% lo hace de forma excesiva. En esta misma línea, en los estudios de Brooks-Russell, Simons-Morton, Haynie, Farhat y Wang (2014) y White y Hingson (2013) realizado en estudiantes universitarios, se muestran datos semejantes o incluso ligeramente superiores, además se destacan la relación que tiene el alcohol con aspectos negativos como las lesiones, pérdidas de memoria, conductas violentas y un bajo rendimiento académico. En líneas paralelas, los estudios de Chacón et al. (2018) y Gilligan, Toumbourou, Kypri y McElduff (2014) destacan las relaciones existentes entre el consumo de alcohol y los procesos de socialización, pues resulta de gran importancia para lograr la aceptación social durante la juventud, así como para lograr una participación activa en dinámicas sociales de los grupos de pares.

Al hablar del tabaco como sustancia nociva, en sus estudios Sutfin et al. (2012) muestran porcentajes de que uno de cada tres estudiantes universitarios fumaban, mientras que siete de cada diez no eran fumadores asiduos. Para los jóvenes adolescentes, estas cifras rondan las anteriores, ya que desde los 14 años un 35% de los sujetos fuma de forma esporádica, mientras que el 3% lo hace de manera asidua (Arrazola et al., 2015; Ariza, García-Contiente, Villalbí, Sánchez-Martínez, Pérez y

Nebot, 2014; Bélanger, Akre, Kuntsche, Gmel y Suris, 2011). Pero es a partir de los 16 años de edad y al inicio de la adultez emergente cuando estos porcentajes se incrementan, ya que solo el 29% de los jóvenes se muestran como no fumadores, mientras que aquellos que fuman a diario alcanzan valores del 24% (Chacón-Cuberos, 2018; Kelly et al., 2015). Es así como se hace preciso no solo contemplar el tratamiento abusivo de estas sustancias en los jóvenes, sino que hay que apostar por promover su prevención desde diferentes estamentos sociales, a fin de que se palien todos los factores de riesgo.

El consumo de alcohol y otros comportamientos de riesgo como el tabaquismo surgen en edades tempranas, pudiendo persistir hasta la edad adulta, ocasionando una disminución en la capacidad de trabajo (Marshall, 2014). Por ello, cabe destacar estudios como el de Huang et al. (2014) o Pachankis, Hatzenbuehler y Starks (2014) que se realizaron en más de 1500 estudiantes, donde la exposición a fiestas o en contextos de amigos, el consumo de alcohol se encontraba positivamente relacionado con el tabaquismo. Por ello existe la necesidad de realizar estudios prospectivos de cohortes a largo plazo y de alta calidad, para indagar en las consecuencias a largo plazo sobre el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes estudiantes.

II.3. HÁBITOS DE VIDA

En el ámbito de la actividad física y la salud, cuando se habla de hábitos de vida, se refiere a las indicaciones y pautas, que sin interferir de forma negativa, afectan a la calidad de vida de los sujetos practicantes. A lo largo de este capítulo se aborda el desarrollo histórico del concepto salud, así como la importancia de los diferentes tipos de actividad física y los aspectos negativos y nocivos que pueden condicionar la práctica de esta.

II.3.1. APROXIMACIÓN HISTÓRICA Y CONCEPTUAL DEL TÉRMINO SALUD

Para el tratamiento conceptual del término salud, han sido numerosos los intentos por establecer una definición. Hasta el 1946, este constructo era entendido como la ausencia

de enfermedad física, donde el principal responsable de paliar este tipo de enfermedad era el médico, donde existía un papel pasivo del enfermo (Álvaro, 2015). Es a partir del 1946 cuando entra en juego la OMS (1986), quien aporta una perspectiva más integral, considerando la misma como “*el estado de bienestar completo -físico, psíquico y social- y no la simple ausencia de enfermedad o invalidez*”.

La salud no solo puede ser explicada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con las enfermedades, pues se entiende como un concepto que toma diferentes direcciones. De ahí que Perea (1992) citado en Cofré-Bolados (2015) destaque el término salud como “*el conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona desarrollar todas sus facultades en armonía y relación con el entorno*”. Esta nueva perspectiva, produce un giro exclusivo de la salud por parte del sector de la medicina, transformándose en un elemento de atención interdisciplinar (OMS, 1986).

Metidos en la última década del siglo XX, Bouchard, Shepard y Stephens (1994) definen la salud como “*una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y uno negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura*”.

A lo largo de estos años, la salud ha ocupado un lugar central en la sociedad, dado que es un derecho, un valor, una aspiración, un recurso, una necesidad y una demanda, por lo que la OMS (1998) establece que la salud “*es el completo estado de bienestar biológico, psicológico, social y no solamente la ausencia de enfermedad*”. Esta misma organización (OMS, 2000) a comienzos del siglo XXI esclarece que finalmente se ha de entender que es “*el nivel de salud suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social*”. Ambas definiciones aúnan las dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales, por ello, ha de ser tratado desde una perspectiva integral de la persona.

De forma más reciente se debe destacar a Piédrola-Gil (2008), pues entiende que la salud es “*un proceso dinámico y adaptativo del ser humano al medio que le rodea tanto*

natural como socio cultural, el cual está influenciado por múltiples factores denominados: determinantes de la salud". Para hablar de los factores determinantes de la salud, hay que remontarse hasta el informe "New perspectives on the health of Canadians" de Lalonde (1974), quien marca uno de los hechos más importantes para la atención de la salud. En esta línea, la OMS (1998) clarifica que los determinantes de la salud son *"conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones"*. Por todo esto y atendiendo a Núñez et al. (2007) y Piédrola-Gil (2008), en la siguiente tabla se muestran los factores determinantes de la salud.

Tabla II.16. Factores determinantes de la salud

FACTORES Y/O DETERMINANTES	DESCRIPCIÓN
Biológicos, Físicos y Psíquicos	El estado de salud de las personas, en gran parte depende de la herencia genética, de la cual proviene la susceptibilidad de las personas a la hora de desarrollar enfermedades (Scuteri et al., 2007). El empeoramiento de la salud en la población, tiene mucho que ver con el incremento sustancial de las tasas de sobrepeso y obesidad, al igual que las alteraciones metabólicas, todo ello viene condicionado por diferentes genotipos que se predisponen a la acumulación de grasa y adquisición de peso (McLaren y Hawe, 2005)
Ambiente físico y Comunitarios	Una adecuada o mala salud está condicionada por el ambiente en el que vivimos, el cual se caracteriza por albergar factores que giran en torno a las condiciones higiénicas, acceso al agua potable y alimentos, contaminación ambiental atmosférica y acústica (Koh, Piotrowski, Kumanyika y Fielding, 2011). De hecho, el ambiente social en el que se vive, también influye de forma importante en la salud y el bienestar de las personas, pues un ambiente favorable en el que haya relaciones sociales y familiares satisfactorias, influirá en la susceptibilidad a las enfermedades, pero en caso contrario, un ambiente estresante y de carácter agresivo, deteriorará la salud físico-psicológica de los individuos (Martínez-Navarro, 2000).
Estilo de Vida	Religioni y Czerw (2012) y Torre y Tejada-Fernández (2007) resaltan que los estilos de vida son como un conjunto de conductas que configuran el modo de vivir, influyendo de forma significativa en las personas, donde se debe destacar el consumo de alcohol y tabaco, la actividad física y la alimentación.
Estructura Macrosocial, Política y Percepción poblacional	Pudiendo ser el factor que menor impacto tenga en relación a los tres mencionados anteriormente, la calidad de la asistencia sanitaria, las condiciones higiénicas, la organización política, el grado socio-económico de la población y la atención primaria, pueden ser considerados como factores importantes en la potenciación de la salud y previsoras de enfermedades e incluso muertes (Ottersen et al., 2014).

Finalmente se ha de incluir el postulado sobre la salud de la tesis doctoral de Fuentes-Justicia (2011) quien matiza que *"la salud resulta del equilibrio dinámico entre los diferentes ámbitos de la persona, de forma que cualquier alteración o desequilibrio en alguno de ellos provocará alteraciones en los demás, por lo que es necesario, atenderla de manera integral, atendiendo a todos y cada uno de los componentes de la persona para conseguir el estado óptimo de salud"*.

Íntimamente ligado y de la mano del mismo autor, a finales del siglo XIX surge una perspectiva sociológica, donde los factores sociales son determinantes para adoptarlo, conocido como estilo de vida (Fuentes-Justicia, 2011).

De forma conexas, Márquez (2010) recoge que en el ámbito de la Psicología, el término de estilo de vida fue introducido por Wilken en 1927, pero de forma algo más reciente, Adler en 1973 con su teoría de la Psicología Individual expone que *“el estilo de vida es un patrón único de conductas y hábitos con los que el individuo busca alcanzar un estado de superioridad”*. Haciendo un breve recorrido, Henderson, Hall y Lipton (1980) lo definirían como *“el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”*.

Asimismo, a finales del siglo XX encontramos a Mendoza y Sagrera (1990) quienes consideran el estilo de vida como *“el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”*, de igual modo, Generelo (1996) resalta que *“un estilo de vida no es la negación de un hábito o la evitación de una conducta. Este se estructura a partir de un conjunto de conductas que generan en el sujeto un interés, un atractivo intrínseco, preferentemente, que favorecen que estas permanezcan como alternativa a otros patrones o estilos de vida que consideramos no saludables”*.

Teniendo en cuenta los dos conceptos tratados y más cerca del ámbito de la salud, se pueden establecer el término estilo de vida saludable, el cual se puede entender como un *“conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas”* (Álvaro, 2015). Como se viene comentando, los hábitos de vida, estilo de vida y estilo de vida relacionado con la salud, pueden actuar de forma sinónima refiriéndose a conductas habituales que ejercen una influencia en la salud de los sujetos.

De tal modo, la manera de vivir de las persona, promueve el desarrollo de patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o no para la salud, por lo que se debe considerar la influencia que ejercen los estilos de vida en el marco de la promoción de la salud, a fin de generar condiciones de vida idóneas (Pérez-López y Devís, 2003).

II. 3. 2. ACTIVIDAD FÍSICA

Actualmente, existen múltiples definiciones de actividad física, pues la OMS (2018) define la actividad física como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*”, previamente definida por Sánchez-Bañuelos (1996), como “*movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial de gasto energético en la persona*”.

Aunque de forma tradicional la actividad física se ha considerado como sinónimo de deporte, es un concepto mucho más amplio (Zagalaz-Sánchez, 2011). En este mismo sentido, Zurita, Fernández, Cepero, Zagalaz, Valverde y Domínguez (2009) señalan que “*hay un consenso por parte de los profesionales de la salud y las autoridades sanitarias de que la actividad física sea considerado como un factor clave para una buena salud*”.

Las últimas tendencias, la han relacionado íntimamente con otros ámbitos como la ocupación activa del tiempo libre “*actividad física de ocio y/o recreación*” (Sallis, Floyd, Rodríguez y Saelens, 2012) o la ausencia de esta, conceptualizándola como “*inactividad física*” (Gómez et al., 2012; Kohl et al., 2012).

También indicar las aportaciones de Almagro, Dueñas y Terceder (2014), que indican que la actividad física es fundamental para la prevención de problemas psicológicos y fisiológicos, poniendo de relieve que, si estos hábitos se promueven durante la niñez, estas conductas serán más fácilmente continuadas durante la etapa adulta (Salazar, Feu, Vizquete y de la Cruz, 2013; Crespo-Salgado et al., 2015).

Siguiendo a Valencia-Peris (2013), la actividad física moderada dota a los sujetos de beneficios como la disminución y prevención de las enfermedades cardiovasculares (Castro et al., 2016; Origua-Rios et al., 2018), descenso de la obesidad y sobrepeso (Di-Prieto, Jin, Talegawkar y Matthews, 2017), así mismo se ha demostrado que a nivel cognitivo, seguir un estilo de vida activo disminuye las sensaciones de estrés y/o ansiedad, mejora el estado de ánimo, favorece la regulación emocional, la autoestima y el bienestar (García-Molina, Carbonell-Baeza y Delgado-Fernández, 2010; Martínez et

al., 2015). De esta manera se hace necesario destacar que dentro del ámbito socio-efectivo, la práctica de actividad física también favorece el desarrollo de habilidades sociales y comportamientos prosociales (Janssen y LeBlanc, 2010).

II.3.2.1. Componentes y tipos de actividad física-deportiva

Según lo expuesto en diversos estudios sobre la actividad física y sus características Casimiro (2002) y Arribas (2004) señalan que dentro de esta podemos diferenciar entre dos componentes.

- **Componente cuantitativo:** dentro del cual se engloba el volumen, duración y frecuencia de la actividad, intensidad aplicada, grado de esfuerzo que exige un ejercicio (González-Badillo y Gorostiaga, 1995), por lo que se encuentra muy relacionado con aspectos metabólicos (Sánchez-Bañuelos, 1996).
- **Componente cualitativo:** en el que se incluye el contexto en el que se desarrolla el acontecimiento, tipo de actividad física realizada y el objeto que se emplea para su realización (Parlebás, 2001).

Continuamente las personas en su vida diaria realizan multitud de acciones motrices las cuales pueden ser estudiadas dentro de una población, a continuación, se analiza las clasificaciones desarrolladas por diversos autores sobre la actividad física y posteriormente sobre el deporte.

Entre sus principales definiciones se puede destacar la propuesta por Cagigal (1981), vinculándolos con el ocio y la recreación, siendo una actividad que se realiza de forma desinteresada que permite la expansión del cuerpo y del espíritu a través de la lucha utilizando para ello el ejercicio físico. Pocos años más tarde, Parlebás (1987) lo definió como el conjunto de situaciones motrices de carácter competitivo e institucional sujeto a normas, las cuales eran aceptadas de forma voluntaria. A principios de siglo, Corbin, Pangrazi y Franks (2000) propusieron una clasificación en la que matizaron que además de las actividades cotidianas realizadas por los sujetos, también existe la actividad física de ocio y/o recreación la cual se realiza durante el tiempo de forma voluntaria, y hace alusión a tareas como el ejercicio físico, los deportes, el baile, entre otras.

De una forma más reciente Castejón (2001), interpretó el deporte como la actividad física que hace que los sujetos utilicen sus capacidades de forma individual o colectiva a fin de superar sus límites o a un adversario, respetando un conjunto de reglas libremente y uso de material concreto en un espacio y tiempo delimitado.

En la misma línea, Arráez y Romero (2002), entendían la actividad física como “*una acción corporal a través del movimiento que, de manera general puede tener una cierta intencionalidad o no*”. Ellos diferenciaban entre:

- Acción corporal que se utiliza con fines de ocio y/o recreación, educativa y deportiva.
- Aquellas actividades que realiza el sujeto cotidianamente en su vida, como trabajar, andar, de carácter doméstico.

Otra interpretación a destacar es la propuesta por De Marèes (2003), el cual consideraba cualquier tipo de movimiento como actividad física, desde andar, correr, subir escaleras, hasta desempeño laboral, por lo que su clasificación incluía como actividad física las actividades cotidianas realizadas diariamente, las domésticas, el deporte y las actividades de ocio y recreativas.

Por otro lado, Sanz (2005), las que diferencia entre dos categorías:

- La ergomotricidad, abarca todas las actividades motrices que se desarrollan durante el trabajo u realización de obligaciones.
- La ludomotricidad, refiriéndose a toda actividad física que se realiza durante el tiempo libre incluido los deportes.

Siguiendo a Bouchard, Blair y Haskell (2007), estos establecieron una clasificación de actividad física diferenciando entre:

- Actividades relacionadas con el trabajo laboral, las tareas domésticas y la educación física (por parte de los sistemas educativos).
- Actividad física de ocio y recreación, las cuales engloban a los deportes, juegos motores, danza, ejercicio para el desarrollo de las capacidades físicas.

Tras definir de forma general el deporte como componente de la actividad física, por diversos autores, a continuación se destacan algunas de las clasificaciones desarrolladas para los deportes en los últimos años.

Tabla II.17. Clasificaciones de los deportes. (Extraída de Chacón-Cuberos, 2018)

AUTORES	CRITERIO	CLASIFICACIÓN
Bouet (1968)	Experiencia vivida por el deportista	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de combate. - Deportes mecánicos. - Deportes de pelota. - Deportes Atléticos. - Deportes en la naturaleza.
Parlebás (1981)	Interacción entre deportistas	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes psicomotrices. - Deportes sociomotrices.
Almond (1986)	Tipo de espacio donde se practica	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de blanco. - Deportes de campo y bate. - Deportes de cancha dividida. - Deportes de invasión.
Durand (1988)	Criterio pedagógico	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes individuales. - Deportes de equipo. - Deportes en la naturaleza. - Deportes de combate.
Guardado y Fleitas (2004)	Arbitraje deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de calificación y votación. - Deportes de anotación. - Deportes de medición.
Castejón y Argudo (2013)	Técnica y táctica	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes individuales: <i>Deportes con predominio técnico.</i> <i>Deportes de vigor fisiológico.</i> - Deportes de adversario: <i>Deportes de adversario con contacto.</i> <i>Deportes de adversario alternativo.</i> - Deportes colectivos: <i>Deportes de invasión.</i> <i>Deportes de cancha dividida.</i>

De esta manera, tal y como afirma Gao, Podlog y Huang (2013), debido a las características que poseen los deportes (competición, auto-superación, diversión, lucha, cooperación, etc), siempre estará muy vinculado a multitud de motivaciones (De Bruin, Bakker y Oudejans, 2009). En este sentido resulta indispensable destacar la necesidad de fomentar la adquisición y la práctica de este tipo de actividad en edades tempranas, ya que de esta forma será más fácil de prolongar en la vida adulta (Chacón-Cuberos et al., 2017a).

II.3.2.2. Actividad física y salud

De los aspectos más relevantes que tiene la práctica de actividad física a destacar, es su estrecha relación existente con la salud y la menor posibilidad de muerte, sumado a una mayor calidad de vida (Haag, et al., 2018; Mackenzie, Son y Eitel, 2018). Existen números estudios que analizan dicha relación, los cuales han dotado a la actividad física de una gran relevancia en la vida cotidiana de las personas (Bağ y Ďuriček, 2015; Cameron et al., 2015; Décamps, Gana, Hagger, Bruchson-Schweitzer y Boujut, 2014).

En la misma línea, el estudio realizado por la Sociedad Española de Medicina, Comunitaria y Familiar (2007) sobre la práctica de ejercicio físico moderado, establecieron una relación entre la práctica de actividad y el aumento de esperanza de vida, concluyendo que los sujetos que son físicamente activos tienen una media de vida de tres años más que los inactivos, además de poseer una mayor calidad de vida y autonomía personal (Dhaliwal, Welborn y Howat, 2013; Sasdelli et al., 2018). Igualmente Blake et al. (2016) establecen que estos beneficios pueden ser obtenidos tanto con la realización de actividad física de intensidad baja, como con las tareas cotidianas, como caminar, subir escaleras o bailar. Por lo que ambas son igualmente de importantes y mediante su combinación se consigue incrementar los beneficios que esta otorga.

Cuando se utiliza la actividad física como medio terapéutico, se entiende como prescripción de ejercicio físico, el cual es entendido como la recomendación a un individuo de actividad física sistematizada de forma individual, dirigida a la obtención de los mayores beneficios, reduciendo al máximo los riesgos (Cordero, Masiá y Galvé, 2014; Mora-Rodríguez, Fernández-Elias, Morales-Palomo, Pallares, Ramírez-Jiménez y Ortega, 2017). Pues las eficacias de los programas basados en ejercitación física están evidenciadas en una gran cantidad de trabajos desde los años 50 del siglo pasado.

Siguiendo a Devis y Peiró (1993), estas diferencian entre dos modelos que establecen la relación entre la actividad física, centrada en la mejora de la condición física y la condición física-salud, centrada en los beneficios que esta dota.

- **Modelo de actividad física:** donde dejan en un segundo plano la condición física, tomando el papel más central la actividad física como hábito saludable, que junto con el análisis de otros factores (alimentación, consumo de sustancias nocivas) determinará si el sujeto posee un estilo de vida saludable.
- **Modelo de condición física:** pone como elemento primordial la relación entre la actividad física y la salud como condición física, la cual ha sido también apoyada por Zaragoza, Serrano y Generelo (2004).

Un entrenamiento de actividad físico regular al menos debe constar de tres componentes: actividad aeróbica, sobrecarga muscular y flexibilidad, variando la intensidad de los ejercicios en función del nivel de las capacidades de cada individuo (Costa et al., 2015). A su vez, la actividad física adecuada contempla las variables: tipo de actividad, duración e intensidad de cada ejercicio y frecuencia semanal. La combinación adecuada de todas estas variables proporciona beneficios saludables (Bonevski, Guillaumier, Paul y Walsh, 2013; Miftakhov y Shaimardanova, 2017).

Con el fin de alcanzar el óptimo gasto calórico semanal, se ha de considerar la combinación de actividades físicas todos los días, con el objetivo de conseguir la reducción y prevención de algunas patologías (Izquierdo, Ibáñez, Antón, Cebollero, Cadore y Casa, 2013).

A su vez, toda práctica de actividad física saludable ha de seguir unos principios básicos los cuales son señalados por Weineck (1988):

- **Principio de adecuación**

El inicio de actividad física ha de estar adaptado a la condición física de cada sujeto, evitando el sobre-entrenamiento, el cual sería contradictorio para la salud

- **Principio de continuidad**

La actividad física ha de ser practicada de forma regular semanalmente a fin de conseguir que se convierta en un hábito de vida, que debe ir de los ejercicios sencillos y conocidos a los más complejos y desconocidos.

- **Principio de progresión**

Se ha de empezar con ejercicios de baja intensidad y corta duración, para ir acondicionando el organismo, para posteriormente ir incrementando la complejidad e intensidad de actividad física

- **Principio de globalización**

La práctica de actividad física no solo influye en el físico, sino que tiene una gran relación con las emociones, el bienestar y la satisfacción personal.

A partir de lo expuesto en los principios anteriores, la actividad física no debe de producir fatiga en cada sesión, sino cansancio leve, pudiendo recuperarse completamente el sujeto una hora después de la realización del ejercicio (Biddle y Mutrie, 2001). A nivel aeróbico, Shephard (1994) recomienda la realización de esta todos los días, durante unos 30-40 minutos aproximadamente, en cuanto a los ejercicios de fuerza y flexibilidad se recomiendan realizar entre dos y tres veces semanalmente, trabajando los principales grupos musculares y articulares (Rinaldo, et al., 2017).

En esta línea, datos recientes sugieren a modo de entrenamiento la realización de series únicas, formadas por 10-12 repeticiones o dos series de cinco a siete repeticiones, respetando pequeños intervalos de descanso entre ellas, lo que supone de forma progresiva una adaptación al entrenamiento de sobrecarga muscular (Maldonado-Martín, Jayo-Montoya, Matajira-Chia, Villar-Zabala, Goiriena y Aispuru, 2018; Valentim-Silva, et al., 2016).

El entrenamiento de la flexibilidad, requiere de llevar a las articulaciones a su amplitud máxima lentamente, para ello se hace necesario aguantar en la misma posición entre 10-20 segundos, debiendo ser realizados tanto antes como después de los ejercicios aeróbicos. Intentando alcanzar el máximo de beneficios con el mínimo de riesgos (De Oliveira, Da Silva, Dascal y Teixeira, 2014).

II.3.2.3.1. CAPACIDAD DE RESISTENCIA AERÓBICA

El interés por la resistencia, como una de las capacidades básicas de la condición física, surgió a principio de siglo, especialmente a raíz de la Segunda Guerra Mundial, con la

aparición de sistemas que trabajan para mejorar dicha capacidad, a fin de conseguir una meta, mejorar la capacidad de absorción de O₂ (Álvarez-Del Villar, 1983).

A partir de este momento, son muchas las investigaciones que han definido la resistencia como Harre (1983), el cual la entendía como la capacidad para ejercer resistencia ante la fatiga, Platanov (1995) como “*la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce*” o la propuesta por Zintl (1991), describiéndola como la capacidad de resistir de manera tanto física, como psíquica un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Atendiendo a Álvarez-Del Villar (1983), la resistencia se puede clasificar en:

- **Resistencia anaeróbica:** actividad física de alta intensidad, donde las demandas de O₂ por parte muscular, no pueden ser obtenidas totalmente, obteniéndose la energía que se produce sin la presencia de este.
- **Resistencia aeróbica:** actividad de esfuerzo moderado, donde las necesidades de O₂ para la correcta contracción muscular son abastecidas, la cual fue definida por Porta (1988), como “*la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible*”.

La capacidad aeróbica se considera una de las cualidades más importantes en la condición física en relación a la salud. Investigaciones como la de Hardman y Marshall (2005) y González-Valero et al. (2018) han puesto de relieve la importancia que tiene conocer la capacidad aeróbica que tienen las personas. Atendiendo a Hurtado y Carrizosa (2002) y Viciano-Ramírez, Mayorga-Vega y Cocca (2014) indican que esta de forma general establece una relación directa con el grado de salud y de forma específica informa sobre el estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico.

En definitiva, poseer un nivel medio-alto de la capacidad aeróbica, contribuye a la disminución de riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, así como un aumento de la esperanza de vida en adultos (Carnethon, Gulati y Greenland, 2005). A su vez, la capacidad aeróbica se asocia de forma inversa con distintos parámetros de salud en jóvenes, como el perfil lipídico, la resistencia a la insulina, la masa magra, con el

síndrome metabólico y la resistencia arterial (Eisenmann, Bartee, Smith, Welk, y Fu, 2008; Lema, Mantilla y Arango, 2016).

II.3.2.3.2. FUERZA MUSCULAR

Según Morehouse (1967), la fuerza muscular es la capacidad de un sujeto a resistir tensiones contra una resistencia, dependiendo principalmente de la potencia contráctil del tejido muscular, otros autores como Álvarez-Del Villar (1983), la entiende como la capacidad de vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. Siendo innumerables la gran cantidad de situaciones, tanto en el ámbito de la actividad física, como cotidianas, en las que se producen manifestaciones de esta capacidad.

Aunque tradicionalmente la capacidad aeróbica ha sido considerada como la cualidad física más relacionada con la salud, actualmente la fuerza muscular ha adquirido una mayor importancia, llegando a considerarse como indicador de la salud en todas las fases de la vida (Day, Dowthwaire, Rosenbaum, Roedel, Brocker y Scerpella, 2015; Porta et al., 2018; Wolfe, 2006). De esta manera la fuerza como parte de la condición física es considerada como un factor inversamente relacionado con factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (Li et al., 2017; Mann, Jiménez, Steele, Domone, Wade y Beedie, 2018). Además, estudios como el de Kemper De Vente, Van-Machelen y Twisk (2001), afirman que los niveles de fuerza adquiridos durante la etapa de la adolescencia, perduran posteriormente en la edad adulta.

II.3.2.3.3. FLEXIBILIDAD

La flexibilidad ha sido definida por múltiples autores como Hahn, Foldspang, Vestergaard e Ingemann-Hassen (1999), los cuales la entienden como “*la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible*”, es decir, la capacidad con base en la movilidad y elasticidad muscular, que permite realizar el máximo recorrido de las articulaciones, o como Magnusson y Renström (2006), que la definen como la habilidad para mover una articulación a través de todo el rango de movimiento que requiere una actividad. Otros autores la denominan como amplitud del movimiento (Di Santos, 2012; González-Jurado, 2004).

Siguiendo a Fleischmann, la Flexibilidad se puede clasificar en:

- **Flexibilidad dinámica:** aquella que el sujeto realiza de forma activa buscando la máxima amplitud de una o varias articulaciones.
- **Flexibilidad estática:** se trata de adoptar una posición, a partir de la cual se busca un grado de estiramiento, sin llegar al dolor, aguantando la posición entre 10-20 segundos. Este tipo de actividad se puede realizar con movimientos ayudados y/o forzados.

La realización de estiramientos en todas las edades y condiciones de vida es fundamental, ya que la mayoría de defectos posturales que padecen muchas personas derivan de una falta de flexibilidad ósea, muscular, articular, de ligamentos y de tendones. Siendo por ello una capacidad relacionada de forma directa con la salud (Cairney et al., 2015; Pineaar, Du-Toit y Trutter, 2013; Verrall, Slavotinek, Barnes, Esterman, Oakeshott y Spriggins, 2007).

II.3.2.3. Estado actual de la cuestión de la actividad física-deportiva en estudiantes

Tras considerar el concepto y evolución de la actividad física, así como las relaciones con diversas variables de estudio, se da paso a desarrollar el estado de la cuestión actual de la actividad física y su influencia en diferentes constructos de los estudiantes, para garantizar la adecuación del manuscrito se aboga por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorpora meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

Para realizar la estrategia de búsqueda de literatura científica actual se empleó la base de datos Web of Science (WOS), donde se limitó el rasgo temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018), utilizando como términos clave “Physical activity”, “Health” y “Students”, empleando como operadores booleanos “and”. Tras este procedimiento, se consideraron aquellos estudios publicados en lengua anglosajona y castellana, destacando aquellos artículos que no habían sido evaluados por pares.

Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente aquellos estudios publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Science”, “Education Educational Research” y “Psychology”, fijando una población total de estudio de 3.272 investigaciones, tal y como se muestra en la siguiente tabla.

Para concretizar la muestra de artículos que comprenden el estado actual de la cuestión, se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos científicos que traten como variable la actividad física en estudiantes.
- Estudios cuya muestra de población se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos.
- Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal.
- Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Tabla II.18. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión sobre la actividad físico-saludable en estudiantes

Términos Clave	Años	Castellano	Inglés	Total
“Physical activity”, “Health” and “Students”	2013	23 Artículos	516 Artículos	539 Artículos
	2014	38 Artículos	615 Artículos	653 Artículos
	2015	43 Artículos	672 Artículos	715 Artículos
	2016	32 Artículos	666 Artículos	698 Artículos
	2017	35 Artículos	569 Artículos	604 Artículos
	2018	2 Artículos	61 Artículos	63 Artículos
Total		173 Artículos	3.099 Artículos	3.272 Artículos

Tal y como se observa en la tabla anterior los artículos científicos publicados en inglés (94,7%) presentan un porcentaje más elevado que la literatura en castellano (5,3%). Asimismo, cabe destacar que desde el año 2013 la producción científica experimenta un aumento considerable hasta el 2016, momento en el que se estabiliza o incluso desciende ligeramente las publicaciones, pudiéndose deber a la gran explotación de la temática y extracción de casi todas las relaciones entre variables posibles.

En este sentido y en torno a los hallazgos encontrados, cabe destacar que a causa de las grandes comodidades que han proporcionado los avances tecnológicos, actualmente, la sociedad cada vez está más cómoda e inactiva desde edades muy tempranas, hábitos que

posteriormente se trasladan a la edad adulta (Peterson, Sirard, Kulbok, De Boer y Erickson, 2018). En consecuencia, el uso abusivo de videojuegos deriva en problemas saludables de tipo músculo-esqueléticos, enfermedades oculares, cognitivos y emocionales, arraigados a la inactividad física (Chacón-Cuberos et al., 2017a).

En esta misma línea, el estudio de Castro-Sánchez, Linares-Manrique, San Román-Mata y Pérez-Cortés (2017a), afirma que el uso de video juego es más habitual en el periodo infantil, lo que acarrea posteriormente en la edad adulta una significativa reducción de la práctica de actividad física, sustituyendo un estilo de vida saludable por la adquisición de hábitos sedentarios, hecho que repercute negativamente en calidad de vida de los estudiantes, generando estados de insomnio, alteración del sueño, acumulación de mayores niveles de estrés, insatisfacción personal, entre otras (Yang, Shin, Li y An, 2017).

En la etapa universitaria, el arrastre de hábitos sedentarios desde la infancia junto con el abandono del núcleo familiar, genera ocasionalmente el uso abusivo de sustancias nocivas, como alcohol y/o tabaco, primando estos hábitos altamente perjudiciales frente a la práctica de actividad física (Hingson, 2010). Según la OMS (2014), el consumo de ambas sustancias nocivas, alcanza cifras preocupantes, ya que tal y como apuntó el Plan Nacional de Drogas elaborado en 2013 por España, el 76,6% de españoles ha consumido alcohol en alguna ocasión y el 40,2% ha fumado, siendo estos datos más representativos y preocupantes dentro de la población universitaria (Castro-Sánchez, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez, Pérez-Cortés, Linares-Manrique y Zurita-Ortega, 2017b).

El consumo prolongado de sustancias nocivas, lleva arraigadas consecuencias negativas a nivel psicológico, entre las que destacan un aumento de estrés, conductas agresivas, irritabilidad, las cuales según Kose et al. (2015) se relacionan de forma directa con las relaciones personales con la familia, amigos, vínculos cercanos, además de afectar de forma severa al rendimiento académico (Marino y Fromme, 2018).

Del mismo modo, como anteriormente se ha mencionado el acceso a la universidad marca un cambio importante en las vidas de los estudiantes, los cuales pueden dar lugar a cambios sustanciales relacionados con la alimentación (Porto-Arias et al., 2018).

Durante este periodo, los jóvenes adquieren un gusto hacia la ingesta de alimentos altamente calóricos ocasionalmente, las cuales junto a la inactividad física son difíciles de eliminar, dando lugar a problemas saludables de tipo cardiovasculares o diabetes de tipo II (Aceijas, Waldhäusl, Lambert, Cassar y Bello-Corassa, 2017; Mbugua, Kimani y Munyoki, 2017).

De este modo tal y como afirma Fuentes-Justicia (2011), *“la obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización, constituyen los pilares sobre los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce una forma típica de enfermedad y muerte”*. Hecho alarmante que ha generado una gran preocupación en la sociedad, promoviendo múltiples investigaciones centrando su atención en la solución de dicho problema, las cuales han afirmado que la forma de solventar esta situación, es la promoción de la actividad física, así como la concienciación de la importancia de los hábitos saludables.

Estos hechos alarmantes, han generado una gran preocupación en la sociedad, las cuales han sido analizadas en múltiples investigaciones, poniendo de manifiesto la relevancia que tiene la práctica de actividad física sobre la salud (Foley, Panter, Heinen, Prins y Ogilvie, 2015; Ranasinghe et al., 2016; Sui y Prapavessis, 2018).

Para la adquisición de hábitos saludables, Gutiérrez y López (2012), establecen que han de uno de los factores más influyentes es la motivación, ya que las personas se comportan y orientan sus acciones en base a esta, las cuales son las responsables de determinadas conductas humanas. Tal y como afirma Almagro et al. (2012), dada la relevancia de los hábitos saludables y la motivación, la práctica de actividad física se ha de desarrollar en edades tempranas, para que posteriormente se prolongue en un futuro, la cual ha de orientarse hacia la motivación tarea, ya que desarrolla el gusto por su práctica en sí, reporta bienestar mental y trabajo cooperativo (González-Cutre y Cervelló-Gimeno, 2008).

Sin embargo, actualmente en la etapa universitaria, mayoritariamente en el sexo masculino, desarrolla una motivación hacia la actividad física orientada al ego, generando sentimientos de rivalidad y la necesidad de demostrar ser superior a sus

iguales, lo que conlleva estrés e insatisfacción personal, provocando como consecuencia el abandono y alejamiento de la práctica de ejercicio físico (Méndez-Giménez, Fernández-Río et al., 2013; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde, 2015).

La práctica de actividad física repercute grandes beneficios en los estudiantes que la realizan de forma diaria, dotándoles de una mayor autosatisfacción, desarrollo de toma de decisiones de forma rápida y eficaz, autonomía, entre otras, lo que mejora exponencialmente la Inteligencia Emocional (Adilogullari y Senel, 2014). Autores como Bisquerra (2009), Nielsen et al. (2015) y Rey Extremera y Pena (2011) pusieron de relieve que la elección de práctica de actividad física desencadena emociones positivas originadas por el continuo contacto entre sus compañeros, lo cual junto con los niveles adecuados de Inteligencia Emocional repercuten en un continuo sentimiento de bienestar psicológico, facilitando el lidiar con problemas de estrés de forma sencilla y superar las adversidades académicas (Salguero et al., 2012).

II.3.3. SEDENTARISMO

El desarrollo tecnológico e industrial ha supuesto un incremento en las mejoras de calidad de vida, tales como son el aumento de la esperanza de vida, mayor control de enfermedades y una mejora de la alimentación (Azami et al., 2017). Pero este modo de vida, lleva consigo una serie de inconvenientes como es el aumento en el consumo de calorías y el descenso de la práctica de actividad física (Tanaka et al., 2016). Todo esto ha sido ocasionado al pasar de realizar trabajos manuales a desempeñar oficios en la que la mayor parte del día se pasa sentado, si a todo eso se le suma la era de las nuevas tecnologías, se debe resaltar que el tiempo que se solía dedicar en salir a la calle a realizar alguna actividad físico-deportiva, en la actualidad encontramos como la mayoría de las personas pasan las horas enganchados a la tecnología, hacen un uso abusivo de la televisión, teléfono móvil, ordenador y/o videojuegos.

Este estilo de vida no saludable acarrea diversos riesgos para la salud como la aparición de nuevas patologías cardiovasculares, aumento de los problemas de diabetes tipo I y II, hipertensión e incremento de los niveles de sobrepeso y obesidad tanto en adolescentes

como en jóvenes adultos (Porto-Arias et al., 2018; Selmanovic, Beganlic, Salihefendic, Ljuca, Softic y Smajic, 2017; Werneck et al., 2018; Zvolinskaya, Kimicidi y Alexandrov, 2015).

Tras introducir el concepto y dada la problemática y repercusión que desprenden los estilos de vida sedentarios, se hace necesario resaltar la evolución de la producción científica. Para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura científica en la base de datos Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en el dominio de las ciencias sociales, donde se han utilizado como descriptores clave “Sedentarismo” y “Sedentary”, acompañado del operador booleanos “or”, hallándose un total de 21.367 artículos tal y como se muestra en la siguiente tabla de forma especificada según el rango temporal.

Tabla II.19. Evolución de la producción científica sobre sedentarismo

Rango Búsqueda	Sedentarismo	Sedentary	Total
Hasta 2000	1 Artículos	3.034 Artículos	3.035 Artículos
2001-2006	35 Artículos	2.536 Artículos	2.571 Artículos
2007-2012	124 Artículos	5.941 Artículos	6.065 Artículos
Desde 2013	143 Artículos	9.553 Artículos	9.696 Artículos
Total	303 Artículos	21.064 Artículos	21.367 Artículos

Tal y como se ha mostrado en la tabla anterior de la evolución de la literatura científica sobre el sedentarismo, la producción se encuentra en aumento paulatino, destacando que los últimos cinco años de publicación acaparan el 45,4% de la producción total. Esto señala que es una problemática que persiste sobre todo a lo largo de este siglo, hecho por el que existe gran cantidad de investigaciones que abordan la temática. Esto puede deberse a que el sedentarismo está considerado por la Organización Mundial de la Salud y los sistemas de salud pública como una de las pandemia más prominentes del siglo XXI (Córdova-Villalobos, 2016; González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Espejo-Garcés, Chacón-Cuberos y Castro-Sánchez, 2017). Este concepto junto con otras enfermedades derivadas de los estilos de vida, son los focos de principal de atención de los estamentos sanitarios, dado el gran gasto económico que conlleva (Ambroa-De Frutos, 2016; Briceño, Fernández y Céspedes, 2015). Asimismo, este tipo de patologías son cada vez más resultantes en la población infantil, hecho que conlleva el arrastre de este tipo de conductas hasta la adultez (LeBlanc et al., 2015; Lobstein et al., 2015).

Atendiendo a la OMS (2018), el sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo de mayor importancia en lo que a fallecimientos se refiere, solo superado por el consumo de tabaco, hipertensión y el exceso de glucosa en sangre. Para Cofré-Bolados (2015) los comportamientos sedentarios se definen como “*cualquier comportamiento de vigilia en una postura sentado o recostado con una energía equivalente a ≤ 1.5 del gasto metabólico basal*”. En este mismo año, la RAE (2015) define el sedentarismo como “*un modo de vida de poca agitación o movimiento*”. Entendido este término, los profesionales de la salud recomiendan como principal estrategia de tratamiento para combatir el sedentarismo, la práctica de actividad física, dados los beneficios que reporta su realización (Cesari et al., 2014; Martin et al., 2015; Sink et al., 2015).

Una de las consecuencias que propician los estilos de vida sedentarios es la obesidad y/o sobrepeso, factores que repercuten en el bienestar y calidad de vida de las personas (Poitras et al., 2016; Swisher et al., 2015), favoreciendo la aparición de anomalías, desórdenes y trastornos en el plano fisiológico y psicológico de las personas (De Frutos, 2016; Suchert, Hanewinkel y Isensee, 2015). De forma resumida a lo comentado, Salazar et al. (2013) apuntan hacia una expresión muy acertada, resaltando que “*la disponibilidad de alimentos hipercalóricos de elaboración rápida y costes relativamente bajos, junto con una reducción de la ejercitación física y un aumento alarmante del sedentarismo, favorecen que la obesidad sea uno de los principales condicionantes de la salud de nuestra sociedad*”.

Se debe tener en cuenta que el inmensurable desarrollo de la tecnología, ha ocasionado que en las dos últimas décadas la obesidad, consecuencia del sedentarismo, se ha incrementado de forma alarmante (Vaterlaus, Jones, Patten y Cook, 2015). De forma general, las causas que ha propiciado este desencadenante son diversas, destacando entre ellos los factores genéticos (Loprinzi, 2015), el nivel socioeconómico (Parra, De Sá, Monteiro y Freudenberg, 2016), el entorno social (O'donoghue et al., 2016) y el tiempo de uso tecnológico (Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés, Cabrera-Fernández, Castro-Sánchez, López-Fernández y Zurita-Ortega, 2015).

Aun comentado esto, queda patente la estrecha relación entre el grado de obesidad de la población y la práctica de actividad física (Morton, Atkin, Corder, Suhrcke y Sluijs, 2016) y el tipo de alimentación predominante en la población (Chaput y Dutil, 2016;

Todd, Street, Ziviani, Byrne y Hills, 2015). De una forma más puntual, Cofré-Bolados (2015) expone una serie de criterios precursores del sedentarismo.

Tabla II.20. Causas principales del sedentarismo (Extraído de Cofré-Bolados, 2015)

Factor	Causas
Transporte	Uso abusivo y preferencial de los vehículos a motor o usar medios como la bicicleta. Asimismo, se utiliza una alta gama de medios como los ascensores, escaleras mecánicas y cintas transportadoras en vez de escaleras.
Hogar Doméstico	Aumento de los equipamientos tecnológicos para la facilitación de las tareas del hogar.
Trabajo	Mecanización, robótica, digitalización, computarización y sistemas de control.
Escuela	Limitaciones de espacios y equipamientos para la práctica de actividad física y deporte. Además de una deprimente importancia curricular de la educación física y vida saludable.
Actividades Sedentarias en el Hogar	Incremento de las horas frente a pantallas de televisión y ordenador, reproducción de vídeos y uso de videojuegos e internet.
Actividades Recreativas	La práctica deportiva y de juegos se encuentra limitada por la falta de seguridad y espacios. Del mismo modo, el transporte hacia el lugar de realización se hace mediante vehículos, a lo cual, hay que sumarle, las tan de moda actividades de ocio sedentario.

Los hábitos de vida sedentarios son un problema que está afectando en la actualidad a individuos de todas las edades, pero se hace más preocupante sobre todo en los sectores más jóvenes de la población (LeBlanc et al., 2015; Lumeng, Taveras, Birch, Yanovski, 2015), pues en estas etapas es cuando se adquieren hábitos que se repetirán durante la adultez (Chastin, Palarea-Albaladejo, Dontje y Skelton, 2015; US Preventive Services Task Force, 2010). De esta manera, la etapa infantil y adolescente en las que la sociedad debe enfocar sus esfuerzos para aumentar la práctica de actividad física y así crear en los jóvenes patrones saludables en busca de una sociedad más activa (Plotnikoff et al., 2015; Yu y Lippert, 2016).

Desde una perspectiva y abordaje internacional, existe una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población escolar a nivel mundial (Wang, Dong, Wang, Zou y Ma, 2017; Wang, Schwartz, Shebl, Read, Henderson y Ickovics, 2017), que sumado al elevado nivel de sedentarismo, incrementa considerablemente el riesgo de que estos niños puedan llegar a ser obesos cuando sean adultos (Wu et al., 2017). En el caso de España, los datos son igual de alarmantes, donde Castro-Sánchez (2016) o Álvaro (2015) recogen una gran magnitud de estudios que muestran una reducción considerable de la práctica de actividad físico-deportiva, siendo estas cifras aún más conflictivas

durante la juventud. Asimismo, cabe destacar que la Encuesta Europea de Salud en España realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) en el año 2014, indica que el 37% de los jóvenes de 15 a 25 años no realizan ningún tipo de actividad física, estos datos muestran la gravedad del problema al que nos enfrentamos en la actualidad, considerando la mayoría de expertos en salud pública que la promoción de actividad física en los jóvenes es un objetivo prioritario (Campos y Del Castillo-Fernández, 2016; Fernández-Alvira et al., 2015; Van Dyck et al., 2015).

Un aspecto importante a considerar, son los beneficios que aporta una alimentación saludable, junto con la práctica de actividad física, pues son imprescindibles en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión y diabetes tipo II (Janssen y LeBlanc, 2010; Machado et al., 2016; Yahia, Wang, Rapley y Dey, 2016). Esta multitud de estudios, le confieren a la actividad física un papel primordial en el control de la morbilidad causada por enfermedades crónicas no transmisibles (Del Val y Gómez, 2015). Pues a este paso, la OMS (2018) afirma que las enfermedades crónicas no transmisibles representarán en el 2020 más del 70% de las muertes de los países desarrollados.

II.3.3.1. Estado actual de la cuestión de los hábitos sedentarios en jóvenes estudiantes

El aumento de las enfermedades crónicas modernas entre las que se encuentra la obesidad, está generando graves repercusiones en la sociedad, por lo que hay que prestar especial atención a la creación de estrategias y herramientas que favorezcan el tratamiento reductor de esta problemática, especialmente en los más jóvenes (Brittin et al., 2017; Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää y Tammelin, 2013). Son numerosos los países que están concienciados con la iniciativa del uso de programas educativos que ayude a la prevención de la obesidad y el sedentarismo (Deforche, Van Dyck, Deliens y De Bourdeaudhuij, 2015; Miragall, Domínguez-Rodríguez, Navarro, Cebolla y Baños, 2017; Morton et al., 2016; Wu, Kirk, Ohinmaa y Veugelers, 2017), encontrando a rasgos generales que los jóvenes que completan estos programas, consiguen reducir el porcentaje de grasa corporal a un bajo coste, lo cual ayuda a

reducir el gasto sanitario (Ács et al., 2017; Alves, Silva y Spritzer, 2016; Tebar, Ritti-Dias, Farah, Zanuto, Vanderlei y Christofaro, 2018).

Al tratar en líneas generales la aproximación conceptual y la problemática emergente de los hábitos sedentarios, se da paso al estado de la cuestión. A efecto de conseguir una buena estructuración y organización de la cuestión, se aboga por realizar una revisión respaldada por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

El procedimiento y estrategia de búsqueda de literatura científica se realizó en la base de datos Web of Science (WOS), donde se delimitó el rango temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018) y se utilizaron como términos clave “Sedentary” y “Student”, acompañados del operador booleano “and”. Tras esto, se consideraron aquellos artículos publicados en lengua anglosajona y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados por pares. Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente los artículos publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Sciences”, “Education Educational Research” y “Psychology”, fijando en la tabla siguiente la evolución de una población total de estudio de 825 investigaciones. Para establecer el cuerpo base de artículos de los que se comprende este estado actual de la cuestión, se seleccionaron las investigaciones en función de los siguientes criterios de inclusión: (1) Artículos científicos que traten como variable de estudio el sedentarismo en estudiantes; (2) Estudios cuya población de estudio se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos; (3) Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal; (4) Investigaciones que dan resultados significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Tabla II.21. Evolución de la producción científica del estado de la cuestión del sedentarismo en los estudiantes

Términos Clave	Años	Castellano	Inglés	Total
“Sedentary” and “Students”	2013	9 Artículos	115 Artículos	124 Artículos
	2014	14 Artículos	153 Artículos	167 Artículos
	2015	25 Artículos	167 Artículos	192 Artículos
	2016	14 Artículos	192 Artículos	206 Artículos
	2017	9 Artículos	120 Artículos	129 Artículos
	2018	0 Artículos	10 Artículos	10 Artículos
Total		71 Artículos	757 Artículos	828 Artículos

Teniendo en cuenta la tabla anterior y sin poder generalizar a todas las publicaciones que pueden existir sobre la temática, para esta revisión de literatura científica la producción en inglés (91,4%) es mucho más elevada que en castellano (8,6%). Asimismo, desde el 2013 se destaca un ligero aumento hasta el 2016, momento en el que empieza un ligero descenso de las publicaciones, hecho que puede deberse a la gran cantidad de artículos existentes y las relaciones entre variables encontradas.

Algunos hallazgos de interés encontrados relacionan el uso de las nuevas tecnologías en general y el móvil en particular, así como las conductas sedentarias tradicionales, pueden interrumpir la práctica de actividad física y reducir la capacidad cardiorrespiratoria (Castro-Sánchez et al., 2017a; Lepp, Barkley, Sanders, Rebold y Gates, 2013; Pinel-Martínez, Zurita-Ortega, Espejo-Garcés, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez y Pérez-Cortes, 2016).

En esta línea, los problemas de obesidad y los hábitos sedentarios como una menor actividad física durante el tiempo de ocio y el aumento del consumo de comida rápida se asoció con un mayor estrés percibido (Mouchacca, Abbott, y Ball, 2013). Asimismo, en el análisis de correlación del estudio de Peterson et al. (2018), el sedentarismo y la práctica de actividad física vigorosa se asociaron negativamente, mientras que estas conductas no saludables se relacionaron positivamente con el índice de masa corporal.

En el estudio de Syväoja et al. (2013) realizado en 277 jóvenes adolescentes, destacaron que las medidas recogidas en diferentes constructos y contextos de actividad física, los comportamientos sedentarios se asociaron de forma negativa con los resultados académicos. Asimismo, para Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij y Clarys (2015) tanto las actividades físicas como las sedentarias se ven influenciadas por factores como el disfrute percibido, la autodisciplina, el tiempo y la convivencia, asimismo la influencia de las redes sociales y entorno físico en cuanto a falta de control, apoyo social, disponibilidad y accesibilidad se asocian con esta conducta. Estos mismo autores, resaltan la relación entre determinantes, actividad física y comportamientos sedentarios en universitarios, que parecían más moderados en función de la universidad, residencia y presión académica que tenían.

La promoción de hábitos de vida saludables en el ámbito educativo es primordial en los países desarrollados, siendo uno de los medios más efectivos para combatir la obesidad y el sedentarismo, llevando consigo la mejora de la composición corporal y reduciendo la aparición de enfermedades. Además, cabe destacar que la transición a la educación universitaria es un período de riesgo de aumento de peso y cambios desfavorables en los comportamientos de salud. Por ello, las intervenciones para prevenir el aumento de peso, fomentar los hábitos saludables (dieta y práctica físico-deportiva) y apartar las conductas sedentarias (inactividad y uso problemático de las nuevas tecnologías) en estudiantes adolescentes y/o jóvenes adultos deberían comenzar en la escuela con un enfoque algo diferente según la etapa educativa y sexo de los sujetos.

II.3.4. NUTRICIÓN Y SALUD

Según la OMS (2002) existen enfermedades crónicas como la obesidad, que vienen ocasionadas por factores cambiables como es la nutrición. Durante las diferentes etapas educativas es muy relevante establecer hábitos de alimentación saludables, porque es en la infancia temprana donde se establecen dichas pautas (Banfield, Liu, Davis, Chang y Frazier-Wood, 2016; Hill, Moss, Sykes-Muskett, Conner y O'Connor, 2018) que pueden continuar a lo largo de la etapa de la adultez (Hunot, Fildes, Croker, Llewellyn, Wardle y Beeken, 2016; Nicklaus, 2016). Desde principios del siglo XXI, se produce la llamada tridimensionalidad de la nutrición, donde se conectan los alimentos con los sistemas biológicos, sociales y ambientales de la población (Baum, 2016; Beauman et al., 2005).

Se debe resaltar la importancia de incluir en la dieta una correcta cantidad de verduras y frutas, con la intencionalidad de proteger la salud adquiriendo los nutrientes y vitaminas necesarias para el organismo (Bernardo et al., 2017; Yahia et al., 2016). Se debe apostar por consumir un mayor número de alimentos saludables, reduciendo la ingesta de aperitivos y sustancias altas en calorías (Brown y Summerbell, 2009).

Si en los primeros años de vida se toman más calorías de las que se queman, se producirá un mayor aumento de peso (Franckle et al., 2017; Jia, Li, Xue, Lu, Xu y Wang, 2017), en cambio, si los alimentos ingeridos son nutritivos y de baja densidad

energética, se creará el efecto contrario como es impedir la obesidad (Patsopoulou, Tsimtsiou, Katsioulis, Rachiotis, Malissiova y Hadjichristodoulou, 2015).

Los estado de sobrepeso, colesterol, hipertensión, problemas cardiovasculares y patologías asociadas, se verá afectadas de forma considerable si se consumen bebidas azucaradas, hidratos de carbono simples y grasas insaturadas (Muros, Oliveras, Mayor, Reyes y López, 2011; Teixeira, Mota y Crispim, 2018). En este sentido, la ingesta de comida basura se ha convertido en un hábito cotidiano de la sociedad presente, en especial en jóvenes estudiantes (Beydoun, Powell, Chen y Wang, 2010). La mayoría de la comida basura, en especial los alimentos con un alto contenido de azúcar, produce un proceso neurofisiológico adaptativo similar al de las drogas de abuso (Ifland et al., 2009; Mirkarimi et al., 2016). Al hilo de esto, la ingesta alimentaria saludable puede estar condicionada por una serie de factores (Chacón-Cuberos, 2018):

Tabla II.22. Factores condicionantes de la ingesta saludable

FACTORES	DESCRIPCIÓN
Ambientales	Este tipo de factores se refieren a diferentes patrones de conducta adquiridos a nivel social y cultural, los cuales se relacionan con la utilización y consumo de productos de diferentes agentes socializadores en los individuos y la publicidad de los medios comunicativos (Freeman, Kelly, Vandevijvere y Baur, 2015; Harris, Bargh y Brownell, 2009).
Fisiológicos	Están relacionados con la necesidad que se establece en los individuos de consumir ciertos alimentos con sustancias adictivas como el azúcar, asociándose con la deficiencia de serotonina que se ocasiona cuando no se realizan tomas elevadas (Markus, Rogers, Brouns y Schepers, 2017; Westwater, Fletcher y Ziauddeen, 2016).
Genéticos	Aunque está por demostrar de forma específica las relaciones existentes entre la genética y ciertos alimentos, algunos estudios ponen en relieve el gusto o no de algunos alimentos según la herencia genética, destacando sobre todo la compartición de algunos genes de adicción al alcohol, demostrado con tendencias hereditarias de consumo excesivo y placentero. (Fildes, van Jaarsveld, Cooke, Wardle y Llewellyn, 2016; Yan et al., 2014).

De esta forma, queda comprobada la gran importancia de poder incluir como hábitos de vida una dieta saludable y equilibrada, especialmente desde los primeros años de vida. Para ello, se debe atender a las aportaciones de Bach-Faig et al. (2011), quienes nos muestran de forma sistemática como debe estructurarse el modelo dietético saludable en la actualidad mediante la pirámide alimentaria.

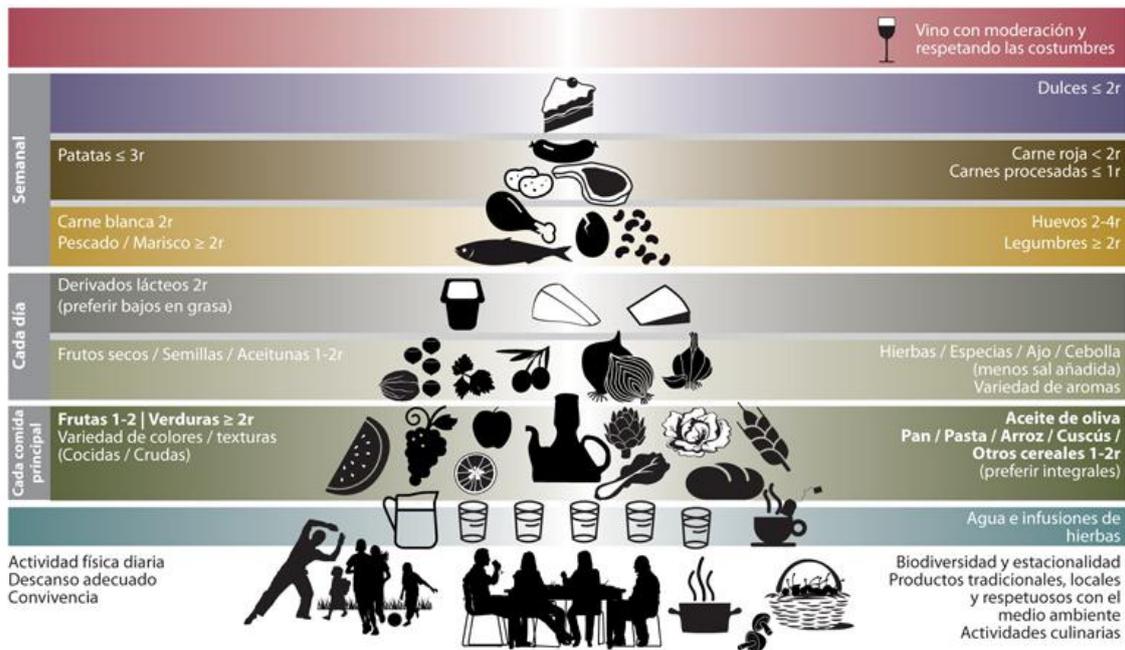


Figura II.11. Pirámide alimentaria actual (Extraído de Bach-Faig et al., 2011)

II.3.4.1. Dieta mediterránea y salud

En concordancia con el apartado anterior, los jóvenes estudiantes han de tomar conciencia de la adicción al consumo no saludables y los efectos negativos que acarrearán, así como adoptar una disposición positiva de disminución de la ingesta de este tipo de alimentos (Martin et al., 2016; Sutin, Robinson, Daly y Terracciano, 2016). Ante esta problemática, son diversos los autores que proponen la promoción de un modelo dietético mediterráneo o dieta mediterránea (DM), la cual permite configurar los estilos de vida saludable (Hadjimbei, Botsaris, Gekas y Panayiotou, 2016; Muros et al., 2017).

Este concepto se origina partiendo de la base de la cultura y costumbre de patrones de alimentación de los países situados en la costa mediterránea, donde se observa como base de este tipo de dieta el consumo de aceite de oliva, gran ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos y hortalizas, así como una cantidad de productos (lácteos, huevos, pescado, carnes y grasas animales) como señalan Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Muros-Molina, Espejo-Garcés, Zurita-Ortega y Linares (2016), Muros et al. (2011) o Trichopoulou y Lagiou (1997).

El término DM fue utilizado por primera vez por Keys y Keys (1975), considerado como un estilo de vida, donde a parte de la propia alimentación, se destacan factores de especial interés como el apoyo social, hecho de compartir la comida entre familiares e iguales, el sentido del placer, la buena cocina y reposo tras comer al mediodía (Willett et al., 1995). Sus diferentes versiones se deben en gran medida a las diferencias de índole religiosa y cultural, así como a la disponibilidad condicionante de la propia geografía mediterránea (Jiménez y Andreotti, 2000).

Desde algunas décadas atrás, la socialización y el desarrollo económico ha determinado la disponibilidad y selección de alimentos, provocando cambios en el consumo alimentario y en los estilos de vida (Godos, Marventano, Mistretta, Galvano y Grosso, 2017; Van den Brandt y Schulpen, 2017). De hecho, existen asociaciones entre este modelo alimentario y una mayor longevidad, reducción de la morbilidad y mortalidad derivada de enfermedades coronarias y cáncer, así como otros beneficios para la salud (Rumawas, Meigs, Dwyer, McKeown y Jacques, 2009).

Al hilo de lo comentado, la DM hace que se prevengan inmensidad de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso la hipertensión, por lo que la DM es salud y constituye una gran ventaja para ayudar a aumentar la esperanza de vida (Díaz-López et al., 2016; Grosso et al., 2017; Nissensohn, Román-Viñas, Sánchez-Villegas, Piscopo y Serra-Majem, 2016). Por este motivo, resulta de interés promocionar este modelo dietético desde edades tempranas, con el fin de crear estilos de vida saludables y evitar futuras patologías.

Tras conceptualizar la DM dentro de la importancia para la salud y la nutrición, se pretende resaltar la evolución de la producción científica a lo largo de la historia según los rangos temporales establecidos. Para ello se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura científica en la base de datos Web of Science (WOS) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) en el dominio de las ciencias sociales, donde se han utilizado como descriptores clave “Dieta Mediterránea” y “Mediterranean Diet”, acompañado del operador booleanos “or”, hallándose un total de 26.739 artículos.

Tabla II.23. Evolución de la producción científica de la dieta mediterránea

Rango Búsqueda	Dieta Mediterránea	Mediterranean Diet	Total
Hasta 2000	11 Artículos	5.754 Artículos	5.765 Artículos
2001-2006	16 Artículos	3.979 Artículos	3.995 Artículos
2007-2012	63 Artículos	7.098 Artículos	7.161 Artículos
Desde 2013	243 Artículos	9.575 Artículos	9.818 Artículos
Total	333 Artículos	26.406 Artículos	26.739 Artículos

La evolución de la producción científica sobre la DM a lo largo de los tiempos muestra un aumento paulatino de la literatura, destacando los últimos cinco años de publicación, donde se recogen el 36,7% de la producción total. Asimismo, es numerosa la cantidad de investigaciones que se han realizado, lo cual deja entre ver la importancia que se le ha ofrecido a la nutrición y hábitos alimentarios a lo largo de este siglo. Lo cual, puede deberse a que la nutrición en general y la DM en particular, son uno de los pilares básicos de la salud y el desarrollo, pues la promoción de esta, reduce el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles y la prolongación de la vida.

II.3.4.2. Estado actual de la cuestión sobre la dieta mediterránea en los jóvenes

A rasgos generales, son múltiples las investigaciones que hacen especial hincapié en el carácter beneficioso de la DM sobre la salud pública, relacionándose con un aumento de la esperanza de vida, una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y/o infecciones, hechos por los que resulta de vital importancia su práctica y desarrollo (Cuadrado, Gutiérrez-Domingo, Castillo-Mayen, Luque, Arenas y Tabernea, 2018; Della-Camera et al., 2017; La Torre et al., 2018; Muros et al., 2017). Aun sabiendo que la DM se caracteriza por tener patrones alimentarios determinados, estos pueden variar en función de la zona geográfica, además de verse modificados por factores de tipo cultural, actitudinal y/o social (Sofi, Macchi, Abbate, Gensini y Casini, 2014).

Al establecer en líneas generales, el carácter y relaciones que posee la DM en la salud y la nutrición de la población, se hace preciso acotar esta terminología al ámbito de estudio, por lo que a continuación se trata esta cuestión en la actualidad. A efecto de conseguir una adecuada estructuración del tema, se apuesta por seguir la declaración

PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan meta-análisis (Hutton et al., 2016; Hutton et al., 2015).

La estrategia de búsqueda de literatura científica se realizó en la base de datos Web of Science (WOS), donde se delimitó el rango temporal a los últimos cinco años de producción (2013-2018) y se utilizaron como términos clave “Mediterranean Diet” y “Student”, acompañados del operador booleano “and”. Tras esto, se consideraron aquellos artículos publicados en lengua anglosajona y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados por pares.

Posteriormente se refinó la búsqueda, considerando solamente los artículos publicados en revistas incluidas en las áreas de investigación “Sports Sciences”, “Education Educational Research” “Nutrition Dietetics” y “Psychology”, fijándose en la siguiente tabla de la evolución de una población total de estudio de 279 artículos de investigación. Para establecer el cuerpo base de artículos de los que se comprende este estado actual de la cuestión, se seleccionaron las investigaciones en función de los siguientes criterios de inclusión: (1) Artículos científicos que traten como variable de estudio el sedentarismo en estudiantes; (2) Estudios cuya población de estudio se centre en la adolescencia y/o jóvenes adultos; (3) Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal; (4) Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio.

Tabla II.24. Evolución de la producción científica de la dieta mediterránea en estudiantes

Términos Clave	Años	Castellano	Inglés	Total
“Mediterranean Diet” and “Students”	2013	8 Artículos	25 Artículos	33 Artículos
	2014	11 Artículos	38 Artículos	49 Artículos
	2015	15 Artículos	54 Artículos	69 Artículos
	2016	14 Artículos	48 Artículos	62 Artículos
	2017	10 Artículos	52 Artículos	62 Artículos
	2018	0 Artículos	4 Artículos	4 Artículos
Total		58 Artículos	221 Artículos	279 Artículos

Teniendo en cuenta la evolución de la producción científica de la DM en estudiantes y sin poder generalizar a todas las publicaciones que puedan registrarse de la temática, para esta revisión de literatura científica, la producción en inglés (79,2%) es bastante más elevada que en castellano (27,1%). Asimismo, desde el 2013 se destaca un ligero aumento hasta el 2015, momento en el que se estabilizan las publicaciones.

Algunos hallazgos de interés encontrados que relacionan el modelo dietético, resaltan que la dieta saludable y la práctica de actividad física regular, son los factores principales en el mantenimiento de una buena salud durante la etapa de la juventud y vida adulta (Akdemir, Donmez y Polat, 2017). Al hilo de la combinación mencionada, la mejora de la dieta y la promoción de la actividad físico-deportiva son una estrategia clave en la reducción de la mortalidad y la morbilidad mundial en los estudiantes y población en general (González-Valero et al., 2017b).

En el estudio de Arriscado, Muros, Zabala y Dalmau (2014) realizado sobre 329 escolares adolescentes, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre los valores de $VO_2\text{max}$ y el grado de adherencia a la DM, donde unos mayores valores en la capacidad aeróbica se correspondían con aquellos sujetos que presentaban una mayor adherencia a la DM. Asimismo, los chicos con una adherencia alta a la DM reportan mayores valores en los niveles de actividad física que aquellos que tienen una adherencia baja.

Otro estudio de naturaleza similar (Grao-Cruces, Nuviala, Fernández-Martínez, Porcel-Gálvez, Moral-García y Martínez-López, 2013), desarrollado en 1.973 jóvenes de 11-18 años de edad, concluye que en aquellos jóvenes con un patrón mediterráneo alto, muestran ser físicamente más activos que aquellos con un grado de adherencia menor, así como el grado de actividad física moderada se relacionaba con los valores medios más elevados de adherencia a la DM. Esta información realza la estrecha relación que existe entre una buena dieta y la práctica físico-deportiva, pues el cuidar la alimentación y tomar productos saludables, realza el gusto y la iniciativa por la práctica física moderada y vigorosa.

Son diversos los estudios que muestran que los comportamientos sedentarios son predictores de otros hábitos perjudiciales como patrones alimentarios poco saludables y una práctica de actividad física insuficiente (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés, Martínez-Martínez y Lucena-Zurita, 2017b; García-Continente et al., 2015; Gómez-Gómez, López-Fernández, González-Bermúdez, Barado-Piqueras, Frontela-Saseta y Ros-Berruezo, 2013; Novak et al., 2017; Porto-Arias et al., 2018).

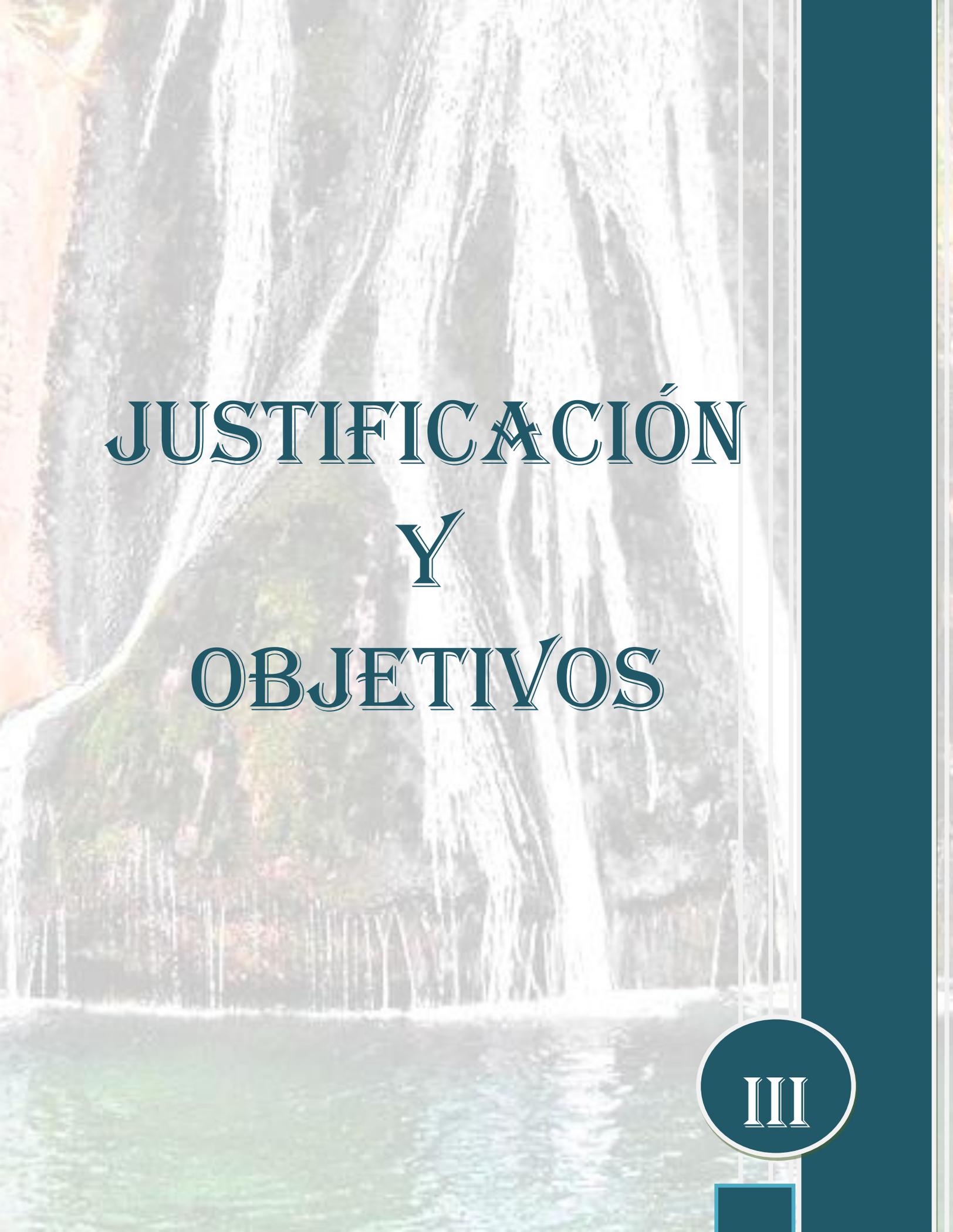
Como destacan Shi, Tubb, Fingers, Chen y Caffrey (2013), aquellos estudiantes que comían de forma saludable manifestaban menos comportamientos sedentarios y disminuía el riesgo de presentar problemas académicos y/o de comportamiento. Cabe resaltar que existe una relación inversa entre la adherencia a la DM y el tiempo que emplean los jóvenes en las pantallas (televisión, ordenador, videojuegos...), donde los chicos mostraban valores mayores que las chicas (Arriscado et al., 2014).

La concordancia existente entre los hábitos dietéticos poco saludables y los comportamientos sedentarios, suele explicarse por el hecho de pasar demasiado tiempo delante de una pantalla, puede inducir al consumo de alimentos con un alto contenido en grasa y azúcares, por el fácil acceso a ellos, así como por la publicidad engañosa (Carletti et al., 2013; Vassiloudis, Yiannakouris, Panagiotakos, Apostolopoulos y Costarelli, 2014).

Además Pearson y Biddle (2011) constataron que el tiempo frente a la televisión se asociaba inversamente con el consumo de fruta y verdura, y directamente con el consumo de aperitivos de alta densidad, comida rápida, bebidas de alta densidad de energía, con el consumo total de energía y con la energía obtenida de las grasas.

Los mayores niveles de adherencia a la DM se relacionaron con niveles disminuidos en el índice de masa corporal y los niveles aumentados de masa grasa libre (González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés y Castro-Sánchez, 2017c; Štefan, Čule, Milinović, Sporiš y Juranko, 2017). En líneas semejantes, se destaca que la omisión del desayuno, imprescindible dentro de un patrón alimentario mediterráneo saludable, se asocia con el sobrepeso y la obesidad (Prieto y Jáuregui-Lobera, 2015).

Por tanto, la relación entre la DM y los comportamientos sedentarios, indica que existe una gran influencia entre los diferentes hábitos de vida, de esta manera se deben favorecer los comportamientos saludables a fin de favorecer en la adquisición y promoción de estos tipo de estilos. A modo de conclusión y en palabras de Arnautis et al. (2018) una mayor adiposidad general o abdominal, así como la adopción de una dieta de baja calidad y un estilo de vida sedentario, se asocian fuertemente con bajos niveles de actividad física durante la juventud.



JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

III

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

III.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ámbito educativo es uno de los pilares esenciales donde se puede encuadrar el contexto deportivo y la investigación como elementos indispensables para el devenir de las personas; pero esta no debe generalizarse exclusivamente al campo del saber, sino que hay que contemplar todos los contextos del conocimiento, incluyendo ante todo, el educacional.

De igual forma se debe señalar que la ciencia no dispone de un único método que sea infalible, ya que existen muchos y variados procedimientos, técnicas y saberes que se disponen para la resolución de los problemas que urgen tratar (Álvaro, 2015; Castro-Sánchez, 2015).

Una de las cuestiones más debatidas en el trabajo científico está relacionado con la investigación educativa, pues según Arnal, Del Rincón y Latorre (1994) y Bizquerra-Alzina (2004), es la que trata cuestiones y problemas relativos a la naturaleza, epistemología, metodología, fines y objetivos en el marco de la búsqueda del conocimiento educativo.

La relación de los elementos claves de la investigación educativa permite designar como objetivo de estudio el perfil de actuación metodológica de los estudiantes universitarios del Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física.

En este sentido, tras hacer un recorrido por los antecedentes y características del tema de la investigación, se concluye que en este informe de investigación se pretenden encontrar respuestas respecto a aspectos psicosociales, físico-deportivos, saludables y académicos de los futuros docentes de Educación Física.

III. 2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este trabajo de investigación se exponen tres objetivos generales y los específicos de cada uno de ellos como se detallan a continuación:

Objetivo General I

- Determinar las características generales, académicas, psicosociales, físico-deportivas y saludables de los estudiantes de Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Objetivos Específicos I

- Establecer las características generales de los estudiantes de Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física según sexo, edad, lugar de residencia y población de nacimiento.
- Determinar los parámetros académicos como nota y obtención de beca de los participantes.
- Conocer el clima motivacional hacia el deporte, niveles de inteligencia emocional y parámetros de consumo de alcohol y tabaco de los participantes.
- Dictaminar los valores de práctica de actividad física y capacidad aeróbica de los estudiantes objeto de estudio.
- Exponer el nivel de adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y magra de los mismos.

Objetivo General II

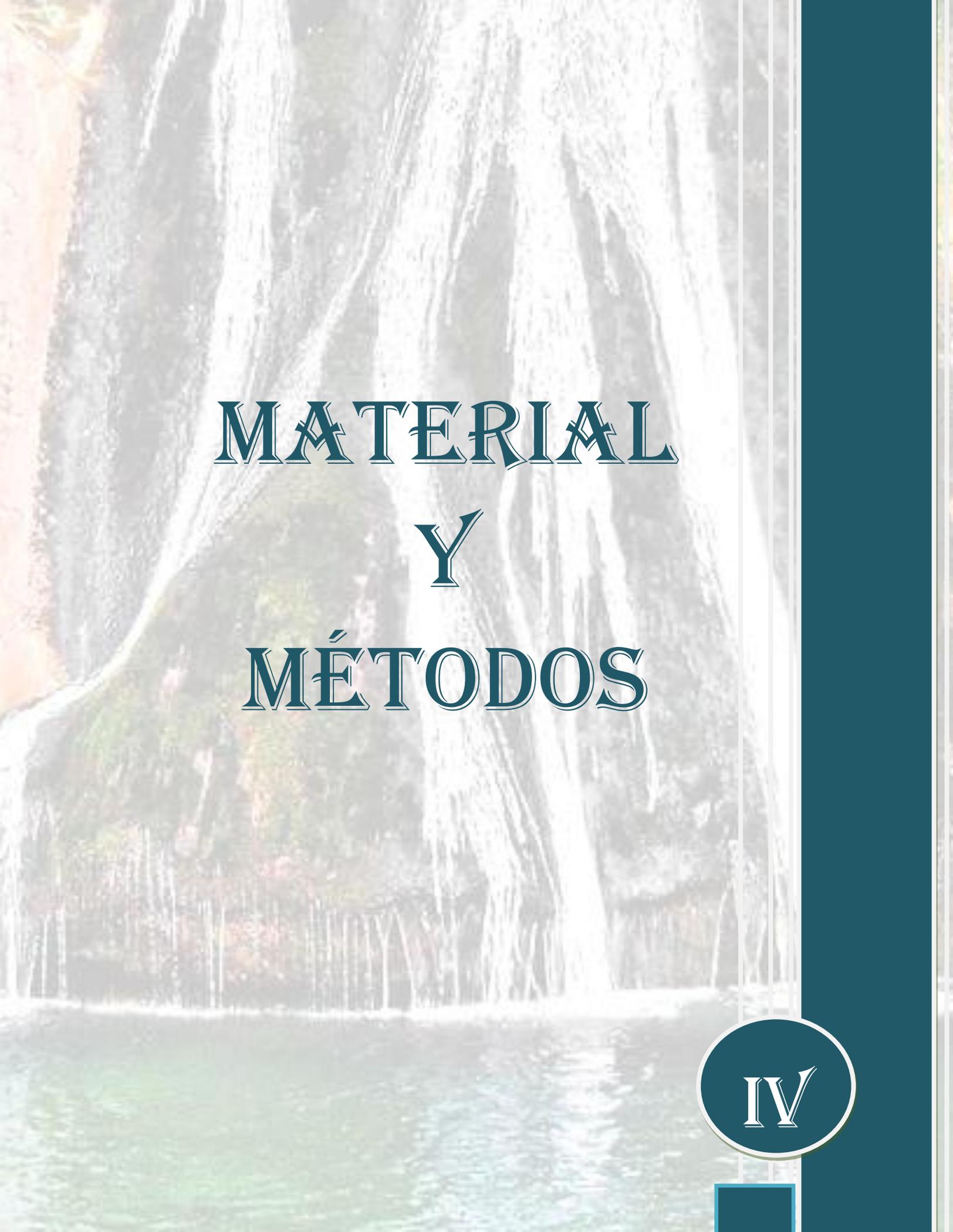
- Establecer las posibles relaciones entre las variables generales, académicas, psicosociales, físico-deportivas y saludables de los estudiantes de Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física.

Objetivos Específicos II

- Exponer las relaciones existentes entre el sexo, edad, lugar de residencia y población de nacimiento según parámetros académicos, psicosociales, físico-deportivos y saludables de los estudiantes.
- Establecer las comparativas de nota y beca según aspectos psicosociales, físico-deportivos y saludables.
- Mostrar las correspondencias entre el clima motivacional hacia el deporte, la inteligencia emocional y el consumo de sustancias nocivas con parámetros físico-deportivos y saludables.
- Comprobar el vínculo existente entre el nivel de actividad física, la capacidad aeróbica y los factores saludables.

Objetivo General III

- Contrastar un modelo de ecuaciones estructurales que permita explicar las relaciones dadas entre clima motivacional, inteligencia emocional, dieta, actividad física, VO₂máx, masa magra y masa grasa en una muestra de estudiantes universitarios.



MATERIAL
Y
MÉTODOS

IV

IV. MATERIAL Y MÉTODO

En el presente capítulo del trabajo de investigación se procederá al desarrollo de los componentes del método. En primera instancia, se estructura el diseño y planificación de la investigación, a continuación se define la muestra empleada en el estudio, así como las variables e instrumentos que son utilizados para la obtención de los datos. Asimismo, se describe el procedimiento seguido para la toma de datos y las técnicas estadísticas aplicadas.

IV.1. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación de tipo cuantitativo se ha planteado mediante un diseño de carácter descriptivo-comparativo de corte transversal y no experimental, ya que su propósito es describir las variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento determinado, tal y como señalan Bisquerra-Alzina (2004) o Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2006) entre otros. Para este estudio se han determinado parámetros generales de tipo sociodemográfico, académicos, psicosociales, de actividad físico-deportiva y saludable en estudiantes del Grado de Educación Física con Mención en Educación Física de la Comunidad Autónoma de Andalucía (España).

Por tratarse de un estudio de corte transversal, la información se recogió en una única toma de datos durante el curso 2016-2017, metodología de investigación que no permite comparar datos en diferentes momentos, pero disminuye los gastos económicos y la posible pérdida de información (Castro-Sánchez, 2016).

Para la obtención de los datos se han utilizado instrumentos validados por la comunidad científica, con índices de fiabilidad contrastados, con el fin de poder cotejar y comparar los datos obtenidos con diversas investigaciones que utilizan estos mismos instrumentos.

Considerando y teniendo en cuenta todo lo citado con anterioridad se expone a continuación la planificación de la investigación realizada, distribuida por las fases y sus correspondientes pasos que han llevado a la consecución y elaboración del informe de esta tesis doctoral.

Tabla IV.1. Fases de elaboración del trabajo de investigación

FASES Y TEMPORALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	
PRIMERA FASE.- CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	
Octubre de 2016 a Diciembre de 2016	PASO 1.- Revisión bibliográfica.
	PASO 2.- Definición del problema de la investigación.
	PASO 3.- Concertación de las acciones de la investigación.
	PASO 4.- Elaboración de las propuestas para el trabajo metodológico de la tesis.
SEGUNDA FASE.- TRABAJO DE CAMPO	
Enero de 2017 a Julio de 2017	PASO 5.- Selección de las técnicas para la recogida de información.
	PASO 6.- Selección de la muestra y aplicación de las técnicas para la recogida de la información.
TERCERA FASE.- ANÁLISIS DE LOS DATOS	
Septiembre de 2017 a Diciembre de 2017	PASO 7.- Análisis y procesamiento de la información.
	PASO 8.- Ordenamiento de la información para la elaboración del informe.
CUARTA FASE.- ESTANCIA EN EL EXTRANJERO	
Enero de 2018 a Abril de 2018	PASO 9.- Formación en estadística en Santiago de Chile.
	PASO 10.- Estructuración del informe final.
QUINTA FASE.- ESCRITURA Y ELABORACIÓN DEL INFORME	
Mayo de 2018 a Julio de 2018	PASO 11.- Elaboración del informe final.
	PASO 12.- Presentación del informe.

Dando continuidad al diseño de la investigación y siguiendo la planificación se van a estructurar los siguientes apartados en un orden lógico:

- La muestra.
- Las técnicas e instrumentos para la recolección de los datos.
- Procedimiento de recogida de datos.
- El análisis de los datos.

IV.2. MUESTRA Y CONTEXTO DE INVESTIGACIÓN

En este segundo apartado del cuarto capítulo se describe la muestra utilizada en esta investigación, estructurando el bloque en dos subapartados, el primero de ellos encaminado hacia el análisis del contexto desde un punto de vista social, y el segundo de ellos orientado hacia la caracterización de la muestra que compone la investigación.

IV.2.1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

En lo referente al contexto, a continuación se desarrolla una breve descripción tanto a nivel geográfico como social de las ocho provincias de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

IV.2.1.1. Contexto Geográfico y Social

El trabajo de investigación se realiza en la Comunidad Autónoma de Andalucía, cuya historia es el resultado de un proceso que fusiona a lo largo del tiempo diferentes pueblos y culturas, así como diferentes realidades socioeconómicas y políticas, destacando pueblos como el íbero, fenicio, cartaginés, romano, bizantino, andalusí y castellano.

En este sentido, la historia de Andalucía como región castellana y española, comenzó en el siglo XIII, con la conquista de los reinos de Córdoba, Jaén y Sevilla. Posteriormente se continuó con la conquista del Emirato Nazarí de Granada en el siglo XV, culminando con la división territorial de España de 1833 y la asignación de Andalucía como Comunidad Autónoma de España tras el referéndum sobre la iniciativa del proceso autonómico de Andalucía del año 1980.

Andalucía acapara una extensión de 87.268 m², lo cual equivale al 17,3% de todo el territorio español, localizándose en el sur peninsular. Hacia el este limita con el mar Mediterráneo, al oeste lo hace con el océano Atlántico y Portugal respectivamente, mientras que en el norte, separando a la meseta central, se encuentra limitada por Sierra

Morena y en el sur, separada por el estrecho de Gibraltar, lo hace con el continente africano.



Figura IV.1. Comunidad Autónoma de Andalucía (Fuente: Wikimedia)

Andalucía es la principal comunidad autónoma española en cuanto a su población se refiere, pues en el año 2017 se sitúa en 8.379.820 habitantes, de los cuales 4.133.835 son hombres y 4.245.985 mujeres, con 81 municipios que acogen a más de 20.000 habitantes (INE, 2017). Esta población se concentra, sobre todo, en las capitales de provincia y en las áreas costeras, siendo así el nivel de urbanización de Andalucía bastante alto. Asimismo, existe un desequilibrio y contraste entre distintas zonas de la geografía andaluza. En el año 2017, la densidad de población andaluza era de 96,02 hab/km², más de un 3% por encima de la media nacional.

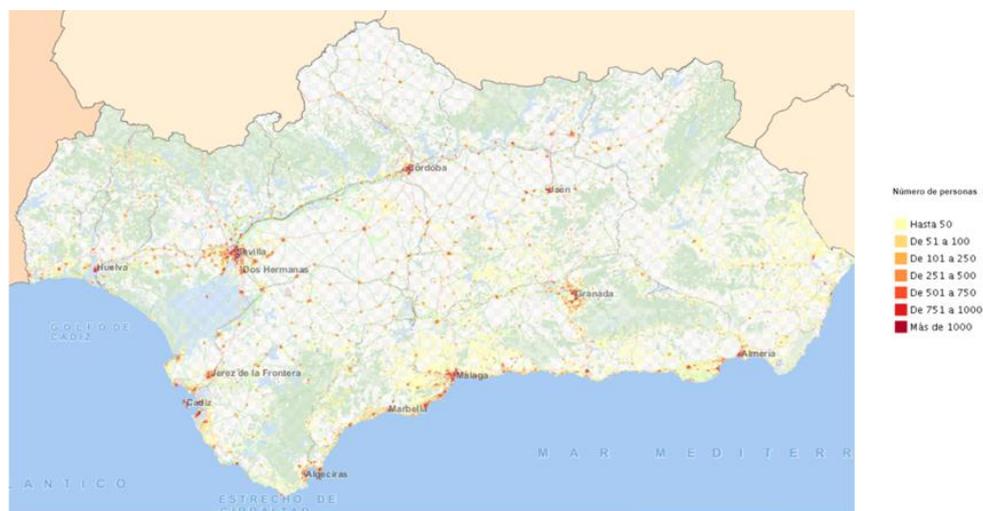


Figura IV.2. Demografía de la población en Andalucía (Fuente: Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía)

Es una comunidad autónoma reconocida como nacionalidad histórica por el Estatuto de Autonomía, la cual se encuentra dividida en ocho provincias, creadas por Javier de Burgos mediante el Real Decreto de 30 de noviembre de 1833, las cuales son Almería, Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Jaén, Málaga y Sevilla (Ley orgánica 2/2007, de 19 de marzo, de reforma del Estatuto de Autonomía para Andalucía). La ciudad capital reconocida por el Estatuto de Autonomía como sede de la Junta de Andalucía es Sevilla, aunque la sede del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía se localiza en la ciudad de Granada.



Figura IV.3. Provincias de la Comunidad Autónoma de Andalucía

- **Almería**

Almería es un municipio español y una ciudad capital de provincia perteneciente a la Comunidad Autónoma de Andalucía. Abarca 8.774 km² y según el Instituto Nacional de Estadística (2017) su población era de 706.672 habitantes, lo que supone una densidad de población de 77,76 hab/km².

Limita con las provincias de Granada al oeste y noroeste y con Murcia al norte y noreste, así como con el mar Mediterráneo al este y sur (mar de Alborán). La provincia de Almería, según su población, ocupa el sexto lugar de entre las ocho provincias de Andalucía, aportando el 8,24% de la población total de la comunidad. La mayor parte de esta población se concentra en la línea de costa, sobre todo en la Comarca metropolitana de Almería y el poniente.

El término municipal de Almería abarca una extensión de 296,21 km², situado al sur de la provincia homónima, la cual ocupa el extremo oriental de Andalucía, que a su vez se corresponde con el sureste de la península ibérica. Es el municipio más poblado con 195.389 habitantes (93 132 varones y 98 311 mujeres) y una densidad de población de 659,63 hab/km².

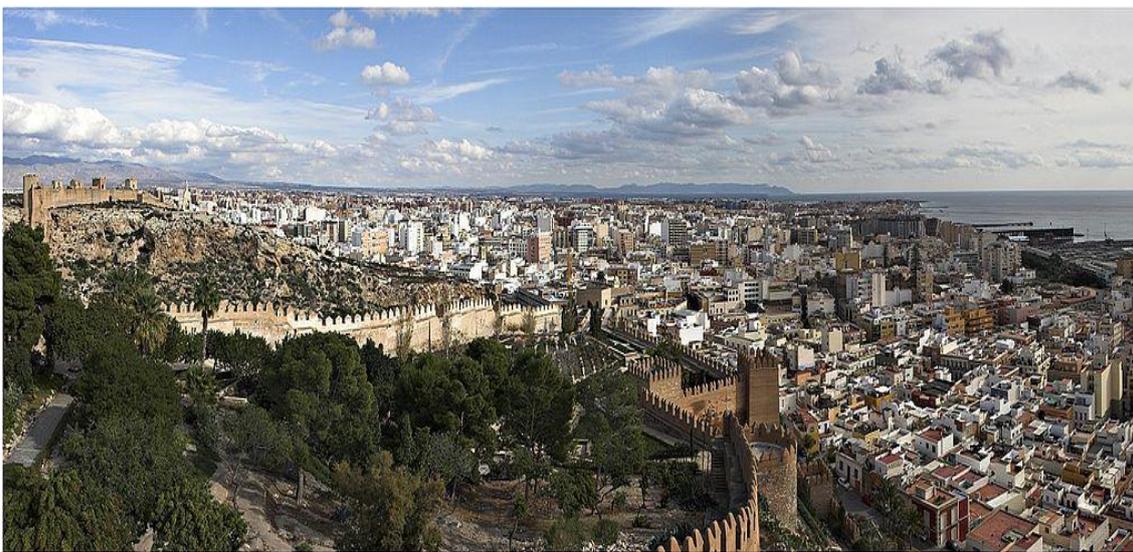


Figura IV.4. Capital de la provincia de Almería (Fuente: Wikimedia)

- **Granada**

La provincia de Granada está situada en el sureste peninsular, bañada ligeramente por el mar Mediterráneo y en plena cordillera Penibética. Limita al noreste con las provincias de Albacete y Murcia, al este con Almería, al norte con Jaén, al oeste con Málaga y Córdoba y al sur tiene salida al Mediterráneo.

La superficie total es de 12.635 km² con una población de 912.938 habitantes de los cuales aproximadamente el 25% vive en la capital, teniendo una densidad de población de 72,41 hab/km² y quedando dividida en 172 municipios. Los principales núcleos de población son Granada capital y su área metropolitana (55%) en donde hay una altitud de 680 metros sobre el nivel del mar, el 11% lo representa la costa granadina con los municipios de Motril y Almuñécar, aunque cabe destacar zonas interiores como Guadix, Baza y Loja.

Es de resaltar, que el pico más alto de la península Ibérica, el Mulhacén (3.482 metros), está situado en Granada, en el parque nacional de Sierra Nevada.



Figura IV.5. Capital de la provincia de Granada (Fuente: Wikimedia)

- **Córdoba**

Córdoba es una provincia situada en la parte norte-central de Andalucía que limita con las provincias de Málaga, Sevilla, Badajoz, Ciudad Real, Jaén y Granada. Su área de ocupación acapara 13.769 km² con una población de 795.718 habitantes, cuya densidad demográfica es de 57,78 hab/km². Esta provincia es la decimoprimer de España en la que existe un mayor porcentaje de habitantes concentrados en su capital con un 40,76%.

A su vez, Córdoba es una ciudad y municipio de Andalucía, capital de la provincia homónima, que se encuentra situada en la depresión del Guadalquivir y al pie de Sierra Morena, con aproximadamente 326.609 habitantes, tercera ciudad más grande y poblada de Andalucía. La densidad densidad de población que se resalta en la capital es de 260,80 hab/km².

Hoy día, es una ciudad de tamaño medio en cuyo casco antiguo se puede apreciar edificaciones con elementos arquitectónicos de la Hispania Ulterior o de la provincia

bética durante el Imperio Romano y del Califato de Córdoba durante la época musulmana.



Figura IV.6. Capital de la provincia de Córdoba (Fuente: Wikimedia)

- **Málaga**

Málaga es otra de las ocho provincias españolas que componen la Comunidad Autónoma de Andalucía, situada en el sur de esta, limitando al este con la provincia de Granada y al oeste con Cádiz, mientras que al norte linda con Córdoba y Sevilla.

Tiene una superficie estimada de 7.308 km² distribuida en 103 municipios. La población sobrepasa 1.650.000 habitantes, siendo la segunda provincia de Andalucía y la sexta de España en población. La demografía malacitana ha experimentado un fuerte crecimiento durante las últimas décadas en comparación de las medias autonómicas, hecho debido especialmente al factor del turismo.

En la provincia de Málaga existe un porcentaje elevado de habitantes concentrados en su capital (34,95%). Con una población de 570.006 habitantes, se resalta que esta población principalmente se concentra en el área metropolitana de Málaga y a lo largo de la franja costera. Entre estas, Marbella se sitúa como segundo municipio más poblado de la provincia con 140.744 habitantes. Cabe destacar municipios de interior como Antequera, Ronda o Alhaurín de la Torre con más de 36.000 habitantes. Por ello, se

puede destacar que la densidad de la población supera tanto la media andaluza como la española, llegando a alcanzar los 222,52 hab/km².



Figura IV.7. Capital de la provincia de Málaga (Fuente: Wikimedia)

- **Sevilla**

La provincia de Sevilla limita con las provincias de Málaga y Cádiz en el sur, Huelva al oeste, Badajoz por el norte y Córdoba al este. Tiene una extensión de la superficie de 14.036 km² con una población de 1.939.775 habitantes que habitan en un total de 105 municipios. En este sentido, Sevilla es la cuarta provincia más poblada de España y la primera de Andalucía.

A su vez, Sevilla es municipio, ciudad de España y capital de provincia y Comunidad Autónoma de Andalucía. Cuenta con 689.434 habitantes, por lo que al igual que ocurre a nivel de provincia, como ciudad es la más poblada de Andalucía y la cuarta de España. Este municipio tiene una extensión de 140,8 km².

El área metropolitana está compuesta por 46 municipios, incluyendo una población de 1.535.379 habitantes y ocupa una superficie de 4.950,04 km². Asimismo, destaca por tener un gran centro turístico, económico, industrial y poblacional, donde se destaca la gran red de transporte por carretera y ferrocarril.



Figura IV.8. Capital de la provincia de Sevilla (Fuente: Wikimedia)

- **Cádiz**

La provincia de Cádiz se encuentra situada en el suroeste de la Comunidad Autónoma de Andalucía está dividida por 44 municipios, entre los que destacan la propia Cádiz, Jerez de la Frontera, Algeciras, San Fernando y el Puerto de Santa María entre otros.

La población de la provincia es de 1.239.889 habitantes, de los cuales 669.033 viven en el área metropolitana de la Bahía de Cádiz-Jerez y 267.692 en el área de la Bahía de Algeciras. Asimismo, posee una superficie de 7.435 km², teniendo una densidad de población de 166,74 hab/km², cuya ciudad más poblada es Jerez de la Frontera con 212.830 habitantes.

La provincia limita en el norte con las provincias de Sevilla y Huelva, por el este se encuentra la provincia de Málaga, al suroeste está el océano Atlántico y al suroeste el mar Mediterráneo, mientras que por el sur se localiza el estrecho de Gibraltar. En general, las principales actividades económicas son el turismo y otras actividades del sector terciario.



Figura IV.9. Capital de la provincia de Cádiz (Fuente: Wikimedia)

- **Huelva**

La última provincia a comentar de la Comunidad Autónoma de Andalucía es Huelva, situada al oeste de esta comunidad y cuya capital es la ciudad de Huelva. Esta provincia tiene una población de 519.229 habitantes, limitando al norte con Badajoz, al este con la provincia de Sevilla, al sureste con Cádiz, en el sur con el océano Atlántico y al oeste con Portugal.

La provincia de Huelva es la menos poblada de Andalucía, aportando solamente el 5% de la comunidad, asimismo, también es la menos densamente poblada, con escasos 51,27 hab/km². La mayor parte de la población se concentra en la línea de costa y entre la frontera portuguesa. Además, la provincia tiene una extensión de 10.128 km², donde se destacan las amplias áreas protegidas donde se destaca el Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche y el Parque Nacional de Doñana.

Huelva es ciudad y capital de la provincia, encontrándose en la denominada “*Tierra llana*”, en la confluencia de los ríos Tinto y Odiel. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística arrojó una población de algo más de 240.000 habitantes incluyendo su área metropolitana.



Figura IV.10. Capital de la provincia de Huelva (Fuente: Wikimedia)

IV.2.2. LA MUESTRA

En este apartado del trabajo de investigación se va a explicar una descripción del método seguido para la elección de la muestra, analizando y describiendo sus características, el universo de población de referencia y el proceso de selección de los sujetos que han participado en este estudio.

IV.2.2.1. Descripción del Universo

Cuando se pretende realizar un estudio que recoja el universo de estudiantes de la mención de Educación Física, el primer paso al que se recurre es determinar el censo del mismo. Para ello, se solicitó la colaboración de los estamentos educativos (diferentes universidades andaluzas) encargados de coordinar y dirigir el número de estudiantes matriculados en las diferentes facultades de educación.

Posteriormente se contactó con la dirección del departamento de Didáctica de la Expresión Corporal y de Educación Física y Deportiva, para confirmar los datos obtenidos. Se puede afirmar que la información sobre el número de estudiantes

matriculados se acota al curso lectivo 2016/2017. Periodo correspondiente a la elaboración del censo en función de la población de estudio (durante la primera quincena del mes de enero de 2017) y recogida de la muestra (desde inicios de febrero de 2017 hasta la obtención de la última muestra).

Tomando los datos de las diferentes facultades de las universidades andaluzas públicas, se indicaba que el número de alumnos/as que cursaban la Mención de Educación Física para el Grado de Educación Primaria era de 1142, se entiende que puede haber algunas modificaciones en los mismos, por la naturaleza cambiante del alumnado, propiciado por las alteraciones de matrícula, por el interés de hacer o no la mención de Educación Física. Así se considera que la forma en la que se ha realizado este censo o población de estudio, modificando siempre los datos a tiempo real, es la manera más fiable para obtener un universo sobre el que poder calcular el error muestral de este estudio.

IV.2.2.2. Selección de los participantes: Descripción de la muestra

Para seleccionar y determinar la muestra de nuestro estudio hemos realizado un muestreo estratificado con selección aleatoria de conglomerados, teniendo en cuenta los mismos estratos de los que nos informa el censo. Así pues, se han tomado las facultades de las diferentes universidades andaluzas atendiendo a la enseñanza y recogiendo el número de estudiantes similares al del universo que representan. Se ha calculado el error muestral atendiendo a las indicaciones de Rodríguez-Osuna (2001); Molina-García, (2014); Álvaro (2015) y Vilches (2015), se ha empleado la siguiente fórmula:

$$e = \sqrt{\frac{(K^2 P(1-P)) \cdot (N-n)}{n \cdot (N-1)}}$$

Figura IV.11. Fórmula para el cálculo del error muestral

Los datos de esta fórmula significan lo siguiente: N = tamaño del universo; K = nivel de confianza (para $1-a = 0.95$; $K = 1.96$); P = Proporción de una categoría de la variable; $P(1-P)$ = varianza en caso de que se distribuye binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción). Los datos del error muestral en función del tamaño de la muestra en relación con el universo de cada estrato, son los que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla IV.2. Datos de la distribución muestral de los estudiantes con Mención en Educación Física

Estratos	N	K	P	n	e
Estudiantes Totales	1142	1,96	0,5	775	0,02

De la tabla anterior: N = tamaño del universo; K = nivel de confianza (para $1-a = 0.95$; $K = 1.96$); P = Proporción de una categoría de la variable; $P(1-P)$ = varianza en caso de que se distribuye binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción).

La muestra se ha recogido en un total de 8 universidades, solicitando la participación a todos aquellos estudiantes que de forma voluntaria quisieran colaborar. Hemos tenido especial cuidado de que no se repitan sujetos, haciendo un seguimiento individualizado en el pase de cuestionarios. La muestra obtenida se describe en función del nombre de la universidad y número de estudiantes muestreados.

Tanto en porcentaje total de la muestra como por universidad de procedencia como en el error de muestreo, los datos de nuestra muestra se ajustan satisfactoriamente. De este modo cabe destacar que manejamos una muestra de 775 estudiantes de la Mención de Educación Física que supone muestrear al 67,86% del universo, obteniendo un error muestral total del 0,02; obteniendo por tanto una muestra que satisface los criterios estadísticos que garantizan su representatividad.

IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

En este apartado del cuarto capítulo de la tesis se exponen las técnicas de investigación que vamos a utilizar (instrumentos, estrategias y análisis documental). Atendiendo a lo planteado por Rodríguez, Gallardo, Olmo y Ruiz (2005), *“las técnicas e instrumentos son los medios técnicos que se utilizan para hacer efectivos los métodos, obteniendo información de manera reducida de un modo sistemático e intencional de la realidad social que hemos pretendido estudiar y que nos va a resultar más fácil tratar y de analizar”*.

La selección de los instrumentos para la recogida de datos se encuentra en concordancia con este objeto de estudio, objetivos de la investigación, contexto, diseño, marco donde se ubica el problema de estudio y al diseño de la investigación. Por lo que se considera de valor la información obtenida por el procedimiento y la rigurosidad que le se ha dado al estudio. Hay que puntualizar que para conseguir los objetivos se utilizó una metodología de tipo cuantitativa, aspecto que también se ha considerado al realizar el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

Se ha utilizamos un instrumento indispensable para este tipo de análisis como es *“el cuestionario”* por ser una herramienta eficaz y rápida en su aplicación, siendo barata y llegando a un mayor número de participantes y que además facilita el análisis (Carretero-Dios y Pérez, 2007).

Para establecer el conocimiento y entender el fenómeno que se pretende estudiar, se pusieron cuestiones que se le aplicaron directamente a los sujetos implicados en la investigación. Este instrumento específico, Corbetta (2007) lo llama *“encuesta por muestreo”* y lo define como: *“un modo de obtener información, preguntando a los individuos que son objeto de la investigación, y que forman parte de una muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario, con el objetivo de estudiar las relaciones existentes entre las variables”*; y Hernández-Sampieri et al. (2006), lo entienden como *“un conjunto de preguntas respecto a una o*

más variables”, persiguiendo información de la población encuestada sobre diferentes variables objeto de estudio.

Para la presente investigación se han utilizado siete tipos de instrumentos/cuestionario el primero de tipo sociodemográfico y con cuestiones académicas “**AD-HOC**”, un segundo titulado “**PMCSQ-2**”, un tercero denominado “**IED**”, un cuarto llamado “**AUDIT**”, un quinto denominado “**FTND**”, un sexto “**PAQ-A**” y por último el “**KIDMED**”, todos ellos han sido estructurados en preguntas cerradas y validados por sus correspondientes autores. Además, se han realizado una serie de pruebas como la “**SHUTTLE RUN**” para la capacidad aeróbica y el “**BIOIMPEDANCIÓMETRO**” para el cálculo del índice de masa corporal y porcentajes antropométricos.

IV.3.1. VARIABLES

En este apartado concerniente a las variables presentes en este estudio, señalar que se encuentran relacionadas en función del problema de investigación que se plantea y se hallan justificadas de manera manifiesta en los objetivos planteados en el apartado anterior.

a) Variables Generales

Para la selección de las variables descriptivas se tomaron en cuenta aspectos que en alguna etapa del proceso de investigación podrían marcar diferencias, tales como el sexo, la edad, lugar de residencia, población de nacimiento, nota media de expediente y concesión de beca.

- **Sexo:** según sea hombre o mujer.
- **Edad:** valor según la edad de los sujetos participantes de estudio.
- **Lugar de residencia:** se determina en función si reside en el domicilio familiar, en piso compartido o en residencia universitaria.
- **Población de nacimiento:** establecidos según el nacimiento sea en una población rural, semiurbana y urbana.

b) Variables Académicas

- **Nota media de expediente:** valor según la nota media del expediente de los estudiantes.
- **Concesión de beca:** si los alumnos/as reciben o no algún tipo de beca.

c) Variables Psicosociales

- **Clima motivacional:** este queda determinado por dos categorías que son el clima tarea y clima ego, asimismo cada una de ellas se subdivide en tres subcategorías aprendizaje cooperativo, esfuerzo y mejora y papel importante en el caso del clima tarea y rivalidad, castigo por errores y reconocimiento desigual en el caso del clima ego.
- **Inteligencia emocional:** esta se mide como un único constructo general y como un constructo tetrafactorial conformado por las siguientes cuatro dimensiones: percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional.
- **Sustancias nocivas:** en lo concerniente a este tipo de variable se determinan dos variables que son: (1) Tabaco: donde se determina la dependencia de nicotina que se tiene; (2) Alcohol: se establece en tres categorías, cantidad y frecuencia de consumo de alcohol, dependencia de consumo de alcohol y consumo dañino o perjudicial.

d) Variables Físico-Deportivas

- **Nivel de actividad física:** según la sumatoria de los valores medios de actividad física. Se establecerán valores que oscilan desde una baja actividad física hasta un alto nivel de actividad física.
- **Modalidad deportiva:** con cinco opciones de respuesta, de forma que las categorías planteadas eran: (a) No Practica; (b) Deporte individual sin contacto (tenis, atletismo, natación, pádel, escalada, etc.) (c) Deporte individual con

contacto (taekwondo, judo, lucha, kárate, etc.); (d) Deporte colectivo con contacto (futbol, baloncesto, balonmano, rugby, waterpolo, etc.); (e) Deporte colectivo sin contacto (voleibol, hockey hierba, etc.).

- **Capacidad Aeróbica:** Determinado en ml/min/kg

e) Variables Saludables

En lo concerniente a este tipo de variable, se determinan tres modalidades que eran la dieta mediterránea, índice de masa corporal y porcentaje de grasa y masa magra.

- **Dieta Mediterránea:** se constituyen tres categorías diferenciadas dependiendo de la adherencia a la DM obtenida según sea óptima, necesita mejorar o muy baja calidad.
- **Índice de masa corporal categorizado (Obesidad):** se categoriza el índice de masa corporal (IMC) en cuatro niveles (1=Bajo Peso, 2=Normopeso, 3=Sobrepeso y 4=Obesos).
- **Porcentaje de grasa y masa corporal:** se valoran los porcentajes antropométricos de grasa y masa corporal de los estudiantes universitarios.

IV.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

A continuación se exponen las herramientas e instrumentos escogidas para este trabajo de investigación citando las características de las mismas.

IV.3.2.1. Cuestionario AD-HOC

La primera herramienta utilizada en esta investigación fue un cuestionario ad-hoc (hoja de autoregistro) (**ANEXO 1**). Este contenía los aspectos sociodemográficos entre los que se incluyen el sexo, edad, lugar de residencia, población de nacimiento, la nota media de expediente y la concesión o no de beca.

IV.3.2.2. Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2)

Este cuestionario está extraído de la versión original “*Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte*” de Newton, Duda y Yin (2000) y adaptada al español por González-Cutre et al. (2008), donde mediante una escala Likert de cinco opciones que va desde el 1= Totalmente en Desacuerdo hasta el 5= Totalmente de Acuerdo (**ANEXO 2**).

Se valoran 33 ítems formulados en sentido positivo, y quedan establecidas dos categorías: Clima Tarea y Clima Ego. En cada una se determinan unas dimensiones, que se muestran a continuación junto a los ítems que los conforman:

Clima Tarea

- Aprendizaje Cooperativo ítems 11, 21, 31, 33.
- Esfuerzo/Mejora ítems 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28, 30.
- Papel Importante ítems 4, 5, 10, 19, 32.

Clima Ego

- Castigo por Errores, ítems 2, 7, 9, 15, 18, 27.
- Reconocimiento Desigual ítems 3,13, 17, 22, 24, 26, 29.
- Rivalidad entre los Miembros del Grupo ítems 6, 12, 23.

La consistencia interna (alfa de Cronbach) del cuestionario en la adaptación al castellano de González-Cutre et al. (2008) obtuvo un $\alpha=.90$ en **Clima Ego** ($\alpha=.77$ para castigo errores, $\alpha=.87$ para reconocimiento desigual y $\alpha=.61$ para rivalidad) y un $\alpha=.84$ de **Clima Tarea** ($\alpha=.65$ en aprendizaje cooperativo, $\alpha=.70$ para esfuerzo/mejora y $\alpha=.70$ para papel importante).

En este estudio se establece un $\alpha=.920$, para el **Clima Ego** ($\alpha=.832$ para castigo errores, $\alpha=.906$ para reconocimiento desigual y $\alpha=.688$ para rivalidad) y un $\alpha=.922$ de **Clima Tarea** ($\alpha=.828$ en aprendizaje cooperativo, $\alpha=.828$ para esfuerzo mejora y $\alpha=.839$ para papel importante). Aunque en una subescala se reflejan valores de consistencia interna

inferiores a .70, estos podrían considerarse marginalmente aceptables (Taylor, Ntoumanis y Standage, 2008) debido al escaso número de ítems de algunas dimensiones.

IV.3.2.3. Inventario de Inteligencia Emocional adaptado al Deporte (IED)

Se recoge del cuestionario original “*Schutte Self Report Inventory (SSRI)*” de Schutte et al. (1998) que mide la inteligencia emocional en una solución unifactorial. Adaptado por García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez, y Palomo-Nieto (2013) al modelo tetrafactorial en el que se calculan las dimensiones percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional (**ANEXO 3**).

Este instrumento se compone de 33 ítems que evalúan la capacidad de los individuos para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. Las cuestiones se valoran mediante una escala Likert de cinco opciones, donde el 1 es En total desacuerdo y el 5 es En total acuerdo. Para la presente investigación se ha utilizado el modelo propuesto por García-Coll et al. (2013) en el que se eliminan los ítems 5, 28 y 33, debido a que al formularse en sentido negativo formaban una especie de factor de respuesta que produce una perturbación en el conjunto del análisis, por lo que el instrumento utilizado en esta investigación se compone de 30 ítems.

Para la siguiente tesis doctoral se ha calculado la escala unidimensional expuesta por Schutte et al. (1998) que indicaba la existencia de un único factor general de la inteligencia emocional, y la estructura tetrafactorial propuesta por Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero, y Ruíz (2005), Ciarrochi, Deane, y Anderson (2002) y Petrides y Furnham (2000), quedando las siguientes dimensiones:

- **Inteligencia Emocional General:** Sumatorio de todos los ítems.
- **Percepción Emocional:** Sumatorio de los ítems 2, 3, 9, 11, 13, 20 y 29.
- **Gestión Auto-emocional:** Sumatorio de los ítems 8, 14, 17, 18, 21, 24, 27 y 30.
- **Gestión Hetero-emocional:** Sumatorio de los ítems 1, 4, 5, 7, 10, 12, 15, 23, 25 y 28.

- **Utilización Emocional:** Sumatorio de los ítems 6, 16, 19 y 26.

En el estudio de García-Coll, et al. (2013) se determinó una fiabilidad de $\alpha=.91$, para la Inteligencia Emocional General, mientras que por dimensiones se obtuvo: percepción emocional ($\alpha=.709$), gestión auto-emocional ($\alpha=.77$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.78$) y utilización emocional ($\alpha=.63$).

En la presente investigación los valores obtenidos fueron muy similares, obteniendo en la inteligencia emocional general un $\alpha=.915$, en percepción emocional ($\alpha=.716$), gestión auto-emocional ($\alpha=.763$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.773$) y utilización emocional ($\alpha=.643$).

IV.3.2.4. Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)

Escala de consumo de alcohol. Se extrae del instrumento “*Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)*”. Este fue desarrollado por Saunders, Aasland, Babor, De la Fuente y Grant (1993) y traducido al castellano por Rubio (1998) (ANEXO 4). Se compone de 10 ítems, siendo los ocho primeros valorados mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones, donde 0 es “Nunca” y 4 “A Diario”. Las dos últimas cuestiones se cuantifican mediante una escala de tipo Likert de tres opciones (0, 2 y 4). El instrumento es valorado mediante una sumatoria que oscila entre 0 y 40 puntos y define dimensiones. En el estudio original Rubio (1998) obtuvo una fiabilidad de $\alpha = .800$, mientras que en la presente investigación fue de $\alpha = .745$.

IV.3.2.5. Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Escala de consumo de tabaco. Se extrae del cuestionario “*Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)*”, el cual fue desarrollado por Heatherton, Kozlowski, Frecker y Fagerström (1991) y traducido al castellano por Villareal-González (2009) (ANEXO 5). Este instrumento permite medir la cantidad de cigarrillos que fuma la persona, su impulso por fumar y la dependencia que tiene hacia la nicotina. Se compone de 6 ítems, cuatro de los cuales son de tipo dicotómico (0 = No y 1 = Si), mientras que los dos restantes se evalúan mediante una escala tipo Likert de tres opciones. La

fiabilidad para este instrumento en este estudio fue de $\alpha = .959$, valor prácticamente idéntico al obtenido por Villareal-González (2009) en el trabajo original ($\alpha = .970$).

IV.3.2.6. Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

Para determinar el nivel de práctica de actividad física, se utilizó el “*Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*”, el cual fue validado por Kowalski, Crocker, y Donen (2004) (ANEXO 6). Este instrumento evalúa la práctica de AF que fue realizada en los últimos siete días por los participantes, a partir de 9 ítems que son evaluados mediante una escala tipo Likert de seis opciones (0 = Nunca; 5 = Siempre). Posteriormente se realiza una sumatoria que permite conocer el nivel de práctica de actividad física de los sujetos. Para este instrumento se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .803$, la cual fue aceptable.

IV.3.2.7. Test de Adherencia a la Dieta Mediterránea (KIDMED).

El test utilizado para estimar la adherencia a la dieta Mediterránea fue el KIDMED (Serrá-Majem et al., 2004) (ANEXO 7). Es un cuestionario de 16 preguntas que deben responderse de manera afirmativa o negativa. Este test consta de 4 ítems con connotación negativa (5,11, 13 y 15) las cuales si son contestadas de forma positiva se valoran con -1 punto, y los ítems con connotación positiva (los 12 restantes) cuya respuesta afirmativa se valoran con +1 punto. Para este test las respuestas negativas no se puntúan siendo por lo tanto 0. La puntuación total de este test oscila entre -4 y 12, clasificándose la adherencia a la dieta Mediterránea como se describe a continuación:

- (A) ≥ 8 puntos: dieta Mediterránea óptima.
- (B) 4 a 7 puntos: necesidad de mejorar el patrón alimentario para adecuarlo al patrón mediterráneo.
- (C) ≤ 3 : dieta de muy baja calidad.

Para este instrumento se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .675$, la cual fue aceptable.

IV.3.2.8. Balanza Electrónica TANITA TBF 300®

La balanza electrónica Tanita TBF300®, se utiliza para obtener la composición corporal –porcentaje de masa grasa y masa magra-. Este modelo requiere de las variables sexo, edad y estatura, siendo esta última valorada mediante un estadiómetro Holtain LTD® y siguiendo el protocolo establecido por Portao, Bescós, Iruña, Cacciatori y Vallejo (2009).



Figura IV.12. Balanza electrónica Tanita TBF300®

Una vez obtenido el dato numérico y atendiendo a Serrá-Majem et al. (2004) se categorizaron en cuatro clases distintas:

- **Bajo Peso** (<15,72 en masculino y <16,07 en femenino).
- **Normopeso** (entre 15,72 y 23,76 en masculino y entre 16,07 y 22,43 en femenino)
- **Sobrepeso** (entre 23,77 y 26 en masculino y entre 22,44 y 24,58 en femenino).
- **Obesidad** (>26 en masculino y > 24,58 en femenino).

IV.3.2.9. Meter Shuttle Run Test (20MSRT)

La prueba “*Meter Shuttle Run Test (20mSRT)*”, se utiliza para calcular de forma indirecta el VO_2 máx (Rey, Mañano, Nicol, Mercier y Vallier, 2016). Este test es de

carácter incremental máximo y consiste en hacer un recorrido de ida y vuelta con una distancia de 20 metros siguiendo una velocidad marcada por el protocolo 20mSRT. La velocidad inicial marcada por el ritmo es de 8 km/h, la cual incrementa 0,5 km/h cada minuto. Para calcular el VO_2 máx indirectamente se emplea la velocidad alcanzada en la última etapa (VFA), empleando la siguiente fórmula: VO_2 máx (ml/min/kg) = (6 x FA) – 27,4 (García y Secchi, 2014; Leger y Lambert, 1982).

IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

En esta fase de la investigación se describen todas las tareas del trabajo de campo que se efectúan para la recogida de datos, consistiendo en ejecutar el proyecto de investigación. Este proceso comenzó pidiendo la colaboración de los Departamentos de Expresión Corporal y Educación Física y Deportiva correspondientes a cada una de las universidades andaluzas, para ello se les envió una carta a cada uno de los departamentos explicando brevemente el objeto de esta investigación y solicitando la colaboración del alumnado. Asimismo, se solicitó la aprobación de la investigación por el Comité de Ética en Investigación Humana de la Universidad de Granada, siendo aprobado con código 462/CEIH/2017. En relación a los participantes, todos ellos fueron mayores de edad. Se administró una carta informativa en la cual se detallaban las características principales del estudio a llevar a cabo, asegurando el anonimato de los datos y los fines científicos de los mismos. La muestra de estudio quedó configurada por aquellos participantes que decidieron participar en el mismo firmando el consentimiento informado.

Además, el estudio realizado fue realizado en concordancia con la Declaración de Helsinki (modificación del 2008), en proyectos de investigación y con la legislación nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 5 de febrero), investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

En cuanto al desarrollo de campo, este permitió aplicar los cuestionarios para recoger la información. La extensión ética en la investigación, según Babbie (2000) son

consideraciones de índole moral que deben encontrarse presentes mientras se aplican las técnicas de investigación; en este trabajo se consideraron aspectos éticos que asegurasen la transparencia y confidencialidad de la información a modo de no afectar a quienes fueron los participantes, así una de las premisas fue que la investigación no debe nunca dañar a las personas que se están estudiando, por lo que hay que ser cuidadoso. Por último se debe señalar la confidencialidad de los datos e información personal de los estudiantes universitarios. En consideración a estos criterios, se determinó que los participantes firmasen el consentimiento informado como se ha señalado anteriormente.

Por último, hay que destacar que los investigadores estuvieron presentes durante la recogida de los datos para que los estudiantes universitarios pudieran resolver las dudas, así como para que todas las pruebas se realizasen de forma adecuada y precisa, aclarando que la recogida se desarrolló sin ningún tipo de problema. Además, debemos señalar que se eliminaron un total de 83 por no encontrarse cumplimentados de forma correcta.

IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

En primer lugar, y con el objetivo de comprobar la fiabilidad interna de los instrumentos e ítems que conforman las escalas y subescalas de los cuestionarios empleados se emplea el coeficiente alpha de Cronbach fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%. El cual nos sirve para cuantificar el grado de correlación parcial que existe entre los ítems incluidos, es decir el grado en el que los ítems del constructo están relacionados. Así pues, en cuanto más próximo se encuentre al valor 1 mayor será la fiabilidad de lo que se quiere estudiar.

En segundo lugar, se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS 24.0), así los datos obtenidos en la batería de preguntas han sido almacenados mediante la hoja de cálculo del programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS versión 24.0 para Windows), como archivos de extensión sav, para poder ser tratados estadísticamente desde este programa.

Para el estudio estadístico de los parámetros descriptivos se utilizaron frecuencias, porcentajes, medias y desviación típica encaminados a describir todas las variables del estudio; igualmente para el estudio de tipo comparativo, se emplearon tablas de contingencia, chi-cuadrado de Pearson, ANOVA y T de Student.

En tercer lugar se elaboró un modelo de ecuaciones estructurales mediante el software estadístico AMOS Graphics, versión 21.0, con el fin de comprobar las relaciones existentes entre los aspectos psicosociales, físico-deportivos y saludables. Para ello, se eligió aquel modelo que mejor explicaba nuestras respuestas y sus relaciones basándonos en el marco teórico de referencia y las medidas de bondad de ajuste de dicho modelo.

Concretamente el Clima Tarea (CTAREA) y el Clima Ego (CEGO) actúan como variables exógenas y cada una de ellas es inferida por tres indicadores. Para el Clima Tarea los indicadores son CTPI (Papel Importante), CTEM (Esfuerzo/Mejora) y CTAC (Aprendizaje Cooperativo), mientras que para el Clima Ego los indicadores son CECE (Castigo por Errores), CERD (Reconocimiento Desigual) y CERM (Rivalidad entre Miembros). La Inteligencia Emocional (INTEMO) actúa como variable endógena y recibe el efecto de cuatro indicadores: Percepción Emocional (PE), Gestión Auto-Emocional (IEGQ), Gestión Hetero-emocional (IEGH) y Utilización Emocional (IEUE). Finalmente, el nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea (SUMKID), el nivel de práctica de Actividad Física (SUMPAQ), la Masa Grasa (MGRASA), la Masa Magra (MMAGRA) y el VO2MAX actúan como variables endógenas.

Se emplean flechas bidireccionales (covarianzas) para relacionar las variables exógenas, mientras que las flechas unidireccionales muestran los efectos entre las variables utilizadas (directos e indirectos). Asimismo, la estimación de los parámetros fue realizada a través del método de máxima verosimilitud (ML) por ser coherente, no sesgado e invariante al tipo de escala. Se establecen términos de error para todas las variables endógenas.

El ajuste del modelo fue comprobado con el fin de verificar la compatibilidad del mismo y la información empírica obtenida. La fiabilidad del ajuste fue realizada en base a los criterios de bondad de ajuste de Marsh (2007, p.785). En el caso del Chi-cuadrado, los valores no significativos asociados a p indican un buen ajuste del modelo. El valor del índice de ajuste comparativo (CFI) será aceptable con valores superiores a ,90 y

excelente para valores superiores a ,95. Por último, el valor del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) será excelente si es inferior a .05 y aceptable si es inferior a .08.

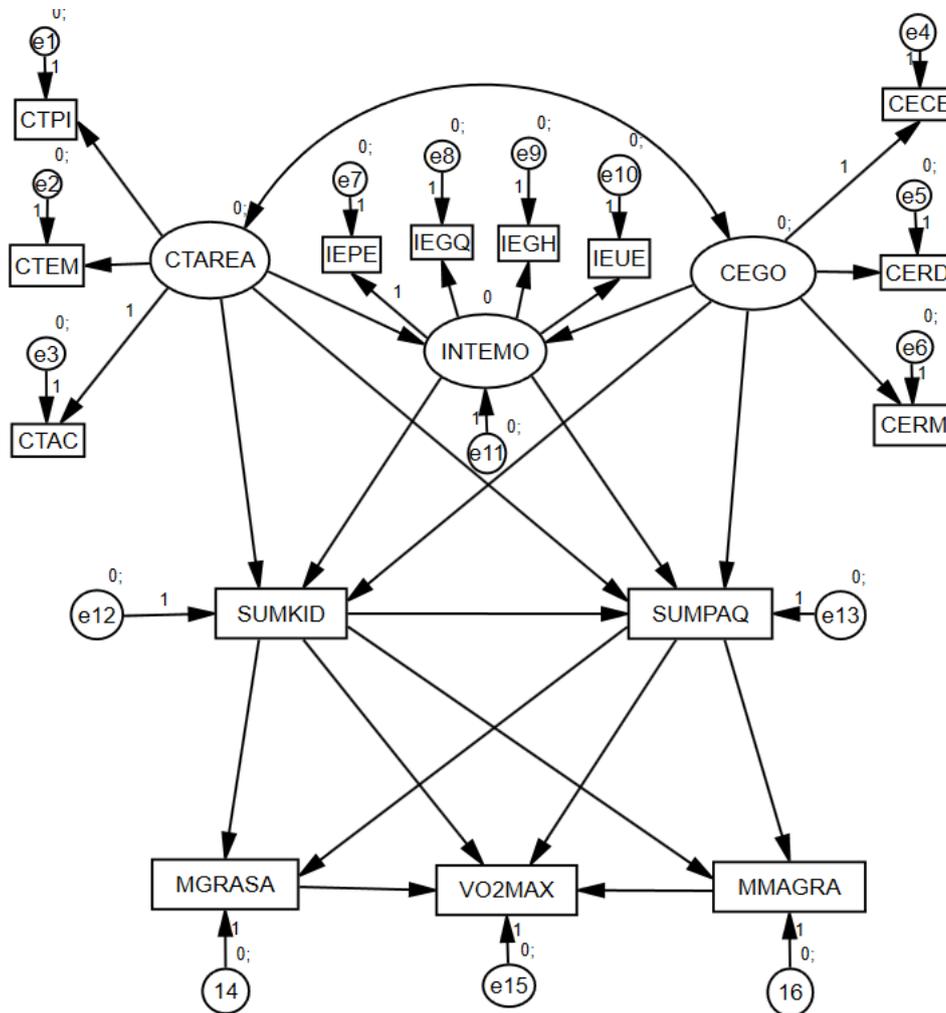


Figura IV.13. Modelo teórico

Nota 1: *Clima Tarea (CTAREA) *Clima Tarea Papel Importante (CTPI) *Clima Tarea Esfuerzo Mejora (CTEM) *Clima Tarea Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Clima Ego (CEGO) *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Rivalidad entre Miembros (CERM) *Inteligencia Emocional General (INTEMO) *Inteligencia Emocional Percepción Emocional (IEPE) *Inteligencia Emocional Gestión Auto-emocional (IEGQ) *Inteligencia Emocional Gestión Hetero-emocional (IEGH) *Inteligencia Emocional Utilización Emocional (IEUE) *Sumatoria Cuestionario KIDMED (SUMKID) *Sumatoria del Physical Activity Questionnaire (SUMPAQ) *Masa Grasa (MGRASA) *Masa Magra (MMAGRA)

RESULTADOS



V. RESULTADOS

En el presente capítulo se expone el análisis de los resultados de esta investigación, quedando dividido en tres subapartados. En el primero de ellos se realiza un estudio descriptivo y comparativo de las variables estudiadas, en el segundo apartado se establece una comparativa de los parámetros estudiados, y en el último apartado se propone un modelo de ecuaciones estructurales multi-grupo.

V.1. DESCRIPTIVOS

En este apartado se procede a la descripción de todas las variables objeto de estudio (generales, académicas, psicosociales, físico-deportivas y saludables), con el fin de poder establecer las diversas y posibles comparativas dentro de la misma variable.

V.1.1. VARIABLES GENERALES Y ACADÉMICAS

En este estudio de carácter descriptivo y corte transversal, participaron un total de 775 estudiantes de la Grado de Educación Primaria con Mención de Educación Física de ambos sexos (58,7% de hombres y 41,3% de mujeres), con edades comprendidas entre los 20 y 53 años ($M=22,46$ años; $D.T.=2,894$), tal y como se muestra en la siguiente tabla y gráficos.

Respecto al lugar de residencia, el 37,9% ($n=294$) residen en el domicilio familiar, seguido de aquellos que lo hacían en piso compartido 59,7% ($n=463$), mientras que el 2,4% ($n=18$) estaban en residencia universitaria. En función de la población de nacimiento, el 60,9% ($n=472$) vienen de un medio urbano, le siguen aquellos que pertenecen a un entorno semiurbano con un 32,3% ($n=250$) y por último, se encuentra que el 6,8% ($n=53$) pertenecían a un entorno rural.

Atendiendo a los aspectos académicos, se comprueba que la nota media de los estudiantes se comprende entre el 5,1 y el 10 ($M=7,56$; $D.T.=,731$), donde el 79,2%

(n=614) de los estudiantes obtuvieron una calificación de notable, el 15,6% (n=121) de aprobado y el 5,2% (n=40) de sobresaliente. Asimismo, el 59,7% (n=463) de los participantes recibieron beca, frente al 40,3% (n=312) que no la obtuvieron.

Tabla V.1. Descriptivos de las variables generales y académicas

Sexo	
Hombre	58,7%
Mujer	41,3%
Edad	
M= 22.46 D.T.= 2.894	
Lugar de Residencia	
Domicilio Familiar	37,9%
Piso Compartido	59,7%
Residencia Universitaria	2,4%
Población de Nacimiento	
Rural	6,8%
Semiurbano	32,3%
Urbano	60,9%
Nota Media de Expediente	
Aprobado	15,6%
Notable	79,2%
Sobresaliente	5,2%
Recepción de Beca	
Si	59,7%
No	40,3%

Como se observa en la siguiente figura, el número de sujetos analizados varones es superior al femenino.

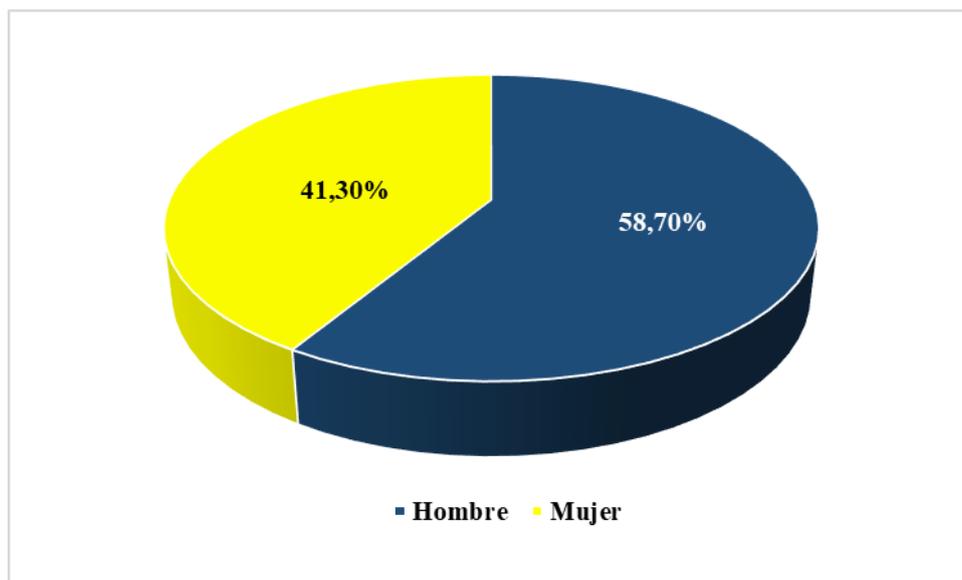


Figura V.1. Distribución de la muestra por sexo

En lo que respecta al lugar de residencia, se comprueba como la mayoría de los estudiantes analizados residían en piso compartido (59,7%), seguido del domicilio familiar (37,9%) y con una escasa representación, se encuentra la residencia universitaria (2,3%).

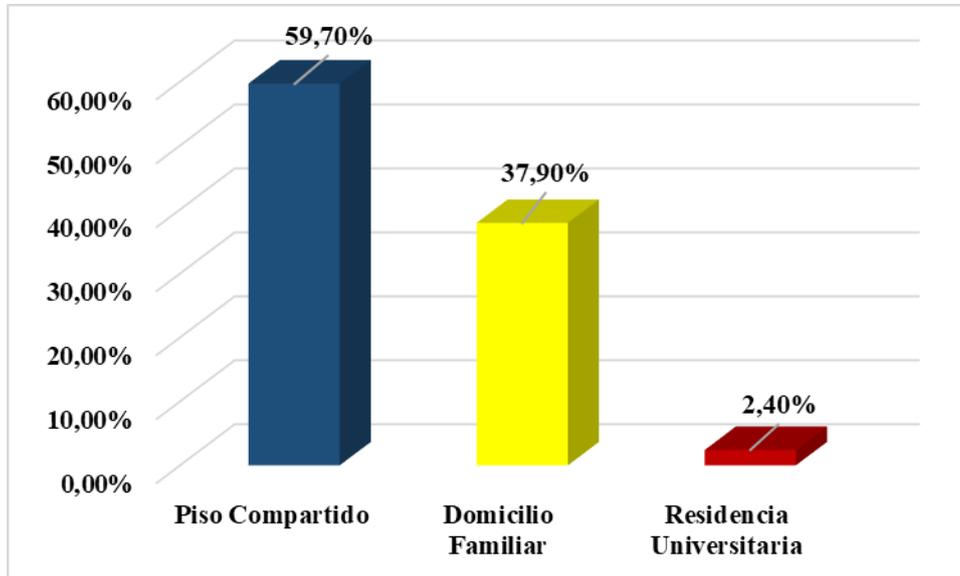


Figura V.2. Distribución de la muestra por lugar de residencia.

En cuanto a la población de nacimiento, en la siguiente figura se observa que el lugar de nacimiento más predominante es el medio urbano (60,90%), seguido del semiurbano (32,30%) y por último el rural (6,80%).

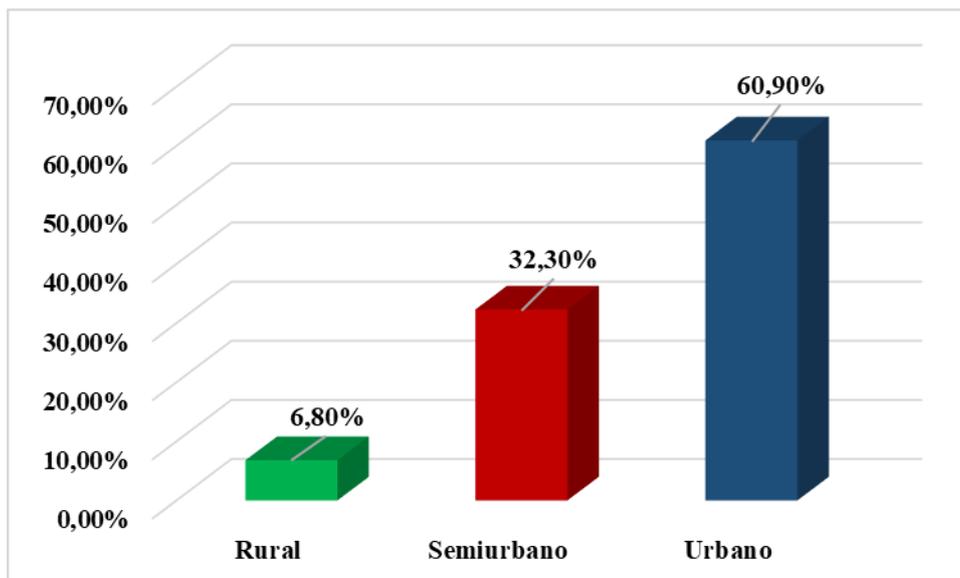


Figura V.3. Distribución de la muestra en función de la población de nacimiento

Atendiendo a la nota media de expediente de los sujetos analizados, se puede comprobar en la siguiente gráfica cómo la mayoría de los alumnos tienen una nota media de notable (79,20%), seguido de los que tienen un aprobado (15,60%) y con una menor representación los de sobresaliente (5,20%).

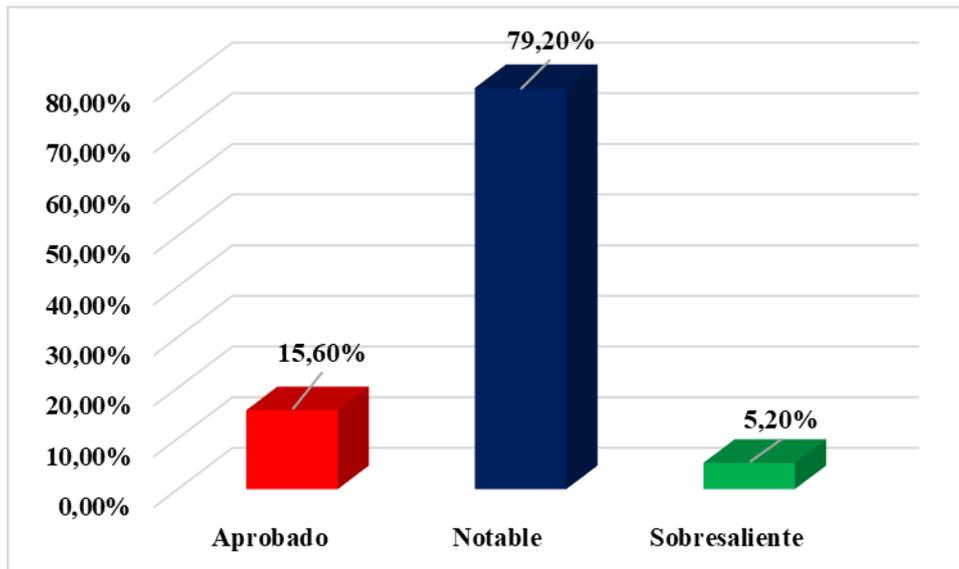


Figura V.4. Distribución de la muestra en función de la nota media de expediente

Asimismo, tal y como se observa en la siguiente figura, el 59,7% (n= 463) de los participantes recibieron beca, frente al 40,3% (n= 312) que no la obtuvieron.

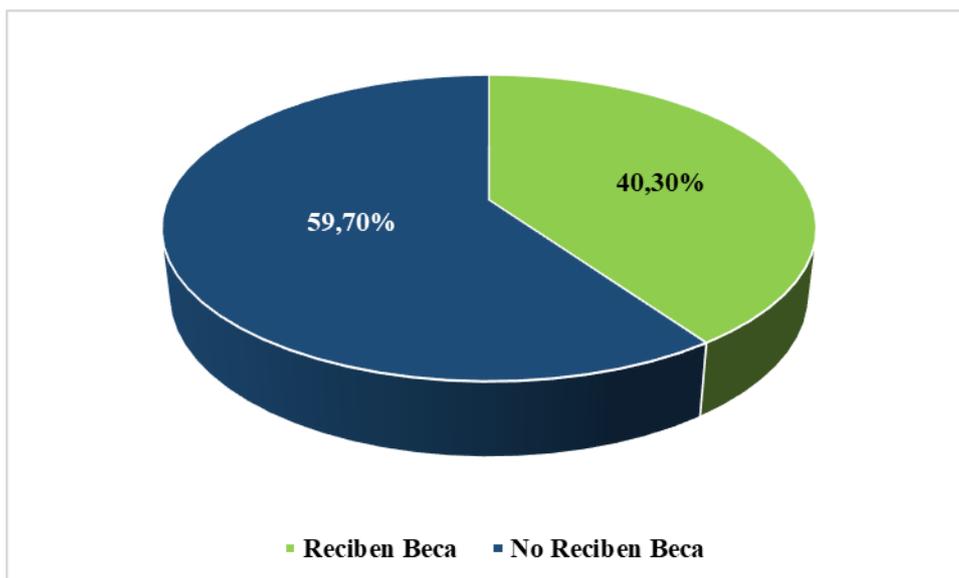


Figura V.5. Distribución de la muestra en función de si reciben beca o no.

Tomando como referencia estas variables generales, se establecen diferencias estadísticamente significativas ($p= ,000^*$) en cuanto al sexo y el lugar de residencia, propiciadas por la mayor representación del género masculino en el estrato de piso compartido. El 61,5% de los varones residen en piso compartido, de igual modo que ocurre con las féminas (57,2%).

Tabla V.2. Lugar de Residencia en función del Sexo ($p=,000^$)*

Lugar de Residencia		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Domicilio Familiar	Recuento	157	137	294
	% Lugar de Residencia	53,4%	46,6%	100,0%
	% Sexo	34,5%	42,8%	37,9%
Piso Compartido	Recuento	280	183	463
	% Lugar de Residencia	60,5%	39,5%	100,0%
	% Sexo	61,5%	57,2%	59,7%
Residencia Universitaria	Recuento	18	0	18
	% Lugar de Residencia	100,0%	0,0%	100,0%
	% Sexo	4,0%	0,0%	2,3%
Total	Recuento	455	320	775
	% Lugar de Residencia	58,7%	41,3%	100,0%
	% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

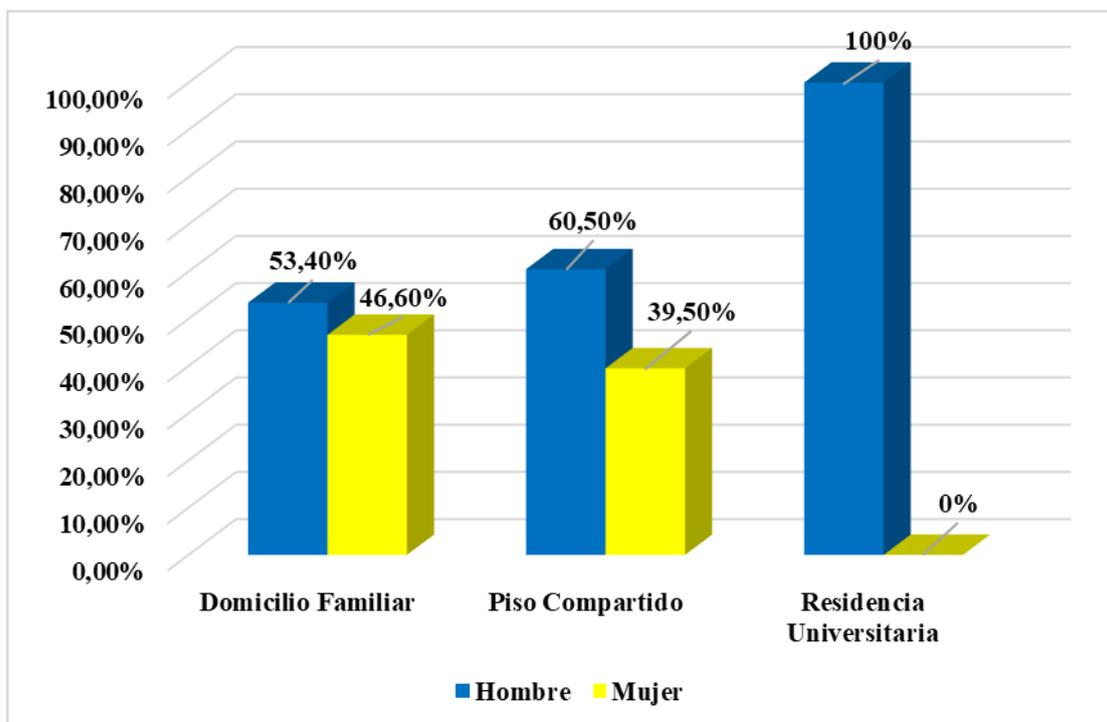


Figura V.6. Lugar de Residencia en función del sexo

En cuanto a la población de residencia, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas ($p > ,05$) para el género.

Tabla V.3. Población de Nacimiento en función del Sexo ($p > ,05$).

Población de Nacimiento		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Rural	Recuento	31	22	53
	% Población Nacimiento	58,5%	41,5%	100,0%
	% Sexo	6,8%	6,9%	6,8%
Semiurbano	Recuento	148	102	250
	% Población Nacimiento	59,2%	40,8%	100,0%
	% Sexo	32,5%	31,9%	32,3%
Urbano	Recuento	276	196	472
	% Población Nacimiento	58,5%	41,5%	100,0%
	% Sexo	60,7%	61,2%	60,9%
Total	Recuento	455	320	775
	% Población Nacimiento	58,7%	41,3%	100,0%
	% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Tomando como referencia las variables académicas, se establecen diferencias estadísticas ($p = ,002^*$) en cuanto a la nota media del expediente y recibir o no algún tipo de beca, propiciadas por la mayor representación de aquel alumnado con nota media de aprobado que no reciben beca (53,7%) y los que tienen como nota media un notable, que sí que la reciben (62,9%), frente a sus homólogos.

Tabla V.4. Nota Media de Expediente en función de si Reciben Beca ($p = ,002^$)*

Nota Media Expediente		Recibir Beca		Total
		Si	No	
Aprobado	Recuento	56	65	121
	% Nota Media Expediente	46,3%	53,7%	100,0%
	% Recibir Beca	12,1%	20,8%	15,6%
Notable	Recuento	386	228	614
	% Nota Media Expediente	62,9%	37,1%	100,0%
	% Recibir Beca	83,4%	73,1%	79,2%
Sobresaliente	Recuento	21	19	40
	% Nota Media Expediente	52,5%	47,5%	100,0%
	% Recibir Beca	4,5%	6,1%	5,2%
Total	Recuento	463	312	775
	% Nota Media Expediente	59,7%	40,3%	100,0%
	% Recibir Beca	100,0%	100,0%	100,0%

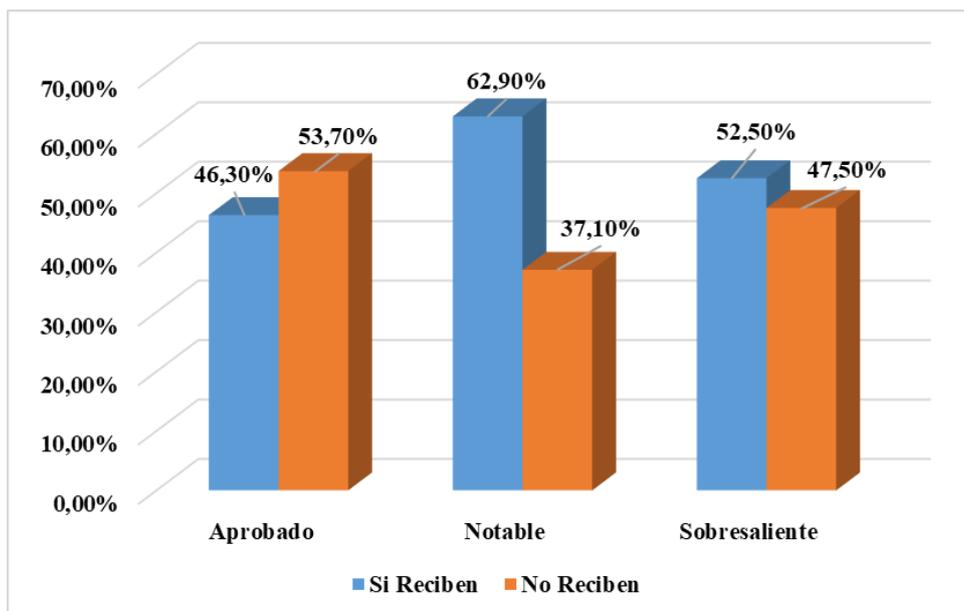


Figura V.7. Nota Media de Expediente en función de si Reciben Beca.

V.1.2. VARIABLES PSICOSOCIALES

En relación a la inteligencia emocional, se analizan las puntuaciones de los ítems del cuestionario de inteligencia emocional, encontrando que los mejor valorados son el diez “Espero que ocurran cosas buenas” y el tres “En la mayoría de las cosas que intento espero hacerlas bien”, seguidos del catorce “Busco cosas en el deporte que me hagan sentir bien” y el veinticuatro “Felicitó a los demás cuando hacen las cosas bien al competir”, con valores superiores al 4,30 como se aprecia en la siguiente tabla y figura.

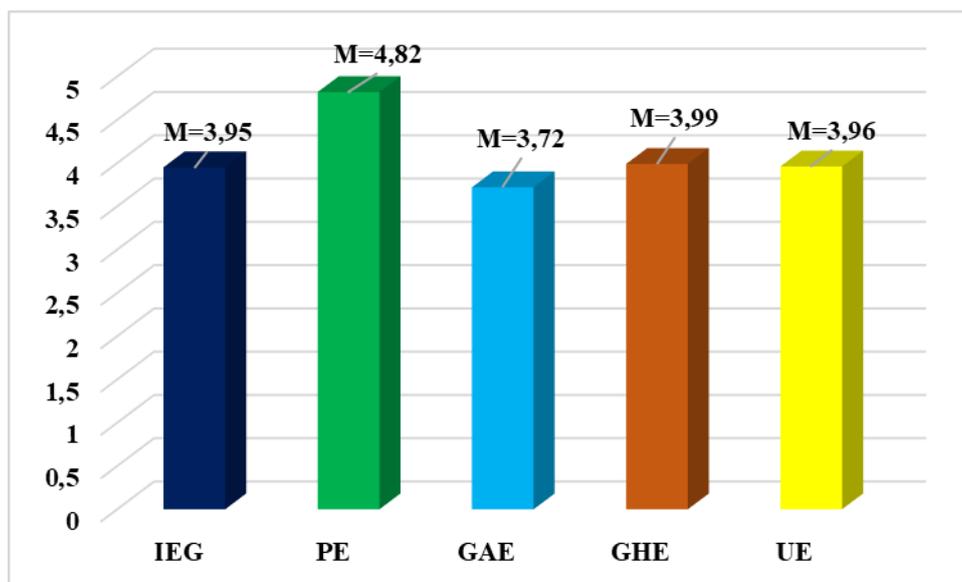
Tabla V.5. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional

	Media	D.T		Media	D.T
Ítem 1	3,89	,970	Ítem 16	3,91	,915
Ítem 2	3,93	,834	Ítem 17	4,24	,691
Ítem 3	4,45	,706	Ítem 18	3,82	,747
Ítem 4	4,12	,752	Ítem 19	3,57	,879
Ítem 5	3,79	,799	Ítem 20	4,15	,704
Ítem 6	4,15	,788	Ítem 21	3,73	,830
Ítem 7	3,85	,906	Ítem 22	3,81	,752
Ítem 8	4,10	,777	Ítem 23	4,19	,773
Ítem 9	4,00	,827	Ítem 24	4,36	,715
Ítem 10	4,53	,702	Ítem 25	3,74	,794
Ítem 11	3,61	1,088	Ítem 26	3,78	,773
Ítem 12	3,72	,810	Ítem 27	3,62	,833
Ítem 13	3,91	,803	Ítem 28	3,95	,795
Ítem 14	4,40	,717	Ítem 29	3,49	,784
Ítem 15	3,64	,903	Ítem 30	4,14	,710

La inteligencia emocional general obtuvo un valor medio de 3,95 (D.T.= ,433), encontrando que, de sus cuatro dimensiones, la percepción emocional (M= 4,82; D.T.= .583) fue la que obtuvo las puntuaciones más altas, seguida de la gestión hetero-emocional (M= 3,99; D.T.= ,486) y la utilización emocional (M= 3,96; D.T.= ,566), con valores casi idénticos. La dimensión que obtuvo las puntuaciones más bajas ha sido la gestión auto-emocional, con un valor medio de 3,72 (D.T.= ,532). Cabe destacar que los valores obtenidos, excepto en la percepción emocional, son similares, encontrándose todos ellos entre 3,72 y 3,99 como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla V.6. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.

INTELIGENCIA EMOCIONAL	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA
Inteligencia Emocional General	M= 3,95	D.T.= ,433
Percepción Emocional	M= 4,82	D.T.= ,583
Gestión Auto-emocional	M= 3,72	D.T.= ,532
Gestión Hetero-emocional	M= 3,99	D.T.= ,486
Utilización Emocional	M= 3,96	D.T.= ,566



**Inteligencia Emocional General (IEG) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-Emocional (GAE) *Gestión Hetero-Emocional *Utilización Emocional (UE)*

Figura V.8. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.

Respecto al análisis de los ítems que configuran el cuestionario de clima motivacional, en la siguiente tabla se exponen los valores medios obtenidos en esta investigación. Se comprueba cómo los ítems ocho “Los compañeros/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo”, veinticinco “El profesor/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo” y 5 “El profesor/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del

grupo” son los que obtienen las puntuaciones más altas, mientras que los peor valorados han sido el nueve “*El profesor/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores*”, dieciocho “*Los compañeros/as son reprochados cuando comenten un error*” y siete “*El profesor/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo*”, observando las mayores puntuaciones en los ítems que valoran en clima motivacional orientado hacia la tarea, con cifras superiores al valor 4, mientras que las puntuaciones más bajas corresponden con los ítems del ego.

Tabla V.7. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.

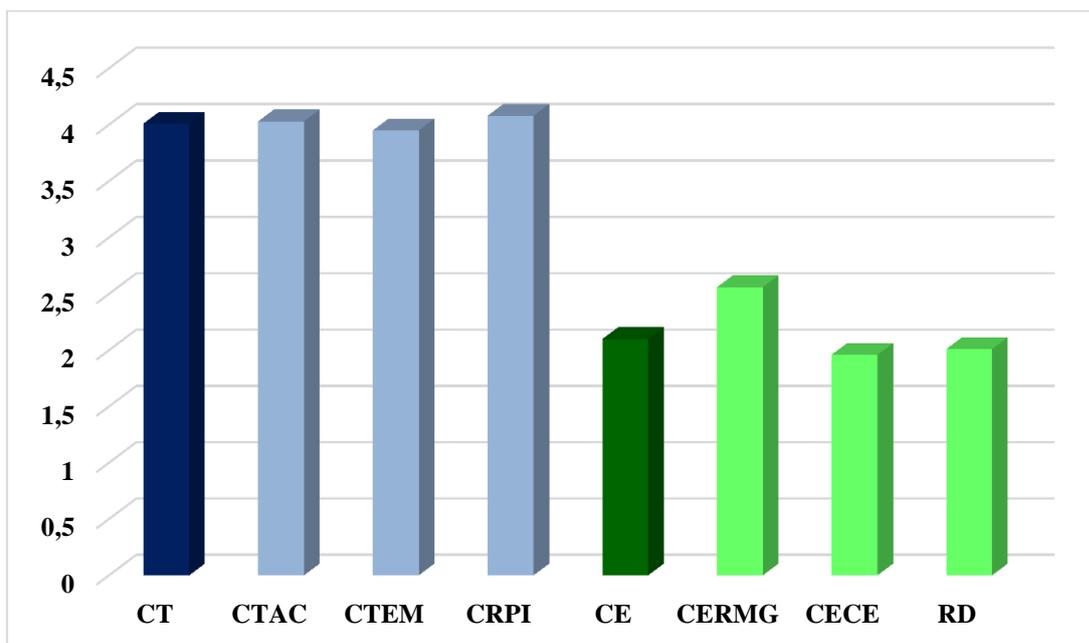
	Media	Desviación Típica
Ítem 1	4,12	,845
Ítem 2	2,15	1,143
Ítem 3	1,95	1,078
Ítem 4	4,07	,894
Ítem 5	4,20	,968
Ítem 6	2,14	1,181
Ítem 7	1,83	1,063
Ítem 8	4,29	,812
Ítem 9	1,63	1,042
Ítem 10	4,13	,927
Ítem 11	4,08	,880
Ítem 12	2,83	1,270
Ítem 13	2,18	1,214
Ítem 14	3,46	1,021
Ítem 15	1,95	1,156
Ítem 16	3,90	,927
Ítem 17	2,06	1,097
Ítem 18	1,82	1,025
Ítem 19	4,10	1,015
Ítem 20	3,90	1,036
Ítem 21	4,09	,932
Ítem 22	2,03	1,095
Ítem 23	2,73	1,157
Ítem 24	1,98	1,134
Ítem 25	4,21	,882
Ítem 26	1,89	1,082
Ítem 27	2,43	1,131
Ítem 28	3,83	,939
Ítem 29	2,04	1,089
Ítem 30	3,91	1,086
Ítem 31	4,10	,844
Ítem 32	3,92	,948
Ítem 33	3,87	,942

Al analizar el clima motivacional de los estudiantes que componen la muestra del presente estudio, se comprueba como el clima tarea (M= 4,01; D.T.= .626) y sus

dimensiones, aprendizaje cooperativo (M= 4,03; D.T.= .731), esfuerzo/mejora (M= 3,95; D.T.= .638) y papel importante (M= 4,08; D.T.= .741) obtienen puntuaciones similares entre sí, siendo muy superiores a las encontradas en el clima ego (M= 2,10; D.T.= .753) y sus categorías, rivalidad entre los miembros del grupo (M= 2,56; D.T.= .944), castigo por errores (M= 1,96; D.T.= .806) y reconocimiento desigual (M= 2,01; D.T.= .890), como se puede observar en la siguiente tabla y figura.

Tabla V.8. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.

Clima Motivacional	
Clima Tarea	M= 4,01 (D.T.= ,626)
Aprendizaje Cooperativo	M= 4,03 (D.T.= ,731)
Esfuerzo/Mejora	M= 3,95 (D.T.= ,638)
Papel Importante	M= 4,08 (D.T.= ,741)
Clima Ego	M= 2,10 (D.T.= ,753)
Rivalidad Miembros Grupo	M= 2,56 (D.T.= ,944)
Castigo por Errores	M= 1,96 (D.T.= ,806)
Reconocimiento Desigual	M= 2,01 (D.T.= ,890)



**Clima Tarea (CT) *Clima Tarea Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Clima Tarea Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Clima Tarea Papel Importante (CTPI) *Clima Ego (CE) *Clima Ego Rivalidad Miembros del Grupo (CERMG) *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Reconocimiento Desigual (CERD)*

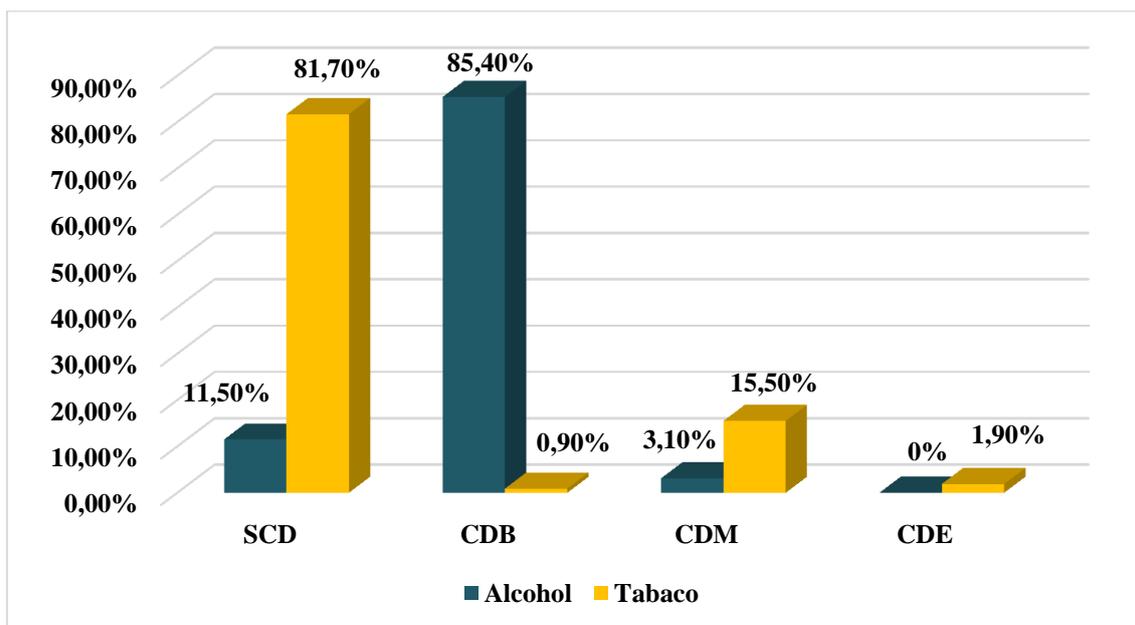
Figura V.9. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.

Tras analizar los ítems que componen el cuestionario de alcohol y tabaco, en la tabla siguiente se muestra que el 81,7% de los estudiantes de Educación Física no fuma, el 0,9% experimentan una dependencia baja, pero los restantes tienen una dependencia

media (15,5%) y alta (1,9%). En cuanto al consumo de alcohol, solamente el 11,5% de los universitarios no beben, mientras que ninguno de ellos posee un consumo elevado, el 3,1% tienen un consumo medio y el 85,4% beben de forma moderada.

Tabla V.9. Análisis de los cuestionarios de Consumo de Alcohol y Tabaco

Consumo de Tabaco		
Categoría	Recuento	Porcentaje
No Fuma	N= 633	81,7%
Dependencia Baja	N= 7	0,9%
Dependencia Media	N= 120	15,5%
Dependencia Alta	N= 15	1,9%
Consumo de Alcohol		
Categoría	Recuento	Porcentaje
No Bebe	N= 89	11,5%
Consumo Bajo	N= 662	85,4%
Consumo Medio	N= 24	3,1%
Consumo Elevado	N= 0	0,0%



*Sin Consumo/Dependencia (SCD) *Consumo/Dependencia Baja (CDB) *Consumo/Dependencia Media (CDM)
 *Consumo/Dependencia Elevada (CDE)

Figura V.10. Análisis de los cuestionarios de Consumo de Alcohol y Tabaco

V.1.3. VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS

En este estudio en el que participaron un total de 775 estudiantes de la Grado de Educación Primaria con Mención de Educación Física, reflejaron unos niveles de actividad física medios (M= 3,02; D.T.= .617), mientras que los parámetros de VO₂máx expresados en ml/min/kg fueron de M= 44,49 con una D.T.= 8.525. Respecto al tipo de

modalidad deportiva se recogieron valores bajos respecto a no practicar ningún tipo de deporte o actividad física (2,3%), mientras que los más demandados son los individuales sin contacto y los colectivos con contacto.

Tabla V.10. Descriptivos de las variables Físico-Deportivas

Nivel de Actividad Física	
M= 3,02	D.T.= ,617
VO ₂ máx	
M= 44,49	D.T.= 8,525
Modalidad Deportiva	
No Practica	2,3%
Individual Sin Contacto	42,1%
Individual Con Contacto	9,3%
Colectivo Sin Contacto	11,6%
Colectivo Con Contacto	37,7%

Como se observa en la siguiente figura, los sujetos analizados se decantan por modalidades deportivas sin contacto (42,1%), seguidas de deportes colectivos con contacto (37,7%). En menor representatividad están los colectivos sin contacto (11,6%) y los individuales con contacto (9,3%).

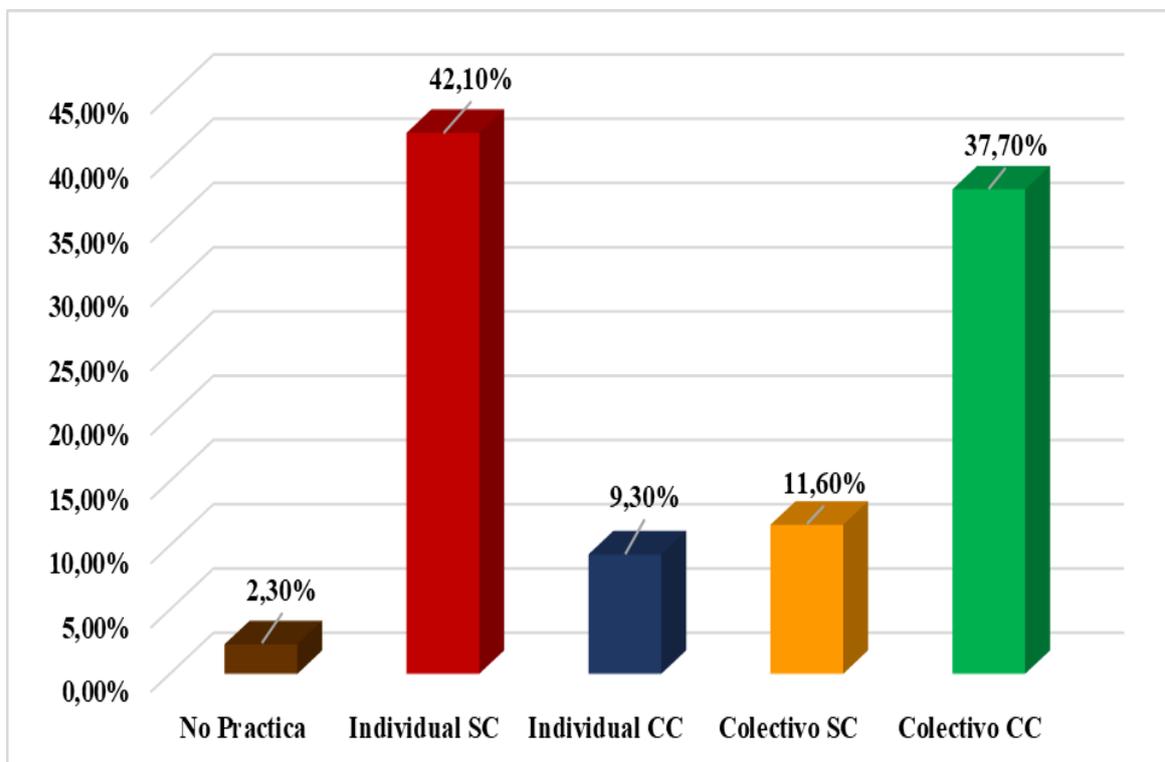


Figura V.11. Análisis de los cuestionarios de Actividad Física

V.1.4. VARIABLES SALUDABLES

En el estudio descriptivo y comparativo dentro de las variables saludables, en la siguiente tabla se ha podido observar como en los estudiantes el porcentaje de grasa corporal medio (M= 12,75; D.T.= 6,17) es menos elevado que el de masa magra (M= 53,26; D.T.= 13,17). En relación con el índice de masa corporal, solamente 6,2% de los participantes presentaban un bajo peso, mientras que la mayoría ofrecían un normopeso (73,0%), destacando que los restantes mostraban valores de sobrepeso (18,5%) y obesidad (2,3%). Asimismo, la adherencia a la DM resultó ser media (49,9%) y alta (49,2%), ya que solo el 0,9% tenían una baja adherencia a la DM como se observa en la siguiente tabla y figura.

Tabla V.11. Descriptivos de las variables Saludables

Porcentaje Masa Grasa	
M= 12,75	D.T.= 6,175
Porcentaje Masa Magra	
M= 53,26	D.T.= 13,174
Índice de Masa Corporal	
Bajo Peso	6,2%
Normopeso	73,0%
Sobrepeso	18,5%
Obesidad	2,3%
Adherencia a la Dieta Mediterránea	
Baja Adherencia	0,9%
Media Adherencia	49,9%
Alta Adherencia	49,2%

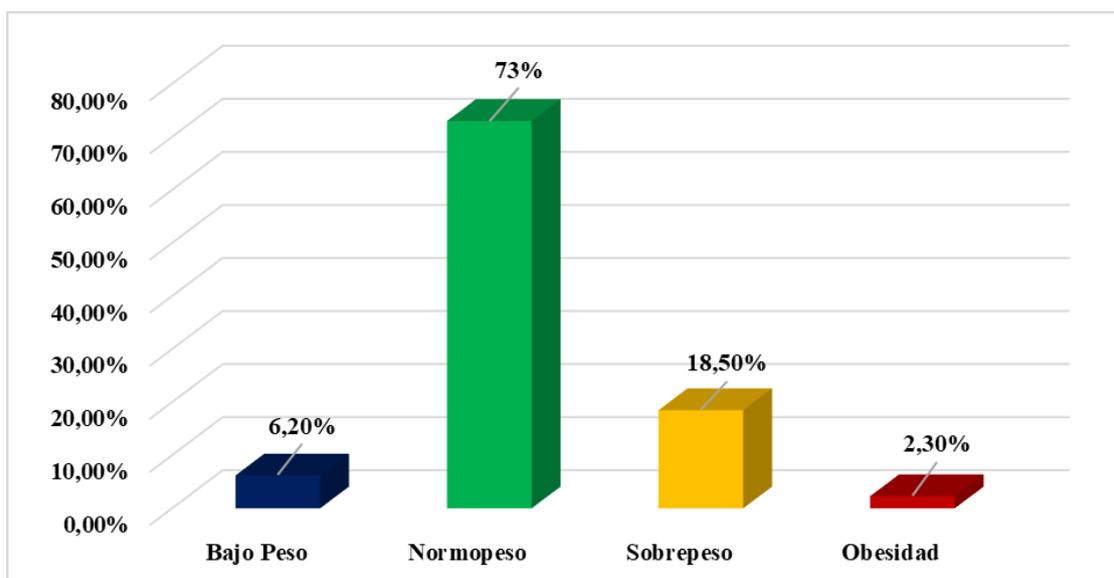


Figura V.12. Análisis del Índice de Masa Corporal

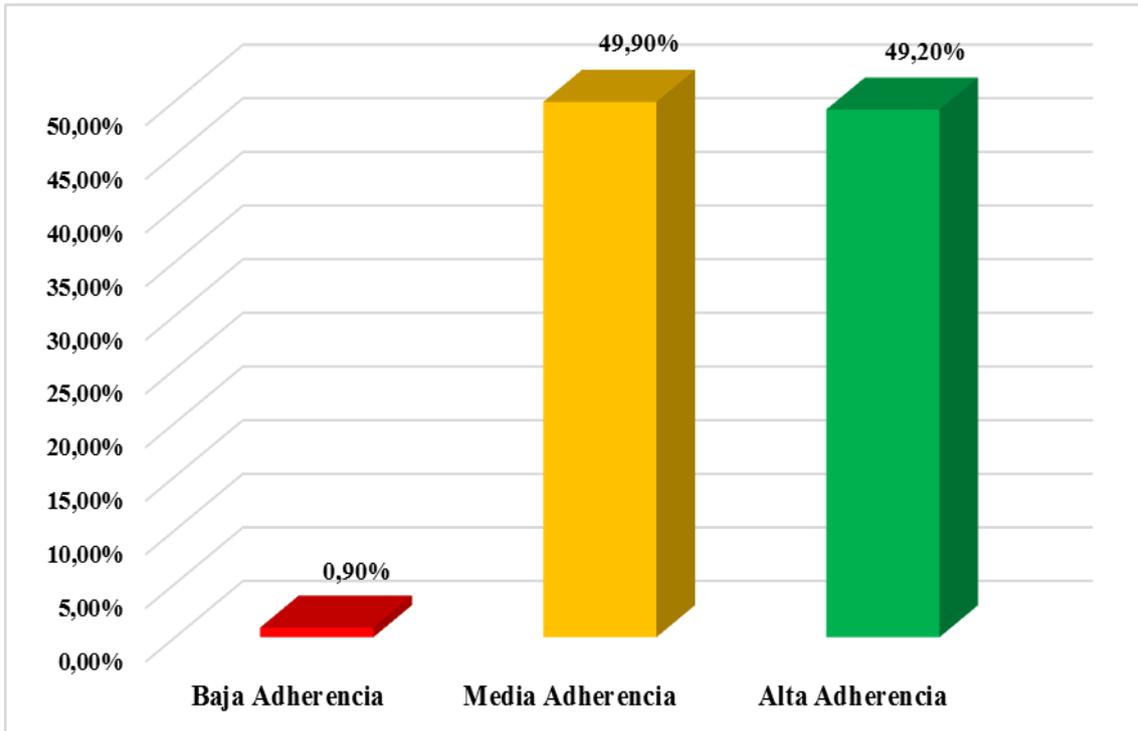


Figura V.13. Análisis de la Adherencia a la Dieta Mediterránea

V.2. RELACIONALES

En este apartado se analizan las relaciones existentes entre todo el conjunto de variables estudiadas en la presente investigación (variables generales, académicas, psicosociales, físico-deportivas y saludables), para determinar las posibles relaciones que se produzcan entre ellas.

V.2.1. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES ACADÉMICAS

En lo concerniente a la relación de la nota media de expediente según el sexo de los participantes se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ($p = .004^*$), siendo lo que obtienen resultados de aprobado, hombres con un 71,1% y las mujeres con un 28,9%, mientras que para la calificación de notable se encuentra un 55,7% en chicos y 44,3% en chicas, situación que se mantiene ligeramente cuando la calificación es de sobresaliente, pues en los varones se resalta un 67,5% frente al 32,5% en las féminas.

Tabla V.12. Categorización de la Nota Media de Expediente en función del Sexo ($p = .004^$)*

Categorización Nota Media Expediente	Sexo		Total	
	Hombre	Mujer		
Aprobado	Recuento	86	35	121
	% Nota Media	71,1%	28,9%	100,0%
	%Sexo	18,9%	10,9%	15,6%
Notable	Recuento	342	272	614
	% Nota Media	55,7%	44,3%	100,0%
	%Sexo	75,2%	85,0%	79,2%
Sobresaliente	Recuento	27	13	40
	% Nota Media	67,5%	32,5%	100,0%
	%Sexo	5,9%	4,1%	5,2%
Total	Recuento	455	320	775
	% Nota Media	58,7%	41,3%	100,0%
	%Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

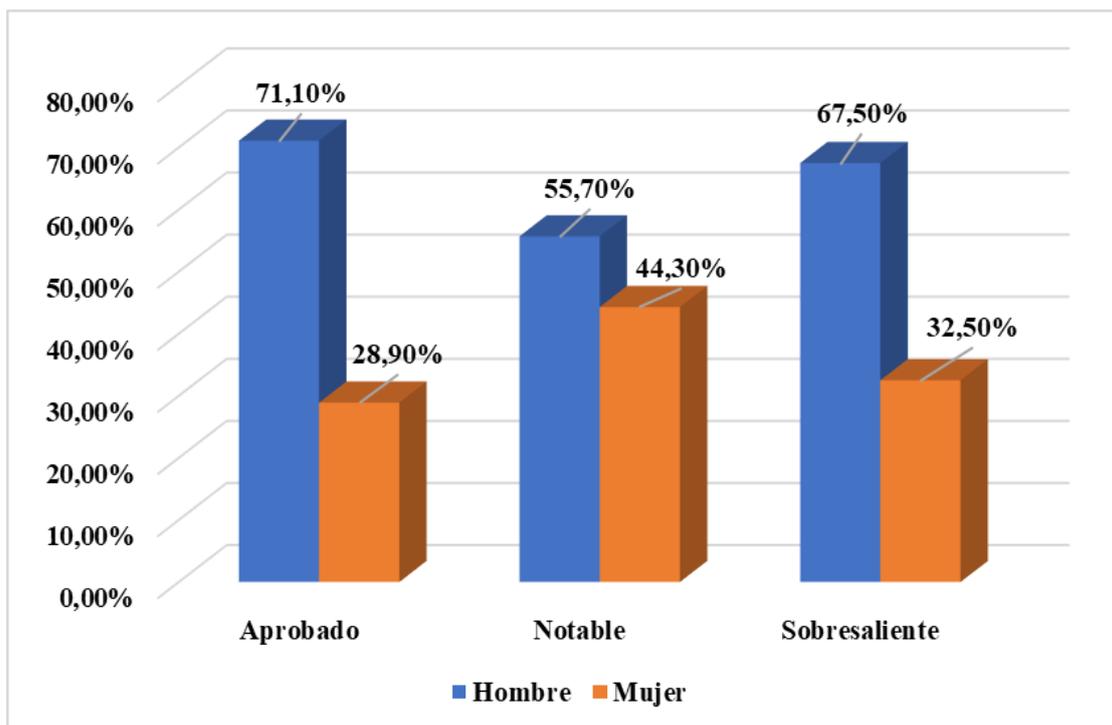


Figura V.14. Nota Media de Expediente en función del Sexo

Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ($p= .046^*$) en la recepción de beca en función del sexo de los estudiantes universitarios. Los parámetros destacan que la recepción de beca se encuentra bastante equiparada, con un ligero porcentaje mayor en hombres (55,9%) que en las mujeres (44,1%). En cambio, se debe resaltar que son las chicas (37,2%) quienes obtienen los valores más reducidos en la no recepción de beca frente a los chicos (62,8%)

Tabla V.13. Recepción de Beca en función del Sexo ($p= .046^*$)

Recepción de Beca		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Si	Recuento	259	204	463
	% Beca	55,9%	44,1%	100,0%
	%Sexo	56,9%	63,8%	59,7%
No	Recuento	196	116	312
	% Beca	62,8%	37,2%	100,0%
	%Sexo	43,1%	36,2%	40,3%
Total	Recuento	455	320	775
	% Beca	58,7%	41,3%	100,0%
	%Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

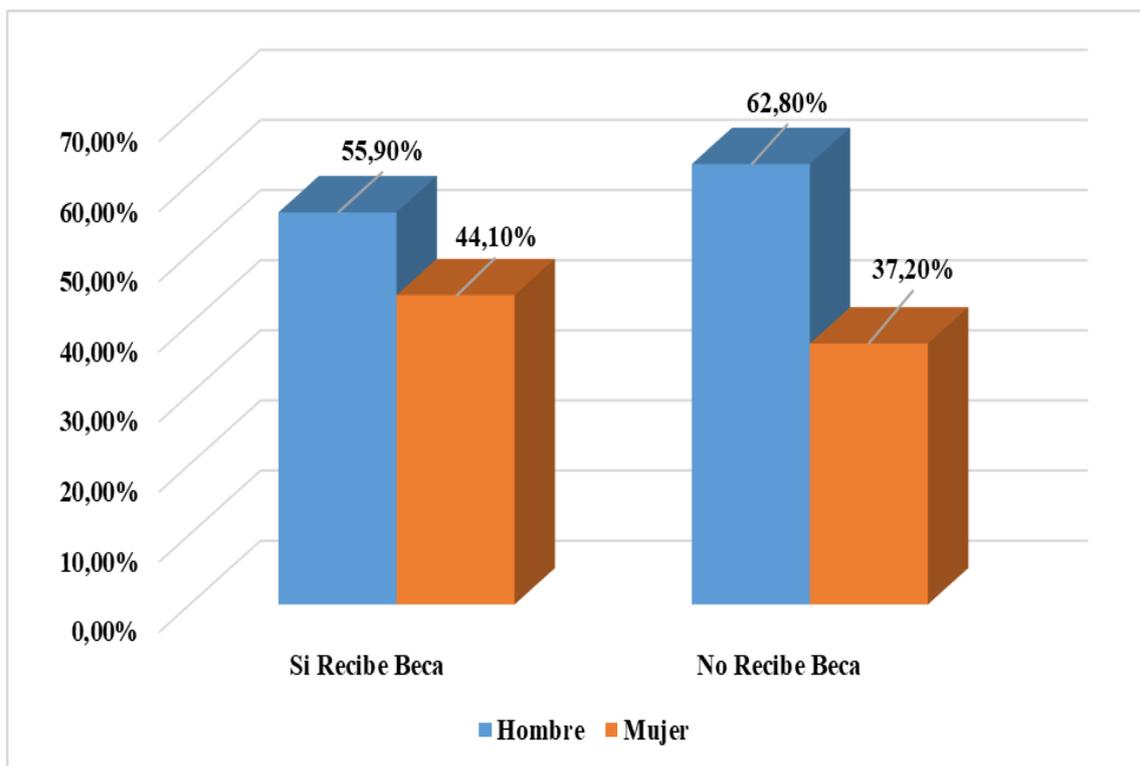


Figura V.15. Recepción de Beca en función del Sexo

Al relacionar las categorías de la nota media de expediente con la población de nacimiento de los participantes, no se encuentran asociaciones estadísticas ($p = .056$).

Tabla V.14. Categorización de la Nota Media de Expediente en función de la Población de Nacimiento ($p = .056$)

Categorización Nota Media Expediente	Población			Total	
	Rural	Semiurbano	Urbano		
Aprobado	Recuento	16	36	69	121
	% Nota Media	13,2%	29,8%	57,0%	100,0%
	% Población	30,2%	14,4%	14,6%	15,6%
Notable	Recuento	35	201	378	614
	% Nota Media	5,7%	32,7%	61,6%	100,0%
	% Población	66,0%	80,4%	80,1%	79,2%
Sobresaliente	Recuento	2	13	25	40
	% Nota Media	5,0%	32,5%	62,5%	100,0%
	% Población	3,8%	5,2%	5,3%	5,2%
Total	Recuento	53	250	472	775
	% Nota Media	6,8%	32,3%	60,9%	100,0%
	% Población	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Del mismo modo ocurre cuando se relaciona la recepción de beca o no con la población de nacimiento de los sujetos de estudio, tampoco se encuentra asociación estadística entre parámetros ($p = .384$).

Tabla V.15. Recepción de Beca en función de la Población de Nacimiento (p= .384)

Recepción de Beca		Población			Total
		Rural	Semiurbano	Urbano	
Si	Recuento	35	142	286	463
	% Beca	7,6%	30,7%	61,8%	100,0%
	% Población	66,0%	56,8%	60,6%	59,7%
No	Recuento	18	108	186	312
	% Beca	5,8%	34,6%	59,6%	100,0%
	% Población	34,0%	43,2%	39,4%	40,3%
Total	Recuento	53	250	472	775
	% Beca	6,8%	32,3%	60,9%	100,0%
	% Población	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Cuando se relaciona el lugar de residencia con la nota media de expediente, no se encuentran resultados estadísticamente significativos (p= .819).

Tabla V.16. Categorización de la Nota Media de Expediente en función del Lugar de Residencia (p=0.819)

Categorización Nota Media Expediente		Residencia			Total
		Domicilio Familiar	Piso Compartido	Residencia Universitaria	
Aprobado	Recuento	47	72	2	121
	% Nota Media	38,8%	59,5%	1,7%	100,0%
	% Residencia	16,0%	15,6%	11,1%	15,6%
Notable	Recuento	232	368	14	614
	% Nota Media	37,8%	59,9%	2,3%	100,0%
	% Residencia	78,9%	79,5%	77,8%	79,2%
Sobresaliente	Recuento	15	23	2	40
	% Nota Media	37,5%	57,5%	5,0%	100,0%
	% Residencia	5,1%	5,0%	11,1%	5,2%
Total	Recuento	294	463	18	775
	% Nota Media	37,9%	59,7%	2,3%	100,0%
	% Residencia	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En esta misma vertiente, en la siguiente tabla se relaciona el lugar de residencia en función de la recepción de beca o no, destacando que no se establecieron relaciones estadísticamente significativas (p= .595).

Tabla V.17. Recepción de Beca en función del Lugar de Residencia (p= .595)

Recepción de Beca	Residencia			Total	
	Domicilio Familiar	Piso Compartido	Residencia Universitaria		
Si	Recuento	180	274	9	463
	% Beca	38,9%	59,2%	1,9%	100,0%
	% Residencia	61,2%	59,2%	50,0%	59,7%
No	Recuento	114	189	9	312
	% Beca	36,5%	60,6%	2,9%	100,0%
	% Residencia	38,8%	40,8%	50,0%	40,3%
Total	Recuento	294	463	18	775
	% Beca	37,9%	59,7%	2,3%	100,0%
	% Residencia	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

V.2.2. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES PSICOSOCIALES

Al relacionar el clima motivacional hacia el deporte con el sexo de los estudiantes se encuentran diferencias estadísticas en el clima tarea ($p= .006^*$), encontrando cifras superiores en los hombres ($M= 4,06$) que en las mujeres ($M= 3,93$). Para el clima ego también se encuentran relaciones significativas ($p= .007^*$), siendo superiores los valores medios en los chicos ($M= 2,16$) que en las chicas ($M=2,01$). Para las categorías de la orientación hacia la tarea, se resaltan relaciones estadísticas en el aprendizaje cooperativo ($p= .019$) con resultados medios más elevados en varones ($M=4,08$) y el esfuerzo/mejora ($p= .001^*$) donde los valores medios también son mayores en los chicos ($M=4,02$).

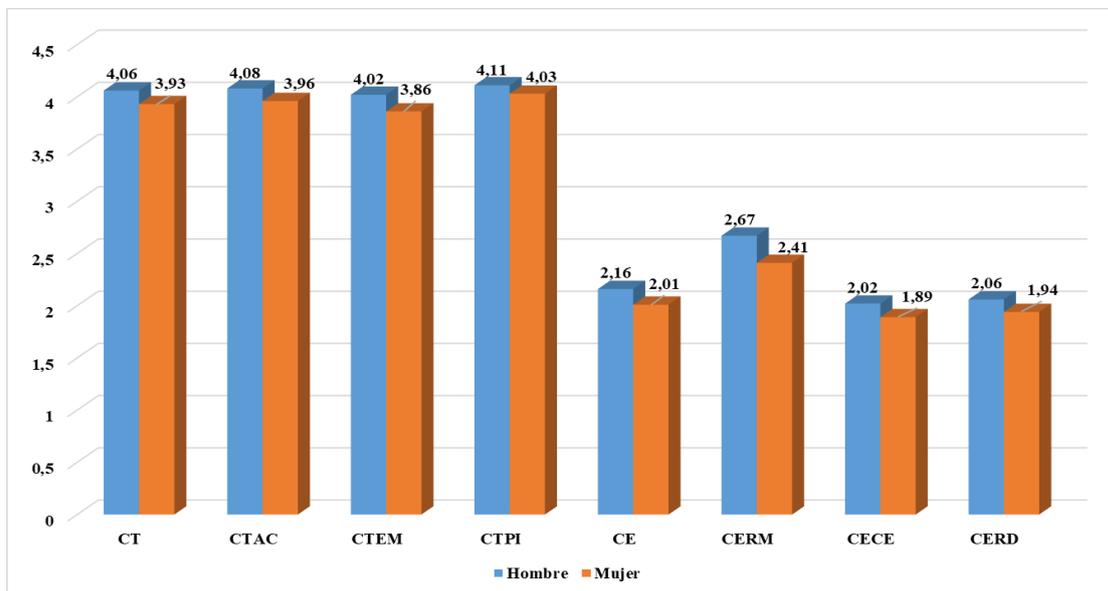
Tabla V.18. Clima Motivacional en función del Sexo

	Sexo				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
CT	4,06	,587	3,93	,670	6,284	,012	,006*
CTAC	4,08	,705	3,96	,761	1,187	,276	,019*
CTEM	4,02	,592	3,86	,689	11,914	,001	,001*
CTPI	4,11	,712	4,03	,780	3,390	,066	,141
CE	2,16	,769	2,01	,722	1,514	,219	,007*
CERM	2,67	,957	2,41	,905	1,559	,212	,000*
CECE	2,02	,812	1,89	,794	,107	,744	,030*
CERD	2,06	,905	1,94	,866	,391	,532	,066

*Clima Tarea (CT) *Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Papel Importante (CTPI) *Clima Ego (CE) *Rivalidad entre Miembros (CERM) *Castigo por Errores (CECE) *Reconocimiento Desigual (CERD).

En esta misma línea, en las dimensiones del clima ego se destacan diferencias

estadísticas significativas para la rivalidad entre miembros de un mismo grupo ($p = .000^*$) y el castigo por errores ($p = .030^*$), siendo los datos recogidos más destacados en el género masculino con medias de 2,67 y 2,02 en el femenino.



*Clima Tarea (CT) *Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Papel Importante (CTPI) *Clima Ego (CE) *Rivalidad entre Miembros (CERM) *Castigo por Errores (CECE) *Reconocimiento Desigual (CERD).

Figura V.16. Clima Motivacional en función del Sexo

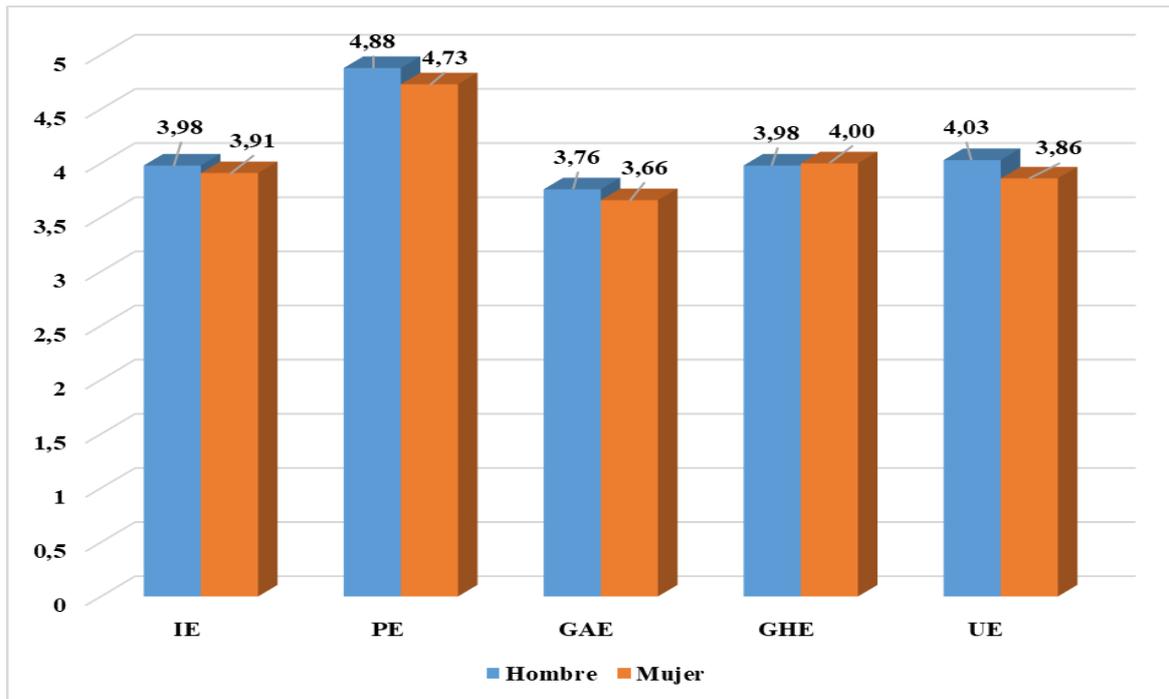
En función de la inteligencia emocional con el sexo de los participantes, se detectaron diferencias estadísticas significativas ($p \leq ,05^*$) en todas las dimensiones excepto en la gestión hetero-emocional ($p = ,597$). La inteligencia emocional en general en la población estudiantil de Educación Física es ligeramente superior en los hombres ($M = 3,98$) que en las mujeres ($M = 3,91$). Lo mismo ocurre con las diferentes dimensiones de la percepción emocional ($M = 4,88$), gestión auto-emocional ($M = 3,76$) y la utilización emocional ($M = 4,03$), con predominio de los valores medios en el género masculino frente al femenino.

Tabla V.19. Inteligencia Emocional en función del Sexo

	Sexo				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
IE	3,98	,432	3,91	,432	,207	,649	,024*
PE	4,88	,568	4,73	,595	,003	,954	,001*
GAE	3,76	,535	3,66	,521	,001	,971	,009*
GHE	3,98	,492	4,00	,478	,418	,518	,597
UE	4,03	,556	3,86	,566	1,039	,308	,000*

*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-emocional (GAE) *Gestión Hetero-emocional (GHE)

*Utilización Emocional



*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-emocional (GAE) *Gestión Hetero-emocional (GHE)
 *Utilización Emocional

Figura V.17. Inteligencia Emocional en función del Sexo

En la siguiente tabla se relaciona el consumo de alcohol y tabaco en función del sexo, destacando relaciones estadísticamente significativas para los niveles de consumo de alcohol ($p = ,002^*$), donde los valores medios son más elevados en los hombres ($M = 5,33$) que en las mujeres ($M = 4,45$), no existiendo asociación en la toma de tabaco.

Tabla V.20. Consumo de Alcohol y Tabaco en función del Sexo.

	Sexo				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
Consumo de Alcohol	5,33	4,239	4,45	3,727	6,609	,010	,002*
Consumo de Tabaco	1,39	3,197	1,53	3,182	1,088	,297	,557

Al analizar el clima motivacional con el lugar de residencia de los participantes de estudio, solo se encontraron relaciones estadísticamente significativas ($p \leq ,05^*$) en el clima ego y sus categorías, exceptuando el castigo por errores ($p = ,859$). Estas vienen propiciadas por aquellos sujetos que residen en residencia universitaria que obtienen los resultados medios más elevados para el propio clima ego ($M = 2,51$), reconocimiento desigual ($M = 2,73$) y rivalidad entre miembros ($M = 3,09$), que los que viven en el domicilio familiar o en piso compartido, tal y como se ve en la siguiente tabla.

Tabla V.21. Clima Motivacional en función del Lugar de Residencia

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Clima Tarea	Domicilio Familiar	4,03	,599	,379	p= ,684
	Piso Compartido	3,99	,645		
	Residencia Universitaria	3,94	,549		
Aprendizaje Cooperativo	Domicilio Familiar	4,06	,684	,554	p= ,575
	Piso Compartido	4,02	,764		
	Residencia Universitaria	3,90	,625		
Esfuerzo/Mejora	Domicilio Familiar	3,97	,614	,385	p= ,680
	Piso Compartido	3,93	,660		
	Residencia Universitaria	3,90	,443		
Papel Importante	Domicilio Familiar	4,09	,693	,139	p= ,871
	Piso Compartido	4,07	,770		
	Residencia Universitaria	4,02	,781		
Clima Ego	Domicilio Familiar	2,11	,700	,945	p= ,049*
	Piso Compartido	2,07	,778		
	Residencia Universitaria	2,51	,855		
Castigo por Errores	Domicilio Familiar	1,98	,750	,152	p= ,859
	Piso Compartido	1,95	,844		
	Residencia Universitaria	1,96	,728		
Reconocimiento Desigual	Domicilio Familiar	2,03	,841	,486	p= ,002*
	Piso Compartido	1,97	,904		
	Residencia Universitaria	2,73	1,053		
Rivalidad entre Miembros	Domicilio Familiar	2,53	,915	,945	p= ,050*
	Piso Compartido	2,56	,959		
	Residencia Universitaria	3,09	,906		

En cambio, en la siguiente tabla para la relación entre el lugar de residencia en función de la inteligencia emocional de los estudiantes, no se registraron relaciones estadísticas significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.22. Inteligencia Emocional en función del Lugar de Residencia

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Domicilio Familiar	3,94	,439	,087	p= ,917
	Piso Compartido	3,95	,430		
	Residencia Universitaria	3,92	,446		
Percepción Emocional	Domicilio Familiar	4,79	,638	,615	p= ,541
	Piso Compartido	4,84	,550		
	Residencia Universitaria	4,87	,487		
Gestión Auto-emocional	Domicilio Familiar	3,71	,528	,151	p= ,860
	Piso Compartido	3,73	,538		
	Residencia Universitaria	3,71	,42		
Gestión Hetero-emocional	Domicilio Familiar	4,01	,498	,731	p= ,482
	Piso Compartido	3,99	,477		
	Residencia Universitaria	3,88	,514		
Utilización Emocional	Domicilio Familiar	3,96	,573	,022	p= ,978
	Piso Compartido	3,96	,559		
	Residencia Universitaria	3,98	,661		

Al analizar el consumo de alcohol y la dependencia al tabaco en función del lugar de residencia tampoco se encontró asociación estadística ($p \geq ,05$), como puede comprobarse en la siguiente tabla.

Tabla V.23. Consumo de Alcohol y Tabaco en función del Lugar de Residencia

Consumo de Alcohol y Tabaco		Media	Desviación Típica	F	χ^2
Consumo de Alcohol	Domicilio Familiar	5,31	4,029	1,745	$p= ,175$
	Piso Compartido	4,75	4,085		
	Residencia Universitaria	5,00	3,498		
Consumo de Tabaco	Domicilio Familiar	1,48	3,150	1,183	$p= ,307$
	Piso Compartido	1,39	3,162		
	Residencia Universitaria	2,56	4,355		

De este mismo modo ocurre cuando se cruzan los niveles de clima motivacional percibido hacia el deporte y la población de nacimiento de los estudiantes, pues las relaciones encontradas en la siguiente tabla no fueron significativas ya que en todos los casos $p \geq ,05$.

Tabla V.24. Clima Motivacional en función de la Población de Nacimiento

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	χ^2
Clima Tarea	Rural	4,03	,689	,993	$p= ,371$
	Semiurbano	4,05	,636		
	Urbano	3,98	,613		
Aprendizaje Cooperativo	Rural	3,99	,772	2,148	$p= ,117$
	Semiurbano	4,11	,741		
	Urbano	3,99	,719		
Esfuerzo/Mejora	Rural	4,02	,640	,670	$p= ,512$
	Semiurbano	3,97	,658		
	Urbano	3,93	,628		
Papel Importante	Rural	4,07	,860	,832	$p= ,435$
	Semiurbano	4,13	,730		
	Urbano	4,05	,733		
Clima Ego	Rural	2,09	,793	,022	$p= ,978$
	Semiurbano	2,10	,740		
	Urbano	2,09	,757		
Castigo por Errores	Rural	2,06	,785	,440	$p= ,644$
	Semiurbano	1,96	,782		
	Urbano	1,96	,822		
Reconocimiento Desigual	Rural	1,88	,900	,664	$p= ,515$
	Semiurbano	2,03	,872		
	Urbano	2,02	,899		
Rivalidad entre Miembros	Rural	2,62	1,047	,275	$p= ,760$
	Semiurbano	2,58	,955		
	Urbano	2,54	,928		

Sin embargo, en el análisis de la inteligencia emocional según la población de nacimiento, se han destacado resultados estadísticamente significativos para la categoría de la utilización emocional ($p= ,001^*$), pues se resalta que los que tienen una menor utilización emocional son los del entorno rural ($M= 3,70$), frente a los del medio urbano ($M= 3,95$) y el semiurbano ($M= 4,03$).

Tabla V.25. Inteligencia Emocional en función de la Población de Nacimiento

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Rural	3,84	,487	1,967	$p= ,141$
	Semiurbano	3,97	,454		
	Urbano	3,95	,414		
Percepción Emocional	Rural	4,72	,714	,859	$p= ,424$
	Semiurbano	4,83	,596		
	Urbano	4,83	,560		
Gestión Auto-emocional	Rural	3,67	,501	,509	$p= ,601$
	Semiurbano	3,74	,543		
	Urbano	3,71	,529		
Gestión Hetero-emocional	Rural	3,86	,530	2,242	$p= ,107$
	Semiurbano	4,01	,514		
	Urbano	4,00	,463		
Utilización Emocional	Rural	3,70	,631	7,565	$p= ,001^*$
	Semiurbano	4,03	,576		
	Urbano	3,95	,544		

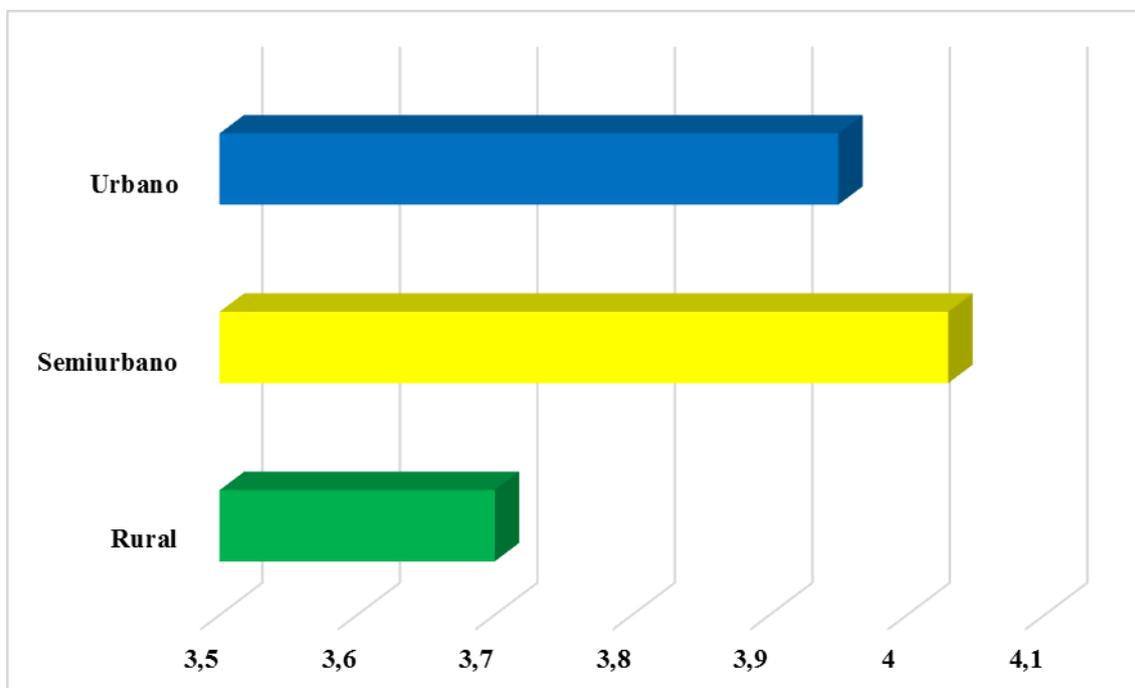


Figura V.18. Utilización Emocional en función de la Población de Nacimiento

En cambio, en la tónica de las variables generales de estudio, en función de la población de nacimiento no se han encontrado asociación estadística ($p \geq ,05$) con el consumo de alcohol y tabaco, tal y como se expone en la siguiente tabla.

Tabla V.26. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Población de Nacimiento

Consumo de Alcohol y Tabaco		Media	Desviación Típica	F	X ²
Consumo de Alcohol	Rural	5,26	4,142	,158	p= ,854
	Semiurbano	4,96	3,801		
	Urbano	4,93	4,182		
Consumo de Tabaco	Rural	1,15	3,034	,736	p= ,479
	Semiurbano	1,31	3,002		
	Urbano	1,56	3,302		

V.2.3. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS

Atendiendo a las relaciones existentes entre el nivel de actividad física ($p= ,000^*$) y capacidad aeróbica ($p= ,000^*$) según el sexo de los estudiantes universitarios de estudio, en la siguiente tabla se resalta que los hombres obtienen niveles mayores de práctica de actividad física ($M= 3,14$) que las mujeres ($M= 2,84$), del mismo modo ocurre con el VO_2max , pues estos obtienen puntuaciones medias de 49,16 ml/min/Kg frente al 37,86 de las chicas.

Tabla V.27. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Sexo

	Sexo				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
Nivel de Actividad Física	3,14	,612	2,84	,582	8,446	,004	,000*
VO_2max	49,16	6,871	37,86	5,835	,610	,435	,000*

Cuando se analizan la modalidad deportiva que practican los estudiantes en función del sexo, se comprueba la existencia de asociación estadísticamente significativa ($p= ,000^*$), recogiendo que los sujetos que no practican deporte son en un 3,8% mujeres y el 1,3% hombres. Para los deportes individuales sin contacto se destaca que el 38,0% de los practicantes son varones y el 47,8% son féminas, mientras que, en los deportes individuales con contacto, destacan las chicas (14,7%) frente a los chicos (5,5%). En esta misma línea, en los deportes colectivos sin contacto destacan de nuevo las chicas

(17,5%) en comparación a los chicos (7,5%), sin embargo, para los deportes colectivos, los hombres muestran un porcentaje de 47,7% y las mujeres 16,2%.

Tabla V.28. Modalidad Deportiva en función del Sexo (p= .000)*

Modalidad Deporte	Sexo		Total	
	Hombre	Mujer		
No Practica	Recuento	6	12	18
	% Deporte	33,3%	66,7%	100,0%
	%Sexo	1,3%	3,8%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	173	153	326
	% Deporte	53,1%	46,9%	100,0%
	%Sexo	38,0%	47,8%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	25	47	72
	% Deporte	34,7%	65,3%	100,0%
	%Sexo	5,5%	14,7%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	34	56	90
	% Deporte	37,8%	62,2%	100,0%
	%Sexo	7,5%	17,5%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	217	52	269
	% Deporte	80,7%	19,3%	100,0%
	%Sexo	47,7%	16,2%	34,7%
Total	Recuento	455	320	775
	% Deporte	58,7%	41,3%	100,0%
	%Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

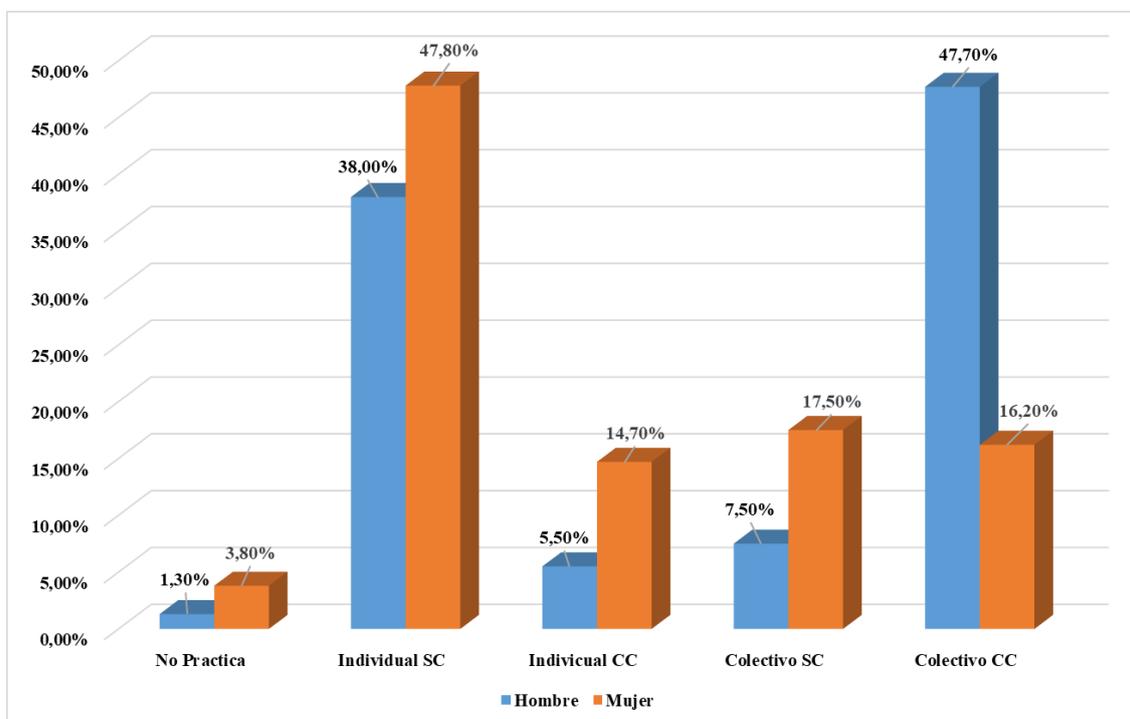


Figura V.19. Modalidad Deportiva en función del Sexo

Atendiendo al nivel de actividad física y capacidad aeróbica de los estudiantes en función del lugar donde residen, se encontraron resultados estadísticamente significativos ($p \leq ,05^*$) para ambas relaciones. Los estudiantes que residen en el domicilio familiar son los que presentan valores medios más bajos ($M= 2,95$), mientras que los que están en residencia universitaria son que mayores niveles tienen ($M=3,16$). En relación con los resultados comentados anteriormente, el VO_2max es mayor en aquellos estudiantes que se encuentran en residencias universitarias con valores medios de 49,26 ml/min/Kg que los que no están.

Tabla V.29. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Lugar de Residencia

Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica		Media	Desviación Típica	F	X^2
Actividad Física	Domicilio Familiar	2,95	.623	3.895	$p= .040^*$
	Piso Compartido	3,05	.618		
	Residencia Universitaria	3,16	.288		
VO_2max	Domicilio Familiar	44,39	8.917	2.895	$p= .046^*$
	Piso Compartido	44,37	8.310		
	Residencia Universitaria	49,26	6.106		

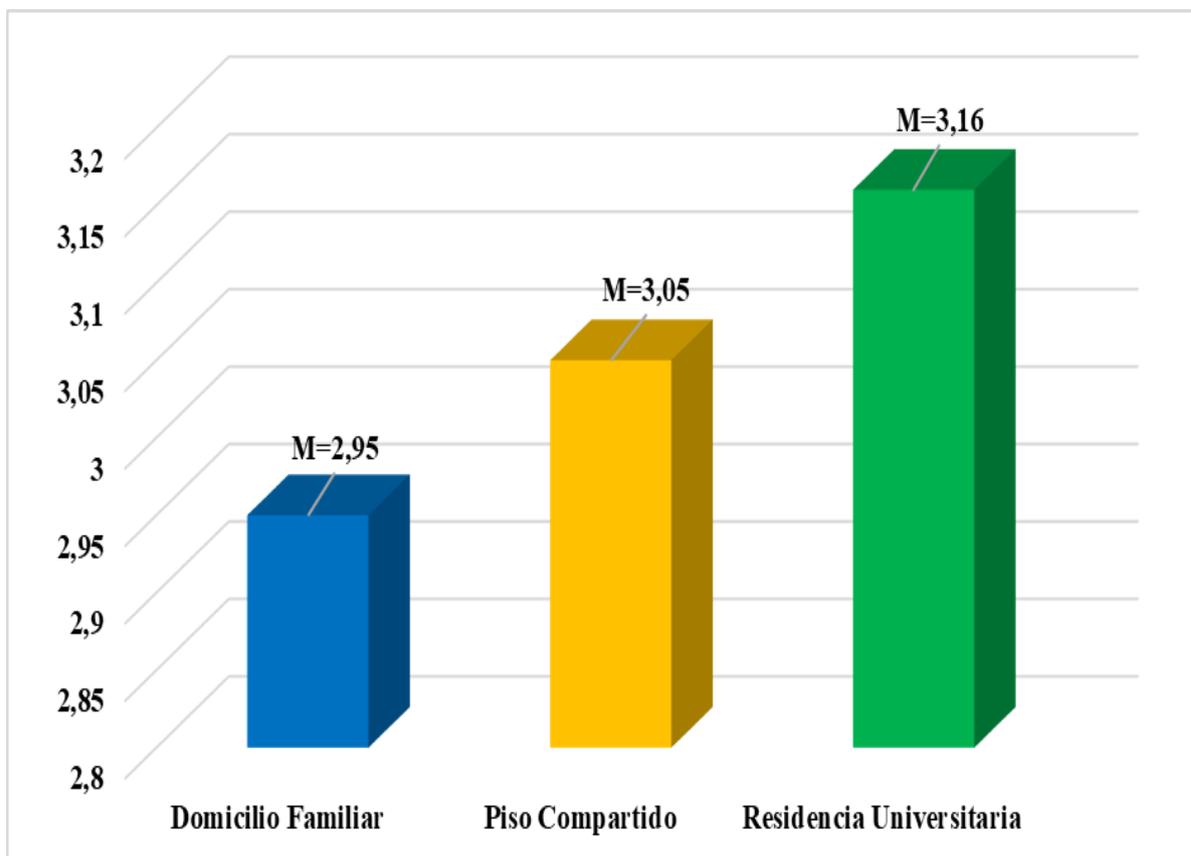


Figura V.20. Nivel de Actividad Física en función del Lugar de Residencia

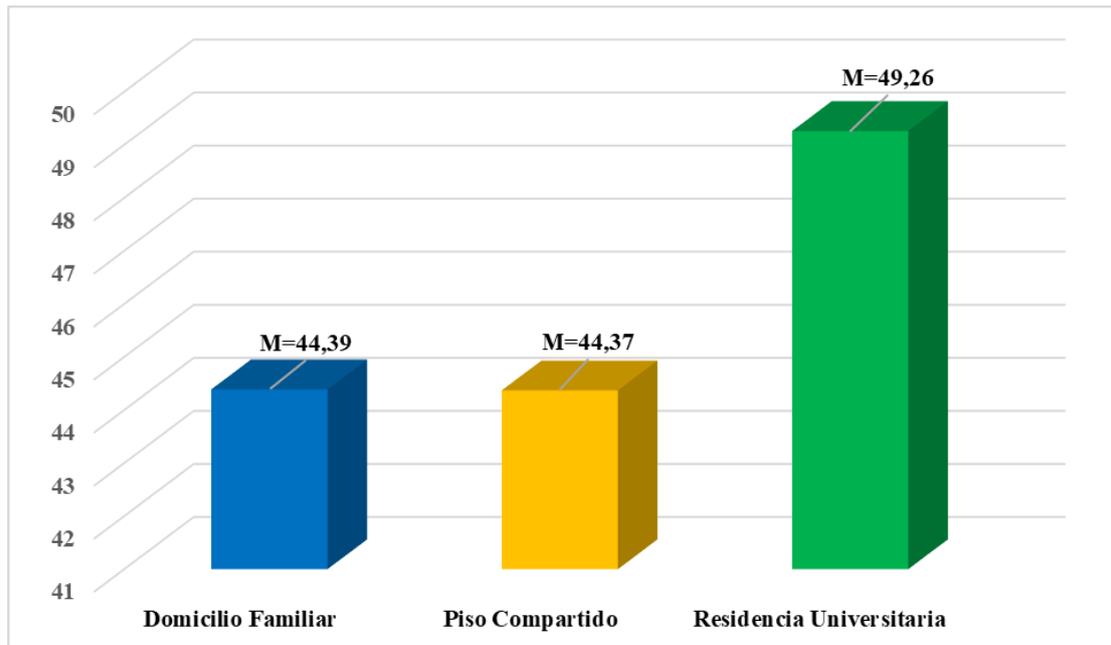


Figura V.21. Capacidad Aeróbica en función del Lugar de Residencia

En cuanto a las relaciones entre la modalidad deportiva y el lugar de residencia, en la siguiente tabla se muestran los resultados, aunque no denotaron asociaciones estadísticas entre parámetros ($p \geq ,05$).

Tabla V.30. Modalidad Deportiva en función del Lugar de Residencia ($p= ,196$)

Modalidad Deportiva	Residencia			Total	
	Domicilio Familiar	Piso Compartido	Residencia Universitaria		
No Practica	Recuento	5	13	0	18
	% Deporte	27,8%	72,2%	0,0%	100,0%
	% Residencia	1,7%	2,8%	0,0%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	134	185	7	326
	% Deporte	41,1%	56,7%	2,1%	100,0%
	% Residencia	45,6%	40,0%	38,9%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	25	47	0	72
	% Deporte	34,7%	65,3%	0,0%	100,0%
	% Residencia	8,5%	10,2%	0,0%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	40	49	1	90
	% Deporte	44,4%	54,4%	1,1%	100,0%
	% Residencia	13,6%	10,6%	5,6%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	90	169	10	269
	% Deporte	33,5%	62,8%	3,7%	100,0%
	% Residencia	30,6%	36,5%	55,6%	34,7%
Total	Recuento	294	463	18	775
	% Deporte	37,9%	59,7%	2,3%	100,0%
	% Residencia	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Al relacionar la población de nacimiento con la capacidad aeróbica no se obtuvieron relaciones significativas ($p= ,258$), en cambio para los niveles de actividad física se arrojaron diferencias estadísticamente significativas ($p= ,016^*$), destacando que aquellos sujetos que tienen como población de nacimiento un entorno rural, presentan valores más bajos ($M= 2,80$), seguidos de aquellos de población semiurbana ($M= 3,00$) y los del entorno urbano ($M= 3,05$).

Tabla V.31. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Población de Nacimiento

Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica		Media	Desviación Típica	F	X ²
Actividad Física	Rural	2,80	,671	4,134	$p= ,016^*$
	Semiurbano	3,00	,606		
	Urbano	3,05	,612		
VO ₂ max	Rural	43,18	8,738	1,357	$p= ,258$
	Semiurbano	45,10	9,369		
	Urbano	44,32	8,011		

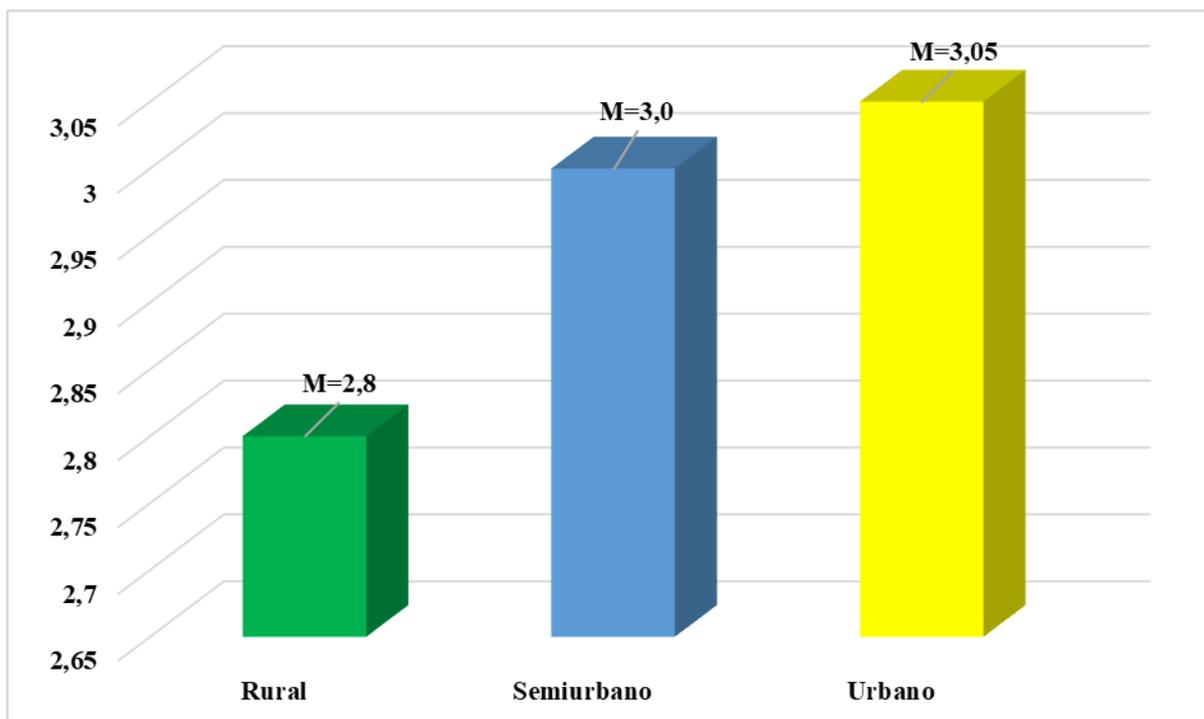


Figura V.22. Nivel de Actividad Física en función de la Población de Nacimiento

Para la última relación en este apartado, se cruzaron las diferentes modalidades deportivas según la población de nacimiento en la siguiente tabla, para los cuales no se establecieron asociaciones estadísticas ($p= ,372$), tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla V.32. Modalidad Deportiva en función de la Población de Nacimiento ($p= ,372$)

Modalidad Deportiva	Población			Total	
	Rural	Semiurbano	Urbano		
No Practica	Recuento	3	2	13	18
	% Deporte	16,7%	11,1%	72,2%	100,0%
	% Población	5,7%	0,8%	2,8%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	18	108	200	326
	% Deporte	5,5%	33,1%	61,3%	100,0%
	% Población	34,0%	43,2%	42,4%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	7	19	46	72
	% Deporte	9,7%	26,4%	63,9%	100,0%
	% Población	13,2%	7,6%	9,7%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	6	32	52	90
	% Deporte	6,7%	35,6%	57,8%	100,0%
	% Población	11,3%	12,8%	11,0%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	19	89	161	269
	% Deporte	7,1%	33,1%	59,9%	100,0%
	% Población	35,8%	35,6%	34,1%	34,7%
Total	Recuento	53	250	472	775
	% Deporte	6,8%	32,3%	60,9%	100,0%
	% Población	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

V.2.4. VARIABLES GENERALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES

Cuando se analizan los niveles de adherencia la dieta mediterránea, el índice de masa corporal y el porcentaje graso y magro en función del sexo, se comprueba la existencia de asociación estadística para la masa grasa ($p= ,000^*$) y la magra ($p= ,000^*$). Los sujetos que experimental un mayor porcentaje de masa grasa son las mujeres ($M= 14,65$) mientras que los hombres tienen valores más reducidos ($M= 11,41$), en cambio, para la masa magra lo chicos son quienes presentan mayores parámetros ($M= 60,11$) frente a las chicas que tienen menores cifras ($M= 43,52$).

Tabla V.33. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje graso y magro en función del Sexo

	Sexo				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
Adherencia a la DM	6,52	2,642	6,53	2,466	3,332	,068	,973
IMC	22,56	3,220	22,47	3,386	,483	,487	,719
Masa Grasa	11,41	5,326	14,65	6,782	14,301	,000	,000*
Masa Magra	60,11	11,883	43,52	7,619	23,324	,000	,000*

No existe asociación estadística ($p=,820$) entre las categorías de la adherencia a la dieta mediterránea y el sexo de los estudiantes universitarios, como se puede comprobar.

Tabla V.34. Categorías de la Adherencia a la DM en función del Sexo ($p=,820$)

Adherencia a la DM		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Baja Adherencia	Recuento	4	3	7
	% Dieta	57,1%	42,9%	100,0%
	%Sexo	0,9%	0,9%	0,9%
Media Adherencia	Recuento	223	164	387
	% Dieta	57,6%	42,4%	100,0%
	%Sexo	49,0%	51,2%	49,9%
Alta Adherencia	Recuento	228	153	381
	% Dieta	59,8%	40,2%	100,0%
	%Sexo	50,1%	47,8%	49,2%
Total	Recuento	455	320	775
	% Dieta	58,7%	41,3%	100,0%
	%Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En cambio, en la siguiente tabla se pueden observar las relaciones estadísticamente significativas ($p=,000^*$) entre las categorías del índice de masa y el sexo, siendo los participantes con bajo peso, un 8,1% mujeres y un 4,8% hombres, mientras que los que tienen normopeso, el 67,7% son varones y el 80,6% féminas. Además, para la relación por sexo del sobrepeso, se destaca que son los chicos quienes presentan mayor porcentaje (25,1%) frente a las chicas (9,1%), finalmente para el índice de obesidad gira en esta línea, los alumnos muestran el 2,4%, mientras que las alumnas tienen el 2,2%.

Tabla V.35. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Sexo ($p=,000^$)*

IMC		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Bajo Peso	Recuento	22	26	48
	% IMC	45,8%	54,2%	100,0%
	%Sexo	4,8%	8,1%	6,2%
Normopeso	Recuento	308	258	566
	% IMC	54,4%	45,6%	100,0%
	%Sexo	67,7%	80,6%	73,0%
Sobrepeso	Recuento	114	29	143
	% IMC	79,7%	20,3%	100,0%
	%Sexo	25,1%	9,1%	18,5%
Obesidad	Recuento	11	7	18
	% IMC	61,1%	38,9%	100,0%
	%Sexo	2,4%	2,2%	2,3%
Total	Recuento	455	320	775
	% IMC	58,7%	41,3%	100,0%
	%Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

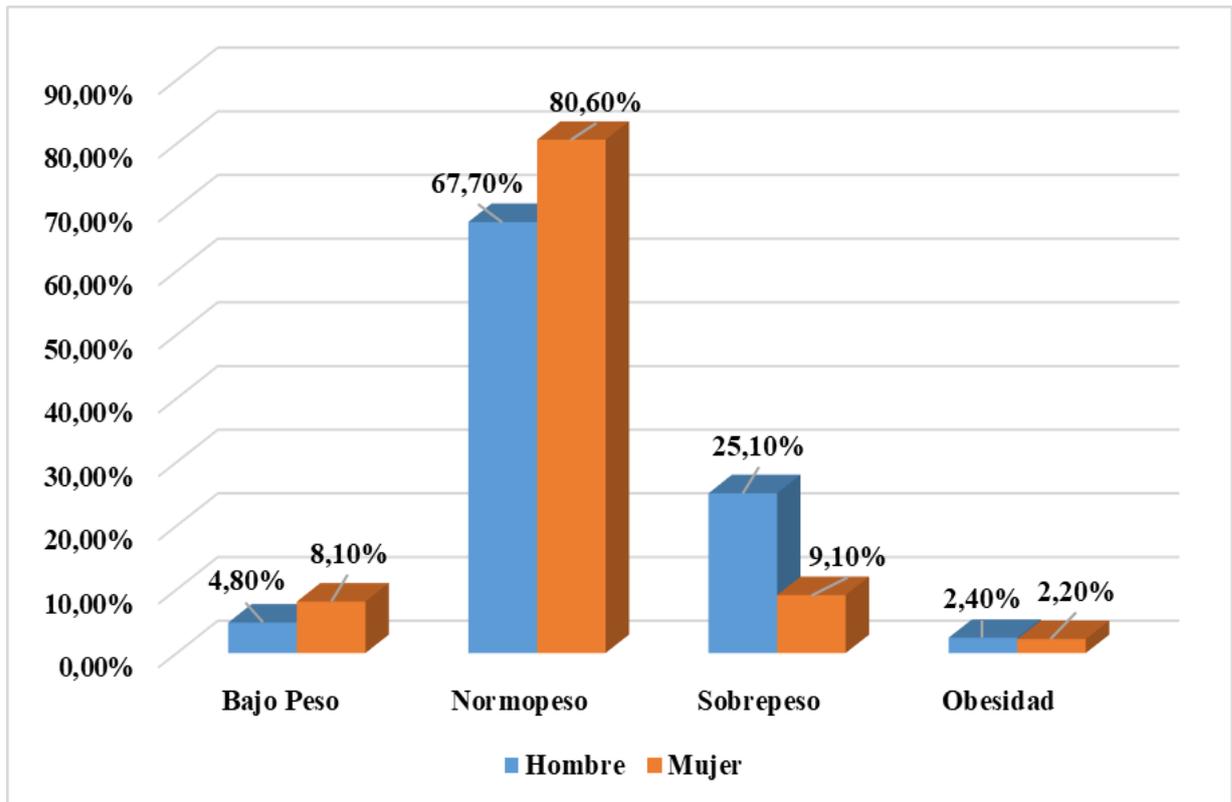


Figura V.23. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Sexo

Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, tampoco se han encontrado relaciones estadísticas ($p \geq ,05$) al examinar la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal y porcentaje de masa grasa y magra en función del lugar de residencia. Cabe destacar una ligera tendencia para la masa grasa, donde el alumnado que reside en las residencias universitarias presenta cifras más elevadas.

Tabla V.36. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje grasa y magro en función del Lugar de Residencia

Adherencia a la DM, IMC, Masa Magra y Grasa	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Adherencia a la DM	Domicilio Familiar	6,38	2,595	,953	p= ,386
	Piso Compartido	6,62	2,567		
	Residencia Universitaria	6,22	2,157		
IMC	Domicilio Familiar	22,60	3,450	,297	p= ,743
	Piso Compartido	22,45	3,174		
	Residencia Universitaria	22,88	3,596		
Masa Grasa	Domicilio Familiar	13,34	6,847	2,417	p= ,090
	Piso Compartido	12,35	5,657		
	Residencia Universitaria	13,38	6,900		
Masa Magra	Domicilio Familiar	52,65	12,690	1,227	p= ,294
	Piso Compartido	53,49	13,327		
	Residencia Universitaria	57,28	16,550		

Cabe destacar, que para la siguiente tabla se han registrado diferencias estadísticas ($p=.003^*$) al relacionar las diferentes categorías del índice de masa corporal, según el lugar de residencia. Los sujetos que ofrecían un bajo peso, mostraban mayor representación quienes residen en un piso compartido (81,2%), ligeramente en el domicilio familiar (18,8%) y sin representación para la residencia universitaria.

Los estudiantes con un normopeso tenían mayor representación en piso compartido (57,6%) y domicilio familiar (40,6%). Se ha encontrado que los sujetos que viven en un piso compartido (60,8%) ofrecen mayores indicios de sobrepeso, seguido de los que viven en el domicilio familiar (33,6%) y por último la residencia (5,6%). Finalmente, el mayor número de participantes con obesidad residían en piso compartido (61,1%), seguido de los que lo hacen en domicilio familiar (38,9%).

Tabla V.37. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Lugar de Residencia ($p=.003^$)*

Índice de Masa Corporal	Residencia			Total	
	Domicilio Familiar	Piso Compartido	Residencia Universitaria		
Bajo Peso	Recuento	9	39	0	48
	% IMC	18,8%	81,2%	0,0%	100,0%
	% Residencia	3,1%	8,4%	0,0%	6,2%
Normopeso	Recuento	230	326	10	566
	% IMC	40,6%	57,6%	1,8%	100,0%
	% Residencia	78,2%	70,4%	55,6%	73,0%
Sobrepeso	Recuento	48	87	8	143
	% IMC	33,6%	60,8%	5,6%	100,0%
	% Residencia	16,3%	18,8%	44,4%	18,5%
Obesidad	Recuento	7	11	0	18
	% IMC	38,9%	61,1%	0,0%	100,0%
	% Residencia	2,4%	2,4%	0,0%	2,3%
Total	Recuento	294	463	18	775
	% IMC	37,9%	59,7%	2,3%	100,0%
	% Residencia	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

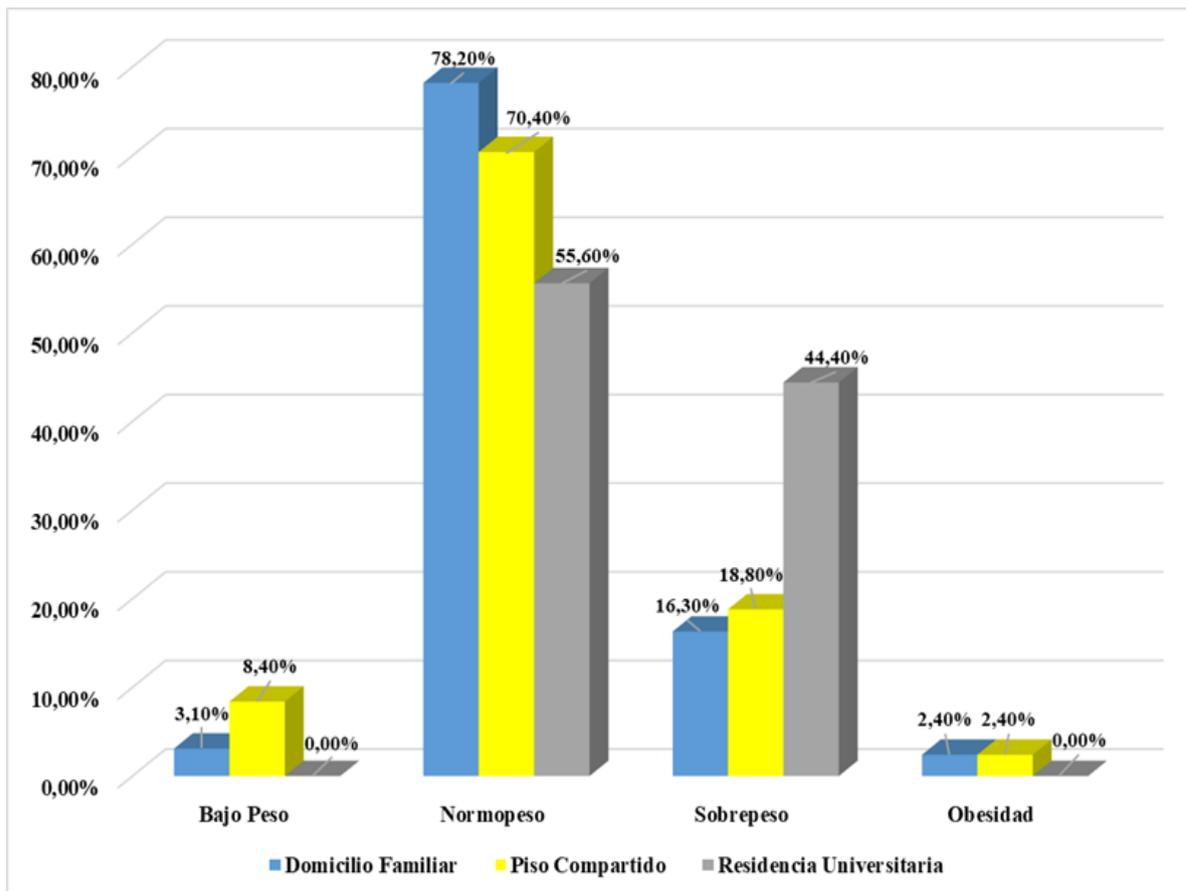


Figura V.24. Categorías del Índice de Masa Corporal en función del Lugar de Residencia

La siguiente tabla en la que se relacionan la adherencia a la dieta mediterránea, el índice de masa corporal y porcentaje de masa grasa y magra según la población de nacimiento, no mostraron relaciones estadísticamente significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.38. Adherencia a la DM, IMC y porcentaje graso y magro en función de la Población de Nacimiento

Adherencia a la DM, IMC, Masa Magra y Grasa	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Adherencia a la DM	Rural	6,53	2,743	,076	p= ,927
	Semiurbano	6,57	2,382		
	Urbano	6,49	2,649		
IMC	Rural	22,86	3,896	,570	p= ,566
	Semiurbano	22,37	3,359		
	Urbano	22,56	3,178		
Masa Grasa	Rural	13,96	8,639	,126	p= ,325
	Semiurbano	12,75	5,939		
	Urbano	12,61	5,966		
Masa Magra	Rural	55,19	10,276	,617	p= ,540
	Semiurbano	53,05	14,446		
	Urbano	53,15	12,758		

V.2.5. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES PSICOSOCIALES

El análisis relacional entre el clima motivacional percibido hacia el deporte y la nota media de expediente no presentan asociaciones estadísticamente significativas ($p \geq ,05$), como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla V.39. Clima Motivacional en función de la Nota Media de Expediente

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	χ^2
Clima Tarea	Aprobado	4,07	,621	1,446	$p = ,236$
	Notable	4,00	,609		
	Sobresaliente	3,88	,852		
Aprendizaje Cooperativo	Aprobado	4,07	,671	1,914	$p = ,148$
	Notable	4,04	,726		
	Sobresaliente	3,81	,938		
Esfuerzo/Mejora	Aprobado	4,00	,616	1,460	$p = ,233$
	Notable	3,95	,624		
	Sobresaliente	3,80	,874		
Papel Importante	Aprobado	4,18	,734	1,400	$p = ,247$
	Notable	4,06	,732		
	Sobresaliente	4,06	,879		
Clima Ego	Aprobado	1,99	,643	1,868	$p = ,155$
	Notable	2,12	,778		
	Sobresaliente	2,00	,655		
Castigo por Errores	Aprobado	1,91	,733	1,118	$p = ,327$
	Notable	1,98	,821		
	Sobresaliente	1,82	,782		
Reconocimiento Desigual	Aprobado	1,87	,785	2,336	$p = ,097$
	Notable	2,05	,916		
	Sobresaliente	1,90	,735		
Rivalidad entre Miembros	Aprobado	2,44	,858	1,081	$p = ,340$
	Notable	2,58	,957		
	Sobresaliente	2,60	,983		

Cuando se analiza la relación entre la inteligencia emocional y las diferentes categorías de nota media de expediente se encuentra asociaciones significativas ($p \leq ,05^*$) para la gestión hetero-emocional y la utilización emocional. Estas diferencias vienen marcadas porque los sujetos que presentan la calificación de aprobado ofrecen los valores medios más bajos en la gestión hetero-emocional ($M = 3,88$), mientras que aquellos que tienen sobresaliente ($M = 3,88$) y notable ($M = 3,88$) muestran los parámetros más altos. De un mismo modo, los aprobados ($M = 3,86$) reportan cifras menores en la utilización emocional, frente a los de sobresaliente ($M = 3,87$) y notable ($M = 3,98$).

Tabla V.40. Inteligencia Emocional en función de la Nota Media de Expediente

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Aprobado	3,88	,466	2,055	p= ,129
	Notable	3,96	,420		
	Sobresaliente	3,91	,511		
Percepción Emocional	Aprobado	4,71	,629	2,434	p= ,088
	Notable	4,84	,569		
	Sobresaliente	4,85	,628		
Gestión Auto-emocional	Aprobado	3,71	,530	,254	p= ,775
	Notable	3,72	,530		
	Sobresaliente	3,66	,571		
Gestión Hetero-emocional	Aprobado	3,89	,565	3,304	p= ,037*
	Notable	4,01	,461		
	Sobresaliente	3,96	,568		
Utilización Emocional	Aprobado	3,86	,573	2,892	p= ,050*
	Notable	3,98	,560		
	Sobresaliente	3,87	,599		

Asimismo, en la siguiente tabla del análisis del consumo de tabaco y la dependencia del tabaco en función de la nota media de expediente, se destacaron relaciones estadísticamente significativas para el consumo de tabaco ($p= ,040^*$). Los estudiantes que mayor consumo de tabaco tienen son aquellos cuya nota media de expediente es de aprobado ($M= 2,12$; $D.T.= 3.850$), le siguen los de notable ($M= 1,32$) y quienes menor media de adicción al tabaco son los de sobresaliente ($M= 1,30$). En cuanto al alcohol no se hallaron asociaciones estadísticamente significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.41. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Nota Media de Expediente

Consumo de Alcohol y Tabaco		Media	Desviación Típica	F	X ²
Consumo de Alcohol	Aprobado	5,26	3,687	,425	p= ,654
	Notable	4,90	4,109		
	Sobresaliente	5,08	4,341		
Consumo de Tabaco	Aprobado	2,12	3,850	3,243	p= ,040*
	Notable	1,32	3,051		
	Sobresaliente	1,30	2,875		

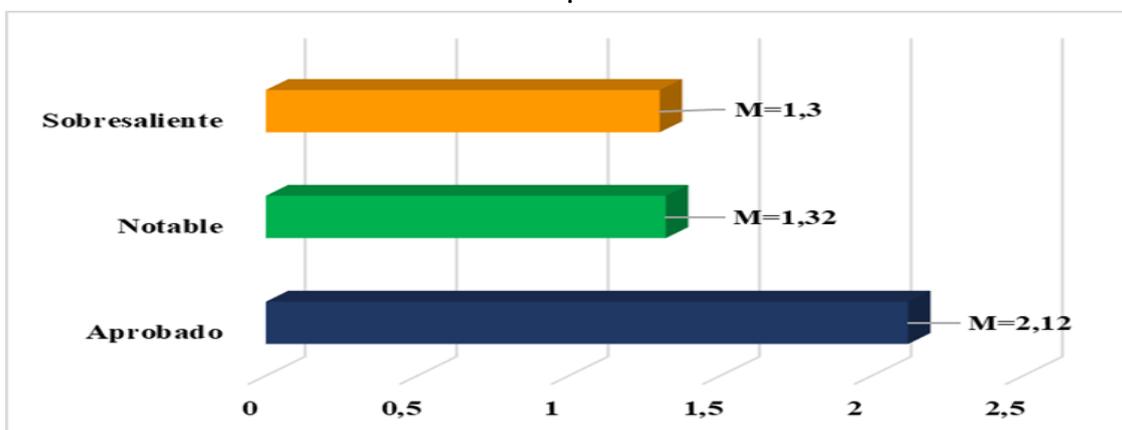


Figura V.25. Consumo de Tabaco en función de la Nota Media de Expediente

Al relacionar las categorías y dimensiones del clima motivacional hacia el deporte según la recepción de beca, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.42. Clima Motivacional en función de la Recepción de Beca

	Beca						Prueba T Sig. (bilateral)
	Si		No		Prueba de Levene		
	Media	D. T.	Media	D. T.	F	Sig.	
Clima Tarea	4,02	,635	3,98	,611	,106	,745	,363
Aprendizaje Cooperativo	4,04	,724	4,01	,742	,022	,881	,505
Esfuerzo/Mejora	3,96	,664	3,94	,600	,790	,374	,644
Papel Importante	4,11	,733	4,03	,752	,088	,766	,147
Clima Ego	2,08	,751	2,12	,757	1,773	,183	,417
Castigo por Errores	1,98	,797	1,94	,821	,800	,372	,539
Reconocimiento Desigual	1,97	,878	2,08	,907	1,022	,312	,099
Rivalidad entre Miembros	2,54	,975	2,60	,896	2,130	,145	,382

Para establecer las relaciones existentes entre la inteligencia emocional y recibir o no beca académica, se encontraron relaciones estadísticamente significativas para la categoría de percepción emocional ($p = ,045^*$). En esta tabla, las asociaciones ponen de manifiesto que aquellos estudiantes que reciben beca ($M = 4,85$) tienen una mejor percepción emocional que los que no ($M = 4,77$).

Tabla V.43. Inteligencia Emocional en función de la Recepción de Beca

	Beca						Prueba T Sig. (bilateral)
	Si		No		Prueba de Levene		
	Media	D. T.	Media	D. T.	F	Sig.	
Inteligencia Emocional	3,96	,448	3,93	,409	3,212	,073	,334
Percepción Emocional	4,85	,567	4,77	,604	,720	,396	,045*
Gestión Auto-emocional	3,72	,551	3,72	,503	3,650	,056	,921
Gestión Hetero-emocional	4,01	,489	3,97	,480	1,806	,179	,212
Utilización Emocional	3,96	,578	3,96	,548	,660	,417	,920

El análisis relacional que se presenta en la siguiente tabla, muestran las relaciones entre el consumo de alcohol y tabaco en función de la recepción de beca, para la que se obtuvieron asociaciones estadísticamente significativas para ambas categorías ($p \leq ,05^*$). Aquellos estudiantes que no reciben beca ($M = 5,48$) muestran un mayor consumo de alcohol que los que si reciben ($M = 4,62$), así como el alumnado que no tiene beca ($M = 1,73$) presentan mayor dependencia al tabaco que los que si la reciben ($M = 1,26$).

Tabla V.44. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Recepción de Beca

	Beca				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Si		No		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
Consumo de Alcohol	4,62	3,614	5,48	4,591	10,559	,001	,048*
Consumo de Tabaco	1,26	3,002	1,73	3,435	15,926	,000	,005*

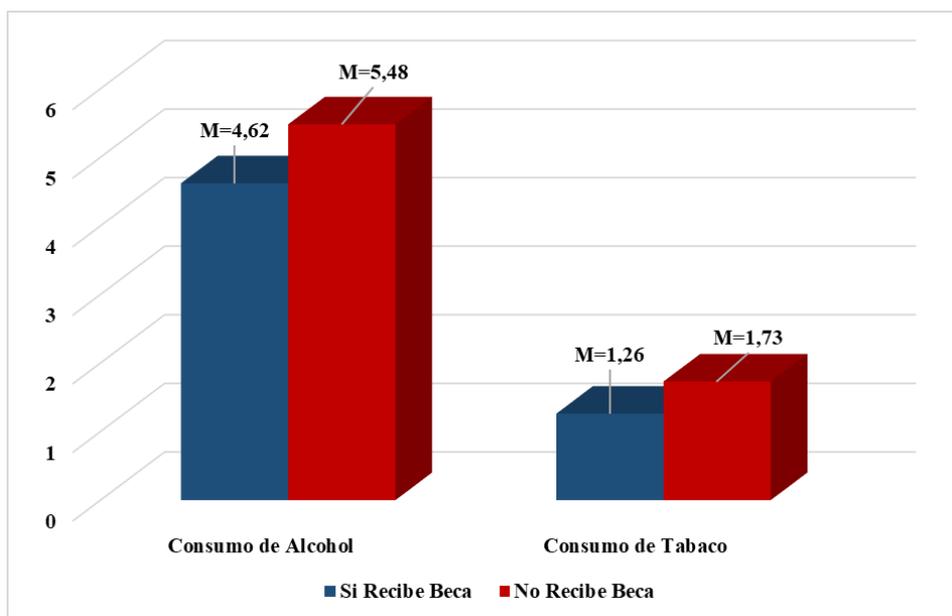


Figura V.26. Consumo de Alcohol y Tabaco en función de la Recepción de Beca

V.2.6. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS

Al relacionar los niveles de actividad física y capacidad aeróbica según la nota media de expediente no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p \geq ,05$), como se comprueba en la siguiente tabla.

Tabla V.45. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Nota Media de Expediente

Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Actividad Física	Aprobado	2,98	,613	,619	p= ,539
	Notable	3,03	,624		
	Sobresaliente	2,93	,515		
Capacidad Aeróbica	Aprobado	44,62	7,951	,068	p= ,934
	Notable	44,44	8,599		
	Sobresaliente	44,90	9,235		

En cuanto a las diferentes modalidades deportivas y la nota media de expediente, no se detectaron asociaciones estadísticas significativas ($p= ,095$).

Tabla V.46. Modalidad Deportiva en función de la Nota Media de Expediente ($p= ,095$)

Modalidad Deportiva	Nota			Total	
	Aprobado	Notable	Sobresaliente		
No Practica	Recuento	2	15	1	18
	% Deporte	11,1%	83,3%	5,6%	100,0%
	% Nota	1,7%	2,4%	2,5%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	58	247	21	326
	% Deporte	17,8%	75,8%	6,4%	100,0%
	% Nota	47,9%	40,2%	52,5%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	9	60	3	72
	% Deporte	12,5%	83,3%	4,2%	100,0%
	% Nota	7,4%	9,8%	7,5%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	5	83	2	90
	% Deporte	5,6%	92,2%	2,2%	100,0%
	% Nota	4,1%	13,5%	5,0%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	47	209	13	269
	% Deporte	17,5%	77,7%	4,8%	100,0%
	% Nota	38,8%	34,0%	32,5%	34,7%
Total	Recuento	121	614	40	775
	% Deporte	15,6%	79,2%	5,2%	100,0%
	% Nota	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En los niveles de actividad física y capacidad aeróbica relacionado con la recepción de beca, para la siguiente tabla se encuentran diferencias estadísticamente significativas para el consumo de oxígeno máximo ($p= ,045^*$). Estas asociaciones muestran que aquellos participantes que no reciben beca ($M= 45,21$) muestran niveles superiores de VO_2max que los que si la reciben ($M= 44,01$).

Tabla V.47. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Recepción de Beca

	Beca				Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
	Si		No		F	Sig.	
	Media	D. T.	Media	D. T.			
Nivel de Actividad Física	3,01	,620	3,03	,613	,697	,404	,689
Capacidad Aeróbica	44,01	8,377	45,21	8,705	1,569	,211	,045*

No se han encontrado asociaciones estadísticas entre la modalidad deportiva y la recepción de beca o no ($p= .356$), tal y como se expone en la siguiente tabla.

Tabla V.48. Modalidad Deportiva en función de la Recepción de Beca (p= ,356)

Modalidad Deportiva		Beca		Total
		Si	No	
No Practica	Recuento	12	6	18
	% Deporte	66,7%	33,3%	100,0%
	% Beca	2,6%	1,9%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	184	142	326
	% Deporte	56,4%	43,6%	100,0%
	% Beca	39,7%	45,5%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	49	23	72
	% Deporte	68,1%	31,9%	100,0%
	% Beca	10,6%	7,4%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	57	33	90
	% Deporte	63,3%	36,7%	100,0%
	% Beca	12,3%	10,6%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	161	108	269
	% Deporte	59,9%	40,1%	100,0%
	% Beca	34,8%	34,6%	34,7%
Total	Recuento	463	312	775
	% Deporte	59,7%	40,3%	100,0%
	% Beca	100,0%	100,0%	100,0%

V.2.7. VARIABLES ACADÉMICAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES

Al realizar el análisis de la adherencia a la dieta mediterránea, la masa grasa y magra en función de la nota media de expediente se destacan asociaciones estadísticamente significativas ($p \leq ,05^*$) para todas las categorías excepto en la masa grasa. Los estudiantes que mayor adherencia a la dieta presentan son aquellos que tienen de nota media notable (M= 6,64), seguidos de los de sobresaliente (M= 6,33) y quienes peor patrón alimentario presentan son los que tienen calificación de aprobado (M= 6,01). En el porcentaje de masa magra, los estudiantes con mayores cifras son los que tienen una media de aprobado (M= 56,27), le siguen los calificados con notable (M= 52,97) y por último los de sobresaliente (M= 48,58).

Tabla V.49. Adherencia a la DM, Masa Grasa y Magra en función de la Nota Media de Expediente

DM, Masa Grasa y Magra		Media	Desviación Típica	F	X ²
Adherencia a la DM	Aprobado	6,01	2,862	3,149	p= ,043*
	Notable	6,64	2,531		
	Sobresaliente	6,33	2,018		
Masa Grasa	Aprobado	12,14	7,205	1,343	p= ,262
	Notable	12,93	6,019		
	Sobresaliente	11,80	4,993		
Masa Magra	Aprobado	56,27	11,661	5,917	p= ,003*
	Notable	52,97	13,036		
	Sobresaliente	48,58	17,395		

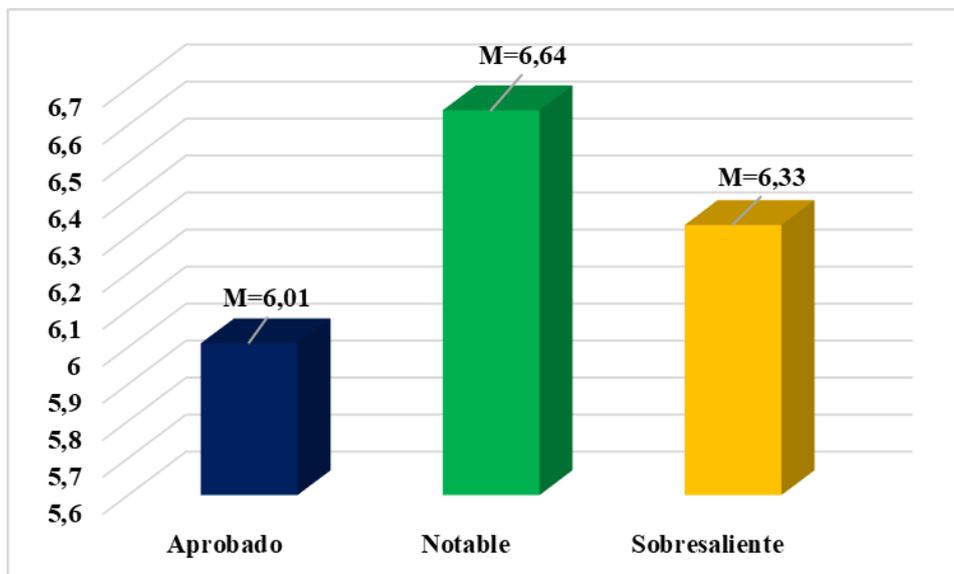


Figura V.27. Adherencia a la DM en función de la Nota Media de Expediente

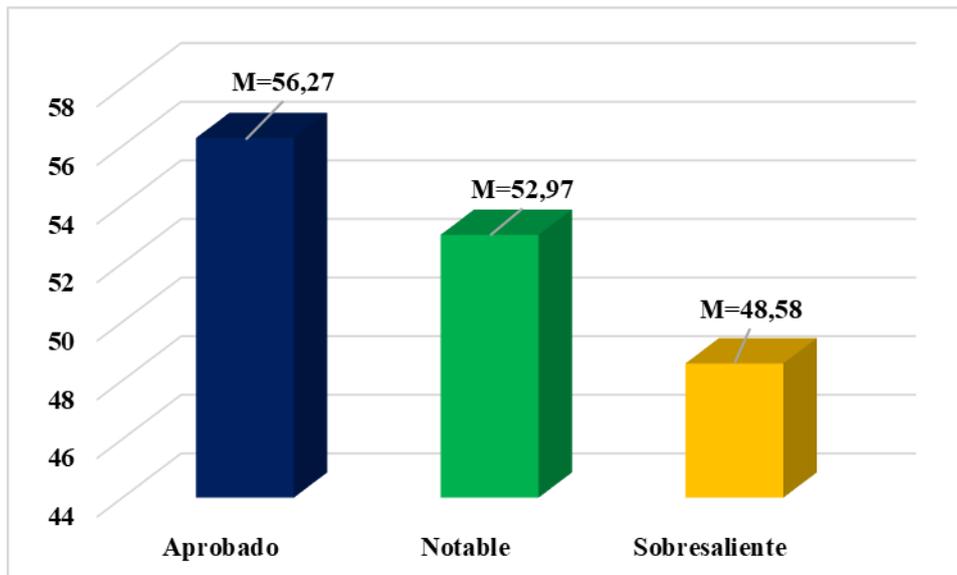


Figura V.28. Masa Magra en función de la Nota Media de Expediente

En cambio, para el análisis de la adherencia a la dieta, índice de masa corporal y masa

grasa y magra según la recepción de beca, no existen diferencias estadísticamente significativas ($p \geq ,05$), como se puede comprobar en la siguiente tabla.

Tabla V.50. Adherencia a la DM, IMC, Masa Grasa y Magra en función de la Recepción de Beca

	Beca						Prueba T Sig. (bilateral)
	Si		No		Prueba de Levene		
	Media	D. T.	Media	D. T.	F	Sig.	
Adherencia a la DM	6,62	2,524	6,37	2,632	2,359	,125	,175
IMC	22,62	3,350	22,37	3,193	,002	,968	,295
Masa Grasa	12,48	5,415	13,15	7,147	,144	,705	,847
Masa Magra	53,33	12,675	53,15	13,900	13,585	,000	,159

V.2.8. RELACIÓN ENTRE VARIABLES PSICOSOCIALES

El análisis de correlación entre la inteligencia emocional y el clima motivacional orientado a la tarea, muestran que la inteligencia emocional correlaciona de forma significativa ($p \leq ,01^*$) con el clima tarea. La inteligencia emocional general y sus dimensiones de percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional correlacionan positivamente de forma directa con el clima tarea y sus categorías de aprendizaje cooperativo, esfuerzo/mejora y papel importante. Se destaca la correlación entre la inteligencia emocional general y el clima tarea ($r = ,504^{**}$), la percepción emocional con el esfuerzo/mejora ($r = ,451^{**}$), la gestión auto-emocional con el esfuerzo mejora ($r = ,363^{**}$), la gestión hetero-emocional con el clima tarea ($r = ,491^{**}$) y la utilización emocional con el esfuerzo/mejora ($r = ,394^{**}$).

Tabla V.51. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Tarea

	IE	PE	GAE	GHE	UE	CT	CTAE	CTEM	CTPI
IE Correlación de Pearson	-	,822**	,824**	,889**	,750**	,504**	,444**	,503**	,417**
PE Correlación de Pearson		-	,548**	,666**	,570**	,439**	,361**	,451**	,371**
GAE Correlación de Pearson			-	,625**	,570**	,361**	,329**	,363**	,293**
GHE Correlación de Pearson				-	,587**	,491**	,436**	,475**	,417**
UE Correlación de Pearson					-	,388**	,345**	,394**	,330**
CT Correlación de Pearson						-	,872**	,920**	,890**
CTAC Correlación de Pearson							-	,706**	,747**
CTEM Correlación de Pearson								-	,698**

*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-emocional (GAE) *Gestión Hetero-emocional (GHE) *Utilización Emocional (UE) *Clima Tarea (CT) *Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Papel Importante (CTPI).

Por otro lado, el análisis de correlación entre la inteligencia emocional y el clima motivacional orientado al rendimiento, pone de manifiesto que la inteligencia emocional correlaciona de forma significativa a nivel $p \leq ,01^*$ y $p \leq ,05^*$ con el clima ego y sus categorías. Se resalta que la inteligencia emocional general ($r = -,187^{**}$), la percepción emocional ($r = -,183^{**}$), gestión auto-emocional ($r = -,121^{**}$), gestión hetero-emocional ($r = -,190^{**}$) y utilización emocional ($r = -,119^{**}$) se relacionan de forma indirecta con el reconocimiento desigual.

Tabla V.52. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Ego

		IE	PE	GAE	GHE	UE	CE	CERM	CECE	CERD
IE	Correlación de Pearson	-	,822**	,824**	,889**	,750**	-,144**	-,111**	-,006	-,187**
PE	Correlación de Pearson		-	,548**	,666**	,570**	-,149**	-,127**	-,040	-,183**
GAE	Correlación de Pearson			-	,625**	,570**	-,073*	-,061	,060	-,121**
GHE	Correlación de Pearson				-	,587**	-,154**	-,120**	-,020	-,190**
UE	Correlación de Pearson					-	-,093**	-,084*	,004	-,119**
CE	Correlación de Pearson						-	,845**	,738**	,922**
CECE	Correlación de Pearson							-	,456**	,678**
CERM	Correlación de Pearson								-	,582**

*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-emocional (GAE) *Gestión Hetero-emocional (GHE)
 *Utilización Emocional (UE) *Clima Ego (CE) *Rivalidad entre Miembros (CERM) *Castigo por Errores (CECE)
 *Reconocimiento Desigual (CERD).

Respecto al clima motivacional percibido y sus dimensiones en cuanto al consumo de tabaco, se destacaron diferencias estadísticamente significativas para el clima tarea ($p = ,041^*$), esfuerzo/mejora ($p = ,001^*$) y la rivalidad entre miembros ($p = ,023^*$). Para la dimensión del clima tarea, los sujetos que mayor orientación a la tarea presentan son los que tienen una dependencia baja al tabaco ($M = 4,13$) y los que no fuman ($M = 4,03$), mientras que los que presentan menor orientación a este clima son los que tienen una dependencia alta ($M = 3,95$) y media ($M = 3,87$). Del mismo modo ocurre con la categoría de esfuerzo/mejora, ya que aquellos que tienen una dependencia baja ($M = 4,17$) reportan las medias más elevadas, seguidos de los que no fuman ($M = 3,99$), de los que tienen una dependencia alta ($M = 3,82$) y media ($M = 3,75$). En la rivalidad entre miembros del clima ego, el alumnado que mayores parámetros de rivalidad exponen son aquellos que tienen una dependencia baja ($M = 2,76$) seguidos de los que no fuman ($M = 2,60$) y los que tienen una dependencia alta ($M = 2,60$), mientras con los valores más bajos de rivalidad entre iguales son los que ofrecen un consumo medio ($M = 2,32$).

Tabla V.53. Clima Motivacional en función del Consumo de Tabaco

Clima Motivacional	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Clima Tarea	No Fuma	4,03	,611	2,355	p= ,041*
	Dependencia Baja	4,13	,499		
	Dependencia Media	3,87	,700		
	Dependencia Alta	3,95	,579		
Aprendizaje Cooperativo	No Fuma	4,06	,707	2,018	p= ,110
	Dependencia Baja	4,03	,466		
	Dependencia Media	3,88	,854		
	Dependencia Alta	4,13	,680		
Esfuerzo/Mejora	No Fuma	3,99	,609	5,359	p= ,001*
	Dependencia Baja	4,17	,539		
	Dependencia Media	3,75	,737		
	Dependencia Alta	3,82	,765		
Papel Importante	No Fuma	3,95	,638	,087	p= ,967
	Dependencia Baja	4,08	,750		
	Dependencia Media	4,14	,499		
	Dependencia Alta	4,06	,715		
Clima Ego	No Fuma	4,01	,715	1,642	p= ,178
	Dependencia Baja	2,25	,751		
	Dependencia Media	1,96	,704		
	Dependencia Alta	2,05	,963		
Castigo por Errores	No Fuma	1,98	,815	,909	p= ,436
	Dependencia Baja	2,14	1,073		
	Dependencia Media	1,89	,732		
	Dependencia Alta	1,75	,879		
Reconocimiento Desigual	No Fuma	2,04	,900	1,212	p= ,304
	Dependencia Baja	2,12	,850		
	Dependencia Media	1,87	,793		
	Dependencia Alta	2,07	1,177		
Rivalidad entre Miembros	No Fuma	2,60	,962	3,199	p= ,023*
	Dependencia Baja	2,76	,832		
	Dependencia Media	2,32	,810		
	Dependencia Alta	2,60	,993		

Cuando se analiza la relación entre el clima motivacional y el consumo de alcohol se encuentra asociación estadística ($p \leq ,05^*$) para todas las categorías del ego excepto en la rivalidad entre miembros. Aquellos sujetos que poseen un consumo medio de alcohol, son quienes presentan los valores más altos para el clima ego ($M= 3,75$) y sus categorías castigo por errores ($M= 3,75$) y reconocimiento desigual ($M= 3,75$), que el resto de categorías.

Tabla V.54. Clima Motivacional en función del Consumo de Alcohol

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Clima Tarea	No Bebe	3,95	,689	,648	p= ,523
	Consumo Bajo	4,02	,622		
	Consumo Medio	3,94	,480		
Aprendizaje Cooperativo	No Bebe	3,94	,851	,821	p= ,440
	Consumo Bajo	4,04	,717		
	Consumo Medio	4,03	,613		
Esfuerzo/Mejora	No Bebe	3,94	,658	,249	p= ,780
	Consumo Bajo	3,95	,637		
	Consumo Medio	3,86	,621		
Papel Importante	No Bebe	3,96	,841	1,606	p= ,201
	Consumo Bajo	4,10	,731		
	Consumo Medio	3,99	,591		
Clima Ego	No Bebe	2,19	,760	4,685	p= ,009*
	Consumo Bajo	2,07	,751		
	Consumo Medio	2,50	,672		
Castigo por Errores	No Bebe	2,00	,765	3,650	p= ,026*
	Consumo Bajo	1,94	,808		
	Consumo Medio	2,39	,810		
Reconocimiento Desigual	No Bebe	2,24	,961	6,667	p= ,001*
	Consumo Bajo	1,97	,877		
	Consumo Medio	2,44	,765		
Rivalidad entre Miembros	No Bebe	2,48	1,043	1,601	p= ,202
	Consumo Bajo	2,56	,933		
	Consumo Medio	2,87	,827		

Para el análisis de la inteligencia emocional en función del consumo de tabaco no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.55. Inteligencia Emocional en función del Consumo de Tabaco

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	No Fuma	3,95	,442	,195	p= ,900
	Dependencia Baja	3,90	,367		
	Dependencia Media	3,93	,369		
	Dependencia Alta	3,99	,579		
Percepción Emocional	No Fuma	4,83	,583	,538	p= ,657
	Dependencia Baja	4,69	,564		
	Dependencia Media	4,77	,585		
	Dependencia Alta	4,78	,609		
Gestión Auto-emocional	No Fuma	3,72	,542	2,187	p= ,088
	Dependencia Baja	3,53	,366		
	Dependencia Media	3,69	,455		
	Dependencia Alta	4,03	,651		
Gestión Hetero-emocional	No Fuma	3,99	,493	,550	p= ,648
	Dependencia Baja	4,22	,269		
	Dependencia Media	4,00	,432		
	Dependencia Alta	4,01	,655		
Utilización Emocional	No Fuma	3,97	,572	1,400	p= ,241
	Dependencia Baja	3,75	,559		
	Dependencia Media	3,93	,501		
	Dependencia Alta	3,73	,764		

De igual forma, al relacionar la inteligencia emocional con el consumo de alcohol en los jóvenes estudiantes no se registraron asociaciones estadísticas ($p \geq ,05$), tal y como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla V.56. Inteligencia Emocional en función del Consumo de Alcohol

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	No Bebe	3,97	,487	,583	$p = ,559$
	Consumo Bajo	3,95	,428		
	Consumo Medio	3,86	,345		
Percepción Emocional	No Bebe	,674	,071	1,795	$p = ,167$
	Consumo Bajo	,571	,022		
	Consumo Medio	,546	,111		
Gestión Auto-emocional	No Bebe	3,74	,569	1,590	$p = ,205$
	Consumo Bajo	3,72	,527		
	Consumo Medio	3,53	,509		
Gestión Hetero-emocional	No Bebe	3,96	,586	,196	$p = ,822$
	Consumo Bajo	4,00	,475		
	Consumo Medio	3,99	,354		
Utilización Emocional	No Bebe	4,01	,551	,843	$p = ,431$
	Consumo Bajo	3,96	,571		
	Consumo Medio	3,85	,471		

Se han encontrado relaciones estadísticas ($p = .001^*$) al relacionar la dependencia del tabaco con el consumo de alcohol en los estudiantes. Aquellos sujetos que no fuman son los que presentan la tasa más alta en cuanto a no consumir alcohol (92,1%), mientras que los que tienen una dependencia alta al tabaco son los que más consumo bajo (80%) y medio (20%) reportan, tal y como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla V.57. Dependencia del Tabaco en función del Consumo de Alcohol ($p = ,001^$)*

Dependencia del Tabaco		Consumo de Alcohol			Total
		No Bebe	Consumo Bajo	Consumo Medio	
No Fuma	Recuento	82	535	16	633
	% Tabaco	13,0%	84,5%	2,5%	100,0%
	% Alcohol	92,1%	80,8%	66,7%	81,7%
Dependencia Baja	Recuento	0	7	0	7
	% Tabaco	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	% Alcohol	0,0%	1,1%	0,0%	0,9%
Dependencia Media	Recuento	7	108	5	120
	% Tabaco	5,8%	90,0%	4,2%	100,0%
	% Alcohol	7,9%	16,3%	20,8%	15,5%
Dependencia Alta	Recuento	0	12	3	15
	% Tabaco	0,0%	80,0%	20,0%	100,0%
	% Alcohol	0,0%	1,8%	12,5%	1,9%
Total	Recuento	89	662	24	775
	% Tabaco	11,5%	85,4%	3,1%	100,0%
	% Alcohol	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

V.2.9. VARIABLES PSICOSOCIALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS

En el análisis de correlación entre el clima motivacional percibido hacia el deporte, el nivel de actividad física y capacidad aeróbica muestran que correlacionan de forma significativa ($p \leq ,05^*$ y $p \leq ,01^*$) con el clima tarea y ego. Resaltar que los niveles de actividad física correlacionan de forma directa con la rivalidad entre miembros ($r = ,132^{**}$), el esfuerzo/mejora ($r = ,127^{**}$) y el aprendizaje cooperativo ($r = ,122^{**}$), mientras que el volumen de oxígeno máximo correlaciona de forma positiva con los niveles de actividad física ($r = ,292^{**}$), la rivalidad entre miembros ($r = ,116^{**}$) y el clima ego ($r = ,073^*$).

Tabla V.58. Correlación entre el Clima Motivacional, el Nivel de Actividad Física y la Capacidad Aeróbica

		CT	CTAC	CTEM	CTPI	CE	CECE	CERM	CERD	AF	VO ₂ max
CT	Correlación de Pearson	-	,872**	,920**	,890**	-,402**	-,378**	-,130**	-,417**	,118**	-,030
CTAC	Correlación de Pearson		-	,706**	,747**	-,318**	-,324**	-,075*	-,323**	,122**	-,025
CTEM	Correlación de Pearson			-	,698**	-,315**	-,267**	-,103**	-,354**	,127**	-,009
CTPI	Correlación de Pearson				-	-,453**	-,445**	-,166**	-,449**	,080*	-,040
CE	Correlación de Pearson					-	,845**	,738**	,922**	,104**	,073*
CECE	Correlación de Pearson						-	,456**	,678**	,075*	,058
CERM	Correlación de Pearson							-	,582**	,132**	,116**
CERD	Correlación de Pearson								-	,095**	,055
AF	Correlación de Pearson									-	,292**

*Clima Tarea (CT) *Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Papel Importante (CTPI) *Clima Ego (CE)
 *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Rivalidad entre Miembros (CERM) *Clima Ego Reconocimiento Desigual (CERD) *Actividad Física (AF)

Respecto al clima motivacional y sus dimensiones en cuanto a la modalidad deportiva que practican, se hallaron asociaciones estadísticamente significativas para el clima ego ($p = ,050^*$) y el castigo por errores ($p = ,004^*$). Estas diferencias vienen motivadas porque los estudiantes que presentaron valores más elevados en el ego ($M = 2,24$) eran los que practicaban deportes colectivos con contacto, de tal manera ocurre con el castigo por errores ($M = 2,21$), como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla V.59. Clima Motivacional en función de la Modalidad Deportiva

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Clima Tarea	No Practica	4,00	,613	,621	p= ,648
	Individual sin Contacto	4,02	,617		
	Individual con Contacto	3,94	,674		
	Colectivo sin Contacto	4,07	,503		
	Colectivo sin Contacto	3,98	,661		
Aprendizaje Cooperativo	No Practica	4,11	,637	1,208	p= ,306
	Individual sin Contacto	4,01	,737		
	Individual con Contacto	3,93	,830		
	Colectivo sin Contacto	4,16	,616		
	Colectivo sin Contacto	4,03	,735		
Esfuerzo/Mejora	No Practica	3,95	,657	1,089	p= ,361
	Individual sin Contacto	4,00	,597		
	Individual con Contacto	3,86	,708		
	Colectivo sin Contacto	3,96	,523		
	Colectivo sin Contacto	3,91	,698		
Papel Importante	No Practica	3,98	,752	,527	p= ,716
	Individual sin Contacto	4,08	,779		
	Individual con Contacto	4,07	,746		
	Colectivo sin Contacto	4,18	,585		
	Colectivo sin Contacto	4,06	,741		
Clima Ego	No Practica	1,79	,628	2,266	p= ,050*
	Individual sin Contacto	2,07	,700		
	Individual con Contacto	2,24	,806		
	Colectivo sin Contacto	2,23	,751		
	Colectivo sin Contacto	2,07	,800		
Castigo por Errores	No Practica	1,79	,708	3,880	p= ,004*
	Individual sin Contacto	1,92	,787		
	Individual con Contacto	2,21	,863		
	Colectivo sin Contacto	2,15	,832		
	Colectivo sin Contacto	1,90	,794		
Reconocimiento Desigual	No Practica	1,53	,758	2,102	p= ,079
	Individual sin Contacto	2,00	,861		
	Individual con Contacto	2,10	,906		
	Colectivo sin Contacto	2,15	,829		
	Colectivo sin Contacto	2,00	,940		
Rivalidad entre Miembros	No Practica	2,40	,763	,393	p= ,814
	Individual sin Contacto	2,52	,895		
	Individual con Contacto	2,60	1,100		
	Colectivo sin Contacto	2,57	,834		
	Colectivo sin Contacto	2,60	1,004		

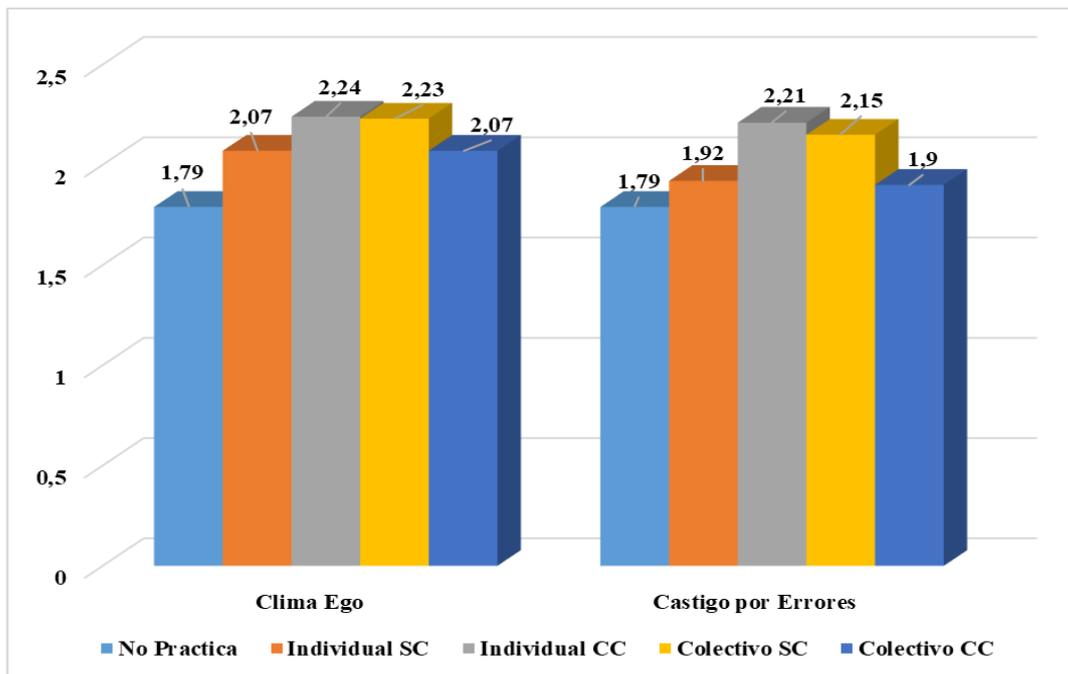


Figura V.29. Clima Ego y Castigo por Errores en función de la Modalidad Deportiva

Para establecer las posibles relaciones entre la inteligencia emocional y sus categorías con los niveles de actividad física y capacidad aeróbica, se realizó un análisis de correlación, el cual resultó ser estadísticamente significativo a nivel $p \leq ,01^*$. La inteligencia emocional general ($r = ,282^{**}$) y sus dimensiones de percepción emocional ($r = ,271^{**}$), gestión auto-emocional ($r = ,208^{**}$), gestión hetero-emocional ($r = ,205^{**}$) y utilización emocional ($r = ,281^{**}$) correlacionan de forma directa con los niveles de actividad física. En cambio, el volumen de oxígeno máximo solo correlaciona de forma positiva con la utilización emocional ($r = ,112^{**}$).

Tabla V.60. Correlación entre la Inteligencia Emocional, el Nivel de Actividad Física y la Capacidad Aeróbica

		IE	IEPE	IEGA	IEGH	IEUE	AF	VO ₂ max
IE	Correlación de Pearson	-	,822 ^{**}	,824 ^{**}	,889 ^{**}	,750 ^{**}	,282 ^{**}	,032
PE	Correlación de Pearson		-	,548 ^{**}	,666 ^{**}	,570 ^{**}	,271 ^{**}	,017
GAE	Correlación de Pearson			-	,625 ^{**}	,570 ^{**}	,208 ^{**}	,040
GHE	Correlación de Pearson				-	,587 ^{**}	,205 ^{**}	-,039
UE	Correlación de Pearson					-	,281 ^{**}	,112 ^{**}
AF	Correlación de Pearson						-	,292 ^{**}

*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) *Gestión Auto-Emocional (GAE) *Gestión Hetero-Emocional (GHE) *Utilización Emocional (UE) *Actividad Física (AF)

En la siguiente tabla se muestra el análisis de la inteligencia emocional en función de la modalidad deportiva que los sujetos practican, para los que no se han registrado asociaciones estadísticas ($p \geq ,05$).

Tabla V.61. Inteligencia Emocional en función de la Modalidad Deportiva

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	No Practica	4,04	,535	,632	$p = ,640$
	Individual sin Contacto	3,93	,408		
	Individual con Contacto	3,91	,458		
	Colectivo sin Contacto	3,96	,438		
	Colectivo sin Contacto	3,97	,447		
Percepción Emocional	No Practica	4,89	,676	,482	$p = ,749$
	Individual sin Contacto	4,82	,546		
	Individual con Contacto	4,76	,713		
	Colectivo sin Contacto	4,77	,567		
	Colectivo sin Contacto	4,84	,590		
Gestión Auto-emocional	No Practica	3,85	,545	1,403	$p = ,231$
	Individual sin Contacto	3,68	,501		
	Individual con Contacto	3,71	,491		
	Colectivo sin Contacto	3,70	,554		
	Colectivo sin Contacto	3,77	,567		
Gestión Hetero-emocional	No Practica	4,07	,613	1,671	$p = ,155$
	Individual sin Contacto	3,97	,470		
	Individual con Contacto	3,91	,529		
	Colectivo sin Contacto	4,09	,465		
	Colectivo sin Contacto	4,00	,488		
Utilización Emocional	No Practica	4,00	,606	,644	$p = ,631$
	Individual sin Contacto	3,93	,559		
	Individual con Contacto	4,00	,534		
	Colectivo sin Contacto	3,91	,604		
	Colectivo sin Contacto	3,99	,568		

Del mismo modo ocurre con el análisis del nivel de actividad física y capacidad aeróbica en función del consumo de alcohol, pues no se destacaron resultados estadísticamente significativos ($p \geq ,05$).

Tabla V.62. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función del Consumo de Alcohol

Nivel de A.F. y Capacidad Aeróbica		Media	Desviación Típica	F	X ²
Nivel de Actividad Física	No Bebe	3,00	,655	1,099	$p = ,334$
	Consumo Bajo	3,01	,617		
	Consumo Medio	3,20	,407		
Capacidad Aeróbica	No Bebe	43,82	8,394	2,915	$p = ,055$
	Consumo Bajo	44,44	8,515		
	Consumo Medio	48,47	8,598		

Al relacionar los niveles de consumo de alcohol de los estudiantes con la modalidad deportiva que practican se han encontrado asociaciones estadísticamente significativas ($p= ,016^*$), como se puede comprobar en la siguiente tabla. Los sujetos que no beben alcohol se decantan por la modalidad deportiva individual sin contacto (53,9%), para los que presentan un consumo bajo también se orientan por los deportes individuales sin contacto (40,6%), mientras que a los que tienen un consumo medio se les añade los deportes colectivos con contacto (37,5%).

Tabla V.63. Modalidad Deportiva en función del Consumo de Alcohol ($p= ,016^*$)

Modalidad Deportiva	Consumo de Alcohol			Total	
	No Bebe	Consumo Bajo	Consumo Medio		
No Practica	Recuento	3	15	0	18
	% Deporte	16,7%	83,3%	0,0%	100,0%
	% Alcohol	3,4%	2,3%	0,0%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	48	269	9	326
	% Deporte	14,7%	82,5%	2,8%	100,0%
	% Alcohol	53,9%	40,6%	37,5%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	14	56	2	72
	% Deporte	19,4%	77,8%	2,8%	100,0%
	% Alcohol	15,7%	8,5%	8,3%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	9	77	4	90
	% Deporte	10,0%	85,6%	4,4%	100,0%
	% Alcohol	10,1%	11,6%	16,7%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	15	245	9	269
	% Deporte	5,6%	91,1%	3,3%	100,0%
	% Alcohol	16,9%	37,0%	37,5%	34,7%
Total	Recuento	89	662	24	775
	% Tabaco	11,5%	85,4%	3,1%	100,0%
	% Alcohol	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

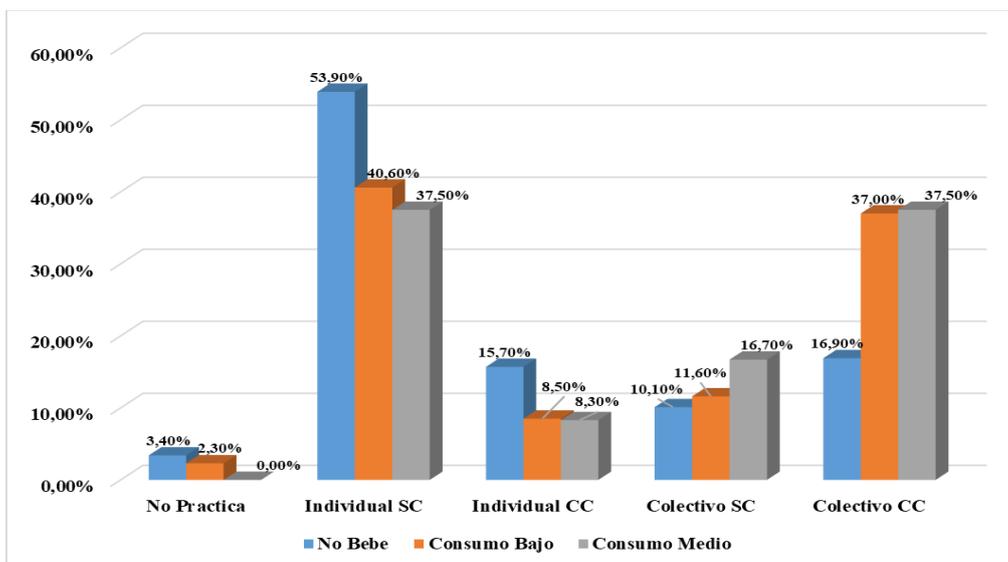


Figura V.30. Modalidad Deportiva en función del Consumo de Alcohol ($p= ,016^*$)

Para la relación entre los niveles de actividad física y capacidad aeróbica en función de la dependencia al tabaco, no se registraron asociaciones estadísticamente significativas.

Tabla V.64. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Dependencia al Tabaco

Nivel de A.F. y Capacidad Aeróbica		Media	Desviación Típica	F	X ²
Nivel de Actividad Física	No Fuma	44,53	8,802	2,420	p= ,065
	Dependencia Baja	52,74	5,928		
	Dependencia Media	43,95	7,045		
	Dependencia Alta	43,60	6,771		
Capacidad Aeróbica	No Fuma	3,02	,610	,219	p= ,883
	Dependencia Baja	3,09	,601		
	Dependencia Media	2,98	,666		
	Dependencia Alta	3,04	,514		

Cuando se relaciona la modalidad deportiva en función de la dependencia del tabaco, se han hallado relaciones estadísticas (p= ,031*) entre variables. Los participantes que no fuman ofrecen los valores más elevados para las modalidades deportivas individuales sin contacto (43,9%) frente a las otras categorías. Aquellos que tienen un consumo bajo de tabaco se decantan por deportes colectivo con contacto (71,4%) frente al resto, de igual modo que ocurre para los de dependencia media (44,2%). Finalmente, los estudiantes con una dependencia alta al tabaco se inclinan tanto por los deportes individuales sin contacto (40%) como por las disciplinas colectivas con contacto (40%), como se desprende de los datos de la siguiente tabla.

Tabla V.65. Modalidad Deportiva en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,031)*

Modalidad Deportiva		Dependencia al Tabaco				Total
		No Fuma	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia Alta	
No Practica	Recuento	12	0	4	2	18
	% Deporte	66,7%	0,0%	22,2%	11,1%	100,0%
	% Tabaco	1,9%	0,0%	3,3%	13,3%	2,3%
Individual sin Contacto	Recuento	278	2	40	6	326
	% Deporte	85,3%	0,6%	12,3%	1,8%	100,0%
	% Tabaco	43,9%	28,6%	33,3%	40,0%	42,1%
Individual con Contacto	Recuento	61	0	11	0	72
	% Deporte	84,7%	0,0%	15,3%	0,0%	100,0%
	% Tabaco	9,6%	0,0%	9,2%	0,0%	9,3%
Colectivo sin Contacto	Recuento	77	0	12	1	90
	% Deporte	85,6%	0,0%	13,3%	1,1%	100,0%
	% Tabaco	12,2%	0,0%	10,0%	6,7%	11,6%
Colectivo con Contacto	Recuento	205	5	53	6	269
	% Deporte	76,2%	1,9%	19,7%	2,2%	100,0%
	% Tabaco	32,4%	71,4%	44,2%	40,0%	34,7%
Total	Recuento	633	7	120	15	775
	% Deporte	81,7%	0,9%	15,5%	1,9%	100,0%
	% Tabaco	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

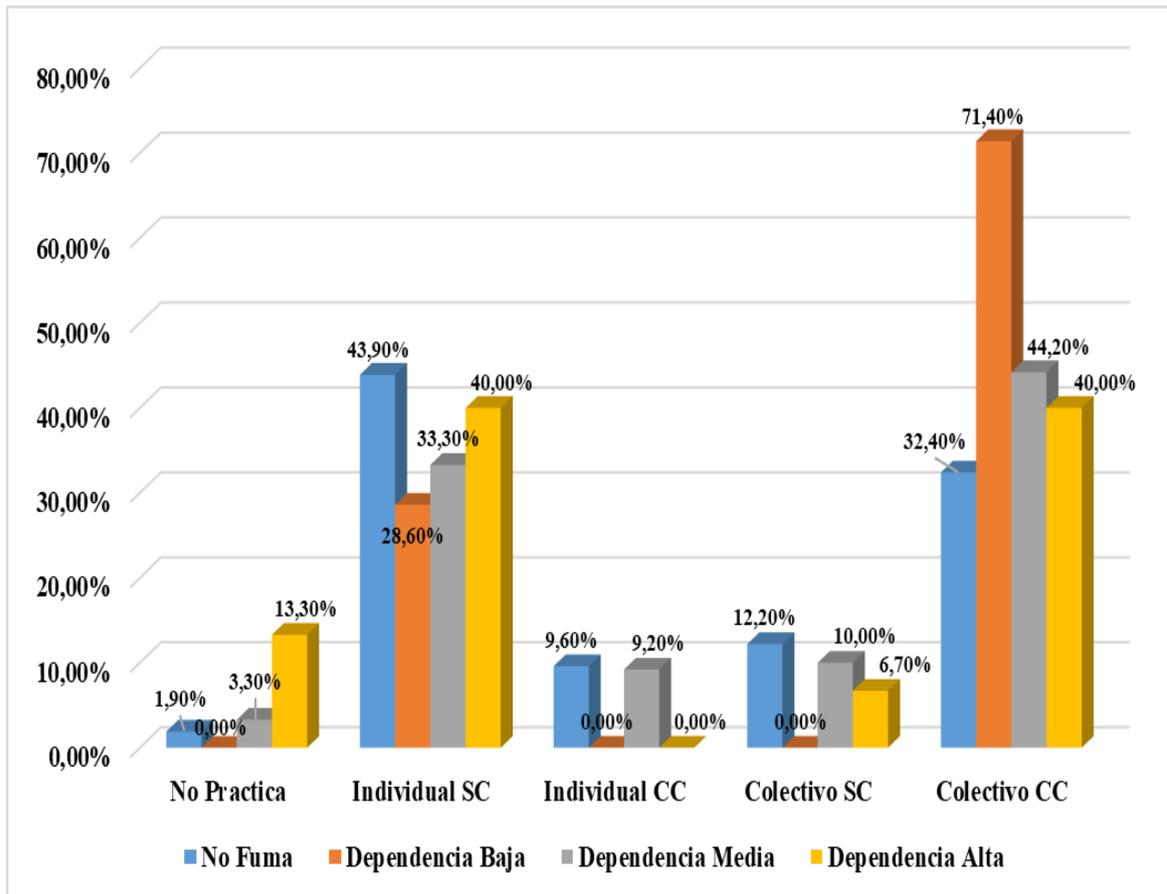


Figura V.31. Modalidad Deportiva en función de la Dependencia al Tabaco ($p = ,031^*$)

V.2.10. VARIABLES PSICOSOCIALES EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES

En cuanto a las variables psicosociales y saludables, en primer lugar, se ha analizado el clima motivacional y sus categorías en función de la adherencia a la DM, estableciéndose resultados estadísticamente significativos ($p \leq ,05^*$) para todos los aspectos, exceptuando la dimensión del clima ego y las categorías de papel importante y reconocimiento desigual. Se establece que quienes tienen una baja adherencia a la DM arrojan los resultados medios más elevados para el clima tarea ($M = 4,48$), el aprendizaje cooperativo ($M = 4,60$) y el esfuerzo/mejora ($M = 4,33$). En cambio, quienes ofrecen una alta adherencia a la DM son los que reflejan los valores más aumentados en el castigo por errores ($M = 2,03$) y la rivalidad entre miembros ($M = 2,64$).

Tabla V.66. Clima Motivacional en función de la Adherencia a la DM

Clima Motivacional	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Clima Tarea	Baja Adherencia	4,48	,323	4,529	p= ,011*
	Media Adherencia	3,95	,624		
	Alta Adherencia	4,05	,626		
Aprendizaje Cooperativo	Baja Adherencia	4,60	,318	3,855	p= ,022*
	Media Adherencia	3,98	,734		
	Alta Adherencia	4,07	,727		
Esfuerzo/Mejora	Baja Adherencia	4,33	,443	6,933	p= ,001*
	Media Adherencia	3,87	,650		
	Alta Adherencia	4,02	,619		
Papel Importante	Baja Adherencia	4,62	,354	1,956	p= ,142
	Media Adherencia	4,07	,724		
	Alta Adherencia	4,08	,761		
Clima Ego	Baja Adherencia	1,81	,703	1,584	p= ,206
	Media Adherencia	2,06	,715		
	Alta Adherencia	2,14	,790		
Castigo por Errores	Baja Adherencia	1,66	,372	3,563	p= ,041*
	Media Adherencia	1,91	,759		
	Alta Adherencia	2,03	,853		
Reconocimiento Desigual	Baja Adherencia	1,77	,971	,280	p= ,756
	Media Adherencia	2,01	,865		
	Alta Adherencia	2,02	,916		
Rivalidad entre Miembros	Baja Adherencia	2,19	1,033	3,031	p= ,049*
	Media Adherencia	2,49	,885		
	Alta Adherencia	2,64	,994		

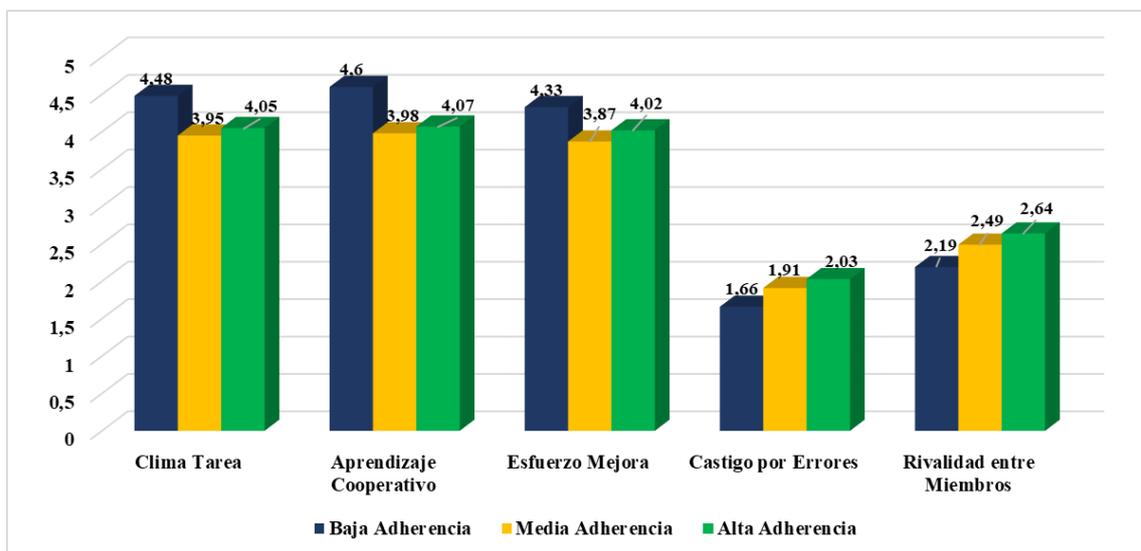


Figura V.32. Clima Motivacional en función de la Adherencia a la DM

Para la relación entre el clima motivacional percibido hacia el deporte según el índice de masa corporal se ha encontrado diferencias estadísticas para el clima tarea ($p= ,017^*$), el aprendizaje cooperativo ($p= ,003^*$), el papel importante ($p= ,008^*$), el clima ego ($p=$

,022*) y el reconocimiento desigual ($p= ,003^*$). Los sujetos que revelan índices de masa corporal de sobrepeso son quienes muestran los valores más elevados en el clima tarea ($M= 4,08$), aprendizaje cooperativo ($M= 4,07$) y papel importante ($M= 4,14$), en cambio, para la dimensión del clima ego ($M= 2,31$) y la categoría de reconocimiento desigual ($M= 2,38$) son los participantes con obesidad quienes manifiestan los parámetros altos, tal y como se desprende de los datos de la siguiente tabla.

Tabla V.67. Clima Motivacional en función del Índice de Masa Corporal

Clima Motivacional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Clima Tarea	Bajo Peso	3,94	,669	3,417	$p= ,017^*$
	Normopeso	4,01	,633		
	Sobrepeso	4,08	,525		
	Obesidad	3,59	,869		
Aprendizaje Cooperativo	Bajo Peso	4,00	,713	4,750	$p= ,003^*$
	Normopeso	4,04	,734		
	Sobrepeso	4,07	,636		
	Obesidad	3,40	1,088		
Esfuerzo/Mejora	Bajo Peso	3,85	,670	1,979	$p= ,116$
	Normopeso	3,94	,657		
	Sobrepeso	4,04	,519		
	Obesidad	3,74	,772		
Papel Importante	Bajo Peso	4,03	,857	3,937	$p= ,008^*$
	Normopeso	4,09	,726		
	Sobrepeso	4,14	,685		
	Obesidad	3,52	1,078		
Clima Ego	Bajo Peso	2,27	,752	3,235	$p= ,022^*$
	Normopeso	2,05	,721		
	Sobrepeso	2,21	,844		
	Obesidad	2,31	,846		
Castigo por Errores	Bajo Peso	2,19	,869	2,414	$p= ,065$
	Normopeso	1,92	,762		
	Sobrepeso	2,04	,932		
	Obesidad	2,13	,824		
Reconocimiento Desigual	Bajo Peso	2,25	,912	4,648	$p= ,003^*$
	Normopeso	1,94	,852		
	Sobrepeso	2,16	,969		
	Obesidad	2,38	1,088		
Rivalidad entre Miembros	Bajo Peso	2,50	,888	,724	$p= ,538$
	Normopeso	2,54	,951		
	Sobrepeso	2,66	,942		
	Obesidad	2,51	,887		

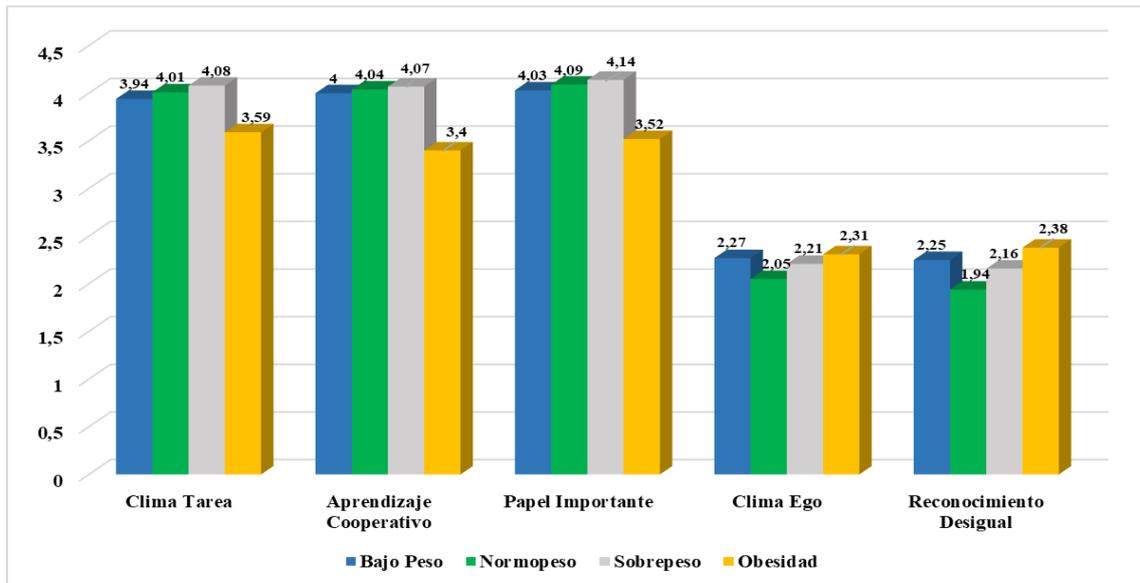


Figura V.33. Clima Motivacional en función del Índice de Masa Corporal

El análisis de correlación entre el clima motivacional percibido y los parámetros de masa grasa y magra correlacionan de forma significativa ($p \leq ,01^*$) entre categorías y con la masa magra. Se debe destacar que el clima motivacional y sus categorías no se correlaciona con la masa grasa ($p \geq ,05$), del mismo modo ocurre entre el clima tarea y la masa magra. En cambio, el clima ego y la masa magra correlacionan de forma directa en esta dimensión ($r = ,163^{**}$) y las categorías de castigo por errores ($r = ,140^{**}$), reconocimiento desigual ($r = ,130^{**}$) y rivalidad entre miembros ($r = ,183^{**}$).

Tabla V. 68. Correlación entre el Clima Motivacional y los parámetros de Masa Grasa y Magra

		CT	CTAC	CTEM	CTPI	CE	CECE	CERD	CERM	MG	MM
CT	Correlación de Pearson	-	,872**	,920**	,890**	-,402**	-,378**	-,417**	-,130**	,022	-,001
CTAC	Correlación de Pearson		-	,706**	,747**	-,318**	-,324**	-,323**	-,075*	,007	-,034
CTEM	Correlación de Pearson			-	,698**	-,315**	-,267**	-,354**	-,103**	,014	,045
CTPI	Correlación de Pearson				-	-,453**	-,445**	-,449**	-,166**	,024	-,033
CE	Correlación de Pearson					-	,845**	,922**	,738**	-,016	,163**
CECE	Correlación de Pearson						-	,678**	,456**	-,032	,140**
CERD	Correlación de Pearson							-	,582**	,009	,130**
CERM	Correlación de Pearson								-	-,044	,183**
MG	Correlación de Pearson									-	,016

*Clima Tarea (CT) *Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Esfuerzo/Mejora (CTEM) *Papel Importante (CTPI) *Clima Ego (CE)
 *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Rivalidad entre Miembros (CERM) *Clima Ego Reconocimiento Desigual (CERD) *Masa Grasa (MG) *Masa Magra (MM)

Respecto a la inteligencia emocional y su relación con la adherencia a la DM, se muestran diferencias estadísticamente significativas ($p \leq ,01^*$) en la inteligencia emocional general, y las dimensiones de gestión auto-emocional y utilización emocional. El alumnado que presenta una alta adherencia a la DM son quienes destacan con puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general ($M= 3,99$), del mismo modo que ocurre para la gestión auto-emocional ($M= 3,79$) y la utilización emocional ($M= 4,01$).

Tabla V.69. Inteligencia Emocional en función de la Adherencia a la DM

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Baja Adherencia	3,92	,379	3,107	$p= ,045^*$
	Media Adherencia	3,91	,436		
	Alta Adherencia	3,99	,428		
Percepción Emocional	Baja Adherencia	4,95	,393	,818	$p= ,442$
	Media Adherencia	4,79	,579		
	Alta Adherencia	4,84	,590		
Gestión Auto-emocional	Baja Adherencia	3,67	,243	6,141	$p= ,002^*$
	Media Adherencia	3,65	,546		
	Alta Adherencia	3,79	,513		
Gestión Hetero-emocional	Baja Adherencia	3,97	,534	,921	$p= ,399$
	Media Adherencia	3,97	,491		
	Alta Adherencia	4,02	,480		
Utilización Emocional	Baja Adherencia	3,67	,786	3,832	$p= ,022^*$
	Media Adherencia	3,91	,575		
	Alta Adherencia	4,01	,548		

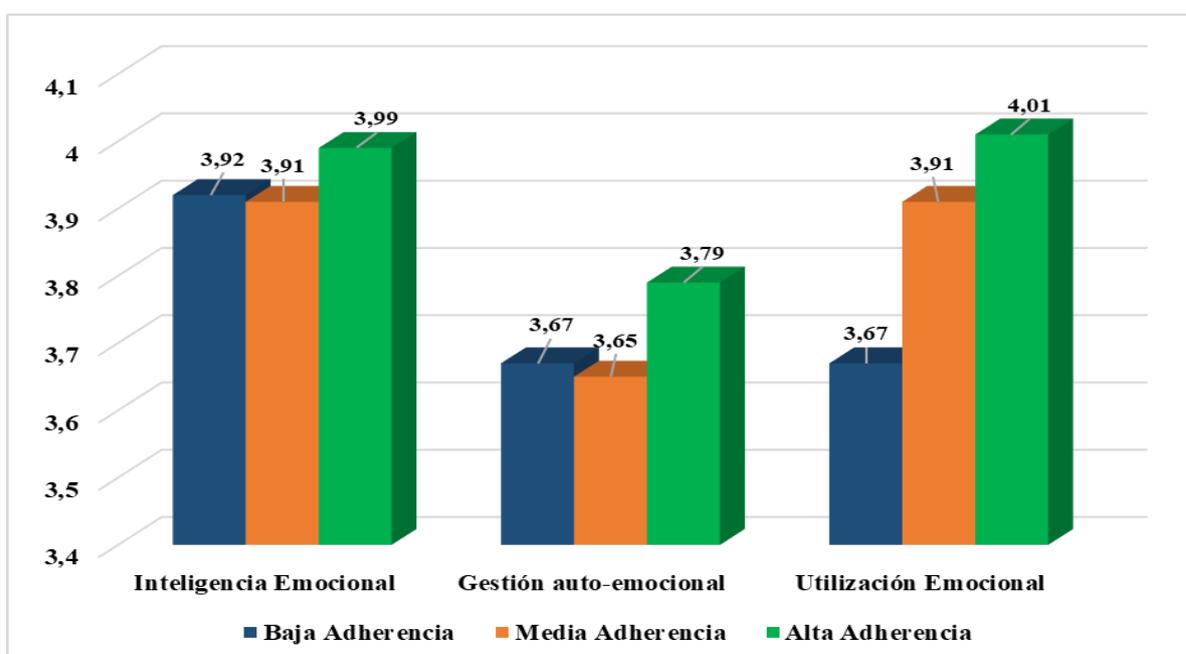


Figura V.34. Inteligencia Emocional en función de la Adherencia a la DM

En cambio, para el estudio de la inteligencia emocional en función del índice de masa

corporal, como se muestra en la siguiente tabla, no se hallaron asociaciones estadísticamente significativas ($p \geq ,05$).

Tabla V.70. Inteligencia Emocional en función del Índice de Masa Corporal

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Bajo Peso	3,93	,331	,908	$p = ,437$
	Normopeso	3,94	,450		
	Sobrepeso	4,00	,369		
	Obesidad	3,88	,574		
Percepción Emocional	Bajo Peso	4,74	,570	,480	$p = ,696$
	Normopeso	4,82	,585		
	Sobrepeso	4,85	,550		
	Obesidad	4,83	,820		
Gestión Auto-emocional	Bajo Peso	3,77	,482	2,400	$p = ,067$
	Normopeso	3,69	,549		
	Sobrepeso	3,82	,447		
	Obesidad	3,68	,654		
Gestión Hetero-emocional	Bajo Peso	3,94	,405	2,343	$p = ,072$
	Normopeso	3,99	,498		
	Sobrepeso	4,05	,409		
	Obesidad	3,75	,745		
Utilización Emocional	Bajo Peso	3,93	,433	,903	$p = ,439$
	Normopeso	3,95	,589		
	Sobrepeso	3,98	,490		
	Obesidad	4,16	,691		

Para el estudio de correlaciones entre la inteligencia emocional y la masa grasa y magra de los sujetos de estudio, se determinaron correlaciones significativas a nivel $p \leq ,01^*$ y $p \leq ,05^*$. El porcentaje de masa grasa se correlaciona de forma significativa y directa con la gestión hetero-emocional ($r = ,085^*$), mientras que en la masa magra se establece una correlación de positiva de $p \leq ,05^*$ con la inteligencia emocional general ($r = ,083^*$) y la percepción emocional ($r = ,087^*$) y a nivel $p \leq ,01^*$ con la gestión auto-emocional ($r = ,152^{**}$) y utilización de las emociones ($r = ,133^{**}$).

Tabla V. 71. Correlación entre la Inteligencia Emocional y los parámetros de Masa Grasa y Magra

		IE	PE	GA	GH	UE	MG	MM
IE	Correlación de Pearson	-	,822**	,824**	,889**	,750**	,043	,083*
PE	Correlación de Pearson		-	,548**	,666**	,570**	,007	,087*
GAE	Correlación de Pearson			-	,625**	,570**	,043	,152**
GHE	Correlación de Pearson				-	,587**	,085*	-,048
UE	Correlación de Pearson					-	,013	,133**
MG	Correlación de Pearson						-	,016

*Inteligencia Emocional (IE) *Percepción Emocional (PE) * Gestión Auto-Emocional (GAE) *Gestión Hetero-Emocional (GHE) *Utilización Emocional (UE) *Masa Grasa (MG) *Masa Magra (MM)

Cuando se analizan los niveles de adherencia a la DM en función del consumo de alcohol, se comprueba que no existen asociaciones estadísticas significativas ($p=,186$), como se muestra en la tabla siguiente.

Tabla V.72. Adherencia a la DM en función del Consumo de Alcohol ($p=,186$)

Adherencia a la DM		Consumo de Alcohol			Total
		No Bebe	Consumo Bajo	Consumo Medio	
Baja Adherencia	Recuento	0	7	0	7
	% Dieta	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	% Alcohol	0,0%	1,1%	0,0%	0,9%
Media Adherencia	Recuento	39	340	8	387
	% Dieta	10,1%	87,9%	2,1%	100,0%
	% Alcohol	43,8%	51,4%	33,3%	49,9%
Alta Adherencia	Recuento	50	315	16	381
	% Dieta	13,1%	82,7%	4,2%	100,0%
	% Alcohol	56,2%	47,6%	66,7%	49,2%
Total	Recuento	89	662	24	775
	% Dieta	11,5%	85,4%	3,1%	100,0%
	% Alcohol	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En concordancia al anterior resultado, en la siguiente tabla se establecen las relaciones entre el índice de masa corporal y el consumo de alcohol en estudiantes, no determinando resultados estadísticamente significativos ($p=,067$).

Tabla V.73. Índice de Masa Corporal en función del Consumo de Alcohol ($p=,067$)

Índice de Masa Corporal		Consumo de Alcohol			Total
		No Bebe	Consumo Bajo	Consumo Medio	
Bajo Peso	Recuento	11	35	2	48
	% IMC	22,9%	72,9%	4,2%	100,0%
	% Alcohol	12,4%	5,3%	8,3%	6,2%
Normopeso	Recuento	67	480	19	566
	% IMC	11,8%	84,8%	3,4%	100,0%
	% Alcohol	75,3%	72,5%	79,2%	73,0%
Sobrepeso	Recuento	9	131	3	143
	% IMC	6,3%	91,6%	2,1%	100,0%
	% Alcohol	10,1%	19,8%	12,5%	18,5%
Obesidad	Recuento	2	16	0	18
	% IMC	11,1%	88,9%	0,0%	100,0%
	% Alcohol	2,2%	2,4%	0,0%	2,3%
Total	Recuento	89	662	24	775
	% IMC	11,5%	85,4%	3,1%	100,0%
	% Alcohol	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En cambio, para analizar los parámetros de la masa magra y grasa según el consumo de alcohol, se determinaron asociaciones estadísticas para la masa magra ($p=,010^*$). Esta

relación pone en relieve que el alumnado que tiene un consumo bajo de alcohol presenta mayores porcentajes de masa magra (M= 53,72).

Tabla V.74. Masa Grasa y Magra en función del Consumo de Alcohol

Masa Grasa y Magra		Media	Desviación Típica	F	X ²
Masa Grasa	No Bebe	13,31	7,121	,422	p= ,656
	Consumo Bajo	12,67	6,058		
	Consumo Medio	12,88	5,741		
Masa Magra	No Bebe	51,71	10,494	4,588	p= ,010*
	Consumo Bajo	53,73	13,194		
	Consumo Medio	46,13	18,627		

Cuando se desarrolla el análisis del índice de masa corporal según el nivel de dependencia al tabaco, se comprueba la existencia de asociación estadística significativa (p= ,020). Las diferencias vienen motivadas por aquellas con dependencia media y alta con valor en torno al 60% en adherencia media frente a aquellas que no fuma que se puntúa con alta adherencia (52,1%).

Tabla V.75. Adherencia a la DM en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,020)*

Adherencia a la DM		Consumo de Tabaco				Total
		No Fuma	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia Alta	
Baja Adherencia	Recuento	7	0	0	0	7
	% Dieta	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% Tabaco	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%
Media Adherencia	Recuento	296	4	78	9	387
	% Dieta	76,5%	1,0%	20,2%	2,3%	100,0%
	% Tabaco	46,8%	57,1%	65,0%	60,0%	49,9%
Alta Adherencia	Recuento	330	3	42	6	381
	% Dieta	86,6%	0,8%	11,0%	1,6%	100,0%
	% Tabaco	52,1%	42,9%	35,0%	40,0%	49,2%
Total	Recuento	633	7	120	15	775
	% Dieta	81,7%	0,9%	15,5%	1,9%	100,0%
	% Tabaco	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

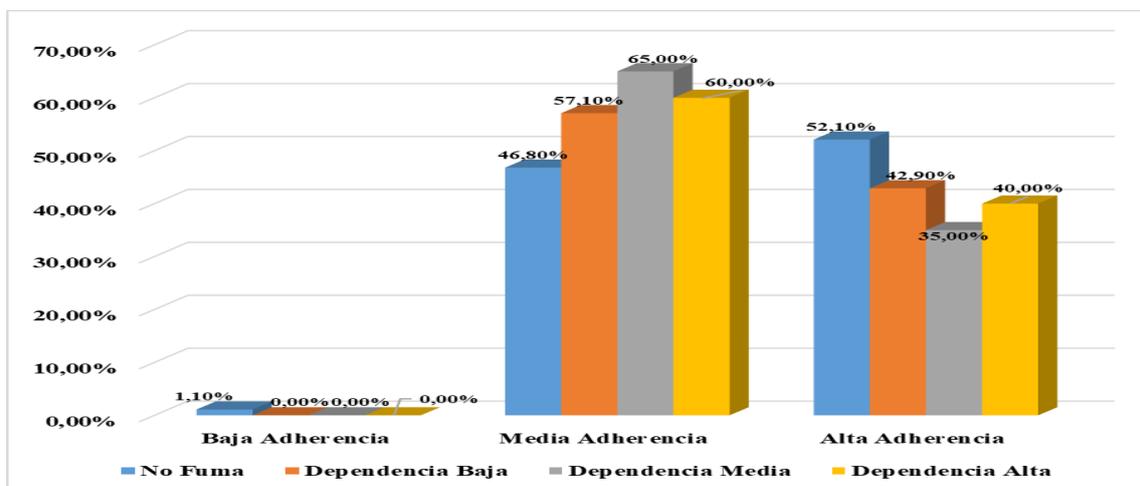


Figura V.35. Adherencia a la DM en función de la Dependencia al Tabaco (p= ,020)*

Por el contrario, al analizar el índice de masa corporal en función de la dependencia al tabaco, tal y como se muestra en la tabla siguiente no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ($p=,113$).

Tabla V.76. Índice de Masa Corporal en función de la Dependencia al Tabaco ($p=,113$)

Índice de Masa Corporal	Consumo de Tabaco				Total	
	No Fuma	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia Alta		
Bajo Peso	Recuento	35	0	10	3	48
	% IMC	72,9%	0,0%	20,8%	6,2%	100,0%
	% Tabaco	5,5%	0,0%	8,3%	20,0%	6,2%
Normopeso	Recuento	455	6	96	9	566
	% IMC	80,4%	1,1%	17,0%	1,6%	100,0%
	% Tabaco	71,9%	85,7%	80,0%	60,0%	73,0%
Sobrepeso	Recuento	127	1	12	3	143
	% IMC	88,8%	0,7%	8,4%	2,1%	100,0%
	% Tabaco	20,1%	14,3%	10,0%	20,0%	18,5%
Obesidad	Recuento	16	0	2	0	18
	% IMC	88,9%	0,0%	11,1%	0,0%	100,0%
	% Tabaco	2,5%	0,0%	1,7%	0,0%	2,3%
Total	Recuento	633	7	120	15	775
	% IMC	81,7%	0,9%	15,5%	1,9%	100,0%
	% Tabaco	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

De igual modo a la anterior, la relación entre los parámetros de masa grasa y magra según la dependencia al tabaco, no arrojo resultados significativos ($p \geq ,05^*$) como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla V.77. Masa Grasa y Magra en función de la Dependencia al Tabaco

Masa Grasa y Magra	Media	Desviación Típica	F	X ²	
Masa Grasa	No fuma	12,81	6,295	,466	$p=,705$
	Dependencia baja	12,01	1,673		
	Dependencia media	12,69	5,510		
	Dependencia alta	10,98	7,481		
Masa Magra	No fuma	53,26	13,217	,404	$p=,750$
	Dependencia baja	58,34	9,279		
	Dependencia media	53,11	13,499		
	Dependencia alta	51,90	10,397		

V.2.11. RELACIÓN ENTRE VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS

En cuanto a las relaciones entre las variables físico-deportivas, se ha realizado el análisis del nivel de actividad física y capacidad aeróbica en función de la modalidad

deportiva practicada, para la que se han encontrado asociaciones significativas estadísticas ($p \leq ,01^*$). Los estudiantes que practican deportes individuales con contacto (M= 3,16) son quienes reportan mayores niveles de actividad física, a estos les siguen la modalidad de deportes colectivos con contacto (M= 3,09). Para la capacidad aeróbica se destaca los sujetos que realizan deportes colectivos con contacto (M= 47,75) y los que se decantan por modalidades individuales sin contacto (M= 43,72), frente a sus iguales tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla V.78. Nivel de Actividad Física y Capacidad Aeróbica en función de la Modalidad Deportiva

Nivel de AF y Capacidad Aeróbica		Media	Desviación Típica	F	X ²
Nivel de Actividad Física	No Practica	2,19	,506	12,435	p= ,000*
	Individual sin Contacto	3,02	,643		
	Individual con Contacto	3,16	,521		
	Colectivo sin Contacto	2,84	,537		
	Colectivo con Contacto	3,09	,589		
Capacidad Aeróbica	No Practica	36,93	5,656	21,106	p= ,000*
	Individual sin Contacto	43,72	8,687		
	Individual con Contacto	41,18	7,918		
	Colectivo sin Contacto	41,73	7,250		
	Colectivo con Contacto	47,75	7,846		

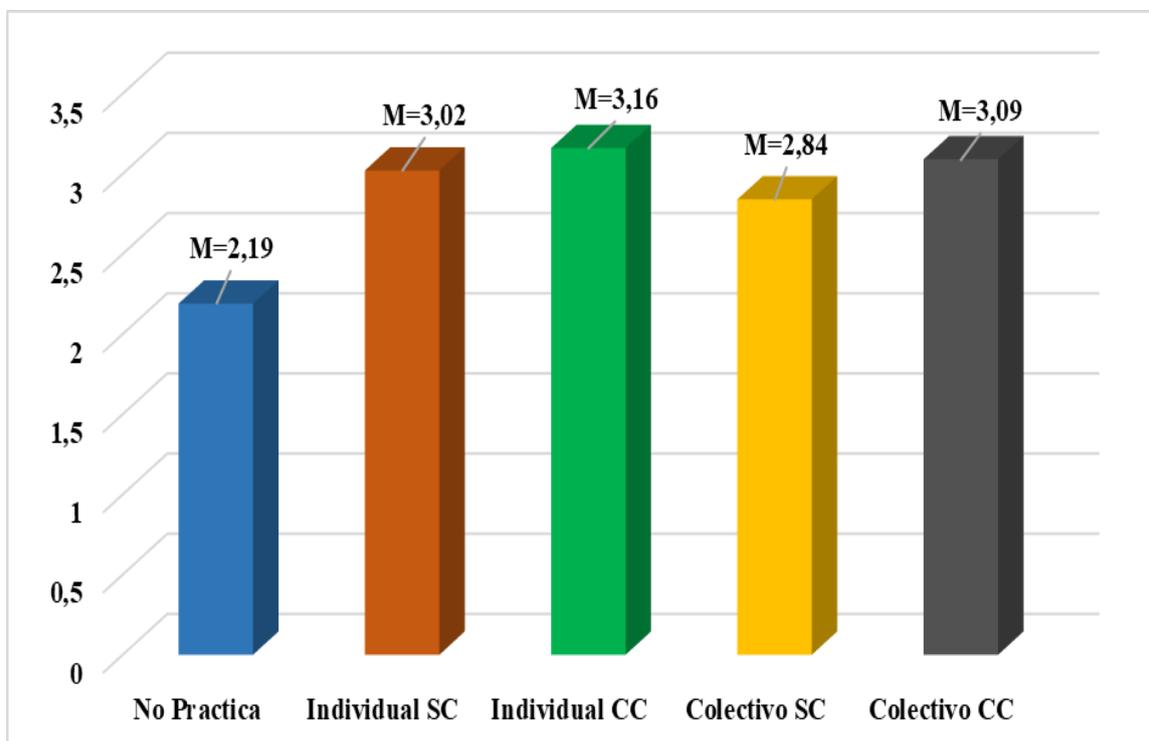


Figura V.36. Nivel de Actividad Física en función de la Modalidad Deportiva

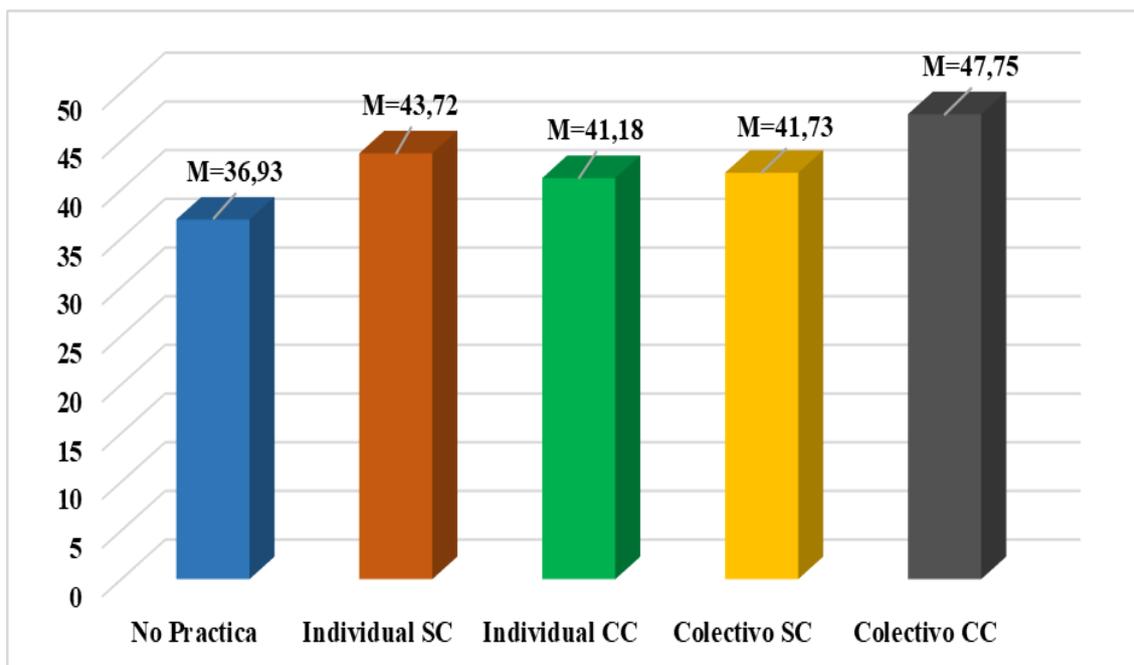


Figura V.37. Capacidad Aeróbica en función de la Modalidad Deportiva

V.2.12. VARIABLES FÍSICO-DEPORTIVAS EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SALUDABLES

En este apartado para el tratamiento de las variables físico-deportivas según las variables saludables, se comienza con el análisis de la adherencia a la DM y el índice de masa corporal en función de los niveles de actividad física. Se destacan las relaciones estadísticamente significativas ($p = ,000^*$) para la dieta, donde aquellos estudiantes que presentaban una alta adherencia a la DM ($M = 3,13$) son quienes mayores niveles exponen, seguidos de la adherencia media ($M = 2,91$) y la baja ($M = 2,72$).

Tabla V.79. Nivel de Actividad Física en función de la Adherencia a la DM e Índice de Masa Corporal

Adherencia a la DM		Media	Desviación Típica	F	X ²
Nivel de Actividad Física	Baja Adherencia	2,72	1,087	13,648	$p = ,000^*$
	Media Adherencia	2,91	,601		
	Alta Adherencia	3,13	,602		
Nivel de Actividad Física	Bajo Peso	3,19	,508	2,097	$p = ,099$
	Normopeso	2,99	,637		
	Sobrepeso	3,07	,546		
	Obesidad	3,09	,710		

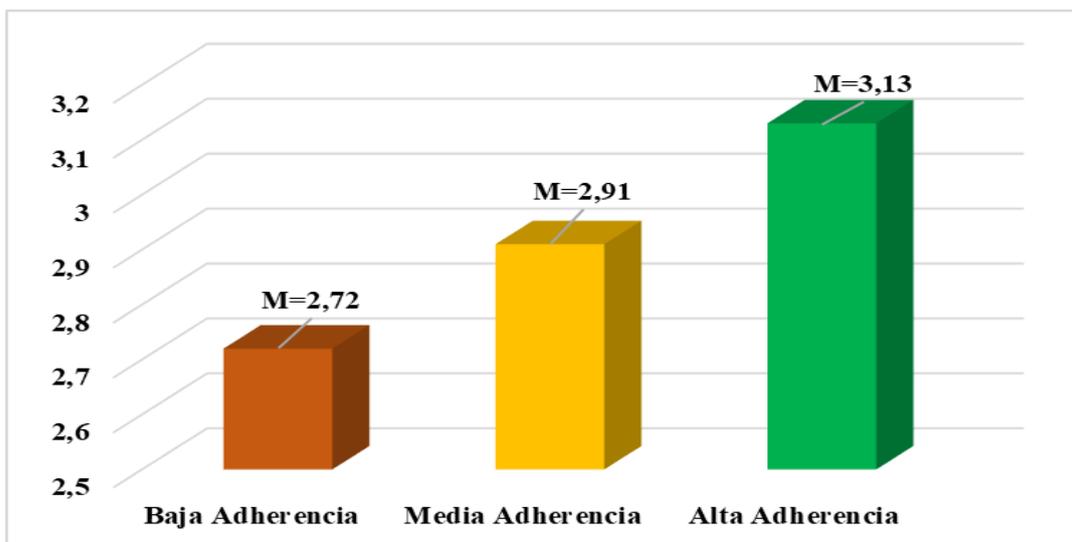


Tabla V.38. Nivel de Actividad Física en función de la Adherencia a la DM

En cambio, el análisis relacional entre la adherencia a la DM y el índice de masa corporal en función de la capacidad aeróbica, no reportan asociaciones significativas ($p \geq ,05$) para la siguiente tabla.

Tabla V.80. Adherencia a la DM e Índice de Masa Corporal en función de la Capacidad Aeróbica

Adherencia a la DM		Media	Desviación Típica	F	X ²
Adherencia a la DM	Baja Adherencia	43,31	5,154	,098	$p = ,907$
	Media Adherencia	44,58	8,578		
	Alta Adherencia	44,43	8,535		
IMC	Bajo Peso	43,47	8,340	1,739	$p = ,157$
	Normopeso	44,55	8,524		
	Sobrepeso	45,10	8,900		
	Obesidad	40,60	4,242		

Al realizar el análisis de correlaciones entre niveles de actividad física, capacidad aeróbica, masa grasa y magra, se ha encontrado correlación significativa ($p \leq ,01^*$). Cabe destacar la correlación directa existente entre el volumen de oxígeno máximo con el nivel de actividad física ($r = ,292^{**}$) y la masa magra ($r = ,516^{**}$), mientras que lo hace de forma indirecta con la masa grasa ($r = -,264^{**}$). Asimismo, se resalta que la actividad física correlaciona de forma positiva con el porcentaje de masa magra ($r = ,234^{**}$).

Tabla V.81. Correlación entre el Nivel de Actividad Física, Capacidad Aeróbica, Masa Grasa y Magra

		VO ₂ max	AF	MG	MM
VO ₂ max	Correlación de Pearson	-	,292**	-,264**	,516**
AF	Correlación de Pearson		-	-,059	,234**
MG	Correlación de Pearson			-	,016

*Actividad Física (AF) *Masa Grasa (MG) *Masa Magra (MM)

Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, se han encontrado asociaciones estadísticas significativas ($p = .000^*$) al analizar las categorías de la adherencia a la dieta mediterránea en función de la modalidad deportiva. Se destaca que los participantes de estudio que no practican ninguna disciplina deportiva (55,6%) presentan una adherencia a la DM media. El 57,7% de los estudiantes que practican modalidades deportivas individuales sin contacto, muestran un patrón alimentario de DM alto. En las modalidades deportivas individuales con contacto (66,7%) también ofrecen una alta adherencia a la DM. En cambio, quienes se decantan por deportes colectivos sin contacto (57,1%) muestran patrón alimentario bajo y los que realizan actividades colectivas con contacto (40,8%) tienen valores más elevados en la adherencia a la DM media.

Tabla V.82. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva ($p = ,000^*$)

Adherencia a la DM		Modalidad Deportiva					Total
		No Practica	Individual sin Contacto	Individual con Contacto	Colectivo sin Contacto	Colectivo con Contacto	
Baja Adherencia	Recuento	1	0	0	4	2	7
	% Dieta	14,3%	0,0%	0,0%	57,1%	28,6%	100,0%
	% Deporte	5,6%	0,0%	0,0%	4,4%	0,7%	0,9%
Media Adherencia	Recuento	10	138	24	57	158	387
	% Dieta	2,6%	35,7%	6,2%	14,7%	40,8%	100,0%
	% Deporte	55,6%	42,3%	33,3%	63,3%	58,7%	49,9%
Alta Adherencia	Recuento	7	188	48	29	109	381
	% Dieta	1,8%	49,3%	12,6%	7,6%	28,6%	100,0%
	% Deporte	38,9%	57,7%	66,7%	32,2%	40,5%	49,2%
Total	Recuento	18	326	72	90	269	775
	% Dieta	2,3%	42,1%	9,3%	11,6%	34,7%	100,0%
	% Deporte	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

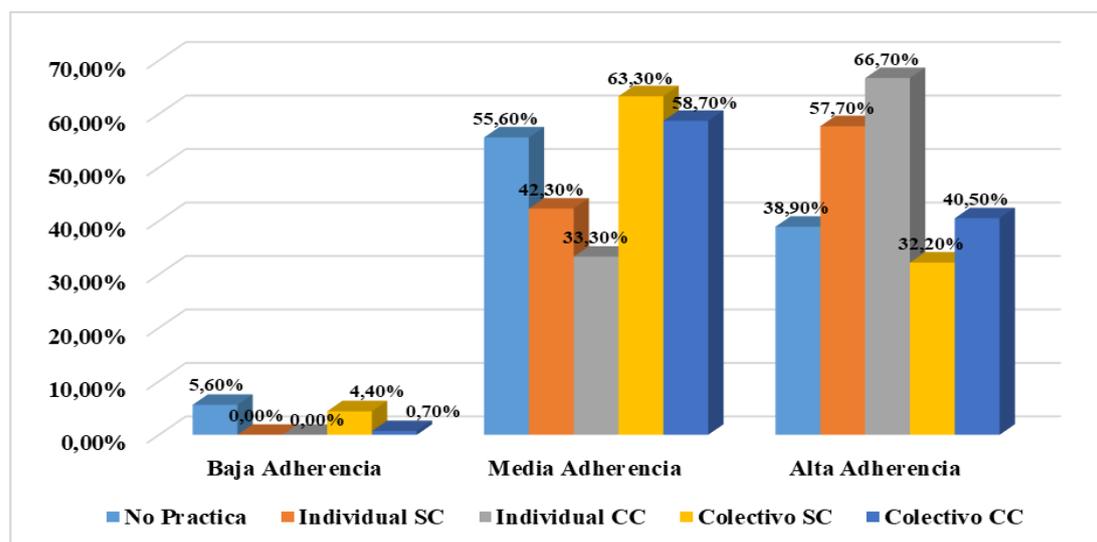


Figura V.39. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva ($p = ,000^*$)

Cuando se relacionan las diferentes categorías del índice de masa en función de la modalidad deportiva practicada, se hallan diferencias estadísticamente significativas ($p=,000^*$) entre variables. Las relaciones revelan que los estudiantes que realizan actividades físico-deportivas individuales sin contacto (71,2%), individual con contacto (69,4%), colectivo sin contacto (84,4%) y colectivo con contacto (72,5%) muestran los mayores valores para el normopeso, que en resto de categorías.

Tabla V.83. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva ($p=,000^*$)

Índice de Masa Corporal		Modalidad Deportiva					Total
		No Practica	Individual sin Contacto	Individual con Contacto	Colectivo sin Contacto	Colectivo con Contacto	
Bajo Peso	Recuento	4	16	11	8	9	48
	% IMC	8,3%	33,3%	22,9%	16,7%	18,8%	100,0%
	% Deporte	22,2%	4,9%	15,3%	8,9%	3,3%	6,2%
Normopeso	Recuento	13	232	50	76	195	566
	% IMC	2,3%	41,0%	8,8%	13,4%	34,5%	100,0%
	% Deporte	72,2%	71,2%	69,4%	84,4%	72,5%	73,0%
Sobrepeso	Recuento	0	69	7	6	61	143
	% IMC	0,0%	48,3%	4,9%	4,2%	42,7%	100,0%
	% Deporte	0,0%	21,2%	9,7%	6,7%	22,7%	18,5%
Obesidad	Recuento	1	9	4	0	4	18
	% IMC	5,6%	50,0%	22,2%	0,0%	22,2%	100,0%
	% Deporte	5,6%	2,8%	5,6%	0,0%	1,5%	2,3%
Total	Recuento	18	326	72	90	269	775
	% IMC	2,3%	42,1%	9,3%	11,6%	34,7%	100,0%
	% Deporte	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

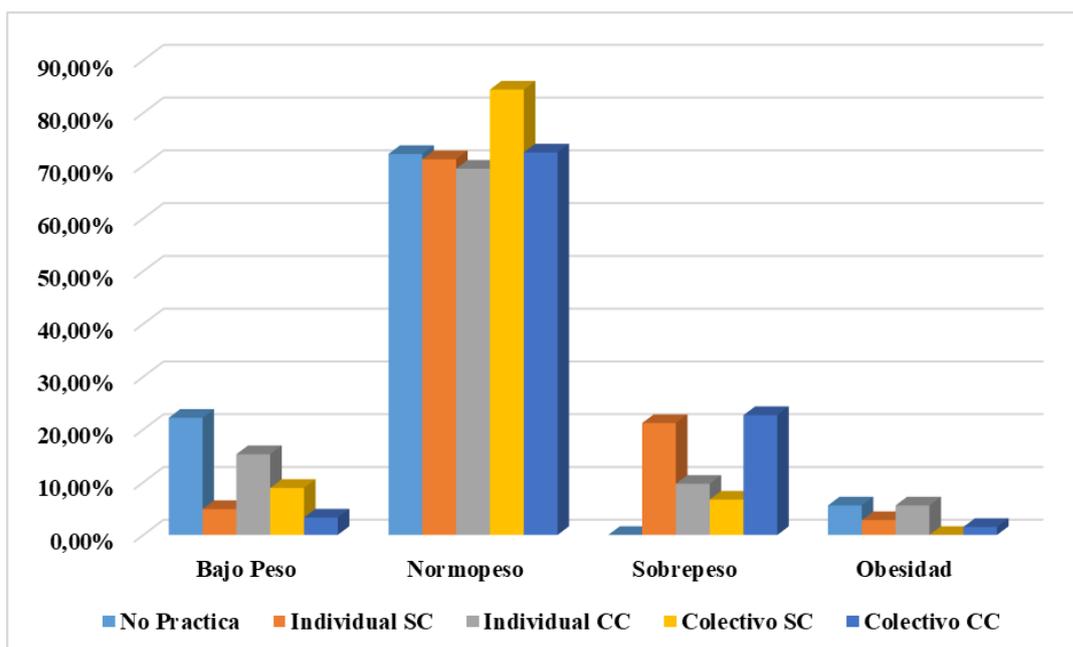


Figura V.40. Adherencia a la DM en función de la Modalidad Deportiva ($p=,000^*$)

Respecto al tratamiento de la masa grasa y magra en función de la modalidad deportiva, en la siguiente tabla se han encontrado diferencias significativas ($p \leq ,05^*$) para ambas variables. Los participantes que mayores valores medios presentan para la masa grasa ($M= 13,62$) son aquellos que practican modalidades deportivas individuales sin contacto, en cambio los valores más altos para la masa magra ($M= 57,69$) han sido resaltados en los sujetos que practican deportes colectivos con contacto.

Tabla V.84. Masa Grasa y Magra en función de la Modalidad Deportiva

Masa Grasa y Magra		Media	Desviación Típica	F	X^2
Masa Grasa	No Practica	10,50	6,125	3,657	$p= ,006^*$
	Individual sin Contacto	13,62	6,956		
	Individual con Contacto	12,99	4,943		
	Colectivo sin Contacto	12,46	5,347		
	Colectivo con Contacto	11,88	5,572		
Masa Magra	No Practica	49,91	9,926	15,828	$p= ,000^*$
	Individual sin Contacto	52,39	13,038		
	Individual con Contacto	47,71	14,962		
	Colectivo sin Contacto	48,26	13,362		
	Colectivo con Contacto	57,69	11,495		

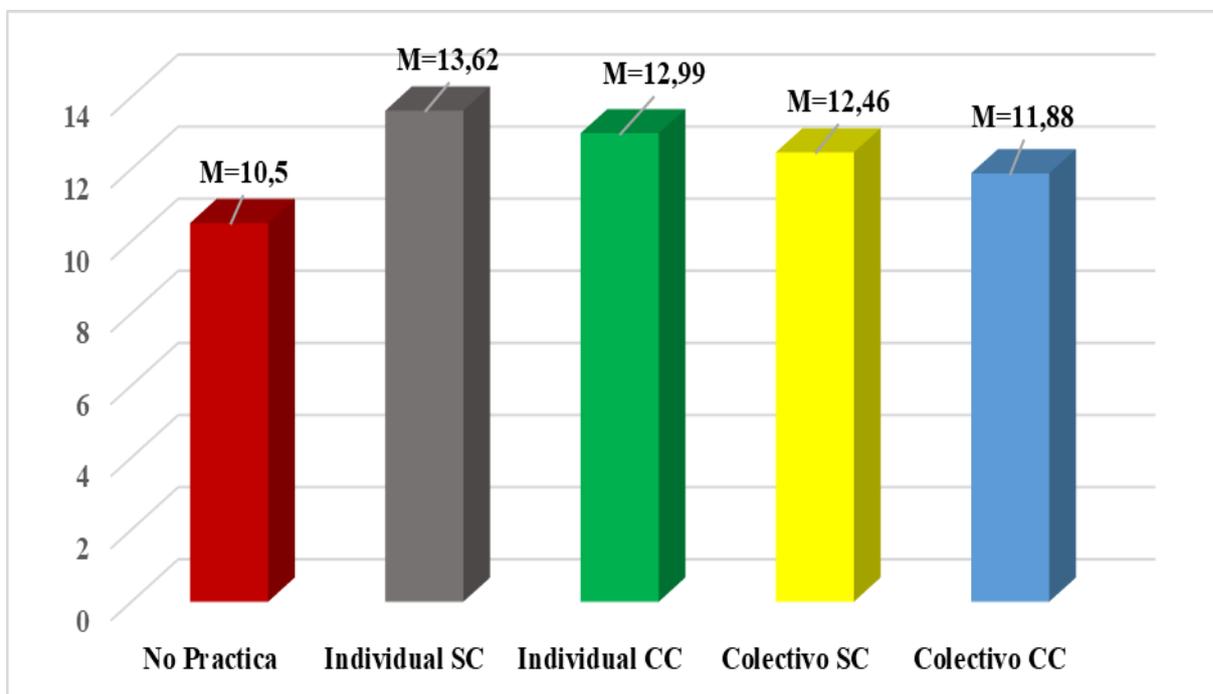


Figura V.41. Masa Grasa en función de la Modalidad Deportiva

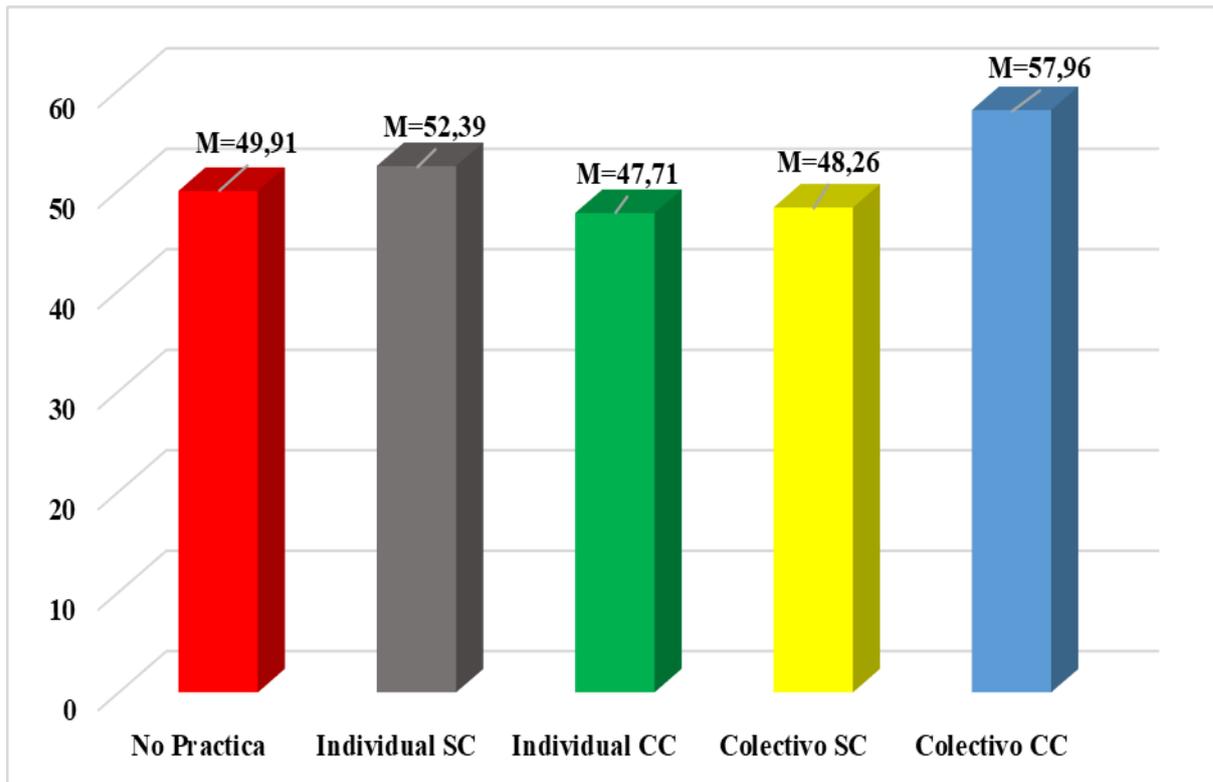


Figura V.42. Masa Magra en función de la Modalidad Deportiva

V.2.13. RELACIÓN ENTRE VARIABLES SALUDABLES

Para la relación entre las variables saludables, en la siguiente tabla se muestra el análisis de la adherencia a la DM en función al índice de masa corporal, para la cual no se han encontrado asociaciones estadísticamente significativas ($p = .286$).

Tabla V.85. Adherencia a la DM en función del Índice de Masa Corporal ($p = .286$)

Adherencia a la DM		Índice de Masa Corporal				Total
		Bajo Peso	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	
Baja Adherencia	Recuento	0	7	0	0	7
	% Dieta	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% Deporte	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,9%
Media Adherencia	Recuento	25	293	62	7	387
	% Dieta	6,5%	75,7%	16,0%	1,8%	100,0%
	% Deporte	52,1%	51,8%	43,4%	38,9%	49,9%
Alta Adherencia	Recuento	23	266	81	11	381
	% Dieta	6,0%	69,8%	21,3%	2,9%	100,0%
	% Deporte	47,9%	47,0%	56,6%	61,1%	49,2%
Total	Recuento	48	566	143	18	775
	% Dieta	6,2%	73,0%	18,5%	2,3%	100,0%
	% Deporte	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En cuanto al análisis de la masa grasa y magra en función de las categorías de la adherencia de la DM, se ha destacado relación significativa ($p= ,000^*$) para la masa grasa. Esta relación viene marcada por aquellos sujetos que tienen una alta adherencia a la DM ($M= 13,63$), presentan las cifras más elevadas en la masa grasa.

Tabla V.86. Masa Grasa y Magra en función de la Adherencia a la DM

Masa Grasa y Magra		Media	Desviación Típica	F	X ²
Masa Grasa	Baja Adherencia	10,50	2,319	8,017	$p= ,000^*$
	Media Adherencia	11,92	5,630		
	Alta Adherencia	13,63	6,619		
Masa Magra	Baja Adherencia	56,54	7,237	,759	$p= ,469$
	Media Adherencia	52,74	13,235		
	Alta Adherencia	53,73	13,193		

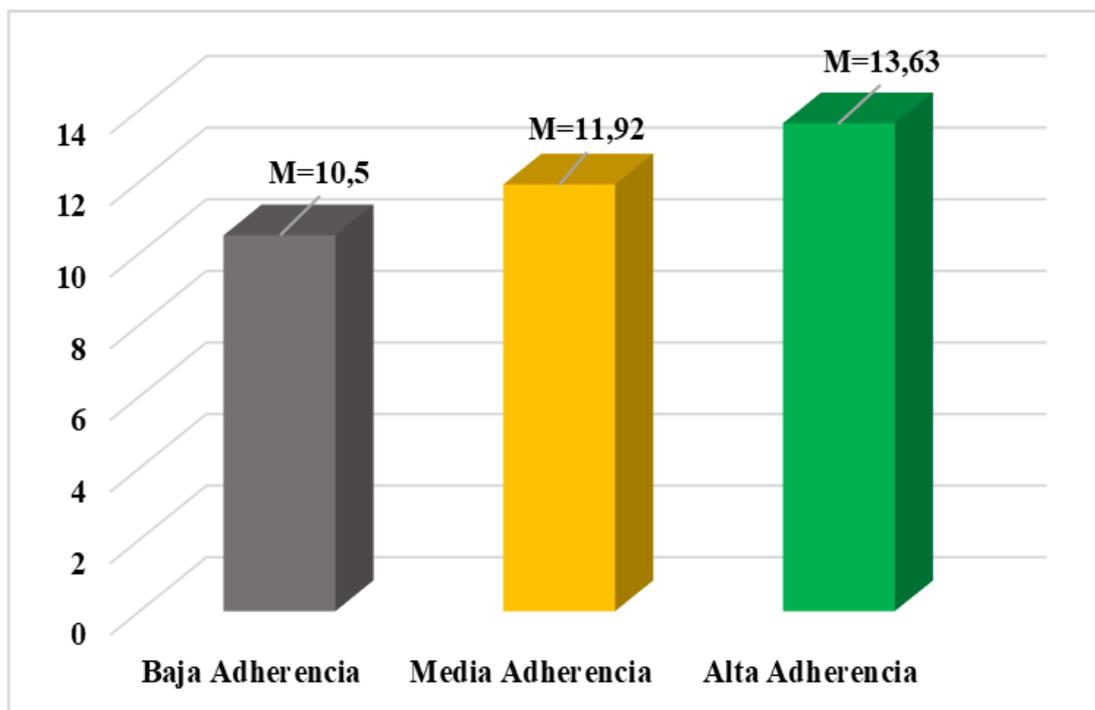


Figura V.43. Masa Magra en función de la Adherencia a la DM

Por último, para el análisis de la masa grasa y magra en función de las categorías del índice de masa corporal, se han hallado resultados estadísticamente significativos ($p= .000^*$). Los participantes que presentan índices de obesidad, tienen los parámetros de masa grasa ($M= 28,15$) y masa magra ($M= 64,12$) más elevados, tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla V.87. Masa Grasa y Magra en función del Índice de Masa Corporal

Masa Grasa y Magra		Media	Desviación Típica	F	X ²
Masa Grasa	Bajo Peso	9,37	6,461	107,959	p= ,000*
	Normopeso	11,41	4,854		
	Sobrepeso	17,25	5,004		
	Obesidad	28,15	10,710		
Masa Magra	Bajo Peso	45,06	15,333	32,100	p= ,000*
	Normopeso	51,70	11,864		
	Sobrepeso	60,83	13,608		
	Obesidad	64,12	12,226		

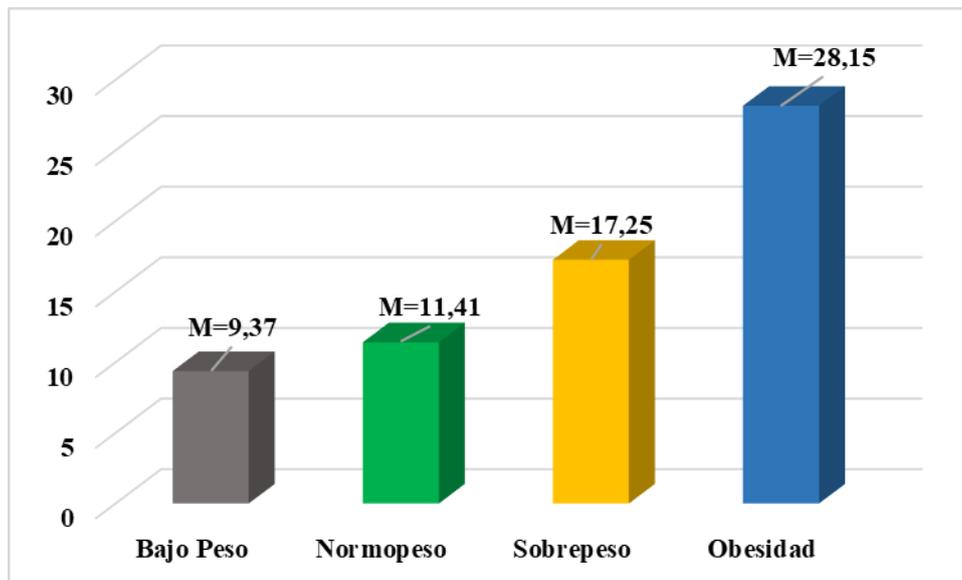


Figura V.44. Masa Grasa en función del Índice de Masa Corporal

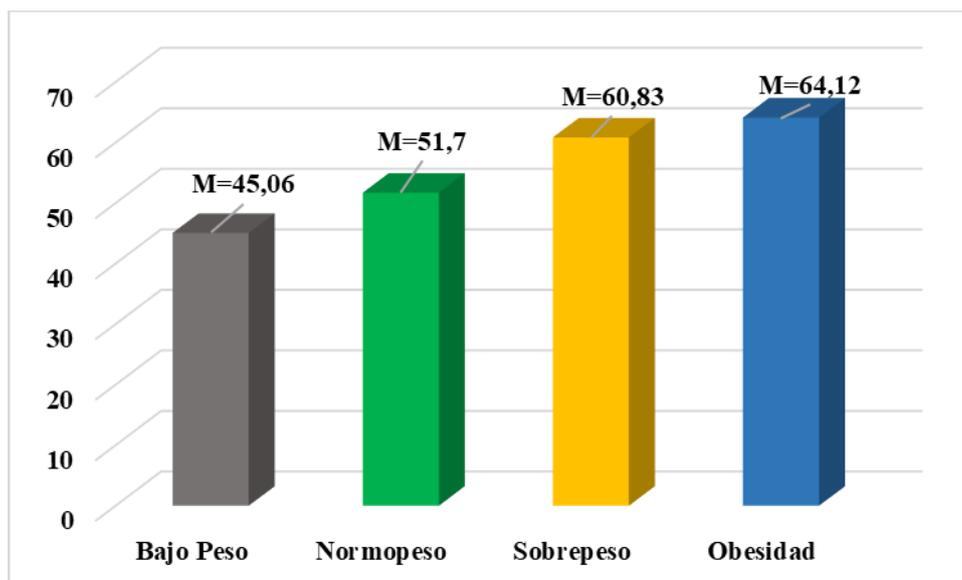


Figura V.45. Masa Magra en función del Índice de Masa Corporal

V.3. MODELOS DE ECUACIONES ESTRUCTURALES

Se obtuvo un buen ajuste en todos los índices de evaluación del modelo de ecuaciones estructurales. El Chi-cuadrado reveló un valor significativo de p ($\chi^2 = 538,90$; $gl = 77$; $p < .001$), aunque debemos tener en cuenta que este estadístico, como índice, no tiene límite superior. Asimismo, no puede interpretarse de manera estandarizada, además del problema que plantea su sensibilidad al tamaño muestral. De este modo, se emplean otros índices de ajuste estandarizados que son menos sensibles al tamaño muestral. El índice de ajuste comparativo (CFI) mostró un valor de .917, siendo aceptable. El índice de ajuste normalizado (NFI) concretó un valor de .903 y el índice de incremento de ajuste (IFI) de .918, ambos aceptables. El error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) obtiene un valor aceptable de .071.

Se muestran los valores dados para las relaciones entre las variables del modelo de ecuaciones estructurales desarrollado. Se observan diferencias estadísticamente significativas a nivel $p < .005$ entre todos los indicadores de las dos dimensiones del clima motivacional. Para el Clima Tarea es el CTPI el que muestra la mayor fortaleza de correlación ($r = .88$) y el CTEM el que refleja la menor fortaleza ($r = .82$), siendo ambas asociaciones positivas y directas. En el caso del Clima Ego, es el CERD el que muestra la mayor fortaleza de correlación ($r = .93$) y el CERM el que refleja la menor fortaleza ($r = .58$), siendo todas las relaciones positivas y directas. Del mismo modo, se observan diferencias estadísticamente significativas para los indicadores de la Inteligencia Emocional ($p < .005$), estando todos positivamente relacionados con la dimensión global. En este caso los mayores pesos de regresión se observan para la IEGH ($r = .87$), mientras que los menores se dan para la IEUE ($r = .73$).

Los estadísticos revelan una relación negativa y, indirecta entre el clima tarea y el clima ego ($r = -.43$; $p < .005$). Asimismo, se muestra que una relación positiva entre la inteligencia emocional con el clima tarea ($r = .60$; $p < .005$) y el clima ego ($r = .10$; $p < .01$). No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el clima tarea, la adherencia a la Dieta Mediterránea y la práctica de actividad física. Por otro lado, el clima ego estuvo positivamente relacionado con la Dieta Mediterránea ($r = .09$; $p < .05$) y la práctica de Actividad Física ($r = .158$; $p < .005$). Asimismo, se observa la misma tendencia en el caso de la inteligencia emocional con la Dieta Mediterránea ($r = .141$; $p < .05$) y la Actividad Física ($r = .241$; $p < .005$). Por otro lado, se pudo observar que la

Dieta Mediterránea y la práctica de Actividad Física estaban positivamente relacionadas ($r = -.206$; $p < .005$). Del mismo modo, se muestra una relación positiva y directa entre la Dieta Mediterránea y la Masa Grasa ($r = .14$; $p < .005$) mientras que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas con la Masa Magra. Por otro lado, la práctica de actividad física estuvo negativamente relacionada con la masa grasa ($r = -.11$; $p < .01$) y positivamente con la masa magra ($r = .84$; $p < .05$). Finalmente, y en relación al VO2máx se muestran relaciones positivas y directas con la práctica de la Actividad Física ($r = .18$; $p < .005$) y la Masa Magra ($r = .35$; $p < .005$), así como relaciones negativas e indirectas con la adherencia a la Dieta Mediterránea ($r = -.08$; $p < .05$) y la Masa Grasa ($r = -.24$; $p < .005$).

Tabla V.88. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión

Relaciones entre variables	P.R.			P.E.R.	
	Estimate	S.E.	C.R.	P	EST
INTEMO ← CTAREA	,434	,033	13,264	***	,603
INTEMO ← CEGO	,075	,029	2,539	**	,103
SUMKID ← CTAREA	-,195	,219	-,889	,374	-,048
SUMKID ← INTEMO	,795	,278	2,863	*	,141
SUMKID ← CEGO	,364	,178	2,044	*	,088
SUMPAQ ← CEGO	2,189	,568	3,850	***	,158
SUMPAQ ← CTAREA	,947	,694	1,364	,173	,069
SUMPAQ ← INTEMO	4,573	,893	5,122	***	,241
SUMPAQ ← SUMKID	,693	,114	6,064	***	,206
MGRASA ← SUMKID	,393	,100	3,922	***	,144
MMAGRA ← SUMPAQ	,205	,090	2,277	*	,084
MMAGRA ← SUMKID	,485	,304	1,597	,110	,059
MGRASA ← SUMPAQ	-,089	,030	-2,990	**	-,109
CTEM ← CTAREA	,827	,030	27,380	***	,818
CECE ← CEGO	1,000	-	-	-	,773
CERM ← CEGO	,882	,055	16,047	***	,583
IEPE ← INTEMO	1,000	-	-	-	,779
IEGQ ← INTEMO	,857	,042	20,498	***	,732
IEGHE ← INTEMO	,926	,038	24,165	***	,866
IEUE ← INTEMO	,905	,045	20,317	***	,726
VO2MAX ← SUMKID	-23,372	10,341	-2,260	*	-,075
VO2MAX ← SUMPAQ	16,428	3,067	5,356	***	,176
CTAP ← CTAREA	1,000	-	-	-	,864
CTPI ← CTAREA	1,037	,034	30,112	***	,884
CERD ← CEGO	1,327	,065	20,260	***	,929
VO2MAX ← MMAGRA	13,257	1,211	10,950	***	,348
VO2MAX ← MGRASA	-27,200	3,668	-7,416	***	-,237
CEGO ↔ CTAREA	-,168	,018	-9,103	***	-,427

Nota 1: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos Estandarizados de Regresión; EST, Estimaciones; S.E., Estimación del error; C.R., Ratio Crítico.

Nota 2: *Clima Tarea (CTAREA) *Clima Tarea Papel Importante (CTPI) *Clima Tarea Esfuerzo Mejora (CTEM) *Clima Tarea Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Clima Ego (CEGO) *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Rivalidad entre Miembros (CERM) *Inteligencia Emocional General (INTEMO) *Inteligencia Emocional Percepción Emocional (IEPE) *Inteligencia Emocional Gestión Auto-emocional (IEGQ) *Inteligencia Emocional Gestión Hetero-emocional (IEGH) *Inteligencia Emocional Utilización Emocional (IEUE) *Sumatoria Cuestionario KIDMED (SUMKID) *Sumatoria del Physical Activity Questionnaire (SUMPAQ) *Masa Grasa (MGRASA) *Masa Magra (MMAGRA)

Nota 3: * Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .05; ** Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .01; *** Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .005.

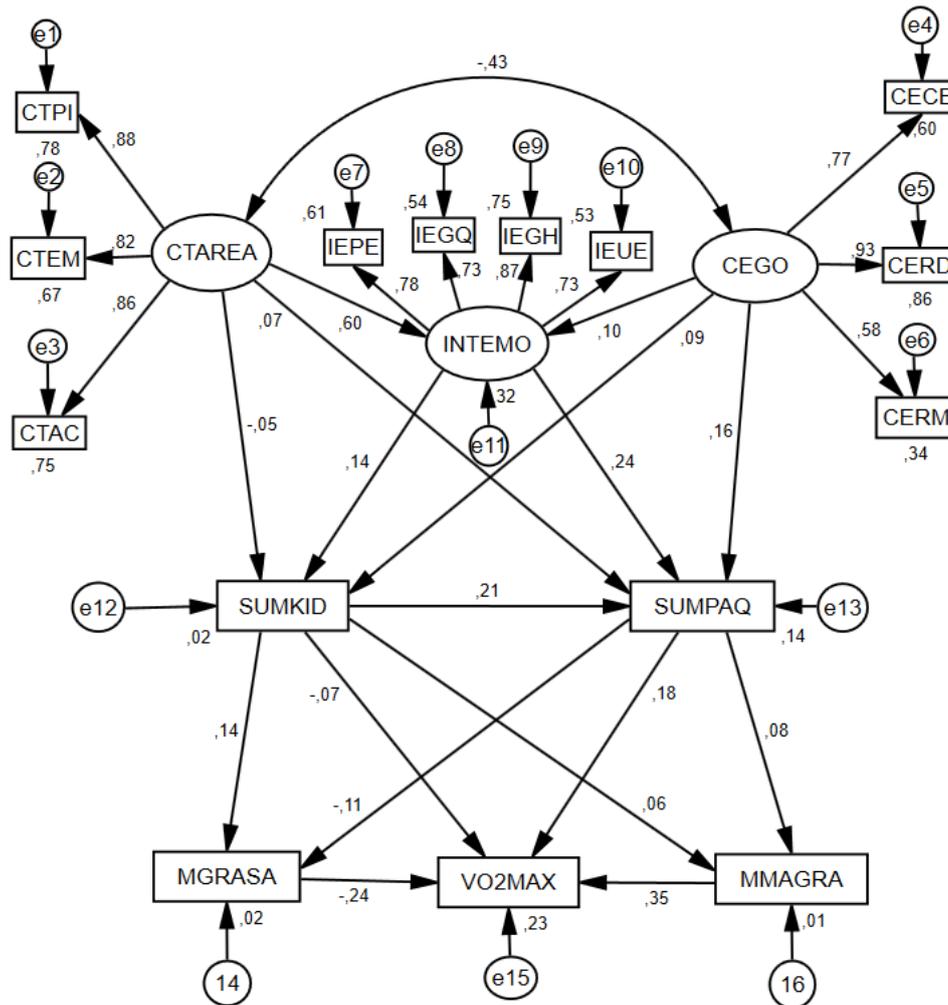


Figura V.46. Modelo de ecuaciones estructurales

Nota 1: *Clima Tarea (CTAREA) *Clima Tarea Papel Importante (CTPI) *Clima Tarea Esfuerzo Mejora (CTEM) *Clima Tarea Aprendizaje Cooperativo (CTAC) *Clima Ego (CEGO) *Clima Ego Castigo por Errores (CECE) *Clima Ego Rivalidad entre Miembros (CERM) *Inteligencia Emocional General (INTEMO) *Inteligencia Emocional Percepción Emocional (IEPE) *Inteligencia Emocional Gestión Auto-emocional (IEGQ) *Inteligencia Emocional Gestión Hetero-emocional (IEGH) *Inteligencia Emocional Utilización Emocional (IEUE) *Sumatoria Cuestionario KIDMED (SUMKID) *Sumatoria del Physical Activity Questionnaire (SUMPAQ) *Masa Grasa (MGRASA) *Masa Magra (MMAGRA)

DISCUSIÓN

VI. DISCUSIÓN

En la presente investigación en la que participaron 775 estudiantes de la mención de Educación Física, se establecen las características generales, académicas, psicosociales, físico-deportivas y saludables de los estudiantes mencionados, y se establecen las posibles relaciones entre las variables. Con una naturaleza similar, se destacan estudios realizados en jóvenes en los que describen y relacionan aspectos académicos, motivacionales, emocionales, consumo de sustancias nocivas, hábitos físico-deportivos y saludables (Álvaro, 2015; Castro-Sánchez, 2016; Chacón-Cuberos, 2018; Vilches, 2015).

Atendiendo a los aspectos generales de estudio, la mayoría de los estudiantes residen en piso compartido, siendo más notable en el género masculino que en el femenino, destacando a su vez que la mayoría de estos proceden de un entorno urbano. En cambio en la investigación realizada por Martina-Casullo y Castro-Solano (2000) no se encontró relación entre el lugar de residencia y el sexo. El hecho de que la mayoría vivan en pisos compartidos se debe a que los participantes han de desplazarse a las diversas universidades localizadas en las capitales de provincia.

Respecto a la nota media de expediente de los estudiantes universitarios, se ha encontrado que en su mayoría es de notable, siendo mayor el porcentaje de los sujetos analizados que reciben beca que los que no. Del mismo modo, Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés y Pinel-Martínez (2017) establecen que el mayor porcentaje de estudiantes de su investigación revelaron una nota de aprobado y notable, donde uno de cada dos estudiantes recibía algún tipo de beca o ayuda para estudiar. En cambio en la investigación de Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) en la que se analizan estudiantes de diferentes titulaciones, la nota media de los estudiantes es de aprobado. Además, se ha encontrado que son los chicos quienes mayor índice de aprobados presentan, por lo que se relaciona a su vez con los porcentajes más elevados en la no recepción de beca. Atendiendo a Río-Ruiz (2014), se resaltan estimaciones impactantes en las que millares de estudiantes

quedarían exentos de becas por no alcanzar una nota media de aprobado. De este modo los mejores expedientes son los que reciben beca, frente a las notas medias más bajas.

En cuanto a la inteligencia emocional, se ha encontrado que las diferencias entre las puntuaciones obtenidas entre las cuatro dimensiones de la inteligencia emocional son escasas, a excepción de la percepción emocional que obtiene una media de casi un punto por encima del resto de dimensiones. Estos datos coinciden con los encontrados en los estudios obtenidos en los trabajos de Fernández-Berrocal y Extremera-Pacheco (2005) y De Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008). Para el clima motivacional percibido hacia el deporte se comprueba que el clima tarea y sus dimensiones obtienen puntuaciones similares entre sí, pero son considerablemente superiores a las encontradas en el clima ego. De forma similar se encuentra una clara orientación a la tarea por parte de las chicas y al ego en los chicos (Castro-Sánchez et al., 2016, Chacón-Cuberos et al., 2017a; Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Cachón-Zagalaz, Espejo-Garcés, Castro-Sánchez y Pérez-Cortés, 2018; Corkin, Horn y Pattison, 2017; Coterón-López et al., 2013). Estos resultados ponen de manifiesto la importancia que los jóvenes dan al proceso frente al resultado, así como a la diversión, constancia y superación personal.

Del presente estudio se extrae que cuatro de cada cinco sujetos no son fumadores, mientras que cuatro quintas partes que realizan un consumo de alcohol moderado. En este sentido, se encuentran resultados semejante en los estudios de Cáceres, Salazar, Varela y Tovar (2006) y Tran et al. (2017), quienes en su distribución de consumo de sustancias nocivas resaltan la ingesta de alcohol principalmente, seguido del tabaco. Para el consumo de tabaco, Castañeda-Vázquez y Romero-Granados (2014) destacan que uno de cada cinco estudiantes universitarios fuma. El alcohol y el tabaco han resultado ser las sustancias más consumidas por los universitarios andaluces, al igual que ocurre con el resto de la población española (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2017), esto es debido a que son sustancias consentidas por la sociedad, además de considerarse como drogas blandas (Castro-Sánchez, 2016).

Del total de sujetos participantes en el estudio se registraron niveles de actividad física moderados, donde los parámetros extraídos para el VO₂max indican un buen nivel de condición física. En este sentido cabe destacar el estudio de Lotrean, Stan, Codruta y

Laza (2018), indicando los jóvenes realizan entre treinta minutos y una hora de ejercicio diario. Asimismo Castro et al. (2017c) destacan respecto a la práctica de actividad física que más de la mitad de los participantes realizaban actividades con una frecuencia igual o superior a tres horas semanales. Aun así, también se encuentra que no todos los estudiantes universitarios se involucran lo suficiente en las actividades físicas estructurada (variedad de actividad física que se relaciona con la mejora o mantenimiento de los componentes de la aptitud física) (Bakalár et al., 2018). Respecto a los índices de $VO_2\text{max}$, cabe destacar las investigaciones de Aránguiz, García, Rojas, Salas, Martínez y Mac Millan (2010) y Kaarud, Hashim y Saha (2016), quienes resaltan, como en la presente investigación, que los valores hallados eran aceptables. Los niveles moderados de práctica de actividad física y los valores aceptables en la capacidad aeróbica, se deben al continuo desarrollo de actividades físico-deportivas en el transcurso de la mención de cursada.

En una vertiente similar, se ha encontrado que las modalidades deportivas más practicadas por los estudiantes de Educación Física son las individuales sin contacto y las colectivas con contacto. De forma similar Reche-García, Martínez-Rodríguez y Ortín-Montero (2015) destacan que la mayoría de los sujetos estudiados participaban en modalidades deportivas individuales, seguidas de las colectivas de equipo. En cambio en el estudio de Castro-Sánchez et al. (2016) realizado en jóvenes, se aprecia como de forma general los estudiantes se decantan principalmente por los deportes colectivos, mientras que los practicantes de modalidades individuales sin contacto representan un porcentaje bajo. De esta forma, las actividades físico-deportivas son las más demandadas, seguidas de los deportes colectivos y los individuales (Gómez-López, Ruiz-Juan y García-Montes, 2010; Zumeta, Basabe, Telletxea, Amutio y Bobowik, 2016).

En cuanto a las variables saludables, se comprueba como el porcentaje de masa magra fue más elevado que el de grasa corporal, siendo este último aceptable. Esto se explica debido a que en la mayoría de los casos, los valores de grasa son adecuados y los cuerpos están entrenados. Son diversos los estudios que resaltan valores más elevados de la masa magra frente a la masa grasa (Blinov, Smirnova, Chernova, Balykova y Lyapina, 2016; Kemmler, Kohl y Bebenek, 2015; Kęska, Lutosławska, Bertrandt y Sobczak, 2018; Salamunes, Stadnik y Neves, 2017) destacando cifras diferentes en

estudiantes que no tienen una conexión directa en sus titulaciones con el deporte, pues el hecho de cursar una carrera relacionada con el deporte y/o la Educación Física, reporta una mayor participación en actividades físico-deportivas dentro del propio curso, lo cual favorece el desarrollo de masa muscular.

En relación con párrafo anterior, en el presente estudio se encuentra que la mayoría de los estudiantes tienen un peso normal, mientras que uno de cada cinco presenta índices de obesidad y/o sobrepeso. En el estudio de Castejón-Martínez, Berengüí-Gil y Garcés-De Los Fayos (2016) realizado sobre una muestra compuesta por 248 estudiantes universitarios de los grados de Educación, Psicología y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se comprueba cómo en que la mayoría de los sujetos tienen un peso normal, existiendo una escasa representación de bajo peso, mientras que únicamente uno de cada cinco muestran sobrepeso. En esta misma línea se destacan diversos estudios (Deforche, Van Dyck, Deliens y De Bourdeaudhuij, 2015; Fajardo, Méndez y Jauregui, 2017; Padial-Ruz, Viciano-Garófano y Palomares-Cuadros, 2018; Soto-Ruiz et al., 2015), aunque también se observa que las cifras varían, siendo mayores los niveles de obesidad y/o sobrepeso (Rangel-Caballero, Rojas-Sánchez y Gamboa-Delgado, 2015). Destacan los datos aportados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016) en la población de más de dieciocho años en España, mostrando como dos de cada cinco sujetos presentan sobrepeso, mientras que una quinta parte tiene obesidad.

Asimismo, en cuanto a los hábitos alimentarios, la adherencia a la DM resultó ser alta en uno de cada dos estudiantes, mientras que el resto ofrecían un patrón dietético con necesidad de mejora. En las investigaciones de Chacón-Cuberos et al. (2016) y Padial-Ruz et al. (2018) se encuentra que la calidad de la dieta en uno de cada cinco participantes es alta, mientras que el resto necesitan mejorar su adherencia a la DM. De igual modo en un estudio que analizó a 600 estudiantes de la Universidad de Extremadura se alcanza una media de adhesión a la DM que en su conjunto indica baja adherencia (Benítez-Benítez, Sánchez, Franco-Reynolds, Bermejo y Cubero, 2016). Estas diferencias entre investigaciones se origina principalmente por los sujetos de estudio, pues en este manuscrito la muestra está conformada exclusivamente por estudiantes ligados a las actividades físico-deportivas, hecho relacionado con un cuidado de la alimentación y su nivel general de salud.

Al relacionar el clima motivacional percibido hacia el deporte con el sexo de los estudiantes se obtuvo que tanto para el clima tarea, ego y sus categorías, los valores medios son más elevados en los hombres que en las mujeres. Al hilo de esto, se encuentran diversos estudios que muestran una distribución desigual, en la que las chicas se orientan hacia la tarea o clima maestría, mientras que los chicos destacan por los resultados o clima ego (Chacón-Cuberos et al., 2018; Cecchini, González, Méndez, Fernández-Río, Contreras y Romero, 2008; Coterón-López et al., 2013; Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada, 2014). En este sentido se ha demostrado que las mujeres son más propensas al trabajo en equipo, donde se valora de forma equitativa a los iguales, a fin de alcanzar un meta u objetivo, mientras que los hombres dan mayor importancia a competir y el reconocimiento social (Gutiérrez, Ruiz, López, 2011; Rodríguez, 2016). Los datos que se extraen en esta tesis doctoral tienen especial relación con los niveles y frecuencia de práctica de actividad física, así como con el número de estudiantes varones que se decantan por la profesión docente de la Educación Física. Además se debe destacar que durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y en la formación de los docentes universitarios, se hace especial hincapié en las orientaciones motivacionales que implican la tarea y/o maestría (Flórez et al., 2011; Vazou et al., 2006).

De un mismo modo, y en relación con el caso anterior, la inteligencia emocional en función del sexo de los participantes, muestra como los valores son superiores en los hombres para la inteligencia emocional general, la percepción emocional, la gestión auto-emocional y la utilización emocional que en las mujeres, de manera semejante a los registros encontrados en las investigaciones de Ahmadpanah et al. (2016) y Del Rosal-Sánchez, Dávila-Acedo, Sánchez-Herrera y Bermejo-García (2016). En el campo de la inteligencia emocional, la literatura científica sobre estudios científicos que abordan las diferencias entre género, muestran como las mujeres tienden a obtener puntuaciones más elevadas con respecto a los hombres (Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo y Extremera, 2012; Sánchez-Gutiérrez y Araya-Vargas, 2014). También hay estudios en los que al establecer relaciones entre variables emocionales, no se encontraron diferencias entre ninguna de las dimensiones de la Inteligencia Emocional en cuanto al sexo (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega y Chacón-Cuberos, 2018; Cazalla-Luna y Molero, 2014).

Respecto a las diferencias estadísticas en la categoría utilización emocional en relación con la población de nacimiento, se comprueba como los estudiantes de entornos rurales presentan puntuaciones inferiores en relación a los estudiantes del medio urbano y los del semiurbano, respectivamente. Estos resultados concuerdan con los aportados por Trigos (2013), explicándose por la heterogeneidad de la muestra. En entornos rurales existe una tendencia a que los habitantes tengan unas características similares, lo que reduce la necesidad de poseer un amplio abanico de recursos para la estabilidad emocional y el establecimiento de relaciones sociales. Por el contrario, en contextos urbanos, e incluso periféricos, la convergencia multicultural, así como la heterogeneidad de la población requiere de ciudadanos con un mayor repertorio de conductas prosociales propias de una sociedad cosmopolita.

El consumo de alcohol como sustancia nociva resultó ser más consumida en los hombres que en las mujeres, tal y como lo denotan las evidencias científicas, los chicos beben alcohol habitualmente en mayor medida que las chicas (Castañeda-Vázquez y Romero-Granados, 2014; Papier, Ahmed, Lee y Wiseman, 2015). En esa misma línea, Castro-Sánchez et al. (2017c) resaltan que las chicas obtienen las mayores puntuaciones para el consumo escaso de alcohol, invirtiéndose estas cifras para el consumo excesivo en el que predominan los chicos. Estas asociaciones están arraigadas al afán de protagonismos y la comparación entre iguales, así como el reconocimiento social que acaparan los varones. En cambio, hay estudios como el de Cáceres et al. (2006) donde se destaca que son las mujeres quienes expresan el mayor porcentaje en consumo de alcohol. Además cabe destacar que no en todas las investigaciones se obtienen diferencias estadísticas para el consumo de alcohol según el sexo (Castro-Sánchez et al., 2017b).

El clima motivacional también está condicionado por el lugar de residencia de los estudiantes durante el curso, en este sentido en el presente estudio es necesario resaltar que aquellos sujetos que viven en residencias universitarias se orientan más hacia el clima ego, concretamente obtienen mayores valores en las categorías reconocimiento desigual y rivalidad entre los miembros del grupo. En este sentido, aquellos estudiantes que residen en núcleos urbanos reflejan mayores puntuaciones en el clima ego y en sus categorías castigo por errores y reconocimiento desigual (Chacón-Cuberos et al., 2018). Residir en recintos universitarios en un entorno urbano, permite disponer y hacer uso de

una gran variedad de servicios y recursos que en otros medios no los hay, pues esto generan un comparativa constante entre iguales que ocasiona una lucha de poderes, premiando el rendimiento y el reconocimiento social, frente al conseguir unas metas y el trabajo colaborativo. Al hilo de este factor psicosocial, la dimensión utilización emocional de la Inteligencia Emocional ha sido mayor en aquellos sujetos que residen en un medio semiurbano, frente a los de entornos rurales que ofrecían los menores niveles.

Atendiendo a las relaciones existentes entre el nivel de actividad física y la capacidad aeróbica en función del sexo de los estudiantes universitarios, se encontró que los hombres obtienen niveles mayores de práctica de actividad física y de VO_2max que las mujeres, correlacionando a su vez de forma directa y positiva entre variables. Respecto a la realización de programas de actividad física, se encuentran semejanzas con las investigaciones de Deforche et al. (2015), Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan (2011) y Mollinedo-Montaña, Trejo-Ortiz, Araujo-Espino y Lugo-Balderas (2013), puesto que son los varones quienes mayor porcentaje muestran en este tipo de práctica frente a las féminas. En las pruebas físicas los hombres suelen presentar puntajes superiores que las mujeres (Durán, Valdés, Godoy, Herrera, 2014), como es en el caso del VO_2max (González-Valero, Zurita-Ortega, San Román-Mata, Pérez-Cortés, Puertas-Molero, Chacón-Cuberos, 2018; Pomatahu, 2017). La relación directa entre la práctica físico-deportiva y la capacidad aeróbica como componente esencial de la condición física queda confirmada, puesto que a mayor tiempo de práctica deportiva los niveles de VO_2max aumentan (Arriscado, Muros, Zabala y Dalmau, 2015). Dadas estas relaciones entre variables, se debería de fomentar esta práctica con el fin de mejorar la salud de los jóvenes.

En cuanto a la modalidad deportiva, se comprueba como las chicas se decantan por los deportes individuales sin contacto, mientras que los chicos lo hacen por los deportes colectivos con contacto. De una forma general los deportes colectivos más solicitados son el fútbol, baloncesto, voleibol y futbol sala, mientras que en las actividades físico-deportivas individuales sin contacto destaca el aerobio, carrera continua, musculación y el senderismo (Gómez-López et al., 2010). En cambio, en estudios como el de Castro et al. (2016) no se encuentran preferencias significativas entre los jóvenes analizados. Estas aportaciones giran en torno a que mujeres realizan actividades físico-deportivas

orientadas a la salud y por el bienestar personal, mientras que los hombres se decantan por deportes de competición con contacto físico en el que se puedan medir las fuerzas y habilidades entre homólogos.

Es importante resaltar que en este estudio, los estudiantes que residen en el domicilio familiar son quienes han presentado un menor nivel de actividad física y valores de VO_2max , frente a los que lo hacen en residencia universitaria que son los que mayores niveles presentan. El hecho de vivir en el domicilio familiar ocasiona diversos efectos, como que el núcleo familiar es el encargado de realizar todas las tareas y labores del hogar, siendo la preocupación de los estudiantes menor en este sentido, por tanto se reducen la práctica de actividad física implícita en tareas cotidianas. En el caso de los estudiantes que viven en residencias universitarias, se encuentran involucrados en todo tipo de actividades deportivas y culturales, cuyo efecto es un mayor movimiento, ocasionando a su vez un incremento o mantenimiento de la capacidad aeróbica. Asimismo, los sujetos que viven en un entorno urbano son quienes poseen mayores niveles de práctica físico-deportiva, de forma semejante a como lo recoge Matthews et al. (2017) y Perula-De Torres, Lluch, Ruiz-Moral, Espejo-Espejo, Tapia y Mengual-Luque (1998). La disponibilidad y variabilidad de recursos y medios con los que se equipan los entornos urbanos, son foco de motivación para realizar y crear adherencia a la práctica físico-deportiva.

En relación con los aspectos antropométricos de estudio, el porcentaje de masa grasa es mayor en las mujeres que en los hombres, mientras que la masa magra la situación se invierte. Los parámetros de composición corporal suelen ser superiores en los varones, excepto la masa grasa que lo es en las féminas (Bai, He, Hai, 2015; Ledo-Varela, De Luis-Román, González-Sagrado, Izaola-Jauregui, Conde-Vicente y Aller-De la Fuente, 2011; Thomas, Klentrou, Gammage y Josse, 2017), aunque son las chicas quienes poseen un margen de mejora mayor (Molina-García, Fernández, Abella y Blasco, 2007). Atendiendo a la OMS (2017) los porcentajes de masa grasa y magra que se obtienen en el estudio pueden ser considerados como normales-bajos, donde la práctica de actividad física es promotora de porcentajes de masa grasa y magra saludables.

En esta línea, destaca que los hombres son quienes presentan mayores índices de obesidad y/o sobrepeso, resaltando a su vez que los mayores niveles de bajo peso recaen

sobre las mujeres. Estos resultados, en diferentes porcentajes, coinciden con los datos ofrecidos por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016) para población de más de dieciocho años en España. En esta línea de estudio, también destaca respecto a los índices de masa corporal, que las medias son inferiores en las chicas respecto a los chicos universitarios (Bakalár et al., 2018; Deforche et al., 2015; Soto-Ruiz et al., 2015). Además, cabe destacar como en el estudio de Cardozo, Cuervo-Guzmán y Murcia-Torres (2016) y Durán, Valdés, Godoy y Herrera (2014) no se encontraron diferencias significativas entre el sexo de los participantes y el índice de masa corporal. Parte de la justificación de que los varones obtengan valores más elevados en los índices de obesidad y sobrepeso, concuerda con una de las limitaciones de este parámetro estudiado, debido a que a la hora de establecer dicha variable, los chicos obtienen mayores porcentajes de masa magra, el cual queda contabilizado para este caso. En caso contrario para el bajo peso, las chicas siempre han estado ligadas con los patrones de belleza relacionados con una delgadez extrema, hecho que se magnifica con las tecnologías de la era de la información, que conducen en determinados momentos a un peso no saludable.

Asimismo, cabe destacar que los estudiantes con bajo peso y sobrepeso son quienes residen en pisos compartidos, hecho que en gran parte se debe al escaso control en la ingesta de alimentos ricos en azúcares, sales y grasas saturadas (De Piero, Bassett, Rossi y Sammán, 2015; Navarro-Prado, González-Jiménez, Montero-Alonso, López-Bueno y Schmidt-RioValle, 2015). Del mismo modo, la investigación de Cervera-Burriel, Serrano-Urrea, Vico-García, Milla-Tobarra y García-Meseguer (2013) indica que el mayor porcentaje de estudiantes en su investigación conviven con los padres o bien comparten piso, destacando índices de sobrepeso semejantes al de este estudio. También se han de destacar investigaciones en las que no se obtuvieron relaciones significativas, aunque si hablan de una tendencia en la que los estudiantes con bajo peso viven en pisos compartidos y aquellos que tienen sobre peso residen en el domicilio familiar (Padial-Ruz et al., 2018)

La relación existente entre la inteligencia emocional y la nota media de expediente se debe a que los estudiantes con mayor nota de expediente muestran mejores niveles de inteligencia emocional y sus dimensiones, mientras que aquellos que tienen una nota media de aprobado presentan valores más bajos. Las evidencias científicas resaltan que

las calificaciones superiores en las habilidades emocionales se relacionan con estudiantes que tienen las notas superiores, lo cual es explicado por el dominio del cuarto nivel de la inteligencia emocional (la regulación emocional) (Extremera y Rey, 2015; Zins, Weissberg, Wang y Walberg, 2004). De esta forma, la habilidad para identificar el estímulo y regular la incertidumbre provocada por los estímulos externos, positivos o negativos, en pos de realizar una respuesta emocional adecuada, contribuye a reducir episodios de estrés y desequilibrio. En el caso opuesto, el alumnado que obtiene calificaciones inferiores, suele disponer de un repertorio inferior de recursos emocionales, lo que erosiona su capacidad de adaptación, siendo más propensos al estrés, el decaimiento e incluso la depresión, cuando no alcanzan los objetivos propuestos.

La relación descrita entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, refuerza este hallazgo, debido a que por regla general las becas están supeditadas a los resultados académicos, por lo que no es de extrañar la superioridad emocional encontrada entre las personas beneficiarias de beca respecto a los que no reciben ayuda económica. Concretamente, la percepción emocional, hace alusión a la capacidad del individuo para identificar sus propias emociones, independientemente de la connotación valorativa de éstas (Antonio-Agirre, Esnaola y Rodríguez-Fernández, 2017). La existencia de un estímulo positivo como es recibir una beca, fortalece su capacidad para identificar su estado anímico y la confluencia de emociones que habitan en él.

En la actualidad, el consumo de sustancias nocivas se relaciona de forma negativa y directa con los aspectos implícitos en el ámbito educativo (Babaoglu, 2017; Gallardo-Escudero, Muñoz, Del Pozo-Planells y López, 2014; Kilinç, Bolgöl, Aksoy y Günay, 2016), pues en este estudio destaca que aquellos estudiantes que tienen mayor adicción al tabaco, son los que presentan un menor rendimiento académico. En sí, los estudios afirman que una mala salud a causa del consumo de sustancias dañinas, puede poner en peligro el rendimiento académico de los jóvenes (Muñoz-Miralles et al., 2016; Tran et al., 2017). Aun así, también existen investigaciones que han estudiado la relación entre variables académicas y el consumo de sustancias nocivas, no poniendo de manifiesto relaciones significativas (Castro-Sánchez et al., 2016; Garrido-González, Bugarín-González y Machín-Fernández, 2016). En esta misma línea, aquellos sujetos que presentan los valores más altos en el consumo de alcohol y tabaco, son aquellos que no

reciben beca o ayuda para costearse los estudios. Como se viene comentando, el consumo de estas sustancias se encuentra relacionado con las conductas violentas y el absentismo escolar, hecho por el cual los resultados académicos son más bajos y por tanto, atendiendo a los requisitos que hoy día se prestan para optar a una beca, no se reciben ayudas para estudiar (Arzate-Gordillo, Jiménez-Benítez y Rocha-Bernabé, 2018; Palacios-Delgado y Andrade-Palos, 2007; Trujano, Ramos y Rodríguez, 2015).

Desde otra perspectiva, hay que resaltar que los estudiantes universitarios que no reciben beca muestran los niveles superiores de $VO_2\text{max}$ que los que si la reciben. Aun no encontrando relaciones significativas, se observa como los sujetos con menor rendimiento académico son quienes presentan mayores valores de $VO_2\text{max}$ (Salvador-Pérez, 2015). Como es sabido, la práctica de actividad física es el motor del mantenimiento e incremento del $VO_2\text{max}$, asimismo el multitud de ocasiones la no asistencia a clases y por tanto malos resultados académicos, es sustituido por otras actividades y/o alternativas como son las actividades fisco-deportivas, de ahí que aquellos estudiantes que no reciben beca a causa de inadecuados resultados, muestren mayores niveles de capacidad aeróbica, producidos por la realización de este tipo de actividades. En este mismo sentido y guardando relación con lo anterior, los estudiantes con calificaciones de aprobado presentan mayores porcentajes de masa magra, en cambio el alumnado de notable es quien mayor adherencia a la DM presenta. La literatura científica sugiere que el rendimiento académico está relacionado con los trastornos de la alimentación, donde los problemas de adherencia a un patrón alimentario adecuado conlleva a un menor rendimiento académico (Pantoja-Vallejo y Alcaide-Risoto, 2013; Pérez-Gallardo et al., 2015).

La inteligencia emocional y sus cuatro dimensiones correlacionan de forma directa y positiva con el clima tarea y sus categorías, en cambio, cuando se asocian la inteligencia emocional con la orientación al ego, la relación es indirecta, cuando una aumenta la otra disminuye. Es un tema poco estudiado, pero se puede resaltar que cuando los estudiantes perciben que el éxito se consigue mediante la mejora personal y el esfuerzo, las razones o motivos que relacionan estos constructos será el placer y la percepción de este, pues lograr nuevos retos o saber más acerca de los beneficios del deporte será motivo para disfrutar practicándolo, hecho que a su vez mejorará la autoestima y gestión de las emociones (Cera-Castillo, Almagro, Conde-García y Sáenz-López, 2015;

González-Vélez, 2010). De forma contraria, cuanto la motivación más se orienta hacia el rendimiento menor es la capacidad de percibir los sentimientos y gestionar las emociones (Ekaitz, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-De Cos y Otaegi, 2014).

Del mismo modo, la estrecha relación positiva entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las categorías del clima tarea (Aprendizaje Cooperativo, Esfuerzo/Mejora y Papel Importante) viene dada por las características y habilidades de los sujetos implicados. De esta forma aquellos sujetos que cuentan con un repertorio de habilidades sociales y emocionales superior, se sienten más cómodos realizando tareas en grupo. Entre otras causas, ello se debe a su capacidad para identificar sus propias emociones y las de los demás, diseñando patrones de conductas encaminados a la comunicación y desempeño eficiente y eficaz. La obtención de resultados de relación indirecta entre la inteligencia emocional y el clima ego, ponen de manifiesto el control emocional de los individuos a la hora de vincularse con el clima ego y sus categorías. Esta relación muestra como un mayor control, autoconocimiento y conocimiento de las emociones de los semejantes facilita el establecimiento de las relaciones entre pares, así como el desarrollo de un sentimiento de pertenencia al grupo clase.

Al analizar la asociación existente entre el consumo de tabaco y alcohol, se comprueba como los estudiantes que no fuman presentan la tasa más elevada en cuanto a no consumir alcohol, mientras que los que tienen una dependencia alta al tabaco son los que más consumen alcohol. Son diversos los estudios que encuentran una relación directa entre el consumo de estas sustancias dañinas, pues estas sustancias suelen combinarse entre ellas (Gómez, Simich, Strike, Brands, Gierbrecht y Khenti, 2012; Peltzer y Pengpid, 2018), no estando claro que sustancia actúa como precursora de la otra (Castro-Sánchez et al., 2017b). Lo que sí está claro, es que el consumo combinado de ambas sustancias se realiza con el fin de buscar nuevas sensaciones con la potenciación de sus efectos (Latorre, Cámara y García, 2014). En la línea de los resultados extraídos, se puede concluir que existe una estrecha relación entre la ingesta de ambas sustancias, ya que se consumen en contextos informales y se relacionan con factores socializadores (Álvarez-Aguirre, Alonso-Castillo y Guidorizzi, 2014; Grao-Cruces, Nuviala, Fernández-Martínez y Martínez-López, 2015; Jaisoorya et al., 2018).

Para la relación que se establece entre la dependencia al tabaco y el clima motivacional

de los sujetos de estudio, los estudiantes que mayor orientación a la tarea presentan son los que tienen una dependencia baja al tabaco o no fuman, mientras que los que presentan menor orientación a este clima son los que tienen una dependencia alta o media, del mismo modo que ocurre para la categoría esfuerzo/mejora. De igual modo, los participantes que mayores puntuaciones obtienen en la rivalidad entre miembros del grupo son aquellos que tienen una dependencia baja o no fuman. Las evidencias científicas exponen una relación creciente y progresiva entre el clima ego y el tabaquismo, mientras que se asocia de forma inversa con la maestría (Castro-Sánchez et al., 2015). En esta vertiente, Moreno (2013) demuestra en su estudio una relación positiva entre el consumo de tabaco y la orientación hacia el rendimiento, puntualizando que una dependencia del mismo supone la mejora de las puntuaciones en las metas asociadas al ego. En cambio, también se ha demostrado que los sujetos no fumadores muestran un patrón motivacional más adaptativo que promueve una orientación al ego y a la tarea que los que son fumadores (Balaguer, Duda y Castillo, 2017; Moreno-Murcia et al., 2008).

Cuando se analiza la relación entre el clima motivacional y el consumo de alcohol, aquellos sujetos que realizan un consumo medio de alcohol, son quienes presentan los valores más altos para el clima ego y sus categorías, castigo por errores y reconocimiento desigual. Los datos indican que el clima ego y sus categorías aumentaban de manera paralela al consumo de alcohol y que el clima tarea decrecía o variaba de forma inversa a como lo hacía la ingesta de alcohol (Castro-Sánchez et al., 2015; Moreno, 2013). Asimismo, se establece que las personas que se orientan a la tarea tienen a desarrollar mayor número de conductas saludables que los orientados al ego, hecho que justifica el distanciamiento de la maestría con el consumo de alcohol como sustancia nociva (Balaguer et al., 2017; Jiménez, 2006; Jiménez, Cervelló, Santos-Rosa, García e Iglesias, 2006).

En el análisis de correlación entre el clima motivacional percibido hacia el deporte, el nivel de actividad física y la capacidad aeróbica muestran una correlación de forma significativa, donde los niveles de actividad física correlacionan de forma directa con la rivalidad entre miembros, el esfuerzo/mejora y el aprendizaje cooperativo, mientras que el volumen de oxígeno máximo correlaciona de forma positiva con la rivalidad entre miembros y el clima ego. Estudios de naturaleza similar, se encuentran correlaciones

entre el tiempo de práctica de actividad física y la regulación intrínseca de los estudiantes (Vecenāne, 2013). En esta línea, son diversos los autores que destacan la idea de que los sujetos con una mayor orientación a la tarea experimentan mayor adherencia a la práctica deportiva, debido a que realizan esta por satisfacción o como medio recreativo, lo cual es atribuible de forma positiva para generar persistencia en la acción realizada, y consigo la mejora de la capacidad aeróbica (González-Valero, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, 2017; Jiménez-Castuera, Cervelló-Gimeno, García-Calvo, Santos-Rosa y Iglesias-Gallego, 2007). En caso contrarios, los sujetos que se orientan hacia el ego, experimentan altos niveles de presión para alcanzar un reconocimiento, lo cual ocasiona el abandono de la práctica físico deportiva (Hein y Hagger, 2007; Li, Lee y Solmon, 2005; Moreno-Murcia y Llamas, 2007). A su vez, las intervenciones basadas en la motivación para aumentar y crear adherencia a la práctica físico-deportiva en niños y adolescentes debe considerar diferentes estrategias según la edad del alumnado y se debe poner especial énfasis en factores que favorezcan la percepción de las competencia y las destrezas de los estudiantes, creando climas de orientación a la tarea (Marques, Peralta, Martins, Sarmiento, Routen y Costa, 2016).

Respecto a la relación entre el clima motivacional y sus dimensiones, con la modalidad deportiva que practican se hallaron diferencias, motivadas porque los estudiantes que presentaron valores más elevados en el ego y su dimensión castigo por errores, eran los que practicaban deportes colectivos con contacto. La orientación al ego está ligada a un énfasis en las atribuciones de las habilidades o capacidades, mientras que la implicación de la tarea se corresponde con las atribuciones de esfuerzo (Hernández y Jiménez, 2016). En cambio, para De la Cruz-Ortega, Badilla-Zavala, Carbajal-Baca, Duarte y López-Oquita (2016) cuanto mayor sea el nivel competitivo de los sujetos, las orientaciones de metas irán creciendo frente a las del ego. Además, es preciso resaltar que en estudios como el de Castro-Sánchez et al. (2016) no se relacionaban las diferentes modalidades deportivas con las orientaciones motivacionales.

Al establecer las correlaciones entre la inteligencia emocional y sus categorías con los niveles de actividad física y capacidad aeróbica, se observa que la actividad física se relaciona de forma directa con la inteligencia emocional general y sus categorías, mientras que el volumen de oxígeno máximo lo hace con la utilización emocional. Se encuentran índices superiores de inteligencia emocional en aquellos sujetos que

practican más actividad física, pues esta relación puede estar mediada por el autoconcepto, constructo ampliamente relacionado con la inteligencia emocional en la literatura científica (Cronin, Allen, Mulvenna y Russell, 2018; Mayer y Salovey, 1995; Vidic, Burton, South, Pickering y Start, 2016). A partir del conocimiento de uno mismo, los sujetos se sienten motivados para encontrar estímulos o alicientes que satisfagan sus necesidades y habilidades físicas, mentales y saludables, pues a través de la práctica de actividad física se puede alcanzar el bienestar emocional.

Al relacionar los niveles de consumo de alcohol de los estudiantes con la modalidad deportiva que practican, se destaca que los sujetos que no beben alcohol se decantan por la modalidad deportiva individual sin contacto, mientras que en función de la dependencia del tabaco, los no fumadores presentan los valores más elevados para las modalidades deportivas individuales sin contacto; y aquellos que tienen un consumo bajo y medio de tabaco se decantan por deportes colectivo con contacto. Finalmente, los estudiantes con una dependencia alta al tabaco se inclinan tanto por los deportes individuales sin contacto y disciplinas colectivas con contacto. Aquellos deportes que precisan de esfuerzos máximos se van a ver condicionados por el consumo abusivo de estas sustancias dañinas para la salud (Ibrahim, 2016).

En cuanto al clima motivacional y sus categorías en función de la adherencia a la DM, se establece que quienes tienen que mejorar adherencia a la DM arrojan los resultados medios más elevados para el clima tarea. En cambio, quienes ofrecen una alta adherencia a la DM son los que reflejan los valores más aumentados en el castigo por errores y la rivalidad entre miembros del grupo. A medida que se adquieren unos adecuados hábitos alimentarios, la orientación del clima motivacional hacia el deporte tiende hacia el clima tarea, mientras que la orientación al clima ego, va acompañada de una dieta de baja calidad (González-Valero et al., 2017a). Estudios como los de Balaguer et al. (1997) y Moreno-Murcia et al. (2008), revelan que la orientación a la tarea relaciona de forma positiva con la práctica físico-saludable y de forma negativa el consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Los sujetos que presentan valores medios más altos, en la categoría de aprendizaje cooperativo, tienen un patrón dietético óptimo de adherencia a la dieta mediterránea, mientras que los valores medios más bajos, en la categoría de castigo por errores, se asocian con la necesidad de mejorar la adherencia a la dieta mediterránea (González-Valero et al., 2017a; Jiménez-Castuera, et

al., 2007).

En cuanto a la relación entre el clima motivacional percibido hacia el deporte y el índice de masa corporal, se encuentra que los estudiantes que revelan índices de masa corporal de sobrepeso son quienes muestran los valores más elevados en el clima tarea, en cambio, para la dimensión del clima ego son los participantes con obesidad quienes manifiestan los parámetros altos. El clima ego y la masa magra correlacionan de forma directa en esta dimensión y las categorías de castigo por errores y rivalidad entre miembros del grupo. Esta relación está marcada por la práctica de actividad física moderada y el reconocimiento social, pues aquellos estudiantes que mayor orientación tiene en el ego, son los que más práctica físico-deportiva practican, efecto de ello será el aumento de la masa magra.

La inteligencia emocional y su relación con la adherencia a la DM viene marcada por el alumnado que presenta un patrón dietético adecuado, siendo quienes destacan con puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general, gestión auto-emocional y utilización emocional. La importancia en la inteligencia emocional es fundamental para conseguir las metas propuestas, así como para la toma de conciencia de las diferentes formas desadaptativas que se utilizan con relación a la alimentación, mediante el conocimiento emocional básico (Berrocal y Pacheco, 2005; Lugli-Rivero y Vivas, 2001; Villaseñor-Bayardo, Ontiveros-Esqueda y Cárdenas-Cibrián, 2006). La gestión emocional es fundamental para resolver los conflictos internos que se provocan a nivel cognitivo, a fin de conseguir las metas propuestas a largo plazo, asegurando el bienestar y una adecuada ingesta calórica (Lana, Baizán, Faya-Ornia y López, 2015). Este hito se debe a la pretensión por alcanzar el bienestar emocional, donde una dieta equilibrada y saludable influye positivamente sobre la salud de los sujetos. Del mismo modo, la relación entre la masa magra y las dimensiones de percepción emocional, gestión auto-emocional y utilización de las emociones es debida a la práctica de actividad física. Este hecho denota como la inteligencia emocional y llevar una vida saludable (práctica de actividad física y dieta equilibrada) está estrechamente relacionado con el alto nivel de masa magra en los sujetos, destacando correlaciones directas y positivas entre variables.

Al analizar la relación entre los parámetros de la masa magra y grasa según el consumo

de alcohol, se pone en relieve que el alumnado que tiene un consumo bajo de alcohol presenta mayores porcentajes de masa magra. En el estudio de Moreno-Otero y Cortés (2008) se resalta que el estado de malnutrición más grave, asociado a la reducción significativa de masa muscular, se encuentra en los pacientes que presentan casos de alcoholismo. Asimismo, la ingesta de alcohol produce una pérdida de peso, mientras que la abstinencia se asocia con una mejora del estado nutricional y ganancias de masa magra. Mientras que las diferencias en el análisis de la DM y la dependencia al tabaco, vienen motivadas porque aquellos estudiantes con un consumo medio y alto tienen necesidad de mejorar su dieta, mientras que los que no fuman presentan un mejor patrón alimentario. De tal modo hay estudios en los que no se hallan relaciones estadísticas entre el consumo de sustancias nocivas y aspectos saludables (Chacón-Cuberos et al., 2017b).

Para el análisis del nivel de actividad física y la capacidad aeróbica en función de la modalidad deportiva practicada, los estudiantes que practican deportes individuales con contacto son quienes reportan mayores niveles de actividad física mientras que para la capacidad aeróbica destacan los sujetos que realizan deportes colectivos con contacto. Los sujetos que mayores niveles de actividad física muestran, son aquellos que se decantan por actividades como el aeróbico, la carrera continua, la musculación o el senderismo, actividades que no requieren de una planificación exhaustiva y de fácil acceso en el que se trabajan todas las capacidades físicas básicas. En cambio, los deportes colectivos como el fútbol, baloncesto, voleibol o balonmano requieren de un potencial de oxígeno mayor, de ahí que los valores en el alumnado presenten esta relación.

Además, cabe destacar que aquellos estudiantes que presentan una alta adherencia a la DM son quienes mayores niveles de actividad física poseen. La literatura muestra que los jóvenes con alta adherencia a la DM mostraron ser físicamente más activos que aquellos con un menor grado de adherencia (Farajian et al., 2011; Grao-Cruces, Nuviala, Fernández-Martínez, Porcel-Gálvez, Moral-García y Martínez-López, 2013; Schröder, Méndez, Ribas-Barba, Covas y Serrá-Majem, 2010)9, 21), aunque no siempre los adolescentes que practican actividad física se inclinan hacia las dietas más saludables (Ottevaere et al., 2011). La estrecha relación existente entre la alimentación y la práctica de actividad físico-deportiva, hace que los estudiantes que la realizan cuiden

su dieta y ajusten su patrón alimentario a las necesidades energéticas. De esta forma, se debe destacar que los estudiantes que no practica ninguna disciplina deportiva en su mayoría necesitan mejorar su dieta, en cambio los que practican modalidades deportivas individuales sin contacto son los que presentan un patrón alimentario de DM alto.

Al realizar el análisis de correlaciones entre niveles de actividad física, capacidad aeróbica, masa grasa y magra, se ha encontrado una correlación significativa, donde el volumen de oxígeno máximo correlaciona de forma positiva y directa con la actividad física y la masa magra, mientras que lo hace de forma indirecta y negativa con la masa grasa. De tal forma, las evidencias científicas resaltan que con la práctica de actividades físico-deportivas favorecen al desarrollo de la capacidad aeróbica y la masa magra, mientras que ayuda a la pérdida de grasa (Dos Santos, Castillo, De Araujo, Giménez, 2017; Morales et al., 2017).

Las relaciones entre las diferentes categorías del índice de masa corporal en función de la modalidad deportiva practicada, revelan que los estudiantes que realizan actividades físico-deportivas individuales sin contacto, individual con contacto, colectivo sin contacto y colectivo con contacto muestran los mayores valores para el normopeso. Asimismo, los que practican disciplinas deportivas individuales sin contacto son los que presentan los valores más elevados de masa grasa, frente a los colectivos con contacto que muestran mayores porcentajes de masa muscular.

Además, cabe destacar que los estudiantes que tienen una alta adherencia a la DM presentan valores más elevados en la masa grasa. Este hecho puede verse ocasionado porque la DM contiene altos niveles de gasa monoinsaturadas y poliinsaturadas (omega 3), altos niveles de fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, que no tomados en las proporciones correctas o no acompañarlo de actividad física puede ocasionar esta relación (Medina, 1996; Varela-Moreiras, 2014). Los participantes que presentan índices de obesidad, son los que muestran los parámetros de masa grasa y masa muscular más elevados.

El modelo de ecuaciones estructurales constituye un modelo explicativo de las relaciones dadas entre clima motivacional, inteligencia emocional, diversos hábitos saludables y parámetros indicadores del nivel de salud. En relación al clima

motivacional, pudo observarse que el clima tarea quedó especialmente determinado por el papel importante, mientras que el indicador con menor influencia fue el esfuerzo para la mejora. Por otro lado, en el caso del clima ego el indicador de mayor relevancia fue el reconocimiento desigual. Estudios como los realizados por Ekaitz et al. (2014) o Harwood, Keegan, Smith y Raine (2015) muestran hallazgos en consonancia con lo expuesto, revelando como aquellos climas motivacionales vinculados a motivaciones más autodeterminadas están vinculados a un mayor nivel de implicación y fortaleza en la conducta hacia el logro de metas y objetivos tal y como se demuestra en los sujetos analizados. Asimismo, y en relación al clima motivacional orientado al ego, resulta evidente que este quede regulado principalmente por acciones que impliquen lograr un mayor rendimiento y reconocimiento social que otros competidores, dada la naturaleza extrínseca de las motivaciones que implica (Curran, Hill, Hall y Jowett, 2015; Harwood et al., 2015; Hodge y Gucciardi, 2015). Clara muestra de ello, es la relación inversa que se observa entre el clima motivacional orientado a la tarea y el clima ego, revelando dos perfiles motivacionales claramente diferenciados, tal y como demuestra Jaakkola, et al. (2015).

La inteligencia emocional como variable endógena quedo representada por cuatro indicadores básicos, dentro de los cuales la gestión hetero-emocional fue el que realizó una mayor inferencia en los niveles globales de inteligencia emocional. Entre las razones que justifican estos hallazgos, cabe destacar que el modelo estructural fue desarrollado para estudiantes universitarios de Educación Física con elevados niveles de práctica físico-deportiva. Se ha demostrado que el deporte motiva la mejora de la inteligencia emocional, debido a la multitud de situaciones que implica –superación de situaciones adversas, euforia por victoria, pesimismo y enfado por derrota, admiración, inseguridad, frustración, etc.- y la necesidad de su regulación en múltiples contextos (Castro-Sánchez et al., 2018; Laborde, Dosseville y Allen, 2016). En este sentido, parece ser que la gestión heteroemocional impera sobre otras dimensiones en dicho colectivo, tal y como demuestran diversas investigaciones (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, López-Gutiérrez y Zafra-Santos, 2018; Ekaitz et al., 2014).

Abordando la asociación dada entre inteligencia emocional y clima motivacional en el modelo desarrollado, pudo observarse una fortaleza de correlación media para el clima tarea, mientras que en el clima ego el peso de regresión fue considerablemente bajo de

igual forma que obtuvieron Conde y Almagro (2013) y Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari y Enayati, (2011). Esto revela como la configuración de climas motivacionales orientados a la tarea permiten una mejor percepción, comprensión y regulación emocional, lo cual es debido a una mejor comprensión de las metas, menores niveles de frustración debido a la no consecución de los objetivos, la implicación de motivaciones más hedonistas, procesos más positivos en la aceptación del cambio o influencias grupales positivas (Wang, Liu, Chatzisarantis y Lim, 2010).

No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el clima tarea, la adherencia a la Dieta Mediterránea y la práctica de actividad física. Sin embargo, el clima ego estuvo positivamente relacionado con la DM y la práctica de actividad física. Bortoli, Bertollo, Comani y Robazza (2011) exponen que aquellos deportistas que persiguen en mayor medida el rendimiento, siguen un proceso de sistematización del entrenamiento más elevado con una mayor densidad y volumen, lo cual podría justificar la relación entre el nivel de práctica físico-deportiva y el clima motivacional orientado al ego. Del mismo modo, se ha demostrado que la calidad de la alimentación resulta esencial para obtener un buen rendimiento, realizando un consumo equilibrado los grupos de alimentos que aporten nutrientes esenciales para mejorar los procesos de recuperación tras ejercicio y restituir las reservas energéticas (Rubio-Árias et al., 2015). Por tanto, parece lógico que sean aquellos jóvenes que persiguen un mayor rendimiento que sus competidores los que cuiden en mayor medida su alimentación en contraposición de los que persiguen motivaciones intrínsecas vinculadas al hedonismo (González-Valero et al., 2017a; Kajbafnezhad et al., 2011). Asimismo, se la relación positiva y directa entre calidad de la dieta y práctica de actividad física justifica estos resultados, revelando como ser físicamente activo se vincula al cuidado de la alimentación actuando ambos comportamientos como hábitos puente o reforzadores (Yahia, Achkar, Abdallah y Rizk, 2008).

En una línea similar, se observó la misma tendencia en el caso de la inteligencia emocional en base al nivel de adherencia a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física, demostrando como aquellos universitarios que compendian mejores sus emociones eran los que seguían un estilo de vida más saludable. La justificación de estos hallazgos puede hallarse en los comportamientos desadaptativos que se producen ante situaciones emocionales negativas como son el estrés, la frustración, la depresión o

la ansiedad, muchas de las cuales están ligadas al ámbito deportivo (Castro et al., 2018; Claros y Sharma, 2012). Esto es debido al efecto que este tipo de sustancias tienen sobre el sistema serotonina-dopaminérgico, generando una sensación de placer que suprime el malestar generado por las emociones negativas producidas por eventos negativos en la práctica deportiva como es una derrota o una lesión (Lane et al., 2010). De este modo, en aquellos universitarios que son capaces de comprender dichas emociones y regularlas existe una mayor probabilidad de que no se vean alterados sus hábitos saludables (Kun y Demetrovics, 2010; Yahia et al., 2008).

Por otro lado, la práctica de actividad física estuvo negativamente relacionada con la masa grasa y positivamente con la masa magra. Asimismo, se pudo observar que el VO_2 máx se incrementaba junto con la masa magra cuando aumentaba el nivel de práctica deportiva, además de disminuir la masa grasa cuando incrementaba este hábito. Diversos trabajos de investigación han demostrado el efecto positivo del ejercicio en el incremento del consumo máximo de oxígeno a través de mejoras en el gasto cardíaco, perfusión pulmonar, intercambio de gases alveolares, capilarización, etc (Astrand, Rodahl, Dahl y Stromme, 2010; Jäger, Schmidt, Conzelmann y Roebbers, 2014). Del mismo modo y con el fin de fundamentar lo expuesto, Janssen y LeBlanc (2010) demuestran como un incremento del gasto calórico a través de mayores niveles de actividad física permite la disminución del porcentaje de masa grasa al incrementar la vía metabólica oxidativa. También resulta relevante destacar que estas adaptaciones fisiológicas irán acompañadas de un incremento de la masa muscular debido al aumento del número de fibras musculares y el crecimiento del diámetro de las mismas, lo cual, en algunos casos, podría estar relacionado con la mejora de la fuerza muscular (Astrand et al., 2010; Schoenfeld, Peterson, Ogborn, Contreras, y Sonmez, 2015).

En definitiva, puede extraerse del modelo explicativo desarrollado que la promoción de un clima motivacional orientado a la tarea mejorará la inteligencia emocional de los jóvenes deportistas, lo cual podría ayudar a prevenir comportamientos desadaptativos futuros. Paralelamente, los climas motivacionales orientados al ego parecen estar relacionados con mayores índices de práctica físico-deportiva y un mayor cuidado de la alimentación, especialmente por la búsqueda del rendimiento deportivo. En este sentido, parece que lo adecuado dadas las características del adulto emergente es promover orientaciones motivacionales que impliquen ambos climas motivacionales, proponiendo

tareas alcanzables y variadas, que promuevan un cierto grado de esfuerzo y que impliquen los duelos colectivos –cooperación y oposición- (Bortoli et al., 2011; Castro et al., 2018; Conde y Almagro, 2013; Harwood et al., 2015).

CONCLUSIONES

VII

VII. CONCLUSIONES

Del presente estudio de tesis se extraen las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes de Grado de la Mención de Educación Física en casi tres quintas partes son varones, donde la mayoría de la muestra reside en piso compartido y en una población de nacimiento de carácter urbano, hecho que se debe a la necesidad de desplazamiento a las universidades que se localizan en las capitales de provincia. La nota media de expediente más representativa es de notable, siendo ligeramente superior aquellos estudiantes que reciben beca que los que no.
- Cabe resaltar que los valores de inteligencia emocional son adecuados, destacando la gran capacidad de percepción emocional y un ligero déficit en la gestión auto-emocional. Para el clima motivacional percibido hacia el deporte, son mayores los puntajes en el clima tarea y sus categorías frente al ego, acentuando ante todo el papel importante de las actividades físico-deportivas y poniendo de manifiesto la importancia que se da al proceso, diversión y superación personal frente al resultado y/o rendimiento. Además se extrae que cuatro de cada cinco personas no fuman, mientras que cuatro quintas partes tienen un consumo de alcohol moderado, lo cual se debe a que son sustancias consentidas por la sociedad.
- En cuanto a los niveles de actividad física se extraen unos valores medios adecuados que se corresponden con cifras de actividad moderada, donde las modalidades deportivas más practicadas son las individuales sin contacto y las colectivas con contacto. Además, cabe destacar que los estudiantes obtuvieron cifras de 44,49 ml/min/kg para el VO₂max, lo cual suponen tener una aceptable capacidad aeróbica. Estos resultados se deben al desarrollo de actividades físico-deportivas en el transcurso de la mención cursada.

- Se expone que la mitad de los participantes de estudios tienen que mejorar el patrón adherencia a la DM. Para el índice de masa corporal se destaca que la mayoría presentan un peso normal, aunque uno de cada cinco sujetos muestran obesidad y/o sobrepeso. Además se destaca que el porcentaje de masa magra es mayor que el de masa grasa, teniendo este último un carácter óptimo. Estas características se deben, en parte, a cursar un grado relacionado con el deporte y/o Educación Física, pues este acto favorece a las conductas físico-saludables y al desarrollo de masa muscular.
- Atendiendo a las relaciones según el sexo de los participantes, los hombres muestran un mayor porcentaje de aprobados que las mujeres, lo cual se relaciona a su vez con la no recepción de beca donde las chicas tienen un mayor porcentaje de recibir beca, por tanto, los mejores expedientes son los que reciben beca frente a las notas más bajas. Se resalta que para el clima tarea y el ego los varones obtienen los valores medios más elevados que las féminas, debido a que estos suelen decantarse en mayor medida por profesiones relacionadas con la Educación Física y por los altos niveles y frecuencia de actividades físico-deportivas, además de que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se encuentran implícitas las orientaciones motivacionales orientadas a la tarea. De igual modo ocurre para la inteligencia emocional y sus dimensiones, donde el alumnado de género masculino muestra valores superiores que el género femenino.
- También se concluye que los chicos son quienes mayor consumo de alcohol poseen, lo cual se relaciona con el afán de protagonismo y el reconocimiento social entre iguales. En esta misma línea, para las relaciones entre actividad física y capacidad aeróbica, los hombres muestran mayores niveles de actividad física y de $VO_2\text{max}$ que las mujeres. Asimismo se destaca que las chicas practican más deportes individuales sin contacto que los chicos, mientras que son los varones quienes más destacan en deportes colectivos con contacto. Esta última aportación gira en torno a que el género femenino se decantan por actividades físico-deportivas orientadas a la salud y bienestar personal, mientras que el masculino prefiere medir fueras y habilidades entre homólogos. Se resalta que los estudiantes masculinos obtienen elevados índices de sobrepeso y obesidad, lo cual se encuentra ligado con los mayores porcentajes de masa

muscular que también recae sobre estos, siendo las alumnas quienes mayor porcentaje de masa grasa denotan.

- Atendiendo al lugar de residencia, los estudiantes que viven durante el curso escolar en residencias universitarias son los que presentan mayores niveles en el clima ego, reconocimiento desigual y rivalidad entre miembros. En relación con lo comentado, sujetos residentes en instalaciones universitarias son los que mayores niveles de actividad física y parámetros de VO_2max presentan frente a los que residen en el domicilio familiar. También se extrae que el alumnado que reside en piso compartido son los que presentan los mayores niveles de bajo peso y sobrepeso, causa de ello el poco control en la ingesta de alimentos.
- Se comprueba que los estudiantes de entornos rurales tenían una menor utilización emocional frente a los de medios urbanos y semiurbanos, siendo estos últimos los que mayor nivel de utilización emocional presentaban.
- La relación entre aspectos académicos y variables psicosociales, físico-deportivas y saludables, concluye que aquellos estudiantes que mayor nota media de expediente obtienen mejores niveles en la inteligencia emocional y sus dimensiones, lo cual es explicado mediante la regulación emocional. De esta misma manera, los sujetos que reciben beca (condicionada en la mayoría de los casos por la nota de expediente) son aquellos que presentan los valores más elevados en la inteligencia emocional y sus dimensiones.
- En el estudio de las sustancias nocivas, se extrae que el alumnado que mayor adicción tiene al tabaco presenta un menor rendimiento académico. En esta misma línea, los participantes que obtienen los valores más altos en el consumo de alcohol y tabaco son los que no reciben becas o ayudas para costearse los estudios.
- Desde otra panorámica se observa que los estudiantes universitarios que no reciben beca son los que muestran los niveles superiores en VO_2max frente a los que si reciben. Este hallazgo tiene su relación con la actividad física y los resultados académicos, pues es corriente observar como el alumnado no asiste a clase (por tanto peores resultados académicos) e invierte ese tiempo en realizar

actividades físico-deportivas, y como bien es sabido, estas prácticas son el motor del mantenimiento e incremento de la capacidad aeróbica. En relación con lo comentado, los estudiantes con calificaciones de aprobado tienen mayor masa muscular, mientras que aquellos que tienen expedientes académicos superiores (notable y sobresaliente) presentan una mayor adherencia a la DM.

- Los estudios que relacionan el clima motivacional e inteligencia emocional son un tema poco estudiado, aunque en esta investigación se extrae que la inteligencia emocional y sus dimensiones tienen una relación directa y positiva con el clima tarea y sus dimensiones, mientras que con las orientaciones al ego o rendimiento se establecen relaciones indirectas y negativas. Los sujetos que no experimentan una dependencia al tabaco presentan una mayor orientación al clima maestría frente al alto consumo de tabaco que presentan los valores más bajos en este clima. Aunque los participantes que mayores puntuaciones obtienen en la rivalidad entre miembros son los que tienen una dependencia baja al tabaco. En relación con el alcohol, el alumnado con un consumo medio presentan valores más altos para el clima ego. También se extrae la estrecha relación existente entre el alcohol y el tabaco que consumen los jóvenes, pues aquellos que tienen una dependencia alta al tabaco son los que más consumen alcohol, mientras que los estudiantes que no fuman presentan las tasas más bajas de consumo de alcohol.
- Se destaca que existe una correlación directa entre los niveles de actividad física con la rivalidad entre miembros, el esfuerzo/mejora y el aprendizaje cooperativo, así como entre la capacidad aeróbica con el clima ego y la rivalidad entre miembros. Asimismo existe relación entre el clima y la modalidad deportiva practicada, motivadas porque aquellos estudiantes que presentan los valores más elevados en el ego y castigo por errores, son los que se decantan por los deportes colectivos con contacto.
- La inteligencia emocional también correlaciona con la práctica de actividad física y la capacidad aeróbica de forma positiva, pues los estudiantes que más practican actividad física y mejores niveles de $VO_2\text{max}$ tienen, presentan mejores resultados en el constructo emocional. También se encuentra que el alumnado que presenta un patrón dietético adecuado son los que destacan con

valores superiores en la inteligencia emocional general, gestión auto-emocional y la utilización emocional. Estos hechos denotan como la inteligencia emocional y una vida saludable está estrechamente relacionado con un mayor nivel de masa magra.

- En cuanto al consumo de sustancias nocivas, el alumnado que prefiere realizar prácticas físico-deportivas con un carácter individual sin contacto son los que no beben alcohol y no tienen dependencia al tabaco, sin embargo los que expresan un consumo/dependencia medio realizan deportes colectivos con contacto. Además se pone énfasis en la relación entre los parámetros de masa magra y grasa según el consumo de alcohol, pues los participantes que tienen un bajo consumo son los que presentan mayores porcentajes de masa muscular. Mientras que las diferencias en el análisis de la DM y la dependencia al tabaco, están motivadas por los sujetos que tienen un consumo medio y alto al tabaco, pues estos manifiestan la necesidad de mejorar la adherencia a la DM.
- Al comprobar las relaciones existentes entre el clima motivacional y la adherencia a la DM, se ha encontrado que aquellos sujetos que tienen que mejorar su patrón de adherencia a la DM son los que mayores valores reportan para el clima tarea. En cambio, los estudiantes que muestran una alta adherencia a la DM reflejan los valores más elevados en el castigo por errores y la rivalidad entre miembros. Al hilo de lo comentado, se resalta que el alumnado que revela sobrepeso para el índice de masa corporal muestra cifras superiores en el clima de maestría, mientras que los participantes con obesidad manifiestan los valores más altos en las orientaciones al ego. Asimismo, el porcentaje de masa muscular correlaciona de forma directa y positiva con el castigo por errores y la rivalidad entre miembros, pues esta relación está marcada por la práctica moderada de actividad física y el reconocimiento social.
- También se puede resaltar que los sujetos que realizan modalidades deportivas individuales con contacto son quienes mayores niveles de actividad reportan, mientras que los que mayores valores obtienen para el VO_2max son los que practican deportes colectivos con contacto. En esta línea, los estudiantes que presentan una alta adherencia a la DM tienen mayores índices de práctica de actividad física moderada. Es preciso resaltar que se hallan correlaciones

directas entre el $VO_2\text{max}$, nivel de actividad física y masa magra, mientras que la capacidad aeróbica lo hace de forma indirecta con la masa grasa. Además, una alta adherencia a la DM se relaciona con altos valores de masa grasa, así como aquellos estudiantes con índices de masa de obesidad, obtienen porcentajes de masa grasa y muscular más elevados.

- El modelo explicativo de las relaciones dadas entre las orientaciones motivacionales, inteligencia emocional, hábitos saludables e indicadores de los niveles de salud, pone de manifiesto una fortaleza de correlación media para el clima tarea y la inteligencia emocional, mientras que en el clima ego fue baja. El clima ego estuvo relacionado de forma positiva con la DM y la práctica de actividad física. En líneas similares, se demuestra que los universitarios que comprenden mejor sus emociones tienen mayores niveles de actividad física y más adherencia a la DM. Por otro lado, la práctica de actividad física estuvo relacionada de forma negativa con la masa gras y positivamente con la masa magra. Asimismo, se observa que el $VO_2\text{max}$ se incrementa de forma conjunta con la masa magra cuando aumenta la práctica deportiva, además de disminuir la masa grasa. En definitiva, la promoción del clima orientado a la tarea previene comportamientos desadaptativos y la orientación al ego se relaciona con mayores índices de práctica físico-deportiva y mejor cuidado de la alimentación.

LIMITACIONES

VIII

VIII. LIMITACIONES

Con respecto a las características de la investigación realizada, resulta relevante señalar las principales limitaciones que se han detectado en la presente tesis doctoral:

- La principal limitación que debe señalarse es el diseño del estudio, el cual es de tipo descriptivo y de corte transversal con una sola medición de un único grupo y en un solo momento. Esta tipología de diseño metodológico permite el conocer de una forma eficaz las relaciones entre las variables en un momento dado, aunque no admite establecer relaciones de causa-efecto de unos parámetros sobre otros. Una vez conocido el perfil y problemática, hubiera sido interesante recoger datos en varios periodos de tiempo tras haber incidido sobre las variables de estudio.
- De igual modo, se deben interpretar los datos con cierta cautela al realizar un estudio de carácter transversal, pues esta modalidad o tipología de trabajos no permite establecer relaciones de causalidad, no profundizándose sobre la procedencia real de los participantes, siendo interesante considerarlo para futuros proyectos educativos a realizar. Además, se debe añadir que la evaluación del rendimiento académico se ha realizado mediante un auto-informe y no se constata con un informe oficial, lo cual puede originar cierto sesgo.
- También debe mencionarse otra posible limitación a tratar, la cual reside en la muestra de estudio, pues se centra en un perfil concreto como son los estudiantes de la mención de Educación Física de la Comunidad Autónoma de Andalucía, que aunque fue representativa para todos ellos no se puede generalizar a todo tipo de estudiante. Pues hubiera sido interesante analizar del mismo modo a sujetos que se encontrase en otras especialidades y/o en todo el ámbito nacional.
- Asimismo puede ser cuestionable la homogeneidad de la muestra, ya que aunque el estudio se ajusta al perfil y año de estudio, así como a la población de

estudiantes, cerca de tres quintas partes son del género masculino frente al femenino.



PERSPECTIVAS FUTURAS

IX

IX. PERSPECTIVAS FUTURAS

Los resultados hallados en esta investigación, suponen una aportación al ámbito objeto de estudio, aunque no se debe obviar que es el primer paso para realizar futuros trabajos, por ello como principales perspectivas futuras que persigue esta tesis se destaca:

- Uno de los principales propósitos extraídos de la presente investigación es la aplicación y el análisis de las mismas variables a los estudiantes de la Mención de Educación Física en todo el ámbito nacional, así como ampliar el campo a otras menciones específicas o a la línea de grado generalista, a fin de conocer la evolución y comparación de las mismas. Asimismo, la ampliación de la muestra de estudio debe ser algo que no pase inadvertido de cara a futuros trabajos de investigación. En esta línea, resultaría de gran interés realizar un estudio de tipo longitudinal con carácter cuasi-experimental que permitiese extraer la modulación de estos factores en un mismo conjunto de participantes.
- Los hallazgos respaldan la necesidad de seguir profundizando en la investigación de los hábitos saludables y de la personalidad de los estudiantes universitarios ligados a la educación, con el objetivo de detectar el momento clave donde se generan estos comportamientos y estilos de vida que afectan y repercuten de forma negativa en los futuros docentes y de forma indirecta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Al mismo tiempo, sería recomendable establecer otras variables más específicas en relación con la calidad de vida, hábitos físico-saludables y conductas mentales y de la personalidad, así como incluir la entrevista como instrumento de recogida de información de los datos auto-informados, con la intención de esclarecer y ajustar variables como puede ser el caso de las académicas.
- Finalmente, se precisa la necesidad de solicitar proyector precompetitivos que permitan financiar la adquisición de material y recursos tecnológicos para

ampliar y profundizar en el foco de estudio que se presenta, pues hubiera sido interesante evaluar con acelerómetros el nivel de actividad física implicado, por ellos se considera la inclusión de mayores criterios de experimentalidad.

BIBLIOGRAFÍA

X

A

- Abad, L. G. (2016). Arte, adolescencia y Trabajo Social: Anja, la regidora invisible. *Cuadernos de Trabajo Social*, 29(1), 63-72.
- Abós-Catalán, A., Sevil-Serrano, J., Sanz-Remacha, M., Aibar-Solana, A., y García-González, L. (2015a). Positive experiences in physical education through teacher intervention in the teaching unit futsal. *Sportis-Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 1(3), 220-238.
- Abós-Catalán, A., Sevil-Serrano, J., Sanz-Remacha, M., y García-González, L. G. (2015b). Influential motivational variables in a teaching unit of rugby: the key to improving the educational intervention. *Sportis-Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 1(2), 110-128.
- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., y Bello-Corassa, R. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in public health*, 137(4), 227-236. Doi: 10.1177/1757913916666875
- Ács, P., Melczer, C., Sávolt-Szabó, T., Welker, Z., Gyúró, M., Baumann, P., ... y Raposa, B. (2017). Overview of the fitness parameters in the students of pécs university. *Health Problems of Civilization*, 11(3), 150-157.
- Adams, G. R. (2005). *Adolescent Development*. En Gullota, T. y Adams, G. (Eds.), *Handbook of adolescent behavioral problems* (pp. 3-16). Nueva York, NY, EE. UU: Springer.
- Adilogullari, I., y Şenel, E. (2014). Examination of the relationship between general self-efficacy beliefs, emotional intelligence levels and emotional self-efficacy levels of students in school of physical education and sport. *Anthropologist*, 18(3), 893-902.
- Adler, A. (1973). Les jumeaux sont rois. *L'homme*, 1, 167-192.
- Ahmadpanah, M., Keshavarz, M., Haghighi, M., Jahangard, L., Bajoghli, H., Bahmani, D. S., ... y Brand, S. (2016). Higher emotional intelligence is related to lower test anxiety among students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 133-136.
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161.

- Akdemir, M., Donmez, L., y Polat, H. (2017). The effect of nutritional and physical activity interventions on nutritional status and obesity in primary school children: A cluster randomized controlled study. *Kuwait Medical Journal*, 49(2), 105-113.
- Alberici, A., y Serreri, P. (2005). *Competencias y formación en la edad adulta*. Barcelona: Laertes Editorial.
- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 551-567.
- Almagro, B. J. (2012). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Huelva.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre., D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265.
- Almagro, B., Sáenz-López, P., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 223-231.
- Almagro, S., Dueñas, M. A., y Tercedor, P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (54), 377-392.
- Almond, L. (1986). Reflecting on themes: a games classification. En Thorpe, D., Bunker, D. y Almond, L. (eds.). *Rethinking Games Teaching*. Loughborough: Loughborough University.
- Alonso, L. E., Fernández, C. J., y Ibáñez, R. (2017). Juventud y percepciones de la crisis: precarización laboral, clases medias y nueva política. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, 37, 155-178.
- Alonso-Tapia, J. (1992). *Motivar en la adolescencia: teoría, evaluación e intervención*. Madrid: Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Álvarez-Aguirre, A., Alonso-Castillo, M. M. y Guidorizzi, A. C. (2014). Factores predictivos del uso de alcohol y tabaco en los adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(6), 1056-1062.
- Álvarez-Del Villar, C. (1983). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos: Madrid.

- Álvaro, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de granada*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- Alves, B., Silva, T., y Spritzer, P. (2016). Sedentary lifestyle and high-carbohydrate intake are associated with low-grade chronic inflammation in post-menopause: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 38(7), 317-324.
- Ambroa-De Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412, 33-44.
- Ames, C. (1987). *The enhancement of student motivation*. En Kleiber, D. y Maehr, M. (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 123-148). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ames, C. (1992). *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. En Roberts, G. (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Antoniuzzi, R. P., Zanatta, F. B., Ardenghi, T. M., y Feldens, C. A. (2017). The use of crack and other illicit drugs impacts oral health-related quality of life in Brazilians. *Oral diseases*, 24, 482-488.
- Antonio-Agirre, I., Esnaola, I., y Rodríguez-Fernández, A. R. (2017). La medida de la inteligencia emocional en el ámbito psicoeducativo. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 88(31), 53-64.
- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *The International journal of psycho-analysis*, 54, 35-46.
- Aránguiz, H., García, V., Rojas, S., Salas, C., Martínez, R., y Mac Millan, K. (2010). Estudio descriptivo, comparativo y correlacional del estado nutricional y condición cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 37(1), 70-78.
- Araújo, D., Teques, P., Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E., y Anguera, M. T. (2016). La toma de decisión, ¿es una conducta observable?: Discusión sobre diferentes

- perspectivas teóricas utilizadas en el estudio del rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 183-196.
- Ariza, C., García-Continente, X., Villalbí, J. R., Sánchez-Martínez, F., Pérez, A., y Nebot, M. (2014). Consumo de tabaco de los adolescentes en Barcelona y tendencias a lo largo de 20 años. *Gaceta Sanitaria*, 28(1), 25-33.
- Armijos-Moreno, D. B. (2015). *La drogadicción juvenil en el cantón Cuenca: un problema social*. Universidad de Cuenca: Tesis Doctoral.
- Arnautis, G., Georgoulis, M., Psarra, G., Milkonidou, A., Panagiotakos, D. B., Kyriakou, D., ... y Sidossis, L. S. (2018). Association of anthropometric and lifestyle Parameters with Fitness levels in greek schoolchildren: results from the eYZhn Program. *Frontiers in nutrition*, 5, 1-10.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arráez, J. M. y Romero, C. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. En L. Rico y D. Madrid (Eds.), *Fundamentos didácticos de las áreas curriculares* (pp. 99-151). Madrid: Síntesis.
- Arrazola, R. A., Singh, T., Corey, C. G., Husten, C. G., Neff, L. J., Apelberg, B. J., ... y McAfee, T. (2015). Tobacco use among middle and high school students-United States, 2011-2014. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 64(14), 381-385.
- Arribas, S. (2004). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. Tesis doctoral: Universidad del País Vasco.
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., y Dalmau, J. M. (2014). Relación entre condición física y composición corporal en escolares de primaria del norte de España (Logroño). *Nutrición Hospitalaria*, 30(2), 385-394.
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., y Dalmau, J. M. (2015). Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1232-1239.
- Arruza, J. A., Arribas, S., González, O., Balagué, G., Romero, S., y Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 151-163.

- Arzate-Gordillo, J., Jiménez-Benítez, J. A., y Rocha-Bernabé, M. (2018). Self-perception on alcohol consumption in pregraduated students as an academic distractor: ESCOM-IPN case. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 5(9), 1-15.
- Astrand, P. O., Rodahl, K., Dahl, H. y Stromme, S. (2010). *Manual de fisiología del ejercicio*. Editorial Paidotribo.
- Atkinson, J. W. (1958). *Motives in fantasy, action and society: A method of assessment and study*. Oxford: Van Nostrand.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Oxford: Van Nostrand.
- Audiffren, M., y André, N. (2015). The strength model of self-control revisited: Linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 30–46.
- Aujla, I. J., Nordin-Bates, S. M., y Redding, E. (2015). Multidisciplinary predictors of adherence to contemporary dance training: findings from the UK Centres for Advanced Training. *Journal of Sports Sciences*, 33(15), 1564-1573.
- Avellar, T., Veloso, V., Salvino, E., y Bandeira, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386.
- Azami, S. R., Shaarbafchizadeh, N., Mokhtari, S., y Maher, A. (2017). Studying the relation of quality of work life with socio-economic status and general health among the employees working in Students Welfare Fund of Ministry of Health and Medical Education in 2016. *Middle East Journal of Family Medicine*, 7(10), 21.

B

- Babaoglu, U. (2017). Prevalence of Smoking and Risk Factors Among Students at a University in Turkey. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 8(1), 68-73.
- Babbie, E. (2000). *The practice of social research*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... y Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12), 2274-2284.

- Bai, J. Y., He, Y., y Hai, X. J. (2015). Investigation of the characteristics of bone density and body composition in Hui university students. *Acta Anatomica Sinica*, 46(3), 410-414.
- Bağ, R., y Ďuriček, M. (2015). Cognitive and administrative barriers to the implementation of the extreme forms of physical activity in the educational system for students. *Archives of budo science of martial arts and extreme sports*, 11, 135-143
- Bakalár, P., Zvonar, M., Sedlacek, J., Lenkova, R., Sagat, P., Vojtasko, L., ... y Barcalova, M. (2018). Movement activity determination with health-related variables of university students in Kosice. *Slovenian Journal of Public Health*, 57(2), 88-95.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I., y Duda, J. L. (1997). Las orientaciones de metas de logro como predictoras de las conductas de salud en los adolescentes. *IberPsicología*, 2(2), 3-10.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., Duda, J. L., y Castillo, I. (2017). Motivational Antecedents of Well-Being and Health Related Behaviors in Adolescents. *Journal of human kinetics*, 59(1), 121-130.
- Balaguer, I., Escartí, A., y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de psicología General y Aplicada*, 48(1), 139-159.
- Baltes, P. B., Rease, H. W., y Lipsitt, R. B. (1980). Life Span Development Psychology. Introduction to research Methods. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-101.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Banfield, E. C., Liu, Y., Davis, J. S., Chang, S., y Frazier-Wood, A. C. (2016). Poor adherence to US dietary guidelines for children and adolescents in the national health and nutrition examination survey population. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 21-27.
- Barberá-Heredia, E. (2000). Marco conceptual e investigación de la motivación humana, *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2(1), 1-8.

- Barberá-Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 2(1), 1-8.
- Barbosa, M. (2015). Alfabetização de jovens e adultos qual autoestima?. *Revista Brasileira de Educação*, 20(60), 143-165.
- Barón, J., Vázquez, S., y Cava, M. (2016). Influencia del clima escolar y familiar en adolescentes, víctimas de ciberacoso. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 24(46), 57-65.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barrera, A., y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
- Baum, F. (2016). *The new public health*. Australia: Oxford University Press.
- Beauman, C., Cannon, G., Elmadfa, I., Glasauer, P., Hoffmann, I., Keller, M., ... y Margetts, B. M. (2005). The principles, definition and dimensions of the new nutrition science. *Public Health Nutrition*, 8(6), 695-698.
- Bedoya, M. (2000). Mujer extranjera. *Papers: Revista de sociología*, 60(1), 241-256.
- Bélanger, R. E., Akre, C., Kuntsche, E., Gmel, G. y Suris, J. C. (2011). Adding tobacco to cannabis its frequency and likely implications. *Nicotine & Tobacco Research*, 13(8), 746-750.
- Belmonte, J. A. (2017). Sociología de la juventud. Una revisión. *Espacio Abierto*, 25(3), 183-195.
- Benítez-Benítez, A. M., Sánchez, S., Franco-Reynolds, L., Bermejo, M. L., y Cubero, J. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes de la Universidad de Extremadura: un recurso en educación para la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 19(6), 287-289.
- Berger, K. S. y Thompson, R. A. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., y Da Costa-Proença, R. P. (2017). Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students—study protocol. *Nutrition journal*, 16(1), 1-12.

- Berrocal, P. F., y Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
- Bertoglio, O., y Johansen, O. (1982). *Introducción a la teoría general de sistemas*. México: Editorial Limusa.
- Betina-Lacunza, A., y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.
- Beydoun, M. A., Powell, L. M., Chen, X. y Wang, Y. (2010). Food Prices Are Associated with Dietary Quality, Fast Food Consumption, and Body Mass Index among US Children and Adolescents—3. *The Journal of Nutrition*, 141(2), 304-311.
- Bhullar, N., Schutte, N., y Malouff, J. (2013). The nature of well-being: The roles of hedonic and eudaimonic processes and trait emotional intelligence. *The Journal of Psychology*, 147(1), 1-16.
- Biddle, S. J. y Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Nueva York: Routledge.
- Binet, A. (1905). *On double consciousness: Experimental psychological studies*. Chicago: Open court publishing Company.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra-Alzina, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra-Alzina, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- Blake, H., Quirk, H., Leighton, P., Randell, T., Greening, J., Guo, B., y Glazebrook, C. (2016). Feasibility of an online intervention (STAK-D) to promote physical activity in children with type 1 diabetes: protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17(1), 1-14.
- Blinov, D. S., Smirnova, O. A., Chernova, N. N., Balykova, O. P., y Lyapina, S. A. (2016). The results of the analysis of the students'body composition by bioimpedance method. *Mordovia university bulletin*, 26(2), 192-202.
- Bonevski, B., Guillaumier, A., Paul, C., y Walsh, R. (2013). The vocational education setting for health promotion: a survey of students' health risk behaviours and preferences for help. *Health Promotion Journal of Australia*, 24(3), 185-191.

- Bonilla, F. (2015). Soledad adolescente. Implicaciones para el hogar y la escuela. *Revista Educación*, 4(1), 77-85.
- Bonilla, P., Romero, L., y Cabrera, J. (2015). Calidad de vida, indicadores antropométricos y satisfacción corporal en un grupo de jóvenes colegiales. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27(1), 62-66.
- Borrás-Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 5-7.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S. y Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(2), 171-180.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., y Robazza, C. (2014). Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters? *Journal of Sports Sciences*, 32(6), 572-582.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Vitali, F., Filho, E., y Robazza, C. (2015). The Effects of Motivational Climate Interventions on Psychobiosocial States in High School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(2), 196-204.
- Bouchard, C. E., Shephard, R. J., y Stephens, T. E. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Canada. Human Kinetics Publishers.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2007). *Why study Physical Activity and Health?* En C. Bouchard, S. Blair y W. Haskell (Eds.). *Physical Activity and Health* (pp. 3-19). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Bouet, M. (1968). *Signification du sport*. París: PUF.
- Boza, Á. y Toscano, M. O. (2012). Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado en alumnos universitarios. Profesorado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 125-142.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Briceño, G., Fernández, M., y Céspedes, J. (2015). Prevalencia elevada de factores de riesgo cardiovascular en una población pediátrica. *Biomédica*, 35(2), 219-226.
- Brittin, J., Frerichs, L., Sirard, J. R., Wells, N. M., Myers, B. M., Garcia, J., ... & Huang, T. (2017). Impacts of active school design on school-time sedentary

behavior and physical activity: A pilot natural experiment. *PloS one*, 12(12), 1-13.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (2002). *La Ecología del Desarrollo Humano*. Barcelona: Paidós.

Brooks-Gunn, J. y Reiter, E. O. (1990). *The role of pubertal processes in the early adolescent transition*. Cambridge: Harvard University Press.

Brooks-Russell, A., Simons-Morton, B., Haynie, D., Farhat, T., y Wang, J. (2014). Longitudinal relationship between drinking with peers, descriptive norms, and adolescent alcohol use. *Prevention Science*, 15(4), 497-505.

Brown, J. (1961). *The motivation of behavior*. New York: MacMillan.

Brown, T., y Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity reviews*, 10(1), 110-141.

Bueno, J. A. (1995). Motivación y aprendizaje. *Psicología de la educación*, 3, 227-255.

Burford, O., Kindarji, S., Parsons, R., y Falcoff, H. (2017). Using visual demonstrations in young adults to promote smoking cessation: preliminary findings from a French pilot study. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 14, 398-400.

Burgess-Hull, A. J., Roberts, L. J., Piper, M. E., y Baker, T. B. (2018). The social networks of smokers attempting to quit: An empirically derived and validated classification. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(1), 64-75.

C

Cáceres, D., Salazar, I., Varela, M., y Tovar, J. (2006). Consumo de drogas en jóvenes universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores psicosociales. *Universitas Psychologica*, 5(3), 521-534.

Cagigal, J. M. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Madrid: Miñón.

Cairney, J., Missiuna, C., Timmons, B. W., Rodriguez, C., Veldhuizen, S., King-Dowling, S., ... y Le, T. (2015). The Coordination and Activity Tracking in CHildren (CATCH) study: rationale and design. *BMC public health*, 15(1), 126-135.

- Calvo, M. (2015). Anticoncepción en la adolescencia y situaciones especiales. *Revista Española de Endocrinología Pediátrica*, 6(1), 53-61.
- Camacho-Miñano, M., y del Campo, C. (2015). Impact of the intrinsic motivation on the academic performance through voluntary assignments: An empirical analysis. *Revista Complutense de Educación*, 26(1), 67-80.
- Câmara, S., y Bedin-Tomasi, L. M. (2015). Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileiros: la importancia de los contextos familiares, de amistad y escolar. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1399-1409.
- Cameron, D., Epton, T., Norman, P., Sheeran, P., Harris, P. R., Webb, T. L., ... y Naughton, D. (2015). A theory-based online health behaviour intervention for new university students (U@ Uni: LifeGuide): results from a repeat randomized controlled trial. *Trials*, 16(1), 555-574.
- Campos, C. M., y Del Castillo-Fernández, H. (2016). The benefits of active video games for educational and physical activity approaches: A systematic review. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 5(2), 115-130.
- Cano, S., Palacio, M., y Ruiz, J. (2013). Relación entre la personalidad eficaz y la adaptación infantil y adolescente en la alta capacidad. *Revista de orientación educacional*, 51(1), 15-29.
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270.
- Carballo, J. L., Marín-Vila, M., Jaúregui-Andújar, V., García-Sánchez, G., Espada, J. P., y Piqueras, J. A. (2013). Consumo excesivo de alcohol y rendimiento cognitivo en estudiantes de secundaria de la provincia de Alicante. *Salud y drogas*, 13(2), 157-163.
- Cardona-Arboleda, O. (2001). *Estimación holística del riesgo sísmico utilizando sistemas dinámicos complejos*. Barcelona: Universitat Politècnica de Catalunya.
- Cardozo, L. A., Cuervo-Guzmán, Y. A., y Murcia-Torres, J. A. (2016). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(3), 68-75.

- Carletti, C., Macaluso, A., Pani, P., Caroli, M., Giacchi, M., Montico, M., y Cattaneo, A. (2013). Diet and physical activity in pre-school children: a pilot project for surveillance in three regions of Italy. *Public health nutrition*, 16(4), 616-624.
- Carnethon, M. R., Gulati, M. y Greenland, P. (2005). Prevalence and cardiovascular disease correlates of low cardiorespiratory fitness in adolescents and adults. *Journal of the American Medical Association*, 294(23), 2981-2988.
- Carrasco, J. B., y Basterretche-Baignol, J. B. (1998). *Técnicas y recursos para motivar a los alumnos*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales: consideración sobre la selección de test en la investigación psicológica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 863-882.
- Casas-Rivero, J., y Ceñal, M. J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concept*. Londres: Routledge.
- Casimiro, A. J. (2002). *Hábitos deportivos y estilos de vida de los escolares almerienses*. Almería: Servicio de publicaciones. Universidad de Almería.
- Castaldelli-Maia, J. M., Nicastrì, S., Cerdá, M., Kim, J. H., De Oliveira, L. G., De Andrade, A. G., y Martins, S. S. (2018). In-transition culture of experimentation with cannabis in Latin American college students: A new role within a potential drug use sequencing pattern. *Drug and alcohol review*, 37(2), 273-281.
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Castañeda-Vázquez, C., y Romero-Granados, S. (2014). Alimentación y consumo de sustancias (alcohol, tabaco y drogas) del alumnado universitario. Análisis en función del género y la práctica de actividad físico-deportiva. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(26), 95-105.
- Castejón, F. J. (2001). Transferencia de la solución táctica del atacante con balón en 2*1 entre fútbol y baloncesto. *Habilidad Motriz*, 17, 11-19.

- Castejón, F. J. y Argudo, F. M. (2013). *Fundamentos de la estrategia y de la táctica de los deportes*. Madrid: Cultivalibros.
- Castejón-Martínez, M., Berengüí-Gil, R., y Garcés-De Los Fayos, E. J. (2016). Relación del índice de masa corporal, percepción de peso y variables relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 36(1), 54-63.
- Castillo, B. (2008). Ansiedad, Depresión y Calidad de Vida en el paciente obeso. *Acta Medica Grupo Ángeles*, 4, 147-153.
- Castro, M., Delgado, T., Fernández, Á., Murillo, N., Ortiz, A., Rosso, H., y Prada, P. (2016). Detección de factores de riesgo cardiovascular en adolescentes que asisten a enseñanza secundaria pública de Montevideo. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 1(2), 85-93.
- Castro-Sánchez, M. (2016). *Análisis de los parámetros psicosociales, conductuales, físico-deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., San Román-Mata, S., y Pérez-Cortes, A. (2017a). Analysis of sedentary behaviors, physical activity and use of videogames on adolescents. *Sportis-scientific technical journal of school sport physical education and psychomotricity*, 3(2), 241-255.
- Castro-Sánchez, M., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., Pérez-Cortés, A. J., Linares-Manrique, M., Zurita-Ortega, F. (2017b). Consumo de tabaco y alcohol en universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 9(1), 151-162.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 288-305.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A., y Pérez-Cortés, A. J. (2017c). Sustancias nocivas y actividad física en adolescentes. *SPORTIS: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 223-240.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J. y Zafra-Sántos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis

- through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 894.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T., y Álvaro-González, J. I. (2015). Sustancias nocivas y clima motivacional en relación a la práctica de actividad física. *Salud y drogas*, 15(2), 115-126.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., y Espejo-Garcés, T. (2016). Motivational climate of adolescents and their relationship to gender, physical activity, sport, federated sport and physical activity family. *Ricyde-Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 12(45), 262-277.
- Castuera, R., Navarrete, B., Román, M., y Rabaz, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204.
- Catell, J. M. (1890). *Mental tests and measurements*. Oxford: Oxford University Press
- Catell, J. M. (1903). Statistics of American Psychologists American. *Journal of Psychology*, 98, 134-138.
- Cazalla-Luna, N., y Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 56-73.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O., y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, 20(2), 260-265.
- Cecchini-Estrada, J. A., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., Cecchini, C., y Martins, L. (2014). Epstein's TARGET Framework and Motivational Climate in Sport: Effects of a Fied-Based, Long-Term Intervention Program. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1325-1340.
- Cecchini-Estrada, J. A., González, C., Carmona, Á. M., y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cedeño, M., Ruales, E., y Davián, J. (2017). Perspectivas sobre el desarrollo humano. *Revista Educación y Pensamiento*, 24(24), 150-157.

- Cera-Castillo, E., Almagro, B. J., Conde-García, C., y Sáenz-López, P. (2015). Emotional Intelligence and Motivation in Secondary Physical Education. *RETOS-nuevas tendencias en Educación Física deporte y recreación*, 27, 8-13.
- Cerkez, I., Culjak, Z., Zenic, N., Sekulic, D., y Kondric, M. (2015). Harmful Alcohol Drinking Among Adolescents: The Influence of Sport Participation, Religiosity, and Parental Factors. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24(2), 94-101.
- Cervelló, E. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En Dosil, J. (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 175-188). Ourense: Gersam.
- Cervelló, E. M., y Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in sport: An achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Perceptual and motor skills*, 92(2), 527-534.
- Cervera-Burriel, F., Serrano-Urrea, R., Vico-García, C., Milla-Tobarra, M., y García-Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446.
- Cesari, M., Vellas, B., Hsu, F. C., Newman, A. B., Doss, H., King, A. C., ... y Pahor, M. (2014). A physical activity intervention to treat the frailty syndrome in older persons—results from the LIFE-P study. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 70(2), 216-222.
- Chacón-Cuberos, R. (2018). *Caracterización de indicadores deportivos, psicosociales y de ocio digital en la comunidad educativa de Granada: construyendo una educación físico-saludable integral mediante videojuegos activos*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F. y Linares, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410.
- Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T., Cabrera-Fernández, Á., Castro-Sánchez, M., López-Fernández, J. F., y Zurita-Ortega, F. (2015). «Exergames» to improve the health of school children: study of sedentary lifestyle and obesity rates. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa-RELATEC*, 14(2), 39-50.

- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Cachón-Zagalaz, J., Espejo-Garcés, T., Castro-Sánchez, M., y Pérez-Cortés, A. J. (2018). Perceived Motivational Climate Toward Sport in University Physical Education Students. *Apunts. Educació Física i Esports*, 131, 49-59.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A., y Pérez-Cortés, A. J. (2017a). Motivational climate in sport and its relationship with digital sedentary leisure habits in university students. *Saúde e Sociedade*, 26(1), 29-39.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A., y Lucena-Zurita, M. (2017b). Descriptive analysis of toxic substance consumption, adherence to the Mediterranean diet and type of residence in university students from Granada. *Revista Complutense de Educación*, 28(3), 823-837.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Pinel-Martínez, C. (2017). Relación entre factores académicos y consumo de videojuegos en universitarios. Un modelo de regresión. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 50, 109-121.
- Chaput, J. P., y Dutil, C. (2016). Lack of sleep as a contributor to obesity in adolescents: impacts on eating and activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-9.
- Chastin, S. F., Palarea-Albaladejo, J., Dontje, M. L., y Skelton, D. A. (2015). Combined effects of time spent in physical activity, sedentary behaviors and sleep on obesity and cardio-metabolic health markers: a novel compositional data analysis approach. *PLoS One*, 10(10), e0139984.
- Chavarría, M. P., y Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: Relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia psicológica*, 32(1), 41-46.
- Chen, Y. T., Cooper, H. L., Windle, M., Haardörfer, R., Crawford, N. D., Chen, W. J., y Chen, C. Y. (2016). Residential environments, alcohol advertising, and initiation and continuation of alcohol consumption among adolescents in urban Taiwan: A prospective multilevel study. *SSM-population health*, 2, 249-258.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32(2), 197-209.
- Cid, M. T., Espadalé, M. L., Carreras, F. B., y Fernández, L. M. (2015). Estudio sobre

- el desarrollo de la identidad en la adolescencia. *Tendencias Pedagógicas*, 21, 211-224.
- Cid, P., Merino, J. M., y Stiepovich, J. (2006). Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. *Revista médica de Chile*, 134(12), 1491-1499.
- Clark, D. A. y Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Claros, E. y Sharma, M. (2012). The relationship between emotional intelligence and abuse of alcohol, marijuana, and tobacco among college students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 56(1), 8-77.
- Cofer, C. y Appley, M. (1967). *Motivation: Theory and Research*. New York: John Wiley
- Cofré-Bolados, C. (2015). *El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada
- Coleman, J. C. y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
- Compas, B. E., Hinden, B. R., y Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development: Pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293.
- Conde, C. y Almagro, B. J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212-220.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P. y Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, Fitness and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 3, 1-6.
- Cordero, A., Masiá, M. D. y Galvé, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753.
- Córdova-Villalobos, J. Á. (2016). La obesidad: la verdadera pandemia del siglo XXI. *Cirugía y Cirujanos*, 84(5), 351-355.
- Corkin, D. M., Horn, C., y Pattison, D. (2017). The effects of an active learning intervention in biology on college students' classroom motivational climate

- perceptions, motivation, and achievement. *Educational Psychology*, 37(9), 1106-1124.
- Correa, F. (2016). Motivación en Ciencias del Deporte. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4(1), 55-78.
- Costa, E., de Sá, J., Costa, I., Meireles, R. D., Lemos, T., Elsangedy, H., ... y Azevedo, G. D. (2015). Affect-regulated exercise: an alternative approach for lifestyle modification in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome. *Gynecological Endocrinology*, 31(12), 971-975.
- Coterón-López, J., Franco-Álvarez, E., Pérez-Tejero, J., y Sampedro-Molinuevo, J. S. (2013). Motivational climate, perceived competence, commitment and anxiety in physical education. Differences by compulsory nature of education. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1), 151-157.
- Craig-Grace, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.
- Crandall, V. C. (1969). *Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement*. En Smith, C. P. (Ed.), *Achivement-related motives in children*. New York: Russell Stage Foundation.
- Crespo-Salgado, J., Delgado-Martín, J., Blanco-Iglesias, O., y Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- Cronin, L. D., Allen, J., Mulvenna, C., y Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181-196.
- Cuadrado, E., Gutiérrez-Domingo, T., Castillo-Mayen, R., Luque, B., Arenas, A., y Taberero, C. (2018). The self-efficacy scale for adherence to the Mediterranean diet (SESAMeD): a scale construction and validation. *Appetite*, 120, 6-15.
- Cuevas, R., García-Calvo, T., y Contreras, O. (2013). Motivational profiles in Physical Education: an approach from the 2x2 Achievement Goals Theory. *Anales De Psicología*, 29(3), 685-692.
- Cuevas-López, M. (2016). Buenas prácticas en educación infantil en un contexto multicultural. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 4(3), 83-98.

Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K. y Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 193-198.

D

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: Murray.

Dávila, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última década*, 12(21), 83-104.

Davoren, M. P., Demant, J., Shiely, F., y Perry, I. J. (2016). Alcohol consumption among university students in Ireland and the United Kingdom from 2002 to 2014: a systematic review. *BMC public health*, 16(1), 1-13.

Davoren, M. P., Shiely, F., Byrne, M., y Perry, I. J. (2015). Hazardous alcohol consumption among university students in Ireland: a cross-sectional study. *BMJ open*, 5(1), 1-8.

Day, M. A., Douthwaite, J. N., Rosenbaum, P. F., Roedel, G. G., Brocker, A. A., y Scerpella, T. A. (2015). Pre-menarcheal physical activity predicts post-menarcheal lean mass and core strength, but not fat mass. *Journal of musculoskeletal & neuronal interactions*, 15(4), 341-349.

De Bruin, A. K., Bakker, F. C. y Oudejans, R. R. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 72-79.

De Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412(1), 33-44.

De la Cruz-Ortega, M. F., Badilla-Zavala, J. S., Carbajal-Baca, J. E., Duarte, H., y López-Oquita, A. P. (2016). Clima motivacional en los deportes colectivos de la universidad estatal de sonora. *EmásF: revista digital de educación física*, 41, 31-40.

De Marées, H. (2003). *Sportphysiologie*. Köln: Sportverlag Strauss.

- De Oliveira, M. R., Da Silva, R., Dascal, J. y Teixeira, D. (2014). Effect of different types of exercise on postural balance in elderly women: a randomized controlled trial. *Archives of gerontology and geriatrics*, 59(3), 506-514.
- De Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M.A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 437-454.
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., y Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1824-1831.
- Décamps, G., Gana, K., Hagger, M., Bruchon-Schweitzer, M., y Boujut, E. (2014). A study of the relationships between sport practice and health issues among college students: Effects of gender on eating disorders and substance use. *Psychologie Francais*, 61(4), 361-374.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1980). *The empirical exploration of intrinsic motivational processes*. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. En Dienstbier, R. (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 48, 182-185.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*. En Kruglanski, A. W. Van Lange P. A. y Higgins E. T. (Eds.), *Handbook of theories social psychology*. London: SAGE.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., y De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the

- transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 16-26.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., y De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Del Rosal-Sánchez, I., Dávila-Acedo, M. A., Sánchez-Herrera, S., y Bermejo-García, M. L. (2016). La Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el Grado de Maestro en Educación Primaria y los Grados en Ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 51-62.
- Del Val, D. y Gómez, J. (2015). Epidemiología de la prevención secundaria en España: hechos y cifras. *Revista Española de Cardiología Suplementos*, 15, 2-6.
- Del Val, J. (1994). *El desarrollo Humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Delgado, M. y Villanueva, A. (2015). Conocimientos y actitudes sexuales en adolescentes de tres comunidades. *Crescendo: Ciencias de la salud*, 2(1), 355-366.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., y Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(1), 1-9.
- Della-Camera, P. A., Morselli, S., Cito, G., Tasso, G., Cocci, A., Laruccia, N., ... y Serni, S. (2017). Sexual health, adherence to Mediterranean diet, body weight, physical activity and mental state: factors correlated to each other. *Urologia*, 84(4), 221-225.
- Devis, J., y Peiro, C. (1993). Evaluación de programas: un programa de educación física y salud. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 31, 62-69
- Dev-Omar, R., y Rifaat, A. (2016). Influence of emotional intelligence as the mediator between physical activity and mental health (distress) among malaysian university students. *Istanbul Turkey*, 21, 848-856.
- Dhaliwal, S. S., Welborn, T. A., y Howat, P. A. (2013). Recreational physical activity as an independent predictor of multivariable cardiovascular disease risk. *PloS one*, 8(12), 83-97.
- Di Santo, M. (2012). *Amplitud de movimiento*. Barcelona: Paidotribo.

- Díaz, F. y Hernández, G. (2007). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- Díaz-López, A., Bulló, M., Martínez-González, M. A., Corella, D., Estruch, R., Fitó, M., ... y Babio, N. (2016). Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. *European journal of nutrition*, 55(1), 349-360.
- Di-Pietro, L., Jin, Y., Talegawkar, S., y Matthews, C. E. (2017). The joint associations of sedentary time and physical activity with mobility disability in older people: *Journals of gerontology series a-biological sciences and medical sciences*, 73(4), 532-538.
- Diz, J. I. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatric Integral*, 17(2), 88-93.
- Dolev, N., y Leshem, S. (2017). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21-39.
- Dos Santos, J. S., Castillo, E., De Araujo, A. G., y Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48.
- Draugelis, S., Martin, J., y Garn, A. (2014). Psychosocial Predictors of Well-Being in Collegiate Dancers. *Sport Psychologist*, 28(1), 1-9.
- Durán, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M. e Invernó, J. (2015). Educación Física Emocional en Adolescentes. Identificación de Variables Predictivas de la Vivencia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5-18.
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A., y Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 251-259.
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A., y Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 251-259.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid: Paidós.
- Dweck, C. S. y Elliot, E. S. (1983). *Achievement motivation*. En Hetherington, E. (Ed), *Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley.
- Dweck, C. S. y Leggett, E. S. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

E

- Eccles, J., Flanagan, C., Lord, S., Midgley, C., Roeser, R. y Yee, D. (1996). Schools, families and early adolescents: what are we doing wrong and what can we do instead? *Developmental and Behavioural Paediatrics*, 17, 267-276.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 375-388.
- Eisenmann, J. C., Barteel, R. T., Smith, D. T., Welk, G. J., y Fu, Q. (2008). Combined influence of physical activity and television viewing on the risk of overweight in US youth. *International Journal of Obesity*, 32(4), 613-618.
- Ekaitz, S., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I. y Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.
- Elliff, H. y Huertas, J. (2015). Clima motivacional de clase: en búsqueda de matices Classroom motivational climate: in search of nuances. *Revista de Psicología*, 11(21), 61-74.
- Elliot, A. J. y McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elzo, J. (2010). *¿Hay un modelo mediterráneo de consumo de alcohol? Hablemos de alcohol* Madrid: Entinema.
- Entwisle, D. (1990). *Schools and the adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). *La motivación en el deporte. Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Escobedo, J. (2015). Juventud lapidada: el caso de los ninis. *Nósis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 22(44), 120-143.
- Espejel, A., Walle, J., y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-70.

- Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., y Cachón-Zagalaz, J. (2017). Consumo de alcohol y actividad física en adolescentes de entorno rural. *Salud y drogas*, 17(1), 97-105.
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., y MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465.
- Esteve, J. V. (2005). *Estilos parentales, clima familiar y autoestima física en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
- Estévez, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Alicante*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Euling, S. Y., Selevan, S. G., Pescovitz, O. H., y Skakkebaek, N. E. (2008). Role of environmental factors in the timing of puberty. *Pediatrics*, 121, 167-171.
- Extremera, N., y Rey, L. (2015). *El papel amortiguador de la regulación emocional sobre síntomas de ansiedad y depresión*. Libro de Actas II Congreso Nacional de Inteligencia Emocional, Barcelona.

F

- Facio, A., Resett, S. y Micocci, F. (2015). Adulthood Emerging in Argentina. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 5(5), 99-104.
- Fajardo, E., Méndez, C., y Jauregui, A. (2017). Prevalence of eating disorders risk in a population of high school students, Bogotá-Colombia. *Revista Med*, 25(1), 46-57.
- Farajian, P., Risvas, G., Karasouli, K., Pounis, G. D., Kastorini, C. M., Panagiotakos, D. B., y Zampelas, A. (2011). Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: the GRECO study. *Atherosclerosis*, 217(2), 525-530.
- Feldman, S., y Elliot, G. (1990). *At threshold: the developing adolescence*. Cambridge: Harvard University Press.
- Fernandes, L. S., Trevizani-Nitsche, M. J., y Godoy, I. (2018). Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of

- a university hospital. *Ciencia & saude coletiva*, 23(1), 203-214.
- Fernández, E. J., Almagro, B. y Sáenz, P. (2014). Explanatory model of psychological well-being in the university athletic context. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 255-261
- Fernández, J. y Fuertes, J. (2000). *El acogimiento residencial en la protección a la infancia*. Pirámide: Madrid.
- Fernández, L. (2015). Adaptación de dos cuestionarios de motivación: Autorregulación del Aprendizaje y Clima de Aprendizaje. *Persona*, 12(1), 167-185.
- Fernández-Alvira, J. M., Börnhorst, C., Bammann, K., Gwozdz, W., Krogh, V., Hebestreit, A., ... y Veidebaum, T. (2015). Prospective associations between socio-economic status and dietary patterns in European children: the Identification and Prevention of Dietary-and Lifestyle-induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS) Study. *British Journal of Nutrition*, 113(3), 517-525.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 85-108.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera-Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R. y Extremera, N. (2012). *Psicología Conductual*, 20(1), 77-89.
- Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33.
- Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., y Cecchini-Estrada, J. A. (2014). A Cluster Analysis on Students' Perceived Motivational Climate. Implications on Psycho-Social Variables. *Spanish Journal of Psychology*, 17, 1-13. Doi: 10.1017/sjp.2014.21
- Ferrando, M. (2006). *Creatividad e inteligencia emocional: un estudio empírico en alumnos con altas habilidades*. Tesis doctoral, Universidad de Murcia, Murcia.
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H., Cooke, L., Wardle, J., y Llewellyn, C. H. (2016). Common genetic architecture underlying young children's food fussiness and

- liking for vegetables and fruit–3. *The American journal of clinical nutrition*, 103(4), 1099-1104.
- Fleischmann, B. (1993). A decision support system for determining the flexibility and service of a JIT production. *Advance in production management systems*, 13, 349-356
- Flores-Lázaro, J. C., Castillo-Preciado, R. E., y Jiménez-Miramonte, N. A. (2014). Desarrollo de funciones ejecutivas, de la niñez a la juventud. *Anales de psicología*, 30(2), 463-473.
- Flórez, J. A., Salguero, A., Molinero, O., y Márquez, S. (2011). Relación de la habilidad física percibida y el clima motivacional percibido en estudiantes de secundaria, colombianos. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 5(2), 69-79.
- Foley, L., Panter, J., Heinen, E., Prins, R., y Ogilvie, D. (2015). Changes in active commuting and changes in physical activity in adults: a cohort study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 161-178.
- Franckle, R. L., Falbe, J., Gortmaker, S., Barrett, J. L., Giles, C., Ganter, C., ... y Land, T. (2017). Student obesity prevalence and behavioral outcomes for the Massachusetts Childhood Obesity Research Demonstration project. *Obesity*, 25(7), 1175-1182.
- Franco-Álvarez, E., Coterón-López, J., Gómez, V., Brito, J., y Martínez-González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, 31, 46-51.
- Freeman, B., Kelly, B., Vandevijvere, S., y Baur, L. (2015). Young adults: beloved by food and drink marketers and forgotten by public health?. *Health promotion international*, 31(4), 954-961.
- Freud, S. (1946). *The psycho-analytical treatment of children*. Oxford: Imago Publishing.
- Freud, S. (1971). *Esquema del psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós Editores.
- Frías, Á., Palma, C. y Farriols, N. (2015). Intervenciones psicosociales en el tratamiento de los jóvenes diagnosticados o con alto riesgo para el trastorno bipolar pediátrico: una revisión de la literatura. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 8(3), 146-156.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping*. London: Routledge.

Fuentes-Justicia, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

G

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gallardo-Escudero, A., Muñoz, M. A., Del Pozo-Planells, E. M., y López, I. A. (2014). The university stage does not favor the healthy life style in women students from granada. *Nutricion hospitalaria*, 31(2), 975-979.
- Galton, F. (1870). Experiments in pangensis, by breeding from rabbits of a pure variety, into whose circulation blood taken from other varieties had previously been largely transfused. *Proceedings of the Royal Society of London*, 19(123), 393-410.
- Gambara, H., y Alonso, E. G. (2017). ¿ Qué y cómo deciden los adolescentes?. *Tarbiya, revista de Investigación e Innovación Educativa*, 34, 5-69
- Gao, Z., Podlog, L. y Huang, C. (2013). Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 122-128.
- García, G. C. y Secchi, J. D. (2014). Test coruse navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. *Apunts. Medicina de L' esport*, 49(183), 93-103.
- García-Bacete, F. J., y Doménech-Betoret, F. (2000). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista española de motivación y emoción*, 1(11), 55-65.
- García-Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis Doctoral: Universidad de Extremadura.
- García-Calvo, T., Sánchez-Miguel, P. A., Leo-Marcos, F. M., Sánchez-Oliva, D., y Amado-Alonso, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 266-276.
- García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. M., y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte self

- Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 25-36.
- García-Continente, X., Allué, N., Pérez-Giménez, A., Ariza, C., Sanchez-Martinez, F., Lopez, M. J., y Nebot, M. (2015). Eating habits, sedentary behaviours and overweight and obesity among adolescents in Barcelona (Spain). *Anales de Pediatría*, 83(1), 3-10.
- García-Molina, V. A., Carbonell-Baeza, A. y Delgado-Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(40), 556-576.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., y Fuentes, M. (2016). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110(1), 2-12.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1998). Are there additional intelligences? En J. Kane (Ed.), *Education, information, and transformation*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Garrido-González, I., Bugarín-González, R., y Machín-Fernández, A. J. (2016). Drug abuse in nursing students. *Enfermería clínica*, 26(3), 174-180.
- Garzón, M. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17(1), 2-8.
- Generelo, E. (1996). *Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria*. Tesis Doctoral: Universidad de Zaragoza.
- Gifre, M., Monreal, P. y Esteban, M. (2011). El desarrollo de la identidad a lo largo del ciclo vital. Un estudio cualitativo y transversal. *Estudios de Psicología*, 32(2), 227-241.
- Gilligan, C., Toumbourou, J. W., Kypri, K., y McElduff, P. (2014). Factors associated with parental rules for adolescent alcohol use. *Substance use & misuse*, 49(2), 145-153.
- Godos, J., Marventano, S., Mistretta, A., Galvano, F., y Grosso, G. (2017). Dietary sources of polyphenols in the Mediterranean healthy Eating, Aging and Lifestyle (MEAL) study cohort. *International journal of food sciences and nutrition*, 68(6), 750-756.
- Goldring, E., Cravens, X., Porter, A., Murphy, J., y Elliott, S. (2015). The convergent

- and divergent validity of the Vanderbilt Assessment of Leadership in Education (VAL-ED) Instructional leadership and emotional intelligence. *Journal of Educational Administration*, 53(2), 177-196.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional. ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual?* México: Vergara.
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: issues in paradigm building*. En C. Cherniss y D. Goleman (Ed's.), *The emotionally intelligence workplace* (pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones B
- Gómez, L. F., Ibarra, M. L., Lucumí, D. I., Arango, C. M., Parra, A., Cadena, Y., ... y Parra, D. C. (2012). Alimentación no saludable, inactividad física y obesidad en la población infantil colombiana: un llamado urgente al estado y la sociedad civil para emprender acciones efectivas. *Global Health Promotion*, 19(3), 87-92.
- Gómez, M., Simich, L., Strike, L., Brands, B., Gierbrecht, N., y Khenti, A. (2012). Medio social y uso simultáneo de alcohol y tabaco en estudiantes universitarios de pregrado de carreras de ciencias de la salud de una universidad, Cundinamarca Colombia. *Texto y Contexto Enfermagem*, 21(1), 41-48.
- Gómez-Gómez, V. P., López-Fernández, A., González-Bermúdez, C. A., Barado-Piqueras, A., Frontela-Saseta, C., y Ros-Berruezo, G. (2013). The influence of eating habits and physical activity on BMI, WC and WHR of students from the University of Murcia, Spain. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 62, 47-47.
- Gómez-López, M., Ruiz-Juan, F., y García-Montes, E. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(5), 3-10.
- González, B., Edgardo, C., y Morales, M. (2015). Validación de la Escala de Motivación de Logro Escolar (EME-E) en estudiantes de bachillerato en México. *Innovación educativa*, 15(68), 135-153.
- González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- González-Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Publicaciones Inde.

- González-Cutre, D. (2008). *Motivación, creencias implícitas de habilidad, competencia percibida y flow disposicional en clases de educación física*. Tesis doctoral: Universidad de Almería.
- González-Cutre, D., Sicilia, A. y Moreno, J. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642-651
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física. *Revista de Educación*, 365(1), 677-700.
- González-Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (7), 73-96.
- González-Valero, G., Padial-Ruz, R., Espejo-Garcés, T., Chacón-Cuberos, R., Puertas-Molero, P., y Pérez-Cortés, A. J. (2017a). Relación entre clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de educación física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 285-295.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Pérez-Cortés, A. J., Puertas-Molero, P y Chacón Cuberos, R. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes; Una revisión sistemática. *Retos*, 34,260-267
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T., y Castro-Sánchez, M. (2017c). Educación para la salud: implementación del programa" Sportfruits" en escolares de Granada. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 137-146.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Espejo-Garcés, T., Chacón-Cuberos, R., y Castro-Sánchez, M. (2017b). Influence of the Sedentary Factors (diet and video games) on Obesity in Students of the Primary Education. *REIDOCREA-Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 6, 120-129.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Pérez-Cortés, A. J., Puertas-Molero, P., y Chacón-Cuberos, R. (2018). Analysis of aerobic capacity as an essential quality of students' physical condition: A systematic review. *Retos*, 34, INPRESS.

- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., y Martínez-Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática. *ESHPA, Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 41-58.
- González-Vélez, J. L. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis Doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Gracia, E. y Musitu, G. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós.
- Grao-Cruces, A., Nuviala, A., FernándezMartínez, A. y Martínez-López, E. J. (2015). Relationship of physical activity and sedentarism with tobacco and alcohol consumption, and Mediterranean diet in Spanish teenagers. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1693-1700.
- Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A., Porcel-Gálvez, A. M., Moral-García, J. E., y Martínez-López, E. J. (2013). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes rurales y urbanos del sur de España, satisfacción con la vida, antropometría y actividades físicas y sedentarias. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1129-1135.
- Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A., Porcel-Gálvez, A. M., Moral-García, J. E., y Martínez-López, E. J. (2013). Adherence to the Mediterranean diet in rural and urban adolescents of southern Spain, life satisfaction, anthropometry, and physical and sedentary activities. *Nutrición hospitalaria*, 28(4), 1129-1135.
- Gras, J. A. (1975). Importancia de la perspectiva cognitiva en la actual conceptualización de la motivación. *The UB Journal of psychology*, 13, 47-60.
- Grasten, A., y Watt, A. (2017). A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(3), 318-327.
- Greenspan, S. I. (1989). *Emotional intelligence*. En K. Field, B. J. Cohler, y G. Wool (Eds.), *Learning and education: Psychoanalytic perspectives* (pp. 209-243). Madison, CT: International Universities Press.
- Grosso, G., Marventano, S., Yang, J., Micek, A., Pajak, A., Scalfi, L., ... y Kales, S. N. (2017). A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: are individual components equal?. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(15), 3218-3232.
- Guardado, M. E. y Fleitas, I. M. (2004). Hacia una teoría del arbitraje deportivo: introducción. *Educación Física y Deportes*, 10(68), 1-9.

- Gutiérrez, M. y López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y Aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Gutiérrez, M., Ibáñez, R., Aguilar, R., y Vidal, A. (2016). Assessment of emotional intelligence in a sample of prospective Secondary Education Teachers. *Journal of Education for Teaching*, 42(2), 123-134.
- Gutiérrez, M., Ruiz, L. M., y López, E. (2011). Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores. *Psicología del Deporte*, 20(2), 321-335.
- Gutiérrez, M., Tomas, J. M., y Calatayud, P. (2018). Determinants of the adolescents' sports practice out-of-school. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 13(1), 91-100.
- Gutiérrez-Baró, E., y Aneiros-Riba, R. (1999). *Adolescencia y Juventud: Concepto y características. Toxicomanías y adolescencia: realidades y consecuencias*. La Habana: Sociedad Cubana de Psiquiatría.

H

- Haag, P., Shankland, R., Osin, E., Boujut, E., Cazalis, F., Bruno, A. S., ... y Gay, M. C. (2018). Perceived stress and physical health among French university PhD students. *Pratiques Psychologiques*, 24(1), 1-20.
- Hadjimbei, E., Botsaris, G., Gekas, V., y Panayiotou, A. G. (2016). Adherence to the Mediterranean diet and lifestyle characteristics of University students in Cyprus: A cross-sectional survey. *Journal of nutrition and metabolism*, 16, 1-8.
- Hagan, J. F., Shaw, J. S., y Duncan, P. M. (2015). *Bright futures: guidelines for health supervision of infants, children, and adolescents*. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics.
- Hahn, T., Foldspang, A., Vestergaard, E. y Ingemann-Hansen, T. (1999) Active knee joint flexibility and sports activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(2), 74-80.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence, its Psychology and its relations to Psychology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*. Nueva York: Appleton.

- Hardman, K., y Marshall, J. (2005). *Physical education in schools in European context: Charter principles, promises and implementation realities*. London: SAGE Publications Ltd.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Paidotribo: Barcelona
- Harris, J. L., Bargh, J. A. y Brownell, K. D. (2009). Priming effects of television food advertising on eating behavior. *Health Psychology*, 28(4), 404-413.
- Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. *Human Development*, 21(1), 34-64.
- Harter, S. (1981). *A Model of Mastery Motivation in Children: Individual Differences and Developmental Change*. New Jersey: Erlbaum.
- Harter, S. (1990). *Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents*. Boston: Allyn y Bacon.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: Guilford Press.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. y 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.
- Heatheron, T., Kozlowski, L., Frecker, R. y Fagerström, K. O. (1991). The Fagerström Test of Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addiction*, 86(9), 1119-1127.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hein, V. y Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 149- 159.
- Henderson, J., Hall, M. y Lipton, H. (1980). *Changing self-destructive behaviors*. En *Health Psychology: A Handbook*, (141-160). San Francisco: Jossey Bass.
- Henson, K. y Eller, B. (2000). *Psicología Educativa para la Enseñanza Eficaz*. México: Thomson Editores S.A.
- Hernández, J. G., y Jiménez, A. V. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30, 211-215.
- Hernández-Jácquez, L. F., y Barraza-Macías, A. (2014). Autoeficacia académica percibida en la educación superior. *Praxis Investigativa REDIE*, 6(10), 67-77.

- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Herrera-Santi, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42.
- Hidaka, A., Sasazuki, S., Matsuo, K., Ito, H., Sawada, N., Shimazu, T., ... y JPHC Study Group. (2014). Genetic polymorphisms of ADH1B, ADH1C and ALDH2, alcohol consumption, and the risk of gastric cancer: the Japan Public Health Center-based prospective study. *Carcinogenesis*, 36(2), 223-231.
- Higueta-Gutiérrez, L. F., Arias, C., y Antonio, J. (2015). Concept of quality of life in adolescence: a critical review of literature. *CES Psicología*, 8(1), 155-158.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., y O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14-22.
- Hingson, R. W. (2010). Focus on: College drinking and related problems: Magnitude and prevention of college drinking and related problems. *Alcohol Research & Health*, 33(1), 45-54.
- Hoare, C. H. (1991). Psychosocial identity development and cultural others. *Journal of Counseling & Development*, 70(1), 45-53.
- Hodge, K. y Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273.
- Hodge, K. y Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 256-272.
- Hogue, C. M., Fry, M. D., y Fry, A. C. (2017). The differential impact of motivational climate on adolescents' psychological and physiological stress responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 118-127.
- Holgado, F. P., Navas, L., López-Nunes, M., y García-Calvo, T. (2010). A structural model of goal orientation in sports: personal and contextual variables. *Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 257-266.
- Hornberger, L. (2006). Adolescent psychosocial growth and development. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 19(3), 243-246.
- Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M., y Valente, T. W. (2014). Peer influences: the impact of online and offline

friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Adolescent Health*, 54(5), 508-514.

Hummel, K., Willemsen, M. C., de Vries, H., Monshouwer, K., y Nagelhout, G. E. (2016). Social Acceptance of Smoking Restrictions During 10 Years of Policy Implementation, Reversal, and Reenactment in the Netherlands: Findings From a National Population Survey. *Nicotine & Tobacco Research*, 19(2), 231-238.

Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., y Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356-363.

Hurtado, P. V., y Carrizosa, M. V. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Ministerio de Educación.

Hurtado-Murillo, F. (2015). Disforia de género en infancia y adolescencia: Guía de práctica clínica Gender dysphoria in childhood and adolescence: Clinical Practice Guide. *Revista Española de Endocrinología Pediátrica*, 6(1), 45-52.

Hutton, B., Catalá-López, F., y Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina Clínica*, 147(6), 262-266.

Hutton, B., Salanti, G., Caldwell, D. M., Chaimani, A., Schmid, C. H., Cameron, C., ... y Mulrow, C. (2015). The PRISMA Extension Statement for Reporting of Systematic Reviews Incorporating Network Meta-analyses of Health Care Interventions: Checklist and Explanations PRISMA Extension for Network Meta-analysis. *Annals of internal medicine*, 162(11), 777-784.

I

Ibarra-Aguirre, E., y Jacobo-García, H. M. (2016). La evolución del autoconcepto académico en adolescentes. *Revista mexicana de investigación educativa*, 21(68), 45-70.

Ibrahim, A. A. (2016). Impact of smoking on aerobic capacity in young adult smokers. *Health Sciences*, 5(12), 26-30.

Ifland, J. R., Preuss, H. G., Marcus, M. T., Rourke, K. M., Taylor, W. C., Burau, K., ... y Manso, G. (2009). Refined food addiction: a classic substance use disorder. *Medical Hypotheses*, 72(5), 518-526.

- Instituto Nacional de Estadística (2017). Cifras Oficiales de Población de los Municipios Españoles: Revisión del Padrón Municipal - Población a 1 de enero de 2017.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Livianos-Aldana, L., y Rojo-Moreno, L. (2015). Influencias genéticas y ambientales sobre el índice de masa corporal en una población española adolescente gemelar. *Medicina Clínica*, 145(4), 153-159.
- Itani, T., Fischer, F., Chu, J. J., y Kraemer, A. (2017). The prevalence of violent behavior among Lebanese university students: association with behavioral and mental health factors. *American journal of health behavior*, 41(6), 693-700.
- Izquierdo, M., Ibañez, J., Antón, M., Cebollero, P., Cadore, E. L. y Casa, A. (2013). Ejercicio físico es salud: prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio. Navarra, España: Exercycle SL BH Group.

J

- Jaakkola, T., Wang, C. K. J., Soini, M., y Liukkonen, J. (2015). Students' Perceptions of Motivational Climate and Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(3), 477-483.
- Jaakkola, T., Washington, T., y Yli-Piipari, S. (2013). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 19(1), 127-141.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., y Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273-290.
- Jäger, K., Schmidt, M., Conzelmann, A. y Roebbers, C. M. (2014). Cognitive and physiological effects of an acute physical activity intervention in elementary school children. *Frontiers in Psychology*, 5, 1473-1480.
- Jaisoorya, T. S., Gowda, G. S., Nair, B. S., Menon, P. G., Rani, A., Radhakrishnan, K. S., ... y Benegal, V. (2018). Correlates of high-risk and low-risk alcohol use among college students in Kerala, India. *Journal of psychoactive drugs*, 50(1), 54-61.

- Jankowska, A. M., Łockiewicz, M., Dykalska-Bieck, D., Łada, A., Owoc, W., y Stańczykowski, D. (2017). Health behaviours in emerging adulthood: Their relationship with perceived maternal and paternal parental attitudes and the mediating role of self-efficacy. *Health Psychology Report*, 3(1), 1-15.
- Janssen, I. y LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40-56.
- Jaspars, J., y Hewstone, M. (1986). *La teoría de la atribución*. Madrid: Paidós.
- Jaureguizar, J., Bernaras, E., Soroa, M., Sarasa, M., y Garaigordobil, M. (2015). Sintomatología depresiva en adolescentes y variables asociadas al contexto escolar y clínico. *Psicología Conductual*, 23(2), 245-264.
- Jensen, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. México: Pearson-Prentice Hall.
- Jessor, R. (1993). Successful asettings. *American Psychology*, 48, 117-126.
- Jessor, R., Donovan, J., y Costa, F. (1991). *Beyond adolescence: Problem behavior and youth adult development*. New York: Cambridge University Press.
- Jia, P., Li, M., Xue, H., Lu, L., Xu, F., y Wang, Y. (2017). School environment and policies, child eating behavior and overweight/obesity in urban China: the childhood obesity study in China megacities. *International journal of obesity*, 41(5), 813-819.
- Jiménez, A. P., y Andreotti, G. C. (2000). *Dieta mediterránea: comidas y hábitos alimenticios en las culturas mediterráneas*. Madrid: Ediciones Clásicas.
- Jiménez, R. (2006). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de Educación Física en Secundaria*. Tesis Doctoral: Universidad de Extremadura.
- Jiménez, R., Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., García, T. y Iglesias, D. (2006). Análisis de las relaciones entre las variables motivacionales y los estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 83-94.
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J., e Iglesias-Gallego, D. (2007). Analysis of the relationship between motivation, the practice of extracurricular sport activities and the nutritional and resting habits in physical education students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-401.

Juszczak, L. y Sadler, L. (1999) Adolescent development: setting the stage for influencing health behaviors. *Adolescence Medicine*, 10(1), 7–17.

K

Kaarud, E. A., Hashim, H. A., y Saha, S. (2016). The Effects of a Single Bout of Moderate Cycling Exercise During Ramadhan Fasting on Mood States, Short-Term Memory, Sustained Attention and Perceived Exertion among Sedentary University Students. *Pertanika Journal of Social Sciences y Humanities*, 24(4), 1601-1610.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. y Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254.

Karpman, M. D., Eldridge, R., Follis, J. L., Etzel, C. J., Shete, S., y El-Zein, R. A. (2018). Chronic obstructive pulmonary disease among lung cancer-free smokers: The importance of healthy controls. *Respiratory investigation*, 56(1), 28-33.

Kazdin, A. E., y Gutiérrez, M. G. (2001). *Métodos de investigación en psicología clínica*. México: Pearson Education.

Keating, D. P. (1990). *Adolescence thinking*. Cambridge: Harvard University Press.

Kelly, A. B., Evans-Whipp, T. J., Smith, R., Chan, G. C., Toumbourou, J. W., Patton, G. C., ... y Catalano, R. F. (2015). A longitudinal study of the association of adolescent polydrug use, alcohol use and high school non-completion. *Addiction*, 110(4), 627-635.

Kelly, S., Olanrewaju, O., Cowan, A., Brayne, C., y Lafortune, L. (2017). Interventions to prevent and reduce excessive alcohol consumption in older people: a systematic review and meta-analysis. *Age and ageing*, 47, 1-10.

Kemmler, W., Kohl, M., y Bebenek, M. (2015). Overweight and obesity in young adults: relevance of job-related changes of exercise on fat, lean body and body mass in students. *Wiener medizinische Wochenschrift*, 165(6), 107-115.

Kemper, H. C., De Vente, W., Van-Machelen, W., y Twisk, J. C. (2001): Adolescent motor skill and performance: is physical activity in adolescence related to adult physical fitness? *American Journal of Human Biology*, 13(2), 180-189.

- Kęska, A., Lutosławska, G., Bertrandt, J., y Sobczak, M. (2018). Relationships between bone mineral density and new indices of body composition in young, sedentary men and women. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 25(1), 23-25.
- Kett, J. F. (1977). *Rites of passage: Adolescence in America, 1790 to the present*. New York: Basic Books.
- Keun-Suh, K., Ki-Jun, P., Jaekoo, L., y Byung, K. (2015). Injuries in national Olympic level judo athletes: an epidemiological study. *British Journal of Sports Medicine*, 49(17), 1144-1150.
- Keys, A., y Keys, M. (1975). *How to eat well and stay well the Mediterranean way*. New York: Doubleday.
- Khubchandani, J., y Price, J. H. (2018). Violence related behaviors and weapon carrying among Hispanic adolescents: Results from the national Youth Risk Behavior Survey, 2001–2015. *Journal of community health*, 43(2), 391-399.
- Kilinç, G., Bolgöl, B. S., Aksoy, G., y Günay, T. (2016). The Prevalence of Tobacco Use and the Factors Influencing in Students Studying at Two Dentistry Faculties in Turkey. *Turk Toraks Dergisi*, 17(2), 47-52.
- Knobel, M., y de Pérez-Osorio, N. D. (2017). Actitudes morales y sociales en adolescentes. *Interamerican Journal of Psychology*, 1(1), 7-11.
- Koh, H.K., Piotrowski, J.J., Kumanyika, S. y Fielding, J. (2011). Healthy People: A 2020 Vision for the Social Determinants Approach. *Health Education & Behavior*, 38(6), 551-557.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... y Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Kose, S., Steinberg, J. L., Moeller, F. G., Gowin, J. L., Zuniga, E., Kamdar, Z. N., ... y Lane, S. D. (2015). Neural correlates of impulsive aggressive behavior in subjects with a history of alcohol dependence. *Behavioral neuroscience*, 129(2), 183-196.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., y Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.

- Krauskopf, D. (2007). *Sociedad, adolescencia y resiliencia en el siglo XXI*. Buenos Aires: Tramas Sociales.
- Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1(2), 23-31.
- Krech, D. (1962). *Cortical localization of function. Psychology in the making*. New York: Knopf.
- Kun, B. y Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance Use y Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.

L

- La Torre, G., Saulle, R., Di Murro, F., Siliquini, R., Firenze, A., Maurici, M., ... y Agati, L. (2018). Mediterranean diet adherence and synergy with acute myocardial infarction and its determinants: A multicenter case-control study in Italy. *PLoS one*, 13(3), 1-13.
- Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine y Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Laborde, S., Guillén, F., y Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9.
- Ladino, P., González, C., González, C., y Caicedo, J. (2016). Exercise and emotional intelligence in a group of university students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 31-36.
- Lalonde M. (1974). *New perspective on the health of Canadians. A working document*. Ottawa: Government of Canada.
- Lana, A., Baizán, E. M., Faya-Ornia, G., y López, M. L. (2015). Emotional intelligence and health risk behaviors in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 54(8), 464-467.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E. y Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science y Medicine*, 9(3), 388.

- Latinjak, A. T., López-Ros, V. y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 267-274.
- Latorre, P. Á., Cámara, J. C., y García, F. (2014). Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria. *Salud mental*, 37(2), 145-152.
- LeBlanc, A. G., Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Chaput, J. P., Church, T. S., ... y Kurpad, A. (2015). Correlates of total sedentary time and screen time in 9–11 year-old children around the world: the international study of childhood obesity, lifestyle and the environment. *PloS one*, 10(6), 1-20.
- Ledo-Varela, M., De Luis-Román, D. A., González-Sagrado, M., Izaola-Jauregui, O., Conde-Vicente, R., y Aller-De la Fuente, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4), 814-818.
- Leger, L. A. y Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), 1-12.
- Leiva, L., George, M., Squicciarini, A., Simonsohn, A., y Guzmán, J. (2016). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 15-27.
- Lema, L., Mantilla, S. C., y Arango, C. M. (2016). Asociación entre condición física y adiposidad en escolares de montería, Colombia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 277-296.
- Lemus, R. (1998). Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la deconstrucción de un nuevo paradigma de la juventud. *Última década*, 9, 1-7.
- León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- León, J. V. (2013). *Estudio de la autoestima en adolescentes Emos*. Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., y Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-9.
- Lerner, R. M. (1985). Adolescent maturational changes and psychosocial development:

- A dynamic interactional perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 355-372.
- Lerner, R. M. y Spanier, G. (1980). *Adolescent development: A life-span perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Leuner, B. (1966). Emotionale Intelligenz und Emanzipation *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15, 196-203.
- Ley orgánica 2/2007, de 19 de marzo, de reforma del Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- Li, R., Xia, J., Zhang, X., Gathirua-Mwangi, W. G., Guo, J., Li, Y., ... y Song, Y. (2017). Associations of muscle mass and strength with all-cause mortality among US older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(3), 458-467.
- Li, W., Lee, A. y Solmon, M. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 51-65.
- Littman, R. A. (1958). Motives, history and causes. In *Nebraska symposium on motivation*, 6(4), 114-168. Lincoln: Univ. of Nebraska Press.
- Llera, J. B. (1995). *Psicología de la Educación*. Barcelona: Marcombo.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., ... y McPherson, K. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet*, 385, 2510-2520.
- Londoño, C. (2010). Resistencia de la presión de grupo, creencias acerca del consumo y consumo de alcohol en universitarios. *Anales de Psicología*, 26(1), 27-33.
- López L. M., y Pastor, L. M. (2017). Development of Socio-emotional Skills through Cooperative Learning in a University Environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 432-437.
- López, A., Molina, C., y García, J. (2015). Entre la encrucijada, la religación y otros tipos de bucles formativos para enfrentar la globalización desde los adolescentes. *Revista Lasallista de Investigación*, 12(2), 1-12.
- López, M. H., Camuñas, N., Pascual, D., y Llopis, C. (2011). Relaciones entre el estilo atribucional y relaciones interpersonales en adolescentes. *Educación, Aprendizaje y Desarrollo en una Sociedad Multicultural*, 1411-1422.

- López-Rodríguez, R. (2012). *La gestión del tiempo personal y colectivo: Cómo detectar y combatir los vampiros del tiempo*. Barcelona: Editorial Grao.
- Loprinzi, P. (2015). Leisure-time screen-based sedentary behavior and leukocyte telomere length: implications for a new leisure-time screen-based sedentary behavior mechanism. *Clinic Proceedings*, 90(6), 786-790.
- Lotrean, L. M., Stan, O., Codruta, L., y Laza, V. (2018). Dietary patterns, physical activity, body mass index, weight-related behaviours and their interrelationship among Romanian university students-trends from 2003 to 2016. *Nutrición Hospitalaria*, 1, 375-383.
- Lowry, R., Johns, M. M., Robin, L. E., y Kann, L. K. (2017). Social stress and substance use disparities by sexual orientation among high school students. *American journal of preventive medicine*, 53(4), 547-558.
- Lugli-Rivero, Z., y Vivas, E. (2001). Trastornos de alimentación y control personal de la conducta. *Salud pública de México*, 43(1), 9-16.
- Lumeng, J. C., Taveras, E. M., Birch, L., y Yanovski, S. Z. (2015). Prevention of obesity in infancy and early childhood: a National Institutes of Health workshop. *JAMA pediatrics*, 169(5), 484-490.

M

- Machado, A. P., Lima, B. M., Laureano, M. G., Silva, P. H. B., Tardin, G. P., Reis, P. S., ... y D'Artibale, E. F. (2016). Educational strategies for the prevention of diabetes, hypertension, and obesity. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 62(8), 800-808.
- Mackenzie, S. H., Son, J. S., y Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 21, 76-86.
- Mageau, G. A. y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Magnusson, P., y Renström, P. (2006). The European College of Sports Sciences Position statement: The role of stretching exercises in sports. *European Journal of Sport Science*, 6(2), 87-91.
- Maier, N. R. (1949). *Frustration, the study of behavior without a goal*. New York: McGraw Hill.

- Maldonado-Martín, S., Jayo-Montoya, J. A., Matajira-Chia, T., Villar-Zabala, B., Goiriena, J. J. y Aispuru, G. R. (2018). Effects of combined high-intensity aerobic interval training program and Mediterranean diet recommendations after myocardial infarction (INTERFARCT Project): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1), 156-178.
- Malina, R. M. y Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, U.S.A: Human Kinetics Books.
- Maltby, J. y Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 651-660.
- Mann, S., Jiménez, A., Steele, J., Domone, S., Wade, M., y Beedie, C. (2018). Programming and supervision of resistance training leads to positive effects on strength and body composition: results from two randomised trials of community fitness programmes. *BMC public health*, 18(1), 420-430.
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116.
- Marina, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Ed. Anagrama.
- Marino, E. N., y Fromme, K. (2018). Alcohol-induced blackouts, subjective intoxication, and motivation to decrease drinking: Prospective examination of the transition out of college. *Addictive Behaviors*, 80, 89-94.
- Markus, C. R., Rogers, P. J., Brouns, F., y Schepers, R. (2017). Eating dependence and weight gain; no human evidence for a 'sugar-addiction' model of overweight. *Appetite*, 114, 64-72.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmento, H., Routen, A. C. y Costa, F. (2016). Psychosocial correlates of organized physical activity in Portuguese urban youth. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22(4), 327-334.
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54.
- Márquez, S. (2010). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Marsh, H. W. (2007). *Handbook of Sport Psychology. Third Edition*. Tenenbaum and R. C. Eklund: New Jersey

- Marshall, E. J. (2014). Adolescent alcohol use: risks and consequences. *Alcohol and Alcoholism*, 49(2), 160-164.
- Martin, A., Fitzsimons, C., Jepson, R., Saunders, D. H., van der Ploeg, H. P., Teixeira, P. J., ... y Mutrie, N. (2015). Interventions with potential to reduce sedentary time in adults: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 1, 1-10.
- Martin, K., Woo, J., Timmins, V., Collins, J., Islam, A., Newton, D., y Goldstein, B. I. (2016). Binge eating and emotional eating behaviors among adolescents and young adults with bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, 195, 88-95.
- Martina-Casullo, M., y Castro-Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Martínez, B. J., Gómez-Mármol, A., y Jiménez, M. (2016). Study of Achievement Motivation and Motivational Orientation in Physical Education Students. *Apunts. Educació Física i Esports*, 124, 35-40.
- Martínez, B., Velázquez, I., y Castro, M. (2015). Prevalencia de realización y prescripción de ejercicio físico en pacientes diagnosticados de ansiedad y depresión. *Atención Primaria*, 47(7), 428-437.
- Martínez, C., Alonso, N., González-Cutre, D., Parra, N., y Moreno, J. A. (2010). *Las metas de logro y sociales como mecanismo de motivación en la práctica físico-deportiva: conceptualización*. En Moreno, J. A. y Cervelló E. (Ed.), *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Editorial Wanceulen S.L.
- Martínez, C., Cervelló, E., y Moreno, J. A. (2013). Predicción de las razones del alumnado para ser disciplinado en educación física. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 41-52.
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid
- Martínez-Ferrer, B., Murgui-Pérez, S., Musitu-Ochoa, G., y Monreal-Gimeno, M. (2008). El rol del apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia escolar en adolescentes. *International Journal of clinical and health psychology*, 8(3), 679-692.
- Martínez-Navarro, F. (2000). De la información a la acción: la vigilancia de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 74, 81-85.

- Martín-López, E., González-Hermosell, J., y Del Barco, B. (2010). Inteligencia emocional en primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 419-421.
- Martín-Ruiz, J. F. (2005). Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales. *Revista electrónica de geografía y ciencias sociales*, 9(190), 181-204.
- Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Massó, F. y Gutiérrez, R. (2001). *¡Ponte a vivir!: valores y autoestima*. Madrid: Ediciones Eneida.
- Matthews, G., Zeidner, M., y Roberts, R.D. (2002). *Emotional intelligence: science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Matthews, K. A., Croft, J. B., Liu, Y., Lu, H., Kanny, D., Wheaton, A. G., ... y Eke, P. I. (2017). Health-Related Behaviors by Urban-Rural County Classification-United States, 2013. *Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries*, 66(5), 1-8.
- Maximiliano-Colqui, L., Ortega-Ramos, A., Salas-Mujica, M., y Vaiz-Bonifaz, R. (2016). Prevalencia de consumo de alcohol en adolescentes de las Instituciones Educativas Estatales, Distrito de Ventanilla. *Revista Enfermería Herediana*, 8(2), 88-99.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence. The case for ability scales*. En Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey Bass.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.
- Mayor, L., y Tortosa, F. (2005). Perspectivas históricas acerca de la Psicología de la motivación. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 8(20-21), 1-9.

- Mazur, J., Tabak, I., Dzielska, A., Wąż, K., y Oblacińska, A. (2016). The relationship between multiple substance use, perceived academic achievements, and selected socio-demographic factors in a Polish adolescent sample. *International journal of environmental research and public health*, 13(12), 1264-1277.
- Mbugua, S. M., Kimani, S. T., y Munyoki, G. (2017). Metabolic syndrome and its components among university students in Kenya. *BMC public health*, 17(1), 342-361.
- McAuley, E., Pefia, M., y Jerome, G. (2001). *Self-efficacy as a determinant and an outcome of exercise*. Illinois: Human Kinetics.
- McClelland, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Harvard: Narcea Ediciones.
- McLaren, L., y Hawe, P. (2005). Ecological perspectives in health research. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(1), 6-14.
- Medina, F. X. (1996). La alimentación mediterránea. *Historia, cultura, nutrición*. Barcelona: Iaria.
- Mejía, M. (2015). Las culturas juveniles: una forma de la cultura de la época. *Educación y ciudad*, 18(1), 49-76.
- Méndez, A., Martínez-De-Ojeda, D. y Valverde J. J. (2017). Emotional Intelligence and Motivational Mediators in a Season of Sport Education Mime. *Agora para la educacion fisica y el deporte*, 19(1), 52-72.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. A., Fernández-Río, J., Méndez-Alonso, D., y Prieto-Saborit, J. A. (2017). Metas de logro 3× 2, motivación autodeterminada y satisfacción con la vida en educación secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 150-156.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini-Estrada, J. A. (2013). Climas motivacionales, necesidades, motivación y resultados en Educación Física. *Aula Abierta*, 41(1), 63-72.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Cecchini-Estrada, J. A., y González-González de Mesa, C. (2013). Motivational profiles and their outcomes in physical education. A complementary study on 2x2 achievement goals and self-determination. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1), 29-38.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., y Cecchini-Estrada, J. A. (2014). Análisis de un modelo multiteórico de metas de logro, metas de amistad y autodeterminación en educación física. *Estudios de Psicología*, 33(3), 325-336.

- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., y Cecchini-Estrada, J. A. (2015). Perfiles motivacionales de aproximación-evitación en contextos de educación física. *Universitas Psychologica*, 14(2), 549-562.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., y Cecchini-Estrada, J. A. (2016). Vallerand's model in asturian adolescents: implementation and development. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 16(64), 703-721.
- Mendo-Puentes, J. (2017). *Actividad físico-deportiva, factores motivacionales y satisfacción con la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness en Extremadura*. Tesis Doctoral: Universidad de Extremadura.
- Mendoza, R. y Sagrera, M. R. (1990). *Los escolares y la salud: avance de los resultados del segundo estudio español sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Merono, L., Calderón, A., y Hastie, P. A. (2016). Effect of Sport Education on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *Ricyde-Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 12(44), 182-198.
- Miftakhov, A. F., y Shaimardanova, L. S. (2017). The power players in terms of training and competitive activity. *Turkish online journal of design art and communication*, 7, 1811-1817.
- Mihretu, A., Teferra, S., y Fekadu, A. (2017). Problematic khat use as a possible risk factor for harmful use of other psychoactive substances: a mixed method study in Ethiopia. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 12(1), 47-54.
- Mills, R., Kisely, S., Alati, R., Strathearn, L., y Najman, J. M. (2017). Child maltreatment and cannabis use in young adulthood: a birth cohort study. *Addiction*, 112(3), 494-501.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). *Prevención de los problemas derivados del alcohol*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Encuesta Europea de Salud en España 2014*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). *La salud y el sistema sanitario en 100 tablas. Datos y Cifras España*. Recuperado de

https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/SaludSistemaSanitario_100_Tablas1.pdf

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). *Muertes atribuibles al consumo de tabaco en España, 2000-2014*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017). *Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España* (Informe 2017). Recuperado de <http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2017OEDA-INFORME.pdf>
- Miragall, M., Domínguez-Rodríguez, A., Navarro, J., Cebolla, A., y Baños, R. M. (2017). Increasing physical activity through an Internet-based motivational intervention supported by pedometers in a sample of sedentary students: A randomised controlled trial. *Psychology & health*, 6, 1-18.
- Mirkarimi, K., Mansourian, M., Kabir, M. J., Ozouni-Davaji, R. B., Eri, M., Hosseini, S. G., ... y Charkazi, A. (2016). Fast food consumption behaviors in high-school students based on the Theory of Planned Behavior (TPB). *International Journal of Pediatrics*, 4(7), 2131-2142.
- Molina-García, J., Fernández, I. C., Abella, C. P., y Blasco, A. Q. (2007). La práctica de deporte y la adiposidad corporal en una muestra de universitarios. Descargar. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(89), 23-30.
- Molina-García, V.A. (2014). *Estilos de liderazgo en equipos de fútbol juveniles (16-18 años) de la provincia de Granada y su relación con los climas motivacionales generados por los entrenadores*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Mollinedo-Montaño, F. E., Trejo-Ortiz, P. M., Araujo-Espino, R., y Lugo-Balderas, L. G. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Educación Médica Superior*, 27(3), 189-199.
- Morales, G., Balboa-Castillo, T., Muñoz, S., Belmar, C., Soto, Á., Schifferli, I., y Guillén-Grima, F. (2017). Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 1345-1352.
- Mora-Rodríguez, R., Fernández-Elias, V. E., Morales-Palomo, F., Pallares, J. G., Ramírez-Jiménez, M., y Ortega, J. F. (2017). Aerobic interval training reduces

- vascular resistances during submaximal exercise in obese metabolic syndrome individuals. *European Journal of Applied Physiology*, 117(10), 2065-2073.
- Morehouse, C. A. (1967). Development and maintenance of isometric strength of subjects with diverse initial strengths. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(3), 449-456.
- Moreno, M. A., Cox, E. D., Young, H. N., y Haaland, W. (2015). Underage college students' alcohol displays on Facebook and real-time alcohol behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 56(6), 646-651.
- Moreno, R. (2013). *Relación entre las metas de logro, la motivación autodeterminada, las creencias implícitas de habilidad y el autoconcepto físico en Educación Física*. Tesis Doctoral: Universidad Miguel Hernández.
- Moreno-Murcia, A., y Rodríguez, E. (2016). Informe de juventud en España 2012. *Metamorfosis*, 0, 112-118.
- Moreno-Murcia, J. A. y Llamas, L. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25,137-155.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E., y González-Cutre, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 181-191.
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Martínez, C., Alonso, N., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2011). Propiedades psicométricas del Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) con una muestra de deportistas españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 101-118.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. y Conde, C. (2015). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 665-685.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., y Conde, C. (2014). Motivational analysis comparing three contexts of physical activity. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 14(56), 665-685.
- Moreno-Murcia, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones

- prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 39-54.
- Moreno-Murcia, J. A., Zomeño-Álvarez, T., Marín-de Oliveira, L. M., Ruiz-Pérez, L. M., y Cervelló-Gimeno, E. C. (2013). Perception of the usefulness and importance of physical education according to motivation generated by the teacher. *Revista De Educación*, 362, 380-401.
- Moreno-Murcia, J. y Cervelló-Gimeno, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Moreno-Otero, R., y Cortés, J. R. (2008). Nutrición y alcoholismo crónico. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 3-7.
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., y Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(2), 142-158.
- Mouchacca, J., Abbott, G. R., y Ball, K. (2013). Associations between psychological stress, eating, physical activity, sedentary behaviours and body weight among women: a longitudinal study. *BMC public health*, 13(1), 1-11.
- Mujezinović, A., Čalkić, L., Hasanica, N., y Tandir, S. (2018). Tobacco and alcohol usage as risk factors of non-communicable diseases among students of Zenica University (Bosnia and Herzegovina). *Medicinski Glasnik*, 15(1), 81-86.
- Muñoz, M. y Martí, A. (2008). *Dieta durante la infancia y la adolescencia. Nutrición y dietética clínica*. Barcelona: Masson SA.
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morón, M. R., Batalla-Martínez, C., Manresa, J. M., Montellà-Jordana, N., ... y Torán-Monserrat, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC pediatrics*, 16(1), 140-151.
- Muros, J. J., Cofre-Bolados, C., Arriscado, D., Zurita, F. y Knox, E. (2017). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyle, physical fitness, and mental wellness among 10-y-olds in Chile. *Nutrition*, 35, 87-92.
- Muros, J. J., Oliveras, M. J., Mayor, M., Reyes, T. y López, H. (2011). Influence of physical activity and dietary habits on lipid profile, blood pressure and BMI in subjects with metabolic syndrome. *Nutrición Hospitalaria*, 26(5), 1105-1109.
- Murphy, G. (1947). *Personality: A biosocial approach to origins and structure*. New York: Harper & Row.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M., y Cava, M. J. (2001). *Familia y adolescencia*. Madrid: Síntesis.

Muzzo, S. (2003). Crecimiento normal y patológico del niño y del adolescente. *Revista chilena de nutrición*, 30(2), 92-100.

N

Naranjo-Pereira, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.

Nascimento-Coelho, R., y Álvaro-Estramiana, J. L. (2014). Alargamiento de la juventud e identidad: un estudio de los procesos de transición a la vida adulta de jóvenes en Brasil y España. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 14(2), 21-37.

Navarro-Pérez, J., Pérez-Cosín, J., y Perpiñán, S. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Pedagogía Social*, 25(1), 143.

Navarro-Prado, S., González-Jiménez, E., Montero-Alonso, M. A., López-Bueno, M., y Schmidt-RioValle, J. (2015). Life style and monitoring of the dietary intake of students at the Melilla campus of the University of Granada. *Nutrición hospitalaria*, 31(6), 2651-2659.

Nelson, S. E., Van Ryzin, M. J., y Dishion, T. J. (2015). Alcohol, marijuana, and tobacco use trajectories from age 12 to 24 years: Demographic correlates and young adult substance use problems. *Development and psychopathology*, 27(1), 253-277.

Newnham, J. P., Kemp, M. W., White, S. W., Arrese, C. A., Hart, R. J., y Keelan, J. A. (2017). Applying precision public health to prevent preterm birth. *Frontiers in public health*, 5(66), 1-16.

Newton, A. S., Dow, N., Dong, K., Fitzpatrick, E., Wild, T. C., Johnson, D. W., ... y Rosychuk, R. J. (2017). A randomised controlled pilot trial evaluating feasibility and acceptability of a computer-based tool to identify and reduce harmful and hazardous drinking among adolescents with alcohol-related presentations in Canadian pediatric emergency departments. *BMJ open*, 7(8), 1-11.

- Newton, M., Duda, J.L., y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1984). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3-9.
- Nielsen, L., Meilstrup, C., Nelausen, M., Koushede, V., y Holstein, B. (2015). Promotion of social and emotional competence: Experiences from a mental health intervention applying a whole school approach. *Health Education*, 115(3), 339-356.
- Nissensohn, M., Román-Viñas, B., Sánchez-Villegas, A., Piscopo, S., y Serra-Majem, L. (2016). The effect of the Mediterranean diet on hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(1), 42-53.
- Nora, L., Florencia, M., y Soliveréz, C. (2014). Metas vitales, perspectiva de tiempo futuro y vínculos positivos. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de mar del plata. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*, 11, 1073-1076.
- Nordin-Bates, S. M., Hill, A. P., Cumming, J., Aujla, I. J., y Redding, E. (2014). A Longitudinal Examination of the Relationship Between Perfectionism and Motivational Climate in Dance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 382-391.
- Novak, D., Štefan, L., Prosoli, R., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Milanović, I., y Radisavljević-Janić, S. (2017). Mediterranean diet and its correlates among adolescents in non-Mediterranean European countries: A population-based study. *Nutrients*, 9(2), 177.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Núñez, L. (2009). Preescolar, escolar, adolescente, adulto sano y trabajador. *Infomed*, 55, 301-309.
- Núñez, Ó., Gómez, D., Campos-Amado, J., García-Cuadra, A., González-Briones, E., Pérez-Iruela, J., y Gómez-Rodríguez, J. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de educación física*. Madrid: Ministerio de Educación.

Nuttin, J. (1961). *Théorie de la motivation humaine*. Paris: PUF.

O

O'Donoghue, G., Perchoux, C., Mensah, K., Lakerveld, J., Van Der Ploeg, H., Bernaards, C., ... y Nazare, J. A. (2016). A systematic review of correlates of sedentary behaviour in adults aged 18–65 years: a socio-ecological approach. *BMC public health*, 16(1), 163.

Olivares, P., Cossio-Bolaños, M., Gómez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A., y García-Rubio, J. (2015). Influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la actividad física de los adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120.

Oliveira, Á., Santos, A. J., Álvarez, F., Enokibara, M., y Medeiros, M. (2016). Study of the perceptions of women of childbearing age about the effects of alcohol intake during pregnancy as a proposal for systematization of teaching practices by nursing for the prevention of fetal alcohol spectrum disorders. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 8(1), 3860-3872.

O'Loughlin, J., Karp, I., Koulis, T., Paradis, G., y DiFranza, J. (2009). Determinants of first puff and daily cigarette smoking in adolescents. *American Journal of Epidemiology*, 170(5), 585-597.

Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física*. Consultado en la World Wide Web el 10 de enero de 2018: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud. I Conferencia Internacional para la promoción de la Salud*. Ottawa (Canadá): WHO.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998). *Informe sobre la salud en el mundo. La vida en el siglo XXI. Una perspectiva para todos*. Ginebra: WHO

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*. Ginebra: WHO

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Ginebra: WHO

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004). *La dependencia de sustancias es tratable, sostiene un informe de expertos en neurociencias*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr18/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *La salud de los adolescentes*. Ginebra: WHO.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015a). *Informe OMS sobre la epidemia mundial del tabaquismo*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015b). *Alcohol*. Ginebra: OMS
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). *Obesidad y sobrepeso*. Suiza: Ginebra. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I. y Barnett, L. M. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1614-1622.
- Orrego, J., Paino, M., y Fonseca-Pedrero, E. (2016). Programa educativo “Trampolín” para adolescentes con problemas graves del comportamiento: perfil de sus participantes y efecto de la intervención. *Aula Abierta*, 44(1), 38-45.
- Ortega, M. A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Jaén*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Ortuño, J. (2014). *Adolescencia: Evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar*. Tesis doctoral: Universidad de La Rioja.
- Osorio, M. (2016). Familia: valores y juventud. *Revista Chilena de Humanidades*, 10, 87-94.
- Ospina-Rodríguez, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, 4, 158-160.
- Otero, A., y Corica, A. (2017). Jóvenes y educación superior en Argentina. Evolución y tendencias. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 39(1), 11-28.
- Ottersen, O. P., Dasgupta, J., Blouin, C., Buss, P., Chongsuvivatwong, V., Frenk, J., ... y Leaning, J. (2014). The political origins of health inequity: prospects for change. *The Lancet*, 383(9917), 630-667.
- Ottevaere, C., Huybrechts, I., Béghin, L., Cuenca-Garcia, M., De Bourdeaudhuij, I., Gottrand, F., ... y Sjöström, M. (2011). Relationship between self-reported

dietary intake and physical activity levels among adolescents: The HELENA study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 8-17.

P

- Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., y Starks, T. J. (2014). The influence of structural stigma and rejection sensitivity on young sexual minority men's daily tobacco and alcohol use. *Social Science & Medicine*, 103, 67-75.
- Padial-Ruz, R., Viciano-Garófano, V., y Palomares-Cuadros, J. (2018). Adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y su relación con el IMC, en estudiantes universitarios del grado de primaria, mención de educación física, de Granada. *ESHPA- Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 30-49.
- Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (2009). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
- Palacios-Delgado, J. R., y Andrade-Palos, P. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de educación y desarrollo*, 7, 5-16.
- Palomino-Garibay, L. (2017). Niñez y juventud: una aproximación histórica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1), 1-31.
- Pantoja-Vallejo, A., y Alcaide-Risoto, M. (2013). La variable género y su relación con el autoconcepto y el rendimiento académico de alumnado universitario. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 13(1), 124-129.
- Papier, K., Ahmed, F., Lee, P., y Wiseman, J. (2015). Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: sex differences. *Nutrition*, 31(2), 324-330.
- Parlebas, P. (1981). *Contribución al léxico en las ciencias de la acción motriz*. París: INSEP.
- Parlebás, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedad: Léxico de praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo, S.L.

- Parra, D. C., De Sá, T. H., Monteiro, C. A., y Freudenberg, N. (2016). Automobile, construction and entertainment business sector influences on sedentary lifestyles. *Health promotion international*, 33(2), 239-249.
- Patsopoulou, A., Tsimtsiou, Z., Katsioulis, A., Rachiotis, G., Malissiova, E., y Hadjichristodoulou, C. (2015). Prevalence and risk factors of overweight and obesity among adolescents and their parents in central Greece (FETA Project). *International journal of environmental research and public health*, 13(1), 1-10.
- Patton, G. C., Coffey, C., Sawyer, S. M., Viner, R. M., Haller, D. M., Bose, K., ... y Mathers, C. D. (2009). Global patterns of mortality in young people: a systematic analysis of population health data. *The lancet*, 374(9693), 881-892.
- Payne, W. L. (1986). A study of emotion: developing emotional intelligence, selfintegration, relating to fear, pain, and desire. *Dissertation Abstracts International*, 47, 203-215.
- Pearson, N., y Biddle, S. J. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults. *American journal of preventive medicine*, 41(2), 178-188.
- Pedersen, W., y Von Soest, T. (2015). Adolescent alcohol use and binge drinking: an 18-year trend study of prevalence and correlates. *Alcohol and alcoholism*, 50(2), 219-225.
- Peltzer, K., y Pengpid, S. (2018). Concurrent Tobacco Use and Binge Drinking Among University Students in 30 Countries in Africa, Asia, Latin America, and the Caribbean. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 164-174.
- Peña, Y., Carvajal, A., Luna, M., y Pech, G. (2016). Consumo de tabaco y alcohol en adolescentes suburbanos de Yucatán. *Ciencia y humanismo en la salud*, 2(3), 94-103.
- Perea, J. F. (1992). *Demography and distrust: An essay on American languages, cultural pluralism, and official English*. Estados Unidos: Minnesota Law Review.
- Pérez, N. (2009). *Tratamiento de los trastornos de ansiedad: diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional*. Tesis doctoral: Universidad Ramón.

- Pérez-Gallardo, L., Mingo, T. G., Bayona, I. M., Ferrer, M. P., Marquez, E. C., Rámirez, R. D., ... y Navas, F. C. (2015). Diet quality in college students with different academic profile. *Nutricion hospitalaria*, 31(5), 2230-2239.
- Pérez-López, V. y Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Perinat, A. (2007). *Comparative development of communication. An evolutionary perspective*. En J. Valsiner y Alberto Rosa (eds.), *The Cambridge handbook of sociocultural psychology* (pp. 140-163). Cambridge University Press.
- Peris, M., Maganto, C., y Kortabarria, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 171-180.
- Perula-De Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz-Moral, R., Espejo-Espejo, J., Tapia, G., y Mengual-Luque, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72, 233-244.
- Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., De Boer, M. D., y Erickson, J. M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Research in nursing & health*, 41(1), 30-38.
- Petito, C. y Fostik, A. (2015). Maternidad adolescente en el Uruguay: ¿transición anticipada y precaria a la adultez?. *Revista Latinoamericana de Población*, 8(1), 115-140.
- Petito, C. y Lara, C. (2015). Jóvenes de hoy, adolescentes de ayer en el Uruguay: maternidad y desempeños. *Sociedad y economía*, 29, 15-37.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Piaget, J. (1960). *La elaboración del pensamiento, intuición y operaciones. Psicología de la inteligencia*. Buenos Aires: Psique.
- Piédrola-Gil, G. (2008). *Medicina Preventiva y Salud Pública*. Barcelona: Elsevier-Masson.

- Pienaar, A. E., Du-Toit, D., y Truter, L. (2013). The effect of a multidisciplinary physical activity intervention on the body composition and physical fitness of obese children. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 53(4), 415-427.
- Pinel-Martínez, C., Zurita-Ortega, F., Espejo-Garcés, T., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., y Pérez-Cortes, A. (2016). Interaction between frequency of play and healthy habits in Granada's students. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa-RELATEC*, 15(2), 169-176.
- Pintrich, P. R. y Schunk, D. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Madrid: Pearson.
- Plan Nacional sobre Drogas (2013). *Encuesta sobre alcohol y drogas en población general en España. Edades 2011-2012*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Platonov, V. N. (1995): *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., ... y Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... y Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197-239.
- Pomatahu, A. R. (2017). Increasing lung capacity and cardiovascular ability by Mosesahi gymnastics in Gorontalo State University students. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(1), 251-259.
- Poole, M. (1983). *Youth: Expectations and Transitions*. Boston: Routledge & Kegan Paul.
- Porta, J. (1988). Programas y contenidos de la Educación Física y deportiva en BUP y FP. *Barcelona: Paidotribo*.
- Porta, M., Piloni, G., Corona, F., Fastame, M. C., Hitchcott, P. K., Penna, M. P., y Pau, M. (2018). Relationships between objectively assessed functional mobility and handgrip strength in healthy older adults. *European Geriatric Medicine*, 9(2), 201-209.

- Portao, J., Bescós, R., Irurtia, A., Cacciatori, E., y Vallejo, L. (2009). Valoración de la grasa corporal en jóvenes físicamente activos: antropometría vs bioimpedancia. *Nutrición hospitalaria*, 24(5), 529-534.
- Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A., y Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of physiology and biochemistry*, 74(1), 119-126.
- Portolés-Ariño, A., y González-Hernández, J. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 222-238.
- Poux, K. N., y Fry, M. D. (2015). Athletes' Perceptions of Their Team Motivational Climate, Career Exploration and Engagement, and Athletic Identity. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 360-372.
- Povedano, A., Estévez, E., Martínez, B., y Monreal, M. C. (2012). Un perfil psicosocial de adolescentes agresores y víctimas en la escuela: análisis de las diferencias de género. *Revista de Psicología Social*, 27(2), 169-182.
- Prieto, R., y Jáuregui-Lobera, I. (2015). Eating habits, excess weight and weight self-perception at school. *Nutrición hospitalaria*, 32(3), 1334-1343.
- Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1) 10-24.
- Purves, R. I., Stead, M., y Eadie, D. (2018). "I Wouldn't Be Friends with Someone If They Were Liking Too Much Rubbish": A Qualitative Study of Alcohol Brands, Youth Identity and Social Media. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 1-18.

R

- RAE (2015). *Diccionario De la lengua española. Vigésima segunda edición*. Madrid: Espasa Calpe.
- Raj, S. L. Y., Yasin, M. A. M., Othman, Z., y Othman, A. (2016). Drinking Motives as Mediator between Social Anxiety and Alcohol Use Among Private University Students in Klang Valley. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 614-619.

- Ramírez, M. (2007). *Los valores de los adolescentes, de sus padres y profesores, en función de que el contexto educativo sea monocultural o pluricultural*. Editorial de la Universidad de Granada.
- Ramos, P. (2010). *Estilos de vida y salud en la adolescencia. Premios INJUVE para tesis doctorales 2010*. Madrid: INJUVE.
- Ranasinghe, C., Sigera, C., Ranasinghe, P., Jayawardena, R., Ranasinghe, A. C., Hills, A. P., y King, N. (2016). Physical inactivity among physiotherapy undergraduates: exploring the knowledge-practice gap. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 8(1), 39-53.
- Rangel-Caballero, L. G., Rojas-Sánchez, L. Z., y Gamboa-Delgado, E. M. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 629-636.
- Rascovan, S. (2012). Los jóvenes y el futuro. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 9(23), 62-64.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., y Ortín-Montero, F. J. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26.
- Reeve, J. (1996). *Motivation others: Nurturing inner motivational resources*. Needham Heights, MA: Allyn Bacon.
- Regueiro, B., Suárez, N., Valle, A., Núñez, J. C., y Rosário, P. (2015). La motivación e implicación en los deberes escolares a lo largo de la escolaridad obligatoria. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 47-63.
- Reguillo, R. (2017). *Los jóvenes en México*. México: Fondo De Cultura Económica.
- Reina, M. y Delgado, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Behavioral Psychology*, 23(2), 345-359.
- Religioni, U., y Czerw, A. (2012). Health promotion in the context of National Health Programme to 2015. *Progress in Health Sciences*, 2(2), 167-173
- Restrepo-Ochoa, D. A. (2016). La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública. *CES Psicología*, 9(2), 1-6.
- Rey, L., Extremera, N., y Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.

- Rey, O., Mañano, C., Nicol, C., Mercier, C. S. y Vallier, J. M. (2016). Psycho-Physiological Responses of Obese Adolescents to an Intermittent Run Test Compared with a 20-M Shuttle Run. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 451.
- Reyna, V. F. y Farley, F. (2007). El cerebro adolescente. *Mente y Cerebro*, 26, 56-63.
- Riaño-Hernández, D., Guillén, A., y Buela-Casal, G. (2015). Conceptualización y evaluación de la impulsividad en adolescentes: una revisión sistemática. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1077-1090.
- Ribot, T. (1925). *La lógica de los sentimientos* Madrid: Daniel Jorro Editor.
- Rice, F. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Mexico: Pearson Educación.
- Rice, F. (2000). *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Rinaldo, N., Bacchi, E., Coratella, G., Vitali, F., Milanese, C., Rossi, A., ... y Lanza, M. (2017). Effects of combined aerobic-strength training vs fitness education program in COPD patients. *International journal of sports medicine*, 38(13), 1001-1008.
- Río-Ruiz, M. Á. (2014). Efectos de la conversión en becario y consecuencias de la reforma del sistema de becas entre universitarios de clase obrera. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 7(2), 468-487.
- Ristea, C., Macovei, S., y Leonte, N. (2016). The Influence of Motor Activities on the Development of Emotional Intelligence. *The European Proceedings of social and behavioural sciences*, 11, 379-384.
- Rivera, R., Santos, D., García, V., y Millán, M. (2016). Consumo de pornografía on-line y off-line en adolescentes colombianos. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 24(46), 37-45.
- Robbins, S. (2006). *Comportamiento organizacional*. São Paulo: Pearson Prentice Hall.
- Roberts, G. C., y Walker, B. (2001). *Achievement goal theory in sport and exercise*. En Cury, F., Sarrazin, P., y Famose, J. (Eds.), *Advances in motivation theories: A the sport domain*. París: Presses Universitaires de France.
- Roberts, G. E. (1992). Linkages between performance appraisal system effectiveness and rater and ratee acceptance. *Review of Public Personnel Administration*, 12(3), 19-41
- Rodrigo, M. J., y González, J. P. (2014). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza editorial.

- Rodríguez, G. (2016). Actitudes y hábitos conductuales hacia la práctica deportiva en el medio rural en función del género. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 115-128
- Rodríguez, S., Gallardo, M. A., Olmos, M. C. y Ruiz, F. (2005). *Investigación educativa: metodología de encuesta*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Rodríguez-Feo, J. (2009). *Thomas Hobbes. Tratado Sobre El Cuerpo*. Madrid: Editorial UNED.
- Rodríguez-Moneo, M., y Huertas, J. A. (2017). Motivación y cambio conceptual. *Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 26, 51-71.
- Rodríguez-Naranjo, C., y Caño-González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403.
- Rodríguez-Osuna, J. (2001). *Métodos de muestreo*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Rodríguez-Reyes, M., Llapur-Milián, R., y González-Sánchez, R. (2015). Factores psicológicos de riesgo en adolescentes hipertensos esenciales. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(2), 175-183.
- Rojas, I., y Matos-Columbié, C. (2015). El desarrollo de la motivación para aprender en la Educación Superior. *EduSol*, 15(53), 63-69.
- Ros, A., Moya-Faz, F. y Garcés de los Fayos (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Rubio, G. (1998). Validación de la prueba para la identificación de trastornos por el uso de alcohol (AUDIT) en Atención Primaria. *Revista Clínica Especializada*, 198, 11-14.
- Rubio-Arias, J. A., Ramos, D. J., Ruiloba, J. A., Carrasco, M., Alcaraz, P. E. y Jiménez, F. J. (2015). Adherence to a mediterranean diet and sport performance in a elite female athletes futsal population. *Nutricion hospitalaria*, 31(5), 2276-2282.
- Ruíz-Risueño, J. y Ruíz-Juan, F. (2015). Actividad físico-deportiva y contexto familiar: variables predictoras de consumo de tabaco entre adolescentes españoles. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 121-131.
- Rumawas, M. E., Meigs, J. B., Dwyer, J. T., McKeown, N. M., y Jacques, P. F. (2009). Mediterranean-style dietary pattern, reduced risk of metabolic syndrome traits,

and incidence in the Framingham Offspring Cohort—. *The American journal of clinical nutrition*, 90(6), 1608-1614.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

S

Salamunes, A., Stadnik, A., y Neves, E. (2017). The effect of body fat percentage and body fat distribution on skin surface temperature with infrared thermography. *Journal of thermal biology*, 66, 1-9.

Salanova, M., Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de psicología*, 21(1), 170-180.

Salazar, C., Feu, S., Vizuete, M. y De la Cruz-Sánchez, E. (2013). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(51), 569-584.

Salguero, J. M., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 29–32.

Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A. y Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.

Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. *Currents Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Salvador-Pérez, F. (2015). *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

Samper-García, P., Mestre-Escrivá, V., Malonda-Vidal, E., y Mesurado, B. (2015). Victimization at school: relationship of parenting and functional-dysfunctional developmental variables. *Anales de Psicología*, 31(3), 849-858.

- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, J. M. (2011). *Un recurso de integración social para niños/as, adolescentes y familias en situación de riesgo: los centros de día de atención a menores*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Sánchez-Gutiérrez, G., y Araya-Vargas, G. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 19-36.
- Sánchez-Mirón, B. y Boronat-Mundina, J. (2014). Educational Coaching: A model for the development of intra and interpersonal skills. *Educación XX1*, 17 (1), 221-242.
- Sánchez-Ojeda, M. A., y De Luna-Bertos, E. (2015). Healthy lifestyles of the university population. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Santa Cruz-Cáceres, K. (2016). La motivación en la perspectiva de su desarrollo teórico. *Revista Tendencias en Psicología*, 1(1), 8-15.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Logroño: Universidad de la Rioja.
- Sarabia, Á. (1995). *La teoría general de sistemas*. Madrid: ISDEFE.
- Sarason, I. G., Davidson, K., Lighthall, F., Waite, F. y Ruebrush, B. (1960). *Anxiety in elementary school children*. New York: Wiley.
- Sari, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: a test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168.
- Sasdelli, A. S., Petroni, M. L., Paoli, A. D., Collini, G., Calugi, S., Dalle-Grave, R., y Marchesini, G. (2018). Expected benefits and motivation to weight loss in relation to treatment outcomes in group-based cognitive-behavior therapy of obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(2), 205-214.
- Sauer, S., Desmond, S., y Heintzelman, M. (2013). Beyond the playing field: the role of athletic participation in early career success. *Personnel Review*, 42(6), 644-661.
- Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., De la Fuente, J. R., y Grant, M. (1993). Development of the alcohol use disorders identification test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*, 88(6), 791-804.

- Say, A., Ayar, A., y Çakir, D. (2017). Connection Between Smoking Statuses and Anger-Anger Style of the Health Services Vocational School Students. *Acta Physica Polonica A*, 132(3), 783-785.
- Scavino, D. (2015). *Las fuentes de la juventud*, Buenos Aires: Eterna Cadencia.
- Schilling, L., Zeeb, H., Pischke, C., Helmer, S., Schmidt-Pokrzywniak, A., Reintjes, R., ... y Schneider, S. (2017). Licit and illicit substance use patterns among university students in Germany using cluster analysis. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 12(1), 44-55.
- Schoenfeld, B. J., Peterson, M. D., Ogborn, D., Contreras, B., y Sonmez, G. T. (2015). Effects of low-vs. high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy in well-trained men. *The Journal of Strength y Conditioning Research*, 29(10), 2954-2963.
- Schröder, H., Méndez, M. A., Ribas-Barba, L., Covas, M. I., y Serrá-Majem, L. (2010). Mediterranean diet and waist circumference in a representative national sample of young Spaniards. *Pediatric Obesity*, 5(6), 516-519.
- Schultz, D., y Schultz, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. Madrid: Ediciones paraninfo.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- Scuteri, A., Sanna, S., Chen, W. M., Uda, M., Albai, G., Strait, J., y Dei, M. (2007). Genome-wide association scan shows genetic variants in the FTO gene are associated with obesity-related traits. *PLoS Genet*, 3(7), 1200-1211.
- Sebire, S. J., Standage, M., y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 353-377.
- Sellés, P., Tomás, M., Costa, J., y Mahía, F. (2015). Predictores del consumo semanal de alcohol y sus consecuencias asociadas en universitarios consumidores intensivos de alcohol. *Adicciones*, 27(2), 119-131.
- Selmanovic, S., Beganlic, A., Salihefendic, N., Ljuca, F., Softic, A., y Smajic, E. (2017). Therapeutic Effects of Curcumin on Ultrasonic Morphological Characteristics of Liver in Patients with Metabolic Syndrome. *Acta Informatica Medica*, 25(3), 169-174.

- Serrá-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Sevil-Serrano, J., Abarca-Sos, A., Julián-Clemente, J. A., Murillo-Pardo, B., y García-González, L. (2016b). Optimization of motivational variables in expressive activities in Physical Education. *Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 5(2), 103-111.
- Sevil-Serrano, J., Abos, A., Aibar, A., Julián, J. A., y García-González, L. (2016c). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, 22(3), 372-389.
- Sevil-Serrano, J., Abós-Catalán, Á., Generelo-Lanaspa, E., Aibar-Solana, A., y García-González, L. (2016a). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 3-8.
- Shaffer, D. R., y del Barrio-Martínez, C. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Shaikh, S., Aljanakh, M., Al Ibrahim, I. K., y Memon, M. S. (2018). Harmful consequences of specific substances on the oral health. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 68(3), 437-443
- Shephard, R. (1994). *Aerobic fitness and Health. Human Kinetics*. Illinois: Champaign.
- Shi, X., Tubb, L., Fingers, S. T., Chen, S., y Caffrey, J. L. (2013). Associations of physical activity and dietary behaviors with children's health and academic problems. *Journal of School Health*, 83(1), 1-7.
- Shutt-Aine, J. y Maddaleno, M. (2003). *Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: implicaciones en programas y políticas*. Washington, DC: OPS.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Shiffman, S., Switzer, G. E., y Primack, B. A. (2016). Behavioral associations with waterpipe tobacco smoking dependence among US young adults. *Addiction*, 111(2), 351-359.
- Sifneos, P. E. (1973). Prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255-262.

- Silveira-Bueno, J. (1993). *Educação especial brasileira: integração/segregação do aluno diferente*. Brasil: EDUC-Editora da PUC-SP.
- Silveira-Torregrosa, Y., y Moreno-Murcia, J. A. (2015). Miedo a equivocarse y motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 65-74.
- Simenone-Nogueira, P., Gonçalves-Ferreira, M., Melo-Rodrigues, P. R., Muraro, A. P., Pitaluga-Pereira, L., y Alves-Pereira, R. (2018). Longitudinal Study on the Lifestyle and Health of University Students (ELESEU): design, methodological procedures, and preliminary results. *Cadernos de saude publica*, 34(4), 1-15.
- Simkin, H., Azzollini, S., y Voloschin, C. (2015). Autoestima y Problemáticas Psicosociales en la Infancia, Adolescencia y Juventud. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 11(1), 59-96.
- Simons, R. M., Sistas, R. E., Simons, J. S., y Hansen, J. (2018). The role of distress tolerance in the relationship between cognitive schemas and alcohol problems among college students. *Addictive behaviors*, 78, 1-8.
- Sink, K. M., Espeland, M. A., Castro, C. M., Church, T., Cohen, R., Dodson, J. A., ... y Lopez, O. L. (2015). Effect of a 24-month physical activity intervention vs health education on cognitive outcomes in sedentary older adults: the LIFE randomized trial. *Jama*, 314(8), 781-790.
- Sinnasse, P., y Tereno, S. (2017). Alcohol, cannabis and tobacco consumptions and attachment quality. *Annales medico-psychologiques*, 175(4), 370-375.
- Smith L, y Thelen, E. (2003). Development as a dynamic system. *Trends in cognitive science*, 7, 343-348
- Smith, C. A., Corripio, A. B., y Basurto, S. (1991). *Control automático de procesos: teoría y práctica*. México: Limusa.
- Sociedad Española De Medicina Comunitaria y Familiar (SemFYC) (2007). Estudio sobre promoción del Ejercicio Físico. Disponible en: <http://www.semfy.com/es/>
- Sofi, F., Macchi, C., Abbate, R., Gensini, G. F. y Casini, A. (2014). Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2769-2782.
- Soriano, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Revista de relaciones laborales*, 9, 163-184.
- Soto-Ruiz, M. N., Marín-Fernández, B., Aguinada-Ontoso, I., Guillén-Grima, F., Serrano-Monzó, I., Canga-Armayor, N., ... y Annan, J. (2015). Análisis de la

- percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269-2275.
- Sousa, F., Mata, M. A., y Antao, C. (2013). *Adolescentes: percepcao da auto-imagem*. En jornadas de Enfermagem da Escola Superior de Saúde do IPB: Braganca.
- Spray, C. M. (2000). Predicting participation in noncompulsory physical education: Do goal perspectives matter? *Perceptual and Motor Skills*, 90, 1207-1215.
- Štefan, L., Čule, M., Milinović, I., Sporiš, G., y Juranko, D. (2017). The relationship between adherence to the Mediterranean diet and body composition in Croatian university students. *European Journal of Integrative Medicine*, 13, 41-46.
- Steinmetz-Wood, M., Gagné, T., Sylvestre, M. P., y Frohlich, K. (2018). Do social characteristics influence smoking uptake and cessation during young adulthood?. *International journal of public health*, 63(1), 115-123.
- Sternberg, R. (1997). *Successful intelligence*. Nueva York: Plume
- Suárez, C., Del Moral, G., Musitu, G., y Villarreal-González, M. (2013). Medios de comunicación y consumo de alcohol en adolescentes: ¿Qué dicen los expertos? *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 13(2), 99-108.
- Suchert, V., Hanewinkel, R., y Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive medicine*, 76, 48-57.
- Sui, W., y Prapavessis, H. (2018). Standing Up for Student Health: An Application of the Health Action Process Approach for Reducing Student Sedentary Behavior—Randomised Control Pilot Trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(1), 87-107.
- Sui, W., y Prapavessis, H. (2018). Standing Up for Student Health: An Application of the Health Action Process Approach for Reducing Student Sedentary Behavior—Randomised Control Pilot Trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(1), 87-107.
- Sutfin, E. L., McCoy, T. P., Berg, C. J., Champion, H., Helme, D. W., O'Brien, M. C., y Wolfson, M. (2012). Tobacco use by college students: a comparison of daily and nondaily smokers. *American journal of health behavior*, 36(2), 218-229.
- Sutin, A., Robinson, E., Daly, M., y Terracciano, A. (2016). Weight discrimination and unhealthy eating-related behaviors. *Appetite*, 102, 83-89.
- Swisher, A. K., Abraham, J., Bonner, D., Gilleland, D., Hobbs, G., Kurian, S., ... y Vona-Davis, L. (2015). Exercise and dietary advice intervention for survivors of triple-

negative breast cancer: effects on body fat, physical function, quality of life, and adipokine profile. *Supportive Care in Cancer*, 23(10), 2995-3003.

Syväoja, H., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., y Tammelin, T. H. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(11), 2098-2104.

T

Tanaka, C., Reilly, J. J., Tanaka, M., y Tanaka, S. (2016). Seasonal changes in objectively measured sedentary behavior and physical activity in Japanese primary school children. *BMC public health*, 16(1), 969-983.

Taylor, I., Ntoumanis, N., y Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding antecedents of teachers motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 75-94.

Tebar, W. R., Ritti-Dias, R. M., Farah, B. Q., Zanuto, E. F., Vanderlei, L., y Christofaro, D. (2018). High blood pressure and its relationship to adiposity in a school-aged population: body mass index vs waist circumference. *Hypertension Research*, 41(2), 135-140.

Teixeira, G. P., Mota, M. C., y Crispim, C. A. (2018). Eveningness is associated with skipping breakfast and poor nutritional intake in Brazilian undergraduate students. *Chronobiology international*, 35(3), 358-367.

Terman, L. M. (1916). *The measurement of intelligence: An explanation of and a complete guide for the use of the Stanford revision and extension of the Binet-Simon intelligence scale*. Boston: Houghton Mifflin.

Thomas, A. M., Klentrou, P., Gammage, K., y Josse, A. (2017). Identifying Changes in Physical Activity, Body Weight, and Body Composition in First Year University Students. *The FASEB Journal*, 31(1), 957-28.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Monthly Magazine*, 140, 227-235.

Thrul, J., y Kuntsche, E. (2015). The impact of friends on young adults' drinking over the course of the evening—an event-level analysis. *Addiction*, 110(4), 619-626.

Todd, A. S., Street, S. J., Ziviani, J., Byrne, N. M., y Hills, A. P. (2015). Overweight and obese adolescent girls: the importance of promoting sensible eating and activity

behaviors from the start of the adolescent period. *International journal of environmental research and public health*, 12(2), 2306-2329.

Torre, S., y Tejada-Fernández, J. (2007). Estilos de vida y aprendizaje universitario. *Revista Iberoamericana de Educación*, 44, 101-131.

Tran, A., Tran, L., Geghre, N., Darmon, D., Rampal, M., Brandone, D., ... y Avillach, P. (2017). Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. *PloS one*, 12(11), 1-18.

Trichopoulou, A., y Lagiou, P. (1997). Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. *Nutrition reviews*, 55(11), 383-389.

Trigoso, M. (2013). Inteligencia Emocional en jóvenes y adolescentes españoles y peruanos: variables psicológicas y educativas. Tesis doctoral. Universidad de León.

Trujano, R., Ramos, E., y Rodríguez, M. (2015). Estudio de género sobre depresión y consumo de Tabaco y Alcohol en estudiantes de carreras del Área de la Salud y de otras Áreas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 879-903.

U

Unzueta, C. R., Lahortiga-Ramos, F., Santiago, S., Zazpe, I., Molero, P., Sánchez-Villegas, A., y Martínez-González, M. A. (2018). Self-perceived level of competitiveness, tension, and dependency and lifestyles in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' cohort study. *Public health*, 157, 32-42.

Urbano, C., y Yuni, J. (2016). *Psicología y cultura de los adolescentes*. Córdoba: Editorial Brujas.

US Preventive Services Task Force. (2010). Screening for obesity in children and adolescents: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *Pediatrics*, 125(2), 361-367.

V

Valencia-Peris, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

- Valentim-Silva, J. R., Costa, M., Oliveira, G., Oliveira, T. A., Conceição, M. y Dantas, E. (2016). High intensity exercise and flexibility of the lower limbs: dose-effect study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 311-314.
- Vallerand, R. J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise*. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics
- Van den Brandt, P. A., y Schulpen, M. (2017). Mediterranean diet adherence and risk of postmenopausal breast cancer: results of a cohort study and meta-analysis. *International journal of cancer*, 140(10), 2220-2231.
- Van Dyck, D., Cerin, E., De Bourdeaudhuij, I., Hinckson, E., Reis, R. S., Davey, R., ... y Salvo, D. (2015). International study of objectively measured physical activity and sedentary time with body mass index and obesity: IPEN adult study. *International Journal of Obesity*, 39(2), 199-207.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., y Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Varela, R. M. (2012). *Violencia, Victimización y Cyberbullying en adolescentes escolarizados/as: una perspectiva desde el Trabajo Social*. Tesis Doctoral: Universidad de Sevilla.
- Varela-Moreiras, G. (2014). La Dieta Mediterránea en la España actual. *Nutrición Hospitalaria*, 30(2), 21-28.
- Vásquez, N., Posada, J. y Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *CES Psicología*, 8(2), 103-121.
- Vassiloudis, I., Yiannakouris, N., Panagiotakos, D. B., Apostolopoulos, K., y Costarelli, V. (2014). Academic performance in relation to adherence to the Mediterranean diet and energy balance behaviors in Greek primary schoolchildren. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(3), 164-170.
- Waterlaus, J. M., Jones, R. M., Patten, E. V., y Cook, J. L. (2015). An exploratory study of time spent with interactive technology and body mass among young adults. *Computers in Human Behavior*, 52, 107-114.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., y Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 215-233.

- Vecenāne, H. (2013). Correlations between students' physical activity habits and factors influencing them from the perspective of theory of planned behaviour. *LASE Journal of Sport science*, 12, 85-98.
- Verrall, G. M., Slavotinek, J. P., Barnes, P. G., Esterman, A., Oakeshott, R. D. y Spriggins, A. J. (2007). Hip joint range of motion restriction precedes athletic chronic groin injury. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(6), 463-466.
- Viada-Pupo, E. y Batista.Faraldo, J. (2015). Caracterización de la salud reproductiva de adolescentes. *Correo Científico Médico*, 19(1), 76-84.
- Viciano-Ramírez, J., Mayorga-Vega, D., y Cocca, A. (2014). Modelo de aprendizaje exitoso en educación física y su mantenimiento. Estudio del efecto del refuerzo intermitente sobre la condición física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 155-171.
- Vidic, Z., Burton, D., South, G., Pickering, A. M., y Start, A. (2016). Emotional and Motivational Correlates of Leadership Styles: A Comprehensive Framework for Understanding Effective Leaders. *Journal of Leadership Studies*, 10(3), 22-40.
- Vilches, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estudiantes de Granada capital*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Villamarín, F., Maurí, C., y Sanz, A. (2007). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de psicología del deporte*, 9(15), 41-56.
- Villamizar, M. M., Acosta, J. F., Cuadros, J. G., y Montoya, J. C. (2009). Factores motivacionales de los futbolistas profesionales, como deportistas y clientes internos en Boyacá, Colombia. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 148-157.
- Villareal-González, M. E. (2009). *Un modelo estructural del consumo de drogas y conducta violenta en adolescentes escolarizados*. Tesis Doctoral: Universidad Autónoma de Nuevo León (México).
- Villarreal-González, M. E., Sánchez-Sosa, J., y Musitu, G. (2013). Análisis psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes mexicanos. *Universitas Psychologica*, 12(3), 857-873.
- Villaseñor-Bayardo, S. J., Ontiveros-Esqueda, C., y Cárdenas-Cibrián, K. V. (2006). Salud mental y obesidad. *Investigación en salud*, 8(2), 86-90.

- Visdómine-Lozano, J. C., y Luciano, C. (2006). Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 729-751.
- Vlachopoulos, S., Biddle, S., y Fox, K. (1996). A social-cognitive investigation into the mechanisms of affect generation in children's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 174-193.
- Von Bertalanffy, L. (1993). *Teoría general de los sistemas*. Madrid: Fondo de cultura económica.

W

- Walters, K. S., Bulmer, S. M., Troiano, P. F., Obiaka, U., y Bonhomme, R. (2018). Substance Use, Anxiety, and Depressive Symptoms Among College Students. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27; 1-9.
- Wang, J. C., Liu, W. C., Chatzisarantis, N. L., y Lim, C. B. (2010). Influence of perceived motivational climate on achievement goals in physical education: A structural equation mixture modeling analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 324-338.
- Wang, J. C., Morin, A., Liu, W. C., y Chian, L. K. (2016). Predicting physical activity intention and behaviour using achievement goal theory: A person-centred analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 13-20.
- Wang, L. Y., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., y Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 433-445.
- Wang, S., Dong, Y. H., Wang, Z. H., Zou, Z. Y., y Ma, J. (2017). Trends in overweight and obesity among Chinese children of 7-18 years old during 1985-2014. *Chinese journal of preventive medicine*, 51(4), 300-305.
- Wang, S., Schwartz, M. B., Shebl, F. M., Read, M., Henderson, K. E., y Ickovics, J. R. (2017). School breakfast and body mass index: a longitudinal observational study of middle school students. *Pediatric obesity*, 12(3), 213-220.
- Wechsler, D. (1943). Non-intellective factors in general intelligence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 101-103.

- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence* (4 ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., y Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, *31*, 321-346.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo: cómo lograr el máximo rendimiento deportivo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, *71*(1), 3-25.
- Weiner, B. (1986). *An Attributional Theory of Motivational and Emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Weiss, E. (2015). Más allá de la socialización y de la sociabilidad: jóvenes y bachillerato en México. *Educação e Pesquisa*, *41*, 1257-1272.
- Weiss, M. R. y Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations in sport*. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Werneck, A. O., Oyeyemi, A. L., Fernandes, R. A., Romanzini, M., Ronque, E. R., Cyrino, E. S., ... y Silva, D. R. (2018). Regional Socioeconomic Inequalities in Physical Activity and Sedentary Behavior Among Brazilian Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, *20*, 1-7.
- Westwater, M. L., Fletcher, P. C. y Ziauddeen, H. (2016). Sugar addiction: the state of the science. *European Journal of Nutrition*, *55*(2), 55-69.
- White, A. y Hingson, R. (2013). The burden of alcohol use: excessive alcohol consumption and related consequences among college students. *Alcohol Research: Current Reviews*, *35*(2), 201-218.
- Whiteman, S. D., Jensen, A. C., y McHale, S. M. (2017). Sibling Influences on Risky Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Vertical Socialization or Bidirectional Effects? *New directions for child and adolescent development*, *2017*(156), 67-85.
- Wichers, M., Wigman, J. T., y Myin-Germeys, I. (2015). Micro-level affect dynamics in psychopathology viewed from complex dynamical system theory. *Emotion Review*, *7*(4), 362-367.

- Wilken, F. (1927). *Die Nervose Erkrankung ALS Sinnvolle Erscheinung Unseres Gegenwartigen Kulturzeitraumes*. Springer.
- Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., y Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American journal of clinical nutrition*, 61(6), 1402-1406.
- Williams, S. y Mummery, W. (2015). We can do that! Collaborative assessment of school environments to promote healthy adolescent nutrition and physical activity behaviors. *Health Education Research*, 30(2), 272-284.
- Winnicott, D. (1972). *Papel de espejo de la madre y la familia en el desarrollo del niño*. Realidad y Juego, Buenos Aires: Granica.
- Wolfe, R.R. (2006). The underappreciated role of muscle in health and disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(3), 475-482.
- Wu, W. L., Yang, Y. F., Chu, I. H., Hsu, H. T., Tsai, F. H., y Liang, J. M. (2017). Effectiveness of a cross-circuit exercise training program in improving the fitness of overweight or obese adolescents with intellectual disability enrolled in special education schools. *Research in developmental disabilities*, 60, 83-95.
- Wu, W. L., Yang, Y. F., Chu, I. H., Hsu, H. T., Tsai, F. H., y Liang, J. M. (2017). Effectiveness of a cross-circuit exercise training program in improving the fitness of overweight or obese adolescents with intellectual disability enrolled in special education schools. *Research in developmental disabilities*, 60, 83-95.
- Wu, X. Y., Kirk, S. F., Ohinmaa, A., y Veugelers, P. J. (2017). The importance of health behaviours in childhood for the development of internalizing disorders during adolescence. *BMC psychology*, 5(1), 1-10.

Y

- Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A. y Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition Journal*, 7(1), 32.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., y Dey, R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health*, 136(4), 231-244.
- Yan, J., Aliev, F., Webb, B. T., Kendler, K. S., Williamson, V. S., Edenberg, H. J., ... y Schuckit, M. A. (2014). Using genetic information from candidate gene and

genome-wide association studies in risk prediction for alcohol dependence. *Addiction Biology*, 19(4), 708-721.

Yañez, A., Leiva, A., Gorreto, L., Estela, A., Tejera, E., y Torrent, M. (2013). School, family and adolescent smoking. *Adiciones*, 25(3), 253-259.

Yang, Y., Shin, J. C., Li, D., y An, R. (2017). Sedentary Behavior and Sleep Problems: a Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of behavioral medicine*, 24(4), 481-492.

Young, P. T. (1961). *Motivation and emotion: A survey of the determinants of human and animal activity*. New York: Willey.

Yu, E., y Lippert, A. M. (2016). Neighborhood Crime Rate, Weight-Related Behaviors, and Obesity: A Systematic Review of the Literature. *Sociology Compass*, 10(3), 187-207.

Yu, E., y Lippert, A. M. (2016). Neighborhood Crime Rate, Weight-Related Behaviors, and Obesity: A Systematic Review of the Literature. *Sociology Compass*, 10(3), 187-207.

Z

Zacarés-González, J. J., Iborra-Cuéllar, A., Tomás-Miguel, J. M., y Serra-Desfilis, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de psicología*, 25(2), 316-329.

Zagalaz-Sánchez, M.L. (2011). Thinking about how it changed the concept of physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 165-168.

Zaragoza Casterad, J., Serrano Ostariz, E., y Generele Lanaspá, E. (2004). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*, 4(15), 204-221

Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2016). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 37-46.

Zins, J. E., Weissberg, R., Wang, M. C. y Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning*. New York, NY: Teachers College Press.

- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Martínez Roca: Barcelona
- Zumeta, L. N., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A., y Bobowik, M. (2016). Shared flow in collective physical and sports activities and subjective well-being. *European journal of investigation in health psychology and education*, 6(3), 123-138.
- Zurita, F. (2015). *Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.
- Zurita, F., Fernández, R., Cepero, M., Zagalaz, M. L., Valverde, M. y Domínguez, R. (2009). The relationship between pain and physical activity in older adults that begin a program of physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(3), 248-297.
- Zvolinskaya, E. Y., Kimicidi, M. G., y Alexandrov, A. A. (2015). Prevalence of some modified cardiovascular risk factors among young students. *Terapevticheskii arkhiv*, 87(1), 57-63.

ANEXOS

XI

XI. ANEXOS

ANEXO 1

“Cuestionario Sociodemográfico y Autoregistro”

Estimado/a alumno/a, te agradecemos que quieras colaborar con nosotros en esta investigación. Con tus respuestas vas a ayudar a entender mejor cómo afrontar determinadas conductas y comportamientos y así planificar mejor la formación en este sentido.

En este cuestionario no existen respuestas correctas o incorrectas. Tan solo se pretende conocer tu opinión. Te pedimos por ello que leas detenidamente las preguntas. Indicarte que este test es totalmente anónimo y los resultados únicamente serán tratados por el equipo investigador.

¡Muchas gracias dedicar tu tiempo y colaboración!

SEXO	HOMBRE		AÑO DE NACIMIENTO	
	MUJER			
CURSO				
TIPO DE CENTRO	PÚBLICO		¿DÓNDE RESIDES?	DOM FAMILIAR
	PRIVADO			RESIDENCIA
				PISO COMPARTIDO
PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA	NO			
	SI	INDIVIDUAL	CONCONTACTO	
			SIN CONTACTO	
		COLECTIVO	CONCONTACTO	
			SIN CONTACTO	
		HORAS A LA SEMANA		
FEDERADO	Si			
		No		
PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA FAMILIAR	SI			
	NO			
NOTA MEDIA DEL CURSO	Aprobado con asignaturas pendientes			
	Aprobado			
	Notable			
	Sobresaliente			
	Matrícula de honor			
¿HAS REPETIDO EN ALGUNA OCASIÓN?	SI			
	NO			
FORMA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD				FP
				Bachillerato

ANEXO 2

CUESTIONARIO SOBRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre la práctica deportiva y las clases de Educación Física. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

Durante las clases de Educación Física...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. El profesor/a quiere que probemos nuevas habilidades	1	2	3	4	5
2. El profesor/a se enfada cuando algún compañero/a comete un error	1	2	3	4	5
3. El profesor/a dedica más atención a los/as mejores	1	2	3	4	5
4. Cada alumno/a contribuye de manera importante	1	2	3	4	5
5. El profesor/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del grupo	1	2	3	4	5
6. El profesor/a motiva a los alumnos/as solamente cuando superan a algún compañero/a	1	2	3	4	5
7. El profesor/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo	1	2	3	4	5
8. Los alumnos/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo	1	2	3	4	5
9. El profesor/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores	1	2	3	4	5
10. Los alumnos/as de todos los niveles de habilidad tienen un papel importante en el grupo	1	2	3	4	5
11. Los compañeros/as te ayudan a progresar	1	2	3	4	5
12. Los alumnos/as son animados a ser mejores que los demás compañeros/as	1	2	3	4	5
13. El profesor/a tiene a sus favoritos/as	1	2	3	4	5
14. El profesor/a se asegura de mejorar las habilidades de los compañeros/as en las que no son buenos	1	2	3	4	5
15. El profesor/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal	1	2	3	4	5
16. Los compañeros/as se sienten reconocidos cuando mejoran	1	2	3	4	5
17. Solamente los compañeros/as con las mejoras estadísticas son elogiados	1	2	3	4	5
18. Los compañeros/as son reprochados cuando cometen un error	1	2	3	4	5
19. Cada compañero/a tiene un papel importante	1	2	3	4	5
20. El esfuerzo es recompensado	1	2	3	4	5
21. El profesor/a anima a que nos ayudemos entre nosotros	1	2	3	4	5
22. El profesor/a manifiesta claramente quienes son los/as mejores del grupo	1	2	3	4	5
23. Se motiva a los compañeros/as cuando lo hacen mejor que los demás en clase	1	2	3	4	5
24. Para ser valorado por el profesor/a tienes que ser uno/a de los mejores	1	2	3	4	5
25. El profesor/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo	1	2	3	4	5
26. El profesor/a sólo se fija en los mejores alumnos/as	1	2	3	4	5
27. Los alumnos/as tienen miedo de cometer errores	1	2	3	4	5
28. Se anima a los compañeros/as a mejorar sus puntos débiles	1	2	3	4	5
29. El profesor/a favorece a algunos compañeros/as más que a otros	1	2	3	4	5
30. Lo primordial es mejorar	1	2	3	4	5
31. Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo	1	2	3	4	5
32. Cada alumno/a se siente como si fuera un miembro importante del grupo	1	2	3	4	5
33. Los compañeros/as se ayudan a mejorar y destacar	1	2	3	4	5

ANEXO 3

“Inventario de Inteligencia Emocional adaptado al Deporte (IED)”

Instrucciones:

Conteste a continuación al listado de frases relacionadas con la forma en que se siente en si deporte. Le solicitamos que de manera sincera indique el acuerdo o desacuerdo que mantiene con las mismas, para lo cual rodeará con un círculo el número que mejor recoja su opinión, recordando que el 1 significa que está en total desacuerdo y el 5 en total acuerdo.

Gracias por su colaboración

1. Sé cuando tengo que hablar de mis problemas personales a otros/as compañeros/as del equipo.
2. Cuando me encuentre ante problemas, recuerdo las veces que me enfrenté a otros problemas similares y cómo los superé.
3. En la mayoría de las cosas que intento espero hacerlas bien.
4. Otros/as compañeros/as encuentran fácil el poder confiar en mí.
5. Sé como se encuentran otros compañeros/as solo escuchando el tono de su voz.
6. Algunos de los acontecimiento más relevantes de mi vida me han provocado que vuelva a pensar qué es lo importante y lo qué no lo es.
7. Cuando mi estado de ánimo cambia, veo nuevas posibilidades de juego.
8. Las emociones son una de esas cosas de la vida que me hacen sentir valioso/a.
9. Soy consciente de mis emociones tal y como las vivo en el juego o competición.
10. Espero que ocurran cosas buenas.
11. Me gusta compartir mis emociones con mis compañeros/as de equipo.
12. Cuando experimento una emoción positiva, sé como hacer que esto dure.
13. Arreglo las cosas para que otros se diviertan.
14. Busco cosas en el deporte que me hagan sentir bien.
15. Soy consciente de los mensajes no verbales que envío a los/as otros/as compañeros/as.
16. Me presento ante los demás de tal manera que les de buena impresión.
17. Cuando estoy en un buen estado de ánimo, me resulta fácil resolver los problemas del juego.
18. Viendo las expresiones faciales de los demás, sé las expresiones que están experimentando.
19. Sé por qué cambian mis emociones.
20. Cuando estoy en buen estado de ánimo. Soy capaz de generar buenas ideas en el juego.
21. Tengo control sobre mis emociones en el entrenamiento y/o competición.
22. Reconozco fácilmente las emociones tal y como las experimento.
23. Me motivo a mí mismo/a imaginándome un buen resultado en las tareas que llevo a cabo.
24. Felicito a los demás cuando hacen las cosas bien al competir.
25. Soy consciente de los mensajes no verbales que me envían otras personas.
26. Cuando otra persona me cuenta algún acontecimiento importante de su vida, lo siento como si yo también lo hubiera experimentado.
27. Cuando siento un cambio en mis emociones, tiendo a tener nuevas ideas.
28. Acostumbro a tener buen ánimo para ayudarme a persistir ante los obstáculos.
29. Con solo mirarlos, sé lo que otros/as compañeros/as o contrincantes están sintiendo.
30. Ayudo a otros/as compañeros/as a sentirse mejor cuando están en momentos bajos.

ANEXO 4

“Cuestionario sobre Consumo de Alcohol (AUDIT)”

¿Con que frecuencia tomas alguna “bebida” que contenga alcohol?	Nunca	Una o menos veces al mes	2 - 4 veces al mes	2 o 3 veces por semana	4 o más veces por semana
¿Cuántas “bebidas alcohólicas” tomaste durante un día típico donde has bebido? Si no tomas no contestes.	1 ó 2	3 ó 4	5 ó 6	7 a 9	10 ó más
¿Con que frecuencia tomas seis “bebidas” o más en un sola ocasión?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
¿Con que frecuencia en el último año has sentido incapacidad de parar de beber una vez comenzado?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
¿Con que frecuencia durante el último año no pudiste hacer, algo que se esperaba de ti debido a la bebida?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
Durante el último año, ¿con que frecuencia necesitaste tomar alguna “bebida alcohólica” por la mañana para poder ponerte en funcionamiento después de una noche de haber bebido mucho?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
Durante el último año ¿con que frecuencia te sentiste culpable o con remordimientos después de haber bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
Durante el último año, ¿en cuántas ocasiones no fuiste capaz de recordar lo que le había pasado la noche anterior por haber estado bebiendo?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
¿Tu u otra persona ha sufrido algún daño como consecuencia de que bebiste?	No	Sí, pero no en el último año	Sí, el último año		
¿Algún pariente, amigo, médico o profesional de la salud te ha expresado su preocupación por tu bebida o te ha sugerido dejar de beber?	No	Sí, pero no en el último año	Sí, el último año		

ANEXO 5

“Cuestionario sobre Consumo de Tabaco (FTND)”

¿Cuántos cigarrillos fumas cada día?	No Fumo	10 o menos	Entre 11 y 20	Entre 21 y 30	31 ó más
¿Fumas más las primeras horas después de levantarte que el resto del día?	No Fumo	No	Si		
¿Cuánto tiempo transcurre desde que te levantas hasta que fumas tu primer cigarrillo?	No Fumo	Más 60 minutos	De 31 a 60 minutos		
¿Qué cigarrillo te costaría más renunciar al?	No Fumo	Primero del día	Cualquier otro		
¿Te resulta difícil dejar de fumar en los lugares donde está prohibido?	No Fumo	No	Si		
¿Sigues fumando cuando estás tan enfermo como para estar en cama?	No Fumo	No	Si		

ANEXO 6

“Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)”

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>				
Patinar.....	<input type="radio"/>				
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>				
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>				
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>				
Correr/footing.....	<input type="radio"/>				
Aerobic/spinning.....	<input type="radio"/>				
Natación.....	<input type="radio"/>				
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>				
Bádminton.....	<input type="radio"/>				
Rugby.....	<input type="radio"/>				
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>				
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>				
Voleibol.....	<input type="radio"/>				
Hockey.....	<input type="radio"/>				
Baloncesto.....	<input type="radio"/>				
Esquiar.....	<input type="radio"/>				
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>				
Balonmano.....	<input type="radio"/>				
Atletismo.....	<input type="radio"/>				
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>				
Artes marciales (judo, kárate, ...). Otros:.....	<input type="radio"/>				

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>				
Martes.....	<input type="radio"/>				
Miércoles.....	<input type="radio"/>				
Jueves.....	<input type="radio"/>				
Viernes.....	<input type="radio"/>				
Sábado.....	<input type="radio"/>				
Domingo.....	<input type="radio"/>				

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

ANEXO 7

“Cuestionario KIDMED”

Por favor, piense en lo que habitualmente sueles comer e indique si las siguientes afirmaciones son aplicables a su situación.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas.
- Contesta las preguntas de la forma más sincera y exacta posible. Si dudas, contesta lo que más se aproxime.

¿Desayunas?	SÍ	NO
¿Desayunas un lácteo (leche, yogur, etc.)?	SÍ	NO
¿Desayunas un cereal o derivado (pan, galletas, pan tostado, etc.)?	SÍ	NO
¿Desayunas bollería industrial (pastel envasado)?	SÍ	NO
¿Tomas una fruta o zumo de fruta todos los días?	SÍ	NO
¿Tomas una segunda fruta todos los días?	SÍ	NO
¿Tomas un segundo lácteo a diario?	SÍ	NO
¿Tomas verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día?	SÍ	NO
¿Tomas verduras frescas o cocinadas más de una vez al día?	SÍ	NO
¿Tomas pescado con regularidad (por lo menos 2 o 3 veces a la semana)?	SÍ	NO
¿Acudes una vez o más a la semana a un centro de fast-food? (hamburguesería, pizzería, etc.).....	SÍ	NO
¿Tomas frutos secos con regularidad (por lo menos 2 o 3 veces a la semana)?	SÍ	NO
¿Te gustan las legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)?	SÍ	NO
¿Tomas pasta o arroz casi a diario? (más de tres veces a la semana).....	SÍ	NO
¿Tomas varias veces al día dulces o golosinas?	SÍ	NO
¿Se utiliza aceite de oliva en tu casa?	SÍ	NO