

ÍNDICE

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
3. MARCO TEÓRICO	21
3.1. LA MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.....	23
3.1.1. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN	23
3.1.1.1. Miniteorías	24
3.1.1.2. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca	31
3.1.2. TEORÍA DE LA METAS DE LOGRO.....	33
3.1.2.1. Orientaciones en la teoría de metas.....	34
3.1.2.2. Factores que determinan la implicación	36
3.1.2.3. Metas de logro 2 x 2	39
3.2. BIENESTAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	42
3.2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	43
3.2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	47
3.3. NIVELES DE PRACTICA FÍSICO-DEPORTIVA	51
3.3.1. Modelo de participación físico-deportiva	51
3.3.2. Niveles de práctica de actividades físico deportiva en universitarios	52
3.3.3. Limitaciones en el estudio de los niveles de práctica de actividad físico-deportiva	54
3.3.4. Intención de seguir siendo físicamente activo.....	55
4. METODOLOGÍA	57
4.1. PARTICIPANTES	59
4.2. INSTRUMENTOS.....	62
4.2.1. Actividad física habitual.....	62
4.2.2. Inteligencia emocional percibida (TMMS-24).....	63
4.2.3. Cuestionario de metas de logro 2 x 2 (AGQ-S)	63
4.2.4. Escala de medición de las necesidades psicológicas (BPNES)	63

4.2.5. Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3)	64
4.2.6. Autoestima.....	65
4.2.7. Satisfacción con la vida (SWLS).....	65
4.2.8. Medida de la intencionalidad para ser físicamente activo en el contexto universitario (MIFAU).....	65
4.3. ANÁLISIS DE DATOS	66
4.4. PROCEDIMIENTO	66
5. RESULTADOS	69
5.1. ESTUDIO UNO: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	71
5.2. ESTUDIO DOS: VARIABLES MOTIVACIONES QUE INFLUYEN EN LA INTENCIÓN DE SEGUIR PRACTICANDO ACTIVIDAD FÍSICA.....	73
5.3. ESTUDIO TRES: INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS FÍSICAMENTE ACTIVOS	82
6. DISCUSIÓN	91
7. CONCLUSIONES.....	98
8. PERSPECTIVAS DE FUTURO	105
9. IMPLICACIONES PRÁCTICAS	109
1. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL A TRAVÉS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA	111
2. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL A TRAVÉS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA	117
3. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN EN PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA	120
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	131
11. APÉNDICE: CUESTIONARIO UTILIZADO	161

ÍNDICE GRÁFICOS

Figura 3.1. Esquema de las mini-teorías que componen la teoría de la autodeterminación (deci y ryan, 1985; ryan <i>et al.</i> , 2009) ...	24
Figura 3.2. Regulación extrínseca. Continuo de motivación autodeterminada	28
Figura 3.3. Continuo de autodeterminación. Se incluyen los diferentes tipos de motivación con sus estilos de regulación, locus de causalidad, y procesos (ryan y deci, 2000)	29
Figura 3.4. Modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (valleran, 1997)	33
Figura 3.5. Metas de logro 2 x 2 (elliot, 1999; elliot y mcgregor, 2001)	40
Figura 4.1. Distribución de porcentajes de los estudiantes universitarios por la categoría de la variable: género	60
Figura 4.2. Distribución de porcentajes de los estudiantes universitarios por la categoría de la variable: nivel de actividad física habitual	60
Figura 4.3. Resumen de la metodología utilizada en los estudios que componen la investigación	67
Figura 5.1. Modelo de medición de las variables (estudio dos)	78
Figura 5.2. Modelo de ecuaciones estructurales que analiza las relaciones entre todas las variables (estudio dos)	81
Figura 5.3. Modelo de medición de las variables de estudio (estudio tres)	86
Figura 5.4. Modelo de predicción del bienestar psicológico en población físicamente activa universitaria (estudio tres)	89

ÍNDICE TABLAS

Tabla 3.1. Orientaciones y conceptos de competencia. Adaptado de duda y balaguer (2007).....	36
Tabla 4.1. Distribución de porcentajes de los estudiantes universitarios por la categoría de la variable: género.....	59
Tabla 4.2. Distribución de porcentajes de los estudiantes universitarios por la categoría de la variable: nivel de actividad física habitual	60
Tabla 4.3. Instrumentos utilizados en función del nivel de actividad físico-deportiva desarrollada por la muestra	65
Tabla 5.1. Medias, desviaciones típicas, fiabilidad interna y correlaciones entre las variables estudiadas (estudio uno)	72
Tabla 5.2. Diferencias y tamaño del efecto entre las medias de las escalas en función de la actividad física (estudio uno).....	73
Tabla 5.3. Descriptivos, fiabilidad y correlaciones bivariadas de la variables de estudio (estudio dos)	76
Tabla 5.4. Descriptivos, fiabilidad y correlaciones bivariadas de la variables de estudio (estudio tres)	84