

Modelo predictivo de la conducta y el bienestar en practicantes de ejercicio físico acuático

Ricardo ZAZO SÁNCHEZ MATEOS
Juan Antonio MORENO-MURCIA

Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante, España)

Resumen

El objetivo del estudio ha sido comprobar el poder de predicción de la pasión que transmite el técnico deportivo, el soporte de autonomía, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 337 practicantes de ejercicio físico en el medio acuático de entre 18 y 84 años ($M = 47.50$, $SD = 15.66$), de una ciudad española. Los resultados del análisis del modelo de regresión estructural establecieron que tanto el soporte de autonomía como la pasión armoniosa predijeron positivamente los mediadores psicológicos, éstos predijeron positivamente la motivación autodeterminada, que predijo positivamente la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. Un clima creado por un técnico acuático con una metodología facilitadora, con pasión armoniosa y apoyo hacia la autonomía del practicante, podría ser determinante en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, logrando así, una mayor motivación autodeterminada que llevaría a un aumento de la práctica de ejercicio físico y una mejoría en su estado de bienestar.

Palabras clave: apoyo a la autonomía, mediadores psicológicos, motivación autodeterminada, tasa de ejercicio.

Abstract

The objective of this study was to determine whether there is a predictive accuracy between water activity practitioners through the passion of the monitor, the autonomy support, psychological mediators, self-determinate motivation and, as final consequence, the psychological well-being and exercise rate. The sample consisted of 337 practitioners from 18 to 84 years ($M = 47.50$, $SD = 15.66$), engaged in an aquatic program done in a Spanish city. The analysis's results of the structural model regression established that support of autonomy and the harmonious passion predicted positively the psychological mediators; these predicted positively the self-determinate motivation, that predicted positively the exercise rate and psychological well-being. A climate created by technical aquatic with a facility methodology, with a harmonious passion and support toward autonomy's practitioners, could be decisive for the satisfaction of the psychological mediators, and thus increased a self-determinate motivation that would increase the practice of physical exercise and improvement your well-being.

Key words: Autonomy support; Passion; Psychological mediators; Self-determinate motivation; Exercise rate.

Desde hace más de una década, los estudios vienen señalando que la práctica de actividad físico-deportiva habitual, unida a la vivencia de experiencias satisfactorias y estimulantes compartidas con el entorno familiar y social, serían comportamientos recomendables para la integración de un estilo de vida activo y saludable (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000; Vallerand y Rousseau, 2001), quedando demostrado que la

práctica de ejercicio físico a una intensidad entre moderada y vigorosa provoca mejoras en la salud (Warburton, 2009; Warburton, Nicol y Bredin, 2006) a nivel fisiológico (Paffenbarger, Hyde y Wing, 1990) y contribuye al bienestar psicológico en general (Balaguer *et al.*, 2008; González, Huéscar y Moreno-Murcia, 2013). Por lo que parece que un estado psico-social óptimo facilitaría la mejora del bienestar general de las personas (Seager, 2012; Keyes, 2002).

Dirección de los autores: Centro de Investigación del Deporte. UMH. Avenida de la Universidad, s/n. 03202 Elche (Alicante). *Correo electrónico:* j.moreno@umh.es

Agradecimiento: la realización de este trabajo fue posible gracias a la colaboración de Concejalía de Deportes de la ciudad de Alicante.

Recibido: abril de 2015. *Aceptado:* junio de 2015.

Los estudios de Balaguer *et al.* (2008) y Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury (2002) indicaban que el factor social de *percepción de apoyo a la autonomía* generado por la figura de autoridad, presenta un buen poder de predicción, pudiendo llevar al practicante a desarrollar una motivación más autodeterminada. En este sentido, la teoría de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000) establece que para que el practicante experimente mayor motivación intrínseca debe sentir satisfechas las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación con los demás).

Otra de las variables que está prediciendo la satisfacción de los mediadores psicológicos es la *pasión* (Mageau, Vallerand, Charest, Salvy, Lacaille, Bouffard y Koestner, 2009; Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier y Blanchard, 2006). La pasión es “una fuerte inclinación de la persona hacia una actividad importante en su vida, que la autodefine, le gusta y a la cuál dedica tiempo y energía” (Vallerand, 2010). Se distinguen dos tipos de pasión: armoniosa y obsesiva, pero sólo la primera, consigue estar en armonía con diferentes actividades diarias. Además, controla la actividad si las condiciones se hacen nocivas, la implicación en la actividad se limita o incluso se detiene. Hay estudios que sugieren que la *pasión armoniosa* muestra correlaciones positivas con medidas de flujo y afecto positivo durante la realización de una actividad (Vallerand *et al.*, 2007). La literatura sugiere que los dos tipos de pasión pueden influir en las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del contexto de la actividad apasionada (e.g., Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue y Lorimier, 2008; Lafrenière, Jowett, Vallerand y Carbonneau, 2011; Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard y Vallerand 2003).

En el ámbito deportivo (Lafreniere *et al.*, 2011), la pasión de los entrenadores influye en el comportamiento de sus atletas. Los entrenadores que tienen una pasión armoniosa hacia su labor, adoptan comportamientos hacia el apoyo de la autonomía de sus atletas, proporcionándoles un fundamento enfocado hacia la tarea, fomentando su iniciativa propia. Por el contrario, los entrenadores con una pasión más obsesiva tienden a adoptar comportamientos más controladores hacia los atletas presionándolos o haciéndolos pensar de una única manera. También parece que poseer una pasión armoniosa y una motivación autodeterminada conlleva una acumulación de experiencias positivas que pueden facilitar y sostener el bienestar psicológico en el practicante de ejercicio físico, así como protegerlo contra el malestar (Fredrickson 2001; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek y Finkel, 2008).

Los estudios que han medido la pasión y la motivación autodeterminada en el deporte muestran unas claras consecuencias adaptativas positivas en el compromiso deportivo del practicante, pero casi exclusivamente en el deporte competición.

Preocupados por comprobar esta relación en el contexto de la salud, el objetivo de este estudio fue constatar el poder de predicción de la pasión y el apoyo a la autonomía del técnico, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico habitual en practicantes de ejercicio físico acuático. En analogía con los estudios revisados, la pasión armoniosa, el apoyo a la autonomía del técnico, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada, predecirán positivamente el bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico habitual.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 337 practicantes de actividad física en el medio acuático (aquagym, natación salud, natación, mantenimiento acuático, natación 3ª edad, natación para embarazadas, aquapilates y acondicionamiento acuático) con edades comprendidas entre los 18 y 64 años ($M = 47.53$; $DT = 15.71$), de los cuales 277 son mujeres y 60 hombres.

Se obtuvo la muestra de las instalaciones acuáticas de una gran ciudad española.

Variables, instrumentos y medidas

Apoyo a la autonomía

Se utilizó la *Escala de Apoyo a la Autonomía en Contextos de Ejercicio* (PASSES) de Hagger, Chatzisarantis, Hein, Pihu, Soós y Karsai (2007) validada al contexto español por Moreno, Parra y González-Cutre (2008), que mide el apoyo a la autonomía que los practicantes perciben del técnico deportivo. Se compone de 11 ítems (e.g. “El monitor/a entiende por qué decido hacer ejercicio físico”). La oración previa fue “En mis prácticas de ejercicio físico dirigido...” y las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia interna fue de 0.95.

Pasión

Se utilizó la *Escala de la Pasión* (EPG) de Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard y Marsolais (2003) validada al contexto español por Castillo, Falcó, Álvarez, Morales, Duda y Balaguer (2010). Mide los tres tipos de pasión que se identifican teóricamente. La *pasión armoniosa* compuesta por seis ítems (e.g. “La actividad deportiva está en armonía con las otras actividades de mi vida”), la *pasión obsesiva* compuesta por seis ítems (e.g. “Tengo dificultades para controlar mi urgencia de hacer deporte”) y la *pasión criterio* compuesta por cuatro ítems

(e.g. “Paso mucho tiempo haciendo deporte”). La sentencia previa fue “Gracias a mi técnico durante la actividad acuática logro interiorizar esa pasión que me transmite en cada momento”... Se midieron a través de una escala tipo Likert de 1 (*Para nada de acuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia interna fue de 0.85, 0.88 y 0.83, respectivamente.

Mediadores psicológicos

Se empleó la *Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio* (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006), validada al contexto español por Moreno, González-Cutre, Chillón y Parra (2008). La escala estaba compuesta por 12 ítems referidos a la *competencia* (e.g. “Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto”), a la *autonomía* (e.g. “Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses”), y a la *relación con los demás* (e.g. “Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as”). Las respuestas se medían en una escala tipo Likert que oscilaba de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 6 (*Totalmente de acuerdo*), y la sentencia previa fue “En mis clases en la piscina...”. La consistencia interna de cada factor fue de 0.78, 0.77, y 0.79, respectivamente. En este estudio, como se han realizado en estudios previos (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011), se contemplaron las tres dimensiones en una sola consistencia interna de 0.87.

Motivación

Se utilizó el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio* (BREQ-3) de Wilson *et al.* (2006), validada al contexto español por González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010) que mide la motivación que tienen los practicantes de ejercicio físico. Está compuesta por 23 ítems referidos a la *regulación intrínseca* (e.g. “Porque creo que el ejercicio es divertido”), *regulación integrada* (e.g. “Porque está de acuerdo con mi forma de vida”), *regulación identificada* (e.g. “Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”), *regulación introyectada* (e.g. “(Porque me siento avergonzado si falto a la sesión”), *regulación externa* (e.g. “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y *desmotivación* (e.g. “No veo por qué tengo que hacerlo”). Las respuestas fueron valoradas a través de una escala tipo Likert que iba de 0 (*Nada verdadero*) a 4 (*Totalmente verdadero*), encabezado por el enunciado “Yo hago ejercicio físico en el agua...”. La consistencia interna total fue de 0.79, 0.83, 0.74, 0.70, 0.67 y 0.65, respectivamente. Aunque la consistencia interna de la regulación introyectada y la desmotivación fueron bajas, pueden ser aceptadas, al estar compuestas sus dimensiones por pocos ítems (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998).

Para evaluar la *motivación autodeterminada* se utilizó el índice de autodeterminación (IAD) que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (Chantal, Robin, Vernat, & Bernache Asollant, 2005; Kowal, & Fortier, 2000) y se calcula con la siguiente fórmula: $(2x \text{ (MI conocimiento + MI ejecución + MI estimulación)/3} + ((\text{ME identificada} + \text{ME integrada}/2)) - ((\text{ME externa} + \text{ME introyectada})/2) - (2x \text{ Desmotivación})$ (Vallerand, 1997). La consistencia interna de 0.79.

Bienestar psicológico

Se utilizó la *Escala de Bienestar Psicológico* (PWBS) de Ryff (1989b), validada en castellano por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2004). La escala, en su versión reducida, está compuesta por 29 ítems, con seis subescalas: *autoaceptación* (e.g. “Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento sobre cómo han resultado las cosas”), *relaciones positivas* (e.g. “Siento que mi amistades me aportan muchas cosas”), *autonomía* (e.g. “No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente”), *dominio del entorno* (e.g. “He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto”), *crecimiento personal* (e.g. “En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”) y *propósito en la vida* (e.g. “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”). Se contesta a través de una escala tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (*Totalmente en desacuerdo*) y 6 (*Totalmente de acuerdo*). En este estudio se utilizó una única medida del bienestar psicológico compuesta por todas las dimensiones. La consistencia interna fue de 0.88.

Tasa de ejercicio físico

Se utilizó el *Cuestionario de Actividad Física Habitual* de Baecke, Burema y Frijters (1982), validada en contexto español por Sarria, Selles, Cañedo-Arguelles, Fleta, Blasco y Bueno (1987) para medir el nivel de práctica de actividad física habitual de las practicantes. El ejercicio físico en el tiempo libre se evaluó mediante cuatro preguntas. La primera se refiere al tipo de deporte o deportes realizados, la frecuencia semanal y los meses en los que se desarrollaba. El resultado de esta primera pregunta se calculó con la siguiente fórmula: $\text{Modalidad 1 (intensidad} \times \text{tiempo} \times \text{proporción}) + \text{Modalidad 2 (intensidad} \times \text{tiempo} \times \text{proporción)}$. Los diferentes coeficientes fueron destinados a calcular esta fórmula, dependiendo del deporte realizado, las horas semanales y los meses en los que se realizaba (Ainsworth, Haskell, Whitt, Irwin, Swartz, Strath, O'Brien, Bassett, Schmitz, Emplainscourt y Jacobs, 2000; Florindo y Latorre, 2003). Las otras tres preguntas evaluaron el nivel de ejercicio físico en el tiempo libre (e.g. “Durante el tiempo libre realizo deportes o ejercicios físicos”) utilizando una escala que fue de 1 (*Nunca*)

a 5 (*Con mucha frecuencia*). Para calcular la tasa final, el resultado de la primera pregunta se reconvirtió en valores de 1 a 5 y se calculó el promedio de las cuatro preguntas.

Procedimiento

Se contactó con la Concejalía de Deportes del municipio para informarles del objetivo de la investigación y solicitarles su colaboración. Los cuestionarios fueron cumplimentados por los usuarios al término de sus diversos programas acuáticos. Antes del inicio de las sesiones acuáticas se les informó del objetivo del estudio a los practicantes, insistiéndoles en la voluntariedad y el anonimato. Fue necesario un tiempo aproximado de 15 minutos para su cumplimentación en presencia del investigador principal.

Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos y correlaciones de todas las variables objeto de estudio. Se analizó la consistencia interna de cada factor mediante el coeficiente de alfa de Cronbach. Asimismo, se llevó a cabo un modelo de regresión estructural para analizar las relaciones hipotetizadas entre las variables de estudio. Se realizó una aproximación en dos pasos propuesta por Anderson y Gerbing (1988). Primeramente, se calculó un modelo de medida que permitió dar validez de constructo, y en segundo lugar se formuló un modelo de ecuaciones estructurales que analizó las relaciones predictivas entre el soporte de autonomía, la pasión, los mediadores psicológicos, la motivación autodeterminada, y la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. Para el análisis de los datos se utilizaron los paquetes estadísticos SPSS 20.0 y AMOS 20.0.

Resultados

Análisis descriptivo y correlaciones bivariadas

La pasión armoniosa presentó una mayor valoración que la pasión obsesiva. El soporte de autonomía del técnico

presentó una media de 5.90. El mediador psicológico más valorado fue de de relación con los demás, seguido de la competencia y la autonomía. El índice de autodeterminación (IAD) obtuvo una media de 8.68. El bienestar psicológico presentó un valor de 4.83, mientras que la media de la tasa de ejercicio fue de 5.91. La pasión armoniosa correlacionó positivamente con la pasión obsesiva, los mediadores psicológicos, la motivación autodeterminada, la tasa de ejercicio físico y el bienestar psicológico (tabla 1).

Regresión estructural

En primer lugar, se realizó un análisis factorial confirmatorio (CFA) basándonos en las diecisiete medidas observadas y en los seis constructos latentes que correlacionaban libremente (Anderson y Gerbing, 1988). El modelo fue reducido para mantener unos grados de libertad razonables (Cecchini, González y Montero, 2007; Ntoumanis, 2001). Así, los ítems que componían cada una de las dimensiones de las diferentes escalas fueron divididos homogéneamente en dos grupos (Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne, 1994). Se utilizó el método de estimación de máxima verosimilitud junto con el procedimiento *bootstrapping*, ya que el resultado del coeficiente multivariado de Mardia fue 58.55, lo que indicaba falta de normalidad multivariada de los datos. Para comprobar la validez del modelo de medición se consideraron una serie de coeficientes fit, también llamados índices de bondad de ajuste: χ^2 , $\chi^2/d.f.$, RMSEA y los índices incrementales (CFI y TLI). Los índices obtenidos fueron adecuados: $\chi^2_{(54, N=337)} = 260.32, p = 0.00; \chi^2_{d.f.} = 2.63; CFI = 0.94; TLI = 0.92; RMSEA = 0.06$.

En segundo lugar, se testó simultáneamente el modelo estructural y el modelo de medición, lo que permitió centrarse en las interacciones conceptuales entre los factores latentes de soporte de autonomía, la pasión, los mediadores psicológicos, el índice de autodeterminación, la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. Los resultados de este modelo mostraron un ajuste apropiado del modelo $\chi^2_{(41, N=337)} = 377.33, p = 0.00; \chi^2_{d.f.} = 3.37; CFI = 0.90; TLI = 0.87; RMSEA = 0.08$.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones de todas las variables.

Variables	M	DT	α	R	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Soporte de autonomía	5.90	1.05	0.90	1-12	0.13*	0.31**	0.50**	0.29**	0.36**	-0.02	0.09	0.10
2. Pasión obsesiva	2.24	1.25	0.88	1-6	-	0.36**	0.17**	0.19**	0.07	0.00	0.14**	-0.08
3. Pasión armoniosa	5.17	1.08	0.84	1-6	-	-	0.26**	0.38**	0.22**	0.36**	0.32**	0.31**
4. Autonomía	4.24	0.67	0.77	1-4	-	-	-	0.56**	0.52**	0.03	0.05	0.12*
5. Competencia	4.28	0.62	0.78	1-4	-	-	-	-	0.48**	0.18**	0.20**	0.28**
6. Relación con los demás	4.64	0.52	0.79	1-4	-	-	-	-	-	0.06	-0.03	0.11*
7. Índice de autodeterminación	8.68	2.80	0.73		-	-	-	-	-	-	0.30**	0.29**
8. Tasa de ejercicio físico	5.91	1.03		1-8	-	-	-	-	-	-	-	0.22**
9. Bienestar psicológico	4.83	0.57	0.88	1-29	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota: * p < 0.05; ** p < 0.001; M = Media; DT = Desviación típica; α = alfa de Cronbach; R = Rango.

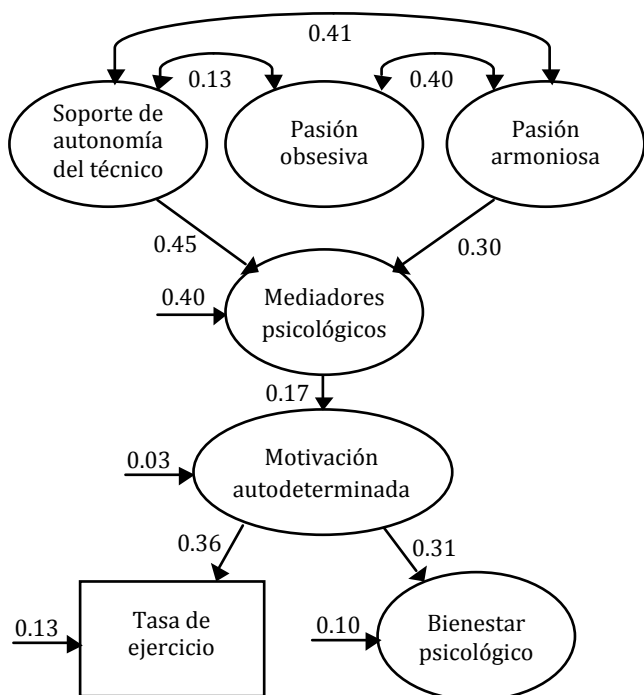


Figura 1. Modelo de regresión estructural de la conducta y el bienestar en el ejercicio físico acuático.

Tanto el soporte de autonomía como la pasión armoniosa predijeron positivamente los mediadores psicológicos, que éstos a su vez predijeron positivamente el índice de autodeterminación, que predijo positivamente la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. Se obtuvieron varianzas explicadas del 13% y 10% para la tasa de ejercicio físico y el bienestar psicológico, respectivamente (figura 1).

Discusión

Apoyándonos en el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001) que establece que puede existir diversos factores o desencadenantes sociales que podrían influir sobre la motivación y conducta de los practicantes, el objetivo del estudio fue comprobar el poder de predicción de la pasión del técnico, la percepción de apoyo a la autonomía, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico habitual en practicantes de ejercicio físico acuático. La hipótesis planteada fue confirmada.

Estudios realizados en el contexto de la competición deportiva, coincidentes con nuestros resultados, manifiestan que la percepción del apoyo a la autonomía por parte del entrenador es un predictor positivo de la autonomía percibida por los practicantes (Balaguer *et al.*, 2008). Al igual que los estudios de Balaguer *et al.* (2008) y Sarrazin *et al.* (2002), donde el factor social de percepción de apoyo a la autonomía generado por el técnico acuático, predice la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000).

Algunos estudios relacionan la pasión con variables que conllevan a un estado positivo y de bienestar (Vallerand y Verner-Fillon, 2013; Vallerand y Miquelon, 2007; Vallerand *et al.*, 2003, 2006), incluso en contextos de fitness (Carbonneau, Vallerand y Massicott, 2010), donde mediante la calidad de la pasión armoniosa hacia la práctica del yoga obtiene mejores consecuencias físicas y psicológicas que la cantidad de horas utilizadas para ello. Al igual que en nuestro estudio, en todos los trabajos revisados (Lafrenière *et al.*, 2011; Mageau *et al.*, 2009; Vallerand, Ntomanis, Philippe, Lavigne, Carbonneau, Bonneville *et al.*, 2008; Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet y Blanchard, 2007), se observa una relación positiva de la pasión obsesiva con la pasión armoniosa, excepto en el estudio de Caudroit, Boiché, Stephan, Le Scanff y Trouilloud (2011).

Por lo que parece, tanto en el contexto deportivo (Carpentier y Mageau, 2013) como en el del fitness (Petitenberte, Cid, Gama de Matos, Hickner y Moutão, 2014), si el técnico deportivo construye un andamiaje para dar sus clases con soporte de autonomía y pasión armoniosa podría satisfacer positivamente los mediadores psicológicos (autonomía, competencia y relación con los demás), lo que podría conllevar a una continuidad de práctica de ejercicio físico en su tiempo de ocio (Vallerand, 2010; Vallerand *et al.*, 2003; Mageau y Vallerand, 2007) y podría ayudar a maximizar el impacto positivo (comportamental, afectivo y cognitivo) en la vida de sus practicantes. Por ello, se trata de que el técnico priorice la superación personal, el esfuerzo, el apoyo social y el disfrute (Ryan y Deci, 2000) para conseguir practicantes más autodeterminados, con un mayor bienestar psicológico que ayude a generar un mayor interés por seguir practicándolo y hacer del ejercicio físico acuático un hábito dentro de un estilo de vida saludable.

Existen algunas limitaciones en este estudio que hacen referencia a la imposibilidad de establecer relaciones causales por tratarse de un estudio correlacional, aunque si bien, por medio del modelo explicativo presentado, se favorece la comprensión de la relación existente entre diferentes variables que pueden influir en el bienestar psicológico y en la persistencia de práctica. Con la intención de poder confirmar esta afirmación, en futuras investigaciones se podrían desarrollar estudios longitudinales bajo metodologías experimentales en el medio acuático. Para que los futuros técnicos puedan utilizar en sus sesiones, el efecto de determinadas variables de estudio como puede ser la pasión armoniosa del técnico, el apoyo a la autonomía, la competencia y la motivación autodeterminada, para que los practicantes de ejercicio físico acuático puedan verse beneficiados en un futuro.

Referencias

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett, D.R.,

- Schmitz, K.H., Emplainscourt, P.O. y Jacobs, J.R. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine Science Sports Exercise*, 32 (9), 498-504.
- Anderson, J.C. y Gerbing, D.W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Baecke J., Burema J. y Frijters J. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.
- 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 [Autonomy support, needs satisfaction, motivation and well-being in competitive athletes: A test of the self-determination theory]. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 123-139.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Carbonneau, N., Vallerand, R.J. y Massicotte, S. (2010). Is the practice of Yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 452-465.
- Castillo, I., Falcó, C., Álvarez, O., Morales, V., Duda, J.L. y Balaguer, I. (2010). Relationships between passion, motivation regulations and well-being in vocational dancers. *4th International Self-Determination Theory Conference. Book of abstracts* (p. 161). Gante, Bélgica, 10-13 mayo de 2010.
- Caudroit, J., Boiché, J., Stephan, Y., Le Scanff, C. y Trouilloud, D. (2011) Predictors of work-family interference and leisure-time physical activity among teachers: The role of the passion towards work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 6, 326-344.
- Cecchini, J.A., González, C. y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fair play [Participation in sport and fair play]. *Psicothema*, 19, 57-64.
- Carpentier, J. y Mageau, G.A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 423-435.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J.P. y Bernache-Asollant, I. (2005). Motivation, sports personship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233-249.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *38th Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: 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 behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff [Spanish adaptation of the scales of Ryff’s psychological well-being]. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Florindo, A.A. y Latorre, M.R.D.O. (2003). Validation and reliability of the Baecke questionnaire for the evaluation of habitual physical activity in adult men. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9 (3), 129-135.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and Build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. y Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- González-Serrano, G., Huéscar, E. y Moreno-Murcia, J.A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico [Life satisfaction and physical exercise]. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 131-151.
- González-Cutre, D., Sicilia, A. y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español [Toward a deeper understanding of motivation towards exercise: Measurement of integrated regulation in the Spanish context]. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I. y Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (5), 632-653.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. y Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Keyes, C.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.
- Kowal, J. y Fortier, M.S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Lafrenière, M.A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E.G. y Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the

- quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 541-560.
- Lafrenière, M.A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J. y Carbonneau, N. (2011) Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 144-152.
- Mageau, G.A. y Vallerand, R.J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31, 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Bouffard, T. y Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77, 601-646.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Moreno, J.A., Parra, N. y González-Cutre, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física [Influence of autonomy support, social goals and the relationship with others on motivation in physical Education]. *Psicothema*, 20 (4), 636-641.
- Moreno, J.A., González-Cutre, D., Chillón, M. y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio [Adaptation of the basic psychological needs in exercise scale to physical education]. *Revista Mexicana de Psicología*, 25 (2), 295-303.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Paffenbarger R.S. Jr., Hyde R. T. y Wing A.L. (1990) Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. En C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton y B.D. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Champaign: IL: Human Kinetics Books.
- Petitenberte, I., Cid, L., Gama de Matos, D., Hickner, R.C. y Moutão, J. (2014). Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. *Motriz*, 20 (3), 249-256.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 7, 56-61.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Sarria, A., Selles, H., Cañedo-Arguelles, L., Fleta, J., Blasco, M.J. y Bueno, M. (1987). Un autotest como método de cuantificación de la actividad física en adolescentes. [A selftest for quantifying physical activity in adolescents]. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 7, 56-61.
- Seager, M. (2012). Towards a public health psychology. *Journal of Public Mental Health*, 11 (3), 153-156.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M.L.N., Pelletier, L.G., Blanchard, C. y Vallerand, R.J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the Internet: Their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 197-221.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). Nueva York: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. En G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J. y Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R.N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd Ed. (pp. 389-416). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Vallerand, R.J., Blanchard, C.M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M. y Marsolais, G. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Grouzet, F.M.E., Dumais, A., Grenier, S. y Blanchard, C.M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 454-478.
- Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P., Grouzet, F.M.E. y Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-533.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. En G. Tenenbaum y R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 3rd Ed. (pp. 59-83). Nueva York: Wiley & Sons.
- Vallerand, R.J. y Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. En S. Jowett y D. Lavallée (Eds.), *Social*

- Psychology in Sport* (pp. 249-263). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., Ntoumanis, N., Philippe, F., Lavigne, G.L., Carbonneau, C., Bonneville, A. *et al.* (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1279-1293.
- Vallerand, R.J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. *Advances in Experimental Social Psychology*. 42, 97-193.
- Vallerand, R.J. y Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica*, 31 (1), 35-48.
- Vlachopoulos, S.P. y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C. y Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801-809.
- Warburton, D.E.R. (2009). The physical activity and exercise continuum. En Bouchard, C. y Katzmarzyk, P.T. (Eds.), *Advances in physical activity and obesity* (pp. 21-30). Champaign IL: Human Kinetics Publishing.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C. y Scime, G. (2006). "It's who I am ...9 really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.