Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata

Repositorio RPsico **http://rpsico.mdp.edu.ar**

Trabajos de Tesis Tesis de Grado

2016-09-12

Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva

Durante, María Florencia

http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/498

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS 2010

NOMBRE Y APELLIDO DE LOS ALUMNOS

Durante María Florencia (Mat. N° 09159/10)

Sandoval Durando Federico (Mat. N° 09274/10)

CÁTEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

SUPERVISOR: Dr. Urquijo, Sebastián.

CO-SUPERVISORA: Lic. del Valle, Macarena

EL PROYECTO FORMA PARTE DE UNO MAYOR EN DESARROLLO: Sí.

TÍTULO DEL PROYECTO: Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva.

DESCRIPCIÓN RESUMIDA

El objetivo de la investigación es el de establecer la existencia de diferencias significativas entre los niveles de *Bienestar Psicológico* en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según realicen o no actividades físico-deportivas. Se parte del supuesto que existirían mayores niveles de Bienestar Psicológico en quienes realizan actividades físico-deportivas. Para ello, este estudio trabajará con aproximadamente 200 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se administrará la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Van Dierendonck et al., 2006), que permite obtener medidas de las dimensiones que conforman dicho constructo y un cuestionario de actividades físico-deportivas confeccionado para esta investigación. Se asume que los resultados brindarán evidencias empíricas que permitirán identificar perfiles diferenciales de Bienestar Psicológico según la realización o no por parte de los estudiantes de actividad físico-deportiva. Se espera que este estudio facilite

prospectivamente el diseño e implementación de programas de intervención orientados a optimizar el Bienestar Psicológico de los alumnos universitarios.

PALABRAS CLAVE: Bienestar Psicológico - Estudiantes universitarios – Actividades físico-deportivas.

DESCRIPCIÓN DETALLADA

Bienestar Psicológico

El estudio del bienestar es relativamente reciente. El auge de su estudio comienza en la década del 60 como consecuencia de la preocupación de los efectos que la industrialización estaba provocando en las sociedades. Esto se corresponde con un cambio de enfoque de un paradigma psicopatológico, a uno salugénico a partir del cual se empiezan a buscar datos objetivos que permitiesen evaluar el bienestar psicológico. Ryan y Deci (2001) postulan dos grandes tradiciones de estudio en relación al bienestar: la hedónica que se corresponde fundamentalmente con la felicidad y la eudamónica ligada al desarrollo del potencial humano. También Carrasco, García-Mas y Brustad (2009) hacen referencia a las dos perspectivas antes mencionadas. Tur, Osuna, Resano y Posada (2003), concuerdan con los autores antes mencionados respecto a estas dos grandes corrientes de trabajo sobre el concepto de bienestar, y caracterizan a la hedonista como centrada en el bienestar subjetivo y a la eudaimonista como focalizada en el bienestar psicológico.

Uno de los primeros autores en caracterizar el bienestar psicológico fue Waterman (1993), quien lo denomina *sentimientos de expresividad personal*. Esto lo relaciona a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de entender la actividad que se lleva a cabo como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene un sentido.

Por su parte, Diener (1994) propone que son tres los componentes que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y negativos, y una valoración global de la vida y el desarrollo. Un mayor nivel de bienestar está asociado a un juicio positivo respecto a la vida, que se sostiene en el tiempo, mientras que un bajo nivel de bienestar está asociado a un desajuste entre las expectativas y los logros personales. El componente cognitivo tiene como principal característica la estabilidad, es decir su sostenimiento a lo largo del tiempo y de la vida del sujeto. A diferencia del componente afectivo que es más lábil, pasajero y cambiante. La mayoría de las investigaciones se han centrado en el elemento más estable. Ryff y Keyes (1995) propone que el bienestar psicológico se entendería como el resultado de una evaluación valorativa que los sujetos realizan sobre cómo han vivido, y, a su vez, ofrece una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental

positivo y las teorías del ciclo vital. Adicionalmente, Ryff planteó un modelo multidimensional del bienestar psicológico y determinó la existencia de seis dimensiones dentro del constructo: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal (Schumutte y Ryff, 1997)

Ryff y Keyes (1995), comprenden el bienestar psicológico como un constructo multidimensional, un constructo complejo e integrado que ha sido empleado de un modo impreciso y confuso en relación a otros como calidad de vida o salud mental. Los autores diferencian calidad de vida, de bienestar psicológico, definiendo la primera como el grado en que la vida es percibida favorablemente y bienestar psicológico como percepción subjetiva, estado o sentimiento. Los autores antes mencionados también consideran que el bienestar se puede medir a través de sus componentes (afectos y cognición).

Para Díaz Llanes (2001), el bienestar psicológico puede ser entendido como la evaluación que cada sujeto hace de su vida; implica una dimensión cognitiva (satisfacción con la vida en su totalidad o en cada área específica como la laboral, vincular, etc.), y otra afectiva (frecuencia, duración, e intensidad de emociones positivas y negativas), que generan en la persona sensaciones que pueden ir desde el éxtasis hasta la agonía. Estos autores entienden que el individuo con un bienestar psicológico adecuado, perciben frecuentes emociones de tinte positivo, satisfacción con su vida, y de manera infrecuente, emociones negativas. En el caso de que la persona perciba insatisfacción con su vida, y mayor cantidad y frecuencia de emociones negativas que positivas, su bienestar se entiende como bajo.

De acuerdo a Victoria García-Viniegras y González Benitez (2000), el bienestar psicológico, es resultado de la conjunción entre lo psicológico y lo social. Estos autores consideran que la dimensión social tiene un fuerte impacto sobre la atribución de sentido a la experiencia vital y lo psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida. El bienestar también estaría determinado por la coherencia entre aquello que se pretende conseguir, las metas y los logros realmente alcanzados, lo cual remite a las competencias personales, la capacidad de respuesta y la adaptación de la persona. Molina Sena y Meléndez Moral (2006) refieren que el bienestar psicológico podría entenderse como un balance entre deseos, expectativas, anhelos y lo que en realidad se logra conseguir o se percibe como posible de alcanzar, lo cual se expresa en términos de complacencia, plenitud y competencias que permiten afrontar las contingencias vitales, siendo el objetivo la adaptación al medio.

Actividad físico-deportiva

Se aclara que en este estudio se entenderá por actividad físico-deportiva cualquier actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes

del estado físico, como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, entre otros. Y se utilizarán como sinónimos de deporte, ejercicio físico, actividad física, etc. (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez ,2008). Muchos estudios dan cuenta de la gran cantidad de beneficios psicológicos relacionados a la realización frecuente de actividad físico-deportiva (e. g., Solá y García-Merita, 1994; Blasco, 1997; Pastor y Pons, 2003; Taylor, Sallis y Needle, 1985; USDHHS, 1996; Van Amersfoort, 2004: Weinberg, 2010). También puede hablarse de investigaciones que cuentan con respaldo empírico que sustenta la asociación entre la realización de ejercicio físico y variables como funcionamiento cognitivo, estados de ánimo, autoestima, ansiedad y depresión (Pastor y Pons, 2003), y un incremento del bienestar del individuo (Taylor et al., 1985).

Se ha evaluado que el deporte produce una mejora en pacientes con depresión (Lawlor y Hopker, 2001), colabora en el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993), reduce los niveles de ansiedad (Akandere y Tekin, 2005), aumenta la autoestima (McAuley, Mihalko y Bane, 1997), etc. Otras investigaciones refuerzan la idea de que el ejercicio físico es beneficioso para distintas dimensiones del bienestar, teniendo efectos sobre la emotividad, la salud subjetiva y el estado de ánimo (Biddle, Fox y Boutcher, 2003).

Diversos estudios referentes a la realización de ejercicio físico y el bienestar psicológico dan cuenta de distintos resultados, de acuerdo a la variable que se examina. En relación a la autoestima, no hay acuerdo respecto al efecto causal que tiene la práctica de actividad física sobre este indicador, sin embargo, se han llevado a cabo algunos estudios que dan cuenta de que la autoestima aumenta a través de la práctica de actividad física frecuente (Blasco et al., 1996; Fox, 2000). Otros estudios investigan la asociación entre satisfacción vital y ejercicio físico, éstas también brindan resultados contrapuestos, dado que algunas dan como resultado relaciones positivas (Balaguer et al., 1997) o inexistentes entre estos indicadores (Gauvin, 1989). Como argumento para justificar estas contradicciones en los resultados se fundamentan problemas de conceptualización y metodológicos.

Otra gran cantidad de investigaciones brindan resultados a favor de la existencia de una asociación positiva y significativa entre la vitalidad y el ejercicio físico realizado de forma regular (Myers et al., 1999; O'Sullivan, 2003; Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004; Stiggelbout, Popkema, Hopman-Rock, de Greef y Van Mechelen, 2004). A partir de esto podría pensarse e instrumentalizarse el ejercicio físico regular, no sólo con una finalidad terapéutica, para ayudar en ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad o la depresión, o como prescripción al tratar diversas patologías del orden médico, como problemas cardiovasculares, apnea obstructiva del sueño, diabetes, enfermedades reumáticas, etc., sino también como un elemento fundamental en la promoción del bienestar en la población universitaria. Además,

como mencionan Mutrie y Faulkner (2004), la actividad físico-deportiva también genera efectos positivos desde el punto de vista social y de las relaciones interpersonales.

Con el objetivo de incrementar la información respecto a la asociación entre ejercicio físico y bienestar psicológico, se propone la realización de este estudio que tiene como objeto evaluar las asociaciones entre la práctica deportiva y los niveles de bienestar psicológico reportado.

Escala de Bienestar

Carol Ryff (1989a, 1989b) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Autoaceptación: uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas aspiran a sentirse bien consigo mismas aún siendo conscientes de sus propios límites. Tener actitudes positivas hacia uno mismo, es una característica esencial del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1998; Ryff y Singer, 2002): las personas necesitan sostener relaciones sociales estables, y contar con amigos en los cuales pueda confiar. La posibilidad de amar es un elemento fundamental del bienestar (Allardt, 1998) y por ende, de la salud mental (Ryff, 1989b). Múltiples investigaciones en las últimas tres décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Krauss, 1998; House, Landis y Umberson, 1988) refieren que el aislamiento social, la pérdida de apoyo social y la soledad, están fuertemente relacionados con el riesgo de padecer enfermedades y disminuyen el tiempo de vida.

Autonomía: la gente necesita sostenerse en sus propias convicciones (autodeterminación), mantener su autoridad personal y su independencia (Ryff y Keyes, 1995), para poder sostenerla individualidad en diversos contextos sociales. Las personas con autonomía pueden resistir la presión social y auto-regular su comportamiento (Ryff y Singer, 2002)

Dominio del entorno: La habilidad de la persona para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer necesidades y deseos. La gente con un dominio alto del entorno perciben una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el entorno que los circunda.

Propósito en la vida: Las personas requieren proponerse objetivos, definir metas, que les permitan suponerle un sentido a la vida.

Crecimiento personal: El empeño por desarrollar las potencialidades personales, continuar creciendo como persona, llevar al máximo las capacidades personales (Keyes et al, 2002)

Bienestar psicológico y práctica de actividad físico deportiva en estudiantes universitarios.

Como antecedentes de este estudio, pueden mencionarse la investigación realizada por Blasco, Cruz Feliu, Valiente Barros, Capdevila Ortís y Pintanel Bassets (1996) quienes mencionan que los estudiantes universitarios de sexo masculino realizan más actividad que las estudiantes de sexo femenino, y asocian esto a mayores niveles de motivación en los primeros. También en Molina-García, Castillo y Pablos, (2007) concluyen que los estudiantes universitarios de sexo masculino realizan más actividad físico-deportiva, mostrando mayores niveles de autoestima que las estudiantes de sexo femenino. Además, el estudio también reporta que los hombres que realizan deporte frecuentemente dan cuenta de sentir más satisfacción vital y bienestar.

A la vez, el llevar un estilo de vida activo, no sedentario, no sólo estaría relacionada con beneficios fisiológicos y físicos, sino también psicológicos (Bryan y Kwan, 2006; International Society of Sport Psychology, 1992; Morgan y Goldston, 1987).

METODOLOGÍA

Objetivo general

Evaluar la existencia de asociaciones entre los niveles de bienestar psicológico y la realización de actividades físico-deportivas en estudiantes universitarios.

Objetivos particulares

1) Describir y caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según realicen o no actividad físico-deportiva
2) Determinar la existencia o no de diferencias significativas en los niveles de Bienestar Psicológico de quienes practican actividad físico-deportivo y quiénes no.
3) Evaluar la existencia de un asociación entre la frecuencia e intensidad del ejercicio físico y los niveles de bienestar psicológico

Hipótesis de trabajo

-Los estudiantes que realizan actividades físico deportivas reportan mayores niveles de bienestar psicológico que quienes no realizan ninguna actividad.

-A su vez, existiría una asociación entre la frecuencia e intensidad del ejercicio físico y los niveles de bienestar psicológico, de forma tal que es esperable encontrar que aquellos estudiantes que reporten mayor intensidad y frecuencia en la práctica deportiva, tenderán a evidenciar mayores niveles de bienestar psicológico.

Muestra: Se conformará una muestra de conveniencia seleccionando de forma intencional no probabilística a 200 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Procedimiento: Se contactará a los estudiantes universitarios en las inmediaciones del Complejo Universitario Manuel Belgrano. Se les informará de las características del estudio y se solicitará su participación desinteresada y voluntaria mediante su asentimiento en un consentimiento informado. Se asegurará la confidencialidad de los datos.

Instrumentos:

-Escala de Bienestar Psicológico: Se utilizará la adaptación al español de Van Dierendonck et al. (2006) de la escala de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff (1989). Manteniendo un ajuste aceptable de los datos al modelo teórico de seis dimensiones, Van Dierendonck et al. (2006) proponen una versión del instrumento compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala). Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna (con valores α comprendidos entre 0,78 y 0,81) y un ajuste aceptable (CFI= 0,88). El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones hacen suponer que la versión española representa bien los elementos teóricos de cada una de las dimensiones.

Cuestionario: La práctica de deporte se evaluará mediante un cuestionario en formato semi-estructurado. El mismo se encuentra anexo al presente anteproyecto. Se mencionará que no hay respuestas correctas o incorrectas, y se resaltará la importancia de la sinceridad de las respuestas para el estudio.

Análisis de los datos: Para trabajar la hipótesis vinculada a investigar si hay diferencias en los niveles de bienestar psicológico entre quienes practican deporte y quienes no lo realizan se utilizará pruebas de diferencias de medias *t* de students o *U* de Mann-Whitney según corresponda. La segunda hipótesis que propone evaluar la asociación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y los niveles de bienestar psicológico, será puesta a prueba mediante análisis de correlación de Pearson o Sperman según corresponda.

Cronograma	Meses			
Actividades	**Diciembre**	**Febrero**	**Marzo**	**Abril**
Revisión y actualización bibliográfica. Elaboración del marco teórico				
Administración de instrumentos de evaluación				
Elaboración de la base de datos. Codificación de las respuestas e ingreso de datos en el software estadístico				
Análisis de los datos				
Interpretación de los resultados y elaboración de conclusiones				
Redacción del Informe Final				

Referencias Bibliográficas

Akandere, M., y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. (Recuperado 20/11/2015) http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/ Articulo.asp?ida=478. American College of Sports Medicine (1999). ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo

Allardt, E. (1998). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. In *La calidad de vida* (pp. 126-134). Fondo de Cultura Económica.

Balaguer, I., Castillo, I., Albiñana, E., Moreno, Y., Valcárcel, P., & GARCÍA-MERITA, M. L. (1997). Análisis de algunos de los predictores psicológicos y físicos de la Satisfacción con la vida: análisis diferenciales por género. In *VI Congreso Nacional de Psicología Social*.

Solá, I. B., & Merita, M. L. G. (1994). Exercici físic i benestar psicològic.*Anuari de psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, *1*(1), 3-26.

Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic medicine*, *57*(3), 245-254

Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. (Eds.). (2003). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.

Blasco, P. (1997). Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos. *Unpublished doctoral dissertation. Universitat de Valencia*.

Blasco, T., Cruz Feliu, J., Valiente Barros, L., Capdevila Ortís, L., & Pintanel i Bassets, M. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, *5*(2), 0051-63.

Bray, S. R., & Kwan, M. Y. (2006). Physical activity is associated with better health and psychological well-being during transition to university life. *Journal of American College Health*, *55*(2), 77-82.

Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *41*(2), 335-347

Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: associations with well-being and attachment. *Journal of personality and social psychology*, *74*(2), 468.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, *31*(2), 103-157.

Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas.*Revista Cubana de Medicina General Integral*, *17*(6), 572-579.

Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 101-120). México: F.C.E.

Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S.J.H. Biddle, K.R. Fox and S.H. Boutcher (eds), Physical Activity and Psychological Well-being (Vol. 13, pp. 81-118). London: Routledge.

García, J. M., Fernández, I. C., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (18), 79-91.

Gauvin, L. (1989). The relationship between regular physical activity and subjective well-being. *Journal of Sport Behavior*, *12*(2), 107-114.

Holmes, D. S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes* (pp. 39-63). New York: Wiley.

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, *241*(4865), 540-545.

International Society of Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits: a position statement from the International Society of Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology, 6*(2), 94-98.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007.

Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *Bmj*, *322*(7289), 763.

McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, *20*(1), 67-83.

Molina Sena, C. M., & Meléndez Moral, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Revista Iberoamericana de Gerontología y Geriatría, Geriatrika*, *22*, 97-105.

Morgan, W. P. & Goldson, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.

Mutrie, N. y Faulkner, G. (2004). Physical activity: positive psychology in motion. En P.A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 146-164). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.

Myers, A. M., Malott, O. W., Gray, E., Tudor-Locke, C., Ecclestone, N. A., Cousins, S. O. B., & Petrella, R. (1999). Measuring accumulated health-related benefits of exercise participation for older adults: the Vitality Plus Scale. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *54*(9), M456-M466.

O'Sullivan, T.L. (2003). A biopsychosocial approach to exercise. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences, 63 (10-A), 3489.

Pastor, Y. & Pons, D. (2003). Actividad física y salud. En A. Hernández (Coord.), *Psicología del deporte (Vol. 1) – Fundamentos 2* (pp. 168-189). Buenos Aires: Edeportes.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, *28*(3), 297-313.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, *12*(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Ryff, C. y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73) Londres: Oxford University Press.

Schmutte, P. & Ryff, C. (1997): "Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings". *Journal of Personality and Social Psychology,* 73 (3): 549-559.

Stiggelbout, M., Popkema, D.Y., Hopman-Rock, M., De Greef, M. & Van Mechelen, W. (2004). Once a week is not enough: effects of a widely implemented group based exercise programme for older adults, a randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology Communit Health, 58*(2), 83-88

Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, *100*(2), 195.

Tur, C. T., Osuna, M. J., Resano, C. S., & Posada, F. V. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, *13*(3), 152-162.

US Department Of Health And Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

Van Amersfoort, Y. (2004). Prescripción de ejercicio físico y salud metal. En R. Serra y C. Bagur (coord.), *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339). Barcelona: Paidotribo.

Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*, *36*(3), 629-643.

Van Dierendonck, D., Abarca, A. B., Díaz, D., Jiménez, B. M., Gallardo, I., Valle, C., & Carvajal, R. R. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572-577.

Victoria García-Viniegras, C. R., y González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, *16*(6), 586-592.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64*(4), 678.

Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.

Firma del Supervisor

Firma del / los alumnos

Firma del Co-Supervisor

P/ Área de Investigación

Resultado de la evaluación (aprobado / rehacer)

Fecha: