



ANÁLISIS DE LAS RELACIONES ENTRE LAS VARIABLES MOTIVACIONALES Y LOS ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS CON LA SALUD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ruth Jiménez Castuera*

Eduardo Cervelló Gimeno**

Francisco Javier Santos-Rosa Ruano***

Tomás García Calvo*

Damián Iglesias Gallego****

Universidad de Extremadura*

Universidad Miguel Hernández**

Universidad de Sevilla***

Universidad de Extremadura****

RESUMEN: Este estudio analiza, desde la perspectiva social-cognitiva de las metas de logro, las relaciones entre los climas motivacionales, las orientaciones de meta y variables pertenecientes los estilos de vida saludables (como la realización de práctica extraescolar, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) de 500 estudiantes de Educación Física de 14 a 18 años de la provincia de Cáceres. Para ello se emplearon los cuestionarios de Estilos de Vida Saludables, Cuestionario de Percepción de Éxito y Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las clases de E.F. En los resultados se muestra la consistencia interna y los estadísticos descriptivos. Además, para analizar las relaciones entre las variables se utilizó un análisis de ecuaciones estructurales (SEM).

PALABRAS CLAVE: Orientación disposicional, clima motivacional, estilos de vida saludables.

ABSTRACT: This study analyzes, from the social-cognitive point of view of the achievement goals perspective, the relationship between the motivational climate, goals orientations, and the behavioral patterns of healthy lifestyles (i.e., practicing sports as extra-curricular activity, as well as the consumption of alcohol, tobacco and other drugs) of 500 physical education students between the age of 14 and 18 from Cáceres. For this purpose, The Health Behaviour School Children (HBSC), Perception of Success Questionnaire (POSQ) and Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPEQ) was applied. Results show internal consistency and descriptive statistics. To analyze the relationship among the variables the Structural Equation Modeling (SEM) was employed too.

KEY WORDS: Achievement goals, motivational climate, healthy lifestyles.

RESUMO: Este estudo analisa, desde a perspectiva sócio-cognitiva das metas de sucesso, as relações entre os climas motivacionais, as orientações de meta e variáveis pertencentes aos estilos de vida saudáveis (como a realização da prática extra-escolar, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas) de 500 estudantes de Educação Física de 14 a 18 anos da província de Cáceres. Para isto, foram aplicados os questionários de Estilos de Vida Saudáveis, Questionário de Percepção de Êxito e Questionário de Orientação à Aprendizagem e ao Rendimento nas aulas de E.F. Nos resultados observa-se a consistência interna e a estatística descritiva. Além disso, para analisar as relações entre as variáveis se utilizou uma análise de equações estruturais (SEM).

PALAVRAS-CHAVE: Orientação disposicional, clima motivacional, estilos de vida saudáveis

INTRODUCCIÓN

En los años 80 y como reacción al reduccionismo biomédico los programas de promoción de los estilos de vida saludables cobraron vigor (Aaro, Wold, Kannas, 1986). Desde la Oficina Regional de la O.M.S. se propuso la distinción entre estilo de vida y estilo de vida saludable y se planteó que el estilo de vida saludable forma parte del estilo de vida general (Nutbeam, Aaro y Catford, 1989). Se definió el *estilo de vida* como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y las características personales” (Aaro, Wold, Kannas, 1986).

En nuestro trabajo definimos el *Estilo de vida relacionado con la salud* como “un patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud” (Pastor, Balaguer y García-Merita, 1999).

El estilo de vida relacionado con la salud posee una serie de características (Elliot, 1993):

- a) Su naturaleza es conductual y observable. Así, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b) Para que una conducta forme parte del estilo de vida relacionado con la salud ha de tener una continuidad en el tiempo.

c) El estilo de vida relacionado con la salud denota combinaciones de conductas o dominios conductuales que ocurren consistentemente. Este criterio también supone que en cierto sentido las diversas conductas ocurren conjuntamente en el tiempo.

Además, la adolescencia en una de las etapas de la vida en la que despierta gran interés el estudio de la salud (Heaven, 1996), ya que se trata de un periodo en el que se adquieren los hábitos que conforman el estilo de vida saludable y una vez aprendidos son difíciles de modificar.

Son muchos los autores que abordan la salud desde el ámbito de la E.F., así para Sánchez Bañuelos (1996), un *estilo de vida saludable* sería aquel que provocará en el individuo un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, capacidad de disfrute de la vida y tolerancia a los retos del entorno. A tal efecto, serán necesarios unos comportamientos que faciliten la salud y que han sido identificados por Shephard (1997) como alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, junto con unas pautas de descanso regulares y correctas.

De este modo, para analizar el estilo de vida, Aaro, Wold y Kannas (1986) defienden que la investigación no debe centrarse sólo en los aspectos relacionados con la salud sino además en otros importantes como:

- Los aspectos del ambiente que explican cómo se influye en el estilo de vida. Analizando así las actitudes, valores y normas sociales.

- Otras características personales, para entender como se desarrollan y cambian los estilos de vida. Entre ellas, no incluidas en el estilo de vida, fuertemente relacionadas con él están la motivación, las actitudes y la estructura de la personalidad.

Existen diferentes tradiciones a la hora de analizar las dimensiones del estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia, que difieren en el número de dimensiones que proponen: la Unidimensionalidad (una única dimensión denominada “síndrome de conductas problema”), la Bidimensionalidad (dos dimensiones: “estilo de vida promotor de la salud” y “estilo de vida de riesgo para la salud”) y la Multidimensionalidad (se introducen ambos tipos de conductas pero con múltiples dimensiones), encontrándose además resultados distintos dentro de las mismas formas de análisis. Nosotros optaremos por esta última forma de análisis.

Algunas de conclusiones obtenidas que nos permiten conocer mejor las relaciones entre las diferentes conductas en la edad adolescente son:

- Las conductas que suponen un riesgo para la salud suelen aparecer relacionadas positivamente entre sí, sobre todo el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales. Las relaciones entre otras conductas de riesgo como alimentación insana o las conductas de riesgo suelen ser más débiles.
- Las relaciones entre las conductas que realzan la salud (por ejemplo, la alimentación sana y la práctica de acti-

vidad física) son más débiles y además están influenciadas por la cultura. En diversos estudios realizados en países nórdicos (Aaro, Laberg y Wold, 1995; Nutbeam, Aaro y Wold, 1991), las conductas que son beneficiosas para la salud saturan en un mismo factor.

Además, la socialización del estilo de vida se considera como un proceso a través del cual las personas adquieren los patrones de conducta y hábitos que constituyen el estilo de vida. Así será muy importante considerar el rol que desempeñan los principales agentes socializadores (familia, grupo de iguales y la escuela) en el aprendizaje de las conductas de salud desarrolladas en el estilo de vida del adolescente.

Por otra parte, el marco teórico que sustente nuestra investigación es la perspectiva de las metas de logro, ya que se muestra como uno de los modelos teóricos más empleados en la comprensión de las variables cognitivas, emocionales y conductuales relacionadas con el logro de los estudiantes en las clases de E.F. (Cervelló y Santos-Rosa, 2000; Duda, 1996; Jiménez, 2004; Pappaioannou, 1995, 1998; Treasure y Roberts, 1995).

Esta perspectiva social cognitiva (Nicholls, 1989), considera que tanto las variables personales como las situacionales son las responsables de los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona, destacando la consideración de los criterios sobre lo que se considera tener habilidad (autorreferencial o comparada), que determina lo que se conoce como orientaciones motivacionales (a la

tarea y al ego, respectivamente). También concede gran importancia (Ames, 1992) a la percepción que los sujetos tienen de las claves a través de las cuales se define el éxito y el fracaso en las situaciones de logro (clima motivacional).

De este modo, el objeto del presente trabajo es el de analizar la relación de diferentes variables motivacionales (orientación de metas y climas motivacionales) con el estilo de vida relacionado con la salud en adolescentes pertenecientes a la provincia de Cáceres.

MÉTODO

Muestra y Procedimiento

La muestra de nuestro estudio pertenece a una población de estudiantes de segundo ciclo de la E.S.O (3º y 4º de E.S.O) y 1º de Bachillerato de diferentes centros escolares privados y públicos de la provincia de Cáceres. Está compuesta por 500 sujetos de ambos géneros (222 hombres y 278 mujeres) cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años, siendo la edad media de éstos de 15.59 años ($DT = 1.17$).

Los cuestionarios se pasaron a dichos sujetos en un aula, sin la presencia de su profesor, y siendo asesorados por personas de la investigación ante cualquier duda que les pudieran presentar el cumplimentar los cuestionarios.

INSTRUMENTOS

Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (HBSC)

Para medir las conductas, hábitos y en definitiva los estilos de vida que muestran los discentes nos hemos apoyado en la versión traducida al castellano por Balaguer (1999) del cuestionario diseñado por Wold (1995), HBSC (The Health Behaviour School Children), modificando dicho inventario de conductas de salud en escolares a nuestras necesidades de obtención de información.

El cuestionario elaborado a partir del HBSC está compuesto por 34 ítems, con cuestiones que hacen referencia a dos tipos de variables: variables psicosociales (influencia de sus otros significativos en la práctica deportiva, motivos de práctica de actividad física, creencias acerca de las causas de tener salubridad y valoración de la E.F.) y variables de estilo de vida saludable (la práctica de actividad física extraescolar del estudiante, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, hábitos alimenticios y de descanso). Ejemplos de ítems de variables psicosociales son: “Mi madre me anima a que practique deporte en mi tiempo libre”, “Me gusta practicar deporte para mejorar mi salud” y de variables de estilo de vida saludable: “Practico deporte fuera del horario escolar”, “Considero que tengo una alimentación equilibrada y sana”.

Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ)

Para medir las orientaciones de meta disposicionales de los estudiantes se uti-

lizó una versión adaptada para las clases de Educación Física de la versión castellana del Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) (Roberts y Balagué, 1989). Este cuestionario es una escala compuesta por 12 ítems, de los cuales 6 miden la *orientación a la tarea* y 6 miden la *orientación al ego*.

Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las Clases de Educación Física (LAPOPECQ, Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire)

Para medir la percepción de los estudiantes del clima motivacional en las clases de educación física, Papaioannou (1994) ha desarrollado el “Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire” (LAPOPECQ), siendo traducido al castellano y validado en el ámbito español por Cervelló, Jiménez, Fenoll, Ramos, Del Villar y Santos-Rosa (2002). Está compuesto por 27 ítems y posee dos dimensiones de primer orden: *Percepción del Clima Motivacional que implica al Aprendizaje* y *Percepción del Clima Motivacional que implica al Rendimiento*.

Las respuestas a cada uno de los cuestionarios estaban indicadas en una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 0 a 100 en la que el 0 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y el 100 a *totalmente de acuerdo* con la formulación de la frase.

RESULTADOS

Se realizaron análisis factorial, de fiabilidad y se calcularon los estadísticos

descriptivos (Ver tabla 1). Mostrando cada uno de los cuestionarios una adecuada validez y consistencia interna, a través del coeficiente Alpha de Cronbach.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y Análisis de Fiabilidad

Variabes	Media	D.Típica	Alpha de Cronbach
<u>Orientación Disposicional en las clases de E.F.</u>			
Orientación al Ego	49.38	26.44	.91
Orientación a la Tarea	86.56	12.63	.82
<u>Clima Motivacional en las clases de E.F.</u>			
Clima implicante al Ego	48.72	18.25	.85
Clima implicante a la Tarea	79.02	13.27	.84
<u>Inventario de Conductas de Salud en escolares.</u>			
Valoración de la E.F.	65.39	16.73	.74
Práctica de Actividad Física Extraescolar	69.53	28.77	.83
Consumo de Tabaco	19.93	35.70	-
Consumo de Alcohol	32.92	37.36	-
Consumo de Otras drogas	10.74	25.86	-
Alimentación Equilibrada	70.82	26.81	-
Horario de Comidas	72.86	29.15	-
Hábitos de Descanso	77.01	30.47	-
Práctica Padre	36.84	38.05	-
Práctica Madre	32.33	36.23	-
Práctica Hermano/a	66.66	37.60	-
Práctica Amigo/a	66.63	37.06	-
Ánimo Padre	70.80	33.58	-
Ánimo Madre	70.12	33.05	-
Ánimo Hermano/a	81.91	25.64	-
Ánimo Amigo/a	65.13	35.30	-
Salud	86.16	21.12	.92
Afiliación	77.03	24.21	.70
Suerte	21.23	28.43	-
Suerte y Actitud	49.85	33.01	-
Actitud	66.98	29.72	-

A continuación, para hallar las relaciones e interacciones objetos de estudio (entre las diferentes variables, anteriormente citadas) se ha empleado el “Modelo de Ecuaciones Estructurales” (SEM, Structural Equation Modeling) o el “Path Análisis” mediante el programa estadístico AMOS.

Referente a las relaciones que se establecen entre las orientaciones de meta y los climas motivacionales con variables de estilos de vida saludable hallamos los siguientes resultados:

1. *Relaciones entre las orientaciones de meta, climas motivacionales, valoración E.F., práctica extraescolar y consumo de drogas.*
 - Referente a la valoración de la E.F., se establecen relaciones positivas y significativas con la orientación a la tarea y el clima motivacional implicante a la tarea y negativa con el clima motivacional implicante al ego.
 - Esta valoración de E.F. se relaciona de modo positivo y significativo con la realización de práctica de actividad física y deportiva extraescolar.
 - La práctica extraescolar se muestra como predictora negativa del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, siendo únicamente significativa esta correlación con el consumo de tabaco.
2. *Relaciones entre las orientaciones de meta, climas motivacionales, práctica extraescolar, la alimentación y hábitos de descanso.*
 - La práctica deportiva extraescolar se relaciona de forma positiva y significativa con la alimentación equilibrada y el respeto a los horarios de las comidas y sin llegar a la significatividad con los hábitos de descanso, a través del efecto indirecto del clima motivacional implicante a la tarea, sin precedirlo el clima motivacional implicante al ego.
3. *Relaciones entre las orientaciones de meta, climas motivacionales y los otros significativos a través de la práctica deportiva extraescolar.*
 - Sólo el grupo de iguales del discente ejercerá un papel determinante en dicha práctica, sin rechazar el papel que desempeñan los otros significativos (padre, madre, hermano/a), reforzándose una vez más la predicción del clima motivacional implicante a la tarea, y no del implicante al ego, sobre la práctica extraescolar.
4. *Relaciones entre las orientaciones de meta, climas motivacionales, la habilidad percibida y los motivos de práctica.*
 - Obtenemos relaciones significativas y positivas de los motivos de práctica por salud y afiliación con el clima motivacional implicante a la tarea, pero con la orientación disposicional a la tarea serán positivas y no significativas.
 - También hallamos una relación positiva de la habilidad autorreferencial con los motivos de afiliación y negativa con los motivos de salud; por otro lado, obtenemos asociaciones positivas de la habilidad normativa con los motivos de salud y afiliación, siendo además ésta última relación significativa, contrario a las relaciones negativas planteadas inicialmente.
5. *Relaciones entre las orientaciones de meta, climas motivacionales y las creencias a cerca de las causas de tener salud.*

- Encontramos relaciones significativas y positivas entre el clima implicante al ego y la orientación al ego con la creencia de que tener salud es una cuestión de suerte, y de suerte y actitud, pero no lo hace negativamente, tal y como habíamos hipotetizado con la creencia de que es cuestión de actitud, sino positiva y no significativamente. Asimismo, hallamos correlaciones positivas y significativas entre el clima motivacional implicante a la tarea y la orientación a la tarea con la creencia de que la salud es cuestión de actitud, tal y como hipotetizábamos, pero sólo hallamos relaciones negativas y no significativas con la creencia de que es cuestión de suerte, siendo positivas sin ser significativas las relaciones entre el clima implicante a la tarea y la orientación a la tarea con la creencia de que la salud es una cuestión de suerte y actitud.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El análisis factorial realizado nos muestra que dichos cuestionarios poseen validez interna y el análisis de fiabilidad que los ítems miden bien, siendo por lo tanto un instrumentos válidos, económicos y sencillos de emplear por los docentes para el análisis de las variables motivacionales y del estilo de vida relacionado con la salud de los escolares.

En el análisis de ecuaciones estructurales que realizamos comprobamos como el clima motivacional implicante a la

tarea ejerce una predicción positiva y significativa sobre la práctica extraescolar, siendo la predicción del clima motivacional mayor y significativa con respecto a la de la orientación disposicional, tal y como también se obtiene en el estudio de Treasure y Roberts (2001). Hemos de tener presente la perspectiva interaccionista, según la cual las orientaciones dispocionales y el clima motivacional, interaccionan de modo que si el clima motivacional que se crea es de una fuerte implicación a la tarea o al ego, las orientaciones dispocionales pueden verse anuladas. Y por el contrario, si las orientaciones dispocionales están muy arraigadas, será menos probable que se vean neutralizadas por el clima motivacional percibido o bien este clima necesitará ser más fuerte para poder anular la disposición (Dweck y Leggett, 1998; Treasure y Roberts, 1995).

Podemos decir que la práctica de actividad física y deportiva extraescolar actúa de mediadora entre el clima implicante a la tarea y las conductas saludables, siendo estas asociaciones consistentes con la perspectiva teórica de las Metas de Logro, ya que apoya que los sujetos con una orientación a la tarea y que perciben un clima implicante a la tarea tienen mayor número de conductas saludables que aquellos orientados al ego en un clima implicante al ego (Duda, 2001; Jiménez, 2004). Esto podría ser explicado por la asociación existente entre el patrón motivacional de implicación a la tarea con la motivación intrínseca y el sentimiento de control que expresan las personas. El interés por el progreso per-

sonal es presumible que desemboque en conductas más adaptativas para el mismo, como podría ser un conjunto de conductas saludables de mejora personal, ya que perciben que el resultado de la meta que se le proponga depende de su propio control personal. Sin embargo, en los sujetos implicados al ego la percepción de su competencia escapa de su control, ya que para demostrar capacidad tienen que considerar tanto su realización como el esfuerzo y ejecución de otras personas; así, estos sujetos dudan de su nivel de capacidad, no estando bajo su control y presentado patrones de conducta desadaptativas, como el deterioro de conductas en personas orientadas al ego y que no confían en su capacidad (Biddle, 1999; Kaplan y Maerh, 1999). Esto quizás esclarezca por qué el clima implicante al ego tiene pocos efectos sobre las conductas de salud.

En cuanto al papel que desempeñan los otros significativos, los resultados muestran que la actividad deportiva de los otros significativos influye directamente sobre la práctica actual de los adolescentes (Castillo, 2000; Sallis y Owen, 1999), así como sobre la intención futura de práctica y sobre la percepción de competencia deportiva que poseen los adolescentes (Biddle y Goudas, 1996). Del mismo modo en nuestro estudio hemos hallado la importancia del grupo de amigos en la práctica extraescolar.

Resulta determinante la adquisición de conductas pertenecientes a un estilo de vida saludable en la adolescencia, porque muchos de los hábitos adquiridos en la edad escolar son trasladados a la edad

adulta. Por ello, hay que evitar o impedir esa tendencia hacia la inactividad física, sobre todo en los adolescentes (incidiendo en el grupo de féminas), creando actitudes positivas hacia la asignatura, fomentando al mismo tiempo, hábitos de ejercicio físico y haciendo que valoren los beneficios que reporta para la salud un estilo de vida activo, para trasladar después, esos hábitos y conocimientos adquiridos a la vida adulta. Resaltar pues, el importante papel que desempeñan las actitudes hacia la salud y de las creencias que las personas tienen acerca de su salud en la determinación de los estilos de vida (Rodríguez, Lemos, y Canga, 2001).

Además, resulta imprescindible la labor de reconstrucción del conocimiento por parte del discente quien debe elaborar y aprender por sí mismo, con unos procedimientos que le sitúen en posiciones autónomas de cara a la práctica cotidiana (Contreras, 1998; Corbin y Lindsey, 1997). Tales labores de autodirección por parte de los discentes facilitarían una reducción del sedentarismo por parte de los adolescentes (Dale y Corbin, 2000).

Como conclusión, indicar que los beneficios de la actividad física se producen tanto a corto plazo (mejoras biológicas, psicológicas y sociales) como a largo plazo (futura vida saludable).

Es por ello, que un programa de E.F. enfocado a la salud debería implicar a los alumnos a la tarea, centrándose en los aspectos cualitativos del movimiento, fomentando la participación, el aprendizaje, el disfrute y la autoestima de los discentes, ofertando una gran variedad de actividades motivantes para ambos géne-

ros, dándoles la información necesaria sobre la influencia del estilo de vida adoptado en la salud, promoviendo la responsabilidad, la conciencia crítica y la autonomía necesaria en los pupilos con el fin de conseguir en ellos actitudes y hábitos hacia la práctica de actividad física que se integren en la adopción de un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS

- Aaro, L. E., Laberg, J. C., y Wold, B. (1995). Health behaviours among adolescents: Toward a hypothesis of two dimensions. *Health Education Research, 10* (1), 83-93.
- Aaro, L.E., Wold, B. y Kannas, L (1986). Health behaviour in schoolchildren: A WHO Cross National Survey. *Health Promotion, 1*, 17-33.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261-271.
- Balaguer, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludables*. DGICYT (PB94-1555).
- Biddle, S. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 1-23.
- Biddle, S., y Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science and Medicine, 34* (3), 325-331.
- Castillo, I. (2000). *Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*. Tesis Doctoral sin publicar. Universitat de Valencia.
- Cervelló, E.M., Jiménez, R., Fenoll, A., Ramos, L., Del Villar, F., y Santos-Rosa, F.J. (2002). A social-cognitive approach to the study of coeducation and discipline in Physical Education Classes. *SOCIOTAM, Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, 11* (2), 43-64.
- Cervelló, E. M., y Santos-Rosa, F. J. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte, 9* (1-2) 51-70.
- Contreras, O.R. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. INDE. Barcelona.
- Corbin, C.B., y Lindsey, R. (1997). *Fitness for life* (4th ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Dale, D., y Corbin, C.B. (2000). The long term effectiveness of conceptual physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 61-68.
- Duda, J. L. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents. *Quest, 48*, 290 - 302.
- Duda, J.L. (2001). Goal perspectives and their implications for health-related outcomes in the physical domain. En F. Cury, Sarrazin, P., y Famose, F.P. (Eds.), *Advances in motivation theories in*

- the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Dweck, C.S., y Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, E.S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. En S.G. Millstein, A.C. Petersen, y E.O. Nightingale (Eds.), *Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century* (pp. 119-145). Oxford: Oxford University Press.
- Heaven, P.C.L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. London: Routledge.
- Jiménez, R. (2004). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación Física en Secundaria*. Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura.
- Kaplan, A., y Maehr, M.L. (1999). *Achievement motivation: The emergence, contributions, and prospects of a goal orientation theory perspective*. Unpublished manuscript, Ben Gurion University, Beer Sheva, Israel.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nutbeam, D., Aaro, L., y Catford, J. (1989). Understanding children's health behaviour: The implication for health promotion for young people. *Social Science and Medicine*, 29 (3), 317-325.
- Nutbeam, D., Aaro, L., y Wold, B. (1991). The lifestyle concept and health education with young people. Results from a WHO international survey. *World Health Statistics Quarterly*, 44, 55-61.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement goals in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.
- Papaioannou, A. (1995). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 18-34.
- Papaioannou, A. (1998). Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 267-275.
- Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M.L. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros Educación.
- Roberts, G.C., y Balagué, G. (1989). *The development of a social-cognitive scale in motivation*. Paper presented at the Seventh World Congress of Sport Psychology, Singapore.
- Rodríguez, A.M., Lemos, S., y Canga, A. (2001). Relación entre variables de personalidad. Actitudes hacia la salud y estilo de vida. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54 (4), 659-670.
- Sallis, J.F., y Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioural medicine*. Thousand Oaks, California: SAGE.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid.
- Shephard, R. (1997). *Aging Physical Activity and Health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Treasure, D.C., y Roberts, G.C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489.
- Treasure, D.C., y Roberts, G.C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 165-75.
- Wold, B. (1995). Health-Behaviour in schoolchildren: *A WHO cross-national Survey. Resource Package Questions 1993-4*. Norway: University of Bergen.