



## Intensidad, salud, motivación y adherencia en educación física

Hall López, Javier Arturo  
Ochoa Martínez, Paulina Yésica  
Sáenz-López Buñuel, Pedro

Universidad de Huelva,  
2018

Monografía

El bienestar psicológico es un objetivo de todos los seres humanos. En este estudio, se planteó analizar la relación de la práctica de actividad física, factores motivacionales y emocionales con el bienestar psicológico (satisfacción con la vida y autoestima) en la población universitaria. Para ello se estudió el nivel de práctica de actividad física, la motivación en las actividades, las metas de logro 2 x 2, la inteligencia emocional percibida, la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, el bienestar psicológico, y la intención de seguir siendo físicamente activo. La muestra estuvo compuesta por un total de 1036 estudiantes universitarios. Los datos se presentan a través de tres estudios. Los resultados muestran que la población que practica actividad física tiene mayores niveles de bienestar psicológico y de inteligencia emocional. Por otra parte, para conseguir que sigan practicando actividad física, es necesario satisfacer las necesidades psicológicas básicas a través de un clima motivacional adecuado. Asimismo, la inteligencia emocional y las necesidades psicológicas básicas predicen un mayor bienestar en la población activa

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjlyMTQ3NDI>

**Título:** Intensidad, salud, motivación y adherencia en educación física

**Edición:** 1

**Editorial:** 20180614

**Editorial:** Spain Universidad de Huelva 2018

**Descripción física:** 248 pages

**Variantes del título:** Intensidad, salud, motivación y adherencia en educación física

**Mención de serie:** Manuel Siurot 27

**Condiciones de uso y reproducción:** 01 WORLD

**Fuente de adquisición directa:** Universidades españolas Intercambio científico

**ISBN:** 9788417066703

**Materia:** Intercambio científico Health & personal development Familia y salud

**Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es