

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

CLIMA MOTIVACIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Ramón Chacón Cuberos *

Email: rchacon@ugr.es

Rosario Padial Ruz **

Email: rpadial@ugr.es

Félix Zurita Ortega **

Email: felixzo@ugr.es

Manuel Castro Sánchez **

Email: manue87@correo.ugr.es

Gabriel González Valero *

Email: gabrielgonzalezvalero@gmail.com

Irwin Ramírez Granizo *

Email: irwin@correo.ugr.es

* Grupo de Investigación HUM-238. Universidad de Granada (España).

** Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Granada (España).

RESUMEN

Múltiples estudios han demostrado la importancia de seguir un estilo de vida saludable. Ante esta perspectiva, resulta esencial la configuración de niveles de inteligencia emocional y clima motivacional que favorezcan motivaciones intrínsecas hacia estilos de vida activos. Se ha observado que aquellas metas de logro orientadas a la tarea se relacionan con necesidades psicológicas básicas y promueven motivaciones intrínsecas hacia la práctica deportiva que permitirán que este tipo de conductas perduren. Ante esta situación, varios estudios muestran la importancia de formar a alumnado, docentes y entrenadores en el ámbito motivacional y emocional mediante el desarrollo de programas de intervención que permitan el dominio de estrategias para la resolución de conflictos, el desarrollo de tareas lúdicas o el uso de la indagación. En suma, el análisis de varios trabajos sobre inteligencia emocional y clima motivacional revela la necesidad de mejorar la comprensión de las propias emociones así como desarrollar motivaciones autodeterminadas asociadas a la realización de deporte desde edades tempranas.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia Emocional; Clima motivacional; Deporte; Salud

EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 9, Num. 49 (noviembre-diciembre de 2017)
<http://emasf.webcindario.com>

1. INTRODUCCIÓN: TEMÁTICA ANALIZADA

Múltiples estudios han demostrado la importancia de seguir un estilo de vida activo basado en la práctica de actividad física y deporte (Espejo et al., 2015; Lois y Rial, 2016). Su realización supone múltiples beneficios para salud, los cuales no solo se asocian a efectos positivos relacionados con ciertos parámetros fisiológicos como son la disminución de los índices de sobrepeso y obesidad, la mejora de la capacidad cardiovascular, la disminución de la probabilidad de padecer osteoporosis o diversos tipos de cáncer o la disminución de la hipertensión o diabetes (Chacón et al., 2015; Reiner, Niermann, Jekauc y Will, 2013; Trost, Blair y Khan, 2014).

De hecho, la práctica deportiva permite la mejora y el desarrollo de diversos aspectos cognitivos, afectivos y sociales, como son mejoras en las funciones ejecutivas, la disminución de los niveles de ansiedad o de estrés, el desarrollo de una mejor capacidad de autorregulación, un mejor autoconcepto y autoestima o la concreción de relaciones sociales y afectivas más eficaces y significativas, entre otras (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013; Fernández, Almagro y Sáenz-López, 2015). Ante esta perspectiva, resulta esencial la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas y a lo largo de la vida (Chacón et al., 2015; Espejo et al., 2015), siendo vital la configuración de adecuados niveles de inteligencia emocional y clima motivacional hacia el deporte que favorezcan motivaciones intrínsecas hacia estilos de vida activos desde la infancia y la adolescencia.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) se ha utilizado en las últimas décadas para dar explicación a los factores motivacionales implicados en la práctica físico-deportiva (Cuevas, García-Calvo y Contreras, 2013; Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada, 2013). Esta teoría establece que la motivación a la hora de realizar una tarea configura un continuo, el cual varía en función del grado de autodeterminación del sujeto. En el extremo más autodeterminado se sitúa la motivación intrínseca, en la zona media la motivación extrínseca y en el extremo menos autodeterminado la desmotivación (Deci y Ryan, 2000). En este sentido, Gutiérrez, Ruiz y López (2011) recuerdan que la realización de actividad física y deporte que se adhiere al componente lúdico y el hedonismo se asocia principalmente a una motivación intrínseca más autodeterminada. No obstante, la realización de ejercicio por motivos de socialización, salud, atractivo físico o afán de competición se adhiere en mayor medida a motivaciones extrínsecas menos autodeterminadas (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos y Espejo-Garcés, 2016; Méndez-Giménez et al., 2013).

En íntima relación con la teoría de la autodeterminación, la Teoría de las Metas de Logro se centra en las habilidades de cada sujeto, de tal forma que las metas que este fija dependerán de la percepción que tiene de sus propias destrezas, pudiéndose orientar hacia la maestría o el rendimiento (Castro-Sánchez et al., 2016; Cuevas et al., 2013). De este modo, las metas orientadas hacia la maestría configuran el clima tarea, asociado a la mejora de habilidades y el logro a través del esfuerzo y el aprendizaje cooperativo (Méndez-Giménez et al., 2013). Por otro lado, las metas orientadas hacia el rendimiento configuran el clima ego y se asocian a individuos en los que prima lograr reconocimiento social y mayor rendimiento que sus competidores (Troncoso, Burgos y López-Walle, 2015).

Finalmente, resulta de interés conceptualizar el concepto de inteligencia emocional, pues guarda íntima relación con el clima motivacional percibido hacia la práctica deportiva. Según Arruza, González, Palacios, Arribas y Telletxea (2013) y Cera, Almagro, Conde y Sáenz-López (2015) la inteligencia emocional es entendida como la capacidad para detectar, comprender y regular las propias emociones y las de otras personas, suponiendo un desarrollo emocional e intelectual. En este sentido, el constructo definido como inteligencia emocional comprenderá cuatro factores principales, como es la percepción y expresión emocional –capacidad para el reconocimiento de emociones-; facilitación emocional, -habilidad para desarrollar pensamientos que favorezcan el pensamiento-; comprensión emocional –integración de las emociones en el pensamiento-; y regulación emocional -capacidad de gestionar las emociones eficazmente- (Cera et al., 2015; Laborde, Dosseville y Allen, 2016).

En base a lo expuesto, este estudio persigue como objetivo realizar una revisión narrativa que permita contextualizar el estado actual de la cuestión que se presenta, a la vez que se analiza la relación entre clima motivacional hacia el deporte, inteligencia emocional y hábitos físico saludables en diferentes poblaciones de estudio.

2. ELEMENTOS DE LA REVISIÓN

Para desarrollar la revisión se emplean trabajos de investigación empírica y de revisión sistemática sobre inteligencia emocional en el deporte y clima motivacional percibido hacia la práctica deportiva en relación con hábitos saludables, práctica deportiva competitiva y procesos de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva. En la revisión bibliográfica se consideran artículos publicados en lengua inglesa y castellana, descartando aquellos trabajos que no fueron evaluados mediante revisión por pares a ciegas. La búsqueda fue realizada el 1 de febrero de 2017 incluyendo como principales palabras clave “inteligencia emocional”, “clima motivacional”, “deporte”, “salud” y “ejercicio físico”. Los principales motores de búsqueda empleados fueron Web of Science, Scopus, SPORTDiscus, PubMed y Psychology and Behavioral Sciences Collection. Se obtuvo un cómputo total de 157 resultados, de los cuales tras considerar título y resumen fueron eliminados un total de 132 artículos, obteniendo un total de $n = 25$ trabajos de investigación íntimamente relacionados con la temática de este estudio.

La Tabla 1 los trabajos de investigación (25 estudios) de gran actualidad y relevancia internacional sobre inteligencia emocional, clima motivacional percibido hacia el deporte y promoción de la salud desarrollados en diversas poblaciones diana y que son aquellos que constituyen el cuerpo de este trabajo de investigación.

Tabla 1. Síntesis de los estudios incluidos en la revisión bibliográfica

REFERENCIA	CONCEPTUALIZACIÓN	POBLACIÓN DIANA
Alonso et al. (2013)	IE	Docentes
Arruza et al. (2013)	IE	Deportistas
Castro-Sánchez et al. (2016)	CMPD	Alumnado
Cera et al. (2015)	IE / CMPD	Alumnado
Chacón et al. (2017)	CMPD	Alumnado
Conde et al. (2013)	IE / CMPD	Alumnado
Conde et al. (2015)	CMPD	Entrenadores
Costarelli et al. (2009)	IE	Deportistas
Cuevas et al. (2013)	CMPD	Docentes
Eime et al. (2013)	IE / CMPD	Alumnado
Fernández et al. (2015)	IE	Alumnado
García-Mas et al. (2015)	CMPD	Deportistas
Gutiérrez et al. (2017)	IE	Alumnado
Gutiérrez et al. (2011)	CMPD	Docentes y Alumnado
Laborde et al. (2016)	IE	Deportistas
Lane et al. (2011)	IE	Deportistas
Lane et al. (2009)	IE	Deportistas
León (2010)	IE / CMPD	Deportistas
Lu et al. (2010)	IE	Deportistas
Martín (2013)	IE / CMPD	Deportistas
Méndez-Giménez et al. (2013)	CMPD	Docentes y Alumnado
Meyer et al. (2007)	IE	Deportistas
Núñez et al. (2011)	IE / CMPD	Deportistas
Saies et al. (2014)	IE / CMPD	Deportistas
Troncoso et al. (2015)	CMPD	Alumnado

* Inteligencia Emocional (IE)
 ** Clima Motivacional Percibido hacia el Deporte (CMPD)

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Tras justificar la importancia de seguir un estilo de vida activo basado en la práctica de actividad física y deporte, así como destacar la relevancia de promover diversos aspectos psicosociales que favorecen este tipo de hábitos, resulta de interés mencionar algunos trabajos de investigación de importante relevancia que estudian la línea expuesta.

Desde la perspectiva del área de la Educación Física escolar, se hace énfasis en la importancia de configurar climas motivacionales en las aulas que favorezcan motivaciones intrínsecas del alumnado hacia la práctica deportiva. Autores como Cera et al. (2015) y Gutiérrez, Fontenla, Cons, Rodríguez y Pazos (2017) estudian las asociaciones existentes entre la inteligencia emocional y la motivación dentro de esta área educativa en el alumnado de educación secundaria. Sus hallazgos revelan como el clima motivacional orientado a la tarea correlaciona con aquellas motivaciones más autodeterminadas o intrínsecas, así como con ciertas necesidades psicológicas básicas como son la autonomía, la competencia y las relaciones con los demás.

En una línea similar, estudios como el de Gutiérrez et al. (2017) establecen que en los jóvenes con mayor capacidad de comprender sus emociones existe una probabilidad más elevada de que su regulación motivacional en la práctica deportiva sea introyectada -evitar culpabilidad y sentimientos negativos-, la cual se asocia con motivaciones intrínsecas. De hecho, hacen especial énfasis en la importancia de que el docente focalice los objetivos educativos en torno al proceso de enseñanza-aprendizaje y no en los resultados, incentivando a la superación personal y el esfuerzo para la mejora, dado que supondrá un mayor ajuste psicosocial y mayores niveles de motivación hacia el deporte en los jóvenes (Cera et al., 2015; Gutiérrez et al., 2017; Lane et al., 2009).

A raíz de esta perspectiva, trabajos como el de Conde y Almagro (2013) hacen hincapié en la importancia de desarrollar diversas estrategias para la mejora de la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física, entre las cuales destacan especialmente el uso de la indagación, la utilización de feedback interrogativo, fomentar la resolución de conflictos, utilizar tareas lúdicas, ofrecer libertad en las clases y fomentar el trabajo en grupo, así como la iniciativa del alumnado y la empatía entre los compañeros. En una línea similar, Alonso, Gea y Yuste (2013) destacan la importancia de la formación emocional y el juego de los futuros docentes de Educación Física. De hecho, resulta de vital importancia que el niño experimente situaciones motrices positivas que le permitan disfrutar de la práctica de actividad física, lo cual requiere que el juego motor deportivo contenga un componente social y afectivo que permita educar en emociones. En este sentido, el docente debe disponer una adecuada formación basada en conocimientos y herramientas que permitan desarrollar tal objetivo (Alonso et al., 2013; León, 2010; Meyer y Fletcher, 2007).

Una clara muestra sobre como la inteligencia emocional puede asociarse con hábitos saludables y otros factores psicosociales, se presenta el estudio realizado por Costarelli y Stamou (2009), quienes analizan la relación de este constructo con la imagen corporal y desórdenes alimentarios. Estos autores obtienen como aquellos sujetos deportistas obtenían mayores puntuaciones en inteligencia emocional comparados con aquellos sujetos que no realizan deporte, especialmente en los factores asertividad, capacidad de gestionar el estrés y flexibilidad, con especial énfasis en el género femenino. En el sentido de la promoción de hábitos saludables pero desde la perspectiva del clima motivacional hacia el deporte, Chacón et al. (2017) observan como aquellos estudiantes universitarios cuyas metas se orientan hacia el clima ego hacen un mayor uso problemático de videojuegos. Esto muestra la importancia de desarrollar climas motivacionales que favorezcan motivaciones intrínsecas y más autodeterminadas, ya que se asocian a hábitos saludables que perduran a lo largo del tiempo (Eime et al., 2013). Por otro lado, esta misma relación puede producirse en base a la inteligencia emocional, asociándose a otros hábitos saludables.

De este modo, no solo se demuestra que la práctica deportiva, los niveles de inteligencia emocional y clima motivacional orientado hacia la tarea presentan una relación unidireccional, sino que esta puede ser bidireccional, ya que tanto unos niveles adecuados de inteligencia emocional y clima motivacional pueden favorecer la práctica deportiva desarrollando la motivación y estados positivos hacia la misma (Conde y Almagro, 2013; Martín, 2013; Núñez, González y Martín-Albo, 2011), así como la práctica deportiva puede ayudar a mejorar múltiples

factores asociados a la inteligencia emocional y el clima motivacional como es el propio conocimiento de emociones o la capacidad de autorregulación emocional (Costarelli y Stamou, 2009; Grao-Cruces, Fernández-Martínez, Teva-Villén y Nuviala, 2017).

En relación a lo expuesto sobre la importancia del clima motivacional percibido hacia el deporte, Conde, Fernández, Garrido y Rodríguez (2015) plantean la importancia de diseñar un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional desarrollado por entrenadores. En su estudio, focalizan el objetivo de este planteamiento en el desarrollo de un clima motivacional orientado especialmente a la tarea, dada su estrecha relación con motivaciones intrínsecas y más autodeterminadas basadas en el aprendizaje cooperativo, el esfuerzo y el hedonismo, factores que permitirán seguir un estilo de vida activo (Grao-Cruces et al., 2017; Méndez-Giménez et al., 2013).

En este sentido, Conde et al. (2015) ponen especial énfasis en la promoción de la participación activa, el compromiso e implicación en el deporte, para lo que destacan los programas de formación y en especial el instrumento CBAS. Este programa se basa en ciclos de supervisión mediante entrevistas y observación de sesiones y seminarios específicos en el que se desarrollan contenidos relacionados con aspectos motivacionales, clima motivacional e inteligencia motivacional, áreas sobre las que discurre este documento. Por tanto, se muestra como con una adecuada formación pueden promoverse estilos de enseñanza y climas motivacionales que permitan construir motivaciones intrínsecas y satisfacción hacia la actividad física en los más jóvenes (García-Mas, Fuster-Parra, Ponseti, Palou, Olmedilla y Cruz, 2015; Saies, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-De-Cos y Otaegi, 2014).

De hecho, diversos trabajos de investigación como los realizados por Méndez-Giménez et al. (2013), Núñez et al. (2011) o Troconso et al. (2015) muestran la importancia del bienestar psicológico en los contextos deportivos, tanto a nivel competitivo como a nivel de ocio y tiempo libre. Estos autores concretan como la inteligencia emocional percibida, basada en la atención, claridad y reparación emocional, puede constituir un predictor eficaz del bienestar psicológico, mostrando una relación directa con motivaciones intrínsecas basadas en el conocimiento y el logro, la autoestima u orientaciones de meta basadas en la tarea o maestría (Eime et al., 2013; Núñez et al., 2011). De este modo, demuestra como aquellos entrenadores que promueven climas motivacionales basados en el esfuerzo para la consecución de objetivos, el aprendizaje y desarrollo personal, el trabajo colaborativo y el conocimiento de las propias emociones en los deportistas para gestionar situaciones estresantes, generarán motivaciones más autodeterminadas hacia la práctica deportiva (Alonso et al., 2013; Laborde et al., 2016; Saies et al., 2014).

Abordando el ámbito de la práctica deportiva y el rendimiento, también se han desarrollado trabajos de investigación que analizan las experiencias y emociones asociadas a la práctica competitiva de deportistas de élite. Por ejemplo, estudios como el de Lane y Wilson (2011) o Lu, Li, Hsu y Williams (2010) revelan como deportistas de alto rendimiento que presentan niveles más elevados de inteligencia emocional generan menores niveles de ansiedad precompetitiva y estados de estrés menos elevados durante la competición y después del periodo competitivo.

De hecho, estos trabajos de investigación demuestran mayores niveles de satisfacción durante la competición en aquellos deportistas con niveles más elevados de inteligencia emocional, lo que demuestra como este constructo constituye un factor psicológico de gran relevancia no solo para mantener estilos de vida saludables o desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje más significativos, sino que también interviene sobremanera en el rendimiento deportivo (Castro-Sánchez et al., 2016; Costarelli y Stamou, 2009; Lane y Wilson, 2011; Saies et al., 2014).

Resulta de interés destacar algunas de las principales limitaciones que presenta este estudio. En primer lugar cabe destacar las propias de realizar una revisión narrativa y no sistemática, ya que las pautas de selección de los documentos discurren en base al interés de tratar una temática y no a la representatividad de los estudios realizados en base a unos criterios de búsqueda previos. Asimismo, otra de las principales limitaciones que presenta este trabajo de investigación es la selección de un número elevado de trabajos nacionales, que si bien ha sido publicados en revista de impacto internacional, obvia un número importante de estudios realizados en poblaciones de otros países.

Finalmente, cabe destacar como conclusiones que niveles adecuados de inteligencia emocional así como un clima motivacional hacia el deporte orientado pueden favorecer hábitos físico-saludables así como el desempeño deportivo. El análisis de varios trabajos de investigación revela la necesidad de mejorar la comprensión de las propias emociones así como desarrollar motivaciones más autodeterminadas asociadas a la realización de deporte, lo cual permitirá la configuración de estilos de vida activos de forma prolongada en el tiempo.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alonso, J. I., Gea, G. y Yuste, J. L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista Electrónica de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108.

Arruza, J. A., González, O., Palacios, M., Arribas, S. y Telletxea, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 405-413.

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R. y Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE*, 7(45), 263-277.

Cera, E., Almagro, B. J., Conde, C. y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Refos*, 27, 8-13.

Chacón, R., Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M., López, J. F. y Zurita, F. (2015). Exergames para la mejora de la salud en niños y niñas en edad escolar: estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. *RELATEC*, 14(2), 39-50.

Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A. y Pérez, A.J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saude e Sociedade*, 26(1), 29-39.

Conde, C. y Almagro, B. J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212-220.

Conde, C., Fernández, E. J., Garrido, P. y Rodríguez, D. (2015). Diseño de un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores universitarios. *Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 42-51.

Costarelli, V. y Stamou, D. (2009). Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.

Cuevas, R., García-Calvo, T. y Contreras, O. (2013). Perfiles motivacionales en Educación Física: una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de Psicología*, 29(3), 685-692.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Enquiry*, 11, 227-268.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. y Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98-119.

Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M., López, J. F., Zurita, F. y Chacón, R. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico-posturales en escolares. *Retos*, 28, 78-83.

Fernández, E. J., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39.

García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A. y Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de Psicología*, 31(1), 355-366.

Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., Teva-Villén, M. R. y Nuviala, A. (2017). Autoconcepto físico e intencionalidad para ser físicamente activo en los participantes del programa Escuelas Deportivas. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 15-26.

Gutiérrez, L., Fontenla, E., Cons, M., Rodríguez, J. y Pazos, J. M. (2017). Mejora de la autoestima e inteligencia emocional a través de la psicomotricidad y de talleres de habilidades sociales. *Sportis*, 3(1), 187-205.

Gutiérrez, M., Ruiz, L. M. y López, E. (2011). Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 321-335.

Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 26, 862-874.

Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S., ... y Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 289-295.

Lane, A. M. y Wilson, M. R. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 358-362.

León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Lois, L. y Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis*, 11(1), 77-92.

Lu, F. J., Li, G. S., Hsu, E. Y. y Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110, 323-338.

Martín, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.

Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini-Estrada, J. A. (2013). Climas motivacionales, necesidades, motivación y resultados en Educación Física. *Aula Abierta*, 41(1), 63-72.

Meyer, B. B. y Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.

Núñez, J. L., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. y Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity –a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813-822.

Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I. y Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.

Troncoso, S. M., Burgos, C. J. y López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1), 1-12.

Trost, S., Blair, S. y Khan, K. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problems of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that works as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169-170.

Fecha de recepción: 30/8/2017

Fecha de aceptación: 10/8/2017