

**Cita: Gutiérrez-Caballero, J. M.; Blázquez, A.; Feu, S. (2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 12-23**

## Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles

### Sports practice and satisfaction with the life of Spanish teachers

### Prática desportiva e satisfação com a vida dos professores de espanhol

Gutiérrez-Caballero, J. M.<sup>1</sup>, Blázquez-Manzano, A.<sup>2</sup>, Feu, S.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Camilo José Cela; <sup>2</sup>Dirección General de Deporte, Junta de Extremadura; <sup>3</sup>Universidad de Extremadura

#### RESUMEN

El objetivo de este trabajo es analizar el grado bienestar y satisfacción con la vida de maestros de infantil y primaria como predictores a diferentes variables sociodemográficas y estilo de vida activo. A través de un diseño descriptivo, comparativo y transversal, se administró online la Escala de Satisfacción Vital (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000), una escala para evaluar la actividad física semanal y un cuestionario para conocer las características sociodemográficas. La muestra estuvo compuesta por 649 docentes en activo. Los resultados muestran en general una valoración media positiva  $M=3,77 \pm ,72$ , encontrando diferencias significativas en función del sexo, estado civil, estatus laboral, especialidad profesional, y el nivel de actividad física ( $p<,05$ ). No se encontraron diferencias en el bienestar y la satisfacción en función de la edad, número de hijos, nivel formativo, experiencia laboral, titularidad del centro educativo y tamaño de la población. El árbol de clasificación mostró que los docentes con mayor satisfacción vital son los que están casados o viven en pareja, trabajan en la especialidad la Educación Física, Primaria, Infantil o Lenguas extranjeras, y llevan un estilo de vida activo.

**Palabras clave:** Satisfacción con la vida, Educación, Maestro, Bienestar, actividad física.

#### ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze the degree of satisfaction with the life of Primary School teachers regarding different socio-demographic variables and active lifestyle. With a descriptive, correlational and transversal design, the questionnaire translated into Spanish of the Vital Satisfaction Scale (Atienza, Pons, Balaguer and García-Merita, 2000), a scale for weekly physical activity and a questionnaire for sociodemographic characteristics, was administered online. The sample was composed by 649 active teachers by convenience sampling. The results generally show a positive mean valuation of  $M=3,77 \pm ,72$ , finding significant differences according to sex, marital status, employment status and professional specialty ( $p<,05$ ). At the same time, significant differences were found in the gender, marital status, professional status and specialty in which she works. No significant differences were found in age, number of children, educational level, work experience, ownership of the school and population size. The classification tree showed that the teachers with the greatest life satisfaction are those who are married or living in pairs, work in the specialty of Physical Education, Primary, Infant or Foreign Languages, and lead an active lifestyle.

**Keywords:** Life Satisfaction, Education, Teacher, Wellbeing, Physical activity

#### RESUMO

O objetivo desta pesquisa é analisar o grau de satisfação com a vida dos professores do Ensino Fundamental em relação às diferentes variáveis sociodemográficas e estilo de vida ativo. Com um desenho descritivo, correlacional e transversal, o questionário traduzido para o espanhol da Escala de Satisfação Vital (Atienza, Pons, Balaguer e García-

Merita, 2000), una escala de actividad física semanal e um questionário de características sociodemográficas, foi aplicado online. A amostra foi composta por 649 professores ativos por amostragem por conveniência. Os resultados geralmente mostram uma avaliação média positiva de  $M=3,77 \pm,72$ , encontrando diferenças significativas de acordo com o sexo, estado civil, situação laboral e especialidade profissional ( $p<,05$ ). Ao mesmo tempo, foram encontradas diferenças significativas no sexo, estado civil, situação profissional e especialidade em que trabalha. Não foram encontradas diferenças significativas na idade, número de filhos, nível educacional, experiência profissional, propriedade da escola e tamanho da população. A árvore de classificação mostrou que os professores com maior satisfação com a vida são aqueles que são casados ou vivem em pares, trabalham na especialidade de Educação Física, Línguas Primária, Infantil ou Estrangeira, e levam um estilo de vida ativo.

**Palavras-chave:** Satisfação com a vida, Educação, Professor, Bem-estar, Atividade física

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la labor docente podría considerarse una de las profesiones con mayor riesgo de sufrir estrés (García y Llorens, 2003; Gold y Roth, 1993).

Las exigencias que presenta el nuevo escenario educativo provocan un alto grado de descontento entre los docentes debido a las altas expectativas que se les exige y los insuficientes recursos personales y laborales con los que cuentan (Martínez y Salanova, 2004). Autores como Lima y Lerrechea (2013), señalan que los docentes en la actualidad se sienten insatisfechos con sus resultados y con su hacer pedagógico.

La implicación docente en el aula presenta una influencia positiva en la satisfacción de vida de los estudiantes (Ramos, Rodríguez, Revuelta y Axpe, 2016), y en el ajuste escolar (Luna-Soca, 2013; Suldo, Thalji y Ferron, 2011).

La importancia de esta temática se encuentra en las evidencias de que el bienestar emocional la afectividad positiva, negativa y la satisfacción con la vida constituyen variables predictoras del bienestar emocional, psicológico y social de las personas, afectando en la forma en que pensamos, sentimos e interactuamos (Pinedo, Arroyo y Caballero, 2017).

El tema del bienestar psicológico y la *satisfacción con la vida* se integra en un campo de investigación más extenso y complejo como es el de la *calidad de vida*. En algunos casos, la *satisfacción con la vida* se ha considerado un componente de la calidad de vida y, en otros, como un indicador global de la calidad de vida relativa a la salud y denominada “Overall Quality

of Life” (Wilson y Cleary, 1995); donde participan varias dimensiones: físicas, psicológicas y sociales.

En la literatura científica se observa que el término *satisfacción con la vida* presenta bastante ambigüedad, especialmente cuando se relaciona con otros constructos tales como la *calidad de vida o felicidad*. Según Rakesh (2011), el término más vinculado al concepto de satisfacción es el de bienestar; el cual podría definirse como el proceso mental en el que los sujetos evalúan la calidad de su vida tomando como referencia diferentes criterios personales (Chico, 2006). De hecho, como sinónimo de *satisfacción con la vida* se utiliza el término *bienestar psicológico* (Alarcón, 2006; Diener, 2000), cuando etimológicamente estos términos son diferentes.

Aunque tradicionalmente se ha establecido una asociación entre el bienestar material y la satisfacción vital principalmente (Arita, Romano, García, y Félix, 2005; Peiró, 2006), parece que esta relación no es absoluta. En este sentido, se ha descubierto que darle mucha importancia al dinero o a las metas extrínsecas se corresponde con bajos niveles de bienestar subjetivo (Srivastava, Locke, y Bartol, 2001) y de satisfacción vital (Burroughs y Rinfleisch, 2002). Pero recientemente se han encontrado varios predictores de la satisfacción con la vida entre los que se encuentran: la gratitud (Salvador-Ferrer, 2017); la conciencia de la atención del momento presente (Laca, Mejía, Rodríguez y Carrillo, 2017) o la personalidad (Aghababaei y Arji, 2014).

## Práctica deportiva y satisfacción con la vida de los maestros

En el ámbito docente, el bienestar psicológico se relaciona con la satisfacción con la vida y se asocia con trabajos previos relativos al éxito laboral y al buen clima de trabajo (Luhmann, Lucas, Eid y Diener, 2013); así como con el grado de ajuste entre la persona-entorno y el apoyo social (Mendel y López 1993; Verhoeven, Kraaij, Joeke y Maes, 2003). De hecho, una de las líneas de investigación más emergentes sobre salud laboral en docentes es encontrar modelos explicativos del bienestar en base a factores psicosociales del trabajo (Chávez y Quiñónez, 2007). Autores como Durán, Extremera, Montalbán y Rey (2005), han encontrado que la dedicación y el cansancio emocional son las dos dimensiones que presentan influencia significativa en la satisfacción vital en un grupo de docentes y ponen de manifiesto la importancia de fomentar los sentimientos de compromiso y el papel de las emociones en el desempeño laboral. En cuanto a la relación entre la satisfacción vital y un estilo de vida activo, señalar que el bienestar psicológico en general guarda relación con la práctica de ejercicio físico a intensidad moderada (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Padilla-Moledo, Castro-Piñero, Ortega, Mora, Márquez, Sjöström y Ruiz, 2012; Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, 2014). Concretamente, un trabajo realizado por Reigal y Videra (2013), mostró que la frecuencia de práctica deportiva de 3 o 4 días semanales en un grupo de mayores genera mayor percepción de autoeficacia. De la misma forma, también se encontró que los adolescentes con mayor capacidad aeróbica son los que mayor satisfacción con la vida presentan (Jiménez, Zagalaz, Molero y Pulico, 2013). Y es que como señalan Reigal, Videra y Gil (2014) las personas activas son las que alcanzan mayores niveles de satisfacción con la vida y autoeficacia general.

Estudios como el de González-Serrano, Huéscar y Moreno-Murcia (2013), abordan el estado del arte de la satisfacción vital con la actividad física, concluyendo que los principales factores que contribuyen a dicha relación se encuentran en la motivación, los hábitos relacionados con la salud,

el autoconcepto y en menor medida en la edad o el sexo. Mencionar en esta misma línea los trabajos de León, Núñez, Domínguez y Martín-Albo (2013), que han concluido que hombres y mujeres practicantes de ejercicio físico por motivación intrínseca presentan mayor satisfacción con sus vidas, en parte porque se perciben en mejor forma.

Y es que parece evidente la actividad física proporciona unos beneficios evidentes en la satisfacción con la vida (Meléndez, Tomás, Oliver & Navarro, 2008); así como con otros factores vinculados al bienestar como son la autoeficacia (Dionigi, 2007) o el afecto positivo (Salmon, Owen, Crawford, Bauman & Sallis, 2005)

Finalmente, y dado el interés que suscita la investigación sobre el bienestar y la mayor o menor importancia del contexto laboral y familiar en los docentes, el objetivo de este trabajo es conocer la relación que tiene la edad, el género, nivel formativo, el estado civil, número de hijos, relación contractual, experiencia laboral, la especialidad en la que trabaja y el grado de actividad física con respecto a la satisfacción con la vida en una muestra de maestros españoles en activo. Por todo ello, el objetivo del presente estudio es valorar en maestros de educación infantil y primaria su nivel de bienestar y satisfacción con la vida respecto a variables sociodemográficas y los hábitos de actividad física.

### MATERIAL Y MÉTODOS

El presente trabajo se realiza bajo un enfoque cuantitativo, siguiendo una estrategia asociativa, en un estudio comparativo y transversal (Ato, López y Benavente, 2013). Es de tipo comparativo por cuanto se indaga sobre las diferencias que se producen en la satisfacción con la vida de la población estudiada a través de la situación sociodemográfica y laboral de los participantes.

#### *Participantes*

La muestra estuvo compuesta por 649 maestros de Educación Infantil y Primaria en activo, suponiendo un 3.8% de error de muestro para un nivel de confianza del 95%. El 77.3% de los participantes eran mujeres (n=502) y el 22.7% eran hombres (n=147). El muestreo fue de tipo incidental con la participación de docentes de todas las Comunidades Autónomas y Ciudades Autónomas de España.

#### *Instrumentos*

Para la evaluación de la satisfacción vital se utilizó la Escala de satisfacción vital traducida al castellano por Atienza, et al. (2000) procedentes de la versión inglesa (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Aunque en la versión original las respuestas oscilan entre 1 y 7, la versión en castellano la integran 5 ítems con valoración en escala tipo Likert de cinco opciones (1=total desacuerdo hasta 5=total acuerdo). La consistencia interna de la escala SWLS en su versión inglesa medida a través del alpha de Cronbach fue de .87 (Diener, et al., 1985), mientras que en su versión en castellano fue de .82 (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000). Para medir la actividad física realizada se ha empleado el cuestionario PACE, *Physician-based Assessment and Counselling for Exercise* (Martínez-Gómez et al., 2009). Este cuestionario valora, con dos preguntas, cuántos días en la última semana y en una semana habitual, se realiza al menos, 60 minutos de actividad física. El instrumento ha utilizado en otros estudios con adultos (Blázquez, León-Mejía y Feu, 2015; Rodríguez-Larrubia, Aguilar, y Pérez, 2011). La recogida de datos se realizó en soporte online, a través de un cuestionario realizado con la aplicación Formularios de Google, durante los meses de marzo y abril.

#### *Análisis estadístico*

La muestra se caracterizó a través de un análisis descriptivo, empleando la media y la desviación típica. Para realizar el análisis inferencial se consideró la igualdad de varianzas de las variables analizadas, utilizándose las pruebas t y Anova de un factor para determinar las diferencias entre grupos cuando eran iguales y la prueba h de Kruskal Wallis cuando no se asumió la igualdad de varianzas (Field, 2009). Para ello se utilizó el paquete estadístico SPSS (versión 21). Se calculó el tamaño del efecto en las variables contrastadas (Borenstein, 2009). Se calculó el *tamaño del efecto* a través de la *d* de Cohen (*d*), siguiéndose

los rangos establecidos por Cohen (1988): <,000 (adverso), ,000 - ,199 (ningún efecto), ,200 - ,499 (pequeño), ,500 - ,799 (intermedio) y ,800 - 1,000 (alto).

Finalmente, a través de un árbol de clasificación se creó un modelo predictivo que permite representar gráficamente la clasificación y segmentación de las relaciones entre variables (Castro y Lizasoain, 2012). Se utilizó el algoritmo CTR, con una validación cruzada, con un mínimo de casos en el nodo filial de 75 y un mínimo de casos en el nodo parental de 35.

## **RESULTADOS**

El análisis de la matriz de correlaciones mostró que los cinco ítems de la escala eran apropiados para realizar un análisis factorial. La prueba de esfericidad de Bartlett (Prueba de Bartlett= 1654.30;  $p<.001$ ) indicó que los cinco ítems de la Escala SWLS no eran independientes. El coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO= ,86) indicó que las correlaciones entre parejas de ítems pueden ser explicadas por los restantes ítems seleccionados. El «scree test» de Cattell mostró que el modelo tenía solo un factor. El factor explicaba un 67.46% de la varianza. Los pesos factoriales oscilaban entre ,76 y ,88. El análisis factorial confirmatorio mostró un buen ajuste para el índice de bondad de ajuste (GFI=,998; AGFI=,994; RMR=,023; SRMR=,029; NFI=,996; RFI=,992). La fiabilidad de la escala, calculada a través del coeficiente alpha de Cronbach, ,87, fue buena.

La media de las puntuaciones de la escala fue de  $3,81 \pm ,716$ . En la tabla 1 se presenta el análisis descriptivo e inferencial de la media de puntuaciones de la escala de satisfacción con la vida, respecto a las variables sociodemográficas y contexto profesional. Los resultados indican que existen diferencias significativas en función del sexo ( $t=-2,520$ ;  $p<.01$ ;  $d=,239$ ), teniendo en cuenta que los grupos tienen diferente tamaño de muestra, siendo la media mayor en los hombres (n=147 /  $M=3,94\pm 68$ ) que en las mujeres (n=502 /  $M= 3,77\pm 72$ ). En cuanto al estado civil, los descriptivos indican que ser viudo/a implica tener una menor satisfacción con la vida. Se realizó un estudio inferencial sin tener en cuenta el grupo viudo/a por ser muy pequeño (n=4), a través de una prueba no paramétrica al no cumplirse el supuesto de homocedasticidad. Los resultados indican que hay diferencias significativas entre los tres grupos analizados ( $X^2= 27,302$ ;  $gl=2$ ;  $p<.01$ ;  $d=,405$ ). Las

## Práctica deportiva y satisfacción con la vida de los maestros

pruebas de comparaciones múltiples realizadas para el estado civil, indican que existen diferencias significativas entre los docentes que están casados o viven en pareja (rango promedio = 352,56) y los docentes separados, divorciados ( $X^2=-116,751$ ;  $p<,01$ ; rango promedio = 235,81) y los que están solteros

( $X^2=-66,877$ ;  $p<,01$ ; rango promedio = 285,81). No se encontraron diferencias en función de la edad, el número de hijos, el tamaño de la población de residencia y el nivel formativo del maestro ( $p>,05$ ).

Tabla 1. Análisis descriptivo e inferencia de la escala SLWS en función del sexo, edad, estado civil, número de hijos y formación.

	n	M	D.t.	Levene		T Student		Anova de un factor				
				F	p	t	p	F	p	gl <sup>1</sup>	gl <sup>2</sup>	d
<b>Edad</b>				,895	,443			,901	,441	3	645	,127
< 25 años	26	4,01	,60									
26 - 40 años	412	3,80	,74									
41 - 55 años	168	3,83	,70									
> 55 años	43	3,75	,63									
<b>Estado civil</b>				4,121	,017							-
Soltero/a	217	3,65	,77									
Separado/ divorciado	39	3,49	,70									
Casado/en pareja	389	3,94	,66									
Viudo/a	4	3,20	,63									
<b>Hijos</b>												
Sin hijos	347	3,76	,75	2,047	,130			2,764	,064	2	646	,180
1-2 hijos	266	3,88	,67									
3 o más hijos	36	3,91	,69									
<b>Formación</b>				1,832	,176	-1,219	,223					,14
Diplomado – Grado	538	3,79	,72									
Postgrado	111	3,89	,68									

Se analizó la satisfacción con la vida en función de la situación profesional y la especialidad de los docentes. No se encontraron diferencias significativas con la titularidad del centro ( $t=-165$ ;  $p>,05$ ;  $d=,014$ ), público ( $n=465$  /  $M= 3,81\pm 71$ ) y concertado y/o privado ( $n=465$  /  $M= 3,82\pm 74$ ), Tabla 2. Los docentes cooperativistas, los funcionarios de la administración pública y los contratados de tipo laboral fijo presentan las medias más altas de satisfacción con la vida. Se encontraron diferencias significativas en la

satisfacción con la vida en función de la relación contractual recogido en la variable estatus laboral ( $F= 6,259$ ;  $p<,01$ ;  $d=,392$ ). Las puntuaciones más altas en función de la especialidad fueron las de los maestros de Educación Física y los maestros de Educación Primaria. También se entraron diferencias significativas en la satisfacción con la vida en función de la especialidad ( $F= 3,016$ ;  $p<,01$ ;  $d=,327$ ). No se encontraron diferencias en función de la experiencia como docentes ( $p>,05$ ).

## Gutiérrez-Caballero, J. M., Blázquez-Manzano, A., Feu, S.

Tabla 2. Análisis descriptivo e inferencia de la escala SLWS en función del estatus laboral y la especialidad del maestro.

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>D.t.</i>	<i>Levene</i>		<i>T Student</i>		<i>Anova de un factor</i>				
				<i>F</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>gl<sup>1</sup></i>	<i>gl<sup>2</sup></i>	<i>d</i>
<b>Estatus Laboral</b>				1,391	,235			6,259	,000	4	644	,392
Funcionario (Admón. Pública)	238	3,92	,66									
Interino (Admón. Pública)	210	3,68	,732									
Cooperativista	9	4,38	,78									
Contrato laboral fijo/indefinido	121	3,88	,69									
Contrato temporal	71	3,63	,78									
<b>Especialidad</b>				1,263	,278			3,016	,011	5	643	,327
Educación Infantil	179	3,80	,75									
Educación Primaria	209	3,88	,65									
Educación Musical	21	3,70	,87									
Educación Física	84	3,92	,72									
EE/ AL / PT	74	3,54	,78									
Lengua extranjera	82	3,81	,64									
<b>Experiencia</b>				1,534	,217			2,908	,055	2	646	,201
Menos de 5 años	216	3,72	,71									
De 5 a 10 años	162	3,89	,77									
Más de 10 años	271	3,84	,68									

Las pruebas post-hoc, Tabla 3, determinaron que existen diferencias significativas entre los interinos de la administración pública y los que tienen un contrato temporal con los funcionarios y los cooperativistas ( $p < ,05$ ). Los maestros que ejercen en las

especialidades de educación especial, audición y lenguaje y pedagogía terapéutica presentan una satisfacción con la vida menor que los de las especialidades de educación primaria y educación física ( $p < ,05$ ).

Tabla 3. Puertas post-hoc para el estatus laboral.

(I) Estatus laboral	(J) Estatus laboral	Diferencia medias (I-J)	de Error estándar	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
Interino (Admón. Pública)	Funcionario (Admón. Pública)	-,24521*	,06673	,002	-,4278	-,0627
	Cooperativista	-,69778*	,23994	,031	-1,3541	-,0414
Contrato temporal	Funcionario (Admón. Pública)	-,29422*	,09532	,018	-,5550	-,0335
	Cooperativista	-,74679*	,24940	,024	-1,4290	-,0645
EE/ AL / PT	Educación Primaria	-,33889*	,09614	,006	-,6137	-,0641
	Educación Física	-,37851*	,11331	,011	-,7024	-,0546

\*  $p < ,05$

## Práctica deportiva y satisfacción con la vida de los maestros

El nivel de actividad física se midió con el cuestionario PACE, que obtuvo una alta fiabilidad ( $\alpha=.95$ ), a partir de su puntuación final se clasificó a los maestros en físicamente activos (12,5%,  $n=81$ ) e inactivos (87,5%,  $n=568$ ). Seguidamente se realizó un análisis inferencial en la puntuación de la escala de satisfacción con la vida en función de la actividad física de los maestros. Los docentes activos presentan puntuaciones significativamente más elevadas ( $t=-3,67$ ;  $p<.001$ ;  $d=.436$ ) con la satisfacción con la vida ( $M= 4,08 \pm ,66$ ) que los inactivos ( $M= 3,77 \pm ,72$ ), con un tamaño del efecto intermedio.

A continuación, se realizó un árbol de clasificación por el método CTR, utilizando como variable dependiente la puntuación total obtenida en la escala de

satisfacción, SWLS, y como variables independientes el resto de variables empleadas en este estudio. El modelo obtenido explica el 88,98% de la varianza, con un valor de estimación del riesgo de 11,41. El mayor valor pronosticado para la satisfacción con la vida se produjo en el nodo 8, maestros que viven en pareja (nodo 1), de la especialidad de Educación extranjera, Educación física, Educación primaria, infantil (nodo 3), que fueron clasificados como activos (nodo 8). El valor menor de la satisfacción con la vida fue pronosticado en el nodo 9, que corresponde a personas que no viven en pareja (nodo 2), contratados temporales o interinos (nodo 5), de las especialidades de Educación primaria e infantil, EE, AL y PT (nodo 9).

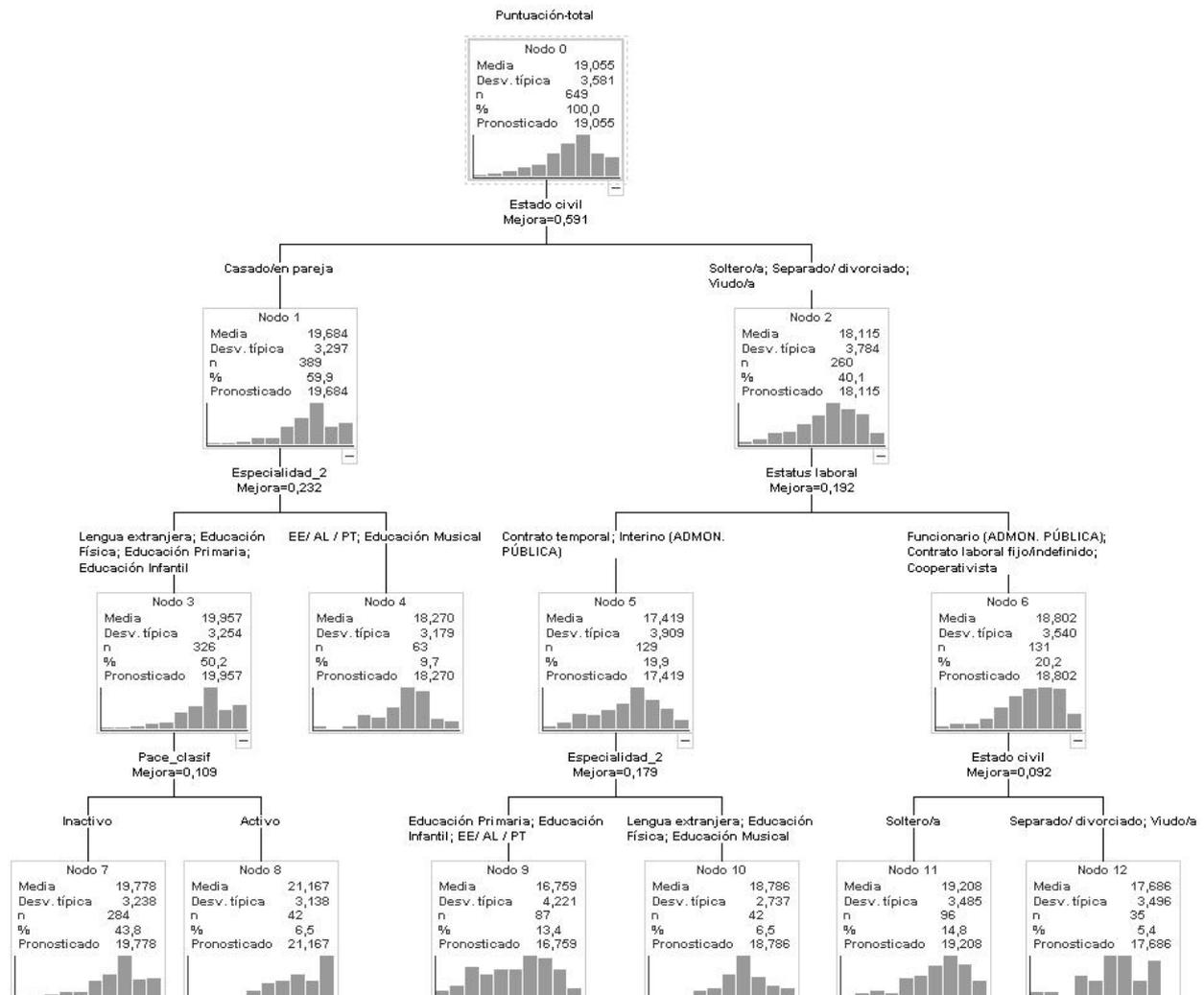


Figura 1. Árbol de clasificación realizado mediante el algoritmo CTR para la satisfacción con la vida.

## DISCUSIÓN

La valoración general sobre la satisfacción con la vida, con un valor de  $3.81 \pm .72$ , se encontraría en línea con la Encuesta Europea de Salud en España (INE, 2014), donde el 71% de la población española de entre 15 y más años de edad (75,1% hombres y 67% mujeres), valora su estado de salud como bueno y muy bueno.

Las diferencias significativas encontradas según el género (mayor valoración del bienestar y la satisfacción con la vida en hombres que en mujeres), pero no en edad, contrastan con otros trabajos tales como los de Ortega, Núñez, Molero, y Torres (2015), con un grupo de futuros docentes, donde también se puso de manifiesto diferencias significativas en relación al género con la satisfacción vital, pero en este caso con mayor puntuación en mujeres ( $p < .05$ ). Otros trabajos que contrastan con los resultados obtenidos, son los de Cazalla-Luna y Molero (2016), que estudiaron un grupo de estudiantes de titulaciones vinculadas a Educación, donde no se encontraron diferencias significativas respecto a la satisfacción con la vida con relación al género, pero sí respecto a la edad; concretamente entre los estudiantes menores de 21 años.

Respecto a los resultados de la satisfacción con la vida y el *estado civil*, donde el grupo de casados presenta la mayor valoración; señalar que estarían en línea con los trabajos de Moyano y Ramos (2007), donde se muestra que las personas casadas y mayores, presentan una mayor valoración que las solteras y jóvenes. Y es que el apoyo social, ocupa un lugar determinante de la salud y el bienestar psicológico (Montero, 2003; Proctor, Linley y Maltby, 2009).

Observando los resultados del nivel formativo y número de hijos, si bien no presentan diferencias significativas sí llama la atención que el nivel de satisfacción con la vida sea mayor en aquellos docentes con 3 o más hijos y con estudios de posgrado. Una posible explicación podría encontrarse en una mayor percepción de estabilidad en el núcleo familiar, así como un mayor sentimiento de autoestima ante un mayor nivel formativo. Según Fisher (2010), hay una serie de factores que influyen la percepción de felicidad y que estarían relacionadas con la satisfacción de las diferentes necesidades. Así, la estabilidad del entorno (medios económicos,

relaciones, trabajo), la predisposición personal a ser feliz, la interacción con el medio y la percepción de competencia para afrontar las demandas del entorno; formarían parte del mismo. Y en relación a los mejores resultados en maestros que presentan postgrados, destacar el estudio de Chavarría y Barra (2014), donde se ha encontrado que la satisfacción con la vida se relaciona significativamente más con la autoeficacia que con el apoyo social percibido.

En relación a los resultados relativos al *tipo de contrato*, se observa que la certidumbre del contrato de trabajo por cuenta ajena, funcionarios y contrato laboral fijo/indefinido, tiene un efecto positivo en la satisfacción con la vida. Por otro lado, la satisfacción mejora en el caso de los cooperativistas, posiblemente por el sentimiento de pertenencia, control y autonomía que supone el trabajo a través de una cooperativa. En relación a los resultados de menor satisfacción de vida en trabajadores laborales temporales e interinos señalar que van en línea con las conclusiones encontradas por Gomero (2007) donde se observa que los trabajos temporales tienen un efecto negativo en el bienestar de los empleados. Trabajos como el de Whiteacre (2006), encontraron correlación entre la satisfacción laboral y el sentimiento de pertenencia a la entidad, con factores como: la motivación intrínseca, trabajo equipo, etc. La satisfacción con la vida tiene una relación positiva con la responsabilidad y autoexigencia (Moreno-Murcia y Siveira, 2011), pero presenta resultados inferiores cuando procede de una presión externa (Méndez-Giménez, Cecchini y Fernández-Río, 2016). Según Siegrist (1996) la percepción de desequilibrio entre un gran esfuerzo y una escasa recompensa en el trabajo se vive como experiencia estresante quebrantando las expectativas básicas de reciprocidad e intercambio. No es extraño, por tanto, encontrar diferencias significativas en los resultados de las especialidades más recientes tales como Audición y Lenguaje (AL), Pedagogía Terapéutica (PT) y Educación Especial (EE), con respecto a otras con mayor protagonismo y recorrido histórico tales como: Educación Física, Lengua Extranjera o Educación Primaria. En este sentido señalar que el contexto laboral parece determinar en buena parte el bienestar psicológico, considerándose un producto de la adaptación de los deseos y necesidades con las exigencias del contexto (Sousa y Lyubomirsky, 2001). De hecho, autores como

## Práctica deportiva y satisfacción con la vida de los maestros

Kozlowski y Hults (1987), señalan que las características del puesto de trabajo influyen en sus percepciones individuales sobre el clima laboral. De igual modo, otros trabajos indican que cuando los docentes perciben insuficientes recursos laborales o personales para enfrentarse a las demandas del trabajo, se influye negativamente en su bienestar psicológico y por ende en su calidad de vida (Byrne, 1999).

Respecto a la especialidad en la que trabaja, es importante señalar que sean los maestros de Educación Física los que mayor satisfacción con la vida presenten. Este resultado iría en línea con diferentes trabajos que muestran el vínculo positivo entre el ejercicio físico y la satisfacción con la vida (Goñi e Infante, 2010; Hagger, Chatzisarantis, Hein, Pihu, Soós y Karsai, 2007; Moraes, Corte-Real, Dias, y Fonseca, 2009; Padilla-Moledo, et al., 2012; Torregrosa, et al., 2014). Por tanto, en relación a la segunda parte del objetivo de este estudio, las personas más activas son las que presentan una mayor satisfacción con la vida, estando en línea con diversos trabajos (Balaguer, et al., 2008; Jiménez, et al., 2013; Padilla-Moledo, et al., 2012; Torregrosa, et al., 2014).

### CONCLUSIONES

En resumen, si bien la percepción de la satisfacción con la vida de los maestros es aceptable, hay matices importantes que permiten observar diferencias en función de variables sociodemográficas, laborales y el estilo de vida activo. Por otro lado, la vida en pareja, trabajar en especialidades como la Educación Física, Primaria, Infantil y Lenguas extranjeras, así como llevar un estilo de vida activo predicen una mayor satisfacción con la vida.

### APLICACIONES PRÁCTICAS

Estos resultados contribuyen a obtener información sobre que situaciones personales y laborales pueden potenciar la satisfacción con la vida de los maestros. La estabilidad personal y laboral, así como la práctica de actividad física favorecen la percepción de satisfacción con la vida. Fomentar un estilo de vida activo, también desde el entorno laboral, contribuye a la mejora de satisfacción vital.

### REFERENCIAS

1. Aghababaei, N., y Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
2. Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40, 99-106.
3. Arita, B., Romano, S., García, N., y Félix, M. (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 93-102
4. Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
5. Ato, M., López, J.J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
6. 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. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
7. Blázquez, A., León-Mejía, A., y Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 163-170. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/ciencias\\_dep\\_orte07.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/ciencias_dep_orte07.pdf)
8. Borenstein (2009). Effect sizes for continuous data. In H. Cooper, L. V. Hedges, y J. C. Valentine (Eds.), *The handbook of research synthesis and meta analysis* (pp. 221-237). New York: Russell Sage Foundation.
9. Burroughs, J. y Rinfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3), 348-370. doi: 10.1086/344429
10. Byrne, B.M. (1999). *The nomological network of teacher burnout: A literature review and empirically validated model*. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 15-37). Nueva York: Cambridge University Press.
11. Castro, M., y Lizasoain, L. (2012). Las técnicas de modelización estadística en la investigación educativa: minería de datos, modelos de

- ecuaciones estructurales y modelos jerárquicos lineales. *Revista Española de Pedagogía*, 70(251), 131-148.
12. Cazalla-Luna, N.; Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 241-258. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.34.1.220701>
13. Chavarría, M.P., Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia psicológica*, 32(1), 41-46.
14. Chávez, R.C., y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *REICE-Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5, 5.
15. Chico, E. (2006). Personality dimensions and subjective well being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44.
16. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2. Auflage)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
17. Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of Happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
18. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
19. Dionigi, R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 723-746.
20. Durán, M., Extremera, N., Montalbán, F., y Rey, L. (2005). Engagement y burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 145-158.
21. Field, A.P. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE.
22. Fisher, C.D. (2010). Happiness at work, *International Journal of Management Reviews*, 12(4), 384-412.
23. García, M., y Llorens, S. (2003). ¿Influyen los obstáculos laborales en el malestar docente? Jornades de Foment de la Investigació Universitat Jaume I. <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/17.pdf>
24. Gold, Y., y Roth, R. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout. The professional health solution*. London: The Falmer Press.
25. González-Serrano, G., Huéscar, E. y Moreno Murcia, J.A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *European Journal of Human Movement*, 30, 13-151
26. Goñi, E., e Infante, G. (2010) Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
27. 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
28. INE (2014). Encuesta Europea de Salud en España 2014. [Online]. Recuperado de: <http://www.ine.es/metodologia/t15/t153042014.pdf>
29. Jiménez, J.A., Zagalaz, M.L, Molero, D., Pulido, M. y Ruiz, J.R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058011.pdf>
30. Kozlowski, S.W.J., y Hults, B.M. (1987). An exploration of climates for technical updating performance. *Personnel Psychology*, 40, 539-563.
31. Laca, F.A, Mejía, J.C., Rodríguez, E., y Carrillo, E. (2017) Avances en Psicología del Bienestar Subjetivo: Relación entre el Mindfulness y la Satisfacción con la vida. *UARICHA. Revista de Psicología*, Vol. 14(32), 78-86.
32. León, J., Núñez, J.L., Domínguez, E.G., Martín-Albo, J. (2013) Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericano de Psicología del ejercicio y el deporte*, 8(1), 39-58.
33. Lima, C.L., y Lerrechea, E.M. (2013). La práctica docente y su relación con el malestar docente. *Debates em Educação*, 4, 40-57.
34. Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., y Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction

## Práctica deportiva y satisfacción con la vida de los maestros

- on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 39-45.
35. Luna-Soca, F. J. (2013). *Bienestar subjetivo y satisfacción escolar en la adolescencia*. Girona: Universidad de Girona.
  36. Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G., Villagra, A., y Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. doi: 10.1016/j.gaceta.2009.02.013
  37. Martínez, I.M., y Salanova, M. (2004). Obstáculos y facilitadores organizacionales y su relación con el burnout docente. Recuperado de: <http://www.wont.uji.es/wont/downloads/articulos/nacionales/2005MARTINEZ05AN.pdf>
  38. McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
  39. Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., & Navarro, E. (2008). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), 291-295.
  40. Mendel, G., y López, B. (1993). *La sociedad no es una familia: del psicoanálisis al sociopsicoanálisis*. Paidós.
  41. Méndez-Giménez, A., Cecchini, J.A., y Fernández-Río (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79.
  42. Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: La tensión entre comunidad y sociedad*. Barcelona: Paidós
  43. Moraes, M., Corte-Real, N., Dias, C., y Fonseca, A. M. (2009). Satisfação com a vida, exercício físico e consumo de tabaco em adolescentes de diferentes áreas geográficas de Portugal. *Revista Brasileira de Ciências do Deporte*, 30(2), 137-149.
  44. Moreno-Murcia, J.A., y Siveira, Y. (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de Educación Física. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 367-380.
  45. Moyano, E., y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2).
  46. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2006). *Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers- Final Report: Teachers Matter*. Paris: OECD Publications.
  47. Ortega, F., Núñez, E., Molero, D., y Torres, J.A. (2015). Diversidad emocional y satisfacción vital en futuros docentes. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 8(3), 205-218.
  48. Padilla-Moledo, C., Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Mora, J., Márquez, S., Sjöström, M., y Ruiz, J. R. (2012). Positive health, cardiorespiratory fitness and fatness in children and adolescents. *The European Journal of Public Health*, 22, 52-56. DOI:10.1093/eurpub/ckr005
  49. Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socioeconomic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 35, 348-365. DOI: 10.1016/j.socec.2005.11.042
  50. Pinedo, R., Arroyo, M.J., y Caballero, C. (2017) Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos educativos*, 20, 11-26.
  51. Proctor, C.L., Linley, P.A., y Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. DOI:10.1007/s10902-008-9110-9.
  52. Queirós, M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J., y Queirós, P. (2005). Validación y fiabilidad de la versión portuguesa modificada de la Escala de Satisfacción Vital. *Revista de Psicología, Educación y Cultura*, 9, 199-216.
  53. Rakesh, H. (2011). *An Investigation of the Big Five and Narrow Personality Traits in Relation to Life Satisfaction*. Master's Thesis, University of Tennessee. Recuperado de: [http://trace.tennessee.edu/utk\\_gradthes/904](http://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/904).
  54. Ramos, E., Rodríguez, A., Revuelta, L., y Axpe, I. (2016). El rol mediador de la implicación escolar sobre el apoyo del profesorado y la satisfacción con la vida. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(3), 177-191.
  55. Reigal, R.E., y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 107-120. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artfrecuencia349.htm>

56. Reigal, R.; Videra, A. y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (55) 561-576. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artdise-no480.htm>
57. Rodríguez-Larrubia, P., Aguilar, J. M., y Pérez, E. (2011). Influencia de la actividad física sobre los niveles de depresión. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 203-208. Recuperado de: [http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen5/INFAD\\_010523\\_203-208.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen5/INFAD_010523_203-208.pdf)
58. Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., y Sallis, J. F. (2003). Physical Activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment and preference. *Health Psychology*, 22, 178-188.
59. Salvador-Ferrer, C. (2017) The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114-119.
60. Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/lowreward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
61. Sousa, L., y Lyubomirsky, S. (2001). *Life satisfaction*. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
62. Srivastava, A., Locke, E., y Bartol, K. (2001). Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motive. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 959-971. DOI: 10.1037/0022-3514.80.6.959
63. Suldo, S., Thalji, A., y Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30.
64. Torregrosa, D., Belando, N., y Moreno-Murcia, J.A. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122. doi: 10.4321/S1578-84232014000100014
65. Verhoeven, C., Kraaij, V., Joekes, K., y Maes, S. (2003). Job conditions and wellness/health outcomes in Dutch secondary school teachers. *Psychology and Health*, 18, 473-487.
66. Wilson, I. B., y Cleary, P.D. (1995). Linking clinical variables with Health-Related Quality of Life. A conceptual model of patient outcomes. *Journal of the American Medical Association*, 273, 59-65.
67. Whiteacre, K. (2006). Measuring Job Satisfaction and Stress at a Community Corrections Center: An Evidence-Based Study. *Corrections Today Magazine*, 68(3), 70-73.
68. WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41, 1403-1409.