

# ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA PASIÓN EN MUJERES A TRAVÉS DE UN PROGRAMA ACUÁTICO MOTIVACIONAL SALUDABLE

Ricardo Zazo<sup>1</sup> y Fernando Peruyero<sup>2</sup>

<sup>1</sup> AIDEA. Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia y <sup>2</sup> Universidad Miguel Hernández de Elche

## OPEN ACCES

### Correspondencia:

Ricardo Zazo Sánchez-Mateos  
Avenida Jaime I nº 10  
Alicante 03009 – Alicante  
España (+34) 650927734  
[ricardozazosm@gmail.com](mailto:ricardozazosm@gmail.com)

### Funciones de los autores:

Los dos autores han colaborado de igual forma en todas las partes del manuscrito.

**Recibido:** 06/06/2017

**Aceptado:** 14/08/2017

**Publicado:** 30/09/2017

### Citación:

Zazo, R., & Peruyero, F. (2017). Análisis cualitativo de la pasión en mujeres a través de un programa acuático motivacional saludable. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(2), 55-59.  
<https://doi.org/10.21134/riaa.v1i2.1287>

## Resumen

**Antecedentes:** Actualmente, aumenta la importancia de variables psico-sociales como la pasión en diferentes contextos comportamentales, cómo, por ejemplo, los deportivos y los educativos.

**Objetivos:** El objetivo del estudio ha sido comprobar el efecto de un programa acuático motivacional saludable en la pasión en un grupo de mujeres.

**Método:** La muestra fue dividida en dos grupos, un grupo experimental formado por 28 mujeres ( $M = 43.64$ ;  $DT = 12.06$ ), con una experiencia media previa de 3.05 años, y un grupo control constituido por 21 mujeres ( $M = 47.14$ ;  $DT = 10.01$ ), con una experiencia media previa de 2.29 años que practicaban ejercicio físico en el medio acuático de una gran ciudad española. Los datos de esta investigación proceden de entrevistas semiestructuradas.

**Resultados:** Tras la intervención con un programa fundamentado en la SDT, ambos grupos percibieron beneficios hacia la pasión, pero el grupo experimental percibió una mayor pasión armoniosa hacia el programa gracias a la interiorización del concepto a través de las actividades experimentadas, destacando la novedad y una buena relación entre los practicantes.

**Conclusiones:** La información ofrecida en este estudio puede ser de interés para los profesionales promotores de programas de ejercicio físico acuático saludable.

**Palabras clave:** Ejercicio físico, actividad acuática, motivación, relación con los demás.

## Abstract

**Introduction:** Nowadays, increases the importance of psycho-social variables such as the passion in different behavioral contexts, for example, sports and education.

**Goals:** The goal of the study was to analyze the evolution of the aquatic passion that has made the PAMS' practitioners through the SDT. The data of this research come from semi-structured interviews to 49 women.

**Method:** The sample was divided into two groups, an experimental group formed by 28 women ( $M = 39.04$ ;  $SD = 12.06$ ), with an average experience of 3.05 years, and a control group made up of 21 women ( $M = 36.42$ ;  $SD = 10.01$ ), with an average experience of 2.29 years practising physical exercise in the aquatic environment of a large Spanish city.

**Results:** After the intervention with a program based on the SDT, both groups' perceived benefits toward the passion, but the experimental group perceived a greater harmonious passion toward the program thanks to the internalization of the concept through the activities experienced, highlighting the novelty and a good relationship between practitioners.

**Conclusions:** The information offered in this study may be of interest to promote the aquatic physical exercise healthy programs of the future professionals.

**Keywords:** Physical exercise, aquatic exercise, motivation, relation with others.

## Resumo

**Introdução:** Atualmente, aumenta a importância da psico-social de variáveis tais como a paixão em diferentes contextos comportamentais, por exemplo, do desporto e da educação.

**Objetivos:** O objetivo do estudo foi analisar a evolução do meio aquático paixão que fez do PAMS' practitioners através da SDT. Os dados da presente investigação provêm de entrevistas semi-estruturadas a 49 mulheres.

**Método:** A amostra foi dividida em dois grupos, um grupo experimental formada por 28 mulheres ( $M = 39.04$ ;  $SD = 12.06$ ), com uma experiência média de 3.05 anos, e um grupo controle composto de 21 mulheres ( $M = 36.42$ ;  $SD = 10.01$ ), com uma experiência média de 2.29 anos praticar exercício físico no ambiente aquático de uma grande cidade espanhola.

**Resultados:** Após a intervenção com um programa baseado na SDT, ambos os grupos benefícios percebidos para a paixão, mas o grupo experimental percebeu uma maior paixão harmoniosa para o programa graças à internalização do conceito através de actividades experientes, destacando a novidade e um bom relacionamento entre os profissionais.

**Conclusões:** As informações oferecidas neste estudo podem ser de interesse para promover o exercício físico aquático saudável programas futuros profissionais.

**Palavras-chave:** Exercício físico, exercício aquático, a motivação, a relação com os outros.

## Introducción

Desde hace más de una década, los estudios vienen señalando que la práctica de actividad físico-deportiva habitual unida a la vivencia de experiencias satisfactorias y estimulantes compartidas con el entorno familiar y social, serían comportamientos recomendables para la integración de un estilo de vida activo y saludable (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008; Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000; Vallerand y Rousseau, 2001). Quedando demostrado que la práctica de ejercicio físico a una intensidad entre moderada y vigorosa provoca mejoras en la salud (Warburton, 2009; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), a nivel fisiológico (Paffenbarger, Hyde, & Wing, 1990) y contribuye al bienestar psicológico en general (Balaguer et al., 2008; González, Huéscar, & Moreno-Murcia, 2013).

Se puede encontrar gran cantidad de literatura sobre los efectos beneficiosos de la práctica regular de ejercicio físico sobre procesos fisiológicos como las enfermedades cardiovasculares (Wessel, Arant, Olson, Johnson, Reis, & Sharaf, 2004), cáncer (Bardia, Hartmann, Vachon, Vierkant, Wang, & Olson, 2006; Dallal, Sullivang-Halley, Ross, Wang, Deapen, & Horng-Ross, 2007) o el Alzheimer (Larson, Wang, Bowen, McCormick, Teri, & Crane, 2006); además de paliar los efectos negativos que produce el sedentarismo en la población como es la obesidad (Slent, Duscha, Johnson, Ketchum, Çaiken, & Samsa, 2004) o la diabetes tipo II (Weinstein, Sesso, Lee, Cook, Manson, & Buring, 2004).

Otra de las variables que está prediciendo la satisfacción en los practicantes es la pasión (Mageau, Vallerand, Charest, Salvy, Lacaille, Bouffard, & Koestner, 2009; Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier, & Blanchard, 2006). La pasión es “una fuerte inclinación de la persona hacia una actividad importante en su vida, que la autodefine, le gusta y a la cuál dedica tiempo y energía” (Vallerand, 2010). Se distinguen dos tipos de pasión: armoniosa y obsesiva, pero sólo la primera, consigue estar en armonía con diferentes actividades diarias. Además, controla la actividad si las condiciones se hacen nocivas, la implicación en la actividad se limita o incluso se detiene. Hay estudios que sugieren que la pasión armoniosa muestra correlaciones positivas con medidas de flujo y afecto positivo durante la realización de una actividad (Vallerand et al., 2007). La literatura sugiere que los dos tipos de pasión pueden influir en las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del contexto de la actividad apasionada (Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue, & Lorimier, 2008; Lafrenière, Jowett, Vallerand, & Carbonneau, 2011; Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard, & Vallerand 2003). En el ámbito deportivo (Lafreniere et al., 2011), la pasión de los entrenadores influye en el comportamiento de sus atletas. Los entrenadores que tienen una pasión armoniosa hacia su labor, adoptan comportamientos hacia el apoyo de la autonomía de sus atletas, proporcionándoles un fundamento enfocado hacia la tarea, fomentando su iniciativa propia. Por el contrario, los entrenadores con una pasión más obsesiva tienden a adoptar comportamientos más controladores hacia los atletas presionándolos o haciéndolos pensar de una única manera. También parece que poseer una pasión armoniosa y una motivación autodeterminada conlleva una acumulación de experiencias positivas que pueden facilitar y sostener el bienestar psicológico en el practicante de ejercicio físico, así como protegerlo contra el malestar (Fredrickson, 2001; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

Los estudios que han medido la pasión y la motivación autodeterminada en el deporte muestran unas claras consecuencias adaptativas positivas en el compromiso deportivo del practicante, pero casi exclusivamente en el deporte competición. Antes estas evidencias se pretende comprobar esta relación en el contexto de la salud acuática, mediante esta investigación bajo una metodología cualitativa pretendiendo analizar la relación existente de la pasión como predictor

de la salud. Por ello, el objetivo de este estudio fue comprobar la pasión y su efecto sobre la salud en practicantes de ejercicio físico acuático.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo compuesta por 49 mujeres en edades comprendidas entre los 21 y 73 años ( $M = 45.14$ ;  $DT = 11.25$ ) con una experiencia media de 2.61, en etapa de conciliación de vida familiar y laboral. La muestra fue dividida en un grupo experimental formado por 28 mujeres ( $M = 43.64$ ;  $DT = 12.06$ ), con una experiencia media previa de 3.05 años, y un grupo control constituido por 21 mujeres ( $M = 47.14$ ;  $DT = 10.01$ ), con una experiencia media previa de 2.29 años.

### Medidas

*Entrevista semi-estructurada.* Para la evaluación cualitativa se realizó una entrevista semi-estructurada individualizada con preguntas referentes a varias variables, entre ellas la pasión (e.g. “¿Ahora sientes más o menos pasión que anteriormente por el ejercicio acuático?”). Dicha entrevista fue grabada en audio para la posterior transcripción, análisis y tratamiento de la información recogida.

### Diseño y procedimiento

Se utilizó un diseño cuasi-experimental pre-post de dos grupos, uno de ellos cuasi-control, al cual se le ha medido la variable dependiente en el mismo momento que al grupo experimental (Labrador, Fernández, & Rincón, 2006). Para la selección de la muestra se solicitó la colaboración a la Concejalía de Deportes de un municipio que nos puso a su disposición las dos instalaciones acuáticas de las que dispone y su muestra de practicantes de las diferentes actividades de ejercicio físico acuático. Finalmente, se seleccionó la actividad de aquafitness, ya que es la actividad que más practicantes reunía. Así que se establecieron dos grupos al mediodía, control, y otros dos por la noche, experimental, solicitando su libre colaboración con el estudio.

Antes de comenzar la intervención, a los dos grupos se realizó una entrevista inicial, donde se les preguntó por su historial deportivo, frecuencia, años de práctica en la actividad, situación personal.

La fase de intervención tuvo una duración de nueve meses. Ambos grupos tuvieron dos sesiones semanales, con un total aproximado entre 48-50 sesiones, dependiendo de los festivos nacionales.

El grupo control, continuó con su dinámica normal de clases donde no se utilizó ninguna metodología concreta, mientras en el grupo experimental se utilizó una metodología basada en el apoyo a la autonomía. Gracias a un programa planificado y diseñado por el investigador principal llamado PAMS (Programa Acuático Motivacional Saludable). Este programa propone mediante la relación del técnico-practicante, crear un ambiente positivo en las sesiones a favor de un comportamiento del técnico hacia la autonomía de los practicantes, que influirá positivamente en las necesidades psicológicas básicas (Competencia, Autonomía y Relación con los demás) y la motivación autodeterminada. El técnico acuático fue entrenado, como se indica arriba, para transmitir en dicho programa de forma adecuada un clima de soporte de autonomía.

Al finalizar el programa se realizó a ambos grupos unas entrevistas semi-estructuradas, donde se les preguntó por la pasión. Una vez transcritas las entrevistas, se llevó a cabo un análisis convencional de contenido (Hsieh y Shannon, 2005). El proceso inicial de codificación y categorización lo llevó a cabo el investigador principal de este estudio. Los expertos supervisaron posteriormente este proceso y las discrepancias relacionadas con la codificación y categorización se

discutieron hasta llegar a un consenso. De este modo se produjo un proceso de recodificación y recategorización hasta llegar a un sistema de categorías y subcategorías coherente para los investigadores y que dio soporte a la sección de resultados (Tabla 1). La implicación de varios investigadores en el proceso de análisis de datos mejoró la credibilidad de esta investigación y redujo la influencia de sesgos personales (Guba, 1985; Shenton, 2004).

### Análisis de datos

Para comprobar los efectos de la intervención de forma cualitativa se realizó una entrevista semi-estructurada para la comparación entre grupos. Se llevó a cabo un análisis convencional de contenido.

**Tabla 1. Sistema de categorías y subcategorías de la pasión tras el análisis de datos.**

Categorías	Subcategorías	Códigos
Pasión	Pasión armoniosa	a. Ahora tengo más pasión gracias a la actividad acuática realizada.
		b. Siempre le ha gustado el medio acuático, siente la misma pasión.

### Resultados

El grupo control al terminar la intervención, el 71.2% de los practicantes muestran mayor pasión armoniosa gracias al programa de actividad acuática realizada, como se puede observar a continuación: *“Más, porque anteriormente antes de hacer aquagym, venía a baño libre y claro es más aburrido, esto es mucho mejor. A parte tienes un monitor que te está corrigiendo los ejercicios, indicando como los tienes que hacer y es más entretenido, más ritmo, y te obligas a venir más que en el baño libre. ¡Se me llegaron a caducar los baños y todo!...”* (E19). *“Ahora me gusta más, porque me gusta más, porque veo que me ayuda más y vengo con más ilusión, con más ganas y más relajada. Porque veo el beneficio y porque veo que efectivamente es que me cambia la cara cada vez que salgo de aquí”* (E20). *“Más, yo pensaba que esto no me iba a gustar porque estaba acostumbrada a otro tipo de ejercicio y ahora quiero aprender a nadar porque no sé nadar”* (E10). El resto de los practicantes, en concreto el 28.8%, continúan teniendo la misma pasión armoniosa que tenían al inicio de comenzar el programa, como se puede ver reflejado en los siguientes comentarios: *“La pasión por el agua yo creo que la tengo de siempre, o sea siempre he estado bien dentro del agua, es que no ha aumentado, la tengo muy alta esa pasión, por eso no ha aumentado más”* (E4). *“La misma ni más ni menos, siempre me ha gustado vamos, y de hecho hago este ejercicio porque es el único que me gusta. No he probado muchos, pero como no soy muy deportista, he probado este hace años, me gustó y por eso sigo. Pero vamos, no es una pasión especial”* (E12).

Por el contrario, a la finalización de la intervención por parte del grupo experimental, el 88.6% de los practicantes muestran mayor pasión gracias al programa de actividad acuática realizada, como se puede observar a continuación: *“Ahora siento más pasión, yo creo que lamentablemente a tu forma de ser, a las clases que das, que son totalmente diferentes, la haces bastante amena. Yo creo que en todo el año no has repetido ningún día, siempre ha habido algo que has metido algo diferente sí, y recuerdo muchos días que he venido súper baja de moral y he salido que me como el mundo”* (E10). *“Más, antes me gustaba ya porque nadaba, hacía años que había nadado y me gustaba bastante, pero ahora el aquagym me ha descubierto otro tipo de deporte acuático que la verdad es que me parece muy interesante”* (E20). *“Buahhh antes no tenía ninguna pasión por el ejercicio acuático porque de pequeña iba a natación y no me gustaba nada, ahora me encanta! El agua siempre me ha gustado mucho y todo lo que sea, pero*

*ahora muchísimo más”* (E28). El resto de los practicantes, en concreto el 11.4%, continúan teniendo la misma pasión armoniosa que tenían al inicio de comenzar el programa, como se puede ver reflejado en los siguientes comentarios: *“Pues pasión yo creo que siento la misma lo que pasa que ahora es más divertido y más participativo, y más variado; ya que siempre eran los mismos ejercicios y eso pues no es que desmotive pero cansa un poco. Sí, la verdad que así estoy más intrigada y tiene más aliciente, pero pasión la misma, porque me gusta hacer deporte y porque es bueno”* (E2). *“Más o menos como antes, date cuenta que y ya llevo tiempo, si más o menos...”* (E15).

### Discusión

Apoyándose en el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001) que establece que puede existir diversos factores o desencadenantes sociales que podrían influir sobre la motivación y conducta de los practicantes, el objetivo del estudio ha sido comprobar el efecto de un programa acuático motivacional saludable en la pasión en un grupo de mujeres.

Algunos estudios relacionan la pasión con variables que conllevan a un estado positivo y de bienestar (Vallerand y Verner Fillon, 2013; Vallerand y Miquelon, 2007; Vallerand et al., 2003, 2006), incluso en contextos de fitness (Carbonneau, Vallerand, & Massicott, 2010), donde mediante la calidad de la pasión armoniosa hacia la práctica del yoga obtiene mejores consecuencias físicas y psicológicas que la cantidad de horas utilizadas para ello. Al igual que en nuestro estudio, en todos los trabajos revisados (Lafrenière et al., 2011; Mageau et al., 2009; Vallerand, Ntomanis, Philippe, Lavigne, Carbonneau, Bonneville et al., 2008; Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet, & Blanchard, 2007), se observa una relación positiva de la pasión obsesiva con la pasión armoniosa, excepto en el estudio de Caudroit, Boiché, Stephan, Le Scanff, y Trouilloud (2011).

El ser apasionado hacia un determinado deporte o actividad física muestra unos niveles más altos de bienestar psicológico que aquellos con una pasión obsesiva o sin pasión (Philippe et al., 2009). Por lo que parece, cuando el practicante percibe una pasión armoniosa, como sucede en el estudio, es probable que experimente sensaciones positivas durante y después de la práctica acuática (Vallerand, 2012) lo que le podría llevar a una alta participación y persistencia a largo plazo (Vallerand, 2010), consiguiendo sus expectativas y objetivos propuestos antes de venir a la actividad. De esa manera, se podría conseguir que el practicante acuático incorporase la actividad en su día a día y la alargue en el tiempo, mejorando su bienestar y calidad de vida.

Las investigaciones futuras deben continuar apostando por esta línea que se ha abierto en el medio acuático, debido a la escasez de estudios y programas que garanticen estos resultados en la actualidad, que ayudan a modificar y establecer patrones de comportamiento duraderos en la población (Moliner et al., 2011). Las limitaciones reales de este estudio fueron la difícil transmisión y explicación de la variable pasión en otro contexto como es el deportivo, ya que las practicantes lo relacionaban de forma innata en un primer término solo con un estado emocional intenso.

### Conclusión

Los resultados obtenidos en este estudio pueden ser de gran interés para que los futuros técnicos acuáticos puedan promover, transmitir e interiorizar la pasión armoniosa en sus sesiones de ejercicio físico acuático.

### Contribución y aplicaciones prácticas

Se sugiere que el técnico acuático transmita dicha pasión y haga experimentar situaciones en sus clases para que los practicantes

interioricen la actividad en su rutina fomentando la novedad en las sesiones y la relación entre los practicantes, consiguiendo las expectativas y los objetivos que se propongan. De esa manera, se podría conseguir que el practicante acuático incorporase la actividad en su día a día y la mantenga en el tiempo, mejorando su bienestar y calidad de vida.

### Agradecimientos

La realización de este trabajo fue posible gracias a la colaboración de Concejalía de Deportes de la ciudad de Alicante.

### Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., & 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.
- Bardia, A., Hartmann, L. C., Vachon, C. M., Vierkant, R. A., Wang, A. H., & Olson, J. E. (2006). Recreational physical activity and risk of postmenopausal breast cancer based on hormone receptor status. *Archives of Internal Medicine, 166*, 2478-2483.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Massicotte, S. (2010). Is the practice of Yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 452-465.
- Caudroit, J., Boiché, J., Stephan, Y., Le Scanff, C., & Trouilloud, D. (2011). Predictors of work/family interference and leisure-time physical activity among teachers: The role of passion towards work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 20*, 326-344.
- Dallal, C. M., Sullivan-Halley, J., Ross, R. K., Wang, Y., Deapen, D., & Horn-Ross, P. L. (2007). Long-term recreational physical activity and risk of invasive and in situ breast cancer: the California teachers study. *Archives of Internal Medicine, 167*, 408-415.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., y R. M. Ryan. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: The University of Rochester Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and Build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 1045-1062.
- González-Serrano, G., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 30*, 131-151.
- Guba, E. G., y Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Hagger, M. S., y Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hsieh, H. F., y Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277-1288.
- Labrador, F. J., Fernández-Velasco, R., & Rincón, P. P. (2006). Eficacia de un programa de intervención individual y breve para el trastorno por estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*, 527-547.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 541-560.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J. & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 144-152.
- Larson, E. B., Wang, L., Bowen, J. D., McCormick, W. C., Teri, L., & Crane, P. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Annals of Internal Medicine, 144*, 73-81.
- Mageau, G., y Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion, 31*, 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality, 77*, 601-646.
- Molinero-González, O., Salguero-del-Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7*(25), 287-304.
- Paffenbarger, R. S. Jr., Hyde R. T., & Wing A. L. (1990). Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, y B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Illinois: Human Kinetics Books.
- Philippe, F., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*, 3-22.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M. L. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the Internet: Their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197-221.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information, 22*, 63-75.
- Sient, C. A., Duscha, B. D., Johnson, J. L., Ketchum, K., Aiken, L. B., & Samsa, G. P. (2004). Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity. *Archives of Internal Medicine, 164*, 31-39.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A.

- Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 389-416). New York: John Wiley and Sons.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Leonard, M., ..., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'Ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756-767.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E. & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*, 505-533.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E. & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*, 505-533.
- Vallerand, R. J., y Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. En S. Jowett, D. Lavallée (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249-263). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 373-392.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. *Advances in Experimental Social Psychology, 42*, 97-193.
- Vallerand, R. J., y Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica, 31*(1), 35-48.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. NY: Oxford University Press.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal, 174*(6), 801-809.
- Warburton, D. E. R. (2009). The physical activity and exercise continuum. En C. Bouchard, y P. T. Katzmarzyk, (Eds.), *Advances in physical activity and obesity* (pp. 21-30). Champaign IL: Human Kinetics Publishing.
- Weinstein, A. R., Sesso, H. D., Lee, I. M., Cook, N. R., Manson, J. E., & Buring, J. E. (2004). Relationship of physical activity Vs body mass index with type 2 diabetes in women. *Journal of the American Medical Association, 292*, 1188-1194.
- Wessel, T. R., Arant, C. B., Olson, M. B., Johnson, B. D., Reis, S. E., & Sharaf, B. L. (2004). Relationship of physical fitness Vs body mass index with coronary artery disease and cardiovascular events in women. *Journal of the American Medical Association, 292*, 1179-1187.