

# UNIVERSIDAD DE BURGOS

## ESCUELA DE DOCTORADO

### TESIS DOCTORALES

**TÍTULO:** ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA

**AUTORA:** GONZALO SILVESTRE, TAMARA

**PROGRAMA DE DOCTORADO:** EDUCACIÓN

**ACTO Y FECHA DE LECTURA:** EL ACTO PÚBLICO DE DEFENSA DE TESIS SE DESARROLLARÁ EL DÍA 20 DE ABRIL DE 2023, A LAS 11:30 HORAS, DE MANERA PRESENCIAL, EN EL SALÓN DE ACTOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS (UNIVERSIDAD DE BURGOS).

**DIRECTORES:** DÑA. SILVIA UBILLOS LANDA  
D. MARIO DEL LÍBANO MIRALLES

**TRIBUNAL:** D. ADRIÀ MUNTANER MAS  
D. MIGUEL CORBÍ SANTAMARÍA  
D. JUAN PABLO PIZARRO RUIZ  
DÑA MARÍA DEL CARMEN HORTIGÜELA ARROYO  
DÑA. MARÍA ALEJANDRA OLIVEROS GRANADOS

**RESUMEN:** Esta investigación profundiza en la relación entre la Actividad Física (AF), la Calidad de Vida (CV) y el Bienestar Subjetivo (BS) de las personas, entendidos ambos desde su perspectiva psicológica. Se han realizado dos estudios empíricos, uno con población general y otro con mujeres. Se aplica un cuestionario que evalúa la CV, el BS, la AF y aspectos como el autoconcepto. Los resultados más significativos indican que, en población general, la AF es predictora de la CV y esta relación está mediada por el BS. El estudio de mujeres apoya el enfoque multidimensional del autoconcepto y proporciona una visión más precisa de la relación entre la Percepción de Calidad de Vida (PCV), la AF y el autoconcepto. El autoconcepto físico es la principal variable predictora de la AF y ejerce un efecto mediador entre la AF y la PCV. En conclusión, la AF influye, directa o indirectamente, en la CV.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad Física; Calidad de Vida; Bienestar Subjetivo; Autoconcepto; Autoconcepto Físico.

**KEYWORDS:** Meaningful Learning. Potentially Meaningful Teaching Unit. TASC principles. Teaching Equations First grade. System Graph.