

# Índice

Prefacio .....	7
1. Introducción .....	15
2. Marco teórico: el modelo trans-contextual de la motivación .....	23
3. Objetivos .....	27
4. Estrategias motivacionales para promocionar la actividad física en el centro escolar .....	29
4.1. Estrategias para aumentar los niveles de actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante las clases de educación física .....	30
4.2. Estrategias para promocionar la actividad física durante el horario lectivo no destinado a educación física .....	43
5. Estrategias motivacionales para promocionar la actividad física en el contexto de ocio .....	51
6. Conclusiones y recomendaciones .....	73
7. Tabla resumen de las estrategias por contexto de intervención y necesidad psicológica básica .....	79
8. Glosario .....	83
9. Referencias .....	87
10. Anexos .....	97