

“Cuestionario de la motivación para adoptar un estilo de vida saludable”: adaptación del Treatment Self-Regulation Questionnaire (pp. 79-97)

Roberto Ferriz¹, Álvaro Sicilia² y María Jesús Lirola²

¹*Universidad CEU Cardenal Herrera, Elche;* ²*Universidad de Almería (España)*

El objetivo de este estudio fue desarrollar el “Cuestionario de la motivación para adoptar un estilo de vida saludable” (CM-EVS) para adolescentes, una adaptación española del “Treatment Self-Regulation Questionnaire” (TSRQ). Se realizaron dos estudios independientes, en los que participaron 858 y 344 estudiantes de educación secundaria postobligatoria, de entre 16 y 21 años, respectivamente. En el primer estudio se evaluó la estructura factorial del cuestionario, mostrando los resultados un ajuste inadecuado e identificando el ítem 10 como problemático. En el segundo estudio se modificó la redacción del ítem y se comprobó de nuevo el modelo. Los resultados apoyaron una estructura de cuatro subescalas: Motivación autodeterminada, Regulación introyectada, Regulación externa y Desmotivación. La estructura factorial se reveló invariante respecto al sexo y la práctica de actividad física. La fiabilidad de las diferentes subescalas fue aceptable ($> 0,70$), excepto para el factor Regulación introyectada. Los resultados muestran la fiabilidad y validez del TSRQ para evaluar la motivación para un adoptar un estilo de vida saludable en los adolescentes españoles.