

Indicios de cambio en los motivos de práctica físico-deportiva según el sexo y la edad

Pablo Jorge MARCOS PARDO

Universidad Católica San Antonio de Murcia

Fernanda BORGES SILVA

Ana RODRÍGUEZ SIERRA

Universidad de Murcia

Elisa HUÉSCAR HERNÁNDEZ

Juan Antonio MORENO MURCIA

Universidad Miguel Hernández de Elche

Resumen

El objetivo del estudio fue comprobar la relación existente entre la motivación integrada y los motivos de práctica en practicantes de ejercicio físico según el sexo y la edad. Participaron 422 practicantes en programas de musculación, clases dirigidas y natación. Se midieron la motivación integrada y los motivos de práctica. Tras los análisis diferenciales, respecto al sexo, los chicos puntuaron más alto en motivación integrada, afiliación social y reconocimiento social. En cuanto a la edad, los participantes con menos edad valoraron más el motivo de imagen, reconocimiento social y desarrollo de habilidades, mientras que el motivo de salud fue más valorado por los participantes de edades entre los 26 y 36 años. Por tanto, este trabajo reitera la importancia de incrementar la motivación integrada en el practicante para conseguir un mayor compromiso con la práctica, teniendo en cuenta los motivos de práctica de acuerdo con las características de los practicantes.

Palabras clave: motivación integrada, ejercicio físico, motivos de práctica, sexo, edad.

Abstract

The aim of this study was to test the relationship between integrative motivation and motives to practice according to the sex and age. We used a sample of 422 practitioners in fitness programs, tutorials and swimming. Integrated motivation and practical

Correspondencia: Elisa Huéscar Hernández. Centro de Investigación del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche. Avenida de la Universidad, s/n, Edificio Altamira. 03202 Elche (Alicante). *Correo electrónico:* ehuescar@umh.es

Recibido: noviembre 2010. *Aceptado:* marzo 2011.

motives were measured. After the differential analysis with respect to sex, boys scored higher on integrated motivation, social affiliation and social recognition. Regarding age, younger participants scored more highly by the image motive, social recognition and development of skills, while the health reason was more valued by the participants between 26 and 36 years. Therefore, this study reiterates the importance of increasing the integrated motivation into in the practitioner to achieve a greater adherence to practice, taking into account the motives of practice according to the characteristics of the practitioners.

Key words: Integrated motivation, Physical exercise, Practice motives, Sex, Age.

Desde hace más de dos décadas, los estudios vienen informando de los indudables beneficios físicos y psicológicos que aporta la actividad física practicada de forma regular, produciendo un impacto importante en el bienestar y en la calidad de vida de quienes la practican. Sin embargo, en la actualidad, y pese a que la práctica de actividad físico-deportiva y el deporte se han convertido en parte esencial de la vida y cultura moderna (Consejo Superior de Deportes, 2000), aún existe cierta preocupación por la severidad y permanencia de estilos de vida sedentarios, el marcado descenso de participación y la carencia de adherencia a programas físicos-deportivos. Así pues, mientras que hasta el año 2000 los índices de práctica deportiva de los españoles habían ido creciendo, a partir de este año hasta la actualidad, se ha observado un descenso moderado (García Ferrando, 2006).

En este sentido, uno de los productos de estos cambios sociales que determinan la participación y la persistencia de las personas en actividades físico-deportivas es la motivación (Escartí y Cervelló, 1994), permitiéndonos a través de su estudio conocer el funcionamiento de dichas variables personales. La motivación está considerada como uno de los determinantes más importantes e inmediatos del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000). En esta línea,

la investigación durante los últimos 30 años viene mostrando que los diferentes tipos de motivación pueden explicar una parte importante de la conducta del practicante (Deci y Ryan, 1985; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, y Blais, 1995; Vallerand, Fortier, y Guay, 1997; Moreno, Alonso, Martínez Galindo, y Cervelló, 2005). La *Teoría de la Autodeterminación* establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de más a menos autodeterminada se encuentra la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. La motivación intrínseca supone el compromiso de una persona con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, y por tanto, la actividad es un fin en sí misma, mientras que mediante la motivación extrínseca la persona utilizaría la actividad como medio para conseguir algo fuera de la actividad en sí (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Con este tipo de práctica la persona podría hacer ejercicio para, por ejemplo, perder peso o mejorar la imagen personal. Dentro de la motivación extrínseca encontramos, de mayor a menor autodeterminación: la regulación integrada (implica una participación por los beneficios externos de la actividad y no por el placer), la regulación identificada (se actúa por el deber pero la persona se identifica con la importancia que tiene la

actividad para uno mismo), la introyección (la participación se realiza por el deber personal) y la regulación externa (se actúan por un incentivo externo). Por lo tanto, junto con la motivación intrínseca, la regulación integrada representan las formas más autodeterminadas de motivación dentro del continuo de autodeterminación, puesto que ambas describirían conductas realizadas por la decisión de uno mismo. La aplicación de la teoría de la autodeterminación al ámbito deportivo ha ido encaminada a desvelar el tipo de motivación que se relaciona con una mayor adherencia a la práctica y con mayor número de conductas saludables (Vallerand y Rousseau, 2001) encontrando que la motivación más autodeterminada se relaciona positivamente con la práctica de actividad física, las actitudes hacia el ejercicio físico y una condición física saludable (Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime, 2006).

Respecto a los motivos de práctica, estos es, la concreción de los diferentes tipos de motivación en las razones que mueven a las personas a practicar ejercicio físico, los estudios revelan que las personas tienen intereses y motivaciones distintas según el sexo y la edad del practicante, reflejando con este último aspecto el carácter evolutivo de la motivación y con ello, la necesidad de estudiar las características de cada etapa. En este sentido, los estudios señalan que las personas más jóvenes valorarían más los motivos relacionados con el reconocimiento y afiliación social, la imagen, la competición y la diversión (Yan y McCullang, 2004). En la misma línea, Hellín, Moreno, y Rodríguez (2004) en su estudio sobre hábitos de práctica físico-deportiva llevado a cabo con personas de 15 a 64 años de edad, revelaron que los motivos de práctica de los más jóvenes estaban centrados en la imagen corporal y la estética, mientras que los motivos de las

personas de edad más avanzada eran lúdicos, relajantes y de relación. Estos aspectos de promoción de la salud y relaciones sociales ya fueron reseñados con anterioridad (Hirvensalo, Lampinen, y Rantanen, 1998; Martínez del Castillo *et al.*, 2002), determinando que la salud, además de la diversión y la posibilidad de relacionarse con los demás, son los motivos más señalados por las personas de edades más avanzadas para practicar ejercicio físico.

Por otro lado, con respecto a las relaciones de los motivos con el sexo de los practicantes, Kilpatrick *et al.* (2005), señalan en su trabajo que los hombres presentan mayor motivación hacia el desafío, la competición, reconocimiento social, fuerza y resistencia que las mujeres, con mayores diferencias en la competición, mientras que las mujeres presentan mayor motivación en la variable de control de peso, y ambos sexos reconocen la importancia del ejercicio en relación con un estado de salud positivo. En la misma línea, Xu y Biddle (2000), indican que las mujeres se ejercitarían por motivos de apariencia, mientras los varones lo harían para el disfrute, la competencia y la relación social.

Así pues, preocupados por un aparente anquilosamiento de los roles motivacionales de las personas condicionados por estereotipos culturales y sociales tradicionales (Rodríguez-Teijeiro, Martínez, y Mateos, 2005; Moreno, Martínez Galindo, y Alonso, 2006; Martínez Galindo, y Moreno, 2009), este estudio se planteó analizar la motivación de usuarios de instalaciones deportivas tomando como marco la teoría de la autodeterminación para focalizar sobre las relaciones existentes entre algunas variables demográficas como la edad y el sexo de los practicantes. Por tanto, y a partir de la revisión de los trabajos expuestos, esperamos encontrar:

- Altas puntuaciones de los tipos de motivación más autodeterminadas en la muestra de practicantes de actividades físico-deportivas.
- Respecto al sexo de los practicantes, una relación positiva y significativa entre los chicos y los motivos relacionados con los aspectos de rivalidad, competición o comparación social, y una relación positiva y significativa entre las chicas y los motivos relacionados con la imagen y afiliación social.
- Respecto a la edad de los practicantes, una relación positiva y significativa entre el grupo de practicantes más jóvenes y los motivos relacionados con la imagen y la aceptación social, y una relación positiva y significativa entre los practicantes de mayor edad y los motivos relacionados con la salud.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 422 practicantes de ejercicio físico (193 mujeres y 229 hombres) dividida en tres grupos de edad (18 a 25 años, 26 a 36 años, y más de 36 años) pertenecientes a seis grandes instalaciones deportivas.

Instrumentos

Cuestionario de Metas de los Contenidos para el Ejercicio

Se utilizó el *Cuestionario de Metas de los Contenidos para el Ejercicio* (Sebire, Standage, y Vansteenkiste, 2008) para medir los motivos de práctica hacia el ejercicio físico. Este cuestionario está compuesto de 20 ítems, agrupados en cinco factores (afiliación social, imagen, salud, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad) pre-

cedidos de la frase “Yo realizo ejercicio físico...”. Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert de siete puntos, donde 1 correspondía a “*nada verdadero para mí*”, y 7, a “*totalmente verdadero para mí*”. Los valores α de Cronbach obtenidos fueron de 0.82 para afiliación, 0.78 para imagen, 0.70 para salud, 0.86 para reconocimiento social y 0.78 para desarrollo de la habilidad.

Regulación Integrada

Se utilizó el factor Regulación Integrada del Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) de Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006). El factor regulación integrada está compuesto por cuatro ítems (“porque está de acuerdo con mi forma de vida”, “porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí”, “porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy”, “porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores”). La dimensión estaba encabezada por la sentencia “Yo hago ejercicio físico...”. Las respuestas fueron puntuadas en una escala Likert de 0 “*nada verdadero*” a 4 “*totalmente verdadero*”. La consistencia interna indicó un valor α de Cronbach de 0.89.

Procedimiento

Nos pusimos en contacto con el máximo responsable de las instalaciones deportivas elegidas y los técnicos, para informarles de nuestros objetivos y pedirles su colaboración. La administración de los cuestionarios tuvo lugar estando presente el investigador principal, para hacer una breve explicación del objetivo de estudio, informar de cómo cumplimentar los instrumentos y solventar todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso, insistiendo en el anonimato de las respuestas y que se contestara con sin-

ceridad y leyendo todos los ítems. El tiempo requerido para rellenar las escalas fue de diez minutos, aproximadamente.

Análisis de datos

Se llevó a cabo un análisis de varianza para conocer las diferencias en los motivos de práctica y la motivación integrada según el sexo y la edad del practicante. Se empleó el paquete estadístico SPSS 18.0.

Resultados

Análisis de varianza por sexo

Se introdujeron el sexo como variable independiente, y cada uno de los factores

estudiados como variables dependientes. Los resultados (tabla 1) mostraron diferencias significativas a favor de los hombres ($p < 0.05$), concretamente en los factores motivación integrada ($F = 5.16, p < 0.05$), afiliación social ($F = 9.41, p < 0.001$) y reconocimiento social ($F = 57.45, p < 0.001$).

Análisis de varianza por edad

Para la variable edad del practicante (tabla 2), se encontraron diferencias significativas ($p < 0.05$) en el factor imagen ($F = 18.76, p < 0.001$), salud ($F = 6.25, p < 0.001$), reconocimiento social ($F = 5.04, p < 0.001$) y desarrollo de habilidad ($F = 16.48, p < 0.001$). Tras un análisis *a posteriori* (prueba de Tukey), encontramos que

Tabla 1. ANOVA por sexo.

	Hombres (n = 229)		Mujeres (n = 193)		F	p
	M	DT	M	DT		
<i>Motivación integrada</i>	4.10	0.83	3.93	0.98	5.16	0.023
<i>Afiliación social</i>	3.24	1.21	2.93	1.28	9.41	0.002
<i>Imagen</i>	4.38	1.06	4.42	1.16	0.15	0.697
<i>Salud</i>	5.74	0.87	5.78	0.85	2.11	0.146
<i>Reconocimiento social</i>	2.51	1.17	2.11	1.09	57.45	0.000
<i>Desarrollo de habilidad</i>	4.57	1.22	4.59	1.14	0.02	0.877

Tabla 2. ANOVA por edad.

	18-25 años (n = 102)		26-36 años (n = 183)		+ de 36 años (n = 137)		F	p
	M	DT	M	DT	M	DT		
<i>Motivación integrada</i>	3.94	0.95	4.07	0.91	4.04	0.87	0.98	0.375
<i>Afiliación social</i>	3.16	1.18	3.01	1.29	3.13	1.29	0.87	0.419
<i>Imagen</i>	4.86	1.08	4.42	1.14	4.16	1.18	18.76	0.000
<i>Salud</i>	5.65	0.88	5.93	.75	5.74	0.93	6.25	0.002
<i>Reconocimiento social</i>	2.66	1.01	2.30	1.09	2.56	1.32	5.04	0.007
<i>Desarrollo de habilidad</i>	4.75	1.17	4.77	1.12	4.18	1.18	16.48	0.000

estas diferencias significativas se daban para el motivo imagen a favor del grupo de 18-25 años frente al grupo de 26-36 años y de más de 36 años. El motivo salud fue más valorado por el grupo de 26-36 años frente al grupo de más de 36 años y el grupo que menos valoró el motivo salud fue el de 18-25 años. También se encontraron diferencias significativas en el motivo de práctica reconocimiento social para el grupo de 18-25 años frente al grupo de 26-36 años, y de más de 36 años. Finalmente, para el motivo desarrollo de la habilidad, las diferencias significativas se encontraron a favor del grupo de mayor edad frente a los de menor edad (18-25, y 26-36 años).

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo examinar la relación existente entre la motivación integrada y los motivos de práctica según el sexo y la edad en practicantes de ejercicio físico.

Analizando los motivos de práctica físico-deportiva en función del sexo, hemos encontrado que la motivación integrada fue mayor en los chicos, hallazgo que reflejaría la influencia de los valores y normas adquiridos durante el proceso de socialización. De forma general, a los varones, nuestro bagaje cultural y social les ha facilitado en mayor medida que a las mujeres la inclusión de la práctica físico-deportiva dentro de su repertorio de necesidades personales. Además, un dato significativo que corroboraría el sentido de este argumento tiene que ver con los datos ofrecidos por los últimos estudios epidemiológicos que señalan una mayor participación del hombre frente a la mujer en actividades físico-deportivas (García-Ferrando, 2006). Nuestro resultado supone una aportación a la investigación existente, ya que hasta el

momento, no existía ninguna investigación que señalara una mayor motivación integrada en los chicos. En este sentido, lo que los estudios han venido apuntando, de manera general, es que el sexo masculino puntuaría más alto en regulación externa que el femenino (Miller, 2000), y que las chicas tendrían una mayor motivación intrínseca que los chicos (Chantal, Guay, Dobreva-Martinovalva, y Vallerand, 1996; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007).

Por otro lado, nuestros datos revelaron que los hombres se sentían más motivados por el reconocimiento social y la afiliación social que las mujeres. Este resultado coincide con los encontrados en numerosas investigaciones (Castillo y Balaguer, 2001; Pavón, Moreno, Gutiérrez, y Sicilia, 2003) que destacan que los varones valoran más los aspectos relacionados con el hedonismo, las relaciones sociales y la competición. Este hecho, supondría además una llamada de atención orientada a la necesidad de estimular los motivos de naturaleza intrínseca en la mujer, así como los relacionados con la estimulación de lazos sociales, con el objetivo de conseguir una mayor participación y adherencia hacia la práctica físico-deportiva en la población femenina.

Por otro lado, en el presente estudio, no se encontraron diferencias por sexo en los motivos de práctica imagen, salud y desarrollo de habilidad, en contra de los resultados de trabajos previos sobre motivos de práctica (Moreno y Gutiérrez, 1998; Derry, 2002; Moreno y Marín, 2002; Hellín *et al.*, 2004; García Ferrando, 2006) los cuales vienen atribuyendo al sexo femenino los motivos relacionados con la salud, la imagen personal y las relaciones sociales justificando que estos aspectos son los que de forma tradicional, condicionados por los estereotipos de género, han definido los intereses de la

mujeres (Martínez- Galindo, y Moreno, 2009) . Sin embargo, a la luz de nuestros resultados, no es de extrañar que constituyan un reflejo del cambio social al que está asistiendo en los últimos años el ámbito de las actividades físico-deportivas, paralelo al cambio de mentalidad de la población que, con independencia del sexo del practicante, busca con la actividad física la evasión y liberación de la vida cotidiana. Asimismo, la presión social, incentivada por los medios de comunicación, a la que venía siendo sometida la mujer en cuanto a la búsqueda de una imagen ideal, en la actualidad podría recaer de la misma forma sobre los hombres, ya que algunos estudios recientes señalan el incremento del valor del motivo relacionado con la mejora de la imagen corporal en la población masculina y comienzan a alarmar incluso del riesgo de trastornos adictivos en actividades como la musculación, que persiguen un modelo corporal determinado (Arbinaga, 2008).

En cuanto a la edad del practicante, los resultados revelaron que el grupo de practicantes más jóvenes se preocupaban más por la imagen y el desarrollo de habilidad, mientras que los dos grupos de mayor edad se preocupan más por la salud. A partir de los estudios de Ponseti, Gili, Palou, y Borrás (1998), Pieron, Telama, Almond, y Carreiro da Costa (1999) y Castillo y Balaguer (2001) se insiste en la importancia de la preocupación por la imagen corporal típica de la etapa de la adolescencia, como motor para la participación en actividades físicas, así como la búsqueda de la propia identidad y el desarrollo de sus habilidades. Estudios como los de Hellín *et al.* (2004), señalan que las personas más jóvenes atribuyen como motivos para la práctica, los aspectos de competición, imagen corporal y estética, y que dichos motivos van disminuyendo con el aumento de la

edad, de manera que en las personas mayores se observan motivos como la salud, relaciones sociales y diversión.

Por lo tanto, en un análisis más detallado, se observa la evolución que experimentan los motivos de práctica en la línea que ya mencionaba Masach *et al.* (1994) pero con interesantes matices a partir de nuestros resultados, reflejo de la propia idiosincrasia de la sociedad actual. En este sentido, los datos de este estudio informan que las personas más jóvenes se muestran más motivadas hacia los aspectos competitivos, como así también indica García Ferrando (2006), quien afirma que las personas con menor edad siguen un modelo de rendimiento, mientras que a mayor edad, aumenta el porcentaje de personas interesadas por motivos de disfrute, relación social y salud. Pero además, nuestro estudio supone un avance respecto a la investigación actual, ya que nuestros datos advierten de la importancia que está cobrando en la actualidad el culto al cuerpo y a la mejora de la imagen en la población joven *con independencia del sexo del practicante*. En este sentido, la inseguridad que define a la etapa de la adolescencia podría estar provocando que la persona se marque objetivos relacionados con la imagen y la aceptación social cuya consecución le sirva para equilibrar una serie de incompetencias autopercebidas relacionadas con aspectos externos, siendo por tanto éste un aspecto que dependería de la naturaleza evolutiva de la motivación más que del sexo del practicante. Acorde con este planteamiento, otros estudios han revelado que ya en edades más avanzadas, la persona comenzaría a dirigir su actividad físico-deportiva hacia la promoción de la salud y las razones sociales, sin preocuparse tanto por el aspecto físico o el reconocimiento social (Moreno, Cervelló, y Martínez-Camacho, 2007a, 2007b).

A modo de conclusión, puede afirmarse que existen diferencias significativas para la motivación integrada y los motivos de práctica en función del género, encontrando una mayor motivación integrada y mayores puntuaciones en los motivos relacionados con el reconocimiento y afiliación social a favor de los chicos. Además, constatamos que, con independencia del sexo, los más jóvenes atribuyen mayor importancia a la imagen corporal y al reconocimiento social a la hora de realizar actividades físico-deportivas y que a edades más avanzadas se valora más el desarrollo de la habilidad.

Para finalizar, cabe destacar que el sexo y la edad del practicante, no constituyeron variables diferenciadoras en los motivos de práctica relacionados con la salud, ya que no se ha encontrado una significación estadística en este estudio entre ambos factores. Este hecho corrobora el interés de la actual sociedad del bienestar por utilizar la práctica de actividades físico-deportivas como herramienta de mejora de la salud física y mental con independencia de la edad y del sexo del practicante (Castillo y Balaguer, 2001; García Ferrando, 2006; Moreno, Cervelló, Borges, y Conte, 2009).

Este estudio presenta algunas limitaciones que queremos hacer constar. La primera limitación radica en que su naturaleza transversal no permite establecer relaciones causa-efecto entre los motivos de práctica físico-deportiva y la edad de los practicantes. Por lo tanto, cabe hipotetizar una tendencia evolutiva de los motivos de práctica de la población, desde los más extrínsecos y hedónicos que encontraríamos en los practicantes más jóvenes hasta los relacionados con el bienestar físico y psicológico que definiría las etapas más avanzadas en edad. Otra limitación se refiere a la omisión de otras variables importantes que deberían

haberse tenido en cuenta, tales como la frecuencia y tipo de práctica, o la relación con otros aspectos pertenecientes a un estilo de vida saludable, como la alimentación o el consumo de alcohol o tabaco. En este sentido, cabría apuntar a la necesidad de llevar a cabo estudios longitudinales y experimentales que contemplen medidas tanto subjetivas como objetivas, de manera que puedan identificar de manera más precisa las relaciones entre los parámetros pertenecientes a un estilo de vida saludable.

Referencias

- Arbinaga, F. (2008). Consumo de esteroides anabolizantes en el fisicoculturismo: relaciones con variables del entrenamiento y la imagen corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 47-60.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Consejo Superior de Deportes (2000). *El deporte español ante el Siglo XXI*. Madrid: CSD Ministerio de Educación y Cultura.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T. y Vallerand, R.J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Derry, J.A. (2002). Single-sex and coeducation physical education: perspective of adolescent girls and female physical

- education teachers. *Melpomene Journal*, 11 (3) 14-23.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: principios y aplicaciones* (págs. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- Hellín, P., Moreno, J.A. y Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 101-116.
- Hirvensalo, M., Lampinen, P. y Rantanen, T. (1998). Physical exercise in old age: An eight-year follow-up study on involvement, motives and obstacles among persons age 65-84. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6, 157-168.
- Iso-Ahola, S.E. y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
- Martínez Galindo, C. y Moreno, J.A. (2009). *Mujer. Relación de género y transformación social a través del deporte*. En J.A. Moreno y D. González-Cutre (Eds.), *Deporte, intervención y transformación social*, (págs. 243-268). Río de Janeiro: Shape.
- Miller, J. A. (2000). *Intrinsic, extrinsic and amotivational difference in scholarship and nonscholarship collegiate track andfield athletes*. Tesis de Maestría no publicada. Springfield College, MA.
- Moreno, J.A., Alonso, N., Martínez Galindo, C. y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de *flow* en educación física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1-2), 225-243.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y Martínez Camacho, A. (2007a). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-378.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y Martínez Camacho, A. (2007b). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles. Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
- Moreno, J.A., Martínez Galindo, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3 (2), 20-43.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., Borges, F. y Conte, L. (2009). O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do motivo fitness/saúde. *Fitness & Performance Journal*, 8 (4), 247-253.
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1998). Intereses, actitudes y motivación hacia

- la práctica terrestre y acuática de los españoles. En J.A. Moreno, P.L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas. Ámbitos de aplicación* (págs. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J.A. y Marín, L.M. (2002). Diferencias motivacionales en el aprendizaje y desarrollo de programas de natación y de fitness acuático. *Fitness & Performance Journal*, 2, 42-51.
- Pavón, A., Moreno, J.A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 39-54.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. y Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sports motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P. y Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 259-274.
- Rodríguez Teijeiro, D., Martínez Patiño, M.J. y Mateos, C. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 109-126.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2000b) Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), 54-67.
- Sebire, S.J., Standage, M. y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 353-377.
- Vallerand, R.J., Fortier, M.S. y Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.
- 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*, 2nd Ed. (págs.389-416). Nueva York: John Wiley and Sons.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C. y Scime, G. (2006). "It's who I am... 9 really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.
- Xu, X. y Biddle, S. (2000). Difference in motivation for adherence, gender and age. *Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science*, Brisbane, Australia.
- Yan, J.H. y McCullagh, P.J. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378-390.