

Moreno-Murcia, J.A.; Borges Silva, F.; Marcos Pardo, P.J.; Sierra Rodríguez, A.C. y Huéscar Hernández, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico / Motivation, frequency and activity type in physical exercise practitioners. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 12 (48) pp. 649-662 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.htm>

ORIGINAL

MOTIVACIÓN, FRECUENCIA Y TIPO DE ACTIVIDAD EN PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO

MOTIVATION, FREQUENCY AND ACTIVITY TYPE IN PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONERS

Moreno-Murcia, J.A.¹; Borges Silva, F.²; Marcos Pardo, P.J.³; Sierra Rodríguez, A.C.⁴ y Huéscar Hernández, E.⁵

¹ Universidad Miguel Hernández de Elche, España j.moreno@umh.es

² Universidad Católica San Antonio de Murcia bsfernanda@ucam.edu

³ Universidad Católica San Antonio de Murcia pmarcos@pdi.ucam.edu

⁴ Universidad Miguel Hernández de Elche, España anikacsr@hotmail.com

⁵ Universidad Miguel Hernández de Elche, España ehuescar@umh.es

Código UNESCO / UNESCO code: 6199. Otras especialidades psicológicas / Other specialties psychological

Clasificación Consejo de Europa / Classification Council of Europe: 15. Psicología del deporte / Sport Psychology

Fecha de recepción: 10 de noviembre de 2010 **Received:** November 10, 2010

Fecha de aceptación: 19 de enero de 2011 **Accepted:** January 19, 2011

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue comprobar la relación existente entre la motivación integrada y los motivos de práctica en practicantes de ejercicio físico según la frecuencia y tipo de práctica realizada. Participaron 358 practicantes de ejercicio físico en salas de fitness (actividades dirigidas y musculación). Se midió la motivación integrada y los motivos de práctica. Tras los análisis descriptivos y diferenciales, los datos revelaron que las personas que participaban en programas de fitness estaban más preocupadas por la imagen y el reconocimiento social. Respecto a la frecuencia de práctica, los datos revelaron que la práctica de algún tipo de actividad físico-deportiva en salas de fitness más de tres días por semana se relacionaba positivamente con la motivación y con la mayoría de los motivos de práctica. Se discuten los

resultados en relación a la optimización de los programas de actividades físico-deportivas a partir del ajuste entre el tipo de práctica y los diferentes motivos.

PALABRAS CLAVE: motivación integrada; actividad físico-deportiva; motivos de práctica; frecuencia; tipo de práctica.

ABSTRACT

The aim of this study was to check the relationship between integrative motivation and practice reasons for practitioners of exercise depending on the frequency and type of practice carried out. A sample of 358 practitioners in fitness rooms was analyzed. The integrated motivation and practice reasons were measured. After descriptive and differential analysis, the data revealed that people who participate in fitness programs are more concerned about image and social recognition. Regarding to frequency of practice, the data revealed that the practice at some type of physical activity and sport more than three days per week was positively related to motivation and the most practice motives. Results were discussed in relation to the optimization of physical activity programs and sports from the fit between the type of practice and different reasons.

KEYWORDS: integrated motivation; exercise regularly; practice motives; frequency; type of practice.

INTRODUCCIÓN

En los últimos cinco años existe un incipiente aumento de la demanda social de actividad física impulsada por la nueva conciencia general respecto a la salud y el culto al cuerpo, según señala la última encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles desarrollada por el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2010). Este hecho, hace que resulte fundamental analizar los diferentes aspectos que pueden influir en el inicio o mantenimiento de actividad físico-deportiva de forma regular, debido a los importantes beneficios que la práctica de dicha actividad viene demostrando tanto a nivel físico y psicológico (American College of Sports Medicine, 2000) como social (Taras, 2005). No obstante, y a pesar de estos beneficios, aún existe un predominio de las personas sedentarias frente a las físicamente activas (CSD, 2010; Beltrán, Devís, y Peiró, 2012), por lo que resulta necesario indagar en el conocimiento de las variables que pueden estar relacionadas con el inicio o mantenimiento de la actividad físico-deportiva (Miquel, 1998; Nuviala, Tamayo, y Nuviala, 2012).

El estudio de la motivación busca comprender por qué las personas, elijen determinada forma de comportamiento y la realizan con determinada intensidad y persistencia, por lo que su análisis puede ser un determinante importante del compromiso deportivo de las personas (Iso-Ahola y St. Clair,

2000). De entre todos los enfoques que han abordado el estudio de la motivación en el deporte, ha destacado la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000). Esta teoría (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), considera que la motivación es un continuo caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de menor a mayor autodeterminación tendríamos la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985). En cuanto a la motivación extrínseca, esta teoría establece cuatro formas. La menos autodeterminada de ellas es la regulación externa, en la que la persona actúa por un incentivo externo (Deci y Ryan, 2000), por ejemplo “practico deporte por demostrar a mis amigos lo bueno que soy” (la recompensa externa es el reconocimiento de los demás). A continuación estaría la introyección, en la que se actúa por evitar sentimientos de culpabilidad (Ryan y Deci, 2000), se trataría de “deber” o “tener” que hacer algo (Ntoumanis, 2002; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002), por ejemplo “me sentiría mal si no me tomase el tiempo necesario para practicar deporte”. Más autodeterminada sería la regulación identificada, en la que el practicante se identifica con la importancia que tiene la actividad para sí mismo, aunque la práctica seguiría siendo instrumental (Deci y Ryan, 2000). Un claro ejemplo sería, “practico deporte porque es bueno para la salud”. La forma más autodeterminada de motivación extrínseca sería la regulación integrada, en la que varias identificaciones son asimiladas, ordenadas jerárquicamente y puestas en congruencia con otros valores (Ryan y Deci, 2000). Por ejemplo, serían todos aquellos practicantes que se ejercitan por motivos de salud. Por este motivo ha sido la dimensión que hemos utilizado en este estudio.

Dichos tipos de motivación, se concretan en diferentes motivos que definen las razones por las que la persona practica deporte y sustentan su participación en dicha práctica (Hellín, Moreno, y Rodríguez, 2004). A partir del marco de la teoría de la autodeterminación, paralelamente a los tipos de motivación, existen diferentes motivos dependiendo del grado de autodeterminación (Ryan et al., 1997). En este sentido, los motivos con mayor grado de autodeterminación o interiorización tendrían que ver con el disfrute o la mejora de la salud, mientras que en el otro extremo tendríamos motivos como el reconocimiento social o la mejora de la imagen física. Respecto a estos últimos, menos autodeterminados, en la sociedad occidental se cultiva mucho el cuerpo y la imagen corporal considerándolos en la actualidad como un instrumento de especial importancia a la hora de relacionarnos con los demás. No obstante, desde hace dos décadas, se viene señalando la orientación de los españoles del deporte-salud, poniendo de manifiesto la importancia de la salud en la práctica deportiva (Castillo y Balaguer, 2001; García Ferrando, 1991, 1996). Así pues, García Ferrando (1991) encontró que el 59% de los españoles se identificaban con el concepto de deporte-salud, y el 10% con el deporte-diversión. Dichos motivos se han relacionado en los estudios en este ámbito con los diferentes tipos de motivación establecidos por la teoría de la autodeterminación, destacando las relaciones altas y positivas entre el motivo salud y la motivación integrada y las relaciones bajas positivas o ausentes entre el motivo apariencia, mejora de la imagen o reconocimiento

social y los tipos de regulación más autodeterminados (Ingledey y Markland, 2005).

Además, existen otros factores que están influyendo en la participación de las personas en la práctica físico-deportiva, tales como el tipo de actividad o la frecuencia (Sicilia, 2002; Vázquez, 2001). En este sentido, una variable a destacar por su relación positiva con la motivación es la frecuencia de práctica deportiva (Wilson, Rodgers, Fraser, y Murray, 2004). Así pues, aunque existen estudios que relacionan la frecuencia de práctica con la persistencia de la persona hacia dicha práctica (Alexandris, Tsorbatzoudis, y Grouios, 2002; Ryan et al., 1997; Sarrazin et al., 2002; Wilson et al., 2004), son menos los trabajos que relacionan el número de sesiones con la autodeterminación. Concretamente, parece que los deportistas que entrenan más de 3 días a la semana muestran una mayor motivación autodeterminada que los que entrenan 2 ó 3 días, mientras que estos últimos revelan una mayor orientación al ego y desmotivación (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006). Por último, la frecuencia de práctica físico-deportiva también parece contribuir de forma positiva a la autoestima y autoconcepto físico de los practicantes (Bruya, 1977; McGowan, Jarman, y Pedersen, 1974), ya que cuanto mayor es la frecuencia de la práctica de actividad física, mejor es la salud mental del practicante, disminuyendo por tanto su grado de depresión (Kull, 2002). Sallis, Prochaska, y Taylor (2000) encontraron que la práctica del ejercicio físico en adolescentes de 13 a 18 años se relacionaban positivamente con las variables imagen corporal y percepción de competencia.

Por otro lado, analizando las diferencias en función de si el deporte es de naturaleza individual o colectiva, los estudios en este ámbito han encontrado que en los deportes colectivos existe una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales sería mayor la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada (Moreno et al., 2006). En este sentido, Hanrahan y Biddle (2002) encontraron que los deportistas de atletismo mostraban mayores niveles de orientación a la tarea y menores de orientación al ego que los practicantes de squash, fútbol y baloncesto.

En definitiva, el objetivo fue estudiar los intereses y motivaciones que mueven a las personas adultas a participar en actividades físico-deportivas en salas de fitness en función del tipo y frecuencia de práctica. Concretamente, a partir de los estudios señalados, las hipótesis planteadas fueron:

- Respecto a los motivos de práctica, hipotetizamos encontrar asociaciones significativas positivas del motivo salud con el resto de motivos, esperando no obstante, ausencia de relación entre dicho motivo y los relacionados con el hedonismo o relación social.
- En cuanto a la motivación integrada, nuestra hipótesis es que se relacionará positivamente con la frecuencia de práctica y negativamente con los motivos relacionados con la mejora de la imagen corporal o afiliación social.

- Respecto a la frecuencia de práctica, nuestra hipótesis de partida es que se relacionará positivamente con la motivación integrada.
- En cuanto al tipo de práctica, esperamos encontrar asociaciones positivas entre las actividades individuales y los motivos relacionados con el hedonismo (imagen, reconocimiento social), y entre las actividades colectivas y el motivo salud.

MÉTODO

PARTICIPANTES

La muestra estuvo compuesta por 358 practicantes de ejercicio físico con una edad media de 27 años ($DT = 6,7$), tanto de actividades individuales como colectivas en salas de fitness (por ejemplo, musculación, pilates, aeróbic, ciclo indoor, natación, fitness acuático), pertenecientes a seis grandes instalaciones deportivas.

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

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, 2.008) 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) precedidos 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 reveló un valor α de Cronbach de 0,89.

ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar, se realizaron estadísticos descriptivos y de correlaciones bivariadas entre todos los factores. A continuación se llevó a cabo un análisis de varianza para conocer las diferencias en los motivos de práctica y la motivación integrada según la frecuencia de práctica (1 o 2 días, 3 días o más de 3 días) y el tipo de práctica (clases colectivas, actividades acuáticas o musculación). Para el análisis de los datos se empleó el paquete estadístico SPSS 18.0.

RESULTADOS

Análisis descriptivos y de correlación

En este apartado se presentan los estadísticos descriptivos y las correlaciones obtenidas entre las variables estudiadas (Tabla 1). La motivación integrada presentó un valor medio de 4,02. Los datos revelaron una mayor puntuación para el motivo salud, seguido de los motivos desarrollo de la habilidad, mejora de la imagen y afiliación social. En el análisis de correlación se observó que todos los factores se relacionaban entre sí de forma positiva y significativa, menos la motivación integrada que no mostró relaciones con el motivo imagen, además del motivo reconocimiento social que tampoco se relacionó con el motivo salud. No obstante, debido a los bajos valores en las correlaciones, la interpretación de los resultados se debe realizar con cierta prudencia.

Tabla 1. Análisis de correlación de todas las variables

	<i>M</i>	<i>DT</i>	α	1	2	3	4	5	6
1. Motivación integrada	4,02	0,91	0,89	-	0,25**	-0,24	0,27**	0,14**	0,37**
2. Afiliación social	3,09	1,25	0,82	-	-	0,24**	0,14**	0,50**	0,37**
3. Imagen	4,48	1,17	0,78	-	-	-	0,22**	0,43**	0,19**
4. Salud	5,78	0,86	0,70	-	-	-	-	0,06	0,44**
5. Reconocimiento social	2,49	1,21	0,86	-	-	-	-	-	0,24**
6. Desarrollo de habilidad	4,58	1,18	0,78	-	-	-	-	-	-

** $p < 0,05$ *Análisis de varianza por frecuencia de práctica*

La frecuencia de los practicantes en la actividad física fue introducida como variable independiente, y las variables estudiadas como variables dependientes. La Tabla 2 muestra los resultados hallados en el análisis de varianza (ANOVA), donde se dividió la muestra en tres grupos: los que practicaban uno o dos días a la semana, tres días a la semana y más de tres días. Las comparaciones múltiples presentaron diferencias significativas en los factores motivación integrada ($F = 7,59$, $p < 0,05$), imagen ($F = 8,38$, $p < 0,05$), afiliación social ($F = 4,30$, $p < 0,05$), y reconocimiento social ($F = 3,74$, $p < 0,05$). Tras un análisis *a posteriori* (prueba de Tukey) encontramos que estas diferencias significativas se daban a favor de los que practicaban más de tres días frente al grupo de tres días y frente a los que practicaban uno o dos días, para el factor motivación integrada, al igual que sucedía para el motivo afiliación social, para el motivo imagen y para el motivo reconocimiento social. No se apreciaron diferencias significativas en los factores salud y desarrollo de habilidad.

Tabla 2. Anova por frecuencia de práctica físico-deportiva

	1 o 2 días ($n = 45$)		3 días ($n = 131$)		+ de 3 días ($n = 182$)		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
Motivación integrada	3,76	0,99	3,96	0,92	4,14	0,85	7,59	0,001
Afiliación social	3,03	1,42	2,91	1,22	3,23	1,21	4,30	0,014
Imagen	4,11	1,35	4,40	1,18	4,63	1,07	8,38	0,000
Salud	5,80	0,84	5,73	0,85	5,81	0,87	0,51	0,599
Reconocimiento social	2,35	1,21	2,36	1,17	2,62	1,23	3,74	0,024
Desarrollo de habilidad	4,50	1,24	4,52	1,12	4,64	1,20	0,81	0,001

Análisis de varianza por tipo de práctica deportiva

De acuerdo la variable tipo de práctica físico-deportiva (clases colectivas, actividades acuáticas o musculación), se encontraron diferencias significativas en los factores imagen ($F = 13,76$, $p < 0,05$), reconocimiento social ($F = 13,29$, $p < 0,05$), y afiliación social ($F = 4,27$, $p < 0,05$). Tras la prueba *a posteriori* (prueba de Tukey), estas diferencias significativas para el motivo imagen y para el motivo reconocimiento social se daban a favor de aquéllos que practicaban musculación frente a los practicantes de clases colectivas y frente a los que practicaban actividades acuáticas. Para el motivo afiliación social existieron diferencias significativas a favor de los practicantes de musculación frente a los de clases colectivas. No se encontraron diferencias significativas en los

	Colectivo ($n = 109$)		Activ. Acuáticas ($n = 135$)		Musculación ($n = 114$)		F	p
	M	DT	M	DT	M	DT		
Motivación integrada	3,94	0,95	4,07	0,89	4,03	0,90	0,97	0,379
Afiliación social	2,87	1,17	3,15	1,34	3,22	1,21	4,27	0,014
Imagen	4,37	1,09	4,25	1,23	4,80	1,09	13,76	0,000
Salud	5,71	0,88	5,86	0,83	5,75	0,87	1,76	0,172
Reconocimiento social	2,20	1,13	2,42	1,14	2,81	1,29	13,29	0,000
Desarrollo de habilidad	4,41	1,17	4,68	1,20	4,61	1,16	2,74	0,065

factores motivación integrada, salud y desarrollo de habilidad (Tabla 3).

Tabla 3. Anova por tipo de práctica físico-deportiva

DISCUSIÓN

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han analizado las relaciones entre la motivación de las personas hacia la práctica físico-deportiva y diferentes variables socio-demográficas con frecuencia se han centrado en contextos educativos o en ambientes deportivos competitivos, siendo menos los trabajos enfocados en entornos deportivos no competitivos como son los programas realizados en centros de fitness y acuáticos y tan demandados en la actualidad. Según García Ferrando (2006) los nuevos valores de la sociedad postmoderna impulsan nuevas formas de practicar y vivir el deporte, con su énfasis en comportamientos de carácter recreativo y en la búsqueda de nuevas experiencias, más allá del deporte federativo tradicional, orientado al entrenamiento disciplinado que prepara para la competición deportiva reglada. En este sentido, la última encuesta publicada por el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2010) señala que el perfil de la práctica deportiva en España en la actualidad refleja una menor “institucionalización” y se lleva a cabo en general con fines no competitivos, ya que el 75% de las personas que practican, lo hacen al margen de cualquier institución o club deportivo. Preocupados por esta necesidad, este estudio presenta la relación entre la motivación integrada y los motivos de práctica físico-deportiva según la

frecuencia y el tipo de actividad en practicantes adultos de ejercicio físico de carácter no competitivo.

Los resultados del análisis descriptivo han revelado la gran importancia que los participantes otorgan al motivo salud para realizar ejercicio físico, corroborando los hallazgos de investigaciones anteriores (Castillo y Balaguer, 2001; García Fernando, 2006; Navarro et al., 2008; Moreno, Cervelló, Borges, y Conte, 2009). Sin embargo, hay que destacar también las altas puntuaciones de los motivos desarrollo de la habilidad y mejora de la imagen, reflejando probablemente, los nuevos valores de la sociedad posmoderna avanzada de estar en buena forma física (García Ferrando, 2006).

Respecto a la motivación integrada, los resultados revelaron relaciones positivas y significativas entre ésta y los motivos mejora de la salud, reconocimiento y afiliación social, y desarrollo de la habilidad, y ausencia de relación entre la motivación integrada y el motivo mejora de la imagen física. Estos resultados coinciden con el trabajo de Ingledew y Mackland (2005), que encontraron que el motivo fitness/salud se relacionaba positivamente con las formas más autodeterminadas de la motivación extrínseca. De la misma forma, los datos de dicho trabajo revelaron también que los motivos sociales se relacionaban positivamente con las formas más autodeterminadas de motivación, existiendo, al igual que para el motivo salud, ausencia de relación con la regulación externa. Respecto a los motivos relacionados con la imagen o la apariencia física, en la línea de nuestros datos, Ingledew y Mackland (2005) encontraron relaciones bajas y positivas con la motivación identificada y ausentes con la motivación intrínseca, por lo que podríamos afirmar que el motivo imagen sería el menos autodeterminado de todos (Ryan et al., 1997). Este hecho podría explicarse porque las personas cuyo motivo para la práctica físico-deportiva es la mejora de la imagen están movidas por una recompensa externa consistente en cambios positivos perceptibles en su cuerpo acordes con el canon de belleza perseguido.

En cuanto a la frecuencia de práctica, en general, según nuestros resultados, los practicantes de más de tres días a la semana son los que más alto puntuaron en casi todos los motivos de práctica. Además, nuestros datos revelaron que las personas que practican algún tipo de actividad físico-deportiva más de tres días por semana poseen una mayor motivación integrada y puntúan más alto en los motivos mejora de la imagen, afiliación y reconocimiento social. Este resultado supone una contribución a la investigación anterior, que relacionaba los motivos más autodeterminados con la motivación intrínseca (e.g. Ryan et al., 1997) aportando que si las personas cuya práctica es realizada por motivos poco autodeterminados se muestran persistentes en la realización de dicha práctica (más de tres días por semana), la promoción de dicho hábito podría ayudarles a elevar sus niveles de motivación integrada, pudiendo llegar incluso a desarrollar una mayor adherencia hacia dicha práctica (Matsumoto y Takenaka, 2004; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Wang y Biddle, 2001).

Por tanto, en la línea de los nuevos valores de la sociedad posmoderna que señala García Ferrando (2006) nuestros datos subrayan que, pese a que el tradicional motivo salud ha aparecido como el más valorado por los encuestados, sin embargo parece que los motivos que sustentan en la actualidad una práctica físico-deportiva regular (más de tres días por semana) tienen que ver con la mejora de la imagen, la afiliación y el reconocimiento social. En este sentido, Delgado y Tercedor (2002) subrayan que el hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de la actividad física para la salud, no constituye un factor decisivo para que realice la misma.

Este dato se ha complementado en nuestro estudio por el obtenido respecto al tipo de práctica, ya que nuestros datos han revelado que las personas que practican musculación estarían más preocupadas por la imagen, el reconocimiento y la afiliación social. Referente a esto, se podría pensar que la naturaleza hedonista y la necesidad de persistencia que requiere dicha actividad venga promovida por una necesidad individual de aceptación o reconocimiento social.

Por otro lado, en este estudio no han existido diferencias significativas entre los practicantes de musculación, clases dirigidas y actividades acuáticas para la motivación integrada y los motivos mejora de la salud y desarrollo de la habilidad, como se planteaba en la cuarta hipótesis. Es posible que, estos últimos motivos mantengan relaciones con otro tipo de actividades físico-deportivas no contempladas en el presente estudio, como por ejemplo la gimnasia, las artes marciales o la carrera a pie (García Ferrando, 2006).

Por último, es importante señalar que este estudio confirma el resto de aspectos contemplados en las hipótesis de partida, considerando importante, no obstante, señalar una serie de limitaciones que sugieren que los hallazgos encontrados sean interpretados con cierta prudencia. Por ejemplo, sería interesante que futuros trabajos corroboren los resultados obtenidos con muestras más amplias, incluyendo el estudio de perfiles motivacionales (Wang y Biddle, 2001), y sobre todo, teniendo en cuenta un mayor número de variables sociodemográficas que la investigación viene considerando influyentes a la hora de practicar actividades físico-deportivas, como la edad de los participantes, el sexo o la práctica en el entorno familiar (Hassandra, Goudas, y Chroni, 2003; Moreno et al., 2006). Por tanto, dada la escasez de trabajos que estudian la motivación integrada y los motivos de práctica según el tipo y frecuencia de práctica de actividad física, este estudio supone una primera aproximación a estos aspectos desde el marco de la teoría de la autodeterminación.

En definitiva, este trabajo reitera la importancia de incrementar la motivación integrada en el practicante para conseguir un mayor compromiso con la práctica. Estos resultados podrían ayudar a optimizar los resultados de las programaciones de actividades físico-deportivas en aras de conseguir una mayor adherencia a la práctica físico-deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., y Grouios, G. (2002). Perceived con-straints on recreational sport participation: Investigating their relation-ship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Beltrán, V. J., Devís, J., y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 122-137.
- Bruya, L. D. (1977). Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Presidencia del Gobierno.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M. J., y Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación y Ciencia.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M. E. C.
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.

- 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.
- Hanrahan, S. J., y Biddle, S. J. H. (2002). Measurement of achievement orientations: Psychometric measures, gender, and sport differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5), 1-12.
- Hassandra, M., Goudas, M., y Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- 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.
- Ingledeu, D. K., y Markland, D. (2005). *Behavioural regulation of exercise: Effects of personality traits and participation motives*. Ponencia presentada en el Annual meeting of the European Health Psychology Society, Galway, Eire.
- Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertilityaged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 12, 241-247.
- Matsumoto, H., y Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- McGowan, R. W., Jarman, B. O. y Pedersen, D. M. (1974). Effects of a competitive endurance training program on selfconcept and peer approval. *Journal of Sport Psychology*, 86, 57-60.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 309-.312). Cádiz: FETE-UGT.
- Miquel Salgado-Araujo, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54, 66-77.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Borges, F., y Conte, L. (2009). O interesse pela opiniao do praticante de exercicio físico como papel importante na prediçao do motivo fitness/saúde. *Fitness & Performance Journal*, 8(4), 247-253.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.

- Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En *Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Nuviala, A., Tamayo, J. A., y Nuviala, R. (2012). Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(47), 389-404.
- 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.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldom, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science and in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- 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.
- Sicilia, A. (2002). Desigualdad y género en la Educación Física escolar. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 679-697). Jerez de la Frontera: FT-UGT.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 214-218.
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention.
- Vázquez, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís (Ed.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 213-226). Alcoy: Marfil.
- Wang, C. K. J., y Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., y Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 81-91.

- 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.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, M., y Wild, T. C. (2006). The psychological Need Satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 231-251.

Referencias totales / Total references: 47 (100%)

Referencias propias de la revista / Journal's own references: 2 (4,2%)