

La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales

Socialization in Recreational Physical Exercise and Sport: Social Motivation Predictors

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

Universidad Miguel Hernández de Elche

CORNELIO ÁGUILA SOTO

Universidad de Almería

FERNANDA BORGES SILVA

Universidad Miguel Hernández de Elche

Correspondencia con autor

Juan Antonio Moreno Murcia

j.moreno@umh.es

Resumen

El principal objetivo de este trabajo fue estudiar la predicción de los mediadores psicológicos (autonomía, competencia y relación con los demás) y la motivación autodeterminada sobre el motivo social de práctica de actividad física. La muestra estuvo compuesta por 800 sujetos, de edades comprendidas entre los 18 y 77 años de instalaciones deportivas públicas de una gran ciudad española. Tras análisis descriptivos, de correlación, de regresión y varianza por género (ANOVA), los resultados encontrados revelaron que los mediadores psicológicos correlacionaban positivamente con la motivación más autodeterminada. Por su parte, el motivo social, correlacionaba positivamente con la percepción de competencia, relación con los demás y regulación intrínseca e introyectada. Con respecto al género, los hombres percibieron mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia y relación con los demás, mientras que las mujeres presentaban mayor motivación autodeterminada. Además, la satisfacción de la necesidad de relación con los demás y todos los reguladores de la motivación predecían positivamente el motivo social de práctica. Los resultados se discuten en relación a la importancia de fomentar la aparición de la motivación autodeterminada para satisfacer los motivos sociales de práctica.

Palabras clave: motivación autodeterminada, mediadores psicológicos, social, ejercicio físico

Abstract

Socialization in Recreational Physical Exercise and Sport: Social Motivation Predictors

The main goal of this research was to study the prediction of psychological mediators (autonomy, competence and relationships with others) and self-determined motivation for the social motivation to do physical activity. The sample consisted of 800 subjects, aged between 18 and 77, at the public sports facilities of a large Spanish city. After descriptive, correlation, regression and gender variance analysis (ANOVA), the findings revealed that the psychological mediators positively correlated with the most self-determined motivation. For its part, social motivation positively correlated with perceived competence, relationship with others and intrinsic and introjected regulation. As for gender, men perceived greater satisfaction of basic psychological needs for competence and relationships with others, while women had higher self-determined motivation. In addition, satisfaction of the need for relationships with others and all the motivation regulators positively predicted the social motivation for activity. The results are discussed in relation to the importance of encouraging the emergence of self-determined motivation in order to satisfy the social motivation for activity.

Keywords: self-determined motivation, psychological mediators, social, physical exercise

Introducción

Desde hace décadas, la salud es concebida como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” según la definición establecida por la Organización Mundial para la Salud (OMS, 1986). Esta nueva orien-

tación planteó importantes cambios en la perspectiva de la salud, al considerar al ser humano como una entidad global con diferentes dimensiones, examinadas desde la óptica de la calidad de vida. Así, a la ausencia de enfermedad se le suman otras circunstancias como el entorno

social que pueden actuar como barómetros del bienestar personal. Por tanto, preservar la salud y abogar por la calidad de vida implica el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y la relación social, todo ello en armonía con el entorno (Arnold, 1988; Breslow, 1987; Sánchez, Ramos, & Maset, 1993; Shepard, 1995).

Desde este punto de vista, la práctica físico-deportiva se considera la actividad de ocio que aporta mayores beneficios tanto físicos, como psicológicos y sociales (Carron, Hausenblas, & Mack, 1996; Hudgson, Andrews, & Butler-Adam, 1995). Existen diferentes razones por las que las personas se involucran en actividades físico-deportivas que bien pueden responder a la búsqueda de beneficios en los tres planos señalados. Por ejemplo, Piérón, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999), en un estudio comparativo con jóvenes de nueve países europeos mostraron que los tres principales motivos de práctica fueron, mejorar la salud, la diversión y las relaciones sociales. Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2001) mostraron que los universitarios se ejercitaban por diferentes razones, entre ellas, la competición, la imagen personal o las relaciones sociales. Y en la última encuesta de hábitos deportivos de los españoles, los principales motivos de práctica eran la realización de ejercicio en sí, la diversión y la mejora de la salud (García, 2006). En esta línea, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) reflejan cinco dimensiones fundamentales en la motivación hacia el ejercicio físico: disfrute (prioridad al factor diversión en la práctica), apariencia (la importancia de la imagen), fitness/salud (mejorar aptitudes fisiológicas), competencia (afrontar desafíos) y social (conocer personas y hacer amistades). Aunque los practicantes habitualmente presentan motivaciones de cada una de las dimensiones, lo cierto es que el predominio de alguna de ellas puede responder a una orientación de la práctica más enfocada a la salud física, psicológica o social. Por ejemplo, una persona que realiza carrera en solitario presentará mayores motivaciones relacionadas con su salud física y psicológica, y menos por el cultivo de nuevas relaciones sociales.

En este sentido, las personas adultas que participan en actividades de carácter recreativo ofertadas en centros deportivos, muestran razones de práctica más asociadas al factor social (Moreno, Cervelló, & Martínez, 2007a). Motivos como estar con los amigos, conocer a gente nueva, o compartir el tiempo con otros, encajarían dentro del dominio de afiliación social como una de las metas más importantes de la práctica físico-deportiva. De este modo, la actividad físico-deportiva en situaciones de grupo contribuye al proceso de socialización de las personas y es un entorno

ideal para adquirir cualidades que podrían ser transferidas a otros ámbitos de la vida cotidiana. Junto a ello, los motivos sociales de práctica están relacionados con un mayor compromiso hacia la misma entre la población adulta (Ashford, Biddle, & Goudas, 1993; Hodge, Allen, & Smellie, 2008).

Desde el punto de vista del género, existen controversias sobre el grado de importancia concedido a los motivos sociales. Mientras algunos estudios (ej.: Gill, Dowd, Beaudoin, & Martin, 1996; Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004; Moreno et al., 2007a) encontraron que las mujeres daban mayor importancia a la afiliación social que los hombres, otros (García, 1993; Xu & Biddle, 2000) hallaron que los hombres presentaban mayores niveles de motivación con fines sociales. No obstante, es importante aclarar que los estudios presentan poblaciones de diferente edad y orientación deportiva.

Sin embargo, son pocos los trabajos que han profundizado en los motivos sociales de práctica en el campo de la actividad no competitiva con poblaciones adultas. Además, la mayoría de ellos (ej.: Anderman & Anderman, 1999; Guan, Xiang, McBride, & Bruene, 2006; Patrick, Hicks, & Ryan, 1997) utilizan los motivos sociales como mediadores para el disfrute, la competencia percibida o la adherencia a la práctica física. Hodge, Allen y Smellie (2008) realizaron un estudio con atletas Master (adultos con una media de 48 años), encontrando que altos niveles de motivación intrínseca se relacionaban con una orientación mayor hacia la afiliación social. Asimismo, Smith (1999) y Weiss y Smith (2002) mostraron que los adolescentes con relaciones de amistad más fuertes presentaban mayor motivación intrínseca hacia el deporte. De este modo, poco se ha estudiado sobre los perfiles motivacionales que pueden actuar como mediadores de los motivos sociales de la práctica física de carácter recreativo en poblaciones adultas.

En este sentido, analizar la importancia que los practicantes atribuyen a los motivos sociales de práctica es una consecuencia, que, dentro del modelo propuesto por Vallerand (2001), puede incidir de forma decisiva para que se mantenga y perpetúe la práctica de la misma y para determinar los efectos sobre la socialización de los participantes. Dado que la motivación es entendida como el conjunto de factores personales y sociales que favorecen el inicio, persistencia o abandono de la misma (Escartí & Cervelló, 1994), se hace necesaria contemplarla como una variable indispensable para comprobar si la actividad físico-deportiva favorece el desarrollo personal y social, pudiendo llegar a generar estilos de vida saludables.

Según la teoría de la autodeterminación las personas presentan tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), que si son satisfechas a través del contexto social, pueden aumentar la motivación, y esta puede presentar consecuencias positivas con el rendimiento, el bienestar y el desarrollo personal (Standage & Treasure, 2002). Relacionada con la teoría de la necesidad, encontramos la teoría organismico-dialéctica. Esta nos dice que la motivación se encuentra ubicada dentro de un continuo de autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 1991). Así, se encuentra la desmotivación, que es la forma menos autodeterminada y más negativa de todas, ya que el sujeto carece de motivación para llevar algo a cabo; la regulación externa, siguiente paso en el continuo de autodeterminación, en la que el sujeto está motivado por un incentivo externo; la introyección, que a pesar de ser más autodeterminada se caracteriza porque se actúa para evitar sentirse culpable; la identificación, en la que ya la actividad es considerada como importante aunque no placentera en sí misma; y la motivación intrínseca, la forma más autodeterminada de motivación, que se relaciona con las consecuencias más positivas y es motivada por el disfrute que produce la propia actividad.

De hecho, Deci y Ryan (2000), indican que las tres necesidades básicas y la percepción de las mismas, influirán en la motivación creando una mayor motivación intrínseca y una menor desmotivación. Por esto, si el técnico deportivo, en los programas de actividades físico-deportivas presenta estrategias que favorezcan la autonomía, competencia y relación con los demás se podrán lograr altos niveles de motivación intrínseca y consecuencias más positivas. Ahora bien, dada la importancia de los motivos sociales en entorno recreativos, parece fundamental también estudiar cómo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada, pueden predecir conjuntamente los motivos sociales.

Por ello, con el fin de ampliar la línea de investigación sobre la influencia que presenta la relación social en la práctica físico-deportiva, se han planteado diferentes objetivos. En primer lugar, determinar cuál es la importancia de los motivos sociales en un entorno de actividad físico-deportiva de carácter recreativo en una población adulta, así como las diferencias por género. También se ha comprobado la relación de dichos motivos sociales con las motivaciones psicológicas que han presentado los practicantes. Finalmente, se ha comprobado el poder de predicción que tenían los mediadores psicológicos (competencia, autonomía y relación con los demás) y la motivación autodeterminada sobre el motivo social de práctica de actividad físico-deportiva.

Método

Muestra

La muestra ha estado compuesta por 800 practicantes (351 hombres y 449 mujeres), de edades comprendidas entre los 18 y 77 años ($M = 31,64$, $DT = 12,82$) de instalaciones deportivas públicas de la ciudad de Murcia. El 11,8% practica puntualmente, el 46,9% lo realiza entre dos y tres veces a la semana y el 41,3% restante lo hace más de tres días a la semana.

Instrumentos

Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Se utilizó la versión en español (Sánchez & Núñez, 2007) de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). El inventario consta de 12 ítems agrupados en tres dimensiones (cuatro ítems por dimensión): autonomía (ej.: “tengo la oportunidad de elegir cómo realizar el ejercicio”), competencia (ej.: “ejecuto eficazmente los ejercicios de mi programa de actividades”) y relación con los demás (ej.: “me relaciono de forma muy amistosa con el resto de gente de mi programa”). La sentencia previa fue “En mis clases de ejercicio físico...”. Las respuestas son puntuadas con una escala tipo Likert que oscilaba entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*). Se obtuvieron valores alfa de Cronbach de ,62 para autonomía, ,73 para competencia y ,86 para relación con los demás. Dado el pequeño número de ítems que componen el factor autonomía, la validez interna observada puede ser marginalmente aceptada (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998; Nunnally & Bernstein, 1994).

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2). Se empleó la versión traducida al español por Moreno, Cervelló, y Martínez (2007b), del original Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland & Torbin, 2004). Está compuesta por 19 ítems en total, dividida en cinco factores (de más a menos autodeterminada): regulación intrínseca, compuesta por cuatro ítems (ej.: “yo hago ejercicio físico porque creo que el ejercicio es divertido”), regulación identificada, compuesta por cuatro ítems (ej.: “yo hago ejercicio físico porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio”), regulación introyectada, compuesta por tres ítems (ej.: “yo hago ejercicio físico porque me siento culpable cuando no lo practico”), regulación externa, formada por cuatro ítems (ej.: “yo hago ejercicio físico porque lo demás me dicen que debo hacerlo”) y

la desmotivación, compuesta por cuatro ítems (ej.: “no veo por qué tengo que hacerlo”). Se responde con una escala tipo Likert que va desde 0 (*nada verdadero*) a 4 (*totalmente verdadero*). El análisis de fiabilidad presentó un valor alfa de ,82 para la regulación intrínseca, ,70 para la regulación identificada, ,70 para la regulación introyectada, ,83 para la regulación externa y ,80 para la desmotivación.

Motivo social en la actividad física. Se utilizó el factor social de la escala de *Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada* (MPAM-R) de Ryan et al. (1997), validado al castellano por Moreno, Cervelló y Martínez (2007a). Dicho factor está compuesto de un total de cuatro ítems (“Porque me gusta estar con mis amigos”, “Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa la actividad”, “Porque quiero conocer a nuevas personas” y “Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad”) y presentó un alfa de Cronbach de ,84. Los ítems van encabezados por el enunciado “Realizo actividad física...”, y se responden con una escala tipo Likert de siete puntos donde 1 corresponde a “*nada verdadero para mí*” y 7 a “*totalmente verdadero para mí*”.

Procedimiento

Se llevó a cabo una selección de centros atendiendo a un muestreo aleatorio por conglomerados (Azorín & Sánchez-Crespo, 1986). Para la recogida de la información nos pusimos en contacto con los responsables de los centros deportivos elegidos (gimnasios, piscinas, etc.), a los que se les informó de los objetivos del estudio y se les solicitó su autorización. La administración de los

cuestionarios se realizó en presencia del investigador principal para hacer una breve explicación del objetivo del 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 en la necesidad de que éstas fueran sinceras. El tiempo requerido para cumplimentar los cuestionarios fue de aproximadamente 15 minutos. Se utilizó el programa SPSS 15.0 para el análisis de los datos.

Análisis de datos

Se realizaron estadísticos descriptivos de todas las variables y sus respectivos análisis de correlación. Para comprobar las posibles diferencias de todas las variables según el género del practicante se realizó un análisis de varianza (ANOVA). Posteriormente, se realizaron análisis de regresión para comprobar el poder de predicción de los mediadores psicológicos y de la motivación autodeterminada sobre el motivo social de participación.

Resultados

Análisis descriptivos y de correlación

En este apartado se presentan los estadísticos descriptivos y las correlaciones obtenidas entre los mediadores psicológicos, los medidores de conducta en el ejercicio físico y el motivo social (*tabla 1*). Respecto a los mediadores psicológicos, los datos revelaron una mayor puntuación en la satisfacción de la necesidad de relación con los demás, seguido de la autonomía y la competencia. De mayor a menor, las puntuaciones en los medidores de conducta fueron: regulación identificada, regulación

	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Autonomía	4,09	,66	,62	–	,38**	,26**	,26**	,30**	,16**	–,01	–,08*	,05
2. Competencia	3,94	,67	,73	–	–	,38**	,28**	,28**	,14**	,02	–,01	,10**
3. Relación con los demás	4,27	,72	,86	–	–	–	,34**	,18**	,11**	–,05	–,08*	,24**
4. Regulación intrínseca	4,34	,68	,82	–	–	–	–	,42**	,13**	–,25**	–,25**	,18**
5. Regulación identificada	4,42	,65	,70	–	–	–	–	–	,22**	–,25**	–,35**	,00
6. Regulación introyectada	2,72	1,08	,70	–	–	–	–	–	–	,27**	,15**	,16**
7. Regulación externa	1,61	,87	,83	–	–	–	–	–	–	–	,65**	,09**
8. Desmotivación	1,45	,76	,80	–	–	–	–	–	–	–	–	,04
9. Social	4,87	1,36	,84	–	–	–	–	–	–	–	–	–

* $p < ,05$; ** $p < ,001$.

Tabla 1

Media, desviación típica, coeficiente alfa y correlaciones de todas las variables

► **Tabla 2**
ANOVA por género

	Hombres (n = 351)		Mujeres (n = 449)		F	p
	M	DT	M	DT		
Autonomía	4,12	,64	4,06	,67	1,24	,265
Competencia	4,01	,63	3,89	,69	6,64	,010
Relación con los demás	4,36	,66	4,20	,76	9,27	,002
Regulación intrínseca	4,27	,69	4,40	,67	6,37	,012
Regulación identificada	4,32	,70	4,50	,61	14,16	,000
Regulación introyectada	2,77	1,08	2,68	1,09	1,30	,253
Regulación externa	1,65	,91	1,57	,84	1,65	,199
Desmotivación	1,53	,81	1,39	,71	6,14	,013
Social	5,02	1,29	4,76	1,40	7,59	,006

intrínseca, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. El factor social obtuvo una puntuación de 4,87 ($DT = 1,36$). Las correlaciones mostraron como los mediadores psicológicos se relacionaban positiva y significativamente con la regulación intrínseca, la regulación identificada, y la regulación introyectada. El motivo social presentó una relación positiva y significativa con la percepción de competencia y relación con los demás, regulación intrínseca, introyectada y externa.

Análisis de varianza por género

Se introdujeron el género como variable independiente, y cada uno de los factores estudiados como variables dependientes (tabla 2). Se apreciaron diferencias significativas según el género del practicante (Wilk's $\lambda = ,95$, $F_{(9, 785)} = 4,36$, $p < ,01$). De tal manera que los hombres percibieron una mayor satisfacción de la competencia y la relación con los demás y estaban más

desmotivados, valorando más el motivo social que las mujeres. Por el contrario, estas puntuaron más alto en regulación intrínseca y regulación identificada que los hombres.

Análisis de regresión

En el resumen del análisis de regresión lineal del motivo social según los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada (tabla 3), se puede apreciar en el paso uno que la relación con los demás predecía positiva y significativamente el motivo social con un 5% de la varianza explicada. En el paso dos se introdujeron los factores de la motivación autodeterminada, encontrando que la relación con los demás, la regulación intrínseca, la regulación introyectada, la regulación identificada y la regulación externa predecían positiva y significativamente el motivo social de los practicantes. La varianza explicada de este segundo paso fue de un 10%.

► **Tabla 3**
Análisis de regresión lineal del motivo social según los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada

Variables	B	SEB		Adj. R ²
Paso 1	2.909	,378		,05**
• Autonomía	-,029	,077	-,014	
• Competencia	,041	,080	,020	
• Relación con los demás	,450	,070	,240**	
Paso 2	2.383	,486		,10**
• Autonomía	-,066	,078	-,032	
• Competencia	,006	,080	,003	
• Relación con los demás	,374	,071	,200**	
• Regulación intrínseca	,355	,079	,179**	
• Regulación identificada	-,233	,085	,112*	
• Regulación introyectada	,156	,047	,124*	
• Regulación externa	,165	,073	,10*	
• Desmotivación	-,044	,083	-,025	
* $p < ,05$; ** $p < ,001$.				

Discusión

En España, existe una tendencia clara entre la población hacia la práctica físico-deportiva no competitiva, de carácter recreativo y con fines de salud (García, 2006). Además, se ha comprobado un importante aumento de las prácticas realizadas en centros deportivos (García, 2006; Sicilia, Águila, Orta, & Muyor, 2008). Conscientes de este fenómeno, el presente estudio se ha centrado en analizar las motivaciones psicológicas y su relación con los motivos sociales en usuarios adultos de centros deportivos locales.

Atendiendo al primero de nuestros objetivos, los resultados nos revelan la gran importancia que los participantes otorgan a los motivos sociales para realizar ejercicio físico. El motivo social presenta altos valores, al igual que la autonomía, la relación con los demás y las regulaciones intrínseca e identificada. Con ello, podemos afirmar que los practicantes entrevistados presentan altos niveles de motivación autodeterminada, junto con una alta percepción de que la práctica física cubre las necesidades psicológicas básicas y una elevada importancia concedida a las relaciones sociales. Estos resultados resultan coherentes con el estudio realizado por Moreno et al. (2007a), puesto que los practicantes en contextos recreativos dirigidos como los aquí analizados muestran mayores puntuaciones en motivos relacionados con la afiliación y la interacción social. Asimismo, investigaciones en otros contextos deportivos (ej.: Allen, 2003; Grant, 2001; Hodge et al., 2008; Xu & Biddle, 2000) revelaron que los adultos dan mayor importancia que los jóvenes a aspectos de relación social.

Analizando los motivos sociales en función del género, los hombres muestran mayores puntuaciones en todas las variables exceptuando en la regulación intrínseca e identificada, de forma similar a las investigaciones de García (1993) y Xu y Biddle (2000). Sin embargo, como se han manifestado anteriormente, en otros trabajos son las mujeres las que dan mayor importancia a las relaciones sociales en la práctica físico-deportiva (Gill et al., 1996; Hellín et al., 2004; Moreno et al., 2007a). Puesto que la principal aportación de este estudio con respecto a los discutidos ha sido focalizar el análisis en poblaciones adultas que practican en centros deportivos, creemos necesarios más estudios que refuten o corroboren las tendencias aquí apuntadas en relación con el género.

El segundo de los grandes objetivos fue determinar la relación entre los motivos sociales, la motivación y las necesidades psicológicas básicas. De esta manera, los motivos sociales correlacionan de forma significativa y po-

sitiva con la competencia, la relación con los demás y la regulación intrínseca. Esto nos indica que entornos que favorecen la cobertura de estas necesidades psicológicas, se relacionan con motivaciones más autodeterminadas y factores de interacción social. En este línea, Hodge et al. (2008) y Allen (2003) relacionaron ambos factores concluyendo que las personas con mayor motivación intrínseca daban mayor importancia a la afiliación social a través de la práctica.

Finalmente, propusimos un modelo de regresión lineal con la intención de determinar el poder de predicción de los mediadores y la motivación autodeterminada sobre el motivo social de práctica. Se confirma la capacidad predictora de estos constructos psicológicos sobre el factor social, estando de acuerdo con los aportados por Hodge et al. (2008) con atletas adultos Master. En este sentido, podemos afirmar que si la actividad física se desarrolla en un entorno que cubra las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, los participantes podrán presentar conductas más autodeterminadas y se concederá más importancia a las relaciones sociales y a valores como la complicidad, la cooperación y la amistad entre el grupo de trabajo. Por lo tanto, se puede ver la importancia que tiene el desarrollo de la motivación autodeterminada en los practicantes, para lograr un mayor bienestar de la dimensión social.

Dada la importancia de las relaciones sociales en la práctica físico-deportiva para los adultos y su alta correlación con el compromiso y la adherencia a la misma (Allen, 2003; Ashford et al., 1993; Hodge et al., 2008), los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para el trabajo de los responsables de centros deportivos. Si el objetivo es lograr que los practicantes adultos estén satisfechos y motivados, se recomienda hacer hincapié en el trabajo socializador en las clases, es decir, integrar el grupo de trabajo proporcionando distintas tareas de cooperación. Del mismo modo, se conseguirá al fomentar la aparición de la motivación autodeterminada del practicante, mediante una intervención que aumente la sensación de competencia y autonomía, y las relaciones sociales entre los miembros del grupo deportivo (Ryan & Deci, 2000). Puesto que el diseño de este estudio es correlacional y no permite establecer relaciones causales, es necesario que futuras investigaciones traten de someter a prueba a través de diseños experimentales si la puesta en marcha de estas pautas de actuación por parte del responsable en la actividad se ve reflejada en una mayor socialización y adherencia a la práctica.

Referencias

- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 551-567.
- Anderman, L. H. & Anderman, E. M. (1999). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 24(1), 21-37.
- Arnold, P. J. (1988). Health, promotion in society, education and the movement curriculum. *Physical Education Review*, 11(2), 104-117.
- Ashford, B., Biddle, S., & Goudas, M. (1993). Participation in community sports centre: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Sciences*, 11(3), 249-256.
- Azorín, F. & Sánchez-Crespo, J. L. (1986). *Métodos y aplicaciones del muestreo*. Madrid: Alianza Universidad.
- Breslow, L. (1987). Setting Objectives for Public Health. *Annual Review of Public Health*, 8, 289-307.
- Carron, A., Hausenblas, H. A., & Mack D. (1996). Social influence and exercise: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 1-16.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, EEUU: Plenum.
- Deci, E. L. & 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. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Escartí, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
- García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. INJWE. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV(44), 15-38.
- Gill, D., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M., & Martin, J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-318.
- Grant, B. (2001). "You're never too old": Beliefs about physical activity and playing sport in later life. *Aging & Society*, 21(6), 777-798.
- Guan, J., Xiang, P., McBride, R., & Bruene, A. (2006). Achievement goals, social goals and students' reported persistence and effort in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(1), 58-74.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.
- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157-176.
- Hudgson, N. M., Andrews, B. C., & Butler-Adam, J. F. (1995). Leisure participation and perceptions of psychological benefits. *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 18(2), 29-37.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (junio, 2007a). 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(1), 167-176.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007b). *Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample*. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- OMS. (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.
- Patrick, H., Hicks, L., & Ryan, A. M. (1997). Relations of perceived social efficacy and social goal pursuit to self-efficacy for academic work. *Journal of Early Adolescence*, 17(2), 109-128.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., & Sicilia (2001). La práctica físico-deportiva en la universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 39-54.
- Pierón, M., Telama, R., Almond, I., & Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica* (76), 5-10.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sánchez, J. M. & Núñez, J. L. (2007). Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 83-92.
- Sánchez, A., Ramos, E., & Maset, P. (1993). Actitud social ante la participación en salud. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 67(3), 201-215.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 298-302.
- Sicilia, A., Águila, C., Orta, A., & Muñoz, J. M. (2008). *Perfil del usuario de centros deportivos*. Almería: Universidad de Almería.
- Smith, A. L. (1999). Perceptions of peer relationship and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-128.
- Standage, M. & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, ILL: Human Kinetics.
- Vlachopoulos, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Weiss, M. R. & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in Routh sport: relationship to age, gender and motivation variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 420-437.
- Xu, X. & Biddle, S. (2000). *Difference in motivation for adherente, gender and age*. Paper presentado en Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia.