

La socialització en la pràctica físicoesportiva de caràcter recreatiu: predictors dels motius socials

*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

Autor per a la correspondència

Juan Antonio Moreno Murcia

j.moreno@umh.es

Resum

El principal objectiu d'aquest treball va ser estudiar la predicció dels mediadors psicològics (autonomia, competència i relació amb els altres) i la motivació autodeterminada sobre el motiu social de la pràctica de l'activitat física. La mostra va estar composta per 800 subjectes, d'edats compreses entre els 18 i els 77 anys, usuaris d'instal·lacions esportives públiques d'una gran ciutat espanyola. Després de fer anàlisis descriptives, de correlació, de regressió i variància per gènere (ANOVA), els resultats trobats van revelar que els mediadors psicològics correlacionaven positivament amb la motivació més autodeterminada. Per la seva banda, el motiu social, correlacionava positivament amb la percepció de competència, relació amb els altres i regulació intrínseca i introjectada. Respecte al gènere, els homes van percebre més satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques de competència i relació amb els altres, mentre que les dones presentaven més motivació autodeterminada. A més, la satisfacció de la necessitat de relació amb els altres i tots els reguladors de la motivació predeien positivament el motiu social de pràctica. Els resultats es discuteixen en relació amb la importància de fomentar l'aparició de la motivació autodeterminada per satisfer els motius socials de pràctica.

Paraules clau: motivació autodeterminada, mediadors psicològics, social, exercici físic

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

Introducció

Des de fa dècades, la salut es concep com "el complet estat del benestar físic, psíquic i social" segons la definició establerta per l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1986). Aquesta nova orientació va plantejar

importants canvis en la perspectiva de la salut, en considerar l'ésser humà com una entitat global amb diferents dimensions, examinades des de l'òptica de la qualitat de vida. Així, a l'absència de malaltia se li sumen altres circumstàncies, com l'entorn social, que poden actuar

de baròmetres del benestar personal. Per tant, preservar la salut i advocar per la qualitat de vida implica cuidar allò que és físic, cognitiu, espiritual i la relació social, tot això en harmonia amb l'entorn (Arnold, 1988; Breslow, 1987; Sánchez, Ramos, & Marset, 1993; Shepard, 1995).

Des d'aquest punt de vista, la pràctica físicoesportiva es considera l'activitat d'oci que aporta uns beneficis més grans, tant físics com psicològics i socials (Carron, Hausenblas, & Mack, 1996; Hudgson, Andrews, & Butler-Adam, 1995). Existeixen diferents raons per les quals les persones s'involucren en activitats físicoesportives que poden respondre a la recerca de beneficis en els tres plans assenyalats. Per exemple, Pierón, Telama, Almond i Carreiro da Costa (1999), en un estudi comparatiu amb joves de nou països europeus, van palesar que els tres principals motius de pràctica van ser millorar la salut, la diversió i les relacions socials. Pavón, Moreno, Gutiérrez i Sicilia (2001) van mostrar que els universitaris s'exercitaven per diferents raons, entre les quals hi havia la competició, la imatge personal o les relacions socials. I en l'última enquesta d'hàbits esportius dels espanyols, els principals motius de pràctica eren la realització d'exercici en si, la diversió i la millora de la salut (García, 2006). En aquesta línia, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio i Sheldon (1997) reflecteixen cinc dimensions fonamentals en la motivació envers l'exercici físic: gaudi (prioritat del factor diversió a la pràctica), aparença (la importància de la imatge), *fitness*/salut (millorar aptituds fisiològiques), competència (afrontar desafiaments) i social (conèixer persones i fer amistats). Encara que els practicants habitualment presenten motivacions de cadascuna de les dimensions, el que és cert és que el predomini d'alguna d'elles pot respondre a una orientació de la pràctica més enfocada a la salut física, psicològica o social. Per exemple, una persona que fa carrera en solitari presentarà més motivacions relacionades amb la seva salut física i psicològica, i menys amb el cultiu de noves relacions socials.

En aquest sentit, les persones adultes que participen en activitats de caràcter recreatiu que s'ofereixen centres esportius mostren raons de pràctica més associades amb el factor social (Moreno, Cervelló, & Martínez, 2007a). Motius com estar amb els amics, conèixer gent nova o compartir el temps amb d'altres encaixarien dins el domini d'afiliació social com una de les metes més importants de la pràctica físicoesportiva. D'aquesta manera, l'activitat físicoesportiva en situacions de grup contribueix al procés de socialització de les persones i és un

entorn ideal per adquirir qualitats que podrien ser transferides a altres àmbits de la vida quotidiana. Juntament amb això, els motius socials de pràctica estan relacionats amb un compromís més gran cap a aquesta entre la població adulta (Ashford, Biddle, & Goudas, 1993; Hodge, Allen, & Smellie, 2008).

Des del punt de vista del gènere, existeixen controvèrsies sobre el grau d'importància concedit als motius socials. Mentre que alguns estudis (ex.: Gill, Dowd, Beaudoin, & Martin, 1996; Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004; Moreno et al., 2007a) van trobar que les dones donaven més importància a l'afiliació social que els homes, uns altres (García, 1993; Xu & Biddle, 2000) van trobar que els homes presentaven nivells de motivació més alts amb finalitats socials. No obstant això, és important aclarir que els estudis presenten poblacions de diferent edat i orientació esportiva.

Tanmateix, pocs treballs han aprofundit en els motius socials de pràctica en el camp de l'activitat no competitiva amb poblacions adultes. A més, la majoria d'ells (ex.: Anderman & Anderman, 1999; Guan, Xiang, McBride, & Bruene, 2006; Patrick, Hicks, & Ryan, 1997) utilitzen els motius socials com a mediadors per al gaudi, la competència percebuda o l'adherència a la pràctica física. Hodge, Allen i Smellie (2008) van fer un estudi amb atletes Master (adults amb una mitjana de 48 anys), i va trobar que alts nivells de motivació intrínseca es relacionaven amb una orientació més gran envers l'afiliació social. Així mateix, Smith (1999) i Weiss i Smith (2002) van mostrar que els adolescents amb relacions d'amistat més fortes presentaven major motivació intrínseca envers l'esport. Així, doncs, s'han estudiat poc els perfils de motivació que poden actuar com a mediadors dels motius socials de la pràctica física de caràcter recreatiu en poblacions adultes.

En aquest sentit, analitzar la importància que els practicants atribueixen als motius socials de pràctica és una conseqüència, que, dins el model proposat per Vallerand (2001), pot incidir de forma decisiva perquè es mantingui i se'n perpetui la pràctica i per determinar els efectes sobre la socialització dels participants. Com que la motivació és entesa com el conjunt de factors personals i socials que afavoreixen l'inici, persistència o abandonament d'aquesta (Escartí & Cervelló, 1994) es fa necessària tenir-la en compte com una variable indispensable per comprovar si l'activitat físicoesportiva afavoreix el desenvolupament personal i social, i pot arribar a generar estils de vida saludables.

Segons la teoria de l'autodeterminació les persones presenten tres necessitats psicològiques bàsiques (autonomia, competència i relació amb la resta), que si són satisfetes per mitjà del context social, poden augmentar la motivació, i aquesta pot presentar conseqüències positives amb el rendiment, el benestar i el desenvolupament personal (Standage & Treasure, 2002). Relacionada amb la teoria de la necessitat, trobem la teoria organísmicodialèctica, que diu que la motivació es troba dins d'un continu d'autodeterminació (Deci & Ryan, 1985, 1991). Així, es troba la desmotivació, que és la forma menys autodeterminada i més **negativa de totes, ja que el subjecte manca de motivació** per portar alguna cosa a terme; la regulació externa, següent pas en el continu d'autodeterminació, en la qual el subjecte està motivat per un incentiu extern; la introjecció, que malgrat ser més autodeterminada es caracteritza perquè s'actua per evitar sentir-se culpable; la identificació, en la qual l'activitat ja és considerada com a important encara que agradable en si mateixa; i la motivació intrínseca, la forma més autodeterminada de motivació, que es relaciona amb les conseqüències més positives i és motivada pel gaudi que produeix la mateixa activitat.

De fet, Deci i Ryan (2000), indiquen que les tres necessitats bàsiques i la percepció que se'n té, influirà en la motivació creant una major motivació intrínseca i una menor desmotivació. Per aquest motiu, si el **tècnic esportiu**, en els programes d'activitat físicoesportives presenta estratègies que afavoreixin l'autonomia, la competència i la relació amb els altres, la resta podran aconseguir alts nivells de motivació intrínseca i conseqüències **més positives**. Ara bé, a causa de la importància dels motius socials al voltant de recreatius, també sembla fonamental estudiar com la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques i la motivació autodeterminada poden predir conjuntament els motius socials.

Per aquest motiu, amb la finalitat d'ampliar la línia d'investigació sobre la influència que presenta la relació social en la pràctica físicoesportiva, s'han plantejat diferents objectius. En primer lloc, determinar quina és la importància dels motius socials en un entorn d'activitat físicoesportiva de caràcter recreatiu en una població adulta, així com les diferències per gènere. També s'ha comprovat la relació d'aquests motius socials amb les motivacions psicològiques que han presentat els practicants. Finalment, s'ha comprovat el poder de predicció que tenien els mediadors psicològics (**competència, autonomia i relació amb els altres**) i la motivació autodeterminada sobre el motiu social de pràctica d'activitat físicoesportiva.

Mètode

Mostra

La mostra ha estat composta per 800 practicants (351 homes i 449 dones), d'edat compreses entre els 18 i els 77 anys ($M = 31,64$, $DT = 12,82$) d'instal·lacions esportives públiques de la ciutat de Múrcia. L'11,8 % practica puntualment, el 46,9 % ho fa entre dos i tres vegades a la setmana i el 41,3 % restant ho fa més de tres dies a la setmana.

Instruments

Escala de les necessitats psicològiques bàsiques en l'exercici (BPNES). Es va utilitzar la versió en espanyol (Sánchez & Núñez, 2007) de l'Escala de les necessitats psicològiques bàsiques en l'exercici (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). L'inventari consta de dotze ítems agrupats en tres dimensions (quatre ítems per dimensió): autonomia (ex.: "tinc l'oportunitat d'escollir com realitzar l'exercici"), competència (ex.: "executo eficaçment els exercicis del meu programa d'activitats") i relació amb els altres (ex.: "em relaciono de manera molt amistosa amb la resta de gent del meu programa"). La sentència prèvia va ser "A les meves classes l'exercici físic...". Les respostes són **puntuades amb una escala tipus Likert** que oscil·lava entre 1 (totalment en desacord) i 5 (totalment d'acord). Es van obtenir valors alfa de Cronbach de ,62 per autonomia, ,73 per competència i ,86 per relació amb la resta. A causa del petit nombre d'ítems que componen el factor autonomia, la validesa interna observada pot ser marginalment acceptada (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998; Nunnally & Bernstein, 1994).

Qüestionari de regulació de la conducta en l'exercici físic-2 (BREQ-2). Es va fer servir la versió traduïda a l'espanyol per Moreno, Cervelló, i Martínez (2007b), de l'original Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland & Torbin, 2004). Està **composta** per dinou ítems en total, dividida en cinc factors (de més a menys autodeterminada): regulació intrínseca, composta per quatre ítems (ex.: "jo faig exercici físic perquè **crec que l'exercici és divertit**"), **regulació identificada**, composta per quatre ítems (ex.: "jo faig exercici físic perquè valoro els beneficis que té l'exercici"), regulació introjectada, composta per tres ítems (ex.: "jo faig exercici físic perquè em sento culpable quan no en practico"), regulació externa, formada per quatre ítems (ex.: "jo faig exercici físic perquè els altres em diuen

que n'he de fer”) i la desmotivació, composta per quatre ítems (ex.: “no veig per què n'he de fer”). Es respon amb una escala tipus Likert que va des de 0 (res vertader) a 4 (totalment vertader). L'anàlisi de fiabilitat va presentar un valor alfa de ,82 per a la regulació intrínseca; ,70 per a la regulació identificada; ,70 per a la regulació introjectada; ,83 per a la regulació externa, i ,80 per a la desmotivació.

Motiu social en l'activitat física. Es va utilitzar el factor social de l'escala de *Mesura dels motius per a l'activitat física-revisada* (MPAM-R) de Ryan et al. (1997), validat al castellà per Moreno, Cervelló i Martínez Camacho (2007a). Aquest factor està compost per un total de quatre ítems (“Perquè m'agrada estar amb els meus amics”, “Perquè m'agrada estar amb d'altres als quals també els interessa l'activitat!”, “Perquè vull conèixer noves persones”, i “Perquè m'agrada passar el temps amb d'altres fent aquesta activitat”) i va presentar un alfa de Cronbach de ,84. Els ítems van encapçalats per l'enunciat “Realitzo activitat física...”, i es responen com una escala tipus Likert de set punts que va des d'1 (res vertader per a mi!) a 7 (totalment vertader per a mi).

Procediment

Es va dur a terme una selecció de centres atenent a un mostreig aleatori per conglomerats (Azorín & Sánchez-Crespo, 1986). Per a la recollida de la informació ens vam posar en contacte amb els responsables dels centres esportius escollits (gimnasos, piscines, etc.), als quals se'ls va informar dels objectius de l'estudi i se'ls va sol·licitar l'autorització. L'administració

dels qüestionaris es va fer en presència de l'investigador principal per fer una breu explicació de l'objectiu de l'estudi, informar de com emplenar els qüestionaris i solucionar tots els dubtes que poguessin sorgir durant el procés, insistint en l'anonimat de les respostes i en la necessitat que aquestes fossin sinceres. El temps necessari per emplenar-los va ser d'aproximadament quinze minuts. Es va utilitzar el programa SPSS 15.0 per a l'anàlisi de les dades.

Anàlisi de dades

Es van fer estadístics descriptius de totes les variables i dels seus respectius anàlisis de correlació. Per comprovar les possibles diferències de totes les variables segons el gènere del practicant se'n va fer una anàlisi de variància (ANOVA). Posteriorment, es van fer anàlisis de regressió per comprovar el poder de predicció dels mediadors psicològics i de la motivació autodeterminada sobre el motiu social de participació.

Resultats

Anàlisis descriptius i de correlació

En aquest apartat es presenten els estadístics descriptius i les correlacions obtingudes entre els mediadors psicològics, els mediadors de conducta en l'exercici físic i el motiu social (*taula 1*). Respecte dels mediadors psicològics, les dades van revelar una puntuació més gran en la satisfacció de la necessitat de relació amb els altres, seguit de l'autonomia i la competència. De major a menor, les puntuacions en els mediadors de conducta van ser: regulació identificada,

| | M | DT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|---------------------------|------|------|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1. Autonomia | 4,09 | ,66 | ,62 | – | ,38** | ,26** | ,26** | ,30** | ,16** | –,01 | –,08* | ,05 |
| 2. Competència | 3,94 | ,67 | ,73 | – | – | ,38** | ,28** | ,28** | ,14** | ,02 | –,01 | ,10** |
| 3. Relació amb els altres | 4,27 | ,72 | ,86 | – | – | – | ,34** | ,18** | ,11** | –,05 | –,08* | ,24** |
| 4. Regulació intrínseca | 4,34 | ,68 | ,82 | – | – | – | – | ,42** | ,13** | –,25** | –,25** | ,18** |
| 5. Regulació identificada | 4,42 | ,65 | ,70 | – | – | – | – | – | ,22** | –,25** | –,35** | ,00 |
| 6. Regulació introjectada | 2,72 | 1,08 | ,70 | – | – | – | – | – | – | ,27** | ,15** | ,16** |
| 7. Regulació externa | 1,61 | ,87 | ,83 | – | – | – | – | – | – | – | ,65** | ,09** |
| 8. Desmotivació | 1,45 | ,76 | ,80 | – | – | – | – | – | – | – | – | ,04 |
| 9. Social | 4,87 | 1,36 | ,84 | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

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

Taula 1

Mitjana, desviació típica, coeficient alfa i correlacions de totes les variables

| | Homes (n = 351) | | Dones (n = 449) | | F | p |
|------------------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|------|
| | M | DT | M | DT | | |
| Autonomia | 4,12 | ,64 | 4,06 | ,67 | 1,24 | ,265 |
| Competència | 4,01 | ,63 | 3,89 | ,69 | 6,64 | ,010 |
| Relació amb els altres | 4,36 | ,66 | 4,20 | ,76 | 9,27 | ,002 |
| Regulació intrínseca | 4,27 | ,69 | 4,40 | ,67 | 6,37 | ,012 |
| Regulació intrínseca | 4,32 | ,70 | 4,50 | ,61 | 14,16 | ,000 |
| Regulació introjectada | 2,77 | 1,08 | 2,68 | 1,09 | 1,30 | ,253 |
| Regulació externa | 1,65 | ,91 | 1,57 | ,84 | 1,65 | ,199 |
| Desmotivació | 1,53 | ,81 | 1,39 | ,71 | 6,14 | ,013 |
| Social | 5,02 | 1,29 | 4,76 | 1,40 | 7,59 | ,006 |

Taula 2
ANOVA per gènere

regulació intrínseca, regulació introjectada, regulació externa i desmotivació. El factor social va obtenir una puntuació de 4,87 ($DT = 1,36$). Les correlacions van mostrar com els mediadors psicològics es relacionaven positivament i significativament amb la regulació intrínseca, la regulació identificada i la regulació introjectada. El motiu social va presentar una relació positiva i significativa amb la percepció de competència i relació amb la resta, regulació intrínseca, introjectada i externa.

Anàlisi de variància per gènere

Es van introduir el gènere com a variable independent i cadascun dels factors estudiats com a variables dependents (taula 2). Es van apreciar diferències significatives segons el gènere del practicant ($Wilk's \lambda = ,95$, $F_{(9, 785)} = 4,36$, $p < ,01$), de tal manera que els homes van percebre una major satisfacció de la competència i

la relació amb els altres i estaven més desmotivats, valoraven més el motiu social que les dones. Al contrari, les dones van puntuar més alt en regulació intrínseca i regulació identificada que els homes.

Anàlisi de regressió

En el resum de l'anàlisi de regressió lineal del motiu social segons els mediadors psicològics i la motivació autodeterminada (taula 3) es pot apreciar en el pas 1 que la relació amb la resta predeia positivament i significativament el motiu social amb un 5 % de la variància explicada. En el pas 2 es van introduir els factors de la motivació autodeterminada i se'n va concloure que la relació amb els altres, la regulació intrínseca, la regulació introjectada, la regulació identificada i la regulació externa predeien positivament i significativament el motiu social dels practicants. La variància explicada d'aquest segon pas va ser d'un 10%.

| Variables | B | SEB | | Adj. R ² |
|--------------------------|-------|------|--------|---------------------|
| Pas 1 | 2.909 | ,378 | | ,05** |
| • Autonomia | -,029 | ,077 | -,014 | |
| • Competència | ,041 | ,080 | ,020 | |
| • Relació amb els altres | ,450 | ,070 | ,240** | |
| Pas 2 | 2.383 | ,486 | | ,10** |
| • Autonomia | -,066 | ,078 | -,032 | |
| • Competència | ,006 | ,080 | ,003 | |
| • Relació amb els altres | ,374 | ,071 | ,200** | |
| • Regulació intrínseca | ,355 | ,079 | ,179** | |
| • Regulació identificada | -,233 | ,085 | ,112* | |
| • Regulació introjectada | ,156 | ,047 | ,124* | |
| • Regulació externa | ,165 | ,073 | ,10* | |
| • Desmotivació | -,044 | ,083 | -,025 | |

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

Taula 3
Anàlisi de regressió lineal del motiu social segons els mediadors psicològics i la motivació autodeterminada

Discussió

A Espanya, existeix una tendència clara entre la població a la pràctica no competitiva, de caràcter recreatiu i amb finalitat de salut (García, 2006). A més, s'ha comprovat un important augment de les pràctiques realitzades en centres esportius (García, 2006; Sicilia, Águila, Orta, & Muyor, 2008). Conscients d'aquest fenomen, aquest estudi s'ha centrat a analitzar les motivacions psicològiques i la seva relació amb els motius socials en usuaris adults de centres esportius locals.

Atenent el primer dels nostres objectius, els resultats ens revelen la gran importància que els participants atorguen als motius socials per fer exercici físic. El motiu social presenta alts valors, com l'autonomia, la relació amb la resta i les regulacions intrínseca i identificada. Amb això, podem afirmar que els practicants entrevistats presenten alts nivells de motivació autodeterminada, juntament amb una alta percepció que la pràctica física cobreix les necessitats psicològiques bàsiques i una elevada importància concedida a les relacions socials. Aquests resultats són coherents amb l'estudi dut a terme per Moreno et al. (2007a), ja que els practicants en contextos recreatius dirigits com els que s'han analitzat aquí mostren puntuacions més altes relacionats amb l'afiliació i la interacció social. Així mateix, investigacions en altres contextos esportius (ex.: Allen, 2003; Grant, 2001; Hodge et al., 2008; Xu & Biddle, 2000) van revelar que els adults donen més importància que els joves a aspectes de relació social.

Si analitzem els motius socials en funció del gènere, els homes mostren puntuacions més altes en totes les variables excepte en la regulació intrínseca i identificada, de manera similar a les investigacions de García (1993) i Xu i Biddle (2000). Tanmateix, com han manifestat anteriorment en altres feines són les dones qui donen més importància a les relacions socials en la pràctica físicoesportiva (Gill et al., 1996; Hellín et al., 2004; Moreno et al., 2007a). Posat que la principal aportació d'aquest estudi respecte dels discutits ha estat focalitzar l'anàlisi en poblacions adultes que practiquen en centres esportius, creiem necessaris més estudis que refutin o corroborin les tendències aquí apuntades amb relació al gènere.

El segon dels grans objectius va ser determinar la relació entre els motius socials, la motivació i les necessitats psicològiques bàsiques. D'aquesta manera, els motius socials correlacionen de manera significativa i positiva amb la competència, la relació

amb la resta i la regulació intrínseca. Això ens indica que entorns que afavoreixen la cobertura d'aquestes necessitats psicològiques es relacionen amb motivacions més autodeterminades i factors d'interacció social. En aquesta línia, Hodge et al. (2008) i Allen (2003) van relacionar ambdós factors conclouent que les persones amb més motivació intrínseca donaven més importància a l'afiliació social per mitjà de la pràctica.

Finalment, vam proposar un model de regressió lineal amb la intenció de determinar el poder de predicció dels mediadors i la motivació autodeterminada sobre el motiu social de pràctica. Es confirma la capacitat predictora d'aquests constructes psicològics sobre el factor social, estant d'acord amb els aportats per Hodge et al. (2008) amb atletes adults Màster. En aquest sentit podem afirmar que si l'activitat física es desenvolupa en un entorn que cobreixi les necessitats de competència, autonomia i relació amb els altres, els participants podran presentar conductes més autodeterminades i es concedirà més importància a les relacions socials i a valors com ara la complicitat, la cooperació i l'amistat entre el grup de treball. Per tant, es pot veure la importància que té el desenvolupament de la motivació autodeterminada en els practicants, per aconseguir un major benestar de la dimensió social.

Donada la importància de les relacions socials en la pràctica físicoesportiva per als adults i la seva alta correlació amb el compromís i l'adherència a aquesta (Allen, 2003; Ashford et al., 1993; Hodge et al., 2008), els resultats d'aquest estudi tenen importants implicacions per al treball dels responsables de centres esportius. Si l'objectiu és aconseguir que els practicants adults estiguin satisfets i motivats, es recomana insistir en el treball socialitzador en les classes, és a dir, integrar el grup de treball proporcionant diferents tasques de cooperació. De la mateixa manera, s'aconseguirà fomentar l'aparició de la motivació autodeterminada del practicant, mitjançant una intervenció que augmenti la sensació de competència i autonomia, i les relacions socials entre els membres del grup esportiu (Ryan & Deci, 2000). Posat que el disseny d'aquest estudi és de correlació i no permet establir relacions causals, és necessari que futures investigacions tractin de sotmetre a prova per mitjà de dissenys experimentals si la posada en marxa d'aquestes pautes d'actuació per part del responsable en l'activitat es veu reflectida en una major socialització i adherència a la pràctica.

Referències

- 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. A R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pàg. 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. A I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pàg. 61-90). València: 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. (juny, 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: Organizació Mundial de la Salut.
- 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.
- Shepherd, 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. A G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pàg. 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.