

Muyor, J. M.; Águila, C.; Sicilia, A. y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (33) pp. 67-80
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm)

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA EN USUARIOS DE CENTROS DEPORTIVOS

ASSESSING USER'S MOTIVATION IN SPORT CETERS

Muyor, J. M.¹, Águila, C.², Sicilia, A.³, Orta, A.⁴

¹ Profesor Asociado de la Universidad de Almería. España. (josemuyor@ual.es)

² Profesor Contratado Doctor de la Universidad de Almería. España. (cornelio@ual.es)

³ Profesor Titular de la Universidad de Almería. España. (asicilia@ual.es)

⁴ Coordinador de actividades y programas del Patronato Municipal de Deportes de Almería. España. (orta@cajamar.es)

Proyecto de investigación "Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica física:" (Ref. **DEP2007-73201-C03-03/ACTI**)

Código UNESCO: 6199 "Psicología del Deporte"

RECIBIDO 1 diciembre 2008

ACEPTADO 15 enero 2009

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue analizar la motivación de los usuarios de dos centros deportivos hacia la práctica de ejercicio físico a través de la Teoría de la Autodeterminación de Deci & Ryan. También se analizó las diferencias según la edad, el sexo y la práctica deportiva previa. Se empleó una muestra de 727 sujetos (325 mujeres y 402 hombres) de edades comprendidas entre los 14 y 78 años, que respondieron a la versión traducida al castellano de la escala BREQ-2. Los resultados revelaron que existe mayor puntuación en la motivación autodeterminada, sin encontrar diferencias significativas excepto en el género, donde los hombres tienen mayor grado de desmotivación que las mujeres y, los usuarios con una práctica previa tienen más motivación autodeterminada que los que no practicaban.

PALABRAS CLAVE: motivación, autodeterminación, centros deportivos, fitness

ABSTRACT

Our aim in this paper was to analyze what physical activity motivation was behind users' attendance to two sports a centre, for which we used Deci & Ryan's Self-Determination Theory. We also analyzed differences regarding age, sex and previous sport practice. We used a sample of 727 subjects (325 women and 402 men), ages 14 to 78 years, who answered a Spanish translation of the BREQ-2 Scale. Results show that users scored higher in self-determined motivation (high intrinsic goals and identified regulation) with no significant differences found except for sex, men scored lower than women, and previous practice, users who had a previous background regarding sport practice also had higher self-determined motivation than those who did not. We suggest further research on sport facilities users' goals in order to tailor activities to user's interests and needs and to pay more attention to those users who are less motivated given that they are more prone to drop out their physical sport practice.

KEY WORDS: motivation, self-determination theory, sport centres, fitness.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen numerosas evidencias de que la participación en actividades físico-deportivas proporciona notables beneficios para la salud física, psicológica y social (ACSM, 1995). No obstante, la contribución de la práctica física a la mejora de la calidad de vida de las personas pasa por su incorporación al estilo de vida y por el mantenimiento de pautas de ejercicio saludable (ACSM, 1995). De este modo, es fundamental incluir la actividad física en las costumbres habituales, siendo el ocio el ámbito más adecuado dadas las condiciones de vida cada vez más sedentarias de las sociedades contemporáneas.

Sin embargo, conocer los beneficios de la actividad física regular no parece ser motivo suficiente para incorporarla al estilo de vida (Mutrie & Woods, 2003). Dishman (1994) señala que casi la mitad de los participantes que inician programas de ejercicio físico lo abandonan en los primeros 3 ó 6 meses, mientras que son pocos los que mantienen pautas en cantidad suficiente a lo largo del tiempo.

Las causas de abandono o adherencia de la práctica física son múltiples, dependen de numerosas variables y están relacionadas con el grado de motivación de los participantes. Martin & Dubbert (1985) identificaron factores personales, del propio programa de ejercicio físico y ambientales. De ellos obtenemos que la adherencia o renuncia hacia la actividad física depende de las características particulares de las personas, como su autoestima, su carácter o su orientación motivacional; del programa en el que participan, como el clima percibido, el grado de diversión o la adecuación entre la capacidad personal y la exigencia externa; y, por último, de elementos ambientales tales como el grado de apoyo afectivo o las condiciones laborales del participante.

Vallerand (1997) propone un modelo jerárquico en el que la motivación de una persona está influenciada por factores sociales y lleva a consecuencias (conductuales, cognitivas y/o afectivas) positivas o negativas en función de su naturaleza intrínseca o extrínseca. Desde este punto de vista, la experiencia en una situación específica como puede ser la práctica físico-deportiva estará influenciada por el tipo de motivación que subyace, que a su vez está mediatizada por factores sociales previos a dicha situación. Sobre todo en entornos libremente elegidos, como es la actividad física de ocio, las personas se implican en mayor o menor grado en función de su motivación hacia la tarea. De este modo, la motivación se convierte en la piedra angular del comportamiento y puede ser la clave que determina el inicio y la continuación de la práctica de actividad física (González-Cutre, Moreno & Cervelló, 2007).

Una de las grandes teorías psicológicas que han tratado de explicar la motivación desde un punto de vista social, educativo y deportivo es la Teoría de la Autodeterminación. Sus autores referentes son Deci & Ryan (1980), los cuales llevan desde la década de los 80 desarrollando investigaciones en torno a esta teoría. Se considera de importancia estudiarla en el marco de la práctica deportiva porque posee elementos significativos relacionados con la adherencia hacia la misma (Deci & Ryan, 1980; Deci & Ryan, 1985).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) plantea que las conductas humanas pueden ser más o menos autodeterminadas en función del tipo de motivación que las sustenta. De este modo, estos autores plantean un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca (Tabla 1):

- *Motivación Intrínseca.* Se tiene cuando un sujeto realiza una actividad por el disfrute y el placer que le produce, sin estar condicionada a ninguna otra circunstancia, es decir, que la actividad es un fin en sí misma. Ésta aumentará siempre que la persona se sienta competente y eficaz con la tarea que realiza puesto que le reportará una mayor sensación de disfrute y de placer. Así mismo, el grado de experiencia que tenga el sujeto también va a afectar al sentimiento de competencia y, por tanto, a su grado de motivación intrínseca.
- *Motivación extrínseca.* Tal y como se ha comentado anteriormente puede tener varios niveles de regulación:
 - *Regulación Identificada.* Es la más determinada, es decir, la regulación más próxima a la intrínseca, aunque sigue siendo extrínseca. Se produce cuando se identifican y se organizan varios criterios pertenecientes a la actividad, relacionándolos, incluso, con otros valores y necesidades. Por tanto, en la realización de la actividad hay una intencionalidad racional previa pero sigue siendo una motivación extrínseca ya que se actúa para la consecución de un objetivo y no por el placer que produce la actividad en sí misma.

- *Regulación Introyectiva.* Es la siguiente regulación en dirección a la desmotivación. Se produce cuando se realiza una tarea con el fin de evitar sentimientos de culpabilidad y disminuir el grado de ansiedad. Por ejemplo, cuando alguien realiza ejercicio físico para no sentirse culpable.
- *Regulación Externa.* Es la última de las regulaciones dentro de la motivación extrínseca y la más próxima a la desmotivación. Se produce cuando un individuo realiza una actividad para conseguir una recompensa o por el simple hecho de evitar un castigo, aunque la tarea le resulte poco interesante para él.
 - *Desmotivación.* Se sitúa en el extremo opuesto a la motivación intrínseca. Se produce cuando el individuo no tiene ninguna intención de realizar la actividad porque no se siente capaz para ello o porque no cree que vaya a conseguir el objetivo o resultado deseado. En estos casos se ha detectado que la actividad puede ser desorganizada, asociada a sentimientos de frustración, miedo o depresión.

Por tanto, y de manera esquemática, la Teoría de la Autodeterminación quedaría compuesta por las siguientes regulaciones (desde la más determinada o intrínseca hasta la desmotivación).

	TIPO DE MOTIVACIÓN	
	INTRÍNSECA	REGULACIÓN INTRÍNSECA Realización de la tarea como fin en sí misma. "Hago ejercicio físico porque disfruto cuando lo realizo".
	EXTRÍNSECA	REGULACIÓN IDENTIFICADA Realización de la tarea por los beneficios que le reporta. "Hago ejercicio físico porque para mi es importante hacer ejercicio regularmente".
		REGULACIÓN INTROYECTIVA Realización de la tarea para evitar sentimientos de culpabilidad. "Hago ejercicio físico porque siento que he fallado si no los realizo".
		REGULACIÓN EXTERNA Realización de la tarea para evitar un castigo o como obligación. "Hago ejercicio físico porque mis amigos me dicen que debo hacerlo".
DESMOTIVACIÓN	No hay ninguna intención de realizar la actividad. "No veo porqué tengo que molestarme en hacer ejercicio físico".	

Tabla 1. Tipos de regulaciones en la Teoría de la Autodeterminación.

Diferentes trabajos en el campo del ejercicio físico y el deporte señalan que la motivación más autodeterminada se relaciona con sensaciones más

positivas y con patrones adaptativos hacia la práctica de ejercicio (Vallerand & Rousseau, 2001; Standage & Treasure, 2002), con un mayor disfrute de las actividades físicas (Ntoumanis, 2002, Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000) y con un mayor compromiso con la práctica (Ryan & Deci, 2000). Por el contrario, la motivación menos autodeterminada (valores altos en regulación externa y desmotivación) provoca pocas ganas de continuar con la actividad y un menor rendimiento en el ejercicio físico (Ntoumanis, 2002, Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000).

Sin embargo, salvo algunas excepciones, la mayoría de los trabajos sobre motivación se han planteado en entornos de actividad física competitiva o en clases de Educación Física (Sicilia et al., 2009). Dado el interés de las políticas deportivas locales por la promoción de pautas de ejercicio físico perdurables, es de sumo interés conocer el tipo de motivación que presentan los usuarios de los centros municipales. De este modo, se podrán plantear estrategias para favorecer la motivación intrínseca que favorezca la adherencia a la práctica. Por tanto, el objetivo de este estudio fue identificar los niveles de motivación, a través de la Teoría de la Autodeterminación, de los usuarios de centros deportivos municipales cuya actividad es de naturaleza recreativa. Asimismo, diferenciaremos dichos factores motivacionales en función del sexo, de la edad y de la experiencia deportiva previa del usuario.

2. MÉTODO

2.1 MUESTRA

La muestra está compuesta por 727 sujetos (325 mujeres y 402 hombres), de edades comprendidas entre los 14 y 78 años (<18 años, n=35; 18-29 años, n=297; 30-44 años, n=288; 45-60 años, n=91; y >60 años, n=16) pertenecientes a dos instalaciones deportivas municipales situadas en la capital de Almería. En el centro deportivo A hubo 364 participantes (154 mujeres y 210 hombres), mientras que en el centro deportivo B los participantes fueron 363 (171 mujeres y 192 hombres). En el momento de la recogida de datos ambos centros deportivos municipales habían comenzado a ser gestionados, a través de una concesión administrativa por la misma empresa. Ambos centros presentaban similares características y actividades ofertadas.

2.1.1 MUESTREO

El muestreo realizado sobre los usuarios de los centros deportivos Distrito 6 y Rafael Florido ha sido aleatorio sistemático, salvando la proporcionalidad en función de la asistencia por día y franja horaria. Para la selección de la muestra se ha recurrido a los datos de asistencia proporcionados por el centro a inicios de 2007. En estas fechas, los usuarios que estaban dados de alta en la instalación deportiva Distrito 6 eran de 3.121 y de 2.129 para el complejo Rafael Florido. Ello supone un total de 5.250 usuarios.

2.1.2 TAMAÑO DE LA MUESTRA

La determinación del tamaño muestral teórico se realizó para conseguir un error de muestreo en torno al $\pm 5\%$ en cada uno de los centros deportivos.

Para determinar el tamaño de la muestra y el número de cuestionarios a administrar en cada una de las franjas horarias, se contabilizó el número de asistencias de cada uno de los días de la semana. A partir del número de asistencias semanales, se calculó el porcentaje correspondiente de cuestionarios que había que administrar para cada día y franja horaria a lo largo de una semana.

2.2 INSTRUMENTO

El instrumento utilizado fue el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2)*, versión traducida al español por Moreno, Cervelló, & Martínez (2007), del instrumento denominado *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004)*. Dicho cuestionario está compuesto por un total de 19 ítems, contemplando cinco factores que representan diferentes tipos de motivación. Desde el grado mayor de determinación, los tipos de motivación quedan ordenados del siguiente modo, con los Alfa de Cronbach obtenidos en el presente estudio: regulación intrínseca (cuatro ítems; e.g. “yo hago ejercicio físico porque creo que el ejercicio es divertido”), Alfa de Cronbach=0.76; regulación identificada (cuatro ítems; e.g. “yo hago ejercicio físico porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio”), Alfa de Cronbach=0.60; regulación introyectiva (cuatro ítems; e.g. “yo hago ejercicio físico porque me siento culpable cuando no lo practico”), Alfa de Cronbach=0.61; regulación externa (tres ítems; e.g. “yo hago ejercicio físico porque lo demás me dicen que debo hacerlo”), Alfa de Cronbach=0.76, y desmotivación (cuatro ítems; e.g. “no veo por qué tengo que hacerlo”), Alfa de Cronbach=0.60. Todos los ítems se responden a través de una escala tipo Likert cuyo rango va desde el valor 0 (*nada verdadero*) a 4 (*totalmente verdadero*). En tres de las cinco subescalas, concretamente, en la regulación identificada; regulación introyectiva y desmotivación, hubo un coeficiente de alpha inferior a 0.70. No obstante, dado el pequeño número de ítems que compone cada una, la validez interna observada puede ser marginalmente aceptada (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998). En este sentido, algunos estudios previos han mostrado coeficientes de alpha por debajo de 0.70 en algunas de las subescalas al utilizar la teoría de la autodeterminación (Wang & Biddle, 2001).

2.3 PROCEDIMIENTO

Atendiendo a los objetivos de la investigación y los recursos disponibles, la muestra fue extraída durante una semana en cada centro (1ª y 2ª semana de febrero de 2007), distribuyendo la cuota proporcionalmente a la asistencia en función de los días de la semana y las franjas horarias. Los cuestionarios fueron administrados por dos investigadores experimentados y miembros del equipo de investigación que explicaban los objetivos del estudio y solventaban cualquier problema surgido. Los participantes necesitaron aproximadamente 20

minutos para cumplimentar el cuestionario. Todos los participantes aceptaron participar voluntariamente y fueron informados de que sus respuestas serían tratadas en la más estricta confidencialidad.

2.4 ANÁLISIS DE DATOS

Se calcularon los estadísticos descriptivos, las medias, las desviaciones estándar y análisis de contraste entre medias.

Para calcular la fiabilidad interna de las escalas, se realizó un análisis

En todos los análisis fue utilizado el programa SPSS v. 15.

3. RESULTADOS

De acuerdo con el continuo de autodeterminación, el valor medio de los diferentes tipos de motivación para el total de la muestra y para cada uno de los centros deportivos considerados en este estudio, se muestra en el Gráfico 1.

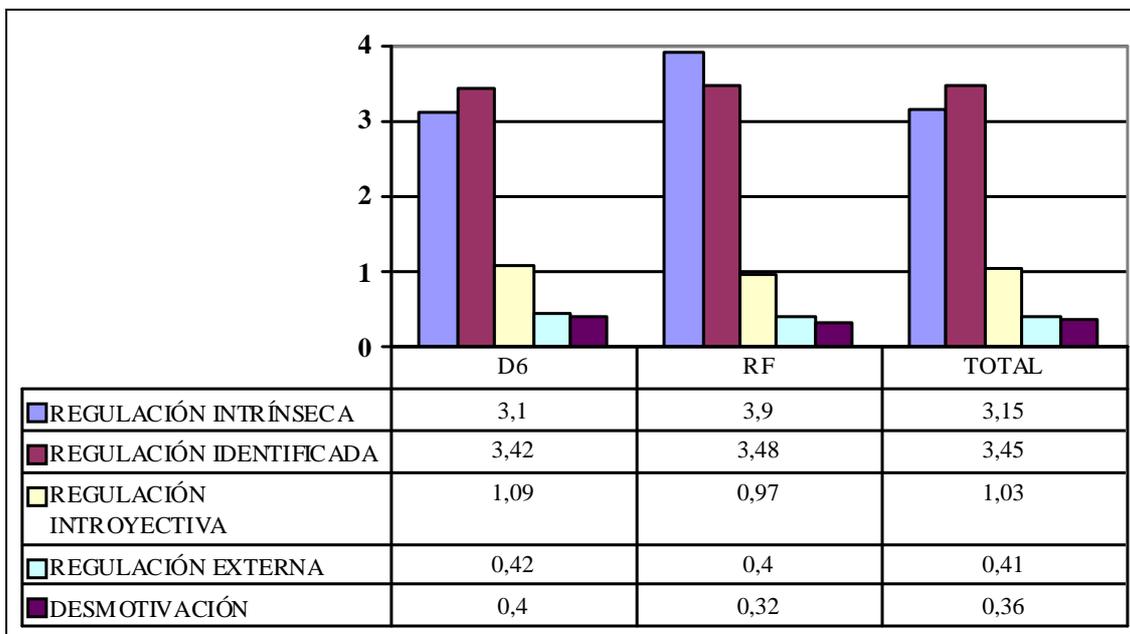


Gráfico 1. Medias obtenidas en las diferentes tipos de motivación para el total de la muestra y cada uno de los centros deportivos.

Como puede apreciarse en el Gráfico , los tipos de regulación que predominan en los usuarios de los dos centros deportivos son la regulación intrínseca y la regulación identificada. En ambos casos, el valor medio alcanzado se sitúa por encima de 3, sobre una escala de 4.

Si comparamos los valores alcanzados en los diferentes tipos de motivación por centro deportivo, podemos observar en el Gráfico 1 que los usuarios del complejo deportivo Rafael Florido presentan una mayor regulación intrínseca respecto a los usuarios del centro Distrito 6, si bien el análisis de

contraste entre medias no ha encontrado que estas diferencias sean estadísticamente significativas.

La comparación de los valores medios encontrados en cada uno de los tipos de motivación en función del sexo puede apreciarse en el Gráfico 2.

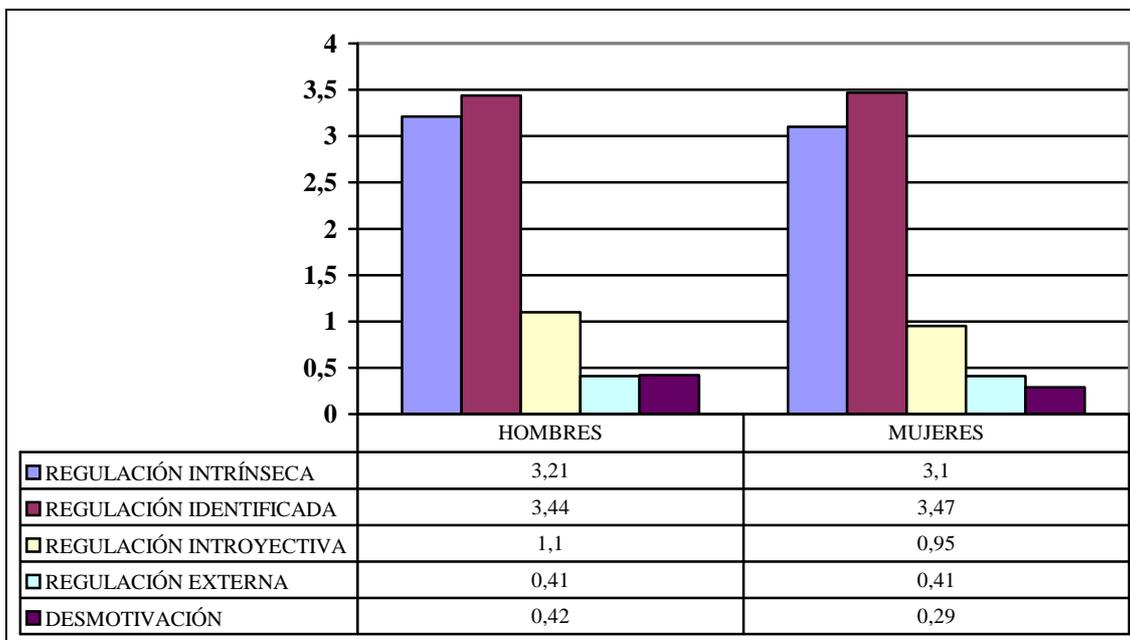


Gráfico 2. Medias obtenidas en las diferentes tipos de motivación por sexo.

Los valores medios alcanzados en el grupo de hombres y mujeres, para el total de la muestra, para cada uno de los tipos de motivación son bastante similares. El análisis de contraste de medias sólo ha desvelado diferencias significativas en la desmotivación. En concreto, los datos indican que los hombres presentan una mayor desmotivación respecto a las mujeres (media de 0,42 frente 0,29; $p < .05$).

Los valores medios para cada uno de los tipos de motivación considerando la edad del usuario puede observarse en el

Gráfico 3.

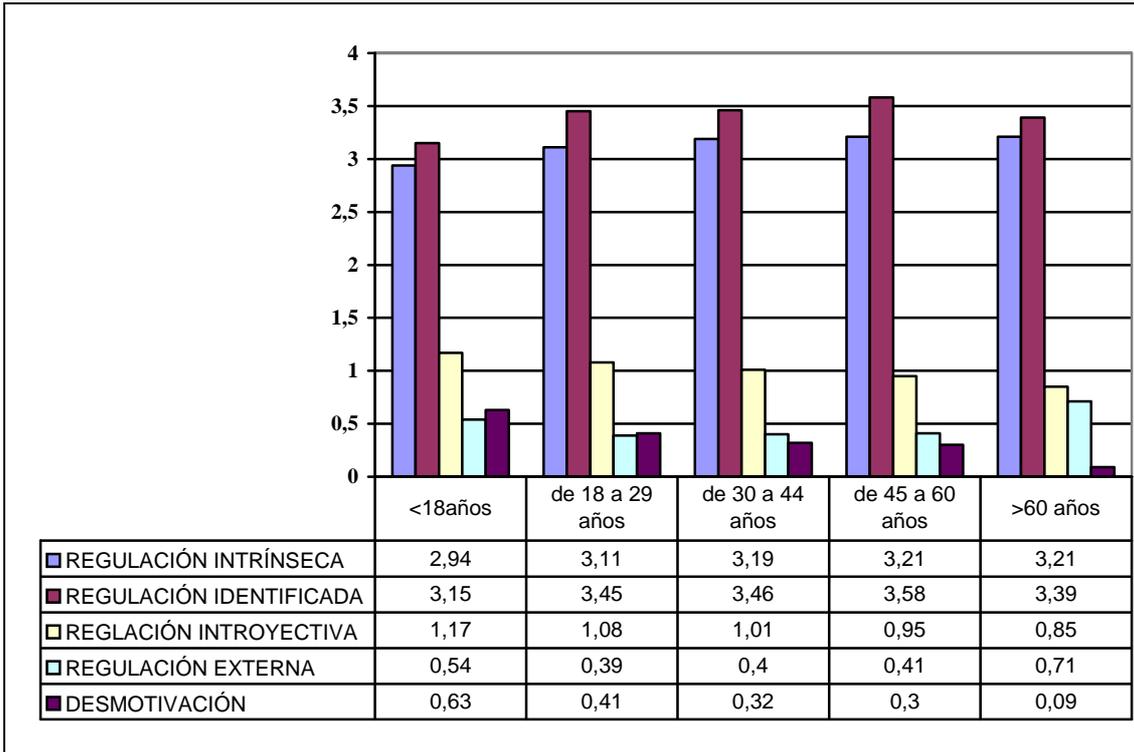


Gráfico 3. Medias obtenidas en los diferentes tipos motivacionales por grupos de edad.

Como puede contemplarse en el

Gráfico 3, los valores medios de regulación intrínseca y regulación identificada se muestran mayores en los grupos de mayor edad. En el mismo sentido, los valores medios en la desmotivación se muestran inferiores a medida que aumenta la edad del usuario. En este último caso, el valor medio oscila entre 0,63 para el grupo menor de 18 años hasta 0,09 para el grupo mayor de 60.

En el Gráfico 4 pueden observarse la comparación de los valores medios de los tipos de motivación ente los usuarios que previamente practicaban alguna actividad física frente aquellos que manifestaron no venir realizando ninguna actividad.

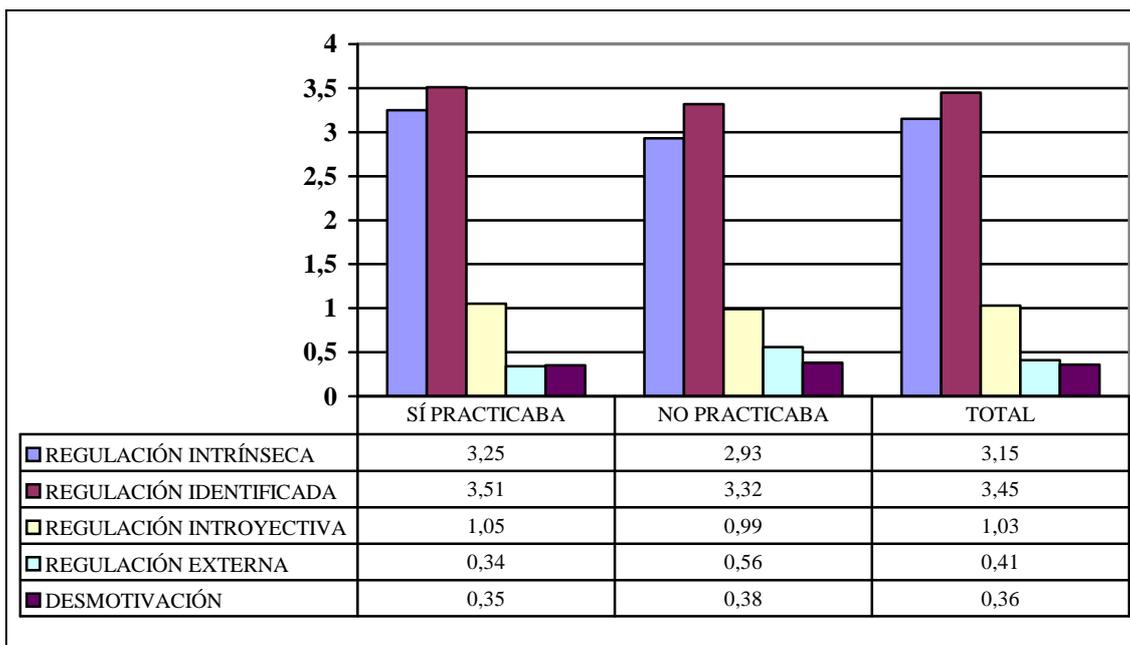


Gráfico 4. Medias obtenidas en los diferentes tipos motivacionales según la existencia de práctica física previa.

Los usuarios que realizaban alguna práctica física previa presentan valores superiores en autodeterminación respecto a aquellos usuarios que no manifiestan experiencia físico-deportiva anterior. Además, este último grupo presenta mayor valor medio en la regulación externa frente al primer grupo. En concreto, el contraste de medias realizado entre ambos grupos indica que las personas con experiencia deportiva previa muestran mayor regulación intrínseca y regulación identificada respecto a los usuarios que no han practicado ejercicio físico previamente (valor medio de 3,25 y 3,51 respectivamente para el primer grupo frente a 2,93 y 3,32 para el segundo; $p < .001$). Igualmente, los datos indican que el valor medio de la regulación externa para los usuarios no practicantes previamente es superior al de los que han practicado alguna actividad física anteriormente (0,56 frente a 0,34; $p < .001$).

4. DISCUSIÓN

De acuerdo a la Teoría de la Autodeterminación, la motivación intrínseca y la regulación identificada representa un tipo de motivación autodeterminada. De hecho, valores altos en un tipo de motivación intrínseca indican que el usuario suele manifestar que realiza ejercicio físico por el disfrute y la sensación placentera que le reporta la propia actividad (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000). Por otro lado, la regulación identificada, que adquiere el máximo valor entre los usuarios encuestados, indica que los usuarios realizan actividad física porque reconocen la importancia y el beneficio saludable que tienen para ellos.

Dado el carácter voluntario de la práctica física en centros deportivos no es de extrañar el alto nivel de motivación autodeterminada (motivación intrínseca e identificación alta y baja introyección y regulación externa) que

presentan los usuarios. En este sentido, Fortier, Vallerand, Brière & Provencher (1995) examinaron las diferencias entre el contexto deportivo recreativo y el competitivo y su relación con la motivación, encontrando que los atletas de competición mostraban menos motivación intrínseca hacia la estimulación y hacia la ejecución, y más identificación y desmotivación que los deportistas de recreación. Por ello, es destacable y gratificante encontrar que los usuarios de estas instalaciones estudiadas hayan mostrado unos valores bajos en desmotivación y regulación externa, dada la asociación que suele existir entre este tipo de regulación al ejercicio y patrones desadaptativos al mismo (Vallerand, Deci, & Ryan, 1987).

En cuanto al género, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la motivación intrínseca y regulación identificada. Se ha observado que los hombres poseen, ligeramente, una mayor motivación intrínseca que las mujeres. En este sentido, Kim & Gill (1997), por medio de un análisis multivariante, encontraron que los chicos puntuaban más alto que las chicas en dos dimensiones de la motivación intrínseca, medida a través del Inventario de Motivación Intrínseca (IMI, Intrinsic Motivation Inventory) (McAuley, Duncan & Tammen, 1989). También, Amorose & Horn (2000), utilizando el IMI con deportistas universitarios, encontraron en los chicos mayores niveles de motivación intrínseca que en las chicas. Aunque en otros estudios sí se han encontrado que las mujeres puntuaban una motivación intrínseca más alta y una motivación extrínseca más baja que los hombres (Chantal, Guay, Dobrevá-Martinova & Vallerand, 1996). Del mismo modo, Pelletier et al. (1995), hallaron que las chicas puntuaban más alto en motivación intrínseca y más bajo en motivación extrínseca y desmotivación que los chicos, y Miller (2000) que el género masculino puntuaba más alto en regulación externa que el femenino.

Por otro lado, teniendo en cuenta que los valores medios entre ambos grupos están cercanos en lo que respecta al nivel de desmotivación, el análisis realizado indica que los usuarios varones están más desmotivados hacia la práctica que las mujeres. Estos resultados coinciden con Fortier, Vallerand, Brière & Provencher (1995), que encontraron que las deportistas presentaban menos motivación externa y desmotivación que los deportistas hombres, por lo que estaban más motivadas intrínsecamente a la ejecución y mostraban mayor identificación. La desmotivación, debemos recordar, indica que el sujeto no tiene intención de realizar o seguir con la práctica física, bien porque no se siente capaz o porque no cree que tenga ya algún beneficio para él (Ryan & Deci, 2000).

En función de los grupos de edad, los datos sugieren que las personas con mayor edad presentan una decisión más autodeterminada para la práctica física, tal vez porque perciban su realización como un beneficio hacia la salud, más que por otros tipos de razones más externas, como suele ser aparentar una buena estética.

Finalmente, aunque en general los usuarios muestran una regulación autodeterminada hacia la práctica física, está más acentuada en el grupo de

usuarios con experiencia deportiva previa. Igualmente, aunque la obligación de tener que realizar ejercicio físico por fines externos está poco acentuado en los usuarios en general, esta razón está algo más marcada en los sujetos que no han practicado previamente. En este sentido, Vlachopoulos et al. (2000), encontraron que el perfil motivacional más autodeterminado (que puntúa alto en motivación intrínseca e identificación, y más bajo en introyección, regulación externa y desmotivación) se caracteriza más en sujetos que practican ejercicio físico de forma regular durante un periodo de tiempo mayor de seis meses.

En conclusión, la regulación más predominante en los sujetos de las instalaciones deportivas analizadas es la identificada, es decir, los usuarios realizan ejercicio físico por el bienestar y los beneficios que le reporta. Esta regulación parece aumentar con la edad, aunque sin diferencias significativas entre las franjas de edades analizadas. Parece que tanto los hombres como las mujeres tienen el mismo perfil motivacional, y los que han practicado ejercicio físico anteriormente demuestran una motivación intrínseca y regulación identificada mayor que los usuarios que hacen ejercicio físico por primera vez.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Amorose, A. J. & Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with collegiate athletes' genders, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- 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), 227-268.
- Dishman, R. K. (1994). *Exercise Adherence*. Champaign Ill: Human Kinetics.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.

- González-Cutre, D., Moreno, J. A. & Cervelló, E. (2007). El estado de flow en la práctica físico-deportiva. En prensa.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998) *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kim, B. J. & Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assement of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26,191-196.
- Martín, J. E. & Dubbert, P. M. (1985). Adherence to Exercise. In: R. L. Terjung. *Exercise and Sport Sciences Reviews* (Vol. 13, pp.137-167). New York: Academic Press.
- McAuley, E. Duncan, T. & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- Miller, J. A. (2000). Intrinsic, extrinsic and amotivational difference in scholarship and non scholarship collegiate track and field athletes. Unpublished Master's thesis, Springfield College, MA, USA.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez Camacho, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in Spanish sample. *En prensa*.
- Mutrie, N. & Woods, C. (2003). How can we get people to become more active? A problem waiting to be solved. En J. MacKenna y C. Riddoch. *Perspectives on Heath and Exercise*. London: Palgrave McMillan.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte*. Málaga: Consejería de Turismo y Deporte.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, (55), 68-78.

- Sicilia, A., Águila, C., Muyor, J. M., Orta, A. & Moreno, J. A. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de Psicología*, en prensa
- Standage, M. & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-113.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp.389-416). New York: John Wiley and Sons.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. En K. Pandolf. *Exercise and Sport Science Reviews* (Vol. 15pp. 389-425). New York: Macmillan.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71,387-397.
- Wang, C. K. & Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.