





Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte¹

Recepción: 04/09/2022 | Revisión: 15/09/2022 | Aceptación: 23/09/2022 | Publicación: 01/10/2023

 **Antonio AZNAR-BALLESTA**
Universidad de Granada
aaznar@ugr.es
<https://orcid.org/0000-0001-9207-4645>

 **Eva María PELÁEZ BARRIOS**
Consejería de Educación y Deporte.
Junta de Andalucía
evapelaezbarrios@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8927-2082>

 **Alicia SALAS**
Instituto Universitario Alicia Alonso
aliciasalasmorillas@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0386-0642>

 **Mercedes VERNETTA**
Universidad de Granada
vernetta@ugr.es
<https://orcid.org/0000-0003-1655-5070>

Resumen: Nos proponemos conocer los factores motivacionales que influyen en adolescentes que realizan actividad física deportiva extraescolar, analizando cómo estos factores se comportan como predictores. Se trata de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. 307 adolescentes de entre 12 y 18 años respondieron un cuestionario *ad hoc* para recabar información básica sociodemográfica (sexo, curso escolar, características del deporte practicado) y la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada. Los resultados muestran que los adolescentes que practicaban deportes colectivos estaban más motivados en todos los factores que los que practicaban deportes individuales. Los que practicaban más horas destacaron por una motivación más centrada en la competencia, aunque también lo hicieron respecto al factor disfrute, concretando así su tendencia hacia la motivación intrínseca. La competición promovió mayor motivación en todos sus factores a diferencia de los deportes no competitivos. La apariencia y el disfrute se comportaron mutuamente como predictores motivacionales negativos, pudiéndose deber a la dependencia extrínseca de la apariencia. Destacamos que la principal motivación de los deportistas en general hacia la práctica de actividad física deportiva es el disfrute, seguido de los motivos por competencia, social, *fitness* y, por último, la apariencia.

Palabras clave: motivación intrínseca; motivación extrínseca; actividad física extraescolar; adolescentes; disfrute.

¹ Este artículo se presentó en formato comunicación en el I Congreso Internacional i-DEA. Investigación Didáctica y Estudios Curriculares Avanzados para la Educación y la Ciudadanía. Palma de Mallorca (en línea)





MOTIVACIÓ I PRÀCTICA ESPORTIVA EN ADOLESCENTS EN FUNCIÓ DEL GÈNERE, EDAT I ESPORT

Resum: *Ens proposem conèixer els factors motivacionals que influeixen en adolescents que fan activitat física esportiva extraescolar, analitzant com aquests factors es comporten com a predictors. Es tracta d'un estudi no experimental, de tipus descriptiu i tall transversal. Hi van participar 307 adolescents entre 12 i 18 anys. Es va administrar un qüestionari ad hoc per recollir informació bàsica sociodemogràfica (sexe, curs escolar, característiques de l'esport practicat) i l'Escaleta de Mesura dels Motius per a l'Activitat Física-Revisada. Els resultats mostren que els adolescents que practicaven esports col·lectius estaven més motivats en tots els factors que els que practicaven esports individuals. Els que practicaven més hores van destacar per una motivació més centrada en la competència, tot i que també ho feren respecte al factor gaudi, concretant així la seva tendència cap a la motivació intrínseca. La competició va promoure més motivació en tots els seus factors a diferència dels esports no competitius. L'aparença i el gaudi es van comportar mútuament com a predictors motivacionals negatius, potser per la dependència extrínseca de l'aparença. Destaquem que la principal motivació dels esportistes en general cap a la pràctica d'activitat física esportiva és el gaudi, seguit dels motius per competència, social, fitness i, finalment, l'aparença.*

Paraules clau: *motivació intrínseca; motivació extrínseca; activitat física extraescolar; adolescents; gaudi.*

MOTIVATION AND SPORT PRACTICE IN ADOLESCENTS AS MEDIATED BY GENDER, AGE AND SPORT TYPE

Abstract: *The aim of the study was to determine the motivational factors that influence adolescents who engage in extracurricular physical activity, analyzing the extent to which motivational factors behaved as predictors of each other. This was a non-experimental, descriptive, cross-sectional study. A total of 307 adolescents between 12 and 18 years of age participated. An ad hoc questionnaire was administered to collect basic sociodemographic information (age, sex and school year) and the Motives for Physical Activity Measurement Scale-Revised (MAPM-R). The adolescents who practiced collective sports were found to be more motivated in all factors than those who practiced individual sports. Those who practiced a greater number of hours stood out for a motivation more focused on competition, although they also did so regarding the enjoyment factor, thus concretizing their tendency towards intrinsic motivation. Competition promoted greater motivation in all its factors in contrast to non-competitive sports. Appearance and enjoyment behaved mutually as negative motivational predictors and may be due to the extrinsic dependence of the appearance. In conclusion, the main motivation of athletes in general towards the practice of extracurricular physical activity was enjoyment, followed by competition, social, fitness and, finally, appearance.*

Keywords: *intrinsic motivation; extrinsic motivation; extracurricular physical activity; adolescents; enjoyment.*



Introducción

La Organización Mundial de la Salud (2020a), para personas entre 5 y 17 años, recomienda una práctica de actividad física deportiva (AFD) de 60 minutos diarios con 3 días con un carácter más intenso. Aun así, gran parte de la población adolescente nacional e internacional no se acerca a estos niveles recomendados (OMS, 2020b). En este sentido, a nivel nacional, la práctica de AFD se sitúa en el 59,6% (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021), encontrando indicios de que en torno al 34% de los menores de 25 años tienen sobrepeso (Aranceta-Bartrina et al., 2020), aumentando hasta el 53,6% en edad adulta, con porcentajes de sedentarismo del 40,3% en mujeres y 32,3% en hombres (Ministerio de Sanidad, 2021). Este sobrepeso y obesidad que padece la sociedad española, inciden en un coste sanitario que ronda los 2000 millones de euros anuales y otros 2000 millones de euros por bajas laborales e improductividad, observando una tendencia al alza que podría llegar a los 3000 millones de euros anuales de gasto sanitario en 2030 (Hernández et al., 2019), existiendo políticas nacionales de intervención sobre hábitos alimenticios que tratan de paliar el avance de la situación (Royo-Bordonada et al., 2019). Pero la práctica de AFD no incide solamente a nivel físico, sino que lo hace también a nivel psicológico de forma positiva (Amatriain-Fernández et al., 2020; Wang y Ashokan, 2021). Se han encontrado beneficios en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular y neuromuscular, mejorando el control de situaciones psicológicas adversas como la ansiedad y la depresión, favoreciendo la socialización del practicante y mejorando la autoestima (Fabio y Towey, 2018; Mazereel et al., 2021; Mygind et al., 2019; Roth et al., 2019; Tikac et al., 2022; Warburton y Bredin, 2019). En este sentido, la autoestima, así como las acciones relacionadas con situaciones de éxito, también se verán favorecidas en el momento en el que la motivación aumente, teniendo en cuenta la Teoría de la Autodeterminación (Stover et al., 2017). Por lo tanto, al desarrollar la autonomía, competencia y habilidades sociales, se incrementa la motivación autodeterminada como consecuencia del aumento de la motivación intrínseca y la motivación extrínseca autorreguladas (Deci y Ryan, 1985, 2000). A este respecto, parece ser que algunos de los factores más determinantes en la práctica son la motivación integrada, que forma parte de la motivación extrínseca con influencia intrínseca y, la motivación intrínseca en torno a la ejecución, debiendo promover un clima motivacional orientado a la tarea y al éxito en la ejecución (Franco Renart y Menescardi Royuela, 2020). Por otro lado, encontramos otros posibles factores como son el autoconcepto físico general, el valor subjetivo de la tarea, la actitud y el comportamiento y, por último, las expectativas de éxito como predictores positivos de la frecuencia, duración e intensidad en la práctica de AFD (Revuelta et al., 2018). En este sentido, cuando los profesionales encargados de los entrenamientos administran tareas y desarrollan habilidades que potencian una motivación autónoma, se puede predecir una reducción en los índices de abandono deportivo (Andrade do Nascimento Junior et al., 2020; Pérez-González et al., 2019). Además, diferentes estudios indican que la práctica de AFD también afecta positivamente sobre el rendimiento académico, por lo que, si tenemos en cuenta los altos índices de inactividad extraescolar, la práctica en las sesiones de educación física en los centros educativos cobra una mayor importancia (Baena-Extremera et al., 2018; Resaland et al., 2016). Por tanto, los entrenadores o docentes juegan un papel determinante en el fomento de la motivación autodeterminada de los deportistas, siendo los propios usuarios de las instalaciones deportivas quienes asignan relevancia a la formación acreditada de sus dinamizadores (de la Cámara et al., 2020; Ortega Martínez et al., 2020). En este sentido, una mayor formación, facilitará un mayor rendimiento en todos los sentidos del deportista, además de su seguridad (Palomar Olmeda, 2019). No obstante, aunque ya existen leyes que tratan de



regularizar las profesiones del deporte como la de Andalucía (Ley 5/2016, de 19 de julio), aún existen zonas en las que la formación es escasa (Nuviala Nuviala et al., 2020), aunque también se encuentran estudios con profesionales del deporte en su mayoría con formación suficientemente acreditada (Boned et al., 2015; Juan Llamas, 2015). Por lo tanto, la motivación de los deportistas hacia la práctica de AFD, estrechamente ligada a la fidelización y a la competencia en el desarrollo de sus habilidades, hace que los responsables de los diferentes complejos deportivos tiendan cada vez más hacia la contratación de entrenadores o monitores titulados (Cracknell, 2015; Smith y Smoll, 2017). No obstante, no garantiza el éxito siempre, ya que se ha demostrado que entrenadores con formación deportiva reglada, cuando tienen carencias en habilidades sociales y/o de liderazgo contribuyen a una baja motivación que puede concluir en el abandono del deportista (Bandura y Kavussanu, 2018).

La motivación hacia la práctica de AFD extraescolar es determinante para la adquisición de hábitos saludables perdurables a lo largo de sus vidas, con el consecuente beneficio tanto a nivel personal como a nivel colectivo. Es por ello que profundizar en los motivos de práctica y conocer hacia donde se dirigen, podría repercutir positivamente en políticas deportivas y formación específica de los profesionales del deporte.

Con relación a lo anteriormente mencionado se propuso como objetivo principal del estudio, evaluar la motivación de deportistas adolescentes teniendo en cuenta los factores motivacionales, el sexo y la tipología de la AFD practicada en servicios deportivos extraescolares, analizando la capacidad predictora que unos factores tienen sobre otros.

2. Material y método

2.1 Diseño y participantes

Se trata de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con la participación de 307 adolescentes de entre 12 y 18 años ($M=14,78$, $DT=1,72$) que realizaban algún tipo de AFD en la ciudad de Maracena, provincia de Granada, siendo el 55,7% hombres ($n=171$) y el 44,3% mujeres ($n=136$). Dadas las características del estudio, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Todos los participantes estaban realizando algún tipo de actividad física en centros públicos, clubes, asociaciones y/o centros privados. La participación fue voluntaria y se recalcó el anonimato en la participación. El estudio cumplió con los principios de ética para la investigación con personas humanas que se establecen en la Declaración de Helsinki de 1975 y fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Granada (nº 2286/CEIH/2021).

2.2 Instrumentos

El instrumento utilizado para analizar el perfil de los jóvenes se obtuvo mediante la confección de un cuestionario ad hoc de preguntas sociodemográficas sobre el sexo, curso en el que estudian, si se trataba de deportes individuales o colectivos, horas de práctica semanal y tipo de actividad realizada (competitiva - no competitiva).

El cuestionario para determinar el disfrute por la práctica de AFD fue el Motives for Activity Physical Measure-Revised (MAPM-R), originalmente creado por Ryan et. al (1997)



y posteriormente adaptado al español y validado por Moreno Murcia et al. (2007). El cuestionario mide los motivos de práctica hacia la actividad física a través de 28 ítems, agrupados en cinco factores: (1) disfrute (compuesto por siete ítems, referidos a la práctica de actividad física como actividad placentera y de diversión), (2) apariencia corporal (seis ítems, referidos a la práctica de actividad física como medio para mejorar la imagen corporal y la apariencia externa), (3) vínculo social (compuesto por cuatro ítems relativos a la práctica de actividad física como medio de establecer, mejorar o mantener las relaciones sociales), (4) *fitness*/salud (compuesto por cinco ítems referidos a la práctica de actividades físicas como medio para mantener o mejorar la salud) y (5) competencia (formado por seis ítems relacionados con la práctica de actividad física para la mejora de habilidades o para realizar aquellas prácticas que suponían un desafío para el deportista). Disfrute y competencia demuestran una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, *fitness*/salud y apariencia) reflejan niveles de motivación extrínseca. Se mide a través de una escala tipo Likert de siete puntos donde 1 corresponde a "nada verdadero para mí" y 7 a "totalmente verdadero para mí". Se trata de un instrumento válido y fiable con valores de alfa de Cronbach obtenidos por Moreno Murcia et al. (2007) de .84, .87, .81, 80 y 85, respectivamente.

2.3 Procedimiento

Se contactó con entrenadores y deportistas de entre 12 y 18 años de diferentes entidades deportivas de la ciudad de Maracena (Granada) que estaban cursando algún curso de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. El cuestionario se realizó en formato papel y se facilitó a los encuestados presencialmente antes o después de comenzar sus actividades o entrenamientos durante el mes de diciembre. Antes de contestar el cuestionario, se informó acerca de los objetivos del estudio y recibieron garantía de confidencialidad de los datos recogidos, respetándose en todo momento la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

2.4 Análisis estadístico

Los datos fueron analizados utilizando el programa IBM SPSS Statistic 28.0.1.0 (Chicago, Illinois, U.S.A). Las variables continuas se presentaron con la media, desviación estándar e intervalo de confianza del 95% y las categóricas se describieron en frecuencias (porcentajes). Se analizó la normalidad de las variables mediante el Test de K-S (Kolmogorov-Smirnov). Al no observar una distribución normal se optó por un análisis no paramétrico. Para el análisis principal con variables cuantitativas se realizó una comparación de medias mediante la prueba U de Mann-Whitney y si la variable independiente presentaba más de dos categorías se utilizó la prueba H de Kruskal-Wallis. Para comprobar las correlaciones entre los factores del cuestionario MAPM-R, se utilizó la correlación de Spearman. Además, con las variables cualitativas se realizó el test de chi-cuadrado o Fisher. Se utilizó el análisis de regresión múltiple por pasos (*stepwise*) para explorar que variables podían explicar la variación de la variable dependiente. Los requisitos para incluir una variable independiente en el análisis de regresión múltiple fueron los siguientes: 1) los coeficientes de correlación entre la variable dependiente e independiente fueron significativos; y 2) los coeficientes de correlación entre las variables independientes fueron igual o inferior a 0,70. La significación estadística se estableció en $p < .05$.

3. Resultados

En la Tabla 1 se indicaron la media y desviación típica de las valoraciones de los 5 factores de las motivaciones de práctica deportiva en función de las variables sociodemográficas sobre el deporte extraescolar realizado.

Variables	Disfrute		Apariencia		Social		Fitness		Competencia	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Hombre (n=171)	6.16	0.89	4.88	1.64	5.74	0.91	5.78	1.29	6.05	1.03
Mujer (n=136)	6.26	0.67	3.90	1.83	5.65	1.28	5.10	1.49	5.40	1.44
Primer ciclo ESO (n=114)	6.24	0.77	4.53	1.85	5.79	1.34	5.61	1.38	5.76	1.39
Segundo ciclo ESO (n=121)	6.14	0.84	4.40	1.75	5.61	1.16	5.32	1.47	5.70	1.23
Bachillerato (n=72)	6.23	0.80	4.39	1.80	5.70	1.29	5.55	1.40	5.89	1.13
Individual/coreográfico (n=127)	6.18	0.76	3.75	1.84	5.49	1.42	5.05	1.68	5.45	1.46
Colectivo (n=180)	6.21	0.83	4.94	1.59	5.85	1.10	5.78	1.12	5.99	1.06
1-6 horas semana (n=244)	6.18	0.80	4.45	1.77	5.78	1.21	5.49	1.37	5.68	1.33
≥7 horas semana (n=63)	6.28	0.82	4.42	1.89	5.40	1.38	5.46	1.60	6.10	0.91
Competitiva (n=252)	6.21	0.80	4.69	1.72	5.82	1.13	5.64	1.30	5.97	1.06
No Competitiva (n=55)	5.19	0.81	3.37	1.76	5.13	1.62	4.78	1.71	4.85	1.69

Tabla 1. Relación entre los factores del cuestionario MPAM-R y variables sociodeportivas.

La escala se divide en 5 factores: "disfrute" y "competencia" con alfa de Cronbach de 0.74 y 0.84 respectivamente como factores de motivación intrínseca y los factores "social", "fitness/salud" y "apariciencia" con alfa de Cronbach de 0.89, 0.76, 0.83 respectivamente como motivación extrínseca.

No se encontraron diferencias significativas en torno a los factores disfrute y social, respecto a al sexo ($p > .05$), aunque si las hubo respecto a los factores apariencia, *fitness* y competencia ($p < .001$). En este sentido, el único factor en el que las chicas mostraron valores superiores al de los chicos fue el de disfrute. Además, la mayor distancia en las puntuaciones se observó en el factor apariencia en el que los chicos mostraron mayor motivación que ellas.

No se encontró significatividad en la relación de los factores respecto al curso o edad ($p > .05$). Aun así, las puntuaciones se redujeron al pasar de primer ciclo de ESO a segundo ciclo y volvieron a incrementarse al pasar bachillerato en todos los factores exceptuando el de apariencia.

Se hallaron diferencias significativas en los factores apariencia, *fitness* y competencia ($p < .001$, $p < .001$ y $p = .001$ respectivamente) respecto a si el deporte era individual o colectivo, no siendo así con los factores disfrute y social ($p > .05$). En relación con lo anterior, los jóvenes practicantes de deportes colectivos mostraron índices de motivación en todos los factores, superiores a los que practicaban deportes individuales.

Hubo diferencias significativas cuando en los motivos por competencia los deportistas practicaban más o menos de 7 horas a la semana ($p = .048$). En este sentido, el resto de los factores



no mostraron significatividad (disfrute, apariencia y fitness con $p > .05$ y social con $p = .05$). Los que practicaban más horas valoraron con puntuaciones más altas el disfrute y competencia, mientras que los que practicaban menos horas lo hacían en apariencia, social y fitness.

Cuando el deporte realizado era competitivo o no, reflejó significatividad en todos los factores exceptuando el disfrute con $p > .05$ (apariencia, fitness y competencia con $p < .001$ y social con $p = .006$). En este sentido, los deportistas no competidores mostraron valoraciones inferiores en todos los factores que los deportistas competidores.

En la Tabla 2 se muestran las valoraciones medias y desviación de los factores disfrute, apariencia, social, fitness y competencia del cuestionario MPAM-R con relación a los deportes o actividades deportivas realizadas por los adolescentes.

Actividades	Disfrute		Apariencia		Social		Fitness		Competencia	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Atletismo (n=14)	5.91	0.73	4.93	1.66	6.00	0.87	6.10	0.91	6.24	0.61
Baile (n=20)	6.32	0.61	3.15	1.85	5.56	1.54	4.33	1.61	4.68	1.80
Baile flamenco (n=20)	6.31	0.67	2.64	1.36	5.28	1.77	4.69	1.83	5.09	1.75
Baile Moderno (n=4)	5.92	0.27	1.42	0.41	4.69	1.57	3.25	1.14	3.79	1.32
Ritmos Latinos (n=1)	6.14	-	1.00	-	4.00	-	1.60	-	4.50	-
Baloncesto (n=10)	6.40	0.79	4.52	1.82	6.32	1.03	5.58	1.66	6.17	1.23
Balonmano (n=20)	6.58	0.36	4.06	1.62	6.05	1.16	5.43	1.24	5.96	1.25
Billar (n=4)	5.07	0.60	1.83	0.73	3.25	0.97	1.05	0.10	5.21	0.55
Mountain bike (n=4)	6.75	0.41	4.04	1.23	4.93	1.79	6.30	1.14	6.75	0.39
Espeleología (n=2)	6.86	0.20	3.83	0.23	6.37	0.88	5.70	0.14	6.00	0.23
Fútbol Americano (n=9)	5.90	1.31	5.00	2.02	4.94	1.63	5.42	1.04	5.65	1.58
Fútbol (n=104)	6.14	0.85	5.04	1.58	5.79	1.07	5.92	1.06	6.06	0.98
Gimnasia Rítmica (n=11)	6.05	0.73	3.10	1.94	5.04	1.20	4.87	1.40	5.68	1.07
Kárate (n=10)	6.23	0.59	3.35	1.53	6.17	0.77	5.42	1.18	5.88	1.39
Lucha (n=14)	6.02	1.19	5.59	1.28	6.30	0.54	5.89	1.45	6.14	0.80
Musculación (n=5)	6.31	1.08	4.87	0.91	3.80	1.85	5.60	1.41	5.13	2.18
Taekwondo (n=8)	6.52	0.44	3.77	1.27	5.90	1.22	5.75	0.93	5.92	0.78
Voleibol (n=37)	6.26	0.79	5.25	1.30	6.01	0.93	5.73	1.06	5.85	1.01
Deportes Urbanos (n=1)	6.14	-	6.00	-	6.50	-	5.00	-	6.77	-
Gimnasio Privado (n=9)	6.27	0.79	5.26	1.01	5.58	0.95	5.95	0.65	4.81	1.45
Total (n=307)	6.20	0.80	4.45	1.79	5.70	1.25	5.48	1.42	5.77	1.27

Tabla 2. Relación entre los factores del cuestionario MPAM-R y modalidades o actividades deportivas.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas con relación a los factores apariencia, social, fitness y competencia ($p < .001$, $p = .003$, $p < .001$, $p = .005$ respectivamente) sin hallarlas en el factor disfrute ($p > .05$) respecto a las modalidades deportivas. Para detectar las diferencias entre ellas solo se tuvieron en cuenta las que tuvieran 10 o más deportistas. En este sentido, las diferencias significativas encontradas entre las modalidades, respecto al factor disfrute fueron: atletismo y baloncesto ($p = .044$), atletismo y balonmano ($p = .008$), atletismo y mountain bike ($p = .028$), fútbol y balonmano ($p = .049$). Las diferencias significativas encontradas entre las modalidades, respecto al factor apariencia fueron: baile flamenco y balonmano ($p = .025$), baile flamenco y baloncesto ($p = .012$), baile flamenco y atletismo ($p < .001$),



baile flamenco y fútbol ($p < .001$), baile flamenco y voleibol ($p < .001$), baile flamenco y lucha ($p < .001$), gimnasia rítmica y atletismo ($p = .019$), gimnasia rítmica y fútbol ($p = .001$), gimnasia rítmica y voleibol ($p = .001$), gimnasia rítmica y lucha ($p = .001$), baile y atletismo ($p = .007$), baile y fútbol ($p < .001$), baile y voleibol ($p < .001$), baile y lucha ($p < .001$), kárate y atletismo ($p = .029$), baile y fútbol ($p = .003$), baile y voleibol ($p = .002$), baile y lucha ($p = .002$), balonmano y fútbol ($p = .016$), balonmano y voleibol ($p = .013$), balonmano y lucha ($p = .010$). Las diferencias significativas encontradas entre las modalidades, respecto al factor social fueron: gimnasia rítmica y voleibol ($p = .023$), gimnasia rítmica y kárate ($p = .038$), gimnasia rítmica y balonmano ($p = .015$), gimnasia rítmica y lucha ($p = .012$), gimnasia rítmica y baloncesto ($p = .006$), baile flamenco y baloncesto ($p = .049$). Las diferencias significativas encontradas entre las modalidades, respecto al factor *fitness* fueron: baile y balonmano ($p < .040$), baile y voleibol ($p < .002$), baile y baloncesto ($p < .016$), baile y lucha ($p < .001$), kárate y atletismo ($p < .001$), baile y fútbol ($p < .001$), baile y voleibol ($p = .002$), baile y lucha ($p = .001$), gimnasia rítmica y fútbol ($p = .013$), gimnasia rítmica y lucha ($p = .039$), gimnasia rítmica y atletismo ($p = .022$), baile flamenco y atletismo ($p = .015$), baile flamenco y fútbol ($p = .003$), baile flamenco y lucha ($p = .030$). Las diferencias significativas encontradas entre las modalidades, respecto al factor competencia fueron: baile y fútbol ($p < .001$), baile y voleibol ($p = .026$), baile y kárate ($p = .039$), baile y balonmano ($p = .011$), baile y atletismo ($p = .011$), baile y lucha ($p = .015$), baile y baloncesto ($p = .005$), baile flamenco y fútbol ($p = .024$), baile flamenco y baloncesto ($p = .039$).

3.1 Análisis de regresión

En la Tabla 3 se encuentran las correlaciones entre los factores del cuestionario MRAP-R.

Variables	Disfrute	Apariencia	Social	Fitness	Competencia
Disfrute	1	.253**	.516**	.537**	.674**
Apariencia	.253**	1	-.315**	.648**	.438**
Social	.516**	.315**	1	.519**	.524**
Fitness	.537**	.648**	.519**	1**	.621**
Competencia	.674**	.438**	.524**	.621**	1

Tabla 3. Correlaciones bivariadas (Spearman) de los factores.
Nota: **($p < .001$).

Todos los factores del cuestionario correlacionan entre sí por desigual observando relaciones bajas, moderadas y altas.

En la Tabla 4 se muestra la medida en la que las variables que se comportan como independientes son capaces de predecir las dependientes cuando ellas mismas se comportan como tal.



Variab ^{les} dependientes	Variab ^{les} independientes	β	T	P
Disfrute	Competencia	0.418	7.161	<0.001
	<i>Fitness</i>	0.309	4.382	<0.001
	Apariencia	-0.231	-3.745	<0.001
	Social	0.135	2.491	0.013
Apariencia	<i>Fitness</i>	0.688	13.367	<0.001
	Disfrute	-0.190	-3.758	<0.001
	Competencia	0.141	2.552	0.011
Social	Competencia	0.264	4.127	<0.001
	<i>Fitness</i>	0.264	4.449	<0.001
	Disfrute	0.147	2.506	0.013
<i>Fitness</i>	Apariencia	0.517	12.877	<0.001
	Disfrute	0.194	4.382	<0.001
	Competencia	0.177	3.617	<0.001
	Social	0.144	3.392	<0.001
Competencia	Disfrute	0.347	7.161	<0.001
	<i>Fitness</i>	0.234	6.617	<0.001
	Social	0.196	4.046	<0.001
	Apariencia	0.138	2.429	0.016

Tabla 4. Modelo de regresión lineal múltiple (*stepwise*) para determinar el grado de predicción que tienen los factores del mismo cuestionario.

Se registraron las correlaciones bivariadas para cinco variables dependientes (Tabla 3), mediante las cuales se obtuvieron cinco modelos diferentes de regresión entre ellos (Tabla 4).

El análisis de la varianza (ANOVA) reveló que la varianza explicada fue superior a la varianza no explicada para el disfrute ($F=47.766$; $p<0.001$). Hubo un efecto de las cuatro variables evaluadas sobre la variable principal. El modelo explicó el 38.8% sin ajustar y el 37,9% ajustado de la varianza global del disfrute. Por tanto, los análisis de regresión revelaron que los otros cuatro factores del cuestionario MRAP-R fueron predictores significativos del disfrute y cuando se combinaron, explicaron el 37.9% de la variación de las puntuaciones del disfrute (R^2 ajustado=37.9%; $F=6.207$; $p=0.013$), siendo el factor competencia el máximo predictor (tabla 4).

Respecto al factor apariencia (ANOVA, $F=97.714$; $p<0.001$), explicó un 49.2% resultando tras la corrección el 48.7% con la combinación de los factores *fitness*, disfrute y competencia, con el descarte del factor social (R^2 ajustado=48.7%; $F=6.511$; $p=0.011$), siendo el máximo predictor el factor *fitness* (Tabla 4).

En torno al modelo que explicó la varianza del factor social (ANOVA, $F=47.985$; $p<0.001$), explicó el 32.2% y tras su ajuste el 31.5%, teniendo en cuenta que compartió los mismos predictores que el modelo anterior, aunque en este caso, el factor competencia fue el principal predictor (R^2 ajustado=31.5%; $F=6.281$; $p=0.013$).

El análisis de la varianza del factor *fitness* (ANOVA, $F=121.148$; $p<0.001$), explicó el 61.6%, que ajustado se concretó en el 61.1%, incluyendo como predictores al resto de factores del cuestionario, siendo el factor apariencia su mayor predictor (R^2 ajustado=61.1%; $F=11.504$; $p<0.001$).



El modelo para el factor competencia (ANOVA, $F=73.101$; $p<0.001$), obtuvo el 49.2% explicado, concretándose en el 48.5% después del ajuste y, aunque compartió los mismos predictores que el primer y cuarto modelo, su mayor predictor no fue coincidente, siendo en este caso el factor disfrute (R^2 ajustado=48.5%; $F=5.901$; $p=0.016$).

4. Discusión

El propósito del estudio fue analizar la motivación de los deportistas adolescentes de diferentes entidades deportivas, teniendo en cuenta los factores motivacionales y las tipologías de las diferentes modalidades deportivas o actividades, además de conocer el grado de influencia que tienen entre sí los factores.

Las chicas mostraron índices de motivación más bajos que los chicos en todos los factores menos en disfrute, tal y como también ocurrió en el estudio de Sáez et al. (2021) de forma genérica. En este sentido, parece ser que aunque haya estudios como el de Kwon et al. (2021), en el que se evidenció mayores mejoras físicas en ellas que en ellos mediante la práctica deportiva habitual, ellas no se encuentran tan motivadas, por lo que sería interesante que en los centros educativos o centros deportivos se informara periódicamente de los resultados más actuales de investigaciones, por lo que los docentes también deben recibir formación continua basada en el método científico, de manera que sea trasladada directamente a su alumnado (González-Rivera y Campos-Izquierdo, 2014). Con relación a lo anterior, el estudio de Sáez et al. (2021) reveló que existía una mayor regulación intrínseca de la motivación hacia la práctica cuando los deportistas conocían los beneficios asociados. Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en disfrute y social, a diferencia del estudio de Fradejas Medrano y Espada Mateos (2018).

Diferentes estudios indican que conforme la edad avanza existe una menor adherencia y por lo tanto motivación hacia la práctica de AFD (Planas et al., 2020; Ruiz-Ariza et al., 2016; Torstveit et al., 2018). Al analizar estos antecedentes con relación a los hallazgos de nuestro estudio, se evidencia en parte ciertas similitudes. Así, en el primer ciclo se mostraron valores altos en motivación que se redujeron en el segundo ciclo, normalmente debido a los descartes o malos resultados en la competición. No obstante, al llegar a la etapa de bachillerato la motivación aumentó en todos los factores, destacando por encima de los demás el factor competencia, debido a que en esas edades los deportistas ya han pasado por las rutinarias fases de selección y se encuentran en niveles de éxito superiores a la media. En este caso el estudio de Fradejas Medrano y Espada Mateos (2018), es coincidente con la exención de significatividad en relación a la motivación respecto a la edad.

Los deportes colectivos obtuvieron las puntuaciones más altas en todos los factores, destacando la apariencia con los valores más bajos y compartiendo los más altos en el factor disfrute tanto para deportes individuales como colectivos, en línea con el estudio de Fradejas Medrano y Espada Mateos (2018). Este dato se encuentra relacionado con que los colectivos son normalmente los deportes elegidos por los chicos y los individuales/coreográficos por las chicas (Alvariñas-Villaverde y González-Valeiro, 2020; Aznar-Ballesta et al., 2021; Calvo-Ortega y Perrino-Peña, 2017), y, aunque diferentes estudios reflejan que los practicantes de deportes individuales tienen una mayor motivación intrínseca, los deportes colectivos fueron los más



valorados en los factores disfrute y competencia (motivación intrínseca) en nuestro estudio. Por tanto, se considera relevante conocer la dirección de la motivación de los deportistas o posibles practicantes, para aconsejar las mejores opciones de práctica, teniendo en cuenta la autoeficacia en la consecución de objetivos (Howard et al., 2018; Moradi et al., 2020; Tušak et al., 2022)

Las puntuaciones respecto a las valoraciones de la motivación en torno al número de horas de práctica semanal son parecidas en todos los factores excepto en el de competencia, siendo el mejor valorado por los practicantes que invierten en sus entrenamientos un tiempo igual o superior a 7 horas semanales. En este sentido, quien más tiempo invierte, más interés tiene por mejorar, siendo un factor motivacional intrínseco que, tal y como argumentaba Chiu et al. (2019) en su estudio, las emociones se reflejan en este tipo de motivación, demostrando que una mayor cantidad de horas de práctica indicaba una mayor satisfacción (Dueñas-Dorado et al., 2021).

En cualquiera de los cinco factores, la motivación fue superior en los adolescentes que competían respecto a los que no. Esta motivación puede deberse a las ganas de medirse a otros deportistas (competencia) o pertenencia a un club o entidad deportiva (social), siendo estos factores, los relacionados con la participación a través de clubes deportivos. Relacionado con lo anterior, aunque el estudio de Escamilla Fajardo et al. (2020), reveló una mayor motivación extrínseca en deportes competitivos, cabe destacar que todos los factores motivacionales mostraron valores superiores respecto a los deportistas competidores, con diferencias superiores en los factores intrínsecos de disfrute y competencia y, por parte de los factores extrínsecos, la apariencia. En este sentido, la figura de los entrenadores es importante ya que, debido a las exigencias federativas de cara a la competición, suelen tener una mayor y extensa formación reglada que puede favorecer la motivación de los deportistas (Bandura y Kavussanu, 2018).

Los resultados relativos a los factores más elevados según modalidades deportivas sitúan al factor disfrute y social como principales en los jugadores de baloncesto, balonmano y atletismo, mientras que la apariencia fue mayor en los luchadores. Analizando los datos anteriores, podemos observar que las valoraciones más bajas en todos los factores con excepción del disfrute son deportes o actividades individuales y coreográficas. En este sentido, la mayor parte se trata de una actividad no competitiva, mientras que las valoraciones con mayor puntuación fueron asignadas a los deportes competitivos, en línea con el estudio de Escamilla Fajardo et al. (2020), incluyendo deportes claramente de equipo con poca cantidad de jugadores, provocando una mayor participación, aumentando consecuentemente los índices de satisfacción y motivación (Sánchez et al., 2020). Aun así, de forma general, las puntuaciones fueron altas en todos los deportes, consecuencia de ser fruto del deporte elegido y, por tanto, teniendo en cuenta esto, se podrían proponer en los centros docentes al menos una unidad didáctica a elección del alumnado, haciéndoles partícipes de una forma democrática.

El factor disfrute fue el que correlacionó en mayor grado con la competencia. A este respecto se han demostrado en diferentes estudios que existe un mayor disfrute cuando se produce un mayor éxito individual o colectivo (Murray y Sabiston, 2022; Romanova y Sollar, 2019). Además, se pudo observar que el factor disfrute y el factor apariencia se predijeron mutuamente de forma negativa. Este hecho puede deberse a que los deportistas que realizaban AFD con valoraciones altas en gustar a los demás (apariencia), pueden ser los que presentaban



menor motivación que la media, debido al componente extrínseco, tal y como se analizó en el estudio de Nuviala Nuviala et al. (2013).

Las limitaciones estuvieron relacionadas principalmente por la muestra, al no responder a todas las preguntas del cuestionario provocando la exclusión de la muestra inicial total.

El estudio tiene diversas implicaciones prácticas ya que, conociendo las orientaciones motivacionales de los deportistas en función de los deportes o actividades elegidas, se podrán redactar protocolos que favorezcan el bienestar de cada deportista en función de cada modalidad y con ello favorecer la adquisición de hábitos saludables.

La trascendencia de esta investigación está asociada a que, a través de ella, se pueden plantear campañas de captación atendiendo a los motivos principales que acercan al usuario a las instalaciones deportivas, pudiendo partir de los centros educativos. En futuras investigaciones sería conveniente conocer si con los resultados de esta investigación y otras relacionadas se pueden confeccionar protocolos de fidelización en función de la modalidad deportiva escogida por los usuarios.

Conclusiones

A la luz de los resultados de este estudio, se puede concluir que la principal motivación de los deportistas en general hacia la práctica de AFD fue el disfrute, seguido de los motivos por competencia, social, *fitness* y, por último, la apariencia. Por orden, las chicas mostraron mayores índices de motivación respecto a los factores disfrute, social, competencia, *fitness* y apariencia. En los chicos, el orden de valoración fue disfrute, competencia, *fitness*, social y apariencia, mostrando mayores puntuaciones que las chicas en todos los factores exceptuando el disfrute.

La motivación con la edad disminuyó con el paso al segundo ciclo y aumentó al llegar a bachillerato en todos los factores, exceptuando la motivación por la apariencia que mantuvo una trayectoria descendente. Los adolescentes que practicaban deportes colectivos se encontraron más motivados en todos los factores que los que practicaban deportes individuales. Los que practicaban mayor cantidad de horas destacaron por una motivación más centrada en la competencia, aunque también lo hicieron respecto al factor disfrute, concretando así su tendencia hacia la motivación intrínseca.

La competición promovió mayor motivación en todos sus factores a diferencia de los deportes no competitivos. Los deportes colectivos con menor cantidad de jugadores en la competición (balonmano y baloncesto) tendieron a mostrar valoraciones más altas de motivación que los deportes o actividades individuales y no competitivas como el baile. En cambio, la apariencia y el disfrute se comportaron mutuamente como predictores motivacionales negativos.



Referencias

- Alvariñas-Villaverde, M., López-Villar, C., Fernández-Villarino, M. A. y Alvarez-Esteban, R. (2017). Masculine, feminine and neutral sports: Extracurricular sport modalities in practice. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4), 1278-1288. <https://doi.org/kv94>
- Amatriain-Fernández, S., Simón Murillo-Rodríguez, E., Gronwald, T., Machado, S. y Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma-Theory Research Practice and Policy*, 12(S1), S264-S266. <https://doi.org/kv95>
- Andrade do Nascimento Junior, J. R., Cerqueira da Silva, E., Morais Freire, G. L., Laranjeira Granja, C. T., Alves da Silva, A. y Vicentini de Oliveira, D. (2020). La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador. *Apunts Educación Física y Deportes*, 142, 21-28. <https://doi.org/kv96>
- Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M. y Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en población española entre 3 y 24 años. Estudio ENPE. *Revista Española de Cardiología*, 73(4), 290-299. <https://doi.org/kv97>
- Aznar-Ballesta, A., Salas, A., Peláez Barrios, E.M. y Vernetta, M. (2021). Análisis de las actividades físicas deportivas de los adolescentes en el Ayuntamiento de Maracena (Granada-España) en *J. C. Figuerero-Benítez & R. Mancinas-Chávez (Eds.), Las redes de la comunicación. Estudios multidisciplinares actuales* (pp. 879-902). Dykinson. <https://shorturl.at/bBPR8>
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A. y Martínez-Molina, M. (2016). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica*, 15(2), 15-25. <https://doi.org/kv98>
- Bandura, C. T. y Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 968-977. <https://doi.org/gfsfjt>
- Boned, C. J., Felipe, J. L., Barranco, D., Grimaldi-Puyana, M. y Crovetto, M. (2015). Perfil profesional de los trabajadores de los centros de fitness en España / Professional profile of workers in Spanish fitness clubs. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(58), 195-210. <https://doi.org/kv99>
- Calvo-Ortega, E. y Perrino-Peña, M. (2017). Hábitos físico-deportivos en adolescentes de Castilla y León. *Movimento*, 23(4), 1341-1352. <https://doi.org/kwbb>
- Chiu, W., Won, D. y Bae, J. S. (2019). Customer value cocreation behaviour in fitness centers: how does it influence customers' value, satisfaction, and repatronage. intention? *Managing Sport and Leisure*, 24(1-3), 32-44. <https://doi.org/gh45hg>
- Cracknell, K. (2015). *Health club management handbook. The essential resource for health and fitness professionals*. Leisure Media.
- de la Cámara, M., Valcarce-Torrente, M. y Veiga, O. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020. *Retos*, 37, 434-441. <https://doi.org/kwbc>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. <https://doi.org/bfn2hn>
- Dueñas-Dorado, L. A., Pérez-García, J. A., Tristán-rodríguez, J. L., Cunha-, F. y Nuviala, A. (2021). Etapas de cambio y regulación en usuarios de servicios deportivos. Relación con la satisfacción y la lealtad. *Retos*, 41, 27-34. <https://doi.org/kwbf>



- Escamilla Fajardo, P., Alguacil Jiménez, M. y Huertas González-serrano, M. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados. *Retos*, 2041, 58-65. <https://doi.org/kwbg>
- González-Rivera, M. D. y Campos-Izquierdo, A. (2014). *La intervención docente en educación física en secundaria y en el deporte escolar*. Editorial Síntesis.
- Hernández, Á., Zomeño, M. D., Dégano, I. R., Pérez-Fernández, S., Goday, A., Vila, J., Civeira, F., Moure, R. y Marrugat, J. (2019). Excess weight in Spain: Current situation, projections for 2030, and estimated direct extra cost for the Spanish health system. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 72(11), 916-924. <https://doi.org/gm38rf>
- Howard, S. J., Vella, S. A. y Cliff, D. P. (2018). Children's sports participation and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly*, 42(September 2017), 140-147. <https://doi.org/gcp4rv>
- Fabio, R. A. y Towey, G. E. (2018). Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(6), 933-943. <https://doi.org/kwbnh>
- Fradejas Medrano, E. y Espada Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar. *Retos*, 2041(33), 27-33. <https://doi.org/kwbnj>
- Franco Renart, M. y Menescardi Royuela, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 266-285. <https://doi.org/gm2bbc>
- Juan Llamas, C. (2015). Perfil profesional de los instructores de clases colectivas en España. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 5(2), 114-125. <https://shorturl.at/fWX57>
- Kwon, S., Letuchy, E. M., Levy, S. M. y Janz, K. F. (2021). Youth sports participation is more important among females than males for predicting physical activity in early adulthood: Iowa Bone Development Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1328. <https://doi.org/kwbk>
- Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía. Boletín Oficial del Estado, 188, de 5 de agosto de 2016, 56055-56129. <https://www.boe.es/eli/es-an/l/2016/07/19/5>
- Mazereel, V., Vansteelandt, K., Menne-Lothmann, C., Decoster, J., Derom, C., Thiery, E., Rutten, B. P. F., Jacobs, N., van Os, J., Wichers, M., De Hert, M., Vancampfort, D. y van Winkel, R. (2021). The complex and dynamic interplay between self-esteem, belongingness and physical activity in daily life: An experience sampling study in adolescence and young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 21(May), 100413. <https://doi.org/gr3mf9>
- Ministerio de Cultura y Deporte. División de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica (2021). *Encuesta de Hábitos deportivos en España 2020*. Recuperado el 19 de enero de 2022, <https://shorturl.at/oqPTV>
- Ministerio de Sanidad. Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación del SNS. Subdirección General de Información Sanitaria (2021). *Encuesta Europea de Salud en España (EESA) 2020*. Recuperado el 3 de mayo de 2022: <https://shorturl.at/dfkMU>
- Moradi, J., Bahrami, A. y Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 85(1), 14-21. <https://doi.org/kwbp>
- Murray, R. M. y Sabiston, C. M. (2022). Understanding relationships between social identity, sport enjoyment, and dropout in adolescent girl athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(1), 62-66. <https://shorturl.at/bdeU8>



- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. y Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health and Place*, 58. <https://doi.org/gg5mnn>
- Nuviala Nuviala, A., Gómez-López, M., Grao-Cruces, A., Granero-Gallegos, A. y Nuviala Nuviala, R. (2013). Perfiles motivacionales de usuarios de servicios deportivos públicos y privados. *Universitas Psychologica*, 12(2), 421-431. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-2.pmsd>
- Nuviala Nuviala, R., Morán Gámez, G., Mañé Bargalló, J. y Aznar Cebamanos, M. (2020). Influencia de la formación deportiva del técnico deportivo en las intenciones de práctica deportiva extraescolar. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 43, 99-112. <https://www.asesdeco.com/images/pdf/43Nuviala>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de noviembre de 2020a). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://shorturl.at/jFIRS>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020b). *Actividad física. Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega Martínez, J. I., Lourenço Martins, F. M., González-Víllora, S. y Campos, F. (2020). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de *fitness*: a partir de sus características y preferencias según sexo y edad. *Retos*, 39, 477-482. <https://doi.org/kwbs>
- Palomar Olmeda, A. (2019). Viabilidad de una ley estatal ordenadora de la profesión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 425, 103-130. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/744>
- Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A. y Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 138, 51-61. <https://doi.org/kwbt>
- Planas, A., Reig, F., Palmi, J., Arco, I. y Prat, J. A. (2020). Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes según el estadio de cambio en ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 125-134. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/25>
- Resaland G.K., Aadland E., Moe V.F., Aadland K.N., Skrede T., Stavnsbo M., Suominen L., Steene-Johannessen J., Glosvik Ø., Andersen J.R., Kvalheim O.M., Engelsrud G., Andersen L.B., Holme I.M., Ommundsen Y., Kriemler S., van Mechelen W., McKay H.A., Ekelund U. y Anderssen S.A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 91, 322-328. <https://doi.org/f9cjd7>
- Revuelta, L., Rodríguez-Fernández, A., Arias, B. y Zuazagoitia, A. (2018). Factores personales y contextuales implicados en la motivación físico- deportiva adolescente: un estudio a partir del modelo de elección de logro. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 228-238. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/331241>
- Romanova, M. y Sollar, T. (2019). Enjoyment of physical activity and perception of success in sports high school students. *Ad Alta-Journal of Interdisciplinary Research*, 9(1), 249-251. <https://shorturl.at/mowDo>
- Roth, S. E., Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Crespi, C. M., Koniak-Griffin, D., Cole, B. L., Upchurch, D. M. y Prelip, M. L. (2019). Physical activity correlates in middle school adolescents: Perceived benefits and barriers and their determinants. *Journal of School Nursing*, 35(5), 348-358. <https://doi.org/gdptjd>



- Royo-Bordonada, M. Á., Rodríguez-Artalejo, F., Bes-Rastrollo, M., Fernández-Escobar, C., González, C. A., Rivas, F., Martínez-González, M. Á., Quiles, J., Bueno-Cavanillas, A., Navarrete-Muñoz, E. M., Navarro, C., López-García, E., Romaguera, D., Morales Suárez-Varela, M. y Vioque, J. (2019). Food policies to prevent obesity and the main non-transmissible diseases in Spain: where there's a will there's a way. *Gaceta Sanitaria*, 33(6), 584-592. <https://doi.org/gsgqvx>
- Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., De La Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P. y Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42-50. <https://doi.org/gfh2dm>
- Sáez, I., Solabarrieta, J. y Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/gmz92j>
- Sánchez, M., Sánchez-Sánchez, J., Carcedo, R. J. y García, J. A. (2020). Climate, orientation and fun in under-12 soccer players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(79), 507-520. <https://doi.org/kwbw>
- Smith, R. y Smoll, F. (2017). Coaching behavior and effectiveness in sport and exercise psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/kwbx>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E. y Fernandez Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/73304>
- Wang, Y. y Ashokan, K. (2021). Physical exercise: An overview of benefits from psychological level to genetics and beyond. *Frontiers in Physiology*, 12, 731858. <https://doi.org/kwbz>
- Tikac, G., Unal, A. y Altug, F. (2022). Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(1), 157-161. <https://doi.org/kwb2>
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H. y Stea, T. H. (2018). Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11), 2384-2396. <https://doi.org/ggrwrm>
- Tušak, M., Corrado, D. Di, Coco, M., Tušak, M., Žilavec, I. y Masten, R. (2022). Dynamic interactive model of sport motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 19(4202). <https://doi.org/kwb3>
- Warburton, D. E. R. y Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 8(12), 1-15. <https://doi.org/kwb4>