

Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En *Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.

PERFILES MOTIVACIONALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: UN ESTUDIO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

Natalia Navarro Espejo¹, David González-Cutre Coll², Pablo Jorge Marcos Pardo³, Fernanda Borges Silva³, Almudena Hernández Paños³, José Antonio Vera Lacarcel³, Juan Antonio Moreno Murcia⁴

¹Servicio Murciano de Salud, ²Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Almería, ³Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia ⁴Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue establecer perfiles motivacionales en la actividad física saludable desde la óptica de la teoría de la autodeterminación, analizando las diferencias en los motivos de práctica y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás. También se estudiaron las diferencias por género, edad y frecuencia de práctica en la composición de los perfiles. Se utilizó una muestra de 402 practicantes de actividades físico-deportivas no competitivas, con edades comprendidas entre los 16 y 69 años. Se administraron las versiones españolas del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2), la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R) y la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Los resultados del análisis de conglomerados jerárquicos revelaron la existencia de dos perfiles: un perfil autodeterminado ($n = 303$) y un perfil no autodeterminado ($n = 99$). El perfil autodeterminado reflejó una mayor puntuación en motivos de disfrute y fitness/salud y en la satisfacción de la necesidad de autonomía y se asoció positivamente con el género femenino y la adherencia a la práctica. El perfil no autodeterminado se asoció positivamente con el género masculino y con una menor frecuencia de práctica deportiva. Los resultados fueron discutidos en relación al desarrollo de perfiles motivacionales positivos.

Palabras clave: motivación, autodeterminación, actividad física no competitiva, salud.

ABSTRACT

The objective of this study was to establish motivational profiles from the self-determination theory approach in healthy, non-competitive physical activity, analyzing differences in practice motives and satisfaction of the basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness. The differences in the profiles composition by gender, age and practice frequency were also studied. A sample of 402 practitioners of non-competitive physical-sport activities of ages 16 to 69 years, was used. The Spanish versions of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2), the Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) and the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) were administered to them. The results of hierarchical cluster analysis revealed the existence of two profiles: a self-determined profile ($n = 303$) and a non-self-determined profile ($n = 99$). The self-determined profile reflected higher score in enjoyment and fitness motives and in the satisfaction of autonomy need and it was positively associated with women and practice adherence. The non-self-determined profile was positively associated with men and lower sport practice frequency. The results were discussed with regard to the development of positive motivational profiles.

Key words: motivation, self-determination, non-competitive physical activity, fitness.

Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En *Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.

INTRODUCCIÓN

La motivación es un tópico de investigación ampliamente estudiado en la actividad física y el deporte puesto que resulta un determinante importante del compromiso deportivo (Iso-Ahola y St.Clair, 2000). Las conductas se inician, se mantienen o se abandonan como consecuencia de la motivación. Por ello, su análisis puede ser de gran utilidad para conocer los motivos de adherencia a la práctica y las causas de abandono deportivo, con el objetivo de promover entre la población estilos de vida activos y saludables. En la psicología del deporte existen diferentes enfoques que han abordado el análisis de las variables motivacionales, cobrando actualmente especial relevancia la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan y Deci, 2000). La teoría de la autodeterminación es una teoría general de la personalidad que considera la existencia de tres necesidades psicológicas primarias y universales que van a influir en la motivación y el bienestar de las personas: competencia, autonomía y relación con los demás. Diferentes investigaciones realizadas en el ámbito físico-deportivo han mostrado que la satisfacción de estas tres necesidades lleva a experimentar una motivación más autodeterminada, caracterizada por la diversión en la actividad (regulación intrínseca) y la valoración y reconocimiento de la importancia de la misma (regulación identificada), lo que da lugar a consecuencias más positivas. Sin embargo, la frustración de estas necesidades se relaciona con formas de motivación menos autodeterminadas, caracterizándose la participación de los sujetos en actividades físico-deportivas por la evitación de sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada), la búsqueda de reconocimiento y refuerzos externos (regulación externa) y la desmotivación (para una revisión ver Vallerand, 2007).

Estas formas de motivación se concretan en los diversos motivos que sustentan la participación deportiva de las personas. Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997), partiendo de la teoría de la autodeterminación, establecen la existencia de diferentes motivos según el grado de autodeterminación o interiorización de los mismos. Así consideran que las personas pueden practicar deporte por motivos más autodeterminados como pueden ser el disfrute, el sentimiento de competencia o la mejora de la salud, o por motivos menos autodeterminados como a priori podrían ser la mejora de la apariencia física o aspectos sociales. Dichos autores encontraron en un contexto universitario que los motivos de disfrute, competencia y fitness/salud se relacionaban con la asistencia y la adherencia a la práctica físico-deportiva. Tal como muestra el estudio de Ingledeew, Markland, y Medley (1998) parece ser que en las primeras etapas de práctica priman los motivos más extrínsecos mientras que en etapas más avanzadas cobran mayor peso los motivos intrínsecos.

En una investigación reciente, Ingledeew y Markland (2005) trataron de relacionar las diferentes formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación con los motivos de práctica deportiva. Los resultados revelaron que el motivo de fitness/salud no se relacionaba con la regulación externa, mostraba una relación baja y positiva con la regulación introyectada e intrínseca y una relación alta y positiva con la regulación identificada. Los motivos sociales no se relacionaban con la regulación externa, mostraban una relación alta y positiva con la regulación intrínseca y una relación baja y positiva con la regulación introyectada e identificada. El motivo de apariencia mostraba una relación baja y positiva con la regulación externa, alta y positiva con la regulación introyectada, baja y positiva con la regulación identificada y no se relacionaba con la motivación intrínseca.

Vallerand (1997, 2001) propone que se analicen los diferentes tipos de motivación de forma combinada, conformando perfiles motivacionales, y que se investiguen las características de cada uno de estos perfiles, así como las consecuencias que se derivan de cada uno de ellos. Esta aproximación resulta de gran importancia en contextos de actividad física no competitiva, ya que permite identificar los perfiles relacionados con las

consecuencias más negativas, con el objetivo de desarrollar estrategias para incrementar la fuerza y calidad de su motivación (Vlachopoulos, Karageorghis, y Terry, 2000), en busca de un mayor compromiso deportivo. Aunque ya existen diversos trabajos que han abordado el estudio de los perfiles motivacionales en la actividad física y el deporte (e.g. Matsumoto y Takenaka, 2004; McNeill y Wang, 2005; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Vlachopoulos et al., 2000), ninguno de ellos ha considerado el análisis de los motivos de práctica y la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en cada perfil. Así pues, este estudio trató de establecer perfiles motivacionales en un contexto de actividad física saludable, analizando los motivos de práctica y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en cada uno de ellos, y su relación con la adherencia a la práctica. Se estudiaron también las diferencias por género y edad en la composición de los perfiles con el objetivo de conocer qué colectivos necesitarían más atención dentro de este contexto por presentar características motivacionales más negativas.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 402 practicantes de actividades físico-deportivas no competitivas (144 hombres y 258 mujeres), con edades comprendidas entre los 16 y 69 años ($M = 34.91$, $DT = 11.22$) de diferentes centros deportivos de la Región de Murcia. Del total de la muestra, 32 sujetos practicaban puntualmente (8%), 166 practicaban 2 o 3 días a la semana (41.3%) y 204 más de 3 días por semana (51.7%).

Instrumentos

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2). Se empleó la versión española (Moreno, Cervelló, y Martínez Camacho, 2007a) del *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2* de Markland y Tobin (2004). Dicho cuestionario constaba de 19 ítems, encabezados por el enunciado “Yo hago ejercicio...”, que medían los diferentes tipos de motivación establecidos por la teoría de la autodeterminación: regulación intrínseca (e.g. “porque disfruto con las sesiones de ejercicio”), regulación identificada (e.g. “porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente”), regulación introyectada (e.g. “porque me siento culpable cuando no practico”), regulación externa (e.g. “porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo”) y desmotivación (e.g. “no veo el sentido de hacer ejercicio”). Los ítems se respondían mediante una escala tipo Likert de 0 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). En este estudio se obtuvieron valores alpha de Cronbach de .83 para la regulación intrínseca, .66 para la regulación identificada, .74 para la regulación introyectada, .83 para la regulación externa y .81 para la desmotivación.

Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). Se utilizó la versión validada al contexto español (Moreno, Cervelló, y Martínez Camacho, 2007b) de la *Motives for Physical Activity Measure-Revised* (Ryan et al., 1997). Esta escala, encabezada por el enunciado “Realizo actividad física...”, medía los motivos de práctica física desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación a través de 30 ítems distribuidos en cinco factores: disfrute (e.g. “porque me gusta hacer esta actividad”), apariencia (e.g. “porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen”), social (e.g. “porque quiero conocer a nuevas personas”), fitness/salud (e.g. “porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar”) y competencia (e.g. “porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual”). Los ítems se respondían con una escala tipo Likert de 1 (*nada verdadero para mí*) a 7 (*totalmente*

verdadero para mí). Se obtuvieron valores alpha en este estudio de .83 para disfrute, .80 para apariencia, .84 para social, .83 para fitness y .85 para competencia.

Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Se utilizó la traducción al español de la *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (Vlachopoulos y Michailidou, 2006). Dicha escala estaba compuesta por un total de 12 ítems (cuatro para cada factor) que evaluaban la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en contextos de ejercicio físico: autonomía (e.g. “el programa de ejercicio que sigo en la instalación se ajusta a mis intereses”), competencia (e.g. “ejecuto eficazmente los ejercicios de mi programa de actividades”) y relación con los demás (e.g. “me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los demás participantes”). Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert del 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 5 (*totalmente de acuerdo*). En este estudio se obtuvieron valores alpha de Cronbach de .68 para la autonomía, .77 para la competencia y .87 para la relación con los demás. Puesto que la escala no había sido validada al contexto español previamente se realizó un análisis factorial confirmatorio con el método de estimación de máxima verosimilitud, obteniendo unos índices de ajuste aceptables: χ^2 (51, $N = 402$) = 174.43, $p = .00$; $\chi^2/g.l.$ = 3.42; CFI = .93; IFI = .93; TLI = .91; RMSEA = .07; SRMR = .06.

Procedimiento

Se contactó con diferentes centros físico-deportivos para solicitarles su colaboración en este estudio. Los instrumentos fueron administrados por el investigador principal, informando a los participantes de cómo cumplimentar las escalas y solventando todas las dudas que pudieran surgir. Se protegió la identidad de los participantes y se respetaron todos los procedimientos éticos de recogida de datos. Aquellos sujetos que eran menores de edad tuvieron que presentar una autorización por escrito firmada por sus padres o tutores.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de conglomerados jerárquicos para agrupar a los practicantes en diferentes perfiles motivacionales según su puntuación en las subescalas de la BREQ-2. Posteriormente se realizó un MANOVA para observar si había diferencias significativas entre los perfiles en los motivos de práctica y la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas. Finalmente se realizó un MANOVA completado con análisis de residuos tipificados corregidos para observar las diferencias por género, edad y frecuencia de práctica en la composición de los perfiles.

RESULTADOS

Análisis de Conglomerados

Se llevó a cabo un análisis de conglomerados (cluster) jerárquicos con el método de Ward. Se eligió este método puesto que minimiza las diferencias dentro de los cluster y evita problemas de encadenamiento encontrados en otros métodos (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998). En el análisis se introdujeron las diferentes formas motivacionales (regulación intrínseca, identificada, introyectada, externa y desmotivación), previamente convertidas a puntuaciones Z (media de 0 y desviación típica de 1) siguiendo el procedimiento estándar en este tipo de análisis. Se utilizó el dendograma para identificar los perfiles, obteniendo una solución de 2 cluster para esta muestra de practicantes de actividades físico-deportivas no competitivas. En

la Tabla 1 se pueden observar las medias, desviaciones típicas y puntuaciones Z en cada cluster.

Tabla 1. Medias, desviaciones típicas y puntuaciones Z en cada cluster.

	Cluster 1 (n = 303)			Cluster 2 (n = 99)		
	M	DT	Z	M	DT	Z
Regulación intrínseca	3.46	.62	0.16	3.00	.72	-0.51
Regulación identificada	3.62	.48	0.25	2.97	.73	-0.78
Regulación introyectada	1.49	1.06	-0.06	1.76	.83	0.19
Regulación externa	0.24	.39	-0.43	1.79	.94	1.32
Desmotivación	0.12	.25	-0.43	1.48	.88	1.34

La Figura 1 muestra los perfiles motivacionales para la solución de 2 cluster. El primer perfil, denominado “perfil autodeterminado”, estaba compuesto por 303 practicantes (75.4%) y mostró puntuaciones altas en regulación intrínseca y regulación identificada, moderadas en regulación introyectada y bajas en regulación externa y desmotivación. El segundo perfil (n = 99; 25.6%), denominado “perfil no autodeterminado”, reveló puntuaciones bajas en regulación intrínseca y regulación identificada, moderadas en regulación introyectada y altas en regulación externa y desmotivación. Las diferencias de .50 en las puntuaciones Z fueron usadas como criterio para describir si un grupo puntuaba relativamente “alto” o “bajo” comparado con el otro (Wang y Biddle, 2001).

Figura 1. Perfiles motivacionales para la solución de 2 cluster del análisis de conglomerados jerárquicos.



A continuación se realizó un MANOVA para analizar las diferencias en los motivos de práctica y la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas según los cluster. Los resultados revelaron diferencias significativas (Wilk's $\Lambda = .86$, $F(8, 393) = 7.87$, $p < .001$), concretamente en los motivos de disfrute ($F(1, 400) = 3.94$, $p < .05$) y fitness/salud ($F(1, 400) = 41.37$, $p < .001$) y la satisfacción de la necesidad de autonomía ($F(1, 400) = 6.58$, $p < .05$). En este sentido, los practicantes del perfil autodeterminado reflejaron una mayor puntuación en motivos de disfrute ($M = 5.69$) y fitness/salud ($M = 6.40$) y una mayor satisfacción de la necesidad de autonomía ($M = 4.15$) que los practicantes del perfil no autodeterminado ($M = 5.48$, $M = 5.82$, $M = 3.96$ respectivamente).

Diferencias por género, edad y frecuencia de práctica en la composición de los cluster

Se llevó a cabo un MANOVA para estudiar las diferencias por género, edad (dividiendo la muestra en tres grupos homogéneos de edad: 16-30, 31-40, más de 40 años) y frecuencia de práctica en la composición de los clusters. Los resultados revelaron diferencias significativas (Wilk's $\Lambda = .96$, $F(3, 398) = 5.10$, $p < .01$) en género ($F(1, 400) = 4.27$, $p < .05$) y frecuencia de práctica ($F(1, 400) = 10.19$, $p < .01$). En la Tabla 2 se puede observar el porcentaje de sujetos por género y frecuencia de práctica en cada uno de los cluster. El cluster 1 se asociaba positivamente con el género femenino, mientras que el cluster 2 se asociaba positivamente con el género masculino. Además el cluster 1 se asociaba positivamente con los sujetos que practicaban más de 3 días semanales, mientras que el cluster 2 se asociaba positivamente con los sujetos que practicaban 3 o menos días semanales.

Tabla 2. Características de los cluster por género y frecuencia de práctica.

		Género		Frecuencia		
		Hombre (n = 144) 35.8%	Mujer (n = 258) 64.2%	Puntual (n = 32) 8.0%	2 o 3 (n = 166) 41.3%	+ de 3 (n = 204) 51.7%
Cluster 1	n = 303	100	203	19	118	166
	%	33.0	67.0	6.3	38.9	54.8
	Residuos	-2.1	2.1	-2.2	-1.7	2.8
Cluster 2	n = 99	44	55	13	48	38
	%	44.4	55.6	13.1	48.5	38.4
	Residuos	2.1	-2.1	2.2	1.7	-2.8

DISCUSIÓN

Este trabajo ha establecido perfiles de motivación en contextos de actividad física saludable. Esta aproximación permite conocer las características de los diferentes grupos de practicantes y aporta información relevante para poder intervenir sobre los menos deseados con el objetivo de fomentar la práctica deportiva. El análisis de cluster reveló la presencia de dos perfiles en esta muestra: un perfil autodeterminado, con altas puntuaciones en regulación intrínseca e identificada y bajas en regulación externa y desmotivación; y un perfil no autodeterminado, con altas puntuaciones en regulación externa y desmotivación y bajas en regulación intrínseca e identificada. La presencia de estos dos perfiles ha sido ya descrita en trabajos previos en el ámbito físico-deportivo (Matsumoto y Takenaka, 2004; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Vlachopoulos et al., 2000). El primer perfil refleja una práctica motivada por la diversión y los beneficios de la actividad, mientras que el segundo perfil muestra una participación caracterizada por la búsqueda de incentivos externos y la ausencia de motivación.

Los resultados de este estudio revelaron que el perfil autodeterminado mostraba una mayor adherencia a la práctica deportiva (más días de práctica semanal), en línea con investigaciones previas realizadas con diferentes muestras (Matsumoto y Takenaka, 2004; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Wang y Biddle, 2001). Este perfil positivo mostraba mayor puntuación en motivos de disfrute y fitness/salud y reflejaba una mayor satisfacción de la necesidad psicológica básica de autonomía.

De estos resultados se deriva la necesidad de fomentar los motivos de disfrute y mejora de la salud para la práctica deportiva entre la población, ya que son los que caracterizan al perfil que la bibliografía especializada ha relacionado con las consecuencias más positivas, entre las

que destaca el compromiso deportivo. En este sentido, se debe concienciar a la población de los grandes beneficios físicos, psicológicos y sociales que tiene el deporte para la salud. Además, los responsables de dirigir programas de actividad física no competitiva deben poner todos los medios a su alcance para conseguir que el practicante disfrute con lo que está haciendo. Según los resultados de este estudio, la cesión de autonomía parece ser una estrategia adecuada para lograrlo. Así pues, es necesario ir cediendo responsabilidades progresivamente al practicante, permitiéndole intervenir en las decisiones, el establecimiento de objetivos y la elección de actividades, con vistas a conseguir una práctica deportiva más autorregulada (para más consideraciones, ver Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen, 2002).

Los resultados también reflejaron que el perfil no autodeterminado se asociaba positivamente con los practicantes de género masculino mientras que el perfil autodeterminado se asociaba positivamente con el género femenino, coincidiendo con el estudio de Moreno, Cervelló, y González-Cutre (2007) en el que se utilizó una muestra de deportistas adolescentes de competición. Parece ser que las mujeres reflejan perfiles de motivación más adaptativos y positivos durante la práctica deportiva que los hombres. En este sentido, sería conveniente investigar la manera de equiparar la motivación de ambos géneros. Futuros trabajos deberán establecer perfiles motivacionales en grupos deportivos definidos e implementar intervenciones sobre ellos a través de diseños experimentales, tratando de comprobar cómo debe trabajar el monitor deportivo para lograr la conversión de perfiles no autodeterminados en perfiles más autodeterminados. La intervención a través de la cesión de autonomía podría ser una posibilidad muy interesante para el desarrollo de perfiles motivacionales comprometidos con la actividad física y el deporte.

REFERENCIAS

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Ingledeu, D. K., y Markland, D. (2005). *Behavioural regulation of exercise: Effects of personality traits and participation motives*. Paper presented at the annual meeting of the European Health Psychology Society, Galway, Eire.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., y Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489.
- Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Markland, D., y Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Matsumoto, H., y Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.

- Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En *Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- McNeill, M. C., y Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 117-128.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007a). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-378.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007b). 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, 167-176.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N, y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- 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. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review an a look at the future. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3ª ed., pp. 59-83). New York: John Wiley.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., y Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-397.
- Vlachopoulos, S. P., y 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, 179-201.
- Wang, C. K. J., y Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.