

Moreno, J. A. y González-Cutre, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32, 767-780.

## **Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada**

**Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación  
disposicional y la motivación autodeterminada**

**Juan Antonio Moreno Murcia**

Facultad de Educación, Universidad de Murcia, Murcia, España

**David González-Cutre Coll**

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Almería,  
Almería, España

**Número de palabras:**

**Fecha de envío:**

**Correspondencia:**

Juan Antonio Moreno Murcia

Facultad de Educación

Universidad de Murcia

Campus Universitario de Espinardo

30100 Espinardo, Murcia, España

E-mail: [morenomu@um.es](mailto:morenomu@um.es)

Tel: 968 36 70 60

Fax: 968 36 41 46

## **Resumen**

El objetivo de este trabajo es analizar la influencia de las orientaciones de meta disposicionales y la autodeterminación sobre el disfrute, en una muestra de practicantes de ejercicio físico con edades comprendidas entre los 16 y 58 años, así como examinar las diferencias en dichas variables en función del tiempo de práctica. Para ello se les administró las versiones traducidas al castellano de las escalas GOES y BREQ-2, y los ítems correspondientes al factor disfrute de la MPAM-R. Los resultados revelaron que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecían positivamente el disfrute en el ejercicio físico, mientras que la orientación al ego lo hacía de forma negativa, con un porcentaje total de varianza explicada del 63%. Además, se encontró una mayor orientación a la tarea, mayor autodeterminación y disfrute en los sujetos que más días practicaban.

**Palabras clave:** disfrute, autodeterminación, orientación de metas, ejercicio físico.

### **Abstract**

The aim of this paper is to analyze the influence of dispositional goal orientations and self-determination on enjoyment, in a sample of physical exercise practitioners with ages ranging from 16 to 58 years old, as well as to examine differences in these variables depending on practice time. To reach this objective, they were given Spanish translated versions of the GOES and the BREQ-2 scales, as well as the items corresponding to the “enjoyment” factor of the MPAM-R. The results revealed that task goal orientation and self-determined motivation positively predicted enjoyment in physical exercise, while ego goal orientation predicted it in a negative way, with a total percentage of explained variance of 63%. Also, higher task orientation, self-determination and enjoyment were found in people who practiced more days.

**Keywords:** enjoyment, self-determination, goal orientation, physical exercise.

## **Introducción**

Una de las principales razones por las que se compromete la gente con la práctica de ejercicio físico es que disfrutan con ella (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997), y por tanto, resulta de suma importancia analizar los factores que pueden llevar al logro de ese disfrute en el ejercicio físico, fomentando su aparición (Scanlan y Simons, 1992). La motivación va a ser uno de esos factores que influyan de manera importante en el disfrute. Los diferentes trabajos de investigación en el ámbito de la motivación físico-deportiva se apoyan para su estudio fundamentalmente en dos teorías contemporáneas, la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan y Deci, 2000). La Teoría de las Metas de Logro establece que las personas pueden tener dos tipos de metas que definan su éxito, una orientación de metas a la tarea y una orientación de metas al ego. Ambas orientaciones son compatibles (Hodge y Petlichkoff, 2000), se crean por influencia social, y cuando se asientan se convierten en un rasgo de personalidad disposicional (Nicholls, 1989). En la orientación a la tarea el éxito viene definido por la mejora personal y el esfuerzo, mientras que en la orientación al ego el éxito se define como superación de los demás y demostración de capacidad.

La Teoría de la Autodeterminación es una teoría muy amplia que engloba diferentes subteorías. Una de ellas, la Teoría de la Integración del Organismo (Deci y Ryan, 1985), propone diferentes tipos de motivación a lo largo de un continuo, en función del nivel de autodeterminación de cada uno de ellos. Así, de menos a más autodeterminada tendríamos la desmotivación, la motivación

extrínseca y la motivación intrínseca. Un sujeto desmotivado es aquel que no tiene ninguna intención de realizar algo y se caracteriza por una ausencia de motivación. En cuanto a la motivación extrínseca, tenemos diferentes tipos. El menos autodeterminado es la regulación externa, que refleja una actuación motivada por incentivos externos a la persona. A continuación vendría la regulación introyectada, en donde la actuación es motivada por evitar sentimientos de culpa del propio individuo. Otra forma de motivación extrínseca, más autodeterminada, sería la regulación identificada, en donde ya el sujeto considera importante la actividad realizada. Por último, la motivación intrínseca, en la que la actuación es motivada por el placer de la propia actividad.

Diferentes trabajos en el campo de la actividad física y el deporte señalan que la orientación a la tarea y las formas de motivación más autodeterminadas se relacionan con las consecuencias más positivas y con patrones de conducta adaptativos (Roberts, Treasure y Kavussanu, 1996; Standage y Treasure, 2002; Vallerand y Rousseau, 2001). Centrándonos concretamente en el disfrute, Boyd y Yin (1996) encontraron en un estudio con jóvenes deportistas que la competencia percibida y la orientación a la tarea lo predecían, mientras que la orientación al ego no lo hacía. Igualmente, Boyd, Weinmann y Yin (2002) con una muestra de mujeres de entre 18 y 43 años que participaban en clases de aeróbic, hallaron que la orientación a la tarea inducía a un mayor disfrute y a una menor tensión. También, Kilpatrick, Bartholomew y Riemer (2003) mostraron una correlación positiva y significativa entre la orientación a la tarea y el disfrute en el ejercicio físico. En relación a los estudios sobre

autodeterminación y disfrute, Vlachopoulos, Karageorghis y Terry (2000), con deportistas adultos de diferentes niveles, encontraron que el perfil con altas puntuaciones en motivación autodeterminada y en motivación no autodeterminada revelaba un mayor disfrute que el perfil autodeterminado. Por su parte, Ntoumanis (2002) en clases de Educación Física halló una relación positiva y significativa del disfrute con las formas de motivación más autodeterminadas. Además su análisis cluster reveló que el perfil más autodeterminado reflejaba un mayor disfrute.

Así pues, en este estudio se pretende analizar la influencia de las orientaciones de meta disposicionales y la motivación autodeterminada sobre el disfrute, en una muestra de practicantes de actividad física no competitiva, así como examinar las diferencias existentes en dichas variables en función del tiempo de práctica. Partiendo de los trabajos previos creemos que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecirán positivamente el disfrute, no encontrándose dicha relación con la orientación al ego. Del mismo modo, esperamos encontrar mayor autodeterminación y disfrute en los practicantes que más tiempo practican (Frederick y Ryan, 1993; Ingledew, Markland y Medley, 1998; Wilson, Rodgers, Fraser y Murray, 2004).

## **Método**

### *Muestra*

La muestra estaba compuesta por 513 practicantes (304 varones y 209 mujeres), de edades comprendidas entre los 16 y 58 años ( $M = 25.90$ ,  $DT = 9.37$ ), tanto de actividades colectivas como individuales. El 17.7% practicaba puntualmente, el 51.7% practicaba entre 2 y 3 días a la semana, y el 30.6%

restante practicaba más de 3 días a la semana. El 23% practicaba menos de 45 minutos diariamente, el 42.7% practicaba entre 45 y 60 minutos, y el 34.3% practicaba más de 60 minutos.

### *Instrumentos*

*Escala de medida de las orientaciones de meta en el ejercicio (GOES).* Empleamos la traducción al castellano de la Goal Orientation in Exercise Scale (Kilpatrick et al., 2003). Dicha escala está constituida por 10 ítems, 5 de los cuales miden la orientación a la tarea, mientras que los otros 5 miden la orientación al ego. Los participantes contestaron en una escala tipo 5- Likert, con la siguiente estructura: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), neutro (3), de acuerdo (4) y totalmente de acuerdo (5).

*Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio físico-2 (BREQ-2).* Se utilizó la última modificación (Markland y Tobin, 2004) del cuestionario BREQ (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire), desarrollado por Mullen, Markland e Ingledew (1997) y validado al contexto español por Moreno, Cervelló y Martínez Camacho (2006a). El cuestionario original fue elaborado para medir la regulación externa, introyectada, identificada e intrínseca. Por su parte, la escala BREQ-2 consta de 19 ítems, frente a los 15 de la escala original, que miden los estadios del continuum de la autodeterminación. Utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos que va de 0 (nada verdadero para mí) a 4 (totalmente verdadero para mí), y añade el factor desmotivación. La fiabilidad obtenida fue de .80 para la regulación intrínseca, .64 para la regulación identificada, .69 para la regulación introyectada, .70 para la regulación externa y .73 para el factor desmotivación. Para evaluar la motivación autodeterminada

utilizamos el índice de autodeterminación (IAD) que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (Chantal, Robin, Vernat, y Bernache-Aollant, 2005; Kowal y Fortier, 2000) y se calcula con la siguiente fórmula:  $(2 \times \text{Regulación Intrínseca} + \text{Regulación Identificada}) - ((\text{Regulación Externa} + \text{Regulación Introyectada})/2 + 2 \times \text{Desmotivación})$  (Vallerand, 1997). En este estudio el IAD osciló entre - 4.38 y +12.00, y reveló un valor alpha de .91.

*Disfrute en la actividad física.* Se utilizó el factor disfrute del cuestionario de *Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada* (MPAM-R) (Ryan et al., 1997), validado al castellano por Moreno, Cervelló y Martínez Camacho (2006b). Dicho factor está compuesto de un total de 7 ítems y revela un alpha de Cronbach de .92. Los ítems van encabezados por el enunciado “Realizo actividad física...”, y se responden con una escala tipo Likert de siete puntos donde 1 corresponde a “nada verdadero para mí” y 7 a “totalmente verdadero para mí”.

#### *Procedimiento*

Los cuestionarios fueron administrados a la muestra de forma anónima y voluntaria, previa autorización de los encargados de aquellos locales (gimnasios, piscinas, etc.) donde se realizaba dicha práctica. A los participantes se les explicó la forma de rellenar el cuestionario, insistiendo en que no dejaran ningún ítem sin contestar. El tiempo aproximado de administración fue de 15 minutos. Fueron desechados aquellos cuestionarios que estaban incompletos o mal contestados.

#### *Análisis de datos*

En primer lugar se analizaron las propiedades psicométricas de la escala de medida de las orientaciones de meta en el ejercicio, a través de un análisis factorial exploratorio, para validarla al contexto español. A continuación se calcularon los estadísticos descriptivos, medias y desviaciones típicas, y los coeficientes de correlación entre las diferentes variables. Para calcular el poder de predicción de las orientaciones de meta disposicionales y el índice de autodeterminación sobre el disfrute en la actividad física llevamos a cabo un análisis de regresión múltiple en dos pasos. En el primer paso se introdujeron las orientaciones de meta, y en el segundo, tratando de incrementar la varianza explicada, se introdujo el IAD. Finalmente se analizaron los efectos principales y de interacción de los días y minutos de práctica sobre las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada y el disfrute, a través de un análisis univariante y multivariante.

## **Resultados**

### *Propiedades psicométricas de la GOES*

Puesto que la escala de medida de las orientaciones de meta en el ejercicio físico no estaba validada en el contexto español, analizamos sus propiedades psicométricas a través de un análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación varimax. Los resultados (Tabla 1) indicaron que los ítems se agrupaban en dos factores, orientación al ego y orientación a la tarea, de tal forma que había 5 ítems en cada uno de los factores, al igual que en la versión original en habla inglesa. El porcentaje de varianza total explicada fue del 60.75%. La consistencia interna de la escala fue de .71 y .87 para las subescalas de tarea y ego respectivamente.

Insertar Tabla 1

*Estadísticos descriptivos y análisis de correlación*

En este apartado se muestran las medias, desviaciones típicas y correlaciones entre las orientaciones de meta disposicionales, el índice de autodeterminación y el disfrute en la actividad física. En la Tabla 2 se puede observar que los practicantes reflejaban una puntuación más baja en orientación al ego ( $M = 2.62$ ) que en orientación a la tarea ( $M = 4.20$ ). Las puntuaciones en el IAD y en disfrute fueron de  $M = 6.30$  y  $M = 5.15$ , respectivamente.

La orientación al ego se relacionaba positiva y significativamente con la orientación a la tarea ( $r = .17, p < .01$ ), y de forma negativa y significativa con el IAD ( $r = -.55, p < .01$ ) y el disfrute ( $r = -.48, p < .01$ ), mientras que la orientación a la tarea se relacionaba de forma positiva y significativa con el IAD ( $r = .24, p < .01$ ) y el disfrute ( $r = .29, p < .01$ ). Del mismo modo, el IAD se relacionaba positiva y significativamente con el disfrute en la actividad física ( $r = .78, p < .01$ ).

Insertar Tabla 2

*Análisis de regresión*

En el resumen del análisis de regresión múltiple del disfrute según las orientaciones de meta y la autodeterminación (Tabla 3), se puede apreciar en el paso uno que la orientación al ego ( $\beta = -.54$ ) predecía negativa y significativamente el disfrute, mientras que la orientación a la tarea ( $\beta = .38$ ) lo hacía de forma positiva y significativa (37% de varianza explicada). En el paso dos, se introdujo el índice de autodeterminación, encontrando que la

orientación al ego ( $\beta = -.12$ ) predecía negativa y significativamente el disfrute en la actividad física, mientras que la orientación a la tarea ( $\beta = .14$ ) y el IAD ( $\beta = .68$ ) lo hacían de forma positiva y significativa, explicando un 63% de la varianza del disfrute. Aunque cada variable explicó una cantidad de varianza significativa del disfrute, el índice de autodeterminación reveló un mayor poder de predicción.

Insertar Tabla 3

#### *Efectos principales y efectos de interacción*

Para analizar los efectos principales y de interacción de los días y minutos de práctica sobre la orientación de metas disposicional, el IAD y el disfrute, se llevó a cabo un MANOVA. Los resultados (Tabla 4) revelaron diferencias significativas para los días de práctica (Wilks'  $\Lambda = .94$ ,  $F(8,1002) = 3.45$ ,  $p < .01$ ), los minutos de práctica (Wilks'  $\Lambda = .96$ ,  $F(8,1002) = 2.38$ ,  $p < .01$ ) y para la interacción de ambos (Wilks'  $\Lambda = .93$ ,  $F(16,1531) = 2.08$ ,  $p < .01$ ). Los posteriores ANOVA y HDS de Tukey mostraron también diferencias significativas en algunas variables, de tal modo que los sujetos que practicaban más de tres días a la semana revelaron una mayor orientación a la tarea y disfrute que los que practicaban puntualmente o 2-3 días a la semana, y un mayor IAD que los que practicaban puntualmente. Del mismo modo, los resultados indicaron que los sujetos que practicaban más de 60 minutos revelaron una mayor orientación al ego que los que practicaban 45 o menos minutos (Tabla 5).

Insertar Tabla 4 y Tabla 5

## **Discusión**

Este trabajo ha pretendido analizar el disfrute en el ejercicio físico desde la perspectiva de la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación. Los resultados señalan, tal como hipotetizamos, que la orientación de metas disposicional a la tarea y la motivación autodeterminada del practicante, predicen positivamente su disfrute, mostrando mayor poder de predicción la segunda variable. Además, la orientación al ego predice el disfrute de forma negativa. Cabe destacar que estas variables explican un porcentaje muy elevado de la varianza del disfrute. Estos resultados son similares a los de estudios previos que han relacionado las orientaciones de meta y el disfrute en deportistas y practicantes de ejercicio físico (Boyd et al., 2002; Boyd y Yin, 1996), si bien dichos trabajos no han encontrado la relación negativa y significativa entre la orientación al ego y el disfrute. Del mismo modo, la influencia de la motivación autodeterminada sobre el disfrute va en la línea de los trabajos realizados en Educación Física y en deporte a través de perfiles motivacionales (Ntoumanis, 2002; Vlachopoulos et al., 2000), en los cuales se encontró la presencia de un mayor disfrute en los perfiles más autodeterminados.

Los resultados también revelan una mayor orientación a la tarea, mayor autodeterminación y disfrute en los sujetos que más tiempo practican, lo que apunta una clara relación entre el disfrute y la adherencia a la práctica. Frederick y Ryan (1993) también encontraron que el disfrute se relacionaba positivamente con el tiempo de práctica semanal, y Ryan et al. (1997) hallaron que el disfrute estaba relacionado con la asistencia más de diez semanas al

centro de fitness y con una mayor duración de las sesiones. Del mismo modo, Ingledew et al. (1998) encontraron que en la etapa de mantenimiento del ejercicio físico existían más motivos de disfrute.

Por tanto, este trabajo recalca la importancia de incrementar la motivación autodeterminada del practicante para conseguir un mayor disfrute y por ende un mayor compromiso con la práctica. Para ello, es fundamental desarrollar las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás (Ryan y Deci, 2000), explicando el propósito de las actividades, estableciendo objetivos de dificultad moderada, permitiendo la elección de actividades, promoviendo las relaciones sociales con otros practicantes, proporcionando un feedback positivo, utilizando las recompensas de forma cuidadosa (Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002), y en definitiva, transmitiendo un clima motivacional implicante a la tarea, que focalice en la superación personal y en la inversión de un esfuerzo que se verá recompensado.

Tampoco podemos olvidar la influencia de las orientaciones de meta sobre el disfrute, ya que la orientación a la tarea ejerce un efecto positivo, mientras que la orientación al ego tiene un efecto negativo, aunque probablemente dicho efecto se elimine en un perfil con alta orientación al ego y a la tarea (Standage y Treasure, 2002). Por tanto, se debe tratar de desarrollar una orientación a la tarea en los sujetos, pero dado que hacia los 12 años ya está conformada esta orientación de metas disposicional (Nicholls, 1989), y con ciertas dificultades para modificarla, la clave está en la intervención en edades tempranas mediante la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea en sus clases de Educación Física y en las escuelas deportivas, que lleve

al logro de una alta orientación a la tarea, que se verá reflejado en un mayor disfrute con el ejercicio físico.

Resultaría interesante que futuras investigaciones abordaran el estudio del disfrute en el ejercicio físico de forma experimental, para poder conocer en términos de relación causa-efecto, los factores que llevan a que el practicante disfrute más y por tanto se comprometa con una práctica físico-deportiva regular.

### Referencias

- Boyd, M. P., Weinmann, C., y Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1-18.
- Boyd, M. P., y Yin, Z. (1996). Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. *Adolescence*, 31(122), 383-395.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. P., y Bernache-Asollant, I. (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233-249.
- 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.
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Hodge, K., y Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 256-272.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., y Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489.
- Kilpatrick, M., Bartholomew, J., y Riemer, H. (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26, 121-136.
- 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.
- Kowal, J., y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- 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.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2006a). *Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the*

*Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample.* Manuscrito en revisión.

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2006b). *Cross-validation of the perceived motives for physical activity measure in spanish practitors.* Manuscrito en revisión.

Mullen, E., Markland, D., e Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences, 23*, 745-752.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, MASS: Harvard University Press.

Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 177-194.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist, 10*, 398-408.

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., Lepas, D., Rubio, N., y Sheldom, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 335-354.

- Scanlan, T. K., y Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standage, M., y 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., y 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 & Sons.
- 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.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., y Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 81-91.

**Tabla 1: Propiedades psicométricas de la escala de medida de las orientaciones de meta en el ejercicio.**

Variables	Orientación	
	Ego	Tarea
2. Puedo hacerlo mejor que mis amigos	.69	
3. Otros no pueden hacerlo tan bien como yo	.85	
6. Soy el mejor	.86	
8. Soy el único que puede realizarlo a una gran intensidad	.79	
10. Otros no lo realizan tan bien como yo	.79	
1. Aprendo cosas y eso me hace querer participar más		.74
4. Aprendo algo nuevo a base de practicarlo intensamente		.70
5. Cuando aprendo, algo me hace querer ir y participar más		.80
7. Me siento realmente bien cuando aprendo la habilidad		.68
9. Estoy aprendiendo y divirtiéndome		.47
	Varianza explicada	35.80%
	Varianza total	60.75%

**Tabla 2. Media, desviación estándar, coeficiente alpha y correlaciones de todas las variables.**

	$\alpha$	M	DT	1	2	3	4
1. Orientación ego	.87	2.62	1.22	-	.17**	-.55**	-.48**
2. Orientación tarea	.71	4.20	.70	-	-	.24**	.29**
3. IAD	.91	6.30	4.26	-	-	-	.78**
4. Disfrute	.92	5.15	1.47	-	-	-	-

\*\*p<.01

**Tabla 3. Resumen del análisis de regresión múltiple del disfrute según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada.**

	B	SEB	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Paso 1</b>	3.49	.31		.37**
Orientación ego	-.65	.04	-.54**	
Orientación tarea	.80	.07	.38**	
<b>Paso 2</b>	2.78	.24		.63**
Orientación ego	-.15	.04	-.12**	
Orientación tarea	.30	.06	.14**	
IAD	.23	.01	.68**	

\*\*p<.01

**Tabla 4. Análisis univariante y multivariante de la orientación disposicional, motivación autodeterminada y disfrute según los días y el tiempo de práctica.**

Variables	Efectos principales		Efectos de interacción
	Días de práctica	Minutos de práctica	Días x minutos de práctica
	F	F	F
Orientación ego	2.62	6.28*	2.78*
Orientación tarea	7.62*	2.46	.63
IAD	4.72*	2.10	1.42
Disfrute	7.18*	.80	3.87*
<b>Análisis Multivariante</b>			
Wilks' $\Lambda$	.94*	.96*	.93*
Multivariate F	3.45	2.38	2.08

\*  $p < .01$

**Tabla 5. Media y desviación estándar según los días y minutos de práctica.**

	Puntualmente (N = 91)		2-3 días semana (N = 265)		+3 días semana (N = 157)	
Días de práctica	M	DT	M	DT	M	DT
Orientación ego	2.80	.13	2.62	.07	2.42	.10
Orientación tarea	4.10	.07	4.10	.04	4.38	.06
IAD	5.42	.46	6.17	.27	7.19	.37
Disfrute	4.90	.15	5.06	.09	5.57	.12
	0-45 minutos (N = 118)		46-60 minutos (N = 219)		+60 minutos (N = 176)	
Tiempo de práctica	M	DT	M	DT	M	DT
Orientación ego	2.31	.12	2.63	.09	2.89	.10
Orientación tarea	4.11	.07	4.18	.05	4.30	.05
IAD	6.54	.44	6.58	.31	5.66	.35
Disfrute	5.28	.15	5.21	.10	5.05	.12