

<https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06002>

**Motivos de práctica deportiva y participación en actividades físico-deportivas
en maestros españoles**
**Reasons for practicing sports and participation in physical and sports activities
in Spanish teachers**

Juana María Gutiérrez¹, Sebastián Feu², Alberto Blázquez³

1. Universidad de Nebrija. España
2. Universidad de Extremadura. España
3. Junta de Extremadura. España

Resumen

Los objetivos de este estudio fueron conocer el grado de actividad físico-deportiva de los maestros españoles y valorar los motivos de práctica en función de sus características personales y condiciones laborales. Mediante una muestra de 649 docentes empleados (77.3% mujeres y el 22.7% hombres) con diseño transversal, comparativo y con una estrategia asociativa, se administró un cuestionario online a través de muestreo por conveniencia. Respecto a la edad, el 4.01% era menor de 25 años, el 63.48% tenía entre 26 y 40 años, el 25.89% tenía entre 41-55 años y el 6.63% era mayor de 55 años. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised), PACE (Physician-based Assessment and Counselling for Exercise) y preguntas para conocer las características personales y laborales de los maestros. Los resultados indican que sólo un 12,5% de los maestros son físicamente activos siendo estos los que puntúan significativamente más alto en todos los motivos de práctica. La valoración de los motivos de práctica varía significativamente al tener en cuenta variables como el género, estado civil, edad, número de hijos, tipo de contrato, años de experiencia y especialidad docente. No se encontraron diferencias significativas respecto al tipo de gestión del centro educativo donde impartían su docencia.

Palabras Clave: Motivación; actividad física; psicología; docente; comportamiento motor.

Abstract

The objectives of this study were to determine the degree of physical-sport activity of Spanish teachers and assess the reason for practice in terms of their personal characteristics and working conditions. By means of a sample of 649 employed teachers (77.3% women and 22.7% men) with descriptive, transversal, comparative and associative strategy design, an online questionnaire was administered through convenience sampling. Regarding age, 4.01% were under 25 years of age, 63.48% were between 26 and 40 years of age, 25.89% were between 41-55 years of age and 6.63% were over 55 years of age. The instruments used were the MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised), PACE (Physician-based Assessment and Counselling for Exercise) and questions to know the personal and work characteristics of the teachers. The results indicate that only 12.5% of teachers are physically active and these teachers score significantly higher in all practice areas. The assessment of practice reasons varies significantly by taking into account variables such as gender, marital status, age, number of children, type of contract, years of experience and teaching specialty. No significant differences were found with regard to the type of management of the educational center where they taught.

Key words: Motivation; physical activity; psychology; teacher; motor behavior.

Correspondence/correspondencia: Alberto Blázquez Manzano
Junta de Extremadura. España
Email: albertoblazquezmanzano@gmail.com

Introducción

Concepto y teorías de la motivación

El inicio del estudio de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva data del año 1938 con la lista de Murray basada en 28 necesidades psicológicas para la práctica deportiva y 12 motivos (Martínez, Andrade y Salguero, 2005).

Siguiendo a Balaguer (1994), se define la motivación deportiva como un proceso influenciado por múltiples variables relacionadas (edad, sexo, competencia percibida, tipo de orientación, etc.) y que se refleja en el comportamiento hacia la práctica regular de actividad física. Tal y como indica Martín-Albo y Nuñez (1999) su importancia se relaciona con la prevención del posible abandono de práctica de actividad físico-deportiva.

A la hora de estudiar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en maestros de infantil y primaria, respecto a su nivel de práctica y variables sociodemográficas, es importante tener en cuenta como sustento bibliográfico, dos de las teorías más relevantes acerca del comportamiento motor. La primera de ellas es la teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989), que muestra que la finalidad de las personas en un contexto de logro, donde la respuesta se evalúa en términos de éxito o fracaso, consiste en mostrar su habilidad concebida como superación personal (orientación a la tarea) o como superación de otros (orientación al ego).

Por otro lado, la teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), se postula como una propuesta teórica, ampliamente contrastada de forma experimental, en diferentes contextos sociales y en el ámbito educativo. Esta macroteoría consta de cinco miniteorías: integración del organismo, evolución cognitiva, orientaciones de causalidad, contenidos de metas y necesidades básicas. Esta teoría de la Autodeterminación considera la motivación como un continuo donde las personas presentan desde motivaciones intrínsecas o autodeterminadas, pasando por otras extrínsecas con diferentes niveles de menos a más externos (integrada, identificada, introyectada y regulación externa); y llegando al polo opuesto o desmotivación. Un ejemplo de estas mini-teorías la tenemos en la de NPB (necesidades psicológicas básicas) que considera tres factores: afiliación, competencia y autonomía; donde claramente se pueden identificar dos de los motivos de práctica que incluyen en este trabajo: *social* y *competencia*. Destacar de este modelo que el factor *competencia* es el que más predice positivamente la práctica de actividad físico-deportiva en estudiantes de primaria y secundaria (Lamonedá y Huertas-Delgado, 2019).

No obstante, es importante señalar que el continuo de factores que se plantea en estas propuestas no es excluyente, sino que un sujeto puede tener diferentes puntuaciones en varios factores.

Autores como Navarro y col. (2008), partiendo de la mencionada Teoría de Autodeterminación han establecido para la práctica de actividad física no competitiva, más propia del perfil de maestros objeto del presente estudio, dos perfiles motivacionales. El perfil autodeterminado, más presente en mujeres, es aquel que relaciona la práctica deportiva con motivos de *disfrute*, *fitness/salud* y *competencia*; mientras que el perfil menos autodeterminado es el más presente en hombres y a una frecuencia menor de práctica. Como complemento a este trabajo, señalar también trabajos como el de Ingledew y Markland (2008) donde la *socialización* se relaciona con la motivación intrínseca y una mayor práctica deportiva; así como la *apariencia* con una motivación externa reduciendo la participación deportiva.

Haciendo un esfuerzo por relacionar la Teoría de la Autodeterminación a través de la propuesta de Reeve (2010), con los motivos de práctica de actividad físico-deportiva que es el objeto del presente estudio, los diferentes factores podrían quedar conectados de la siguiente forma: regulación externa (*fitness/salud*), introyectada (*apariencia*), identificada (*competencia*), integrada (*social*) e intrínseca (*diversión*).

Finalmente, respecto a la teoría de Metas de Logro (Nicholls, 1989), señalar que la orientación hacia una meta en relación a los motivos (*disfrute, fitness/salud y competencia, socialización y apariencia*) dependería de si la definición de éxito es realizada sobre ellos mismos o en su relación a los demás. Si bien es cierto, algunos motivos podrían tener una relación más evidente como es el caso del motivo *disfrute* con una orientación a la tarea y el de *competencia* con la orientación al ego.

Motivación y actividad física en la labor docente

Estudiar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en maestros tiene gran importancia ya que el papel de la actividad físico-deportiva se muestra como agente clave no solo para la salud sino también para el rendimiento escolar especialmente en la etapa infantil y juvenil (Capdevila, Bellmunt y Hernando, 2015). Así, experimentar motivación intrínseca o formas de motivación autodeterminada durante la práctica de la actividad físico-deportiva manifiesta consecuencias positivas en el bienestar (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008).

En escolares, trabajos como el de Isorna, Rial y Vaquero (2014) muestran que los alumnos practicantes de deporte federado alcanzan niveles más altos de motivación intrínseca y regulación identificada que los que no realizan deporte federado. Otros trabajos, señalan que para incentivar la práctica de actividad físico-deportiva del alumnado, es fundamental la actitud respecto a la misma de los docentes de Educación Física (Davó, Gil, Vives, Álvarez y La Parra, 2008; Pérez, Delgado, Chillón, Martín y Tercedor, 2005).

Motivos de práctica de actividad físico-deportiva y variables sociodemográficas

Entre las variables que influyen en los motivos de práctica deportiva se encuentra el género (Castillo, 2001). Flood y Hellstedt, (1991) señalan que la competición, la forma física y la socialización son los motivos principales de práctica deportiva en hombres; mientras que la salud o el aspecto social son los motivos principales en mujeres. Otros autores como Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), demostraron en una amplia muestra en la etapa adulta, que los varones practican deporte predominantemente por motivos de relación mientras que las mujeres lo hacen más por la estética corporal. En esta misma línea se encuentra el trabajo de Fernández, Sáenz-López, Almagro y Conde (2015) con universitarios mostrando que el disfrute, el aspecto social y la competencia son más valorados en hombres, siendo la apariencia, el motivo más valorado por las mujeres. Y es que la presión cultural o interpersonal (Tylka y Homan, 2015), así como el control del peso corporal (Molanorouzi, Khoo y Morris, 2015), parecen justificar la mayor motivación de práctica deportiva asociada a la mejora de la apariencia física en mujeres. Además, estudios como el de Calderón (2016) concluyeron que la apariencia física tiene una importante influencia en la contratación laboral.

Autores como Blázquez, León y Feu (2015), mostraron en su estudio con maestros españoles que los hombres realizaban mayor práctica deportiva que las mujeres; que la mayor intención de práctica se encuentra en los docentes solteros y sin hijos y que la mayor práctica deportiva actual se relaciona con una mayor intención futura.

Otro de los factores clave es la edad, siendo el factor de salud y la socialización los dos motivos que permanecen más en el tiempo (Reyes y Garcés de los Fayos, 1999). De igual modo señalar que si bien con los años, la satisfacción con la apariencia física decrece en personas inactivas, aumenta en las activas (Lowland, 1999). Otros trabajos (Raviv y Netz, 2007) realizados en una muestra de israelíes mostró que el grupo más joven (20-39 años) se inclina por los motivos relacionados con la competencia, la afiliación, el aspecto físico y la competición, el grupo de mediana edad (40-60 años) por el control del peso y por último el de mayor edad (61-89 años) citaba como motivo principal la salud.

Motivos de práctica de actividad físico-deportiva y frecuencia

Autores como Frederick y Ryan (1995), han estudiado la relación entre el tiempo de práctica en las actividades físico-deportivas y el grado de disfrute en la misma, encontrando una relación positiva entre el disfrute, la mayor duración de las sesiones y la asistencia a las mismas. Y de igual modo, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997), mostraron que son los motivos intrínsecos como el disfrute los que se relacionan con la adherencia a la actividad físico-deportiva, y no tanto los relacionados con el componente corporal. Otros trabajos con deportistas (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006), señalan que aquellos que entrenan más de 3 días a la semana presentan mayor motivación autodeterminada que los que entrenan 2 ó 3 días, los cuales muestra mayor desmotivación u orientación al ego.

Señalar que en los inicios de práctica deportiva el mayor protagonismo lo tienen los motivos más extrínsecos y en etapas avanzadas cobra importancia los intrínsecos (Ingledew, Markland y Medley, 1998). Concretamente, estudios como los de Smith y Storant (1997), señalan que al inicio de la práctica de actividad físico-deportiva los motivos iniciales suelen ser relacionados con la apariencia y el control de peso; mientras que cuando se produce la adherencia los motivos suelen ser vinculados al disfrute y la competencia.

Los objetivos de este estudio buscan conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva según su grado de práctica, y en función de las características sociodemográficas personales y condiciones laborales de los maestros.

Método

El presente estudio se emplea un diseño de investigación de tipo transversal, comparativo y con una estrategia asociativa (Ato, López-García y Benavente, 2013).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 649 maestros suponiendo un error del 3.8 al 95% de confianza para una población desconocida. El 77.3% mujeres y el 22.7% hombres. En cuanto a la edad, el 4.01% era menor de 25 años, el 63.48% tenía entre 26 y 40 años, el 25.89% tenía entre 41-55 años y el 6.63% era mayor de 55 años. El criterio de inclusión para participar en el estudio fue el de ser maestro o maestra de cualquier especialidad, en ejercicio durante el año escolar en el que se desarrolló el estudio, en centro público o privado.

Instrumentos

Para estudiar los motivos de práctica de actividad física se utilizó la escala Motives for Physical Activities Measure (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997); validada al contexto español por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). La escala consta de 28 ítems agrupados en cinco factores: *fitness*, *apariencia*, *disfrute*, *social* y *competencia* en todos los factores (Moreno y col., 2007). El factor *fitness* (ej. porque quiero tener más energía), con cinco ítems, se refiere a la práctica de actividad física como medio para mantener o mejorar la salud. El factor *apariencia* (ej. porque resultar atractivo a los demás), seis ítems, se refiere a la práctica de

actividad física como medio para mejorar la apariencia corporal. El factor *disfrute* (ej. Porque disfruto con esta actividad), siete ítems, se refiere a la práctica de actividad física por placer y diversión. El factor *social* (ej. porque me gusta estar con mis amigos), con cuatro ítems, se refiere a la práctica de actividad física como medio para establecer y mantener las relaciones sociales. Por último, el factor *competencia* (ej. porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular), con seis ítems, se refiere a la práctica de actividad física para mejorar las habilidades o la práctica de aquellas actividades que suponen un desafío para la persona. Se utilizó una escala tipo Likert de cinco puntos (donde 5 significa “totalmente de acuerdo” y 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo”). En este estudio la consistencia interna fue superior a $\geq .88$ en el valor del alpha de Cronbach.

Los participantes fueron clasificados en activos e inactivos a partir de la puntuación final alcanzada en el cuestionario PACE, *Physician-based Assessment and Counselling for Exercise* (Martínez-Gómez y col., 2009). Este cuestionario valora, con dos preguntas, cuántos días en la última semana y en una semana habitual, se realiza al menos, 60 minutos de actividad física. Se diseñó un cuestionario, ad hoc, para recabar información sobre las características personales y condiciones laborales de los maestros. En este estudio la consistencia interna fue alta, con un valor del alpha de Cronbach de .90.

Procedimiento

El cuestionario fue adaptado a la versión online a través de Google docs, estando a disposición de los participantes a través de diferentes redes y también con la colaboración de centros de profesores, durante dos meses.

Para responder el cuestionario se requirió de un tiempo de veinte minutos aproximadamente. Previamente se informó a través de una carta a los docentes de los objetivos del estudio. También se les informó que la participación en la encuesta era anónima respetándose en todo momento la Ley orgánica 15/ 1999, del 13 de diciembre. Seguidamente se les solicitó su participación.

Análisis de datos

Inicialmente se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC) del cuestionario MPAM-R a través del método de estimación de máxima verosimilitud. Para ello se valoró la normalidad univariada y multivariada de los ítems. Se empleó una técnica de muestreo para valorar la desviación de los modelos en el caso de no existir normalidad multivariada (Byrne, 2010). Para valorar los modelos analizados se utilizaron varios índices de ajuste: *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) con su intervalo de confianza (IC) al 90%, *Incremental Fit Index* (IFI), X^2/df , *Comparative Fit Index* (CFI) y *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMS). Se analizó la fiabilidad de los ítems de cada subescala a través del coeficiente del alpha de Cronbach (Nunnally y Bernstein, 1994).

Seguidamente se realizó un análisis descriptivo, incluyendo la media, desviación típica, asimetría y curtosis de las variables. A continuación, se realizó un análisis inferencial de cada factor de la escala MPAM-R en función del grado de actividad física, activo e inactivo, de las características sociodemográficas y las condiciones laborales de los maestros. A través de la asimetría y la curtosis se valoró la normalidad de los datos (Bollen y Long, 1994), mientras que con la Prueba de Levene se valoró la igualdad de varianza. En el caso de no se cumplirse el supuesto de normalidad y de igualdad de varianza se emplearon pruebas no paramétricas, Prueba h de Kruskal Wallis y U de Mann-Whitney. Como pruebas paramétricas se emplearon las pruebas ANOVA de un factor y la prueba t de Student. Para las comparaciones múltiples entre grupos, en la prueba ANOVA de un factor, se empleó la prueba de Bonferroni. En el caso

de las pruebas no paramétricas, las comparaciones por parejas se realizaron a través de la prueba U de Mann Whitney aplicando la corrección de Bonferroni. Se calculó el tamaño del efecto de todos los análisis inferenciales (Cohen, 1988). El software estadístico empleado fue IBM SPSS para Windows versión 21 (Armonk, NY: IBM Corp.).

Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis factorial confirmatorio de la estructura teórica del cuestionario MPAM-R. Los valores de asimetría y curtosis de todos los ítems fueron inferiores a $|1,96|$ (Byrne, 2010; Finney y DiStefano, 2006), presentando una distrución próxima a la normal. Al no cumplirse el supuesto de normalidad de multivariada, se realizó un análisis por método de máxima verosimilitud con el procedimiento de remuestreo, bootstrap (1000 muestras) con un intervalo del 95% (Byrne, 2010). El AFC de los cinco factores y veintiocho ítems del cuestionario MPAM-R presentó unos índices de ajuste mejorables: $X^2/gl = 5.91$; CFI = .92; IFI = .90; RMSEA = .087 (IC 90% = .083 - .091); SRMR = 0,069. Los índices de modificación y los residuos estandarizados (Jöreskog y Sörbom, 1993) sugirieron la necesidad de eliminar seis ítems (1, 10, 12, 18, 22, 24, 27). Un segundo análisis mejoró el modelo con respecto al anterior, véase el índice AIC=624,11, quedando patente en los nuevos índices de ajuste: $X^2/gl = 2.937$; CFI = .972; GFI = .931; NFI = .959; RMSEA = .055 (IC 90% = .049 - .060); SRMR = .042.

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos. Los valores de la media de los motivos de práctica indican que el *Fitness* y la *Diversión* suscitaron el mayor interés ente los docentes. La media del cuestionario PACE indica que los maestros realizan actividad física de 2.67 días por semana. Los índices de asimetría y curtosis presentan valores por debajo de dos, $<|1.92|$, ajustándose a la curva normal (Bollen y Long, 1994). Se encontraron correlaciones positivas entre todas las variables. Los valores de alpha de Cronbach indicaron una alta fiabilidad de los factores (Nunnally y Bernstein, 1994).

Tabla 1. Descriptivos y correlaciones de los factores del cuestionario MPAM-R.

	α	<i>M</i>	<i>D.T.</i>	<i>As.</i>	<i>E.T.</i>	<i>k</i>	<i>E.T.</i>	I	II	III	IV	V
I. Diversión	.94	3.77	1.10	-.836	.096	-.112	.192	1				
II. Apariencia	.88	3.17	1.06	-.175	.096	-.646	.192	.191**	1			
III. Competencia	.94	3.11	1.12	-.091	.096	-.834	.192	.733**	.309**	1		
IV. Social	.90	2.99	1.12	-.118	.096	-.900	.192	.643**	.285**	.675**	1	
V. Fitness	.90	4.02	.92	-1.182	.096	1.301	.192	.616**	.479**	.588**	.482**	1
VI. PACE	.95	2.67	1.72	.180	.096	-.543	.192	.537**	.190**	.504**	.388**	.434**

Nota: α = alfa de Cronbach; *M* = media; *D.T.* = Desviación estándar; *As* = asimetría; *k* = kurtosis; *E.T.* = error estándar.

Para analizar los motivos de práctica en función del grado de actividad física realizada se clasificó a los maestros en activos e inactivos. El 87.5% de los maestros fue clasificado como inactivos, es decir con menos de cinco días de práctica semanal (Martínez-Gómez, y col., 2009); mientras que el 12.5% como activos. El 88.8% de las mujeres y el 83% de los hombres eran inactivos. En cuanto a los rangos de edad, eran inactivos el 80.8% de los menores de 26 años, el 88.8% de los que tenían entre 26 y 40 años, el 87,5% del grupo de maestros entre 41 y 55 años, y el 79.1% de los mayores de 55 años. Se realizó un análisis inferencial para valorar

los motivos de práctica en función del grado de actividad física realizada por los maestros. Los maestros clasificados activos valoraron significativamente más alto todos los motivos de práctica, Tabla 2.

Tabla 2. Análisis inferencial de los motivos de práctica en relación con el grado de actividad física que realizan los participantes consultados.

	Inactivo	Activo	Levene	<i>t</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	μ^2	<i>d</i>
Diversión	3.67 ± 1.11	4.43 ± .80	17.901; <i>p</i> < .05		12869.00	.000	.010	.201
Apariencia	3.13 ± 1.07	3.44 ± .97	1.464; <i>p</i> > .05	-2.491		.013	.021	.296
Competencia	3.02 ± 1.10	3.76 ± 1.05	.072; <i>p</i> > .05	-5.645		.000	.100	.67
Social	2.92 ± 1.11	3.48 ± 1.11	.001; <i>p</i> > .05	-4.262		.000	.060	.506
Fitness	3.96 ± .93	4.48 ± .62	12.362; <i>p</i> < .05		14704.00	.000	.043	.422

Nota: *t* = *t* de student; *U* = *U* de Mann Whitney; μ^2 = eta cuadrado; *d* = *d* de Cohen.

En las tablas 3 y 4, se presentan los estadísticos descriptivos, media y desviación estándar, de los motivos de práctica en función de las características sociodemográficas y condiciones laborales de la muestra. Con la finalidad de conocer cómo es el interés por cada motivo de práctica en función de las características personales y las condiciones de laborales de los maestros se procedió a realizar un análisis inferencial. Previamente se analizó la idoneidad de los datos para realizar pruebas paramétricas o no paramétricas, valorando para cada grupo de variables la normalidad y la igualdad de varianzas. En las Tablas 3 y 4 se presentan los descriptivos de los motivos de práctica en función de las variables sociodemográficas y las condiciones laborales de los maestros.

Tabla 3. Descriptivos de los motivos de práctica de actividad física vinculados al perfil sociodemográfico de la muestra.

	Edad			Genero			Estado civil			Nº de hijos						
	Grupos	n	M	D.T.	Grupos	n	M	D.T.	Grupos	n	M	D.T.	Grupos	n	M	D.T.
Diversión	< 25 años	26	4.17	.98	Mujer	502	3.64	1.14	Soltero/a	217	3.86	1.12	Sin hijos	347	3.82	1.10
	26 - 40 años	412	3.81	1.11	Hombre	147	4.19	.86	Separado/ divorciado	39	3.58	1.23	Entre 1 - 2 hijos	266	3.72	1.11
	41 - 55 años	168	3.72	1.09					Casado/en pareja	389	3.74	1.07	Familia numerosa	36	3.59	1.05
	> 55 años	43	3.34	1.03					Viudo/a	4	2.56	1.83				
Apariencia	< 25 años	26	3.55	1.12	Mujer	502	3.18	1.06	Soltero/a	217	3.29	1.10	Sin hijos	347	3.30	1.07
	26 - 40 años	412	3.31	1.06	Hombre	147	3.15	1.05	Separado/ divorciado	39	3.08	1.12	Entre 1 - 2 hijos	266	3.03	1.02
	41 - 55 años	168	2.87	.97					Casado/en pareja	389	3.12	1.02	Familia numerosa	36	2.94	1.05
	> 55 años	43	2.74	.93					Viudo/a	4	2.19	1.40				
Competencia	< 25 años	26	3.61	1.01	Mujer	502	3.01	1.14	Soltero/a	217	3.39	1.12	Sin hijos	347	3.21	1.15
	26 - 40 años	412	3.18	1.18	Hombre	147	3.46	.98	Separado/ divorciado	39	2.75	1.25	Entre 1 - 2 hijos	266	3.01	1.11
	41 - 55 años	168	2.95	.98					Casado/en pareja	389	3.00	1.08	Familia numerosa	36	2.88	.83
	> 55 años	43	2.78	.93					Viudo/a	4	2.20	1.39				
Social	< 25 años	26	3.38	1.02	Mujer	502	2.87	1.13	Soltero/a	217	3.19	1.08	Sin hijos	347	3.06	1.11
	26 - 40 años	412	3.00	1.14	Hombre	147	3.38	1.02	Separado/ divorciado	39	3.08	1.35	Entre 1 - 2 hijos	266	2.91	1.16
	41 - 55 años	168	2.97	1.10					Casado/en pareja	389	2.87	1.10	Familia numerosa	36	2.87	.96
	> 55 años	43	2.66	1.01					Viudo/a	4	2.75	2.03				
Fitness	< 25 años	26	4.40	.53	Mujer	502	3.97	.96	Soltero/a	217	4.08	.92	Sin hijos	347	4.09	.90
	26 - 40 años	412	4.04	.95	Hombre	147	4.20	.74	Separado/ divorciado	39	3.95	1.05	Entre 1 - 2 hijos	266	3.97	.94
	41 - 55 años	168	3.98	.85					Casado/en pareja	389	4.01	.88	Familia numerosa	36	3.79	.88
	> 55 años	43	3.76	1.02					Viudo/a	4	3.00	2.31				

Nota: M = media; D.T. = Desviación estándar.

Tabla 4. Descriptivos de los motivos de práctica en función de las condiciones laboral.

	Estatus laboral	N	M	D.T.	Tipo de Centro	N	M	D.T.	Especialidad	N	M	D.T.	Experiencia docente	N	M	D.T.
Diversión	Funcionario	238	3.69	1.10	Público	465	3.74	1.13	Educ. Infantil	179	3.57	1.13	< 10 años	378	3.83	1,12
	Interino (Admón. Pública)	210	3.78	1.18	Concertado/Privado	184	3.83	1.05	Educ. Primaria	209	3.75	1.10	≥ 10 años	271	3.68	1,07
	Cooperativista	9	3.53	1.47					EM	21	3.32	1.26				
	Contrato indefinido	121	3.91	.93					EF	84	4.48	.69				
	Contrato temporal	71	3.76	1.11					EE/ AL / PT	74	3.64	1.11				
Apariencia	Funcionario	238	2.99	1.03	Público	465	3.14	1.06	Educ. Infantil	179	3.10	1.10	< 10 años	378	3.34	1.09
	Interino (Admón. Pública)	210	3.35	1.07	Concertado/Privado	184	3.24	1.05	Educ. Primaria	209	3.07	1.09	≥ 10 años	271	2.93	.96
	Cooperativista	9	3.08	1.40					EM	21	3.23	.74				
	Contrato indefinido	121	3.12	.97					EF	84	3.23	1.07				
	Contrato temporal	71	3.34	1.12					EE/ AL / PT	74	3.26	.99				
Competencia	Funcionario	238	2.95	1.05	Público	465	3.08	1.12	Educ. Infantil	179	2.91	1.10	< 10 años	378	3.21	1.17
	Interino (Admón. Pública)	210	3.21	1.17	Concertado/Privado	184	3.19	1.14	Educ. Primaria	209	3.11	1.09	≥ 10 años	271	2.98	1.05
	Cooperativista	9	3.02	1.18					EM	21	2.75	1.39				
	Contrato indefinido	121	3.16	1.08					EF	84	3.86	.90				
	Contrato temporal	71	3.26	1.24					EE/ AL / PT	74	2.84	1.16				
Social	Funcionario	238	2.91	1.13	Público	465	2.98	1.13	Educ. Infantil	179	2.69	1.05	< 10 años	378	3.04	1.13
	Interino (Admón. Pública)	210	3.07	1.11	Concertado/Privado	184	3.00	1.12	Educ. Primaria	209	3.03	1.10	≥ 10 años	271	2.91	1.11
	Cooperativista	9	2.72	.95					EM	21	2.55	1.11				
	Contrato indefinido	121	2.99	1.13					EF	84	3.78	1.03				
	Contrato temporal	71	3.02	1.13					EE/ AL / PT	74	2,81	1,12				
Fitness	Funcionario	238	3.94	.918	Público	465	4.01	.91	Educ. Infantil	179	3,83	1,04	< 10 años	378	4.09	.93
	Interino (Admón. Pública)	210	4.10	.90	Concertado/Privado	184	4.06	.93	Educ. Primaria	209	4,02	,91	≥ 10 años	271	3.94	.90
	Cooperativista	9	3.67	1.39					EM	21	3,75	,85				
	Contrato indefinido	121	3.97	.89					EF	84	4,41	,65				
	Contrato temporal	71	4.19	.92					EE/ AL / PT	74	4,08	,93				
								LEX	82	4,08	,77					

Nota: M = media; D.T. = Desviación estándar.

EM = Educación Musical / EF = Educación Física / EE = Educación Especial / AL = Audición y Lenguaje / PT = Pedagogía Terapéutica / LEX = Lengua Extranjera

En las Tablas 5 y 6, se presentan los estadísticos de Levene con los que se ha valorado la igualdad de varianzas ($p > .05$). Por otro lado, los valores de asimetría y curtosis fueron inferiores a $|1.96|$, lo que indica que se aproximaban a la curva normal. El análisis inferencial de los motivos de práctica en función de las variables sociodemográficas presentó diferencias significativas en *Diversión*, *Apariencia*, *Competencia* y *Fitness* en función de la edad, Tabla 5. Las pruebas post hoc mostraron que los menores de 25 años ($p = .014$) y con edades entre 26 y 40 años ($p = .047$) puntúan más alto en la *Diversión* como motivo de práctica que los mayores de 55 años. Los docentes menores de 40 años presentan puntuaciones menores en *Apariencia* que los que tiene tienen de 41 a 55 años ($p = .029$) y mayores de 55 años ($p = .015$). Por otro lado, los menores de 25 años puntúan más alto en *Fitness* que los mayores de 55 años ($p = .029$).

En cuanto al género, se encontraron diferencias significativas en todos los motivos de práctica menos la *Apariencia*. Los hombres puntúan significativamente más alto en los motivos de *Diversión*, *Competencia*, *Social* y *Fitness* (Tabla 5).

En cuanto al estado civil se encontraron diferencias significativas en los motivos *Competencia* y *Social*. Los solteros puntúan significativamente más alto en el motivo de *Competencia* que los divorciados ($p = .003$) y los que viven en pareja ($p = .000$). Además, los solteros puntúan significativamente más en el motivo *Social* que los que viven casados o en pareja ($p = .002$).

Se encontraron diferencias significativas en las variables *Apariencia* y *Competencia* en función del número de hijos. Los maestros que no tienen hijos presentan puntuaciones más altas en el motivo de la *Apariencia* ($p = .004$) y en el motivo *Competencia* ($U = 41561.50$; $p = .034$) que los que tienen entre uno y dos hijos.

Tabla 5. Análisis inferencial de los motivos de práctica deportiva en función de las variables sociodemográficas.

	Edad	Género	Estado civil	Nº de Hijos
Diversión	$F=3.664$; $p=.012$; $\mu^2=.017$; $d=.263$ Levene = .603; $p>.05$	$U=26077.50$; $p=.000$; $d=.435$ Levene = 77.765; $p<.05$	$F=1.520$; $p=.219$; $\mu^2=.005$; $d=.142$ Levene = 1.657; $p>.05$	$F=1.211$; $p=.299$; $\mu^2=.004$; $d=.127$ Levene = .495; $p>.05$
Apariencia	$F=10.91$; $p=.000$; $\mu^2=.048$; $d=.449$ Levene = 1.435; $p>.05$	$t=.239$; $p=.811$; $d=.022$ Levene = .002; $p>.05$	$F=2.56$; $p=.129$; $\mu^2=.006$; $d=.155$ Levene = 1.913; $p>.05$	$F=6.130$; $p=.002$; $\mu^2=.019$; $d=.278$ Levene = .641; $p>.05$
Competencia	$X^2=15.893$; $p=.001$; $\mu^2=.022$; $d=.286$ Levene = 6,192; $p<.05$	$U=28448.50$; $p=.000$; $d=.336$ Levene = 4.281; $p<.05$	$F=10.600$; $p=.000$; $\mu^2=.032$; $d=.364$ Levene = 1.315; $p>.05$	$X^2=6.168$; $p=.046$; $d=.161$ Levene = 3.625; $p<.05$
Social	$F=2.350$; $p=.071$; $\mu^2=.011$; $d=.211$ Levene = 1.475; $p>.05$	$U=27197.50$; $p=.000$; $d=.338$ Levene = 4.465; $p<.05$	$F=5.885$; $p=.003$; $\mu^2=.018$; $d=.271$ Levene = 2.848; $p>.05$	$F=1.578$; $p=.207$; $\mu^2=.005$; $d=.142$ Levene = 1.298; $p>.05$
Fitness	$F=2.860$; $p=.036$; $\mu^2=.013$; $d=.229$ Levene = 2.031; $p>.05$	$U=32753.50$; $p=.037$; $d=.163$ Levene = 12.857; $p<.05$	$F=.512$; $p=.599$; $\mu^2=.002$; $d=.089$ Levene = 1.243; $p>.05$	$F=2.420$; $p=.090$; $\mu^2=.007$; $d=.168$ Levene = .134; $p>.05$

Nota: F = estadístico F; U = U de Mann Whitney; μ^2 = eta cuadrado; d = d de Cohen.

En la tabla 6 se presentan los resultados del análisis inferencial en función de las variables laborales de los maestros estudiados, así como los estadísticos de Levene para valorar la igualdad de varianzas. No se encontraron diferencias en los motivos de práctica en función del tipo de centro educativo ($p > .05$).

Tabla. 6 Análisis inferencial en función de las condiciones laborales.

	Estatus laboral	Tipo de centro	Especialidad	Experiencia laboral
Diversión	$X^2=2.811; p=.590;$ $d=.086$	$t=-.886; p=.376;$ $d=.077$	$X^2=52.926; p=.000;$ $d=.568$	$t=1.610; p=.108;$ $d=.133$
	Levene = 3.190; $p<.05$	Levene = 1.739; $p>.05$	Levene = 5.659; $p>.05$	Levene = .076; $p>.05$
Apariencia	$F=3.813 p=.004;$ $\mu^2=.023; d=.307$	$t=-1.005; p=.316;$ $d=.088$	$F=1.888; p=.094;$ $\mu^2=.014; d=.238$	$U=39065.50; p=.000;$ $d=.414$
	Levene = 1.611; $p>.05$	Levene = .073; $p>.05$	Levene = 1.754; $p>.05$	Levene = 7.519; $p<.05$
Competencia	$F=1.972; p=.097$ $\mu^2=.012; d=.220$	$t=-1.18; p=.238;$ $d=.089$	$X^2=49.927; p=.000;$ $d=.548$	$U=44698.50; p=.006;$ $d=.219$
	Levene = 2.196; $p>.05$	Levene = .350; $p>.05$	Levene = 2.314; $p<.05$	Levene = 6.208; $p<.05$
Social	$F=.655; p=.624$ $\mu^2=.004; d=.127$	$t=-.181; p=.856;$ $d=.016$	$F=12.919; p=.000;$ $\mu^2=.091; d=.633$	$t=1.511; p=.131;$ $d=.125$
	Levene = .040; $p>.05$	Levene = .123; $p>.05$	Levene = .433; $p>.05$	Levene = .165; $p>.05$
Fitness	$F=1.903; p=.108$ $\mu^2=.012; d=.220$	$t=-.559; p=.557;$ $d=.049$	$X^2=25.793; p=.000;$ $d=.366$	$t=2.001; p=.046;$ $d=.165$
	Levene = 1.173; $p>.05$	Levene = .009; $p>.05$	Levene = 4.423; $p<.05$	Levene = .361; $p>.05$

Nota: F = estadístico F; U = U de Mann Whitney; μ^2 = eta cuadrado; d = d de Cohen.

El análisis de la diversión en función del estatus laboral se realizó a través de la prueba H de Kruskal Wallis. En el resto de análisis se emplearon pruebas paramétricas al cumplirse los supuestos de normalidad y de igualdad de varianzas. Los maestros con contratos interinos en la administración pública presentan valores significativamente más altos en la variable *Apariencia* que funcionarios de la administración pública ($p < .01$). No se entraron diferencias en el resto de motivaciones ($p > .05$).

El análisis de los factores diversión, competencia y fitness en función de la especialidad se realizó a través de la prueba H de Kruskal Wallis al no cumplirse el supuesto de normalidad. En el resto de análisis, variables apariencia y social, se emplearon pruebas paramétricas al cumplirse los supuestos de normalidad y de igualdad de varianzas. Se encontraron diferencias significativas en las variables *Diversión*, *Competencia*, *Fitness* y *Social* en función de la especialidad de los docentes. Las pruebas de comparaciones múltiples indicaron que en la *Diversión* existían diferencias significativas entre las puntuaciones de los maestros de EF y los maestros de EI ($U = 3683.50; p = .000$), EP ($U = 5027; p = .000$), EM ($U = 417,00; p = .000$), EE/AL/PT ($U = 1599.50; p = .000$) y LEX ($U = 1887.50; p = .000$). En la variable *Competencia*, las pruebas de comparaciones múltiples indicaron que los maestros de EF puntúan más alto en la *Competencia* como motivo de práctica que los maestros de las especialidades de EI ($U = 3817.50; p = .000$), EP ($U = 5300.50; p = .000$), EM ($U = 470.50; p = .001$), EE/AL/PT ($U=1548,00; p=.000$) y LEX ($U = 1993,00; p = .000$). En la variable *Fitness*, las pruebas de comparaciones múltiples indicaron que los maestros de EF puntúan más alto que los maestros de las especialidades de EI ($U = 4917.50; p = .000$), EP ($U = 6470.00; p = .000$), EM ($U = 481.00; p = .001$), EE/AL/PT ($U = 2447.50; p = .019$) y LEX ($U = 2485.00; p = .002$). En la

variable *Social*, analizada con prueba de Bonferroni, las pruebas de comparaciones múltiples indicaron que los maestros de EF puntúan significativamente más alto que los maestros de las otras especialidades ($p = .000$). Además, los maestros de EP puntúan más alto en la variable *Social* que los maestros de EI ($p = .038$).

Se analizaron las variables *Apariencia* y *Competencia* en función de los años de experiencia través de la prueba U de Mann Whitney al no cumplirse el supuesto de normalidad. Los maestros con menos de diez años experiencia puntúan significativamente más alto en las variables *Apariencia* y *Competencia* ($p < .01$). La variable *fitness* se analizó a través de la prueba t de student, al cumplirse el supuesto de normalidad y de igualdad de varianzas, indicando que existían diferencias entre los dos grupos, aunque con un tamaño del efecto bajo.

Discusión

El primer objetivo fue conocer el nivel de práctica de los maestros españoles. Los resultados mostraron que sólo un 12,5%, son activos, es decir que realizan cinco o más días semanales de actividad física. La media de práctica física semanal de los maestros fue media-baja ($M=2,67\pm 1,72$), no alcanzado los estándares recomendados por la OMS (2010); resultados similares se han alcanzado en un estudio que analizó la práctica semanal de actividad físico-deportiva no competitiva en maestros españoles ($M=2,66\pm 1,70$) (Blázquez y col., 2015). Los maestros clasificados como activos puntúan más alto en todos los motivos de práctica. Asimismo, los dos motivos más apoyados por los docentes para practicar actividad físico-deportiva fueron la *Diversión* y el *Fitness*. Resultados a comparar con otros como el de Nuviala, Gómez-López, Grao-Cruces, Granero-Gallegos y Nuviala (2013). En este último trabajo se identificaban tres perfiles motivacionales de práctica de actividad físico-deportiva. El perfil más motivado era el de sujetos varones jóvenes practicantes con motivo de *fitness* en organizaciones públicas, que coinciden con los obtenidos en este trabajo. Sin embargo, el segundo perfil con una orientación hacia los motivos de *fitness*, *disfrute* y *apariencia*, y característico de un usuario privado, mujer de edad media o avanzada, no coincide con los resultados encontrados, donde los maestros presentan una valoración más alta que las maestras en *disfrute* y *fitness*, sin diferencias significativas en el de *apariencia*.

Como segundo objetivo, se indagó en los motivos de práctica deportiva de los maestros en función de sus características personales y condiciones laborales. Las diferencias encontradas en los motivos de práctica deportiva respecto a la edad indican que la *Diversión* como motivación intrínseca comienza a reducirse a partir de los 55 años donde probablemente otras razones obligan a su práctica; algo que puede tener coherencia con que a partir de los 40 años el factor *Apariencia* comienza a tener mayor protagonismo. Este resultado tendría relación con el trabajo de Lowland (1999), donde con la edad, decrece la satisfacción con la apariencia física en población no activa y por tanto como indican Raviv y Netz (2007), la población de mediana edad (40-60 años), se inclina más a motivos de relacionados con el control de peso o que en grupos de más de 60 años se vinculan más con la salud. Y de igual modo, considerando la mini-teoría de Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) y la teoría de la Autodeterminación (TAD), estos resultados sobre los motivos de práctica de actividad físico-deportiva podrían evidenciar que a partir de los 55 años, se produce una orientación más extrínseca de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, en búsqueda de satisfacer unas necesidades básicas psicológicas tales como la *competencia* y *autonomía* en este caso, que se ven mermadas con el tiempo.

En relación al estado civil, los maestros solteros centran los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en los factores *Competencia y Social*. Lo mismo ocurre con el número de hijos, donde aquellos que no tienen centran sus motivos de práctica de actividad físico-deportiva en la *Apariencia y Competencia*. La explicación de estos resultados en relación a las teorías principales se podría vincular con el deseo de satisfacer unas necesidades de *afiliación* en este caso, y de ahí que los motivos expresados sean propios de una motivación extrínseca integrada, identificada e introyectada según la TAD. En este sentido, recordar que los docentes solteros y sin hijos son los que mayor práctica deportiva e intención futura presentan (Blázquez, León y Feu, 2015).

Entre las variables que influyen en los motivos de práctica deportiva se encuentra el género (Castillo, 2001). Los resultados indican que los varones presentan una mayor puntuación en *Competencia, Social, Fitness y Diversión*, pero no existen diferencias en la *Apariencia*, aunque si bien es cierto, es en este último factor en el único donde las mujeres puntúan más alto al igual que en los trabajos de Fernández, Sáenz-López, Almagro y Conde (2015). La preocupación por la imagen corporal por parte de las mujeres también se ha encontrado en otros trabajos (Hellín, Moreno y Rodríguez; 2004; Molanorouzi, Khoo y Morris, 2015; Tylka y Homan, 2015; Moreno, Marcos-Pardo, y Huéscar, 2016) y por mejorar las relaciones sociales (Gavala, 2010). Los docentes más autodeterminados, con una orientación motivacional intrínseca, son aquellos que vinculan su práctica a los motivos de *disfrute y competencia* (Nuviala y col., 2013), y en este estudio son los hombres.

Las condiciones laborales muestran diferencias en los motivos de práctica físico-deportiva de los docentes. La inestabilidad laboral y por tanto la necesidad de estar seguir en las mejores condiciones para el mercado de trabajo, podría explicar que los motivos de *Apariencia* tengan mayor protagonismo en los maestros interinos que los funcionarios de la administración pública. En esta línea irían los trabajos como el de Calderón (2016) donde se analiza la relación de la apariencia física en la contratación laboral.

Uno de los resultados más destacables son los relativos a la especialidad docente, donde los maestros en Educación Física obtienen las mayores puntuaciones en las motivaciones: *Diversión, Competencia y Social y Fitness*. Estas motivaciones siguiendo a Ingledew y Markland (2008), son las más autodeterminadas y generadoras de mayor práctica deportiva, algo razonablemente teniendo en cuenta que su labor profesional se vincula con la práctica deportiva.

En cuanto a las limitaciones del estudio, señalar el número y método de muestreo por conveniencia, el acceso a un censo de docentes por especialidades hubiera permitido realizar un muestreo aleatorio estratificado para profundizar en el conocimiento sobre los hábitos y motivos de práctica de los maestros. De igual modo, señalar que el cuestionario PACE (Physician-based Assessment and Counselling for Exercise) es un instrumento que permite valorar la actividad física habitual realizada por sujetos adultos, y aunque es exigente a la hora de clasificar a una persona como activa, ≥ 5 día (Martínez-Gómez, et al., 2009), este instrumento no permite conocer detalles tales como el volumen e intensidad de su práctica lo cual permitiría un mejor ajuste del estudio. En cuanto a las perspectivas, se hace necesario seguir indagando en los motivos de práctica deportiva a través de diseños cuasi-experimentales y de metodología cualitativa. También seguir indagando en las relaciones de la actividad físico-deportiva y entorno laboral con el objetivo de seguir mejorando en la prevención de riesgos laborales.

Señalar que la motivación es un elemento clave para favorecer la adherencia al ejercicio (Molinero, Salguero y Márquez, 2011), y son las personas más motivadas las que asisten con mayor frecuencia a programas de práctica físico-deportiva (Moreno, Borges, Marcos, Sierra y Huéscar, 2012). Por otro lado, indicar que en los inicios de práctica deportiva el mayor protagonismo lo tienen los motivos más extrínsecos y en etapas avanzadas cobran importancia los intrínsecos (Ingledeew, Markland y Medley, 1998), todo esto debe tenerse en cuenta en la promoción y elaboración de programas específicos para los docentes.

Conclusiones

Tras los resultados obtenidos, indicar como conclusiones relativas al primer objetivo que los maestros activos puntúan más alto en todos los motivos de práctica, siendo los principales la *Diversión* y el *Fitness*.

Y como conclusión del segundo objetivo relativo a las motivaciones de práctica de actividad físico-deportiva y variables sociodemográficas, señalar que el motivo de *Diversión* comienza a reducirse a partir de los 55 años, que los solteros encuentran mayor motivación para la práctica deportiva en la *Competencia* y *Social* y que los varones presentan una mayor puntuación en *Competencia*, *Social*, *Fitness* y *Diversión*, sin que existan diferencias en la *Apariencia*. Finalmente concluir que las condiciones laborales muestran diferencias en los motivos de práctica físico-deportiva de los maestros consultados, siendo los especialistas en Educación Física los que obtienen las mayores puntuaciones en las motivaciones: *Diversión*, *Competencia* y *Social* y *Fitness*

Por tanto, se hace necesario desarrollar programas dirigidos a docentes para orientar progresivamente hacia las formas autodeterminadas de práctica físico-deportiva, motivación intrínseca; con los objetivos de proteger su salud, así como reforzar sus actitudes como agentes mediadores y promotores del cuidado de la salud. Recordar que el estilo de vida de los docentes de Educación Física es un factor importante en la promoción de la práctica físico-deportiva del alumnado (Davó, Gil, Vives, Álvarez y La Parra, 2008; Pérez, y col., 2005).

Referencias

- Ato, M.; López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1695-2294. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- Balaguer, I.; Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
- Blázquez, A.; León, A., y Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 163-170. <http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200018>
- Bollen, K., y Long, J. S. (1994). *Testing structural equation models* (Vol. Sage). Newbury Park, CA.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS*. New York, NY: Routledge.
- Calderón, R. E. (2016) *Las consecuencias de la desigualdad laboral por apariencia física en el proceso de selección*. Licenciatura thesis, Universidad de San Carlos de Guatemala.

- Capdevila, A.; Bellmunt, H., y Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en deportistas. Comparación entre deportistas y no deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Recreación y Deporte*, 27(1), 28-33.
- Davó, M.C.; Gil-González, D.; Vives-Cases, C.; Álvarez-Dardet, C., y La Parra, D. (2008). Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005. *Gaceta Sanitaria*, 22(1), 58-64. <https://doi.org/10.1157/13115112>
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fernández, E.J.; Sáenz-López, P.; Almagro, B., y Conde, C. (2015) Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 52-60.
- Finney, S. J., y DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock y R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling. A second course* (269-314). Greenwich: CT: Information Age Publishing.
- Flood, S. E., y Hellstedt, J. C. (1991). Gender Differences in Motivation for Intercollegiate Athletic Participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159-167.
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125-145.
- Gavala, J. (2010). Practical reasons of physical activity of the people of Sevilla. *Journal of Sport and Health Research*, 3(33), 169-178.
- Hellín, P.; Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 y 2), 101-116
- Ingledeu, D., y Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology y Health – Psychol Health*, 23(7), 807-828. <https://doi.org/10.1177/135910539800300403>
- Ingledeu, D. K.; Markland, D., y Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3(4), 477-489.
- Isorna, M.; Rial, A., y Vaquero, R. (2014) Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25(1), 80-84.
- Jöreskog, K. G., y Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago: IL:Scientific Software International.
- Lowland, N. W. (1999). Body image and physical activity: A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sports Psychology*, 29(4), 339-365.
- Lamoneda, J., y Huertas-Delgado, F.J. (2019). Necesidades psicológicas básicas, organización deportiva y niveles de actividad física en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 115-124
- Martín-Albo, L., y Núñez, J.L. (1999). Las motivaciones deportivas: ¿Cuestión de tiempo? *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 283-293
- Martínez, R.; Andrade, A., y Salguero, A. (2005). Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de Gill y cols. (1983) Adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (291-302). Málaga, España.

- Martínez-Gómez, D.; Martínez-De-Haro, V.; Del-Campo, J.; Zapatera, B.; Welk, G.; Villagra, A., y col. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Molanorouzi, K.; Khoo, S., y Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Moliner, O.; Salguero, A. O., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. (Self-determination and exercise adherence: state-of-the-art). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02504>
- Moreno, J. A.; Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Moreno, J. A.; Cervelló, E., y Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 25(1), 167-176. <https://doi.org/10.1037/t03515-000>
- Moreno, J. A.; Borges, F.; Marcos, P. J.; Sierra, A. C., y Huéscar, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 112(48), 649-662.
- Moreno, J. A.; Marcos-Pardo, P. J., y Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista De Psicología Del Deporte*, 25(1), 35-41.
- 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.
- Nicholls, J.G. (1989). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nunnally, J. C., y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nuviala, A.; Gómez-López, M.; Grao-Cruces, M.; Granero-Gallegos, A., y 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>
- Pérez, I.J.; Delgado, M.; Chillón, P.; Martín, M., y Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 4(82), 19-25.
- Raviv, S., y Netz, Y. (2007). Age, gender and level of physical activity as moderators of personal incentives to physical activity in Israel. *The Journal of Psychology*, 141, 241-261.
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción* (5ª ed.) México: McGraw-Hill
- Reyes, S., y Garcés de los Fayos, E. J. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En *VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia. Universidad de Murcia.

Gutiérrez, J. M.; Feu, S. y Blázquez, A. (2020). Motivos de práctica deportiva y participación en actividades físico-deportivas en maestros españoles. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 60(16), 116-132. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06002>

Ryan, R. M.; Frederick, C. M.; Lepes, D. D.; Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.

Sánchez-Alcaraz, B. J.; Muñoz, D.; Courel, J.; Grijota, F. J.; Chaparro, R., y Díaz, J. (2018). Motivos de la práctica del pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *Sportk: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(1), 57-62. <https://doi.org/10.6018/321881>

Smith, C., y Storandt, M. (1997). Physical activity participation in older adults: A comparison of competitors, noncompetitors and nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 98-110.

Tylka, T. L., y Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15(1), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva (Switzerland): WHO. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>