

**Motivación, flow y actitud hacia la práctica de actividad física. Estudio comparativo entre Argentina, Colombia, Ecuador y España**

Evelia Franco  
Universidad Politécnica de Madrid  
e.francoalvarez@gmail.com

Javier Coterón López  
Universidad Politécnica de Madrid  
j.coteron@upm.es

Valeria Gómez  
Universidad de Flores  
vgomez@uflo.edu.ar

**Resumen**

El principal objetivo de este estudio ha sido analizar las diferencias en orientación motivacional, motivación intrínseca, flow motivacional, práctica de actividad física realizada e intención futura de ser físicamente activo en adolescentes de Argentina, Colombia, Ecuador y España. Para ello se ha utilizado una muestra de 3990 estudiantes de diferentes establecimientos educativos de estos cuatro países con edades comprendidas entre 12 y 18 años ( $M= 14.55$ ,  $DT = 1.74$ ) que han contestado diversos cuestionarios previamente validados y utilizados en español. Los resultados han mostrado diferencias entre los países observándose en líneas generales que los resultados de jóvenes argentinos eran similares a los de los jóvenes españoles y los de los jóvenes colombianos similar a los obtenidos por los estudiantes ecuatorianos, y siendo en todo caso moderadas dichas diferencias. Se discuten los resultados en función a estudios interculturales encontrados en la literatura así como en relación a posibles líneas futuras de investigación en el ámbito.

**Palabras clave:** intercultural, motivación, intención, educación física, adolescentes

A pesar de los innegables beneficios que la práctica de actividad física (AF) reporta sobre las dimensiones fisiológica, psicológica y social de quienes la realizan (Castillo y Moncada, 2012; Molina-García, Castillo y Pablos, 2007), los niveles de actividad física de la población joven son con frecuencia inferiores a los recomendados para estimular esta mejora en la salud (Currie, Gabhainn y Godeau, 2008).

La intención expresada por los niños de practicar deporte o actividad física puede ser un buen indicador de su motivación hacia esta actividad así como un fuerte predictor de su comportamiento futuro (Shephard y Trudeau, 2000).

El estudio de la intención de práctica futura como variable dependiente se ha realizado desde distintas perspectivas, intentando explicar la posible influencia que determinadas variables pueden ejercer sobre ella, fundamentalmente motivacionales y actitudinales. El estudio de las variables motivacionales en relación con la intención de práctica futura se ha desarrollado considerablemente en los últimos años desde las dos teorías motivacionales más relevantes: la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985).

Desde la teoría de las metas de logro existe evidencia de que un estado de implicación a la tarea se relaciona con la intención de práctica futura de actividad física tanto directa (Moreno González, 2014; Sproule, Wang, Morgan, McNeill y McMorris, 2007) como indirectamente a través de la motivación intrínseca (Goudas, Biddle y Fox, 1994a). Aunque aparece menos frecuentemente en la literatura, algunos estudios también han encontrado una relación entre un estado de implicación al ego y la intención futura tanto directa (Lintunen, Valkonen, Leskinen, y Biddle, 1999) como indirectamente a través de la competencia percibida (Goudas, Biddle y Fox, 1994b); y existe también evidencia de una relación negativa entre dicho estado de implicación y la participación en actividades físicas (Skjesol y Halvari, 2005).

Desde la perspectiva de la autodeterminación, la motivación intrínseca es sin duda el constructo que con más consistencia se ha visto asociado con comportamientos o actitudes relacionados con el desempeño de actividades

físico-deportivas. Así, diversos estudios han establecido una relación entre la motivación autodeterminada en clases de educación física y la intención de realizar actividad física durante su tiempo libre tanto directa (Belando, 2013; Pulido, Sánchez Oliva, Amado, González-Ponce y Sánchez-Miguel, 2014; Taylor, Ntoumanis, Standage, y Spray, 2010), como indirecta a través de actitudes y percepciones de control hacia la actividad física (Belando, 2013; M. Hagger, Chatzisarantis y Biddle, 2002).

Numerosos trabajos en los últimos años (Coterón, Sampedro, Franco, Pérez-Tejero, y Refoyo, 2013; Moreno, Cervelló, Martínez Galindo, y Alonso, 2007) han evidenciado la importancia de estudiar, además de factores motivacionales, los procesos cognitivos que contribuyen a la mejora del bienestar y de la satisfacción en entornos de actividad física dados los hallazgos que atribuyen patrones de actuación adaptativos a la experimentación de un óptimo estado psicológico. Dicho estado fue denominado por Csikszentmihalyi (1975) estado de flow y es entendido como una experiencia óptima que implica una total absorción de la tarea que se está realizando, un estado de concentración y una percepción alterada del tiempo. La experimentación de dicho estado positivo puede conllevar una mayor participación en actividades físicas debido a que los altos niveles de diversión y entretenimiento reportados por quienes lo experimentan les hacen querer repetir de nuevo (Jackson, 1996; Kimiecik, 2000).

Duda y Allison (1990) señalaban que la investigación en el ámbito de la psicología del deporte y de la actividad física requiere la incorporación de análisis inter-culturales para evitar la propagación de teorías que pueden no ser generalizables debido a que la cultura y la etnia pueden ser factores que expliquen la variabilidad en los conocimientos, emociones y comportamientos de teorías psicológicas del deporte y el ejercicio. Si bien existen trabajos que han considerado el estudio de variables motivacionales en diversos contextos culturales (M. Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, y Baranowski, 2005; M. S. Hagger et al., 2007; Nishida y Isogai, 2007; Vlachopoulos et al., 2013), no hemos encontrado en la bibliografía revisada la comparación de cuatro países que, aún compartiendo la misma lengua, puedan tener diferencias culturales.

El análisis de componentes motivacionales en diferentes países parece conveniente de cara a poder generalizar tanto los supuestos de la teoría como los hallazgos fruto de investigaciones basadas en la misma.

El objetivo de nuestra investigación fue analizar diversas variables motivacionales (orientaciones motivacionales, motivación intrínseca), el flow disposicional y variables relacionadas con la actitud hacia la práctica de actividad física (nivel de práctica actual e intención de práctica futura) en adolescentes argentinos, colombianos, ecuatorianos y españoles. Este estudio resulta pionero dada la escasez de trabajos que hayan analizado simultáneamente componentes motivacionales en cuatro países diferentes con una lengua común (Nishida, 1991; Vlachopoulos et al., 2013).

## **Método**

### **Muestra**

La muestra del presente estudio estaba compuesta por un total de 3990 sujetos españoles, argentinos, colombianos y ecuatorianos de ambos géneros, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, siendo la media de edad 14.55 años (DT = 1.74).

De la totalidad de la muestra, 930 participantes asistían a centros educativos españoles, 1323 a centros educativos argentinos, 1096 a centros educativos colombianos y 641 a centros educativos ecuatorianos.

En cuanto a la distribución por edades, la muestra estaba compuesta por 574 participantes de 12 años, 709 participantes de 13 años, 743 participantes de 14 años, 655 participantes de 15 años, 691 participantes de 16 años, 439 participantes de 17 años y 170 participantes de 18 años

### **Instrumentos**

A continuación, describimos cada una de las escalas utilizadas en la presente investigación.

### *Orientación motivacional*

Se utilizó la versión española (Peiró y Sanchis, 2004) del Task and Ego Orientation Scale Questionnaire (TEOSQ; Walling y Duda, 1995). Este instrumento consta de 16 ítems, midiendo la orientación a la tarea (8 ítems) y la orientación al ego (8 ítems). Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y se responden con una escala tipo Likert cuya puntuación oscila entre 1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo. Dicho cuestionario mostró valores alpha de .82 para el factor orientación a la tarea, y de .87 para el factor orientación al ego.

### *Flow disposicional*

Se utilizó la versión española adaptada a la educación física (González-Cutre, 2009) de la Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) de Jackson y Eklund (2002) para medir la disposición de los alumnos a experimentar un estado de flow durante las clases de educación física. Esta herramienta mide la disposición a experimentar el estado de flow a partir de nueve factores. A continuación se presentan dichos factores junto al valor alpha correspondiente a cada uno: equilibrio reto-habilidad (.73), automatismo (.72), claridad de objetivos (.76), claridad en el feedback (.73), concentración (.75), sentimiento de control (.76), pérdida de la auto-conciencia (.79), distorsión del tiempo (.70) y experiencia autotélica (.80). Está compuesta por 36 ítems (cuatro ítems para cada uno de los nueve factores motivacionales mencionados). Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y se responden con una escala tipo LÍkert cuya puntuación oscila entre 1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

### *Motivación intrínseca*

Se utilizaron los ítems correspondientes al factor motivación intrínseca de la versión española (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009) del Perceived Locus of Causality Scale (PLOC; Goudas et al., 1994b). Dicho instrumento fue creado para medir la desmotivación, la regulación externa, introyectada, identificada y la motivación intrínseca en el ámbito de la educación física. La

PLOC está compuesta por 20 ítems (4 por cada factor). Las respuestas a dicho cuestionario fueron cerradas y se respondieron con una escala tipo LÍkert cuya puntuación oscila entre 1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo. El factor motivación intrínseca mostró un valor alpha de .87.

#### *Práctica actual de actividad física durante el tiempo libre*

Se utilizó el Godin Leisure Time Exercise Questionnaire (G-LTEQ; Godin y Shephard, 1985) para medir la actividad física realizada en el tiempo de ocio. Dicha herramienta consta de dos partes. En la primera, se le pregunta a los participantes cuántas veces a la semana realizan actividad suave, moderada o vigorosa durante más de 15 minutos. A partir de las respuestas se obtiene una puntuación total (9 x veces que realizan actividad vigorosa + 5 x veces que realizan actividad moderada + 3 x veces que realizan actividad suave) que se interpreta como las unidades de equivalencia metabólica (METs) semanales. En la segunda se les pregunta la frecuencia con que participan en actividades en las que lleguen a sudar, siendo las respuestas a este ítem cerradas (a menudo, a veces, nunca/raramente).

#### *Intención futura de ser físicamente activo*

Se utilizó la Intention to be Physically Active Scale (IPAS; Hein, Müür y Koka, 2004) en su versión española (Moreno, Moreno, y Cervelló, 2007). Esta escala se compone de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y se responden con una escala tipo LÍkert cuya puntuación oscila entre 1=totalmente en desacuerdo y 5=totalmente de acuerdo. La escala mostró un valor alpha de .79.

### **Procedimiento**

Se estableció contacto con los equipos directivos y/o responsables del departamento de educación física de las diferentes instituciones educativas para informarles de los objetivos y pedirles su colaboración. La administración

de los cuestionarios fue llevada a cabo por los investigadores principales y un equipo de administradores de cuestionarios previamente formado desde marzo hasta diciembre de 2014. Los cuestionarios se administraron durante una clase de educación física en ausencia del profesor de educación física dando las instrucciones necesarias para la cumplimentación e insistiendo en el anonimato y sinceridad en las respuestas. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos de recogida de datos. El tiempo requerido para rellenar los cuestionarios fue de aproximadamente 25 minutos, variando ligeramente según la edad del estudiante.

### **Análisis de datos**

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos y las correlaciones bivariadas de las diferentes variables de estudio segmentando la muestra según el país al que pertenecían los sujetos.

A continuación se realizó un análisis de la varianza para detectar posibles diferencias en las variables de estudio (orientación motivacional, flow disposicional, motivación intrínseca, actividad física realizada durante el tiempo de ocio e intención futura de ser físicamente activo) en función del país.

### **Resultados**

Se realizó un análisis de la varianza (ANOVA) para observar si el país al que pertenecían los sujetos podía establecer diferencias en la valoración de las variables de estudio. En la Tabla 1 se muestran tanto los descriptivos de las distintas variables como el estadístico F y la significación de las diferencias en cada variable entre países.

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas de las variables según el país, media cuadrática, F y p-valor.

|                          | España<br>(n=930) | Argentina<br>(n=1323) | Colombia<br>(n=1096) | Ecuador<br>(n=641) | Media<br>cuadrática | F     | p     |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------|-------|
| Orientación ego          | 3.20 (.96)        | 3.10 (.88)            | 3.34 (.88)           | 3.31<br>(.83)      | 13.23               | 16.59 | <.001 |
| Orientación tarea        | 4.03 (.68)        | 3.95 (.68)            | 4.13 (.67)           | 4.22<br>(.58)      | 12.96               | 29.29 | <.001 |
| Flow disposicional       | 3.54 (.67)        | 3.54 (.60)            | 3.74 (.65)           | 3.71<br>(.59)      | 12.36               | 31.15 | <.001 |
| Motivación<br>intrínseca | 3.86 (.98)        | 3.75 (.99)            | 3.92<br>(1.01)       | 4.04<br>(.88)      | 13.09               | 13.65 | <.001 |
| Práctica actual AF       | 55.71<br>(25.55)  | 46.27<br>(26.06)      | 56.09<br>(27.27)     | 55.62<br>(23.25)   | 26980.57            | 40.32 | <.001 |
| Intención futura AF      | 4.01 (.86)        | 3.86 (.87)            | 4.03 (.88)           | 4.13<br>(.76)      | 11.75               | 16.21 | <.001 |

Tal y como aparece en la tabla 2, los análisis a posteriori (prueba de Scheffé) muestran cómo en la orientación al ego los participantes de Ecuador mostraron puntuaciones más elevadas que los sujetos de España y Argentina. Estos últimos mostraron también puntuaciones inferiores que los participantes de Colombia. En la variable orientación a la tarea, los sujetos de Ecuador mostraron también mayores puntuaciones que el resto; y Colombia mostró puntuaciones más elevadas que España y Argentina. En la variable flow disposicional las puntuaciones de Ecuador y Colombia fueron superiores a las de España y Argentina. En la variable motivación intrínseca, los participantes de Ecuador mostraron puntuaciones más elevadas que España y Argentina. Los sujetos de este último país volvieron a mostrar puntuaciones inferiores que los participantes de Colombia. Tanto en la variable actividad física actual realizada durante el tiempo de ocio como en la intención futura de ser físicamente activo, Argentina mostró puntuaciones inferiores al resto, no encontrándose diferencias entre los otros países.

Tabla X. Análisis a posteriori de diferencias en las variables de estudio según país

| Variables             | Esp.<br>vs<br>Arg. | Esp.<br>vs<br>Col. | Esp.<br>vs<br>Ec. | Arg.<br>vs<br>Col. | Arg.<br>vs<br>Ec. | Col.<br>vs<br>Ec. |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Orientación ego       | ---                | .004               | ---               | <.000              | <.000             | ---               |
| Orientación tarea     | ---                | .008               | <.000             | <.000              | <.000             | .049              |
| Flow disposicional    | ---                | <.000              | <.000             | <.000              | <.000             | ---               |
| Motivación intrínseca | ---                | ---                | .007              | <.000              | <.000             | ---               |
| Práctica actual AF    | <.000              | ---                | ---               | <.000              | <.000             | ---               |
| Intención futura AF   | <.000              | ---                | ---               | <.000              | <.000             | ---               |

### Discusión

El objetivo de este estudio fue el análisis de variables motivacionales (orientación motivacional, motivación intrínseca), del flow disposicional y de variables actitudinales (práctica de actividad física actual e intención futura de ser físicamente activo) en adolescentes de Argentina, Colombia, Ecuador y España.

Los ANOVAs realizados mostraron que existían diferencias en todas las variables en función del país, siendo en líneas generales los resultados de la muestra argentina similar a los de la muestra española en las variables motivacionales y el flow diposicional, situándose los niveles de ambas muestras por debajo de los sujetos colombianos y ecuatorianos. En las variables actitudinales los jóvenes argentinos difieren del resto reportando menor nivel actual e intención de práctica de actividad física.

Se encuentran en la literatura estudios previos que han analizado la influencia de la cultura sobre variables motivacionales tanto a partir de la teoría de metas de logro como a partir de la teoría de la autodeterminación. Así, con respecto a las orientaciones motivacionales Li, Harmer, Chi y Vongjaturapat (1996)

compararon jóvenes de Estados Unidos, Tailandia y Taiwán encontrando que la muestra de estudiantes estadounidenses obtuvo los mayores niveles de orientación al ego y a la tarea seguidos por la muestra de estudiantes taiwaneses y tailandeses respectivamente. En otro estudio Xiang, Lee y Shen (2001) compararon las orientaciones de logro en educación física de estudiantes americanos y chinos. Se hallaron diferencias según el país, encontrando entre los estudiantes chinos una concepción de habilidad diferenciada mayor que entre los estudiantes americanos. En líneas generales, los estudiantes chinos mostraron una orientación al ego mayor que los americanos, mientras que estos últimos reportaron mayores niveles de orientación a la tarea. Sólo hemos encontrado una referencia (Tsang, Szabo, Soos y Bute, 2001) que haya abordado el análisis de varios países en el mismo estudio considerando en conjunto la teoría de metas de logro y la teoría de autodeterminación. En este trabajo se compararon las orientaciones motivacionales y la ansiedad de rasgo competitiva entre estudiantes de Hong Kong, Reino Unido, Hungría y Rumanía. Se halló que, en comparación con las otras culturas, los estudiantes de Hong Kong mostraron puntuaciones más elevadas en las orientaciones de meta, mientras que los estudiantes de Hungría y Rumanía mostraron puntuaciones bastante homogéneas con puntuaciones más elevadas que el resto en motivaciones intrínsecas y extrínsecas. Por su parte, los estudiantes de Reino Unido mostraron puntuaciones relativamente bajas en todas las variables.

Existen sin embargo pocas referencias de estudios que hayan comparado poblaciones de distintos países latinoamericanos. En su tesis doctoral García-Sandoval (2013) analiza una muestra de jóvenes mejicanos y españoles y se plantea, entre otros objetivos, identificar y diferenciar los motivos más importantes que llevan a los participantes a practicar actividad física, las barreras para la práctica físico-deportiva, y el nivel de ejercicio físico. En líneas generales no se hallan grandes diferencias entre jóvenes mejicanos y españoles en las variables estudiadas. El motivo más importante para la realización de actividad física en ambas muestras es la prevención y la salud positiva, mientras que la principal barrera para la práctica de ejercicio son las obligaciones escolares y la falta de tiempo. Entre las diferencias encontradas

podemos mencionar que la barrera de la imagen corporal y la ansiedad física parece más importante entre jóvenes españoles que mejicanos, y que la muestra de estudiantes españoles reportó percibirse más activa que la muestra de estudiantes mejicanos.

Volviendo a los hallazgos de nuestro estudio, entendemos que las similitudes encontradas entre Argentina y España pueden deberse a las características similares de las ciudades en las que se tomaron los datos: Buenos Aires y Madrid. Ambas ciudades son grandes capitales y pudiera ser, que las características de estos grandes núcleos urbanos puedan explicar las similitudes entre ambas muestras en lo que a variables motivacionales se refiere. Del mismo modo, la proximidad geográfica entre Colombia y Ecuador puede ser un factor influyente en la similitud de las medidas obtenidas por los participantes de estos países.

En cualquier caso, si bien se han detectado las diferencias señaladas en el apartado resultados, al observar las medias obtenidas en las diferentes variables vemos cómo no existen grandes desigualdades entre los diversos países. Esta realidad puede explicarse porque el tipo de prueba estadística aplicada (MANOVA) es bastante sensible al tamaño de la muestra y puede ocurrir que en muestras tan grandes como la utilizada en el presente estudio (3990 sujetos) incluso con un efecto pequeño, el estadístico resulte significativo. Sería conveniente en estudios posteriores contrastar el tamaño del efecto para evaluar la dimensión real de estas diferencias así como evaluar otros factores además del país que puedan influir sobre éstas y otras variables motivacionales.

## Referencias bibliográficas

Belando, N. (2013). *Motivación autodeterminada y compromiso deportivo en estudiantes adolescentes*. Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante.

Castillo, I., y Moncada, J. (2012). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.

Coterón, J., Sampedro, J., Franco, E., Pérez-Tejero, J. y Refoyo, I. (2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training. Differences by sex. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 187-190.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Currie, C., Gabhainn, S. N. y Godeau, E. (2008). Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children. (pp. 105-112). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.

Duda, J. L., y Allison, M. T. (1990). Cross-cultural analysis in exercise and sport psychology: a void in the field. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 114-131.

García Sandoval, J. R. (2013). *La motivación en la práctica de ejercicio físico en adolescentes mexicanos y españoles*. Universidad de Sevilla, Sevilla.

Godin, G., y Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.

González-Cutre, D. (2009). *Motivación, creencias implícitas de habilidad, competencia percibida y flow disposicional en clases de educación física*. Universidad de Almería.

Goudas, M., Biddle, S. y Fox, K. (1994a). Achievement Goal Orientations and Intrinsic Motivation in Physical Fitness Testing With Children. *Pediatric Exercise Science*, 6(2), 159-167.

Goudas, M., Biddle, S. y Fox, K. (1994b). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.

Hagger, M., Chatzisarantis, N., Barkoukis, V., Wang, C. K. J. y Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287-301.

Hagger, M., Chatzisarantis, N. y Biddle, S. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7, 283-297.

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I. y Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 632-653.
- Hein, V., Mүүр, M. y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A. y Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 133-150.
- Kimiecik, J. C. (2000). Learn to love exercise. *Psychology Today*, 33(1), 20-22.
- Li, F., Harmer, P., Chi, L., y Vongjaturapat, N. (1996). Cross-cultural validation of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 392-407.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. y Biddle, S. (1999). Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 9, 344-352.
- Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moreno González, R. (2014). *Relación entre las metas de logro, la motivación autodeterminada, las creencias implícitas de habilidad y el autoconcepto físico en educación física*. Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Martínez Galindo, C. y Alonso, N. (2007). Predicción del flow disposicional según el clima motivacional y el trato generado por el profesor en clase de educación física. *Análisis y Modificación de la conducta*(33), 207 - 228.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The perceived locus of causality (PLOC) scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.
- Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261 - 267.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nishida, T. (1991). Achievement motivation for learning in physical education class: A cross cultural study in four countries. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1183 - 1186.

- Nishida, T. y Isogai, H. (2007). Cross-cultural comparison of motivation to learn in physical education: japanese vs swedish schoolchildren. *Psychological Reports*, 101, 597-613.
- Peiró, C. y Sanchis, J. R. (2004). Las propiedades psicométricas de la versión inicial del cuestionario de orientación a la tarea y al ego (TEOSQ) adaptado a la educación física en su traducción al castellano. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-39.
- Pulido, J. J., Sánchez Oliva, D., Amado, D., González-Ponce, I. y Sánchez-Miguel, P. A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sportspersons. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER)*, 36(3), 135-149.
- Shephard, R. J. y Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 34-50.
- Skjesol, K. y Halvari, H. (2005). Motivational climate, achievement goals, perceived sport competence, and involvement in physical activity: Structural and mediator models. *Perceptual & Motor Skills*, 100(2), 497-523.
- Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., McNeill, M. y McMorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personal and Individual Differences*, 43, 1037-1049.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., y Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 99-120.
- Tsang, E. C. K., Szabo, A., Soos, I. y Bute, P. (2001). A study of cultural differences in motivational orientations towards sport participation of junior secondary school children in four cultures. *Journal of Physical Education & Recreation*, 11(1), 44-50.
- Vlachopoulos, S., Ascí, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González Cutre Coll, D., Moreno Murcia, J. A. y Moutao, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport & Exercise*, 14, 622-631.
- Walling, M. D. y Duda, J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(2), 140-156.
- Xiang, P., Lee, A. y Shen, J. (2001). Conceptions of ability and achievement goals in physical education: Comparisons of American and Chinese students. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 348-365.