



RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte

ISSN: 1885-3137

ricyde@cafyd.com

Editorial: Ramón Cantó Alcaraz

España

Sicilia Camacho, Alvaro; Aguila Soto, Cornelio; González-Cutre, David  
Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos  
RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, vol. VII, núm. 25, julio, 2011, pp. 320-335  
Editorial: Ramón Cantó Alcaraz  
Madrid, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71018867007>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos**

### **Postmodern values and motivation towards leisure and exercise in sports centre users**

**Alvaro Sicilia Camacho; Cornelio Aguila Soto**  
Universidad de Almería  
**David González-Cutre**  
Universidad Miguel Hernández de Elche

#### **Resumen**

El artículo presenta un estudio exploratorio sobre la tendencia postmaterialista y la práctica deportiva de usuarios en centros deportivos. El trabajo utiliza la estructura teórica propuesta por Inglehart sobre el cambio cultural postmaterialista y la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan. El objetivo de la investigación fue explorar las posibles diferencias entre usuarios materialistas y postmaterialistas en su motivación hacia el ocio y la práctica física. 531 usuarios de centros deportivos, con edades comprendidas entre 16 y 60 años, respondieron a diferentes cuestionarios que evaluaban sus valores materialistas-postmaterialistas y los tipos de motivación hacia las actividades de ocio y práctica física. El análisis de correlación entre las variables informó que el índice de postmaterialismo estuvo negativamente relacionado con la motivación extrínseca no autodeterminada respecto a la variable de ocio, y con una regulación introyectada y desmotivación en el caso de la práctica física. A partir de un análisis de medias con muestras independientes (materialistas y postmaterialistas), los resultados revelaron que los usuarios que puntuaron con valores más materialistas reflejaron una motivación menos autodeterminada hacia las actividades de ocio y la práctica física respecto a los usuarios que informaron valores más postmaterialistas. Los resultados son discutidos a partir de las conexiones existentes entre las estructuras sociales y las acciones y decisiones que las personas toman en sus ámbitos específicos de la vida. En concreto, el artículo discute las posibles conexiones entre los valores sociales que la persona posee y la forma en que orienta su ocio, en general, y su ejercicio físico, como un ámbito específico de su vida.

**Palabras clave:** postmaterialismo; motivación; autodeterminación; actividad física; centros deportivos.

#### **Abstract**

This paper presents an exploratory study on the postmaterialist tendency and practice of sports centre users. The paper is based on the Inglehart framework about postmaterialist cultural change and the self-determination theory proposed by Deci and Ryan. The aim of this study was to explore the possible differences between materialist and postmaterialist centre users on their motivation toward leisure and exercise. 531 sports centre users aged between 16 and 60 answered different questionnaires measuring their materialist-postmaterialist values and types of motivation towards leisure activities and exercise. Correlational analysis between variables showed that the postmaterialist index was negatively related to the non self-determined extrinsic motivation regarding the leisure variable, and to the introjected regulation and amotivation regarding exercise. The findings of the t student analysis (materialist and postmaterialist) indicated that the users who had the highest score in the materialist values showed lower self-determined motivation towards the leisure activities and exercise than the users who reported the highest postmaterialist values. The results are discussed from the existing connections between social structures and the decisions and actions that people can make in their specific scope in life. Specifically, the paper discusses the possible connections between the social values that a person holds and the form their leisure activity takes, in general, and their exercise, as a specific field in their life.

**Key words:** postmaterialist; motivation; self-determination; physical activity; sport centres.

Correspondencia/correspondence: Alvaro Sicilia Camacho  
Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Almería, Ctra de Sacramento, s/n, 04120 La Cañada de San Urbano, Almería, España.  
E-mail: asicilia@ual.es

## Introducción

Desde la mitad del siglo XX, el fenómeno del ocio ha sido objeto de análisis en relación con las transformaciones políticas, económicas, culturales y sociales que se han ido produciendo en las sociedades occidentales avanzadas (Aguila, 2007; Argyle, 1996; Featherstone, 1991; Rojek, 1995). En este sentido, para algunos autores dichas transformaciones sustentan la emergencia de un nuevo orden social, la posmodernidad, que conlleva un cambio en las maneras de pensar y actuar con respecto a épocas anteriores (Lyon, 1994; Lyotard, 1984; Vattimo, 2000).

En este contexto de transformación, algunos investigadores han propuesto la emergencia de nuevos significados en el ocio y el deporte bajo las condiciones del posmodernismo (Aguila, 2005; Denham, 2000; García, 2006a, 2006b; Lewis, 2003; Real, 1996; Roberts, 1997; Rojek, 1993, 1997; Stebbins, 2000). Lewis (2003), por ejemplo, afirma que en la posmodernidad se hace más borrosa la línea que tradicionalmente separaba el trabajo y el ocio. Roberts (1997), a su vez, observa un debilitamiento de la identidad del grupo tal y como existía en la modernidad, lo que podría potenciar nuevas formas de ocio basadas en el individualismo y la subjetividad. En el estudio de los hábitos deportivos de los españoles, García (2006a, 2006b) interpreta estas transformaciones diferenciando entre comportamientos de orientación moderna y de orientación posmoderna. Como reconoce el autor, ambas orientaciones convivirían hoy día. El deporte basado en una orientación moderna estaría representado por el deporte de competición amateur de carácter tradicional, con énfasis en el entrenamiento disciplinado y competitivo. La orientación posmoderna impulsaría nuevas formas de practicar y vivir el deporte, basado más en la individualidad y subjetividad (García, 2006a).

No obstante, en el campo del ocio y el deporte ha sido difícil conceptualizar y delimitar claramente una línea de separación entre la condición moderna y posmoderna, de tal modo que pueda estudiarse la influencia que las transformaciones sociales, económicas y culturales tiene en el modo en que la gente experimenta su ocio y práctica deportiva. En este estudio la tesis propuesta por Inglehart (1977, 1990, 1997), sobre el cambio cultural ocurrido en las sociedades avanzadas, y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000), junto con el modelo jerárquico propuesto por Vallerand (1997, 2001, 2007), nos sirve como punto de partida para analizar las relaciones entre los valores culturales que las personas presentan y sus motivos de ocio y práctica física. Más en concreto, en este estudio examinamos las relaciones entre la dimensión materialista-posmaterialista propuesta por Inglehart y las orientaciones motivacionales hacia el contexto del ocio y el ejercicio físico.

De acuerdo con Inglehart (1977, 1990, 1997, 2003, 2008), el rápido desarrollo económico y la expansión del estado de bienestar en las sociedades occidentales avanzadas que siguió a la II Guerra Mundial ha permitido un cambio en los valores que la gente prioriza. Inglehart plantea que los valores de las sociedades occidentales han experimentado un cambio desde un énfasis en el bienestar material y la seguridad física (i.e. valores materialistas) hacia un énfasis en la autoexpresión y realización personal (i.e. valores postmaterialistas). Basado en la teoría de Maslow (1954) sobre la jerarquía de las necesidades humanas y la teoría económica de la utilidad marginal decreciente (Galbraith, 1958), la teoría del cambio de valores intergeneracional de Inglehart postula que las sociedades tendrán motivaciones de orden superior orientadas a la calidad de vida y autoexpresión cuando tengan resueltas necesidades más básicas como la

supervivencia o la seguridad. Esto no significa que las prioridades de las personas se hayan invertido desde valores materialistas a postmaterialistas, sino más bien lo que indica Inglehart (1997, 2003, 2008) es que los valores postmaterialistas implican un conjunto de metas a las que la gente da importancia después de haber alcanzado las necesidades básicas y un cierto nivel de seguridad material. Así, aunque las transformaciones económicas, sociales y políticas de las sociedades avanzadas durante la segunda mitad del pasado siglo sugieren una evolución continua hacia los valores postmaterialistas, el cambio cultural no debe ser entendido siempre de un modo lineal y ascendente (Inglehart y Welzel, 2006). Más bien la teoría del cambio cultural postula que cuando las sociedades adquieren mayores grados de seguridad personal y económica es cuando los individuos tienden a abandonar su preocupación por los valores de escasez y supervivencia para orientarse hacia otros valores de autoexpresión o emancipación. Pero, igualmente, una disminución en la seguridad personal y económica percibida podría traducirse en una disminución de estos valores.

La teoría de Inglehart (1977, 1990, 1997, 2003, 2008), y especialmente el uso del índice de postmaterialismo, se muestra como una base útil para estudiar la relación entre los valores posmodernos y las motivaciones hacia el contexto del ocio y del ejercicio físico por varias razones. En primer lugar, aunque el cambio de valores materialistas a postmaterialistas no es tal vez el más importante componente del más amplio cambio posmoderno, es, sin embargo, uno de los más ampliamente documentados. Así, este cambio de valores culturales ha sido documentado a través de datos obtenidos en estudios transnacionales que han sido tomados regularmente desde 1970 (Abramson e Inglehart, 1992, 1995; Inglehart, 1977, 1997, 2003, 2008; Inglehart y Abramson, 1994). Por otro lado, aunque el cambio cultural posmoderno afecta a un amplio número de valores, Inglehart se ha centrado en demostrar el cambio progresivo que en las sociedades occidentales avanzadas se está produciendo en la dimensión materialista-postmaterialista. De este modo, la tendencia hacia el postmaterialismo indicaría una priorización hacia valores más intrínsecos, como son la autoexpresión y la realización personal, en lugar de valores más extrínsecos, como puede representar la seguridad material.

Un cambio en los valores culturales es de suponer que orientará los motivos por los que las personas se involucran en sus actividades diarias, incluidas el ocio y el deporte. En esta línea, el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (MJMIE), desarrollado por Vallerand (1997, 2001, 2007), propone postulados y colorarios para la conceptualización de la motivación en el ocio y el ejercicio físico, incluyendo mecanismos a través de los cuales una orientación motivacional global (e.g., valor materialista y postmaterialista) puede condicionar el tipo de motivación hacia contextos más específicos en la vida, tales como el ocio o el ejercicio. Así, el MJMIE puede ayudar a entender la naturaleza de los procesos psicológicos a través de los cuales los motivos de ocio y práctica deportiva pueden estar conectados con los cambios sociales y culturales más amplios.

El MJMIE se sustenta en la teoría de la autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985,1991,2000). La TAD postula que existen diversas formas de motivación que pueden ser distribuidas a lo largo de un continuo desde el nivel más alto de autodeterminación hasta el nivel más bajo. Estas formas de motivación son divididas en tres amplias categorías: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación. La forma más autodeterminada de motivación es la motivación intrínseca que ocurre cuando alguien hace algo por sí mismo (i.e. hacer ejercicio por el placer de la actividad).

Por el contrario, la motivación extrínseca ocurre cuando alguien hace algo por razones instrumentales. La motivación extrínseca implica diferentes grados de autodeterminación (Deci y Ryan, 1985). Desde el nivel más bajo de autodeterminación al nivel más alto existen al menos cuatro tipos de motivación extrínseca. La regulación externa sería el primer tipo de motivación extrínseca y se refiere a conductas que son reguladas a través de medios externos, tales como recompensas o constricciones (e.g., ir al gimnasio para agradar a un amigo que me lo ha pedido). La regulación introyectada representa una interiorización parcial de un valor sin llegar a ser aceptado completamente como propio. La regulación introyectada es un tipo de motivación extrínseca que no es autodeterminada porque la persona todavía percibe presión, aunque en esta ocasión la presión es autoimpuesta (e.g., ir al gimnasio para evitar sentimientos de culpa o ansiedad). La regulación identificada implica una elección de la actividad por una motivación interiorizada autónoma de los valores que afectan la conducta. La persona valora la actividad como importante y se compromete con ella a pesar incluso de poder no ser placentera (e.g., ir al gimnasio para estar en forma). La regulación integrada sería el último tipo de motivación extrínseca e implica también comprometerse en una actividad por propia elección, pero en este caso la elección guarda coherencia con mi forma de ser (e.g., ir al gimnasio como una forma de mi estilo de vida saludable). Finalmente, la desmotivación sería el constructo con el menor nivel de autodeterminación, ya que representa una completa falta de motivación (e.g., no ver utilidad en ir al gimnasio).

El MJMIE postula, además, que la motivación puede existir en tres niveles diferentes de generalidad. El nivel más alto en la jerarquía sería el nivel global. En este nivel la motivación se refiere a la tendencia motivacional para interactuar de forma general con el entorno de un modo intrínseco, extrínseco o desmotivado. En el segundo nivel, la motivación contextual se refiere a la orientación motivacional del individuo en un contexto específico o dominio concreto de la vida (e.g., actividad física, ocio, educación, etc.). Por último, en el nivel más bajo de generalidad hay una motivación situacional. En este nivel de generalidad, la motivación es experimentada en un momento dado en el tiempo dentro de una actividad específica. La diferencia entre los tres niveles de la jerarquía es importante porque proporciona un entendimiento más claro y profundo de la posible influencia de diferentes recursos intrapersonales en la motivación en diferentes contextos.

Vallerand (1997, 2001, 2007) sugiere que el tipo de orientación motivacional que uno tenga en el nivel global de generalidad puede tener una influencia en el nivel más bajo dentro del modelo jerárquico. En concreto, la motivación global puede ejercer una influencia sobre la motivación contextual que a su vez puede tener un impacto en la motivación situacional. Así, el modelo plantea que alguien con alto nivel de motivación global autodeterminada podría presentar una motivación autodeterminada contextual hacia la actividad física y, consiguientemente, podría desarrollar una alta motivación autodeterminada en una sesión de actividad física en un momento concreto (i.e. en el nivel situacional). La motivación global de la gente genera un efecto vertical que impacta sobre la motivación contextual hacia la actividad física, mientras que ésta última puede influir en la motivación situacional de la persona cuando trabaja en el gimnasio. Esta hipótesis del MJMIE proporciona una oportunidad para analizar la relación entre las motivaciones en un nivel global por el que las personas orientan su vida (e.g., valores materialistas y postmaterialistas) y las motivaciones que dirigen sus elecciones en contextos particulares de la vida (e.g., motivos de ocio y práctica física).

La investigación hasta el momento ha proporcionado alguna evidencia para el efecto vertical que plantea el MJMIE (Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière, 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2003; Wilson y Rodgers, 2004). Por ejemplo, Williams, Grow, Freedman, Ryan, y Deci (1996) demostraron que la motivación en el nivel global de pacientes obesos predijo su motivación contextual hacia un tratamiento para la obesidad cinco y quince semanas más tarde. En el mismo sentido, Guay, Mageau, y Vallerand (2003) también demostraron la utilidad del efecto jerárquico al predecir cambios en la motivación autodeterminada académica de estudiantes de secundaria por un periodo de cinco años. No obstante, las relaciones entre la motivación en el nivel global y la motivación en contextos como el ejercicio físico y el ocio no han sido consideradas. En concreto, las relaciones entre los valores culturales y los motivos de actividad en contextos específicos de la vida apenas han sido estudiados hasta el momento, a pesar de que el cambio en los valores culturales hacia el postmaterialismo ha sido evidenciado tanto en España como en otros países desarrollados (Díez, 1992; Fernández, 2003; Gil y Segura, 2010; Inglehart, 1997, 2003, 2008; Torcal, 1989, 1992). En el campo del ocio, Aguila, Sicilia, Rojas, Delgado, y Gard (2008) encontraron diferencias en las actividades de ocio de jóvenes universitarios y los motivos por los que las elegían, en función de sus tendencias materialistas o posmaterialistas. Estos autores hallaron que aquellos jóvenes que se inclinaban por un tipo de ocio de naturaleza más instrumental (e.g., uso del ordenador para trabajos, chatear) y sus motivaciones se basaban en referencias externas, presentaban menor puntuación en la escala de posmaterialismo. En sentido contrario, aquellos que realizaban con mayor frecuencia actividades de ocio con carácter cultural y motivadas por el desarrollo personal y la autoexpresión, (e.g., leer, actividades artísticas), en línea con una motivación más intrínseca (Deci y Ryan, 2000), obtuvieron mayores puntuaciones en el índice de posmaterialismo. No obstante, el estudio de Aguila et al. (2008) no profundizó en el ejercicio físico como una actividad específica en el tiempo de ocio.

El presente estudio analiza de forma exploratoria la relación entre la orientación global de usuarios de centros deportivos y sus motivos de ocio y ejercicio físico. En concreto, esta investigación combina la teoría del cambio cultural planteada por Inglehart (1977, 1990, 1997), la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000) y el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca de Vallerand (1997, 2001, 2007), para analizar la relación entre la orientación materialista-postmaterialista y los motivos por los que los usuarios deportivos se implican en sus actividades de ocio en general, y en el ejercicio físico, en particular. Dado los principios que postulan estas teorías y la investigación realizada hasta la fecha, se hipotetizó que los usuarios deportivos con una orientación postmaterialista mostrarían formas más autodeterminadas de motivación hacia los contextos de ocio y ejercicio físico que los usuarios con una orientación materialista. Por el contrario, se hipotetizó que los usuarios con una orientación materialista presentarían mayor puntuación en desmotivación o formas de motivación menos autodeterminadas en el ocio y el ejercicio físico respecto a los usuarios postmaterialistas.

## **Método**

### *Participantes*

En este estudio participaron 531 practicantes de ejercicio (271 hombres, 256 mujeres y 4 personas que no indicaron su sexo), con edades comprendidas entre los 16 y 60 años ( $M = 29.62$ ,  $DT = 8.98$ ), de diferentes centros deportivos de la capital de Almería. Entre

los participantes, 232 realizaban preferentemente actividades dirigidas (aerobic, step, cursos de natación, etc.), 115 semidirigidas (musculación asesorada) y 184 libres (squash, baño libre, musculación libre, etc.). Respecto a la frecuencia de práctica, 25 asistían puntualmente al centro deportivo, 234 dos o tres días a la semana y 270 más de tres días. Dos de los participantes no indicaron su frecuencia de práctica.

### *Instrumentos*

*Dimensión materialista-postmaterialista:* para la medida de esta dimensión se utilizó la versión española de la escala de Postmaterialismo de Inglehart (1997) (Aguila et al., 2008). Esta escala incluye tres preguntas que indagan sobre las metas sociales que los encuestados priorizan para nuestro país a medio plazo. Así, presentando a los entrevistados un total de doce metas sociales en grupos de cuatro, éstos debían señalar en cada grupo las dos que consideraban prioritarias. La escala de postmaterialismo ofrece un continuo de puntuaciones que va desde 0 (mínimo de postmaterialismo) a 5 (máximo de postmaterialismo). Las propiedades métricas de dicha escala ya han sido probadas en otros estudios obteniéndose estimaciones de fiabilidad por el procedimiento test-retest de .68 (Rojas y Fernández, 2000) y .86 (Aguila et al., 2008). En otros trabajos se han mostrado evidencias de validez (estudios correlacionales) a favor del uso de la escala para la medida de postmaterialismo (Fernández, 2003; Fernández y Rojas, 2003).

*Motivación hacia las actividades de ocio:* Para medir la motivación del practicante hacia el contexto de ocio se utilizó la Elderly Motivation Scale de Vallerand, O'Connor, y Hamel (1995), validada al contexto español por González-Cutre, Sicilia, y Aguila (en prensa). Este instrumento mide la motivación hacia seis contextos diferentes de la vida: necesidades biológicas, religión información, salud, relaciones interpersonales y ocio. En este estudio sólo se consideró el contexto de ocio por ser el más relevante para el objetivo de estudio. Para cada uno de los dominios de la vida se planteaban tres cuestiones (e.g., para el ocio: “¿Por qué tienes actividades de ocio en grupo (con otra persona más)?”; “¿Por qué tienes actividades de ocio solo (actividades personales)?”; “¿Por qué haces actividades en tu tiempo de ocio?”), que debían ser respondidas colocando una puntuación del 1 (no se corresponde en absoluto) al 7 (se corresponde exactamente) en cada uno de estos ítems: “Elijo hacerlo por mi propio bien” (representa la motivación extrínseca autodeterminada, MEA), “No sé, no veo de que me sirve” (desmotivación), “Porque se supone que tengo que hacerlo” (motivación extrínseca no autoedeterminada, MENA), “Por el placer de hacerlo” (motivación intrínseca). El análisis de la consistencia interna reveló valores alfa de Cronbach en el contexto del ocio de .74 para motivación intrínseca, .82 para MEA, .85 para MENA y .85 para desmotivación.

*Motivación en el ejercicio:* Para medir la motivación hacia el ejercicio de los participantes en el estudio, se empleó la versión española (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010) del Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, incluyendo ítems para medir la regulación integrada (Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime, 2006). El instrumento estaba encabezado por la sentencia “Yo hago ejercicio físico” y compuesto por 23 ítems: cuatro para regulación intrínseca (e.g., “Porque disfruto con las sesiones de ejercicio”), cuatro para regulación integrada (e.g., “Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores”), tres para regulación identificada (e.g., “Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente”), cuatro para regulación introyectada (e.g., “porque me siento culpable cuando no lo he practicado”), cuatro para regulación externa (e.g., “porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo”) y cuatro para desmotivación (e.g., “pienso que hacer ejercicio es una

pérdida de tiempo”). Las respuestas fueron puntuadas en una escala Likert de 0 (nada verdadero) a 4 (totalmente verdadero). El análisis de la consistencia interna reveló un valor alfa de .85 para regulación intrínseca, .86 para regulación integrada, .65 para regulación identificada, .71 para regulación introyectada, .77 para regulación externa y .70 para desmotivación.

#### *Procedimiento*

Se estableció contacto con los directores gerentes de los diferentes centros deportivos para informarles de los objetivos de esta investigación y pedirles su colaboración. Todos los instrumentos fueron administrados antes de empezar una sesión de ejercicio. Un encuestador entrenado explicó la forma de cumplimentarlos, hizo énfasis en la voluntariedad y el anonimato de las respuestas, y solventó todas las dudas que surgieron. Los diferentes cuestionarios se respondieron en 20 minutos aproximadamente.

#### *Análisis de datos*

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos y las correlaciones bivariadas de las variables de estudio. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la dimensión materialista-postmaterialista y los tipos de motivación en el dominio del ocio y del ejercicio. Así, nuestra decisión fue centrarnos en los usuarios que mostraron las tendencias más extremas hacia el materialismo-postmaterialismo. De esta manera, nuestro análisis se centró en comparar los valores obtenidos en los tipos de motivación para el ocio y el ejercicio físico entre el grupo situado en el extremo más materialista y el grupo situado en el extremo más postmaterialista. Dado que la dimensión materialista-postmaterialista contempla un total de cinco valores postmaterialistas, los grupos extremos fueron creados agrupando a los participantes en función de sus respuestas (i.e. grupo materialista los que seleccionaron dos o menos valores postmaterialistas; grupo postmaterialista los que seleccionaron cuatro o los cinco valores postmaterialistas que contempla la escala). El análisis de grupos extremos fue un procedimiento utilizado para dicotomizar a los participantes de acuerdo a la dimensión materialista-postmaterialista. Un total de 198 participantes fueron asignados al grupo materialista frente a 180 que fueron clasificados como postmaterialistas.

Una vez formado los grupos extremos para la dimensión materialista-postmaterialista, una comparación de la media de los tipos de motivación en el ocio y el ejercicio para ambos grupos fue desarrollada. La comparación de medias para muestras independientes fue utilizada para determinar si los grupos mostraban diferencias significativas en los tipos de motivación hacia el ocio y el ejercicio físico. Los diferentes análisis se llevaron a cabo con el paquete estadístico SPSS 15.0.

## **Resultados**

#### *Estadísticos descriptivos y análisis de correlación*

En la Tabla 1 se puede observar que los practicantes obtuvieron puntuaciones más altas en los tipos de motivación autodeterminada tanto en el dominio del ocio como en el ejercicio físico. La media en el índice de postmaterialismo del total de los participantes se situó por encima del punto medio de la escala, lo que indica un mayor acercamiento al extremo postmaterialista que al materialista.



Tabla 1. Media, desviación típica y correlaciones entre todas las variables

	<i>M</i>	<i>DT</i>	1	2	3	4	5	6	
1. Motivación Intrínseca Ocio	6.05	1.20	-	.12**	-.13**	-.37**	.34**	.25**	.2
2. MEA Ocio	5.43	1.66	-	-	.13**	-.02	.10*	.15**	.1
3. MENA Ocio	2.25	1.52	-	-	-	.45**	-.03	-.01	.
4. Desmotivación Ocio	1.54	1.02	-	-	-	-	-.14**	-.10**	-.1
5. Regulación Intrínseca Ejercicio	3.37	.73	-	-	-	-	-	.63**	-.5
6. Regulación Integrada Ejercicio	3.06	.87	-	-	-	-	-	-	-.5
7. Regulación Identificada Ejercicio	3.47	.60	-	-	-	-	-	-	
8. Regulación Introyectada Ejercicio	1.26	.95	-	-	-	-	-	-	
9. Regulación Externa Ejercicio	.48	.72	-	-	-	-	-	-	
10. Desmotivación Ejercicio	.29	.55	-	-	-	-	-	-	
11. Índice Postmaterialismo	2.94	1.35	-	-	-	-	-	-	

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

El análisis de correlación reflejó que las formas de motivación más autodeterminadas en el ocio y el ejercicio físico se asociaban positivamente. En el otro extremo del continuo de la motivación, la motivación no autodeterminada y la desmotivación en el dominio del ocio y el ejercicio físico se asociaron positivamente. El índice de postmaterialismo correlacionó negativamente con la motivación extrínseca no autodeterminada en el dominio del ocio y con la regulación introyectada y la desmotivación en el dominio del ejercicio físico.

#### *Motivación en el dominio del ocio y dimensión materialista-postmaterialista*

En la Tabla 2 puede observarse que para el dominio del ocio el grupo postmaterialista informó valores más altos en la motivación intrínseca respecto al grupo materialista. A su vez, el grupo materialista puntuó más alto en la motivación extrínseca no autodeterminada respecto al grupo de participantes postmaterialistas.

Tabla 2. Diferencias en los motivos de ocio según materialistas y postmaterialistas

	Materialistas		Postmaterialistas		T (376)	p
	M	DT	M	DT		
Motivación Intrínseca	5.90	1.26	6.14	1.11	-1.978	.049
Motivación Extrínseca Autodeterminada	5.52	1.61	5.53	1.51	-.090	.929
Motivación Extrínseca No Autodeterminada	2.41	1.57	2.09	1.40	2.085	.038
Desmotivación	1.59	.97	1.49	1.012	.964	.336

#### *Motivación en el dominio del ejercicio físico y dimensión materialista-postmaterialista*

En la Tabla 3 puede observarse que para el dominio del ejercicio físico no existieron diferencias significativas en los tipos de motivación más autodeterminados entre el grupo materialista y postmaterialista. Sin embargo, el primer grupo informó valores más altos en la regulación introyectada, regulación externa y desmotivación respecto al grupo postmaterialista.

Tabla 3. Diferencias en el tipo de regulación en el ejercicio según materialistas y postmaterialistas

	Materialistas		Postmaterialistas		T (376)	p
	M	DT	M	DT		
Regulación Intrínseca	3.32	.80	3.43	.59	-1.403	.161
Regulación Integrada	3.05	.90	3.16	.78	-1.227	.221
Regulación Identificada	3.47	.61	3.48	.55	-.205	.838
Regulación Introyectada	1.46	.97	1.13	.93	3.307	.001
Regulación Externa	.56	.68	.40	.71	2.256	.025
Desmotivación	.37	.58	.19	.39	3.380	.001

## **Discusión**

El objetivo de este estudio fue examinar las relaciones entre la dimensión materialista-postmaterialista y la motivación en el contexto del ocio y el ejercicio físico. Los resultados mostraron una puntuación más alta en los tipos de motivación autodeterminada tanto en el dominio del ocio como en el del ejercicio físico. Además, el análisis de correlación reflejó que los contextos del ocio y el ejercicio físico estaban relacionados. De hecho, las formas de motivación más autodeterminadas en el ocio y el

ejercicio físico se asociaron positivamente, mientras que, en el otro lado del continuo de la motivación, la motivación no autodeterminada y la desmotivación en ambos contextos también se asociaron positivamente. Estos resultados parecen coherentes, dado que el ejercicio físico representa una importante actividad de ocio para la mayoría de la gente (Vallerand, 2007).

Los resultados descriptivos mostraron también una media más cercana al extremo postmaterialista entre la muestra de usuarios de centros deportivos. Aunque este estudio sería el primero en indagar la dimensión materialista-postmaterialista en usuarios deportivos, existen estudios previos en España que han demostrado la existencia de un cambio cultural estable y congruente en una dirección postmaterialista (Aguila et al., 2008; Díez, 1992; Fernández, 2003; Gil y Segura, 2010; Torcal, 1989, 1992). Estos estudios se muestran en línea con la idea de Inglehart de que se está produciendo una tendencia de valores materialistas hacia valores postmaterialistas en las sociedades occidentales avanzadas y una implicación en la forma en que los ciudadanos se implican en las actividades diarias. En este sentido, el incremento del bienestar material serviría como base para la emergencia de otros valores más personales. Igualmente, una disminución en la sensación de seguridad personal y económica podría llevar a una disminución de los valores de autoexpresión y emancipación. Así, la teoría de Inglehart (1997, 2003) sugiere que los niveles subjetivos de bienestar percibidos responderían en parte a los cambios en el contexto socioeconómico en que la gente vive. No obstante, en el modelo de Inglehart, la existencia de una base material se corresponde con un componente cultural y socializador. Esto significaría que los valores siempre reflejarían un sentimiento subjetivo que no tiene por qué reflejar directamente su nivel económico. Esta posibilidad explicaría por qué los datos en este estudio y en otros no muestran una ausencia total de materialismo sino que se sitúan en una posición más cercana al extremo postmaterialista dentro del continuo de esta dimensión. Como Inglehart (1990, 1997, 2003) ha apuntado, las personas que tienden hacia el posmaterialismo no son anti-materialistas ni no-materialistas. El posmaterialismo implica un giro en las tendencias culturales y las prioridades de las personas hacia el desarrollo personal y la calidad de vida, que se produce en aquellos entornos en los que se percibe seguridad física, económica y política. De acuerdo con Águila (2010), los posmaterialistas serían algo así como materialistas de segundo orden, es decir, “materialistas de base y, por tanto, instalados en la cultura del consumo, pero con tendencia a otras formas de consumir, otras pautas conductuales en sintonía con la autoexpresión y el proceso de individualismo” (p. 7). Así, las diferencias entre los usuarios deportivos deberían ser interpretadas como las tendencias culturales auto informadas hacia el materialismo o postmaterialismo en lugar de posiciones exclusivas o definitivas. En otras palabras, la dimensión materialista-posmaterialista debería ser entendida como un continuo en lugar de posiciones dicotómicas.

De acuerdo con la teoría de la utilidad marginal, Inglehart (1977, 1997, 2003) defiende la idea de que la gente cuando adquiere un objeto socialmente valioso usualmente experimenta un sentimiento subjetivo transitorio de bienestar. Sin embargo, después de este periodo de euforia la persona puede querer más o bien considerar que ha alcanzado un punto de saturación en la adquisición de bienes materiales. En este caso la persona se inclinará hacia el logro de otras metas que persigan un desarrollo creativo y personal. Precisamente, el objetivo de este estudio fue determinar si el tipo de orientación general (e.g., orientación materialista-postmaterialista) estuvo relacionada con la motivación en contextos de ocio y ejercicio físico. Considerando el efecto vertical que postula el MJMIE, los resultados confirmaron nuestra hipótesis sobre la relación entre la

orientación general materialista-postmaterialista y la motivación en el contexto de ocio y parcialmente en el contexto del ejercicio.

Los resultados indicaron una asociación entre la puntuación en el índice de postmaterialismo y la motivación en el contexto del ocio. El índice de postmaterialismo correlacionó negativamente con la motivación extrínseca no autodeterminada en el dominio del ocio. El análisis de varianza indicó, además, que el grupo postmaterialista informó valores más altos en la motivación intrínseca respecto al grupo materialista para el dominio del ocio. Contrariamente, el grupo materialista puntuó más alto en valores de motivación extrínseca no autodeterminada en el contexto del ocio respecto al grupo de participantes postmaterialistas.

Estos resultados son consistentes con la tesis de Inglehart (1977, 1990, 1997, 2003, 2008), dado que los participantes con una orientación general más postmaterialista mostraron una motivación más autodeterminada hacia sus actividades de ocio, mientras que los usuarios con puntuaciones más cercanas a la dimensión materialista reflejaron una motivación no autodeterminada hacia su actividad de ocio. Los usuarios que se sitúan en un polo más cercano al postmaterialismo priorizarían su interés por el desarrollo autónomo y personal, el cual estaría en línea con un tipo de motivación más autodeterminada, mientras que los usuarios con una orientación general materialista se mostrarían más inclinados a implicarse en actividades físicas y de ocio por razones externas o por presiones sociales. De esta manera, nuestros resultados sugieren que los usuarios con un perfil más postmaterialista se decantan por un ocio más personal y autónomo (Águila et al., 2008) y son aquellos que se implican en actividades de ocio priorizando el placer y disfrute que les produce, siendo la actividad un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000).

En el mismo sentido que para el contexto del ocio, este estudio hipotetizaba una asociación positiva entre la orientación general postmaterialista y las formas de motivación autodeterminada en el contexto del ejercicio físico. No obstante, esta relación no ha sido encontrada a pesar de que existieron correlaciones positivas entre las formas más autodeterminadas de motivación en el contexto del ejercicio y el ocio. Por otro lado, el contexto del ejercicio ha sido considerado como una actividad de ocio para la mayoría de las personas (Vallerand, 2007). Por lo tanto, estudios futuros deberían profundizar en las diferencias motivacionales entre dos contextos tan próximos como son el ocio y el ejercicio físico. Los resultados, sin embargo, sí indicaron una relación significativa entre la orientación materialista y los tipos de motivación menos autodeterminados hacia el ejercicio físico: desmotivación, regulación externa y regulación introyectada. Los dos primeros tipos de motivación indican una falta de interés hacia la práctica física o bien una implicación por incentivos externos. La regulación introyectada conlleva, sin embargo, algún tipo de interiorización de valores establecidos generalmente por el orden social. No obstante, dentro de los diferentes tipos de motivación, la regulación introyectada representa el tipo de regulación interiorizada menos autodeterminada dentro del continuo de motivación que establece la TAD, ya que el sujeto se establece deberes o reglas de acción que están generalmente asociadas a la autoaprobación o a la evitación de sentimientos de culpabilidad (Ryan y Deci, 2000). Así, aunque la persona figura en la regulación de la acción, su respuesta interna para hacer la actividad puede ser tipificada como un “deber” o “tener que hacerlo”.

El MJMIE sugiere que la motivación en un nivel general influencia los motivos por los que las personas se involucran en los diferentes contextos (e.g., ocio, ejercicio físico,

trabajo, etc.). Sin embargo, al margen de unas pocas excepciones (e.g., Águila et al., 2006; Aguila et al., 2008), no hay estudios que hayan analizado las relaciones entre las orientaciones en los valores culturales de las personas y sus motivos para la implicación en los contextos de ocio y ejercicio físico. Asumiendo el carácter transversal y exploratorio de este estudio, nuestros resultados indican que la orientación cultural global de los usuarios de centros deportivos, medido a través de la dimensión materialista-postmaterialista, está relacionada con sus motivaciones para implicarse en actividades de ocio y ejercicio físico. La asociación que nuestra investigación presenta entre los motivos de práctica física y ocio y la dimensión materialista-postmaterialista constituye un primer paso para avanzar en el intento por relacionar los motivos de ocio y ejercicio físico con las características de las estructuras socio-culturales y económicas de las sociedades occidentales avanzadas. Aguila et al. (2008) sugerían que la tendencia hacia el materialismo o hacia el postmaterialismo podría comenzar a pensarse como un factor de segmentación de los patrones de ocio, junto con variables clásicas como el género, etnia o la clase social. En la misma línea, García (2006a, 2006b) planteaba que la transformación cultural sucedida en las sociedades occidentales avanzadas tras la segunda Guerra Mundial, podría haber comenzado a afectar a las formas de práctica física de los españoles. Nuestro estudio sugiere que considerar la orientación global de las personas a partir de las transformaciones sociales y culturales podría contribuir a un entendimiento más profundo de los diferentes motivos por los que estas personas se involucran en actividades de ocio, en general, y en el ejercicio físico en particular.

No obstante, algunas limitaciones de este estudio deberían ser consideradas. En primer lugar, se trata de un estudio correlacional, por lo que no podemos asegurar si determinadas actitudes y valores culturales determinan ciertos motivos de ocio y ejercicio físico en los usuarios deportivos o si, más bien, priorizar determinadas motivaciones en el ocio y el ejercicio físico han contribuido a la construcción de valores culturales postmaterialistas. Aunque Vallerand (2007) reconoce la influencia de una orientación motivacional global sobre las disposiciones motivacionales en contextos particulares de la vida, este autor asume también la posibilidad de que este efecto sea también reversivo. En segundo lugar, este estudio ha estado centrado en una muestra de usuarios de centros deportivos, y aunque ha servido para entender mejor la relación entre sus motivos de ocio y ejercicio físico de acuerdo a su orientación materialista o postmaterialista, más investigación debería ser realizada para examinar los factores motivacionales del ocio y el ejercicio físico y sus posibles variaciones en diferentes poblaciones. Por ejemplo, en este estudio no se encontraron diferencias significativas entre el grupo materialista y postmaterialista sobre las formas de motivación autodeterminada hacia el ejercicio físico, mientras que sí existieron para el contexto del ocio. Futuros estudios podrían estudiar las relaciones transcontextuales entre los ámbitos de ocio y ejercicio físico en diferentes poblaciones y cómo estos dos contextos se relacionan con la orientación global materialista-postmaterialista. Finalmente, el empleo de estudios longitudinales puede ayudar a evaluar la estabilidad de las conexiones entre la orientación cultural global que la dimensión materialista-postmaterialista representa y las motivaciones hacia los contextos de ocio y ejercicio físico. Los investigadores deberían tener en cuenta los cambios económicos, culturales, políticos y sociales que van sucediendo a través del tiempo y cómo esto afecta a los motivos que la gente tiene para implicarse en sus actividades de ocio, en general, y en la realización de ejercicio físico, en particular.

## Referencias

- Abramson P. R., & Inglehart R. (1992). Generational replacement and value change in eight West European societies. *British Journal of Political Science*, 22(2), 183-228.
- Abramson, P. R., & Inglehart, R. (1995). *Value change in global perspective*. Ann Arbor, MI: Michigan University Press
- Aguila, C. (2005). *Ocio, jóvenes y Posmodernidad*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Aguila, C. (2007). *Sobre el ocio y la posmodernidad. Un análisis sociocrítico*. Sevilla: Wanceulen.
- Aguila, C. (2010). Una estructura teórica de conexión del ocio y los valores culturales: el Ocio Posmaterialista. En Y. Fernández, y A. Makua (Eds.) *OCIOGUNE 2010. Foro de investigación de Ocio* (pp. 3-15). Bilbao: Universidad de Deusto
- Aguila, C.; Sicilia, A.; Rojas, A., y Delgado, M. A. (2006). Ocio y giro cultural hacia los valores posmaterialistas. En X. Pujadas, A. Fraile, V. Gambau, y F. Medina (Eds.). *Culturas deportivas y valores sociales* (pp. 523-535). Madrid: Esteban Sanz.
- Aguila, C.; Sicilia, A.; Rojas, A. J.; Delgado, M. A., & Gard, M. (2008). Postmodern Values and Leisure in Young Spanish University Students: An Exploratory Study. *Leisure Sciences*, 30, 275-292.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. New York: Penguin Books.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., & 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: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Denham, D. (2000). Modernism and Postmodernism in Professional Rugby League in England. *Sociology of Sport Journal*, 17, 275-294.
- Díez, J. (1992). Posición social, información y postmaterialismo. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 57, 21-35.
- Featherstone, M. (1991). *Consumer culture and postmodernism*. London: Sage.
- Fernández, J. S. (2003). *La sociedad civil y el cambio cultural: la cultura política del voluntariado social*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Fernández, J. S., & Rojas, A. J. (2003). Analysis of the Unconventional Political Action Scale: Results in Spain. *Field Methods*, 15(2), 131-142.
- Galbraith, J. K. (1958). *The affluent society*. Boston & New York: Mariner Books.
- García, M. (2006a). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD/CIS.

- García, M. (2006b). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV (44), 15-38.
- Gil, J., & Segura, A. (2010). Intergenerational differences in Materialism and Postmaterialism values in a Spanish sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 499-512.
- González-Cutre, D.; Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.
- González-Cutre, D.; Sicilia, A., & Aguila, C. (en prensa). Interplay of different contextual motivations and their implications for exercise motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Guay, F.; Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 992-1004.
- Inglehart, R. (1977). *The silent revolution: changing values and political styles among Western publics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and postmodernization: cultural, economic, and political change in 43 societies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (Ed.). (2003). *Human values and social change: Findings from the values surveys*. Leiden: Brill.
- Inglehart, R. (2008). Changing Values among Western Publics from 1970 to 2006. *West European Politics*, 31(1-2), 130-146.
- Inglehart, R., & Abramson, P. R. (1994). Economic security and value change. *American Political Science Review*, 88(2), 336-354.
- Inglehart, R., y Welzel, C. (2006). *Modernización, cambio cultural y democracia: la secuencia del desarrollo humano*. Madrid: CIS.
- Lewis, S. (2003). The integration of paid work and the rest of life. Is post-industrial work the new leisure? *Leisure Studies*, 22, 343-355.
- Lyon, D. (1994). *Postmodernity*. Buckingham: Open University Press.
- Lyotard, J. F. (1984). *The postmodern condition*. Manchester: Manchester University Press.
- Maslow, A. K. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- McFee, G. (2004). *Sport, rules and values. Philosophical investigations into the nature of sport*. London: Routledge.
- Pelletier, L. G.; Fortier, M. S.; Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Real, M. (1996). The Postmodern Olympics: Technology and the commodification of the Olympic movement. *Quest*, 48, 9-24
- Roberts, K. (1997). Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s. *Leisure Studies*, 16, 1-15.

- Rojas, A. J., y Fernández J. S. (2000). Efectos del procedimiento de administración en la estabilidad de la escala de postmaterialismo. *Psicothema*, 12 (sup. 2), 482-486.
- Rojek, C. (1993a). After popular culture: hyperreality and leisure. *Leisure Studies*, 12, 277-289.
- Rojek, C. (1995). *Decentring leisure. Rethinking leisure theory*. London: Sage
- Rojek, C. (1997). Leisure theory: retrospect and prospect. *Society & Leisure*, 20(2), 383-400
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007) Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sarrazin, P.; Vallerand, R.; Guillet, E.; Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and drop out in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Standage, M.; Duba, J.L., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivation regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 631-647.
- Stebbins, R. A. (2000). The extraprofessional life: Leisure, retirement and unemployment. *Current Sociology*, 48(1), 1-18.
- Torcal, M. (1989). La dimensión materialista/postmaterialista en España: las variables del cambio cultural. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 47, 227-254.
- Torcal, M. (1992). Análisis dimensional y estudio de valores: el cambio cultural en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 56, 97-122.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007) A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 255-279). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J.; O'Connor, B. P., & Hamel, M. (1995). Motivation in later life: Theory and assessment. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 221-238.
- Vattimo, G. (2000). *El fin de la modernidad. Nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna*. Barcelona: Gedisa.
- Williams, G. C.; Grow, V. M.; Freedman, Z. R.; Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-26.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.



Sicilia, A.; Aguila, C.; González-Cutre, D. (2011). Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 320-335. Doi:10.5232/ricyde2011.02506. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02506.pdf>

---

Wilson, P. M.; Rodgers, W. M.; Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's who I am ... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104

#### *Agencia de patrocinio*

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio de Ciencia e Innovación de España, a través del proyecto de investigación "Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica física: Análisis en contextos de actividad física no competitiva" (Ref. DEP2007-73201-C03-03/ACTI).