



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

José Enrique Moral García

Universidad Pontificia de Salamanca (España)
Email: jemoralga@upsa.es

Raquel M^a Guevara Ingelmo

Universidad Pontificia de Salamanca (España)
Email: rmguevarain@upsa.es

José David Urchaga Litago

Universidad Pontificia de Salamanca (España)
Email: jdurchagali@upsa.es

Sergio López García

Universidad Pontificia de Salamanca (España)
Email: slopezga@upsa.es

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivos fundamentales analizar las motivaciones que tienen los adolescentes hacia la práctica físico-deportiva mediante el cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA), establecer la baremación de la escala y conocer si existen diferencias en estas motivaciones según el sexo de los encuestados. La muestra está compuesta por 203 adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria de Salamanca, de entre 12 y 16 años, con un 58.3% de chicos y un 48.1% de chicas. Los principales resultados encontrados permiten extraer como conclusiones: que el instrumento utilizado en la presente muestra evidencia una buena fiabilidad, que los escolares manifiestan que el disfrute es lo que más les motiva para practicar AF, que existe una fuerte relación entre los factores adecuación y predilección y que la baremación de la escala muestra cómo los chicos tienen niveles de motivación superiores a las chicas.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física; auto-percepción; adecuación; predilección; disfrute; adolescencia.

INTRODUCCIÓN.

La práctica de la actividad física (AF) de forma regular tiene beneficios para la salud de los niños y adolescentes, por ello, el contexto escolar resulta un escenario muy importante para la promoción y consolidación de hábitos de vida saludables, siendo fundamental que los escolares se sientan motivados hacia las clases de educación física (Martínez-López, Grao-Cruces, Moral-García y de la Torre-Cruz, 2013; Martínez-López, Redecillas-Peiró y Moral-García, 2011). La adolescencia es una etapa crucial, ya que los jóvenes se exponen a conductas de riesgo para la salud como consumo de tabaco y bebidas alcohólicas o el incremento de hábitos sedentarios (Castillo et al., 2002). De hecho, algunas investigaciones evidencian que los jóvenes que practican deporte informan de un menor consumo de sustancias (tabaco, alcohol y marihuana) y de una alimentación más saludable (Pastor et al., 2006). Estos beneficios de tener una vida activa y saludable se han encontrado en estudios de ámbito nacional como internacional (Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007).

La mayoría de los estudiantes encuestados no cumple con las recomendaciones de práctica de AF diaria mostrando bajos niveles de ésta de intensidad moderada vigorosa; niveles que se muestran alejados de las recomendaciones establecidas para este grupo de edad e insuficientes para alcanzar los efectos positivos que se derivan de la práctica de actividad física, siendo más acentuados en las chicas que en los chicos (Navarro et al., 2012).

Según González y Portolés (2014), el descenso de los niveles de práctica físico-deportiva, así como el aumento del consumo de sustancias nocivas para la salud, repercuten de forma muy negativa en los adolescentes además de influir en factores como el rendimiento y la motivación en la práctica orientados al ámbito académico. Estos resultados, pueden variar según el sexo; así, en el estudio de Castillo et al. (2007) el efecto de la práctica de deporte sobre las conductas de salud presenta diferencias según el sexo: las chicas que con mayor frecuencia practican deporte, consumen menos tabaco, alcohol y cannabis y consumen más alimentos sanos, y sin embargo, para los chicos, la frecuencia de práctica de deporte se asocia únicamente a un mayor consumo de alimentos sanos, no siendo significativa la relación entre la participación deportiva y el consumo de sustancias. Un estudio de Moral et al. (2012) indica que las chicas presentan mayores niveles de sedentarismo que los chicos, que la inactividad se hace más evidente entre los adolescentes con exceso de peso, y que, durante el fin de semana, los hábitos sedentarios de los adolescentes aumentan.

Otra diferencia emanada del estudio sociológico realizado por García et al. (2010) con población española, es que las chicas se acercan al deporte con una mayor preocupación por la salud y por tratar de mejorar el aspecto físico, mientras que en los chicos son más dominantes los aspectos lúdicos, de recreación y de relación social. Similares resultados encontraron Castillo et al. (2000) con adolescentes valencianos. Otros autores, como por ejemplo Brizendine (2007) entienden la diferenciación del deporte en base al sexo de los adolescentes, relacionándolos con la cooperación y la empatía en las chicas y la competitividad en el caso de los chicos. Por tanto, la participación deportiva en las chicas sería incompatible con otras conductas de riesgo para la salud, mientras que en el caso

de los chicos no ocurriría lo mismo, ya que estos tienden hacia los deportes competitivos de contacto con alto porcentaje de agresividad (Brizendine, 2010).

Por ello, resulta muy importante conocer las motivaciones de los escolares hacia la práctica físico-deportiva, existiendo diferentes instrumentos para analizar dichos parámetros motivacionales. Por ejemplo, la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985). El estudio de García et al. (2010), por ejemplo, trata de establecer las relaciones entre motivación y compromiso en jóvenes deportistas, para ello se empleó la Escala de Motivación Deportiva (SMS) y el Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQ). El SMS mide las tres dimensiones del continuum motivacional (Amotivación, Motivación extrínseca y motivación intrínseca). El SCQ mide el compromiso deportivo y los factores que lo componen, tales como el disfrute, las alternativas al deporte y la presión social. Los resultados evidencian la contribución positiva de la motivación intrínseca y extrínseca en el compromiso, la diversión y el disfrute. Por su parte, la amotivación contribuye positivamente en las alternativas al deporte y negativamente en el compromiso, la diversión y el disfrute. Destacando que la motivación extrínseca tiene una contribución mayor en la diversión y el disfrute, mientras que la motivación intrínseca tiene una contribución mayor en el compromiso.

En el estudio de Granero-Gallegos et al. (2011) se administró la escala de medición de los motivos de actividad física revisada (MPAM-R, Motives for Physical Activity Measure-Revised) de Ryan et al. (1997) y validada en España por Moreno et al. (2007), encontrando como principales razones para realizar actividades físicas el fomento de las relaciones sociales así como la obtención de placer y diversión, por delante de otras como la competencia, el mantenimiento y mejora de la salud y la apariencia.

En relación al instrumento utilizado en el presente estudio, Moreno-Murcia et al. (2011) validaron el cuestionario CSAPPA dentro del contexto español. Para ello, se realizaron dos estudios, uno con una muestra de 688 personas y el otro con 201. En el primer estudio, se analizaron los indicios de consistencia interna, la validez factorial y predictiva de la escala en función del sexo, mientras que, en el segundo estudio, se analizó la validez del cuestionario en relación a la tasa de ejercicio y la intensidad del mismo. Los resultados del primer estudio mostraban unas diferencias significativas en función del sexo, aunque los tamaños de los efectos fueron bajos o moderados. Los resultados del segundo estudio fueron positivos en las tres variables que condicionan el cuestionario (adecuación, predilección por la actividad física y disfrute).

En base a estos antecedentes, resulta necesario estudiar las motivaciones que tienen los adolescentes hacia la práctica físico-deportiva, por ello este estudio se plantea como objetivos fundamentales conocer la motivación que tienen los escolares hacia la práctica de AF y establecer una baremación de la escala CSAPPA en función del sexo que nos permita poder conocer mejor las diferencias entre chicos y chicas.

1. METODOLOGÍA.

1.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES.

Se planteó un estudio descriptivo transversal. La población objeto de estudio estuvo compuesta por estudiantes salmantinos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La muestra analizada estuvo formada por un total de 203 alumnos de ESO de Salamanca, en la Comunidad de Castilla y León. Seleccionados mediante muestreo proporcional por conglomerados. Trabajamos con un error <0.03 a un nivel de confianza del 95%. Los diferentes estratos fueron seleccionados de acuerdo a la localización geográfica, curso, edad y sexo. Invitamos a participar a todos los adolescentes pertenecientes a las clases seleccionadas. El promedio de edad de los participantes fue de 14.02 ± 1.3 años dentro de un rango comprendido entre los 12 y 16 años. Atendiendo al sexo, se encontró que el 58.3% (n=110) eran chicos y el 41.7% (n=93) chicas.

1.2. INSTRUMENTO.

Se utilizó el cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA), originario de Hay (1992), en concreto la versión adaptada al español de Moreno-Murcia, Martínez-Galindo, Ruiz, García y Martín-Albo (2011).

El cuestionario CSAPPA consta de 20 ítems, con preguntas cerradas, las cuales hay que responder según el grado de semejanza que tenga dicho ítem con el ejecutor del test. La puntuación es de 1 a 4, siendo 1 la menor relación existente, y 4 la mayor, indicando un total ajuste a la persona.

Los ítems se dividen en tres grupos:

- Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18.
- Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19, 20.
- Disfrute: 2, 5, 17.

1.3. PROCEDIMIENTO

Los cuestionarios fueron aplicados por un mismo investigador dentro de una sola sesión de 50 minutos de duración en el horario habitual de clase. Se contó con la autorización del centro escolar, profesorado y consentimiento escrito de los padres o tutores de los menores implicados. Se ofrecieron unas breves instrucciones y se aseguró a los participantes la confidencialidad de las respuestas emitidas. La participación fue totalmente voluntaria. Los encuestados no recibieron ninguna compensación académica o monetaria por su contribución. Ningún alumno se negó a participar. La investigación fue desarrollada siguiendo las directrices éticas de la Declaración de Helsinki vigente, cumpliendo en todo momento con los máximos estándares de seguridad y ética profesional para este tipo de trabajos.

1.4. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se realizó análisis descriptivo de datos mediante análisis de frecuencias, que permitió extraer una información lo más exacta posible a cerca de las características de la muestra. Para averiguar el coeficiente de fiabilidad y la consistencia interna de la escala se utilizó la prueba Alfa de Cronbach y test de las Dos Mitades, realizándose análisis de correlaciones y la baremación de la escala en función al género de los participantes. Los análisis se realizaron con el programa SPSS 24.0

2. RESULTADOS.

2.1. DESCRIPCIÓN ESTADÍSTICA DE LOS ÍTEMS.

Para la descripción de los ítems, y de cada escala, se calcularon los descriptivos de media, mediana, desviación típica, asimetría y curtosis. Se puede observar (Tabla 1) cómo las medias más altas se corresponden a los elementos que componen la escala Disfrute (10.17 ± 3.39), de los cuales los ítems el 2 y 17, son los que presentan valores medios más elevados. Por el contrario, la escala con una puntuación media más baja es la Adecuación (18.8 ± 2.69), y en concreto el ítem 15 manifiesta la menor puntuación.

Tabla 1.
Análisis descriptivo inicial del cuestionario CSAPPA. División por sub-escalas: ADECUACIÓN (7 ítems), PREDILECCIÓN (10 ítems) y DISFRUTE (3 ítems).

Ítems / Factor	Media	Mediana	Desv. Típ.	Asimetría	Curtosis
6. Soy bueno/a en los juegos en los que hay moverse o correr.	3.20	4	.952	-.999	-.224
10. Se me dan bien la mayoría de los deportes.	2.84	3	1.204	-.394	-1.451
11. Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr.	3.01	3	1.124	-.630	-1.097
12. Creo que soy de los/as mejores en los deportes.	2.60	3	1.155	-.169	-1.412
13. Los juegos que practico en Educación Física son difíciles.	2.11	2	1.091	.635	-.885
15. Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar.	2.04	2	1.145	.662	-1.038
18. Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo.	3.00	3	.964	-.414	-1.055
ADECUACIÓN	18.8 (2.69)	19.5(2,79)	4.73(.68)	-.227	-.669
1. Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar.	2.39	2	1.262	.207	-1.625
3. Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr.	3.31	4	.703	-1.311	.722
4. Me divierto haciendo deporte.	3.52	4	.703	-1.139	-.056
7. Me gustan los deportes.	3.34	4	1.007	-1.154	-.168
8. Me hago daño siempre que practico algún deporte.	1.96	2	.994	.711	-.589
9. Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr.	3.09	4	1.074	-.731	-.890
14. Prefiero ver jugar a mis compañeros/as.	1.62	1	.982	1.352	.481
16. Me gusta tomarme con calma los recreos.	2.65	3	1.067	-.172	-1.205
19. Me gustan los juegos tranquilos.	2.18	2	1.038	.458	-.940
20. Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr.	3.08	4	1.161	-.752	-1.050
PREDILECCIÓN	27.14(2.71)	28(2.8)	5.12(.512)	-.129	.039
2. Me divierto mucho en las clases de Educación Física.	3.38	4	.708	.207	-.719
5. Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas.	3.27	4	.952	-.999	-.224

17. Me lo paso bien en las clases de Educación Física.	3.52	4	.858	-1.725	1.937
DISFRUTE	10.17(3.39)	11(3.67)	1.95(.65)	-.979	.077

El coeficiente para la escala completa fue de .856 lo que indica una elevada fiabilidad de la prueba. Según los criterios de fiabilidad, no hay escalas que se ajusten a los parámetros óptimos. Una escala que muestra un buen índice: Adecuación (.724). Por último, dos escalas que muestran índices pobres: Predilección (.658) y Disfrute (.654) (Tabla 2).

Tabla 2.

Fiabilidad global de los factores que componen el cuestionario: método de Alfa de Cronbach y método de dos mitades (coeficiente de Spearman-Brown).

Factor	Alfa de Cronbach	Coeficiente de Spearman-Brown (dos mitades)a,b	Ítems integrados en cada una de las dos mitades (a, b)*
ADECUACIÓN	.724	.488	a: 6, 10, 11, 12 b: 13, 15, 18
PREDILECCIÓN	.658	.700	a: 1, 3, 4, 7, 8 b: 9, 14, 16, 19, 20
DISFRUTE	.654	.743	a: 2, 5 b: 17
Total CSAPPA	.856	.804	a: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 b: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

*Se asignaron varias veces al azar, exponiéndose el mejor resultado obtenido, excepto para escala total que se siguió el procedimiento de asignación de ítems pares e impares.

2.2. CORRELACIONES

Se encontró elevada correlación entre las subescalas de “Adecuación y Predilección” (.818), lo cual pone de manifiesto fuertes relaciones positivas entre estas dos subescalas. Sin embargo, las correlaciones entre las subescalas “Disfrute y Adecuación” y “Disfrute y Predilección” fueron más bajas (.574) y (.586) respectivamente, aunque altamente significativas ($p < .001$) (Tabla 3).

Tabla 3.

Correlación entre los factores del cuestionario CSAPPA.

	1	2	3
1. ADECUACIÓN	-		
2. PREDILECCIÓN	.818***	-	
3. DISFRUTE	.574***	.586***	-

** La correlación Pearson es significativa al nivel .01 (bilateral).

2.3. BAREMACIÓN Y DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

Se llevó a cabo una baremación de la escala. Seleccionados los ítems para cada subescala, se procedió a calcular los estadísticos que sirvan de referencia para poder comparar la puntuación individual con unos criterios estandarizados (Tabla 4). Con estos baremos que se presentan se puede posicionar a un sujeto en un grupo bajo (inferior al percentil 25), en un grupo medio-bajo (por debajo del percentil 50), un grupo medio-alto (menor al percentil 75) o al grupo alto (superior al percentil 75).

Los datos muestran que existen diferencias significativas entre chicos y chicas. En todas las escalas, ellos obtuvieron mayores puntuaciones de auto-percepción que ellas y de forma muy significativa ($p < 001$) (Tabla 4).

Tabla 4.
Baremación de la escala según el sexo.

		ADECUACIÓN	PREDILECCIÓN	DISFRUTE
		6, 10, 11, 12, 13, 15 y 18	1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19, 20	2, 5 y 17
CHICO	Nº	110	110	110
	Media	19.9	28.9	10.4
	Desv. Típ.	4.5	4.5	1.9
	Asimetría	-2.64	-0.10	-1.275
	Curtosis	-.547	.455	.962
	Percentiles			
	25	16	26	9
	50	21	29	11
	75	23	32	12
	CHICA	Nº	93	93
Media		17.2	24.7	9.7
Desv. Típ.		4.6	4.9	2.0
Asimetría		-2.16	-0.25	-.696
Curtosis		-1.009	-.252	-.797
Percentiles				
25		13	22	8
50		16	25	10
75		22	29	11
TOTAL		Nº	203	203
	Media	18.8	27.1	10.2
	Desv. Típ.	4.7	5.1	1.95
	Asimetría	-.227	-.129	-.979
	Curtosis	-.669	.039	-.077
	Percentiles			
	25	16	24	9
	50	20	28	11
	75	22	31	12

*Contraste de medias entre chicos y chicas

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como se puede observar en la Tabla 1, los índices de asimetría y de curtosis se encuentran próximos al valor cero y por debajo de dos respectivamente, siguiendo las recomendaciones de Bollen y Long (1994). Estos datos coinciden con los de Moreno-Murcia et al. (2011) excepto en el índice de curtosis del ítem 17, ya que en su estudio es 3.04, mientras que en el presente estudio es inferior a 2. En cuanto a los diferentes factores, el valor promedio más elevado corresponde con la subescala Disfrute (10.17 ± 3.39), de los cuales los ítems el 2 y 17, son los que presentan valores medios más elevados. Estos resultados coinciden con los de Moreno-Murcia et al (2011).

De forma complementaria, se extrajeron los datos de fiabilidad para esta investigación, la cual se encuentra dentro de los rangos aceptables establecidos por Nunally (1978) y Nunally y Bernstein (1978). Concretamente, la puntuación

global de la escala según el indicador alfa de Cronbach fue de .856, siendo la subescala más valorada la Adecuación (.724) y las más bajas son la Predilección (.658) y el Disfrute (.654). Estos datos, nos indican que la Adecuación tiene un buen nivel de fiabilidad, mientras que tanto la Predilección como el Disfrute tienen resultados pobres. Al igual que en el estudio de Cairney, Hay, Faught, Leger y Mathers (2008) y Moreno-Murcia et al. (2011), este estudio aporta resultados aceptables sobre la fiabilidad del cuestionario CSAPPA y sus datos obtenidos, pero hay que tener en cuenta, que en el estudio de Moreno-Murcia et al. (2011) los resultados fueron más igualados, estando entre 0.70 y 0.72, mientras que en el presente estudio, los resultados están entre 0.65 y 0.72. En el estudio de Cairney, Missiuna, Veldhuizen y Wilson (2008) el resultado es de 0.68, un valor que también recalca su fiabilidad y que se sitúa prácticamente en un punto intermedio entre el estudio de Moreno-Murcia et al. (2011) y esta investigación.

Se encontró elevada correlación entre las subescalas de “Adecuación y Predilección” (.818), lo cual pone de manifiesto fuertes relaciones positivas entre estas dos subescalas. Sin embargo, las correlaciones entre las subescalas “Disfrute y Adecuación” y “Disfrute y Predilección” fueron más bajas (.574) y (.586) respectivamente, aunque altamente significativas ($p < .001$). Las correlaciones más fuertes se encuentran en la subescala de Adecuación, al igual que en el estudio de Cairney., Veldhuizen, Kurdyak, Missiuna, Faught y Hay (2007).

Los datos muestran que existen diferencias significativas entre chicos y chicas. En todas las escalas, ellos obtuvieron mayores puntuaciones que las chicas de forma muy significativa ($p < .001$). Sin embargo, en el estudio de Moreno-Murcia et al. (2011), aunque los resultados fueran significativos, los efectos que obtuvieron fueron moderados o bajos, mientras que en esta investigación fueron altos.

Como conclusión de este estudio, el instrumento utilizado evidencia una buena fiabilidad en la presente muestra; argumentando los escolares como motivación principal para la práctica de AF el disfrute; se evidencia una fuerte relación entre los factores adecuación y predilección y la baremación de la escala muestra cómo los chicos tienen niveles de motivación superiores a las chicas.

La presente investigación no estuvo desprovista de limitaciones, entre las que se puede encontrar el diseño transversal del estudio. Para futuras investigaciones, se sugiere incrementar la muestra, así como diseñar un estudio longitudinal, donde se implique a diferentes sectores sociales, como la familia, comunidad educativa y los medios de comunicación, dada la importancia que puede tener en el fomento y desarrollo de un estilo de vida saludable entre los escolares.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Bollen, K., & Long, J. (1994). *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage.

Brizendine, L. (2007). *El cerebro femenino*. RBA LIBROS.

Brizendine, L. (2010). *El cerebro masculino*. RBA LIBROS.

Cairney, J., Hay, J., Fought, B.E., Léger, L. & Mathers, B. (2008). Generalized self-efficacy and performance on the 20-metre shuttle run in children. *American Journal of Human Biology*, 20(2), 132-138.

Cairney, J., Missiuna, C., Veldhuizen, S. & Wilson, B. (2008). Evaluation of the psychometric properties of the developmental coordination disorder questionnaire for parents (DCD-Q): Results from a community based study of school-aged children. *Human Movement Science*, 27(6), 932-940.

Cairney, J., Veldhuizen, S., Kurdyak, P., Missiuna, C., Fought, B.E. & Hay, J. (2007). Evaluating the CSAPPA subscales as potential screening instruments for developmental coordination disorder. *Archives of Disease in Childhood*, (92), 987-991

Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del deporte*, 16(2), 201-210.

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

García, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. y Scousa, C. (2010). Compromiso, disfrute y motivación en jóvenes jugadores de fútbol. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616.

González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.

Granero - Gallegos, A., Gómez-López, M., Abrales, J.A. y Rodríguez-Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7.

Hay, J., Hawes, R. & Fought, B.E. (2004). Evaluation of a Screening Instrument for Developmental Coordination Disorder. *Journal of Adolescent Health*, (34), 308-313.

Martínez-López, E. J., Grao-Cruces, A., Moral-García, J. E., y de la Torre Cruz, M. J. (2013). Conocimiento y actitud. Dos elementos clave en la formación del maestro de Educación Física para prevenir y tratar la obesidad juvenil. *Revista española de pedagogía*, 525-539.

Martínez-López, E. J., Redecillas-Peiró, M.T. y Moral-García, J.E. (2011). Grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica en periodo escolar y no escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 11(41), 77-94.

Moral, J.E., Redecillas, M.T. y Martínez, E.J. (2012). Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1), 67-82.

Moreno-Murcia, 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*, 23(1), 167-176.

Moreno-Murcia, J.A., Martínez-Galindo, M.C., Ruíz, L.M., García, V. y Martín-Albo, J. (2011). Validation of the Spanish version of the children's self-perceptions of adequacy in and predilection for physical activity (CSAPPA) questionnaire. *Psychology, Society & Education*, 3(2), 113-132.

Navarro, M., Ojeda, R., Navarro, M., López, E., Brito, E. y Ruíz, J.A. (2012). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (21), 30-33.

Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill.

Nunnally, J.C., y Bernstein, I.J. (1995). *Teoría psicométrica*. Madrid: McGraw-Hill.

Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1), 18-24.

Ryan, A. M., Hicks, L., & Midgley, C. (1997). Social goals, academic goals, and avoiding seeking help in the classroom. *The Journal of Early Adolescence*, 17(2), 152-171.

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

Fecha de recepción: 9/9/2020
Fecha de aceptación: 12/10/2020