

# Motivación y salud en la práctica físico-deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco

Juan Antonio Moreno-Murcia<sup>1</sup> (*Universidad de Murcia, España*),  
David González-Cutre Coll (*Universidad de Almería, España*) y  
Eduardo Cervello-Gimeno (*Universidad Miguel Hernández de Elche, España*)

(Recibido 2 de marzo de 2007 / Received March 2, 2007)

(Aceptado 20 de noviembre de 2007 / Accepted November 20, 2007)

**RESUMEN.** El objetivo principal de este estudio *ex post facto* fue analizar la influencia de las orientaciones de meta y la motivación autodeterminada en la adquisición de motivos de práctica físico-deportiva relacionados con la salud. Un segundo objetivo fue estudiar las diferencias en dichas variables según el consumo de alcohol y tabaco. Se empleó una muestra de 513 practicantes de actividades físico-deportivas individuales y colectivas, de edades entre 16 y 58 años. Se les administró las versiones en español de la Escala de las Orientaciones de Meta en el Ejercicio, el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 y el factor fitness/salud de la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada. Los resultados revelaron que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecían positiva y significativamente los motivos de salud, mientras que la orientación al ego lo hacía de forma negativa. Además, los sujetos que consumían alcohol estaban más orientados al ego que los que no consumían, mientras que éstos reflejaban mayor motivación autodeterminada. Los practicantes que no fumaban estaban más orientados al ego y a la tarea que los que fumaban.

**PALABRAS CLAVE.** Salud. Motivación. Actividad física. Estudio *ex post facto*.

---

<sup>1</sup> Correspondencia: Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Parque Almansa. 30730 San Javier. Murcia (España). E-mail: morenomu@um.es

**ABSTRACT.** The main objective of this *ex post facto* study was to analyze the influence of goal orientations and self-determined motivation in the acquisition of motives for physical-sport practice related with health. A second objective was to study the differences in these variables depending on the consumption of alcohol and tobacco. A sample of 513 practitioners of individual and collective physical-sport activities, ranging in age from 16 to 58, was used. They were given Spanish versions of the Goal Orientation in Exercise Scale (GOES), the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) and the fitness/health factor of the Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R). The results revealed that task orientation and self-determined motivation positively and significantly predicted health motives, while ego orientation predicted it in a negative way. Also, people who consumed alcohol were more ego-oriented than those who didn't, while these ones reflected higher self-determined motivation. The practitioners who didn't smoke were more ego and task-oriented than those who smoked.

**KEYWORDS.** Health. Motivation. Physical activity. *Ex post facto* study.

La práctica de actividad físico-deportiva moderada posee unos efectos positivos sobre la salud innegables tanto a nivel físico como psicológico (American College of Sports Medicine, 2000; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008), entre los que podemos destacar la mejora cardiovascular y respiratoria, el control del peso corporal, la reducción del estrés, la mayor capacidad de concentración, la mejora de la autoestima y el incremento del bienestar psicológico. Pero no podemos olvidar que también tiene una gran importancia como medio de relación social. En este sentido, recientemente Edmuns, Ntoumanis y Duda (2007) demostraron que los sujetos con mayor adherencia a la práctica deportiva revelaban un incremento de la satisfacción de la necesidad psicológica básica de relación con los demás con el tiempo. Por tanto, la actividad física influye positivamente sobre las tres dimensiones de la salud establecidas por la Organización Mundial de la Salud (1960), contribuyendo a la mejora de la calidad de vida.

Diferentes trabajos (*e.g.* Edmuns, Ntoumanis y Duda, 2006; Jiménez-Castuera, Cervelló-Gimeno, García-Calvo, Santos-Rosa e Iglesias-Gallego, 2007) han utilizado la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000) para analizar la motivación hacia la práctica deportiva en contextos de promoción de la salud. En dicha línea, la teoría de las metas de logro contribuye al conocimiento de las variables ambientales y disposicionales que influyen en la adherencia a la práctica físico-deportiva y la adopción de estilos de vida saludables. Esta teoría considera que la implicación del sujeto está influida por la orientación de metas que posea (rasgo disposicional) y el clima motivacional que perciba (factor ambiental). Así, establece dos tipos de orientaciones de meta; la orientación a la tarea, en la que el sujeto tiene como meta la mejora personal de sus capacidades a través del esfuerzo invertido, y la orientación al ego, en la que el éxito es percibido cuando supera a los demás y demuestra que es el mejor. El clima motivacional hace referencia a las claves de éxito transmitidas de forma implícita o explícita (Ames, 1992) por los otros significativos (familia, compañeros, monitores, etc.). Según la teoría de las metas de

logro podemos encontrar dos tipos de climas motivacionales, un clima que implique a la tarea, en el que prime el reconocimiento de la mejora personal y el esfuerzo, y un clima que implique al ego, en el que el éxito venga definido como consecución de mayor habilidad que los demás.

Tratando de aplicar la teoría de las metas de logro en el estudio de la adopción de estilos de vida saludables en estudiantes adolescentes, Balaguer, Castillo, Tomás y Duda (1997) revelaron que la orientación a la tarea predecía de forma positiva la práctica deportiva y de forma negativa el consumo de sustancias perjudiciales para la salud como el alcohol, tabaco y café. La orientación al ego no resultó ser un factor predictor de las conductas de salud. Con el mismo objetivo que el estudio anterior, Jiménez, Cervelló, García Calvo, Santos-Rosa y Del Villar (2006) encontraron que el clima tarea y la orientación a la tarea, de forma positiva, y el clima ego y la orientación al ego, de forma negativa, predecían la valoración de la educación física por parte de los alumnos. Ésta predecía positivamente la práctica deportiva extraescolar, la cual predecía negativamente el consumo de drogas. Recientemente, Jiménez-Castuera *et al.* (2007) hallaron que la percepción de un clima tarea en las clases de educación física predecía positivamente la práctica deportiva extraescolar, la cual, a su vez, predecía positivamente los hábitos de descanso, la alimentación equilibrada y los horarios de comida estables. En definitiva, estos tres estudios revelan la importancia que pueden tener la orientación a la tarea y la percepción de climas tareas para el fomento de la práctica deportiva y la adopción de hábitos saludables.

En lo que respecta a la teoría de la autodeterminación, su aplicación en el ámbito deportivo ha ido encaminada a desvelar el tipo de motivación que se relaciona con una mayor práctica de actividad física y consecuencias más positivas a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Vallerand y Rousseau, 2001). Esta teoría establece diferentes tipos de motivación situados en un continuo de autodeterminación. Así, considera que la motivación puede surgir de forma más interna o externa al sujeto, estableciendo diferentes formas de motivación: motivación intrínseca, motivación extrínseca (regulación identificada, introyectada y externa) y desmotivación. Cuando un sujeto está motivado intrínsecamente practica porque se divierte y disfruta con la actividad físico-deportiva. Sin embargo, el origen de su motivación es más externo en la motivación extrínseca, suponiendo su práctica un medio para conseguir algo y no un fin en sí misma. Con este tipo de motivación, el sujeto puede considerar que la práctica de actividad física es importante, aunque no placentera en sí misma (regulación identificada), actuar porque se siente culpable (regulación introyectada), o bien simplemente practicar por presiones externas (regulación externa). Por último, la desmotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo, y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración (Ryan y Deci, 2000).

Existen algunos estudios que han aplicado la teoría de la autodeterminación en contextos de ejercicio físico tratando de analizar aspectos relacionados con la prevención de la salud. En esta línea, Wilson, Rodgers, Blanchard y Gessell (2003), con una muestra de adultos, encontraron que la motivación más autodeterminada se relacionaba

positivamente con la práctica de actividad física, las actitudes hacia el ejercicio físico y una condición física saludable. Edmuns *et al.* (2007), utilizando la teoría de la autodeterminación como base para analizar pautas de actividad física saludable en una muestra de sujetos con sobrepeso y obesidad, revelaron que las formas de motivación más autodeterminadas predecían positivamente consecuencias adaptativas, como la adherencia a la práctica deportiva prescrita y el bienestar. Los resultados de los trabajos apuntan la necesidad de desarrollar la motivación autodeterminada del practicante para fomentar el compromiso deportivo, consiguiendo beneficios importantes para la salud (Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002).

En la línea de contribuir a un mayor conocimiento de los agentes relacionados con la adherencia a la práctica de actividad física y la adopción de estilos de vida saludables, este estudio *ex post facto* (Montero y León, 2007; Ramos-Álvarez, Valdés-Conroy y Catena, 2006) pretende utilizar la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación para analizar los factores que llevan a que las personas practiquen actividad físico-deportiva por motivos de salud. Concretamente, se estudiará la influencia de las orientaciones de meta y la motivación autodeterminada sobre los motivos de práctica físico-deportiva relacionados con la salud. Como objetivo secundario, y teniendo en cuenta que el consumo de alcohol y tabaco se relaciona con variables psicosociales (Inglés *et al.*, 2007), se pretende analizar las diferencias según el consumo de alcohol y tabaco en las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada y los motivos de salud. Partiendo de los trabajos realizados en contextos de actividad física saludable se hipotetiza que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada predecirán positivamente los motivos de salud. El consumo de alcohol y tabaco se relacionará de forma negativa con los factores motivacionales más positivos para el compromiso deportivo, la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada.

## Método

### Muestra

La muestra estaba compuesta por 513 practicantes de actividades físico-deportivas individuales y colectivas (304 hombres y 209 mujeres), de edades comprendidas entre los 16 y 58 años ( $M = 25,90$ ;  $DT = 9,37$ ). El 17,7% practicaba puntualmente, el 51,7% practicaba entre 2 y 3 días a la semana y el 30,6% practicaba más de 3 días a la semana. El 23% practicaba menos de 45 minutos diariamente, el 42,7% practicaba entre 45 y 60 minutos y el 34,3% practicaba más de 60 minutos. Respecto al consumo de alcohol y tabaco, el 61,8% de la muestra declaraba consumir alcohol (el 86,1% consumía alguna vez a la semana, el 12,3% consumía 1 ó 2 veces al día y el 1,6% consumía 3 ó más veces al día) y el 23% fumar (el 43,2% fumaba de 1 a 5 cigarrillos diarios, el 28,8% fumaba entre 6 y 10 cigarrillos diarios y el 28% fumaba más de 10 cigarrillos diarios).

### Instrumentos

- Escala de las Orientaciones de Meta en el Ejercicio. Se empleó la traducción al español (Moreno, López de San Román, Martínez Galindo, Alonso y González-Cutre, 2006) de la *Goal Orientation in Exercise Scale (GOES)* (Kilpatrick, Bartholomew y Riemer, 2003). Dicha escala, encabezada por la sentencia “Siento más éxito al realizar ejercicio cuando...”, está constituida por 10 ítems, cinco de los cuales miden la orientación a la tarea (e.g. “Aprendo algo nuevo a base de practicarlo intensamente”, “Una habilidad que aprendo me hace sentir realmente bien”), mientras que los otros cinco miden la orientación al ego (e.g. “Soy el mejor”, “Soy el único que puede realizarlo a una gran intensidad”). Los participantes contestaron en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 correspondía a *totalmente en desacuerdo* y 5 a *totalmente de acuerdo*. La consistencia interna de la escala en este estudio fue de 0,71 y 0,87 para las subescalas de tarea y ego respectivamente.
- Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2. Se utilizó la versión en español (Moreno, Cervelló y Martínez Camacho, 2007a) del *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)* de Markland y Tobin (2004). El cuestionario está compuesto por 19 ítems y encabezado por la sentencia “Yo hago ejercicio...”. Mide diferentes formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación: desmotivación (e.g. “Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo”), regulación externa (e.g. “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”), regulación introyectada (e.g. “Porque me siento culpable cuando no practico”), regulación identificada (e.g. “Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente”) y regulación intrínseca (e.g. “Porque creo que el ejercicio es divertido”). Utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos que va de 0 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). La fiabilidad obtenida en este estudio fue de 0,73 para el factor *Desmotivación*, 0,70 para *Regulación externa*, 0,69 para *Regulación introyectada*, 0,74 para *Regulación identificada* y 0,80 para *Regulación intrínseca*.
- Para evaluar la motivación autodeterminada se utilizó el Índice de Autodeterminación (IAD), que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (Ntoumanis, 2005; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002) y se calcula asignando un determinado peso a cada tipo de motivación según su posición en el continuo de autodeterminación:  $(2 \times \text{Regulación Intrínseca} + \text{Regulación Identificada}) - ((\text{Regulación Introyectada} + \text{Regulación Externa}) / 2 + 2 \times \text{Desmotivación})$  (Vallerand y Rousseau, 2001). En este estudio el IAD osciló entre -4,38 y 12.
- Motivos de fitness/salud para la práctica deportiva. Se utilizó el factor *Fitness/salud* de la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (*Motives for Physical Activity Measure-Revised, MPAM-R*) (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997), validada al contexto español por Moreno, Cervelló y Martínez Camacho (2007b). Dicho factor, encabezado por el enunciado “Realizo

actividad física...”, está compuesto de un total de cinco ítems (“Porque quiero estar en buena forma física”, “Porque quiero tener más energía”, “Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular”, “Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable” y “Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar”) y reveló en este estudio un alfa de Cronbach de 0,93. Los ítems se responden con una escala tipo Likert de 1 (*nada verdadero para mí*) a 7 (*totalmente verdadero para mí*).

- Consumo de alcohol y tabaco. A los practicantes se les preguntó a través de un solo ítem si consumían alcohol y tabaco.

### *Procedimiento*

Se contactó con los responsables de diferentes centros de actividades físico-deportivas (gimnasios, centros de fitness, piscinas) para informarles del estudio y pedirles su colaboración. Tras recibir su apoyo, se comenzó con la recogida de datos. El investigador principal estuvo presente durante la recogida de datos para explicar el procedimiento y resolver los posibles problemas. Los participantes tardaron aproximadamente 15 minutos en completar los cuestionarios. A los practicantes menores de edad se les solicitó una autorización por escrito de padres o tutores para la participación en el estudio. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos para la recogida de datos.

### *Análisis de resultados*

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos, medias y desviaciones típicas, y las correlaciones entre las diferentes variables. Para analizar el poder de predicción de las orientaciones de meta y la motivación autodeterminada sobre los motivos de práctica deportiva relacionados con la salud, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal. A continuación se realizaron diversos análisis de regresión lineal con las mismas variables dependientes e independientes, diferenciando según el consumo de alcohol y tabaco. Finalmente, se realizó un MANOVA para analizar los efectos principales y de interacción del consumo de alcohol y tabaco sobre las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada y los motivos de salud.

## **Resultados**

### *Estadísticos descriptivos y análisis de correlación*

En la Tabla 1 se puede observar que los practicantes revelaban una mayor orientación a la tarea ( $M = 4,20$ ) que al ego ( $M = 2,62$ ) y una puntuación media en motivación autodeterminada (IAD) y motivos de práctica relacionados con el fitness/salud de 6,30 y 5,29, respectivamente. El análisis de correlación reflejó que los motivos de salud para la práctica deportiva se relacionaban positiva y significativamente con la orientación a la tarea ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,01$ ) y el IAD ( $r = 0,72$ ;  $p < 0,01$ ) y de forma negativa y significativa con la orientación al ego ( $r = -0,50$ ;  $p < 0,01$ ).

**TABLA 1.** Media, desviación típica y correlaciones de todas las variables.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	1	2	3	4
1. Orientación ego	2,62	1,22	-	0,17**	-0,55**	-0,50**
2. Orientación tarea	4,20	0,70	-	-	0,24**	0,23**
3. IAD	6,30	4,26	-	-	-	0,72**
4. Salud	5,29	1,56	-	-	-	-

\*\* $p < 0,01$ *Análisis de regresión lineal*

Los resultados del análisis de regresión lineal (véase la Tabla 2) reflejaron que la orientación a la tarea ( $\beta = 0,12$ ) y el IAD ( $\beta = 0,57$ ) predecían de forma positiva los motivos de fitness/salud, mientras que la orientación al ego ( $\beta = -0,20$ ) lo hacía de forma negativa, con un total de varianza explicada del 54%. A continuación se trató de analizar si las relaciones encontradas en este análisis de regresión variaban según el consumo de alcohol y tabaco. Los resultados mostraron que la orientación a la tarea y el IAD, de forma positiva, y la orientación al ego, de forma negativa, predecían los motivos de práctica deportiva relacionados con la salud independientemente del consumo de alcohol y tabaco, aunque en los fumadores la relación entre la orientación a la tarea y los motivos de salud no fue significativa.

**TABLA 2.** Resumen del análisis de regresión lineal de los motivos de salud según la orientación de metas y la motivación autodeterminada: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco.

	<i>B</i>	<i>SEB</i>	$\beta$	$\Delta R^2$
Total	3,48	0,28		0,54**
Orientación ego	-0,26	0,04	-0,20**	
Orientación tarea	0,28	0,07	0,12**	
IAD	0,21	0,01	0,57**	
No consume alcohol	2,97	0,44		0,65**
Orientación ego	-0,27	-0,07	-0,18**	
Orientación tarea	0,25	0,10	0,10*	
IAD	0,28	0,02	0,66**	
Consume alcohol	3,83	0,36		0,49**
Orientación ego	-0,24	0,06	-0,20**	
Orientación tarea	0,23	0,09	0,11*	
IAD	0,18	0,01	0,55**	
No fuma	2,94	0,33		0,59**
Orientación ego	-0,23	0,05	-0,18**	
Orientación tarea	0,34	0,08	0,14**	
IAD	0,23	0,01	0,62**	
Fuma	4,33	0,55		0,39**
Orientación ego	-0,31	0,11	-0,26*	
Orientación tarea	0,24	0,16	0,13	
IAD	0,14	0,03	0,41**	

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

*Análisis de varianza multivariante (MANOVA)*

Para analizar los efectos principales y los efectos de interacción del consumo de alcohol y tabaco sobre las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada y los motivos de salud, se realizó un MANOVA (véanse las Tablas 3 y 4). Los resultados revelaron diferencias significativas según la variable consumo de alcohol (Wilks'  $\Lambda = 0,98$ ,  $F_{(4, 506)} = 2,28$ ;  $p < 0,05$ ), concretamente en la orientación al ego ( $F_{(1, 509)} = 5,80$ ;  $p < 0,05$ ) y el IAD ( $F_{(1, 509)} = 4,81$ ;  $p < 0,05$ ). Según estos resultados, los sujetos que consumían alcohol estaban más orientados al ego ( $M = 2,70$ ) que los que no consumían ( $M = 2,50$ ), mientras que los practicantes que no consumían alcohol reflejaban un mayor índice de autodeterminación ( $M = 7,03$ ) que los que consumían ( $M = 5,85$ ).

También se encontraron diferencias significativas según el consumo de tabaco (Wilks'  $\Lambda = 0,97$ ,  $F_{(4, 506)} = 3,51$ ;  $p < 0,01$ ), concretamente en la orientación al ego ( $F_{(1, 509)} = 5,74$ ;  $p < 0,05$ ) y a la tarea ( $F_{(1, 509)} = 4,67$ ;  $p < 0,05$ ). Los resultados mostraron que los sujetos que no fumaban estaban más orientados al ego ( $M = 2,67$ ) y a la tarea ( $M = 4,24$ ) que aquellos que sí fumaban ( $M = 2,46$  y  $M = 4,07$ ). No se encontraron diferencias significativas para los efectos de interacción de las variables consumo de alcohol y tabaco.

**TABLA 3.** Efectos del consumo de alcohol sobre la orientación de metas, la motivación autodeterminada y los motivos de salud.

	<i>Consumo de alcohol</i>	<i>No consume alcohol (n = 196)</i>		<i>Consume alcohol (n = 317)</i>	
	<i>F</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Orientación ego	5,80*	2,50	1,13	2,70	1,27
Orientación tarea	1,14	4,17	0,68	4,21	0,71
IAD	4,81*	7,03	3,85	5,85	4,45
Salud	1,02	5,34	1,63	5,26	1,51
Wilks' $\Lambda$	0,98				
<i>F</i> Multivariado	2,28*				

\* $p < 0,05$

**TABLA 4.** Efectos del consumo de tabaco sobre la orientación de metas, la motivación autodeterminada y los motivos de salud.

	<i>Consumo de tabaco</i>	<i>No fuma (n = 395)</i>		<i>Fuma (n = 118)</i>	
	<i>F</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Orientación ego	5,74*	2,67	1,23	2,46	1,17
Orientación tarea	4,67*	4,24	0,68	4,07	0,77
IAD	0,09	6,43	4,32	5,86	4,06
Salud	1,49	5,25	1,60	5,40	1,39
Wilk's $\Lambda$	0,97				
<i>F</i> Multivariado	3,51**				

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

## Discusión

Este trabajo ha pretendido profundizar en el estudio de algunos factores motivacionales que pueden predecir la realización de práctica físico-deportiva por motivos relacionados con la mejora de la salud, utilizando como base para su análisis la orientación de metas y la motivación autodeterminada. Los resultados del análisis de correlación reflejaron que los motivos de salud se relacionaban positivamente con la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada, y de forma negativa con la orientación al ego. Estos resultados terminaron de confirmarse a través del análisis de regresión, que señaló que los motivos de práctica relacionados con la salud eran predichos por la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada, de forma positiva, y por la orientación al ego, de forma negativa, obteniendo un porcentaje de varianza del 54%. Según estos resultados una orientación individual hacia el progreso y mejora personal, acompañada de la búsqueda de diversión en la actividad y teniendo en cuenta la importancia de la misma, va a llevar a que el sujeto practique teniendo en mente los beneficios de la actividad física sobre su salud, calidad de vida y bienestar. Los resultados de esta investigación van en la línea de trabajos previos que hallaron que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada se relacionaban con una mayor adherencia a la práctica deportiva y pautas de vida saludables (Balaguer *et al.*, 1997; Edmuns *et al.*, 2007; Jiménez *et al.*, 2006; Wilson *et al.*, 2003).

Sin embargo, tal como indican los resultados, los sujetos centrados en la demostración de un mayor nivel de habilidad físico-deportiva que otros (orientación ego), no valorarán los aspectos saludables de la actividad física. En este sentido, White y Duda (1994) revelaron que los sujetos orientados al ego daban más motivos de participación asociados a la competición y el reconocimiento, mientras que los orientados a la tarea se centraban en el desarrollo de habilidades y el *fitness*. Por tanto, será necesario que los profesionales de la actividad física y del deporte traten de desarrollar en las personas la orientación a la tarea y potenciar su motivación autodeterminada para reforzar los motivos de práctica relacionados con la salud, aspecto primordial sobre todo en la edad adulta y la vejez. Además, tal como se refleja en la encuesta de hábitos deportivos de los españoles (García Ferrando, 2006), el 60% de los practicantes realizan actividad física como un modo de compensar la vida sedentaria propia de las sociedades urbanas y de masas, siendo el principal motivo de práctica.

Un segundo objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en las orientaciones de meta, la motivación autodeterminada, los motivos de salud, y sus relaciones, según el consumo de alcohol y tabaco de los practicantes. Los resultados de los diferentes análisis de regresión señalan que la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada, positivamente, y la orientación al ego, de forma negativa, predecían los motivos de salud independientemente del consumo de alcohol y tabaco. No se encontraron diferencias significativas en los efectos de interacción del consumo de alcohol y tabaco, pero sí efectos de cada una de las variables por separado. Los sujetos que consumían alcohol estaban más orientados al ego que los que no consumían, mientras que los practicantes que no consumían alcohol reflejaban mayor motivación autodeterminada. Así pues, el consumo de alcohol se relaciona con factores motivacionales más negativos para el compromiso deportivo como son la orientación al ego y la menor

motivación autodeterminada. Aunque no se encontraron diferencias significativas en los motivos de salud, sí que existen para dos de sus variables predictoras. Quizá consumir alcohol pueda mermar la motivación más positiva hacia la práctica de actividad física, o bien esa motivación positiva pueda reducir el consumo de alcohol, aunque son necesarios más estudios que profundicen en el análisis de estas relaciones. Además, los practicantes que no fumaban estaban más orientados al ego y a la tarea que los que fumaban. Teniendo en cuenta que una alta orientación a la tarea puede compensar los efectos negativos de la orientación al ego (Spray, Wang, Biddle, Chatzisarantis y Warburton, 2006), los no fumadores presentaban un patrón motivacional más adaptativo que los fumadores. En definitiva, el consumo de alcohol y tabaco se relaciona negativamente con variables motivacionales que predicen positivamente los motivos de salud y que diferentes estudios previos han relacionado con una mayor adherencia a la práctica deportiva y estilos de vida saludables.

Resumiendo, este estudio ha tratado de analizar aspectos relacionados con la motivación hacia la práctica físico-deportiva saludable, atendiendo también a las diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. Los resultados aportan información interesante para fomentar, mediante el desarrollo de la orientación a la tarea y la motivación autodeterminada, las razones de práctica enfocadas al mantenimiento y mejora de la salud. No obstante, el diseño metodológico es limitado, puesto que simplemente se analizan los datos de forma correlacional, y por tanto futuros trabajos deberán estudiar cómo la implantación de programas encaminados al desarrollo de las formas de motivación más positivas influyen en la concepción saludable de la práctica físico-deportiva, en una mayor adherencia, y finalmente en una mejor condición bio-psico-social que repercuta positivamente en la calidad de vida. Igualmente será necesario analizar más profundamente las relaciones entre el consumo de alcohol y tabaco y los factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica físico-deportiva.

### Referencias

- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6<sup>a</sup> ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I. y Duda, J.L. (1997). Las orientaciones de metas de logro como predictoras de las conductas de salud en los adolescentes. *IberPsicología*, 2. Recuperado el 22 de Enero de 2007, desde <http://www.fedap.es/IberPsicologia/iberpsi2-2/balaguer/balaguer.htm>
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N. y Duda, J.L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. y Duda, J.L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740.
- García Ferrando, M. (2006).—*Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- Inglés, C.J., Delgado, B., Bautista, R., Torregrosa, M.S., Espada, J.P., García-Fernández, J.M., Hidalgo, M.D. y García-López, L.J. (2007). Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 403-420.
- Jiménez, R., Cervelló, E., García Calvo, T., Santos-Rosa, F.J. y Del Villar, F. (2006). Relaciones entre las metas de logro, la percepción del clima motivacional, la valoración de la educación física, la práctica deportiva extraescolar y el consumo de drogas en estudiantes de educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 23, 253-265.
- Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F.J. e Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 385-401.
- Kilpatrick, M., Bartholomew, J. y Riemer, H. (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26, 121-136.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74, 36-41.
- Markland, D. y Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Montero, I. y León, O.G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y Martínez Camacho, A. (2007a). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-378.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y Martínez Camacho, A. (2007b). 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, 167-176.
- Moreno, J.A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 171-183.
- Moreno, J.A., López de San Román, M., Martínez Galindo, C., Alonso, N. y González-Cutre, D. (2006). Validación preliminar de la escala de percepción del clima motivacional de los iguales (CMI) y la escala de las orientaciones de meta en el ejercicio (GOES) con practicantes españoles de actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 13-28.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.

- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.
- Organización Mundial de la Salud (1960). *Constitución de la O.M.S.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Ramos-Álvarez, M.M., Valdés-Conroy, B. y Catena, A. (2006). Criterios para el proceso de revisión de cara a la publicación de investigaciones experimentales y cuasi-experimentales en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 773-787.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N. y Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Spray, C.M., Wang, C.K.J., Biddle, S.J.H., Chatzisarantis, N.L.D. y Warburton, V.E. (2006). An experimental test of self-theories of ability in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 255-267.
- Vallerand, R.J. y Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R.N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed.) (pp. 389-416). Nueva York: John Wiley & Sons.
- White, S.A. y Duda, J.L. (1994). The relationship of gender, level of sport, involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Blanchard, C.M. y Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373-2392.