

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



Máster en Rendimiento Deportivo y Salud

CURSO 2015/2016

Trabajo de Fin de Máster

**IMPORTANCIA DE LA NOVEDAD SOBRE LA
MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA, SALUD MENTAL,
VITALIDAD Y DISFRUTE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

ALUMNA: JULIA SALA GRAU

TUTOR ACADÉMICO: DAVID GONZÁLEZ-CUTRE COLL

Resumen

La teoría de la autodeterminación considera que existen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás, cuya satisfacción va a influir sobre la motivación y el bienestar personal. El objetivo de este estudio es incorporar el factor novedad como una necesidad psicológica básica y comprobar el efecto de la satisfacción de dicha necesidad sobre algunas variables motivacionales en la actividad física. Participaron 101 personas, 52 hombres y 49 mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y los 69 años. Para medir el efecto de la novedad se utilizaron varios cuestionarios que evaluaban las necesidades psicológicas básicas, los tipos de motivación, el disfrute, la salud mental, la vitalidad, y los niveles de actividad física. Los resultados del análisis de correlaciones mostraron que la novedad se correlaciona positiva y significativamente con todas las variables adaptativas medidas, y los resultados del análisis de regresión manifiestan que la novedad predice positiva y significativamente la motivación intrínseca, la vitalidad, el disfrute y la salud mental, mostrando un efecto diferenciado respecto a las otras tres necesidades psicológicas básicas.

Palabras clave: necesidades psicológicas básicas, novedad, actividad física, motivación

Introducción

La teoría de la autodeterminación (TAD), creada por Deci y Ryan (1985, 1991, 2000) es una macro-teoría de la motivación humana que engloba el estudio del desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de un contexto social. La teoría se centra en determinar el grado en que los comportamientos humanos son volitivos o autodeterminados, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004), autorregulando su conducta (Ryan, Kuhl, y Deci, 1997).

Por lo tanto, focaliza en la investigación de las tendencias inherentes del crecimiento de las personas y de las necesidades psicológicas innatas que son la base de su auto-motivación y de la integración de la personalidad, así como de las condiciones en que se anidan estos procesos positivos (Ryan y Deci, 2000).

La TAD ha evolucionado durante los últimos treinta años a través de seis mini-teorías (la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la teoría de las orientaciones de causalidad, la teoría de necesidades básicas, la teoría del contenido de las metas y la teoría de la motivación hacia las relaciones) que comparten la meta-teoría organísmico-dialéctica y el concepto de necesidades psicológicas básicas. Cada mini-teoría fue desarrollada para explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo enfocados a los diferentes problemas (Moreno y Martínez, 2006). En este estudio, enfocaremos hacia la teoría de las necesidades psicológicas básicas.

La TAD establece que la motivación es un continuo, caracterizado principalmente por diferentes niveles de autodeterminación, de tal manera, de menos a más autodeterminación encontramos la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. La desmotivación representa el nivel más bajo de autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), haciendo referencia a la falta de intencionalidad del individuo por desempeñar algo, y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sensación de frustración, depresión o miedo (Deci y Ryan, 2000). La motivación extrínseca hace referencia al hecho de llevar a cabo una determinada actividad, motivado todo ello por la consecución de algo ajeno a la propia actividad, representando ésta un medio. Por último, la motivación intrínseca se caracteriza por el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, siendo la actividad un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985).

Siguiendo a Moreno, Hernández y González-Cutre (2009), la presente teoría considera que existen tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), cuya satisfacción va a influir sobre la motivación autodeterminada, además de ser todas ellas esenciales para facilitar el funcionamiento óptimo de las propensiones naturales hacia el crecimiento y la integración, así como para un desarrollo social, constructivo y de bienestar personal (Ryan, 1997).

La percepción de autonomía se refiere a ser la fuente de la propia conducta. La autonomía conlleva interés e integración de valores. En el ejercicio físico, por ejemplo, la necesidad de autonomía permite que las personas tomen sus propias decisiones sobre qué ejercicios quieren realizar, conociendo sus propias necesidades y teniendo mayor control sobre la conducta que realizan. La percepción de competencia se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. La necesidad para la competencia lleva a las

personas a buscar desafíos óptimos para sus capacidades e intentar mantener y mejorar esas habilidades. La percepción de relación con los demás se identifica con el sentimiento de conexión con los otros y de ser aceptado por los otros, su necesidad se relaciona con el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad (Sánchez y Núñez, 2007).

En este sentido, la TAD establece que las personas muestran una mayor motivación intrínseca (participación en la actividad motivada por el disfrute obtenido) si perciben cierta libertad de actuación y decisión, son eficaces en la labor o tareas que están desempeñando, y poseen una buena relación con la gente que les rodea. Sin embargo, si estas necesidades psicológicas básicas se frustran es más probable que el individuo esté motivado de forma extrínseca (la actividad es un medio para conseguir algo, no un fin en sí misma) o desmotivado.

Los contextos sociales y las diferencias individuales que dan soporte a la satisfacción de las necesidades básicas facilitan los procesos naturales de crecimiento, incluyendo el comportamiento intrínsecamente motivado e integración de las motivaciones extrínsecas, mientras que los que impiden la autonomía, la competencia, o la relación se asocian con la motivación más pobre, el rendimiento y el bienestar. También se discute la relación de las necesidades psicológicas a los valores culturales, los procesos evolutivos, y otras teorías de la motivación contemporáneas (Decy y Ryan, 2000). También podemos decir que mayores niveles de autodeterminación se relacionan con mayor sensación de seguridad y activación de los individuos (Hodgins y Knee, 2002).

Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa (ordenadas de

mayor a menor autodeterminación). Para entender estos conceptos debemos explicar previamente lo que es la interiorización, que supone el proceso a través del cual la gente acepta valores y procesos reguladores que son establecidos por el orden social, pero no intrínsecamente atractivos. Principalmente, la necesidad de relación con los demás es la que proporciona el ímpetu primario para interiorizar estos valores y procesos reguladores. Puede haber mayores o menores niveles de integración, y por tanto, se pueden describir tres tipos de regulación interiorizada que difieren en la cantidad de autodeterminación (González-Cutre, Martínez, Gómez y Moreno, 2010):

- Regulación externa: se actúa por un incentivo externo, por ejemplo “practico deporte por demostrar a mis amigos lo bueno que soy”
- Regulación introyectada: que implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000).
- Regulación identificada: cuando una persona se identifica con la importancia que tiene la actividad para uno mismo. Representa una mayor autodeterminación, habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Wang y Biddle, 2001).
- Regulación integrada: es la forma más autodeterminada de regulación interiorizada, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades. Sigue siendo una forma de

motivación extrínseca ya que no se actúa por el placer inherente de la actividad (Ryan y Deci, 2000).

Algunos autores (Dimmock, Jackson, Podlog, y Magaraggia, 2013; Juvancic-Heltzel, Glickman, y Barkley, 2013; Silvia, 2006; Sylvester et al., 2014) han considerado la novedad, además de las tres necesidades psicológicas básicas, como un factor importante para conseguir un mayor bienestar, disfrute, interés, mayor adherencia a las actividades, un locus de causalidad más interno, y una mayor motivación intrínseca. En este sentido la novedad se entiende como la necesidad de experimentar algo que no se experimentó en el pasado o que no se encuentra en la rutina diaria. Algunos autores la identifican con nombres tales como “variedad”, “curiosidad” o “novedad”.

Según Silvia (2006), las expectativas sobre las actividades que se van a realizar pueden influir en la motivación de los individuos. Las expectativas de variedad en la actividad física implican una percepción de que se acerca algo nuevo, ambiguo, complejo, incierto o inesperado, incrementando el interés, el disfrute, y una mayor motivación intrínseca.

En un estudio de Dimmock et al. (2013) se exploró el grado en que las expectativas de variedad en la actividad física influyen el interés, el disfrute y el locus de causalidad en el ejercicio. A un grupo de participantes les transmitieron mensajes sobre la variedad de los ejercicios de la sesión y a otro grupo les informaron sobre la monotonía de las mismas actividades. Los resultados mostraron que los participantes expuestos a mensajes sobre la variedad de los ejercicios en la sesión, la encontraron más interesante, disfrutaron más y percibieron mayor causalidad interna que los que recibieron mensajes sobre la similitud de los ejercicios.

Según Sylvester et al. (2014), la percepción de la variedad representa una experiencia psicosocial que da lugar al mantenimiento del bienestar de un individuo. En su estudio, desarrollaron un instrumento para medir la variedad percibida en el ejercicio (PVE), y examinaron si las puntuaciones en PVE predicen los índices de ejercicio relacionados con el bienestar, junto con la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, relación y autonomía) introduciendo la variedad dentro de la teoría de la autodeterminación. También examinaron la medida en que la variedad percibida es empíricamente distinta de la competencia, la relación y la autonomía en el contexto del ejercicio. Realizaron el estudio con adultos, encontrando que PVE predice la relación entre el ejercicio y el bienestar. Además la variedad percibida fue empíricamente distinta a la competencia, relación con los demás y autonomía percibida, y concluyeron con que la percepción de variedad da lugar y soporte al bienestar del individuo en el ejercicio.

Siguiendo al mismo autor, Sylvester et al. (2016) realizaron un estudio en el cual examinaron el grado en el que el apoyo a la variedad está relacionado con la adherencia al ejercicio físico en adultos físicamente inactivos, así como el grado en que la "experiencia de la variedad" mediaba esos efectos. 121 estudiantes universitarios inactivos fueron asignados aleatoriamente a seguir un programa de ejercicios de alto o bajo apoyo a la variedad durante 6 semanas. Las evaluaciones se llevaron a cabo al inicio del estudio, después de 3 semanas y después de 6 semanas. Los participantes que realizaron ejercicio físico con alto soporte a la variedad mostraron niveles más altos de adhesión al programa de ejercicios que los que tuvieron bajo apoyo a la variedad. Además la relación entre el apoyo a la variedad y la adhesión al ejercicio estaba mediada por la variedad percibida. Por lo tanto concluyeron con que el apoyo a la variedad y la mayor percepción ésta en el ámbito del ejercicio físico tienen

potencial para ser un método eficaz para facilitar una mayor adherencia al ejercicio en personas previamente inactivas.

Por otro lado, en un estudio realizado por Juvancic et al. (2013), compararon la duración del ejercicio, el disfrute y la percepción de esfuerzo entre un entrenamiento de resistencia con 10 tipos diferentes de material, otro entrenamiento con solo 2 tipos de material y una sesión de actividades sedentarias. Durante 20 minutos los participantes (niños, adultos y mayores) pudieron elegir entre estas tres opciones. Hallaron diferencias significativas en la duración del ejercicio y el disfrute, aumentándose en la actividad de resistencia con 10 tipos de material. En cambio, en la percepción de esfuerzo no hubo diferencias significativas. Por lo tanto, incrementado la variedad de material disponible, se incrementa la participación y el disfrute sin alterar la percepción de esfuerzo.

Puesto que existen evidencias de que la novedad se podría relacionar con la TAD, el objetivo de este estudio es incrustar la novedad dentro de la teoría de las necesidades psicológicas básicas, considerándola como un factor fundamental para conseguir una motivación más autodeterminada y bienestar. Para ello en primer lugar se trató de indagar más profundamente en el papel que juega la novedad en la vida de las personas. Por un lado, se les indicó que narraran una experiencia satisfactoria reciente y graduaran la presencia de las diferentes necesidades psicológicas básicas (incluida la novedad) en ella. Por otro lado, se les pidió que indicaran el grado de importancia que le daban a la novedad en sus vidas. En segundo lugar, se analizaron las relaciones entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (incluyendo la novedad) y diferentes variables motivacionales en el ámbito de la actividad física.

Objetivos

Los objetivos de este estudio son:

- Conocer si la novedad está presente en las experiencias importantes y satisfactorias de la vida en general, así como conocer la importancia que los participantes le dan a este factor de forma consciente.
- Analizar el efecto de la necesidad de novedad sobre algunas variables motivacionales respecto al resto de necesidades psicológicas básicas, ya que debería relacionarse positivamente con la motivación intrínseca, con la vitalidad subjetiva, el disfrute, los niveles de actividad física y la salud mental.
- Incrustar la novedad como una necesidad psicológica básica dentro de la teoría de la autodeterminación.

Hipótesis

Las hipótesis de este estudio son:

- La novedad estará presente en las experiencias importantes y satisfactorias de la vida de la misma manera en la que se manifiestan las demás necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación).
- La importancia consciente que le dan los participantes a la novedad estará en los mismos niveles que las demás necesidades psicológicas básicas.
- Una mayor percepción de novedad influirá positivamente en la motivación intrínseca, en una mayor vitalidad, mayor disfrute, mayores niveles de actividad física y en una mejor salud mental.

Método

Participantes

En este estudio participó una muestra de 101 participantes, de los cuales 52 eran hombres y 49 mujeres tanto físicamente activos como sedentarios, con edades comprendidas entre los 20 y los 69 años ($M = 35,41$; $SD = 14,34$). La mayoría de los integrantes del estudio pertenecen a la ciudad de Elche (Alicante), y una minoría pertenecen a Mallorca (Islas Baleares). Cabe señalar que inicialmente se consiguió una muestra de 111 personas, sin embargo por el incorrecto cumplimiento del test se eliminaron del estudio 10 participantes.

Medidas

Necesidades Psicológicas Básicas para un evento satisfactorio de la vida (BNSGS-Evento). Se utilizó la versión española (González-Cutre et al., 2015) de la “Basic Needs Satisfaction in General Scale” (BNSG-S) de Gagné (2003), con la inclusión de los ítems de novedad propuestos por González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz, y Hagger (en prensa), para preguntar por una experiencia satisfactoria reciente. En este estudio no se utilizaron los ítems inversos de la BNSG-S porque habían mostrado algún problema previamente. La escala mide la satisfacción de la necesidad de competencia (3 ítems, e.g., “Era bueno/a en lo que hacía”), autonomía (3 ítems, e.g., “Era libre para decidir por mí mismo/a”), relación con los demás (5 ítems, e.g., “Realmente me gustaba la gente con la que me relacionaba”) y novedad (6 ítems, e.g., “Sentía que hacía cosas novedosas”). Todos ellos estaban encabezados por el enunciado “Durante aquella experiencia yo sentía que...”. Los ítems se corresponden con una escala tipo Likert que va desde el 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Se hizo un análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach, para el factor autonomía fue de .73, el de competencia .58, el de relación .79 y por último el de novedad con un alfa de Cronbach de .90.

Importancia asignada a las Necesidades Psicológicas Básicas (BNSGS-Importancia). Se utilizó el mismo instrumento que acabamos de describir, pero en este caso los ítems iban precedidos de la frase “indica la importancia que tienen en tu vida los siguientes aspectos...”. Se midió la competencia (3 ítems, e.g., “ser bueno/a en lo que hago”), autonomía (3 ítems, e.g., “ser libre para decidir por mí mismo”), relación con los demás (5 ítems, e.g., “llevarme bien con la gente con la que me relaciono”) y novedad (6 ítems, e.g., “sentir que hago cosas novedosas”). Los resultados constaban de una escala tipo likert que iba del 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 7 (totalmente de acuerdo). El análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach, para el factor autonomía fue de .85, competencia .65, relación .72 y para la novedad fue de .91.

Cuestionario para la valoración de la Salud Mental (SF-36). Se utilizó la versión española (Alonso, Prieto, y Antón, 1995) del cuestionario SF-36 Health Survey (Ware y Sherbourne, 1992; Ware, Snow, Kosinski, y Gandek, 1993). El SF-36 tiene 36 ítems pero en este estudio se han utilizado sólo los 5 ítems relacionados con la salud mental. Todos ellos fueron precedidos por la sentencia “durante las 4 últimas semanas...” (e.g., “¿cuánto tiempo se sintió feliz?”), y las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que va desde 1 (siempre) hasta 6 (nunca). Se hizo un análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach que fue de .75.

Escala de Medición de Las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Se empleó la adaptación al contexto español de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006). Dicha adaptación al español fue realizada por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008) y la inclusión de los ítems de novedad fue completada por González-Cutre et al. (en prensa). La escala estaba compuesta por 18 ítems de los cuales 4 correspondían al factor autonomía (e.g., “El ejercicio

físico o deporte que realizo está muy relacionado con lo que me gusta y me interesa”), 4 al factor competencia (e.g., “creo que el ejercicio físico o deporte es una actividad que hago muy bien”), 4 al factor relación con los demás (e.g., “Me siento muy cómodo con mis compañeros de ejercicio físico o deporte”) y los 6 restantes correspondían con el factor novedad (e.g., “Tengo la oportunidad de innovar”). Todos ellos estaban encabezados por el enunciado “Cuando hago ejercicio físico...”. Los ítems se corresponden con una escala tipo Likert que va desde el 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach para el factor autonomía fue de .83, el de competencia .87, el de relación .92 y por último el de novedad con un alfa de Cronbach de .94.

Niveles de actividad física. Se midieron mediante una adaptación del 7 Day-PAR (Grandes et al., 2009) en la que se preguntaba por los minutos semanales dedicados a practicar actividad física moderada (aquellas actividades que te hacen sentir de una manera similar a cuando caminas a paso rápido), vigorosa (aquella que no es tan intensa o fuerte como correr rápido, pero requiere más esfuerzo que una actividad de intensidad moderada) y muy vigorosa (aquella que te hace sentir similar a cuando corres a ritmo fuerte).

Escala de Vitalidad Subjetiva. Se ha utilizado la versión española validada por Balaguer, Castillo, García-Merita, y Mars (2005) del cuestionario de Vitalidad subjetiva (SVS) creado por Ryan y Frederick (1997). El cuestionario utilizado está compuesto por un total de 7 ítems encabezados por el enunciado “Cuando hago ejercicio físico...” (e.g. “Espero cada nuevo día con interés”) y se corresponden con una escala de tipo likert que va desde el 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 7 (totalmente de acuerdo). El análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach, fue de .90.

Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3): Se utilizó la versión española (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010) del BREQ-3 creado por Wilson et al. (2006). El instrumento, encabezado por la sentencia «Yo hago ejercicio físico...», quedó compuesto por un total de 23 ítems: cuatro para la regulación intrínseca (e.g., “Porque creo que el ejercicio es divertido”), cuatro para la regulación integrada (e.g., “Porque está de acuerdo con mi forma de vida”), tres para la regulación identificada (e.g., “Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”), cuatro para la regulación introyectada (e.g., “Porque me siento culpable cuando no lo practico”), cuatro para la regulación externa (e.g., “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”), y cuatro para la desmotivación (e.g., “No veo por qué tengo que hacerlo”). Las respuestas fueron puntuadas en una escala Likert de 0 (nada verdadero) a 4 (totalmente verdadero). El análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach para la regulación intrínseca fue de .93, para la integrada .94, identificada .72, introyectada .74, externa .86 y para la desmotivación .70.

Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES): Se utilizó la versión traducida al castellano (Moreno et al., 2008) de la Physical Activity Enjoyment Scale (Motl et al., 2001), para medir el disfrute en la práctica de actividad física. Dicha escala constaba de 16 ítems, precedidos de la frase “Cuando hago ejercicio físico...”, que evaluaban el disfrute durante el ejercicio (e.g., “Disfruto”, “Me frustra”). Las respuestas consistían en una escala tipo Likert cuyos valores de puntuación oscilaban desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). El análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach fue de .89.

Procedimiento

Se administró el cuestionario a personas aleatorias en la calle o en centros donde se solicitaba primero la autorización. El propio investigador fue quien pasó los test, explicando a

los participantes el objetivo de la investigación, la estructura del cuestionario, la forma correcta de rellenarlo y sobre todo se insistió en la sinceridad en las respuestas y en el anonimato. Durante la cumplimentación del cuestionario el investigador resolvió todas las posibles dudas que surgieron. El tiempo que tardaba cada participante en rellenar todos los ítems fue aproximadamente entre 20 y 30 minutos.

Análisis de datos

Se calculó la media y la desviación típica de los cuestionarios BNSGS-Evento y BNSGS-importancia, un análisis de correlaciones para observar las relaciones entre todas las variables en el ámbito de la actividad física, y un análisis de regresión lineal para ver cómo las cuatro necesidades psicológicas básicas predicen la motivación intrínseca, la vitalidad, el disfrute y la salud mental. Todos los análisis se realizaron con el programa SPSS para Windows (versión 23.1).

Resultados

Estadísticos Descriptivos Relacionados con la Novedad en la Vida

La Tabla 1 muestra la Media y la Desviación Típica de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en un evento satisfactorio de la vida (BNSGS-E) y, por otro lado, muestra la importancia que los participantes le dieron a cada necesidad psicológica básica en general (BNSGS-I). Se observa que la novedad es la NPB que obtuvo mejor puntuación media ($M = 6.09$) en el evento importante de la vida. En cambio, la que alcanzó mayor puntuación en la importancia fue la autonomía ($M = 6.64$), siendo la novedad la que obtuvo la media más baja ($M = 5.86$).

Tabla 1

Media y Desviación Típica de la de las Necesidades Psicológicas Básicas

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Competencia Evento	5.52	.87
Autonomía Evento	5.97	.98
Relación Evento	5.87	.82
Novedad Evento	6.09	.96
Competencia Importancia	6.12	.68
Autonomía Importancia	6.64	.54
Relación Importancia	5.96	.63
Novedad Importancia	5.86	.83

Análisis de Correlaciones

La Tabla 2 muestra las correlaciones de las variables utilizadas en este estudio. Los resultados muestran que la novedad se relaciona positiva y significativamente con las variables autonomía ($r = .50, p < .01$), competencia ($r = .55, p < .01$), relación ($r = .45, p < .01$), regulación intrínseca ($r = .60, p < .01$), integrada ($r = .66, p < .01$), identificada ($r = .28, p < .01$), vitalidad ($r = .65, p < .01$), disfrute ($r = .66, p < .01$), actividad física moderada ($r = .37, p < .01$), vigorosa ($r = .50, p < .01$) y muy vigorosa ($r = .40, p < .01$) y con la salud mental media ($r = .37, p < .01$). En cambio, se correlaciona negativamente y significativamente con la regulación externa ($r = -.30, p < .01$).

Tabla 2

Correlaciones de las Variables en el Ámbito de la Actividad Física

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Autonomía	-	.62**	.43**	.50**	.58**	.55**	.28**	-.28**	-.40**	-.12	.33**	.62**	.61**	.23*	.42**	.35**	.17
2. Competencia	-	-	.22*	.55**	.69**	.75**	.25*	-.21*	-.57**	-.18	.26**	.71**	.70**	.25*	.57**	.47**	.29**
3. Relación	-	-	-	.45**	.38**	.38**	.36**	-.05	-.19	-.26**	.25*	.35**	.42**	.09	.25*	.23*	.29**
4. Novedad	-	-	-	-	.60**	.66**	.28**	-.05	-.30**	-.15	.36**	.65**	.66**	.37**	.50**	.40**	.37**
5. Intrínseca	-	-	-	-	-	.83**	.52**	-.00	-.59**	-.38**	.19	.74**	.85**	.31**	.45**	.38**	.26**
6. Integrada	-	-	-	-	-	-	.44**	-.04	-.52**	-.30**	.18	.76**	.86**	.33**	.50**	.40**	.30**
7. Identificada	-	-	-	-	-	-	-	.29**	-.28**	-.58**	.11	.34**	.46**	.11	.23*	.19	-.00
8. Introyectada	-	-	-	-	-	-	-	-	.24*	-.04	-.07	-.14	-.06	-.08	-.15	-.17	-.05
9. Externa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.40**	-.09	-.52**	-.52**	-.23*	-.25*	-.34**	-.14
10. Desmotivación	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.07	-.19	-.27**	-.06	-.16	-.25*	-.01
11. Vitalidad	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.82**	.27**	.46**	.31**	.18
12. Disfrute	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.29**	.44**	.36**	.19
13. AF moderada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.38**	.25*	.13
14. AF vigorosa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.49**	.39**
15. AF muy vigorosa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.27**
16. Salud mental	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Análisis de Regresión Lineal

Se realizó un análisis de regresión lineal considerando como variables dependientes la motivación intrínseca, la vitalidad, el disfrute y la salud mental y como variables independientes las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia, relación y novedad). Este análisis reflejó que la variable que más predice positiva y significativamente la motivación intrínseca en la actividad física es la competencia ($\beta = .45$), seguida de la novedad ($\beta = .23$), con un 56% de la varianza explicada. En cuanto respecta a la vitalidad en la actividad física, la competencia es la variable que más la predice ($\beta = .41$), seguida de la novedad ($\beta = .30$) y de la autonomía ($\beta = .20$) con un 61% de la de la varianza explicada. Por otro lado las variables que más predicen el disfrute son la competencia ($\beta = .41$) seguida de la novedad ($\beta = .29$) con un 61% de la de la varianza explicada. Por último y haciendo referencia a la salud mental, la única variable que la predice es la novedad ($\beta = .25$) con un 15% de la de la varianza explicada.

Tabla 3

Regresión Lineal Prediciendo diferentes variables a través de las Necesidades Psicológicas Básicas

	<i>B</i>	<i>SEB</i>	β	<i>t</i>	Adj. R^2
1. Motivación intrínseca	-.00	.32		-.01	.56**
Autonomía	.15	.10	.12	1.47	
Competencia	.43	.09	.45**	4.89	
Relación	.11	.07	.12	1.55	
Novedad	.22	.08	.23*	2.63	
2. Vitalidad	.53	.41		1.28	.61**

Autonomía	.30	.13	.20*	2.36	
Competencia	.53	.11	.41**	4.72	
Relación	.052	.09	.04	.55	
Novedad	.38	.11	.30**	3.62	
3. Disfrute	2.14	.19		11.43	.61**
Autonomía	.10	.06	.15	1.77	
Competencia	.25	.05	.41**	4.80	
Relación	.08	.04	.14	1.86	
Novedad	.17	.05	.29**	3.56	
4. Salud mental	48.96	6.69		7.32	.15**
Autonomía	-2.79	2.09	-.17	-1.33	
Competencia	3.03	1.84	.21	1.65	
Relación	2.77	1.52	.20	1.82	
Novedad	3.54	1.72	.25*	2.06	

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

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue proponer la novedad como una necesidad psicológica básica junto con las necesidades establecidas en el TAD, analizando su importancia en la vida y su relación con diferentes variables en el ámbito de la actividad física. Siguiendo a Kashdan y Silvia (2009), la curiosidad y el interés –el núcleo de las acciones motivadas intrínsecamente–, son temas que las teorías motivacionales clásicas no las explican bien. El realizar acciones de interés intrínseco es una característica de las acciones humanas, y conducen a la psicología al estudio de cómo y por qué la gente se desarrolla en la novedad y el desafío. Estos autores explican la curiosidad y el interés como sinónimos, los dos se refieren a un estado positivo motivacional-emocional asociado con la exploración de nuevas sensaciones. Afirman que existen numerosas evidencias de que la curiosidad es

importante para entender las vidas humanas, pero los estudios sobre este tema son escasos. La curiosidad es única con respecto a otras emociones, rasgos y procesos positivos, y por tanto proporcionar apoyo a la curiosidad ayudará a florecer en ámbitos fundamentales de la vida. Para entender cómo la gente se desarrolla en general y en situaciones particulares, la curiosidad no puede ser ignorada.

Un estudio reciente realizado por González-Cutre et al. (en prensa), es el primer estudio cuyo objetivo fue considerar la novedad como necesidad psicológica básica. Encontraron que la satisfacción general de la necesidad de novedad se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida independientemente de las otras tres necesidades psicológicas. Por otro lado la satisfacción de la necesidad de novedad en la educación física predijo de manera positiva la motivación intrínseca. Concluyeron con que los resultados apoyan la inclusión de la novedad junto a las necesidades actuales de la TAD. De hecho, en los estudios clásicos de Deci y Ryan (2000), la novedad se menciona con frecuencia como un elemento importante para la motivación humana. La búsqueda de novedad es innata y universal, ya que los niños desde su nacimiento son activos, curiosos y necesitan una cierta cantidad de nuevos estímulos (Deci y Ryan, 1985).

En el presente estudio se ha encontrado que la novedad es el factor que está más presente en los eventos importantes de la vida respecto a las demás necesidades psicológicas básicas. En cambio, cuando se pregunta a las personas que puntúen conscientemente a las NPB en función de la importancia que le den a cada una, la que alcanzó mayor puntuación fue la autonomía, siendo la novedad la que obtuvo la media más baja. Estos resultados son muy llamativos y ponen de manifiesto que, aunque conscientemente la gente prefiera seguir en su rutina y mantenerse en la zona de confort, la realidad es que los eventos vitales más satisfactorios son aquellos que se caracterizan por la novedad.

Según Kashdan y Silvia (2009) la novedad puede entenderse erróneamente como situaciones de cambio excesivo llevando a un estado de ansiedad por culpa de la mala interpretación de este factor. Cualquier desbalance en la percepción de las necesidades psicológicas básicas puede llevar a desequilibrios emocionales. Por ello se entiende la novedad como necesidad psicológica que se debe satisfacer de manera armónica junto con las demás.

En los resultados de este estudio se observa que la novedad se correlaciona positiva y significativamente con las formas de motivación más autodeterminadas y con las diferentes consecuencias positivas medidas, vitalidad, disfrute y salud mental, con coeficientes incluso superiores a la autonomía y la relación. Cuando observamos los niveles de actividad física, vemos que la actividad física moderada se correlaciona más con la novedad, en cambio, cuando hablamos de actividad física vigorosa y muy vigorosa, la novedad coge un segundo plano precedido por la competencia. Quizás en la actividad física recreativa la novedad tenga un mayor papel para crear adherencia respecto a la actividad física competitiva.

Por último, el análisis predictivo reflejó que la variable que más predice positiva y significativamente la motivación intrínseca, la vitalidad y el disfrute en la actividad física es la competencia, seguida de la novedad, después la autonomía y la relación. En cambio, y haciendo referencia a la salud mental, la única variable que la predice es la novedad. Por lo tanto se podría especular que la satisfacción armónica de las cuatro necesidades psicológicas básicas es fundamental para el desarrollo de consecuencias positivas en el ámbito de la actividad física.

Conclusiones

Para concluir, podemos decir que se confirman todas las hipótesis de este estudio observando que la novedad está presente en las experiencias importantes y satisfactorias de la vida de la misma manera en la que se manifiestan las demás NPB. Además, conscientemente, las personas le dan importancia significativa al factor novedad. Una mayor percepción de novedad influye positivamente en los diferentes tipos de motivación intrínseca, en una mayor vitalidad, mayor disfrute, mayores niveles de actividad física, sobre todo de actividad física moderada, y en una mejor salud mental.

Por lo tanto, se concluye con que la novedad es una buena candidata para ser considerada una necesidad psicológica básica, dentro de la teoría de la autodeterminación. No hay que olvidar que se necesita profundizar más y mejor sobre este tema y realizar nuevas investigaciones con diferentes puntos de vista, no sólo en el ámbito de la actividad física, y con muestras mayores para poder generalizar los resultados.

Referencias

- Alonso, J., Prieto, L. y Antón, J. M. (1995). The Spanish version of the SF-36 Health Survey (the SF-36 health questionnaire): an instrument for measuring clinical results. *Medicina Clínica, 104*,771-776.
- Balaguer, I., Castillo, I., García-Merita, M., y Mars, L. (2005). *Implications of structural extracurricular activities on adolescent's well-being and risk behaviors: motivational mechanisms*. Trabajo presentado en el 9th European Congress of Psychology, Granada, España.
- Carratalá Sánchez, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral sin publicar, Universidad de Valencia, España.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination 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.
- Dimmock, J., Jackson, B., Podlog, L., & Magaraggia, C. (2013). The effect of variety expectations on interest, enjoyment, and locus of causality in exercise. *Motivation and Emotion, 37*(1), 146-153.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.
- González-Cutre, D., Martínez, A., Gómez, A., y Moreno, J. A. (2010). La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Conceptualización. *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 119-150). Wanceulen Editorial Deportiva.

- 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., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (en prensa). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*.
- González-Cutre, D., Sierra, A. C., Montero-Carretero, C., Cervelló, E., Esteve-Salar, J., y Alonso-Álvarez, J. (2015). Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General con adultos españoles. *Terapia Psicológica*, 33(2), 81-92.
- Grandes, G., Sánchez, A., Ortega, R., Torcal, J., Montoya, I., Lizarra, K., & Serra, J. (2009). Effectiveness of physical activity advice and prescription by physicians in routine primary care. *Archives of Internal Medicine*, 169, 694-701.
- Hodgins, H., y Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 87-100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Juvancic-Heltzel, J. A., Glickman, E. L., y Barkley, J. E. (2013). The effect of variety on physical activity: a cross-sectional study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 244-251.
- Kashdam, T. B., y Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. En S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 367-375). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 295-303.

- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.
- Moreno, J. A., Hernández, A., y González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2).
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., y Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
- Ryan, R. M., y Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., y Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- 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.
- Sánchez, J. M., y Núñez, J. L. (2007). Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 83-92.
- Silvia, P. J. (2006). *Exploring the psychology of interest*. New York: Oxford University Press.

- Sylvester, B. D., Standage, M., Dowd, A. J., Martin, L. J., Sweet, S. N., y Beauchamp, M. R. (2014). Perceived variety, psychological needs satisfaction and exercise-related well-being. *Psychology & Health, 29*(9), 1044-1061.
- Sylvester, B. D., Standage, M., McEwan, D., Wolf, S. A., Lubans, D. R., Eather, N., ... Beauchamp, M. R. (2016). Variety support and exercise adherence behavior: experimental and mediating effects. *Journal of Behavioral Medicine, 39*, 214-224.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10*, 179-201.
- Wang, C. J., y Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 1-22.
- Ware, J. E., y Shelbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short form health survey (SF-36). *Medical Care, 30*, 473-483.
- Ware, J. E., Snow, K. K., Kosinski, M., y Gandek, B., (1993). *SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide*. Boston MA: The Health Institute, New England Medical Center.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C .C., y 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.