

Analizando la importancia de la necesidad de novedad en la vida y en el ejercicio físico desde la teoría de la autodeterminación

Trabajo Final de Máster

Curso académico 2016-2017

Universidad Miguel Hernández de Elche



Alumna: María Romero Elías

Tutor académico: David González-Cutre Coll

Resumen

Recientemente se ha propuesto que la necesidad de novedad podría ser la cuarta necesidad psicológica básica, junto con competencia, autonomía y relación, bajo la teoría de la autodeterminación. Esta investigación trató de profundizar en el estudio de la necesidad de novedad en la vida de las personas en general, así como analizar la importancia de dicha necesidad en el contexto del ejercicio físico. El estudio se llevó a cabo con 303 participantes que completaron un cuestionario que medía la importancia asignada a las necesidades psicológicas básicas en la vida en general y la satisfacción experimentada durante un evento vital positivo. Además se midió en el contexto del ejercicio físico la satisfacción de las cuatro necesidades psicológicas básicas, los tipos de motivación y dos medidas del bienestar, vitalidad y disfrute. Los resultados mostraron que la satisfacción de la necesidad de novedad era la que puntuaba más alto cuando se preguntaba sobre un evento vital positivo, aunque esta necesidad no se percibía directamente como tan importante en la vida. En cuanto al ejercicio, la satisfacción de la necesidad de novedad predijo positivamente los tipos de motivación más autodeterminados y la vitalidad, de forma similar a cómo se comportan el resto de necesidades psicológicas básicas en el marco de la teoría de la autodeterminación. Por tanto, los datos apuntan que la satisfacción de la necesidad de novedad parece necesaria para el funcionamiento óptimo de las personas y su inclusión en la teoría de la autodeterminación podría ser razonable.

Palabras clave: novedad, necesidades psicológicas básicas, motivación, bienestar, ejercicio físico

Introducción

Desde hace 195.000 años, los seres humanos están equipados para explorar, correr riesgos y adaptarse a los nuevos sucesos que el entorno presenta, necesitando una evolución continua de su desarrollo para sobrevivir, ya que los sistemas que no se renuevan tienden a agotarse y desaparecer (Kashdan y Silvia, 2009). No obstante, se han encontrado diferencias individuales en la manera en que las personas se enfrentan a estas situaciones novedosas. Aunque haya una predisposición genética a disfrutar de los cambios (Di Domenico y Ryan, 2017; Ekelund, Lichtermann, Järvelin, y Peltonen, 1999; Gallagher, 2011), el entorno de cada persona da forma a las actitudes hacia la novedad. En este sentido, Berlyne (1960) indicó que aunque los organismos exploren sus ambientes como fuente de novedad, si el medio ambiente no proporciona suficiente estimulación, esta necesidad no será satisfecha y el organismo no colmará su curiosidad, entendida como deseo por el cambio y la novedad. Por tanto, tan importante es conocer la intensidad de la necesidad de novedad de las personas, como la satisfacción de la misma, lo que dependerá en gran parte de las oportunidades disponibles en el entorno. Sin embargo, muchos estudios se han centrado en analizar los efectos de tener una necesidad de novedad más o menos intensa (Kashdan y Silvia, 2009), pero se ha pasado de largo sobre los efectos que produce su satisfacción o frustración.

Recientemente, González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz, y Hagger, (2016) han propuesto el estudio de la satisfacción de la necesidad de novedad (definida como la necesidad de experimentar algo que no se experimentó previamente o se desvía de la rutina cotidiana) bajo el prisma de la teoría de la autodeterminación (SDT, Ryan y Deci, 2000, 2017), teniendo en cuenta que es una de las teorías motivacionales más actuales y aplicables de todas las que se centran en el análisis de las necesidades psicológicas. Concretamente, la SDT trata de explicar la conducta humana a través de la satisfacción

o frustración de tres necesidades psicológicas primarias y universales, autonomía, competencia y relación. La necesidad de autonomía implica sentirse libre para poder tomar decisiones y ser el origen de las acciones, la necesidad de competencia hace referencia a la obtención de éxito en las tareas realizadas, y la necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse, preocuparse por las personas que nos rodean y sentirse valorado por ellos.

Estas necesidades básicas se consideran nutrientes psicológicos innatos, que están presentes en todos los individuos desde el nacimiento y no son adquiridas por el aprendizaje ni derivadas de otros motivos. Su satisfacción es esencial para el proceso de crecimiento psicológico, integridad, bienestar, funcionamiento óptimo y desarrollo saludable del organismo, mientras que su privación produce formas degradadas de crecimiento. Las necesidades psicológicas básicas están presentes en todos los periodos de desarrollo y contextos culturales, son aplicables a la formación de un gran número de comportamientos, y reflejan el diseño humano adaptativo (Ryan y Deci, 2017). Teniendo en cuenta estas características y atendiendo a los resultados de la investigación de González-Cutre et al., (2016), la novedad podría completar la base de necesidades psicológicas básicas que sustentan la motivación y el bienestar en la SDT, conformando así una estructura de cuatro pilares. En esta línea, el presente estudio tuvo la intención de profundizar en el análisis de la necesidad novedad, tratando de aportar más datos para confirmar que puede ser una necesidad psicológica básica en la vida y, por otro lado, comprender su importancia en el contexto del ejercicio.

En los últimos años, la SDT ha sido ampliamente aplicada al ámbito del ejercicio y la actividad física (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, y Ryan, 2012), ya que resulta de gran utilidad en el análisis de los aspectos relacionados con la adherencia a este comportamiento. Si se satisfacen las necesidades psicológicas básicas durante la

práctica de ejercicio físico se generarán tipos de motivación más autodeterminados (intrínseca, integrada e identificada), que se asocian a consecuencias positivas (e.g., disfrute, adherencia). La motivación intrínseca se caracteriza por la búsqueda del placer que produce la actividad en sí misma, en la regulación integrada la actividad forma parte de los valores y preferencias dentro de la vida de la persona, y la regulación identificada supone practicar por los beneficios implícitos que conlleva el ejercicio físico. Sin embargo, si dichas necesidades no se satisfacen o se frustran, se generarán motivaciones no autodeterminadas (introyectada y externa) y desmotivación, dando lugar a consecuencias negativas (e.g. abandono, aburrimiento) (Deci y Ryan, 2000). La regulación externa implica participar en la actividad por recibir una recompensa o evitar un castigo, mientras que la regulación introyectada supone realizar una actividad por evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad. Por último, la desmotivación se caracteriza por falta de intención de participar, acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Ryan y Deci, 2000).

Como ya hemos comentado, una de las consecuencias de la motivación más estudiadas desde la perspectiva de la SDT ha sido el bienestar (Deci y Ryan, 2017). El bienestar es una construcción compleja que se refiere a la experiencia y el funcionamiento psicológico óptimo. La investigación actual dispone de dos perspectivas generales acerca del bienestar; el enfoque hedónico, que se centra en la felicidad y define el bienestar en términos de logro de placer, disfrute, afecto positivo y evitación del dolor; y el enfoque eudaimónico, que se basa en el significado y la autorrealización, y define el bienestar en términos del grado en que una persona está funcionando plenamente y con vitalidad (Ryan, Huta, y Deci, 2008). Investigaciones en el contexto del ejercicio físico muestran que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, y las formas de motivación autodeterminadas se

asocian con el disfrute (Moreno, López de San Román, Martínez Galindo, Alonso, y González-Cutre, 2008; Vlachopoulos y Karageorghis, 2005) y la vitalidad (Wilson, Longley, Muon, Rodgers, y Murray, 2006) como indicadores del bienestar.

Sin embargo, no existen estudios relacionando la satisfacción de la necesidad de novedad y el bienestar en el contexto del ejercicio físico. Algunos estudios (Dimmock, Jackson, Podlog, y Magaraggia, 2013; Sylvester et al., 2014, 2016) han analizado el concepto de variedad percibida (alternancia entre situaciones conocidas y desconocidas o nuevas) en el ejercicio, encontrando que se relacionaba con altos valores de afecto positivo y disfrute (como medidas del bienestar hedónico) y de vitalidad subjetiva (como medida del bienestar eudaimónico). No obstante, este concepto no refleja el efecto de la novedad per se sino su combinación con situaciones ya experimentadas que podrían ayudar a satisfacer la necesidad de competencia.

La presente investigación tuvo como objetivo, por un lado, continuar aportando evidencias de que la novedad puede ser una necesidad psicológica básica y, por otro lado, ver qué aplicación tiene en el ámbito del ejercicio físico. En relación al primer objetivo, se testó la importancia que tenían las cuatro necesidades psicológicas básicas en la vida de las personas. Para ello se les preguntó de forma directa por la importancia asignada a cada una de ellas, y de forma indirecta pidiéndoles que graduaran la satisfacción de las mismas en un evento reciente satisfactorio de sus vidas (Sheldon, Elliot, Kim, y Kasser, 2001). La forma indirecta de abordar esta cuestión se llevó a cabo teniendo en cuenta que recientemente se ha demostrado que las necesidades psicológicas básicas se relacionan con el desarrollo positivo independientemente de lo consciente que sea uno de su importancia (Chen et al., 2015; Ryan y Deci, 2017).

En relación al segundo objetivo, se analizó un modelo de ecuaciones estructurales para comprobar las relaciones entre la satisfacción de las cuatro

necesidades psicológicas básicas, los tipos de motivación, la vitalidad y el disfrute como indicadores del bienestar bajo las dos perspectivas descritas anteriormente. En línea de los postulados de la teoría de la autodeterminación, se esperaba que la satisfacción de la necesidad de novedad se asociara positivamente con los tipos de motivación más autodeterminados y con el bienestar, con un comportamiento similar al de las otras tres necesidades psicológicas básicas.

Método

Participantes

En este estudio participaron 303 personas (177 hombres y 126 mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 80 años ($M = 33.50$, $DT = 12.97$), de cuatro ciudades españolas. El 3% de los participantes tenían un nivel socioeconómico alto, mientras que el 79.8% y el 17.2% pertenecían a un nivel medio y bajo, respectivamente. Del total de los participantes, 60.4% habían realizado estudios universitarios, 26.1% tenían estudios de educación secundaria obligatoria, 11.2% estudios primarios completos y 2.3% tenían estudios primarios incompletos. El 97% de la población era de raza blanca, 1.7% negra, 1% americana y 0.3% asiática.

Medidas

Importancia asignada a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en la vida en general. Para medir la importancia que los participantes le daban a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación en su vida, se utilizaron los ítems directos de la versión española (González-Cutre et al., 2015) de la Basic Need Satisfaction in General Scale (BNSG-S) de Gagné (2003). Los ítems de esta escala fueron intercalados con los de la última versión de la Novelty Need Satisfaction Scale (González-Cutre y Sicilia, 2017) para medir también la

importancia asignada a la satisfacción de la necesidad de novedad. Los participantes tenían que indicar cómo de importantes eran para ellos la satisfacción de la necesidad de autonomía (tres ítems, e.g., “Ser libre para decidir por mí mismo/a”), competencia (tres ítems, e.g., “Sentir que tengo éxito en lo que hago”), relación con los demás (cinco ítems, e.g., “Que me guste la gente con la que me relaciono”) y novedad (cinco ítems, e.g., “Sentir que hago cosas novedosas”). Los ítems se respondían con una escala tipo Likert que va desde el 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 7 (*totalmente de acuerdo*).

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en un evento satisfactorio de la vida. Se utilizó el mismo instrumento descrito anteriormente, pero en este caso los participantes tenían que recordar una experiencia satisfactoria reciente y los ítems estaban redactados en pasado e iban precedidos de la frase “Durante aquella experiencia yo sentía que...”.

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. Se empleó la adaptación al contexto español (Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra, 2008) de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006), incluyendo los ítems de satisfacción de la necesidad de novedad (González-Cutre y Sicilia, 2017). La escala estaba compuesta por 17 ítems de los cuales cuatro correspondían a autonomía (e.g., “El ejercicio físico o deporte que realizo está muy relacionado con lo que me gusta y me interesa”), cuatro a competencia (e.g., “creo que el ejercicio físico o deporte es una actividad que hago muy bien”), cuatro a relación (e.g., “Me siento muy cómodo con mis compañeros de ejercicio físico o deporte”) y los cinco restantes a novedad (e.g., “Siento que hago cosas novedosas”). Todos ellos estaban encabezados por el enunciado “Cuando hago ejercicio físico...”. Los ítems se respondían con una escala tipo Likert que va desde el 1 (*totalmente en desacuerdo*) al 5 (*totalmente de acuerdo*).

Motivación en el ejercicio: Se utilizó la versión española (BREQ-3, González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010) del Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime, 2006). El instrumento, encabezado por la sentencia “Yo hago ejercicio físico...”, está 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 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*).

Vitalidad en el ejercicio. Se ha utilizado la versión española (Balaguer, Castillo, García-Merita, y Mars, 2005) de la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS, Bostic, Rubio, y Hood, 2000; Ryan y Frederick, 1997). Esta escala está compuesta por un total de seis ítems encabezados por el enunciado “Cuando hago ejercicio físico...” (e.g., “Espero cada nuevo día con interés”, “Casi siempre me siento despierto y alerta”) que se responden con una escala tipo Likert que va desde el 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta el 7 (*totalmente de acuerdo*).

Disfrute en la actividad física. Se utilizó la versión traducida al español (Moreno, González-Cutre, Martínez Galindo, Alonso, y López de San Román, 2008) de la Physical Activity Enjoyment Scale (Motl et al., 2001). Dicha escala constaba de 16 ítems directos e inversos, precedidos de la frase “Cuando hago ejercicio físico...”, que evaluaban el disfrute (e.g. “Disfruto”, “Es muy agradable”, “Me frustra”, “No me

gusta”). Las respuestas consistían en una escala tipo Likert cuyos valores de puntuación oscilaban desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 5 (*totalmente de acuerdo*).

Procedimiento

El estudio fue aprobado por el comité de ética de la universidad del primer autor. Dos investigadores con formación y experiencia en la administración de cuestionarios reclutaron a los participantes en diferentes centros e instituciones: universidad, centros deportivos, centros sociales y de ocio. Los participantes fueron informados de que se iba a realizar un estudio sobre diferentes factores relacionados con la motivación, el ejercicio físico y la calidad de vida, y de que la participación era voluntaria. Se les garantizó el anonimato de sus respuestas y se les comunicó la importancia de que respondieran con sinceridad.

Análisis de Datos

En primer lugar, para analizar la importancia de la autonomía, competencia, relación y novedad en la vida de los participantes, se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos tanto de forma directa (importancia asignada en la vida en general) como indirecta (evento vital satisfactorio). Se comprobó si había diferencias significativas entre las puntuaciones medias de cada necesidad llevando a cabo una prueba t para muestras relacionadas. Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS 22.

En segunda lugar, se realizó un path análisis para comprobar las relaciones predictivas hipotetizadas entre las variables en el contexto del ejercicio físico. Se utilizó el paquete estadístico AMOS 22, la matriz de covarianza y el método de bootstrapping. Por un lado se correlacionaron los errores de cada tipo de motivación y por otro lado los errores de las dos consecuencias (vitalidad y disfrute). Para analizar los efectos

indirectos, se utilizaron métodos de múltiple mediación (Preacher y Hayes, 2008) obteniendo los límites de confianza a través del bootstrapping.

Para analizar el ajuste del modelo se usaron diferentes índices: comparative fit index (CFI), incremental fit index (IFI), Tucker-Lewis index (TLI), root mean square error of approximation (RMSEA) más su intervalo de confianza (CI) al 90%, y standardized root mean square residual (SRMR). Según Hu y Bentler (1999), se establecieron los siguientes puntos de corte como indicadores de buen ajuste: valores de CFI, IFI y TLI iguales o superiores a .95, valores de RMSEA iguales o inferiores a .06 y valores de SRMR iguales o inferiores a .08.

Resultados

Análisis Descriptivo de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Vida

La Tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos de la importancia asignada a las cuatro necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia, relación y novedad) en la vida en general, y de la satisfacción de las mismas durante un evento vital satisfactorio. Las necesidades que obtuvieron mayor puntuación respecto a la importancia en la vida, fueron la autonomía ($M = 6.65$) y la competencia ($M = 6.24$), reflejando diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) entre ellas y con respecto a las otras dos necesidades, aunque todas obtuvieron valores altos teniendo en cuenta la escala de respuesta Likert. Sin embargo, en relación al evento vital satisfactorio, fue la satisfacción de la necesidad de novedad la que obtuvo mayor puntuación ($M = 6.14$), diferenciándose significativamente ($p < .05$) del resto.

Tabla 1

Análisis Descriptivo y Alfa de Cronbach de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Vida

Variables	Importancia			Evento		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
Autonomía	6.65	.58	.77	6	1.04	.73
Competencia	6.24	.79	.77	5.60	1.01	.62
Relación	6.12	.77	.75	6	.91	.81
Novedad	6.05	.95	.92	6.14	1.06	.89

Path Análisis

En la Tabla 2 se muestran los estadísticos descriptivos, coeficiente alfa de Cronbach y las correlaciones entre las variables de estudio. La satisfacción de la necesidad de novedad correlacionó positivamente con los tres tipos de motivación autodeterminada, la vitalidad y el disfrute, y de forma negativa con la regulación externa y la desmotivación, con valores similares a los obtenidos por las otras tres necesidades psicológicas básicas.

Los resultados del path análisis (Tabla 3) reflejaron que la satisfacción de la necesidad de autonomía predijo positivamente la motivación intrínseca ($\beta = .17, p < .001$) y negativamente la regulación introyectada ($\beta = -.16, p = .041$). La satisfacción de la necesidad de competencia predecía todos los tipos de motivación: motivación intrínseca ($\beta = .33, p < .001$), regulación integrada ($\beta = .54, p < .001$), regulación identificada ($\beta = .33, p < .001$), regulación introyectada ($\beta = .21, p = .008$), regulación externa ($\beta = -.39, p < .001$) y desmotivación ($\beta = -.19, p = .002$). La satisfacción de la necesidad de relación predijo positivamente la motivación intrínseca ($\beta = .12, p = .016$), la regulación integrada ($\beta = .13, p = .009$) y la regulación identificada ($\beta = .25, p < .001$)

y negativamente la desmotivación ($\beta = -.19, p = .001$). Y la satisfacción de la necesidad de novedad predijo positivamente la motivación intrínseca ($\beta = .17, p < .001$) y la regulación integrada ($\beta = .12, p = .008$).

Por otro lado, la motivación intrínseca predijo positivamente la vitalidad ($\beta = .38, p < .001$) y el disfrute ($\beta = .39, p < .001$) y la regulación identificada predijo positivamente la vitalidad ($\beta = .14, p = .003$). Además, la satisfacción de la necesidad de competencia predijo positivamente la vitalidad (efectos directos: $\beta = .25, p < .001$; efectos indirectos $\beta = .17, p = .001$) y el disfrute (efectos directos: $\beta = .22, p < .001$; efectos indirectos: $\beta = .13, p = .001$), mientras que la satisfacción de la necesidad de novedad sólo predecía positivamente la vitalidad (efectos directos: $\beta = .18, p < .001$; efectos indirectos: $\beta = .07, p = .001$). Respecto al resto de efectos indirectos de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre las dos consecuencias, se encontró que la autonomía y la relación predijeron indirectamente la vitalidad ($\beta = .07, p = .001$; $\beta = .08, p = .005$, respectivamente) y el disfrute ($\beta = .07, p = .001$; $\beta = .05, p = .035$, respectivamente) y la novedad predijo indirectamente el disfrute ($\beta = .07, p = .001$).

El análisis de bootstrapping mostró que las diferentes estimaciones fueron suficientemente robustas, con la excepción del peso de regresión estandarizado entre la satisfacción de la necesidad de autonomía y la regulación introyectada, que mostró un alto nivel de fluctuación en los diferentes remuestreos. El modelo obtuvo buenos índices de ajuste: $\chi^2(24, N = 303) = 17.21, p = .840$; CFI = .99; IFI = .99; TLI = .99; RMSEA = .001 (90% CI = .001-.028); SRMR = .021.

Tabla 2

Estadísticos Descriptivos, Alfa de Cronbach y Correlaciones entre Variables

Variables	Rango	M	DT	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Autonomía	1-5	3.86	1.00	.86		.72**	.67**	.66**	.63**	.59**	.43**	-.01	-.33**	-.28**	.61**	.41**
2. Competencia	1-5	3.47	1.07	.87			.52**	.61**	.62**	.67**	.46**	.10	-.39**	-.29**	.66**	.47**
3. Relación	1-5	4	1.04	.95				.55**	.53**	.49**	.44**	.04	-.28**	-.32**	.51**	.30**
4. Novedad	1-5	3.30	.97	.94					.58**	.55**	.41**	.10	-.24**	-.22**	.62**	.37**
5. Intrínseca	0-4	3.15	.98	.94						.81**	.69**	.14*	-.48**	-.52**	.74**	.53**
6. Integrada	0-4	2.77	1.18	.93							.66**	.18**	-.45**	-.42**	.70**	.48**
7. Identificada	0-4	3.28	.89	.82								.31**	-.27**	-.55**	.60**	.36**
8. Introyectada	0-4	1.20	.96	.73									.19**	-.05	.13*	.11
9. Externa	0-4	.46	.88	.90										.39**	-.38**	-.28**
10. Desmotivación	0-4	.36	.70	.79											-.40**	-.25**
11. Vitalidad	1-7	5.13	1.33	.81												.58**
12. Disfrute	1-5	3.77	.99	.93												

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

Tabla 3

Efectos Directos y Varianzas Explicadas en el Path Análisis

Variablen	Intrínseca (R ² = .47)	Integrada (R ² = .49)	Identificada (R ² = .26)	Introyectada (R ² = .02)	Externa (R ² = .15)	Desmotivación (R ² = .11)	Vitalidad (R ² = .64)	Disfrute (R ² = .31)
Autonomía	.17***	-	-	-.16*	-	-	-	-
Competencia	.33***	.54***	.33***	.21**	-.39***	-.19**	.25***	.22***
Relación	.12*	.13**	.25***	-	-	-.19**	-	-
Novedad	.17***	.12**	-	-	-	-	.18***	-
Intrínseca							.38***	.39***
Integrada							-	-
Identificada							.14**	-
Introyectada							-	-
Externa							-	-
Desmotivación							-	-

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Discusión

Puesto que la novedad ha sido recientemente propuesta como una necesidad psicológica básica desde la perspectiva de la SDT (González-Cutre et al., 2016), este estudio pretendió proporcionar más evidencias de ello planteando dos objetivos. En primer lugar, se testó la importancia de la satisfacción de las cuatro necesidades psicológicas básicas (incluyendo la novedad) en la vida en general, y en segundo lugar se analizaron las relaciones entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, los tipos de motivación y el bienestar (vitalidad y disfrute) en el contexto del ejercicio físico.

En relación al primer objetivo, cuando se les preguntó a las personas directamente sobre la importancia asignada a cada una de las cuatro necesidades psicológicas básicas en su vida, la autonomía fue la variable más importante, seguida de la competencia, reflejando diferencias estadísticamente significativas entre ellas y con respecto a las otras dos necesidades. La necesidad de novedad fue la que menos puntuación obtuvo aunque hay que destacar que todas las necesidades obtuvieron valores altos. En cambio, cuando se les preguntaba por el grado de satisfacción de las cuatro necesidades básicas en un evento puntual de la vida que produjera satisfacción, la necesidad que puntuó más alto fue la de novedad. Por tanto, aunque las personas de forma consciente consideran la novedad como la menos importante de las cuatro necesidades, los resultados muestran que en los eventos satisfactorios de la vida que producen bienestar (e.g., terminar los estudios, conseguir trabajo, independizarse, casarse, nacimiento de un hijo o nieto, viajar, conseguir retos deportivos) la satisfacción de la necesidad de novedad parece jugar un papel significativo.

Esto va en línea del estudio de Chen et al. (2015), que encontró que las diferencias individuales en la importancia asignada a las necesidades psicológicas

básicas no moderan la relación entre la satisfacción de las mismas y el bienestar. En este sentido, podríamos considerar la novedad como un nutriente universal del que todas las personas podrían beneficiarse, incluso las que le dan menos importancia a la misma. Los resultados obtenidos muestran que la novedad cumpliría la proposición III de la mini-teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017), incluida dentro de la SDT, que establece que los efectos de las necesidades psicológicas básicas serán evidenciados independientemente de que la gente valore las necesidades explícitamente. No obstante, aunque este estudio ha mostrado que la novedad está presente en eventos satisfactorios de la vida, sería necesario conocer cómo la suma de esos eventos a nivel global conforman el bienestar de las personas de forma longitudinal, y qué papel concreto juega la satisfacción de la necesidad de novedad en ello. Es probable que la suma de experiencias novedosas satisfactorias en la vida influya en el desarrollo óptimo del ser humano.

Respecto al segundo objetivo, la satisfacción de la necesidad de novedad predijo de forma positiva y directa los dos tipos de motivación más autodeterminados (intrínseca e integrada) y la vitalidad. Además predijo indirectamente el disfrute a través de la motivación intrínseca. Aunque los pesos de regresión y su significación en el modelo variaron entre las necesidades psicológicas básicas, en general se encontraron relaciones en línea de los postulados de la SDT y estudios previos (Moreno, López de San Román et al., 2008; Vlachopoulos y Karageorghis, 2005; Wilson et al., 2006). Cabe destacar que la satisfacción de la necesidad de competencia fue la única que predijo significativamente todos los tipos de motivación y además predijo de forma directa la vitalidad y el disfrute.

Los resultados del modelo muestran que la satisfacción de la necesidad de novedad parece importante para la motivación y el bienestar de las personas en el

contexto del ejercicio físico, en línea de trabajos clásicos sobre la SDT (e.g., Deci y Ryan, 2000) que ya mencionaban el efecto motivacional positivo de la novedad en las actividades, y de estudios recientes que analizaron la variedad percibida (Dimmock et al., 2013; Sylvester et al., 2014, 2016). Otro estudio reciente (González-Cutre y Sicilia, 2017) en otro contexto de actividad física (clases de educación física) también mostró resultados similares, encontrando que la satisfacción de la necesidad de novedad predecía positivamente los tres tipos de motivación intrínseca, la vitalidad, el flow disposicional y la satisfacción con las clases.

Aunque las evidencias obtenidas dan soporte a la inclusión de la novedad como necesidad psicológica básica en los postulados de la SDT, hay que tener en cuenta que este estudio ha utilizado una metodología correlacional, lo que no permite inferir efectos causales. Además, todos los estudios realizados hasta la fecha sobre la satisfacción de la necesidad de novedad se han llevado a cabo en España, por lo que sería interesante conocer el papel que juega esta variable en otros países, culturas y contextos. Del mismo modo, todos los estudios sobre la necesidad de novedad se han centrado en el lado más brillante de la existencia humana, analizando su satisfacción. Futuros estudios deberán analizar el lado más oscuro, comprobando los efectos de la frustración de la necesidad de novedad sobre el malestar (Vansteenkiste y Ryan, 2013). En este sentido, no haber analizado las frustraciones de las necesidades en este estudio, probablemente ha conllevado encontrar una mayor varianza explicada de los tipos de motivación autodeterminados que de los no autodeterminados y la desmotivación.

En definitiva, este estudio refleja la importancia que juega la novedad para el bienestar de las personas en su vida en general y en el ejercicio físico en particular, tanto desde un punto de vista hedónico como eudaimónico. Analizar la satisfacción de

la necesidad de novedad bajo la óptica de la SDT parece útil para poder desarrollar estrategias encaminadas a optimizar el funcionamiento de las personas.



Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., García-Merita, M., y Mars, L. (2005, July). Implications of structured extracurricular activities on adolescent's well-being and risk behaviors: motivational mechanisms. In I. Balaguer (Chair.), *Leisure, school and lifestyles in adolescence: psychosocial perspective*. Symposium conducted at the 9th European Congress of Psychology, Granada, Spain.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: Mc-Graw-Hill.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kapp-Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*, 216-236.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., y Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research, 52*, 313-324.
- 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.
- Di Domenico, S. I., y Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience, 11*, 145.
- Dimmock, J., Jackson, B., Podlog, L., y Magaraggia, C. (2013). The effect of variety expectations on interest, enjoyment, and locus of causality in exercise. *Motivation and Emotion, 37*, 146-153.
- Ekelund, J., Lichtermann, D., Järvelin, M. R., y Peltonen, L. (1999). Association between novelty seeking and the type 4 dopamine receptor gene in a large Finnish cohort sample. *American Journal of Psychiatry, 156*, 1453-1455.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.

- Gallagher, W. (2011). *New: Understanding our need for novelty and change*. New York: Penguin.
- González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2017). *The importance of novelty need satisfaction to achieve multiple positive outcomes in physical education*. Manuscript submitted for publication.
- 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. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169.
- 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, 81-92.
- Hu, L., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Kashdan, T. B., y Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In 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 Galindo, C., Alonso, N., y López de San Román, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29, 173-180.
- Moreno, J. A., López de San Román, M., Martínez Galindo, C., Alonso, N., y González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: a self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 23-31.
- 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, 110-117.
- Preacher, K. J., y Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- 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., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- 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., Huta, V., y Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., y Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.

- Sylvester, B. D., Lubans, D. R., Eather, N., Standage, M., Wolf, S. A., McEwan, D., ...
Beauchamp, M. R. (2016). Effects of variety support on exercise-related well-being.
Applied Psychology: Health and Well-Being, 8, 213-231.
- 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, 1044-1061.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., y Ryan, R. M. (2012). Exercise,
physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International
Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Vansteenkiste, M., y Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic
psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of
Psychotherapy Integration*, 23, 263-280.
- 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.
- Vlachopoulos, S. P., y Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and
identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise
enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10, 113-132.
- Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., y Murray, T. C. (2006). Examining
the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise.
Journal of Applied Biobehavioral Research, 11, 243-264.
- 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.