



---

# APLICACIÓN DE LA TEORIA DE LA AUTODETERMINACIÓN A ENTORNOS DE FITNESS

---

TFG

Revisión Bibliográfica



**JUAN IGNACIO SANZ HERRANZ**



**TUTOR ACADEMICO: EDUARDO MANUEL CERVELLO GIMENO**  
**TITULACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**  
**CURSO ACADÉMICO: 2017- 2018**

# APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

## A ENTORNOS FITNESS

### Índice

INTRODUCCIÓN .....	3
MÉTODO .....	7
<i>Las fuentes de búsqueda y palabras claves</i> .....	7
<i>Consulta de publicaciones y construcción del catálogo</i> .....	7
<i>Selección del proceso y datos de extracción</i> .....	8
RESULTADOS.....	10
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN .....	11
RECOMENDACIONES FUTURAS.....	12
BIBLIOGRAFÍA.....	12

#### ABSTRACT:

Different studies on the use of the Theory of Self-Determination have shown that it has positive effects in physical exercise, thanks to obtaining adherence and positive effects of psychosocial aspects. The aim of the present study was to analyse, through a systematic review of the literature, the factors that are associated with the practice of physical activity applying the Theory of Self-Determination in Fitness Environment. To do this, a search was made in the SCOPUS and PUBMED database until May 2018. After the selection process, 5 articles were retained in full text. The results allowed us to identify four major categories of factors related to STD in fitness: sociodemographic factors, design factors, motivation type factors and types of measures. The results allowed to identify the importance of the use of the STD, to help improve the regulation of motivation, both in the instructors and in the users; the importance of NPB, especially the relationship in women; the benefits of high physical activity compared to those of low physical activity ... Considering these results, it is necessary to develop physical activity programs adjusted to the characteristics of the users and based on motivational strategies that favour adherence to the practice.

**Keywords:** self-determination, motivation, fitness, sport.

#### RESUMEN:

Diferentes estudios sobre la utilización de la Teoría de la Autodeterminación han demostrado conseguir efectos positivos en el ejercicio físico, gracias a la obtención de la adherencia o la mejora de aspectos psicosociales. El objetivo del presente estudio fue analizar, a través de una revisión sistemática de la literatura, los factores que están asociados con la práctica de actividad física aplicando la Teoría de la Autodeterminación en Entornos de Fitness. Para ello, se realizó una búsqueda en la base de datos SCOPUS y PUBMED hasta mayo de 2018. Tras el proceso de selección, se retuvieron 5 artículos a texto completo. Los resultados permitieron identificar cuatro grandes categorías de factores relacionados con la TAD en el fitness: factores sociodemográficos, factores de diseño, factores de tipo de motivación e instrumentos de medida. Los resultados permitieron identificar la importancia de la utilización de la TAD, para ayudar a mejorar la regulación de la motivación, tanto en los instructores como en los usuarios; la importancia de las NPB, sobre todo la relación en las mujeres; los beneficios de la alta actividad física en comparación con los de la baja actividad física... Teniendo en cuenta estos resultados, es necesario desarrollar programas de actividad física ajustados a las

características particulares de los usuarios y basados en estrategias motivacionales que favorezcan la adherencia a la práctica.

**Palabras clave:** autodeterminación, motivación, fitness, deporte.

**RESUMÉ :**

Les différentes études sur l'utilisation de la Théorie de l'autodétermination ont montré qu'elle a des effets positifs sur l'exercice physique, grâce à l'obtention de l'adhésion et aux effets positifs des aspects psychosociaux. Le but de la présente étude était d'analyser, à Travers une revue systématique de la littérature, les facteurs qui sont associés à la pratique de l'activité physique en appliquant la Théorie de l'Autodétermination dans environnements du Fitness. Pour ce faire, une recherche a été effectuée dans la base de données SCOPUS et PUBMED jusqu'en mai 2018. Après le processus de sélection, 5 articles ont été retenus en texte intégral. Les résultats ont permis d'identifier quatre grandes catégories de facteurs liés à la TAD en fitness : facteurs sociodémographiques, facteurs de conception, facteurs de type de motivation et types de mesure. Les résultats ont permis d'identifier l'importance de l'utilisation du TAD, pour aider à améliorer la régulation de la motivation, à la fois les instructeurs et chez les utilisateurs ; l'importance de la NPB, en particulier la relation entre les femmes ; les avantages d'une activité physique élevée par rapport à ceux de faible activité physique ...Compte tenu de ces résultats, il est nécessaire de développer des programmes d'activité physique adaptés aux caractéristiques particulières des utilisateurs et basés sur des stratégies de motivation qui favorisent l'adhésion à la pratique.

**Mots-clés :** autodétermination, motivation, fitness, sport.



## INTRODUCCIÓN

Según el Instituto Nacional de Estadística se ha constatado que aproximadamente el 41,3% de la población española se declara sedentaria, siendo uno de los principales problemas actuales de salud en la sociedad y con sus consiguientes consecuencias, es decir, disminución de la esperanza de vida, patologías, como el de la obtención de una baja calidad de vida. Es por todo ello, que se desarrollan otras causas, con lo que tenemos que dar importancia a generar adherencia en los entornos de la actividad física. Conseguir que la población española obtenga una mayor realización de ejercicio físico, hará que se obtenga una disminución de las patologías, como el aumentar el nivel de estado de salud. Podemos concluir, que las personas carecen de la suficiente motivación para participar y realizar el ejercicio necesario a la semana (*Garber, CE, Blissmer, B., Deschenes, MR, Franklin, BA, Lamonte, MJ, Lee, IM, ... y Swain, DP, 2011*) es por ello, que se recurre a la necesidad de aplicar modelos motivacionales como la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (*Ryan & Deci, 2000*), en la que se debe de apoyar la perspectiva del ejercitante, su elección para minimizar la presión (autonomía), crear un ambiente empático y positivo, mostrar un respeto incondicional (relación) y proporcionar tareas óptimamente desafiantes, como limitar la retroalimentación negativa (competencia) (*Teixeira, PJ, Carraça, EV, Markland, D., Silva, MN, y Ryan, RM, 2012*).

La TAD se ha utilizado en numerosos ámbitos, siendo los más característicos el educativo, el contexto deportivo y el entorno de la salud. En el caso de la salud, se ha podido comprobar la eficacia de este modelo para obtener diferentes estrategias motivacionales según su población, consiguiendo la pérdida de peso y el compromiso (*González-Cutre, Megías, Beltrán & Cervelló, 2018*). Debido a que la salud es el completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1946).

Como nos centraremos en el entorno de la salud dirigido al fitness, debemos saber que es el fitness: es un término inglés, que se utiliza en nuestra lengua para aludir a la actividad física que permite una mejora o el mantenimiento de la forma física. Buscando dar una mejor funcionalidad al cuerpo proporcionándole eficiencia, efectividad y salud, a través del desarrollo de ejercicios de fuerza, resistencia y/o flexibilidad. El fitness tiene diferentes modalidades que se encuentran sobre todo en gimnasios como: levantar pesas, correr, máquinas de ejercitación.

Es por todo esto, que el fitness puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otros.

Nos centramos en el fitness, debido a que es uno de los deportes más practicados anualmente en España según el MECD (2015) (tabla 2), y en el que a través de los entrenamientos personales se puede conseguir el objetivo de que estas personas sedentarias puedan llegar a adquirir una motivación intrínseca hacia el fitness, debido a la competencia y al disfrute (*Núñez, Martín-Albo, Paredes, Rodríguez, & Chipana, 2011; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997*) ya que para ello, se tiene en cuenta la individualización de la persona según sus características: patologías, gustos, estado de salud, objetivo...

La Teoría de la Autodeterminación (*Ryan & Deci, 2000*) se centra en determinar el grado por el que los seres humanos realizan las acciones de forma voluntaria, en las que se encuentran tres necesidades psicológicas innatas en el ser humano -competencia, autonomía y relación-.

La autonomía es la necesidad de regular sus propias acciones, la competencia la necesidad de ser eficaz en sus acciones y la relación, la necesidad de buscar y desarrollar conexiones y relaciones interpersonales.

Obteniendo este triángulo de las NPB, se consigue un aumento de la motivación intrínseca, pero si no se consigue, se produce una frustración y este triángulo se disminuye produciendo una reducción de motivación y bienestar, creando el grado determinado. Es por ello, que si se consigue aumentar ese triángulo/grado de las necesidades básicas es muy probable que se llegue a realizar de

nuevo esa actividad. La motivación es el papel más importante ya que conlleva al inicio de la práctica de AF, sabiendo encontrar el perfil motivacional que tiene cada persona (Moreno, González-Cutre & Cervelló, 2008; Moreno, Martínez-Galindo, González-Cutre & Marcos, 2009; Sicilia, Águila, Muyor, Orta & Moreno, 2009). Los diferentes tipos de motivación propuestos por Deci y Ryan (1985,2000,2002):

-Desmotivación: corresponde a la falta absoluta de la motivación, tanto intrínseca como extrínseca.

-Motivación extrínseca: determinada por recompensas o agentes externos, en la que dentro de ella se encuentra diferentes grados, según el nivel de motivación.

-Motivación intrínseca: es la relacionada con la necesidad del placer, la curiosidad, el disfrute al realizar una actividad, sin recibir ninguna gratificación externa.

Conducta		No autodeterminada ←				→ Autodeterminada	
Tipo de motivación	Desmotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca	
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación introyectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca	
Locus de causalidad	Impersonal	Externo	Algo externo	Algo interno	Interno	Interno	
Procesos reguladores relevantes	No intencional No valorado Incompetencia Pérdida de control	Obediencia Recompensas externas Castigos	Autocontrol Implicación ego Recompensas Internas Castigos	Importancia personal Valoración consciente	Congruencia Conciencia Síntesis con uno mismo	Interés Disfrute Satisfacción Inherente	

Tabla 1. (Deci y Ryan, 2000) Tipos de motivación.

Si el graduado en ciencias de la actividad física y el deporte respalda esas tres necesidades psicológicas básicas, conseguirá una mayor calidad de motivación y de adhesión sostenida a la realización de esa actividad física por el usuario. Debido a que cuanto más integrada es la regulación del comportamiento más coherente debe ser y menor es el conflicto con la regulación de otros comportamientos que son valorados por la persona (Pelletier & Sarrazin, 2007).

Es por todo esto, que se realiza una revisión de la Teoría de la Autodeterminación en el Fitness, para poder recabar la máxima información sobre este punto clave, y así saber los puntos importantes en los que poder actuar con mayor exactitud según los diferentes casos de la sociedad y aumentar el número de participantes en el fitness.

## MÉTODO

Esta revisión incluye solo estudios empíricos publicados hasta abril de 2018, en los que se ha medido orientaciones relacionadas con la teoría de la autodeterminación dirigidas al fitness.

### **Las fuentes de búsqueda y palabras claves**

Las fuentes de búsqueda han sido PUBMED y SCOPUS, siendo las bases de datos sacadas hasta mayo de 2018. La búsqueda incluye cuatro términos, siendo: 1) motivation; 2) sport; 3) fitness; 4) self-determination.

### Consulta de publicaciones y construcción del catálogo

La selección de los estudios debía estar enfocado a un programa de actividad física a través de la Teoría de Autodeterminación. Para ello, se ha construido dos niveles de selección. Lo primero, se han colocado las 5 palabras claves en orden en la base de datos, obteniendo 59 artículos, de los que se ha realizado una búsqueda para eliminar aquellos artículos duplicados, obteniendo 2 eventos duplicados, quedando solo 57 artículos. Este registro, debe pasar el primer nivel, limitado a los siguientes criterios: 1) Año de publicación 2013 o antes; 2) inglés, español o francés; 3) Evaluado por expertos. Tras el filtro se ha encontrado 36 artículos identificados. El segundo nivel fue establecer la segunda selección de criterio, en cuanto a la lectura del título y el resumen: 1) Incluye los artículos científicos dirigido al fitness; 2) Incluye los que utilicen la Teoría de la Autodeterminación; 3) Se excluirán aquellos artículos que van dirigidos al entorno escolar (como la educación física); 4) Se excluirán los que van dirigidos a la obesidad con objetivo clínico, eliminando 36 artículos y obteniendo 5 artículos científicos para la revisión.

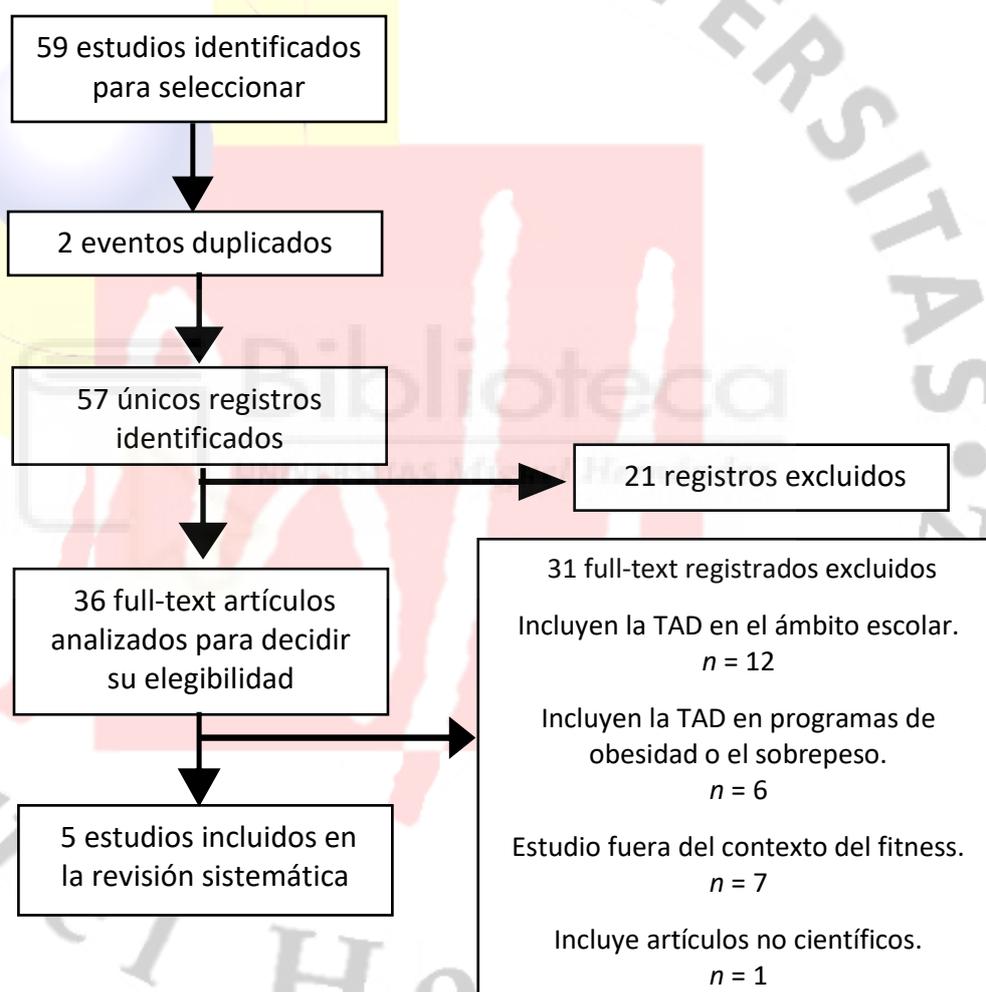


Figura 2. Diagrama de flujo del proceso de selección.

### Selección del proceso y datos de extracción

Las variables necesarias para analizar los resultados se agrupan en la Tabla 1. Los siguientes datos están incluidos: referencias; número de personas, de hombres y mujeres; edad; muestra; diseño; medida; resultado. Además, se indica el diseño del estudio dividiéndolos en transversal, longitudinal, cuasiexperimental y cualitativo. También se intenta identificar si los estudios están respaldados por un marco teórico, ya que esto guiaría las intervenciones para promover la actividad física con la Teoría de la Autodeterminación de forma más estructurada.

Referencia	Nº de personas	Edad	Muestra	Método	Diseño	Medida	Resultados
<b>Klain et al. (2015)</b>	588 Total 65% mujeres 35% hombres	M=35, SD=17  M=43, SD=16	Academia  Entrenamiento personal	Grupo de ejercicio físico en academia y grupo de ejercicio físico con entrenamiento personal	Transversal	PASECOP BPNEsp BREQp-2	TAD por el instructor = ↑ adhesión al ejercicio ↑ TAD por los instructores = ↑ motivación, eficacia en los instructores...
<b>Ntoumanis et al. (2017)</b>	180 Total 56% mujeres 44% hombres	M=17-63 años SD = 9,6	Deportistas	30% clases de ejercicios grupales 48,9% actividades de pesas 21.1% combinación de las dos	Longitudinal	BREQ-2 EIS Mplus17 version 7.4 MLR ICC	↑ Identidad de ejercicio = ↑ motivación autodeterminada ↑ motivación intrínseca, introyectados y regulaciones identificadas = + identidad de la persona Creencias + de ejercicio = ↑ motivación
<b>Ntoumanis (2017)</b>	321 Total 78% mujeres 21% hombres 1% no sexo	M=39.88 SD=13.12	Usuarios de ciclo indoor	4.4% 1-3 veces al mes 19% una vez a la semana 55.8% de 2-3 veces a la semana 14% 4-5 a la semana 2.2% más de 5 veces 246 grupo 1 de 1 a 88 usuarios 75 y 16 grupo control	Cuasiexperimental	HCCQ modificado BPNES BREQ-2 SVS The Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale	↑ TAD en instructores = ↑ mejores profesionales Motivación del instructor ≠ estilo de comunicación ↑ autodeterminado = ↑ motivación ↓ autodeterminación = ↓ persistencia
<b>Puigarnau et al. (2016)</b>	56 Total 86% mujeres 8% hombres	M=36.02 DT10.15	Sedentarios	Dos grupos: uno grupo libre 2º grupo guiado por estrategias de apoyo a la autonomía	Mixed methods de triangulación cuantitativo-cualitativo	Entrevista Atlas-ti 6.2 Statgraphics v.16	↑ Apoyo profesional → ↑ Asistencia ↑ Cohesión grupal ↑ Estilo motivante y PB en AF ≠ ↑ adhesión al ejercicio ↑ Estilo motivante y PB en AF → ↑ consecución de objetivos y compromiso
<b>Segar et al. (2017)</b>	40 Total 100% mujeres	22-49 años SD=7,5	Mujeres	8 grupos según su raza/etnia, y la baja actividad física y alta actividad física	Cualitativo	Entrevista Modificación de ítems HINTS	BAF = conflicto entre metas, valores y prioridades BAF = ↓ NPB AAF y BAF = deseantes y valiosos los principios de la TAD

Note. ↑ = aumenta; ↓ = disminuye; + = positividad; PB = percepción de beneficios; BAF = baja actividad física; AAF = alta actividad física; NPB = necesidades psicológicas básicas

## **Análisis de datos**

La información recopilada en esta revisión se analizó mediante un análisis de contenido convencional (Hsieh & Shannon, 2005). Primero todos los ítems seleccionados para la revisión fueron leídos cuidadosamente para obtener una comprensión profunda de toda la información. En segundo lugar, seleccionamos los resultados específicos de cada artículo que representaban las ideas o conceptos más importantes para el objetivo de esta revisión, estableciendo los factores relacionados con la participación en la actividad física y codificando la información en un archivo de texto. Cada código estaba compuesto por el resultado concreto de cada artículo y una etiqueta de identificación de sus contenidos con su bibliografía correspondiente. Por último, utilizando el razonamiento inductivo, todos los códigos se clasificaron en un sistema de categorías y subcategorías que proporcionaron sentido y orden a los datos, para así poder realizar la redacción de los resultados de este estudio. (ver Tabla 2). Los datos se agruparon en cuatro grandes categorías: factores sociodemográficos, diseño, tipo de motivación

CATEGORÍAS	SUBCATEGORIAS
Factores sociodemográficos	Edad, genero, contexto, calidad de vida, hábito de AF
Diseño	NPB, Motivación, TAD.
Tipo de motivación y variables asociadas	Si se les entrena, si mide la AF, si analiza el clima, si analiza sus creencias, sus valores, si hay adherencia.
Instrumento de medida	Cualitativo, encuestas cuantitativas, softwares

Tabla 3. *Categorías y Subcategorías del Análisis de Datos.*

## **RESULTADOS**

Los resultados de los 5 estudios revisados revelan que la participación en la actividad física a través de la Teoría de la Autodeterminación en el fitness se asocia con diferentes factores que trataremos de reflejar en esta sección.

### **Factores sociodemográficos**

De acuerdo con los factores sociodemográficos, nos encontramos que en los 5 estudios localizados hay **1228** muestras, de los que hay un gran desequilibrio de género debido a que hay más mujeres que hombres participando en los diferentes estudios, salvado uno de ellos, que va dirigido solo hacia la práctica de actividad física en mujeres. Hay tres estudios con un promedio dentro de los rangos de edad adulta, mientras los otros dos estudios se componen con unos rangos desde la juventud con 17 años hasta los 69 años.

### **Factores de diseño.**

Nos encontramos un limitante debido a que cada estudio tiene un diseño diferente, aun así podemos apreciar que en todos los estudios se realiza una investigación de las variables asociadas a la TAD, y que por ello, a través de los instrumentos de medida, se han medido las necesidades psicológicas básicas. Si que es verdad, que Puigarnau et al. (2016) se ha centrado más en las variables de la adhesión, para aumentar la motivación del participante, a través del Mixed methods de triangulación cuantitativo-cualitativo, este hecho también es llevado por Klain et al. (2015), en el que,

a través de un diseño transversal, analizó la validez de las relaciones planteadas en la TAD para predecir la adherencia al ejercicio físico.

Por otro lado, Segar et al. (2017) a través de un diseño cualitativo, se centró en las prioridades que tenían las mujeres, es decir, la naturaleza de su motivación en la TAD, como es en el caso de Ntoumanis et al. (2017) con un diseño cuasiexperimental sobre los instructores de fitness y sus usuarios, y el otro estudio longitudinal encabezado por Ntoumanis et al. (2017) dirigido a los deportistas.

#### ***Respecto a los tipos de motivación y variables asociadas***

Lo que hemos podido concluir que, realizando la actividad física orientada a la TAD, como la orientación de estrategias motivacionales del instructor, obtenemos una buena cohesión grupal y dando feedback de apoyo hacia el usuario, hay una mejora en la adherencia, una mayor regulación identificada al ejercicio, además de conseguir que el instructor tenga una mayor satisfacción de las NPB. Tenemos que tener en cuenta, cuando se comienza la práctica deportiva y la experiencia que tiene la persona, debido a qué según sus creencias, sentimientos, habilidad... puede tener más conflictos interiormente, y por ello, hay que darles una mayor autonomía, competencia y relaciones sociales.

#### ***Respecto a los instrumentos de medida***

Encontramos que, en esta revisión, tenemos dos artículos (Puigarnau et al.,2016; Segar et al.,2017) con el que la medida, se realiza a partir de una entrevista cualitativa agrupando los temas más importantes. Aunque Puigarnau et al (2016) utiliza un software Atlas-Ti 6.2 como medio de transcripción de los diarios y de las entrevistas realizadas.

En cambio, por otro lado, los artículos realizados por Klain et al (2015), Ntoumanis et al (2017) y Ntoumanis et al (2017) son llevados a cabo a través de escalas

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN**

Todos los artículos expuestos en esta revisión bibliográfica tratan de la Teoría de la Autodeterminación en el fitness, es decir, como las tres Necesidades Básicas afectan a las diferentes muestras según los criterios que busca cada artículo científico. El objetivo de esta revisión ha sido obtener información con la finalidad de mejorar la motivación a través de la Teoría de la Autodeterminación en aquellas personas que realizan la actividad física en el fitness, para así conseguir un aumento de la adhesión a esta práctica física y como consecuencia que haya una prevención de la salud y una disminución de patologías.

Los 5 estudios localizados han comprendido un total de **1228** muestras, de los que hemos podido concluir que, realizando la actividad física orientada a la TAD, obtenemos una buena cohesión grupal y dando un feedback de apoyo hacia el usuario, hay una mejora en la adherencia. Tenemos que tener en cuenta cuando se comienza la práctica deportiva, la experiencia que tiene la persona, debido a que, según sus creencias, sentimientos, habilidad... puede tener más conflictos interiormente y por ello, hay que darles una mayor autonomía, competencia y relaciones sociales.

Es por todo esto que, si un instructor de fitness sabe regular y controlar la Teoría de la Autodeterminación aparte de que mejorará como profesional debido a su búsqueda de mejora continua, obtendrá y conseguirá una mayor adhesión entre los usuarios que realicen el ejercicio físico, y si son entrenamientos personales tendrá más posibilidades de que haya esa adhesión tan buscada, debido a la individualización que con lleva, apoyándose en argumentos sólidos con los que poder enseñar a la persona la importancia de la actividad física. Esto se debe a que las personas con una baja actividad física tienen en conflicto sus prioridades, metas... En cambio, las personas con una alta

actividad física son capaces de obtener una mayor felicidad y éxito gracias a la motivación que obtienen, debido a las grandes experiencias positivas, sobre todo entre las mujeres, ya que buscan a través de la AF la capacidad de relacionarse con los demás.

Se puede comprobar que hay muy pocos artículos científicos que hablan sobre la Teoría de la Autodeterminación en el fitness, siendo además uno de los deportes más extendidos en el mundo y en el que es uno de los más practicados para toda la población, sin diferenciar el nivel de actividad física. Gracias a esta revisión podemos darnos cuenta la falta que hace el seguir investigando sobre este campo, puesto que se debe de abordar el tema de conseguir una sociedad saludable, y la mejor forma de obtenerlo es formando a los profesionales de la actividad física y el deporte a través de la teoría de la autodeterminación, puesto que con ello, la adherencia hacia el ejercicio físico aumentará, intentando que estos profesionales hagan lo máximo posible para que se aumente sobre todo, la motivación integrada, es decir, aquella motivación que haga que la actividad física sea integra en su vida, sea una de las esferas más importantes.

### **RECOMENDACIONES FUTURAS**

Con los resultados obtenidos de esta revisión, he identificado importantes recomendaciones futuras para poder llevar a cabo. Primero, explotar más el estudio sobre este campo, el fitness, utilizando medidas de valoración cualitativas como cuantitativas para afianzarse aún más a los resultados que se obtienen sobre la TAD. Segundo, realizar un estudio longitudinal sobre la transformación que se obtiene en las clases colectivas, entrenamientos personales, monitores de gimnasio... cuando el profesional utiliza la TAD en comparación con otros gimnasios que no la utilicen. Aumentar las investigaciones sobre la adhesión al fitness, como poder trabajar el aumento de la motivación integrada a usuarios con una conducta no autodeterminada centrado en el fitness.

**BIBLIOGRAFÍA**

- González-Cutre, D., Megías, Á., Beltrán-Carrillo, V. J., Cervelló, E., & Spray, C. M. (2018). Effects of a physical activity program on post-bariatric patients: A qualitative study from a self-determination theory perspective. *Journal of health psychology*, 1359105318770729.
- Garber, CE, Blissmer, B., Deschenes, MR, Franklin, BA, Lamonte, MJ, Lee, IM, ... y Swain, DP (2011). American College of Sports Medicine Puesto de posición de la American College of Sports Medicine. Cantidad y calidad del ejercicio para desarrollar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria, musculoesquelética y neuromotora en adultos aparentemente sanos: orientación para la prescripción de ejercicios. *Medicine and Science in Sports & exercise*, 43 (7), 1334-1359.
- Klain, I. P., de Matos, D. G., Leitão, J. C., Cid, L., & Moutão, J. (2015). Self-determination and physical exercise adherence in the contexts of fitness academies and personal training. *Journal of human kinetics*, 46(1), 241-249.
- Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre Coll, D., & Cervello-Gimeno, E. (2008). Motivación y salud en la práctica físicodeportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2).
- 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), 39-54.
- Ntoumanis, N., Stenling, A., Thøgersen-Ntoumani, C., Vlachopoulos, S., Lindwall, M., Gucciardi, D. F., & Tsakonitis, C. (2017). Longitudinal Associations Between Exercise Identity and Exercise Motivation: A Multilevel Growth Curve Model Approach. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*.

- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E., & Hancox, J. (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(9), 1026-1034.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Paredes, A., Rodríguez, Ó., & Chipana, N. (2011). The mediating role of perceived competence: testing a motivational sequence in university students. *Universitas Psychologica*, 10(3), 669-680.
- Pelletier, L. G., & Sarrazin, P. (2007). Measurement issues in self-determination theory and sport.
- Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., & Anguera, M. T. (2016). The importance of the support to the autonomy in practitioners of sports centers and fitness to increase its motivation and adhesion. [El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación] *RICYDE: Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 12(43), 48-64.
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. *Research on motivation in education: The classroom milieu*, 2, 13-51.
- Ryan, R., y Deci, EL (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Segar, M., Taber, J. M., Patrick, H., Thai, C. L., & Oh, A. (2017). Rethinking physical activity communication: using focus groups to understand women's goals, values, and beliefs to improve public health. *BMC public health*, 17(1), 462.

Sicilia, A., Águila, C., Muyor, J. M., & Rodríguez, O. A., y Moreno, JA (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de psicología*, 25, 160-168.

Teixeira, PJ, Carraça, EV, Markland, D., Silva, MN, y Ryan, RM (2012). Ejercicio, actividad física y teoría de la autodeterminación: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Nutrición Conductual y Actividad Física* , 9(1), 78.

