

EFECTO DEL ESTILO DOCENTE EN LA MOTIVACIÓN DE MUJERES PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO

EFFECT OF STYLE TEACHING IN THE MOTIVATION OF WOMEN PRACTITIONERS OF PHYSICAL EXERCISE

PAULETTE J. JOSEPH POLYTE¹, NOELIA BELANDO¹, ELISA
HUÉSCAR¹ Y JUAN ANTONIO MORENO-MURCIA¹

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Joseph Polyte, P.J., Belando., N, Huescar, E. y Moreno-Murcia, J. A. (2015). Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes de ejercicio físico [Effect of style teaching in te motivation of women practitioners of physical exercice]. *Acción Psicológica*, 12(1), 57-64. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.13977>

Resumen

La motivación intrínseca en un entorno social adecuado puede optimizar el desarrollo físico-deportivo en mujeres. Preocupados por el ello, el objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción del estilo controlador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre la motivación intrínseca. La muestra estuvo compuesta por 325 mujeres practicantes de ejercicio físico, con edades comprendidas entre los 18 y los 72 años (M = 32.4, DT = 11.40). Los resultados indican que el estilo controlador por parte del docente predice

negativamente la motivación intrínseca, mientras los mediadores psicológicos lo hacen positivamente. El uso de las recompensas, la condición negativa así como la utilización de métodos de intimidación y un excesivo control hace que las mujeres no se sientan intrínsecamente motivadas, mientras que la satisfacción de la competencia, autonomía y relación con los demás si lo consiguen.

Palabras clave: género; autodeterminación; autonomía; competencia; relación con los demás; estilo controlador.

Correspondencia: Paulette J. Joseph Polyte. Universidad Miguel Hernández de Elche.

Email: paulette_1ve@hotmail.com

¹ Universidad Miguel Hernández de Elche

Recibido: 30 de enero de 2015

Aceptado: 05 de abril de 2015

Abstract

Intrinsic motivation in a suitable social environment can provide a good physical and athletic development in women. Concerned Thus, the aim of this study was to test the predictive power driver style and the satisfaction of basic psychological needs of intrinsic motivation. The sample consisted of 325 women practicing regular physical exercise athletes, aged 18 to 72 years ($M = 32.4$, $SD = 11.40$). The results indicate that the driver of the teaching style negatively predicted intrinsic motivation while we predict positive psychological mediators. In this sense it seems that the use of rewards, the negative condition and use methods of intimidation and excessive control makes women feel intrinsically motivation, which could lead to a possible abandonment of physical sports. In this attempt could be out experimental studies demonstrating the effects between the controller style of fitness instructor and how motivated women towards physical sport.

Keywords: gender; self-determination; autonomy; competence; relationship with others.

Introducción

El establecimiento de relaciones sociales eficaces en la práctica de ejercicio físico-deportivo y sus factores contribuyentes, podrían ser aspectos clave en la motivación de las mujeres respecto a esa actividad así como determinar su potencial adherencia a la misma. Concretamente, el estilo de intervención del docente podría tener un papel destacado participando en la actitud hacia el entorno deportivo (Colin, Ryan y Simon, 2014). En este sentido, la literatura especializada propone centrar la atención en el rol del educador en apoyo a la calidad de las experiencias positivas percibidas por los practicantes (ver Adie, Duda y Ntoumanis, 2012; Langan, Blake y Lonsdale, 2012). Profundizar en el análisis de la relación del estilo docente con algunas variables psicosociales puede ayudar a interpretar la práctica físico-deportiva en las mujeres, consiguiendo modelos adaptados a sus necesidades e inquietudes concretas, como indican algunos estudios previos (ver Bartholomew, Ntoumanis y Thøgersen-Ntoumani, 2010; Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis y Theodorakis, 2012).

Estilo del técnico deportivo y teoría de la autodeterminación

Deci y Ryan (2012) definen la teoría de la autodeterminación como una teoría empírica de la motivación humana y la personalidad en los contextos sociales, que distingue entre motivación autónoma y controlada. Se centra, por tanto, en analizar su origen y cómo ésta puede dar lugar a diferentes consecuencias cognitivas, conductuales, y afectivas en la vida de las personas. Se postula que las personas pueden regular su conducta de forma autónoma y volitiva en la interacción con el entorno, favoreciendo así la calidad de la implicación y el bienestar psicológico, mientras que si por el contrario el ambiente social (por ejemplo: el estilo docente) actúa de forma controladora, esta tendencia innata se vería frustrada dando lugar al malestar (Vlachopoulos, 2012). Además, el comportamiento humano está mediado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, esenciales para el desarrollo social y el bienestar de las personas. Deci y Ryan (2012) explican estas tres necesidades, de modo que, en lo que se refiere a la necesidad de autonomía (o autodeterminación) ésta comprende los esfuerzos de las personas por sentirse el origen de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar el comportamiento propio. Se trata de un deseo de experimentar un "locus" interno de causalidad. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Mientras, la necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo, y experimentar satisfacción con el entorno social.

En consecuencia del argumento anterior, el estilo de intervención del docente respecto a la forma de comunicación con el grupo, la organización de las tareas y el manejo del clima puede oscilar desde un comportamiento controlador a un estilo interpersonal autónomo. De esta forma, el docente que con frecuencia promueve un clima de ejercicio físico de apoyo a la autonomía se caracterizaría por un estilo de conducta positivo, receptivo, que incentiva el rendimiento a través del esfuerzo, explica claramente las tareas proporcionando oportunidades para la toma de decisiones y la resolución de problemas. Este estilo se relacionaría positivamente con la motivación intrínseca (González, Castillo, García-Merita y Balaguer, 2015). Por el contrario, el docente con un estilo controlador, el cual monopolizaría todas las tareas, sin hacer partícipe al grupo del proceso de enseñanza-aprendizaje, proporcionando la solución a los problemas y presionando mediante la utilización de un estilo crítico, autoritario y amenazador podría repercutir negativamente sobre la motivación intrínseca de los practicantes (Aibar et al.,

2015). Por ejemplo, se ha observado que deportistas que afirman sentirse intimidados y temerosos de su entrenador, reportan niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática (Baker, Côté y Hawes, 2000). En el ámbito de la educación física, diversos estudios cuasi-experimentales han mostrado que los docentes que apoyan la autonomía (en contraste con los controladores, ver Thomas y Müller, 2014) catalizan una mayor motivación intrínseca, curiosidad e iniciativa hacia el desafío de nuevos retos en sus estudiantes (Maskit, 2011; Reeve et al., 2014).

La motivación autodeterminada en las mujeres

Según la teoría de la motivación autodeterminada la respuesta de una persona ante determinada actividad va a variar dependiendo de que el origen de su motivación sea más interno (motivación intrínseca) o externo (motivación extrínseca). En este sentido, las mujeres con una motivación más autodeterminada, estarían más comprometidas con la actividad físico-deportiva, gracias a que el placer y disfrute que encuentran en la actividad en sí misma se convierte en su único fin (Deci y Ryan, 2012). Se trata de actividades que las personas realizan voluntariamente en ausencia de recompensas materiales o limitaciones. Asimismo, la motivación intrínseca se basa en la necesidad psicológica de sentirse competente y autodeterminado para hacer frente a lo que le acontece. Estas consecuencias positivas retroalimentan la motivación más interiorizada que podría persistir en el tiempo (Rutten, Boen y Seghers, 2012). Desde la teoría de la autodeterminación se justifica que la probabilidad de generar sentimientos positivos hacia la práctica de actividad físico-deportiva en la mujer, y por ende, acercar a la motivación autodeterminada, será mayor cuando se satisfagan las tres necesidades básicas. El contexto social en general, mediatizado por las relaciones de género, y las figuras de autoridad en particular (técnico deportivo, entrenadores/as, docentes) juegan un papel fundamental a la hora de satisfacer o frustrar estas necesidades.

Bajo la perspectiva de los antecedentes presentados y de acuerdo con estudios de Balaguer et al. (2008) y Kipp y Weiss (2013) la percepción de apoyo a la autonomía generada por el técnico deportivo, presenta el mayor poder de predicción en comparación con otros factores sociales (la familia y grupo de iguales), pudiendo llevar a la practicante a desarrollar una motivación más autodeterminada. En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación del estilo controlador del técnico deportivo, las necesidades psico-

lógicas básicas y la motivación intrínseca en mujeres que realizan ejercicio físico de forma habitual. Se espera que el estilo controlador de forma negativa y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de forma positiva puedan explicar la vivencia de la motivación intrínseca en las mujeres.

Método

Participantes

Se le consultó inicialmente a 346 personas, pero debido a la mala cumplimentación y a los valores perdidos, quedó compuesta finalmente por 325 mujeres practicantes de ejercicio físico, con edades comprendidas entre los 18 y 72 años ($M = 32.4$, $DT = 11.40$) pertenecientes a 11 centros deportivos en una gran provincia española. Para seleccionar la muestra se llevó a cabo una selección de centros atendiendo a un muestreo aleatorio por conglomerados.

Medidas

Estilo controlador. Se utilizó la escala *Controlling Coach Behavior Scale* (CCBS) de Bartholomew et al. (2010), validada al contexto español por Castillo, Tomás, Ntoumanis, Bartholomew, Duda y Balaguer (2014). Mide los comportamientos controladores (imposiciones sobre las tareas) del técnico deportivo. Dicha escala consta de 15 ítems agrupados en cuatro factores: controlar el uso de las recompensas (e.g., “Me motiva prometiéndome una recompensa si lo hago bien”), condición negativa (e.g., “Se enfada conmigo si no me ejercito bien”), uso de la intimidación (e.g., “Me grita delante de los demás en la realización de los ejercicios”) y excesivo control personal (e.g., “Espera que el ejercicio físico sea el centro de mi vida”). La frase previa es “Referente a la relación con mi monitor/a...” y las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo). La consistencia interna fue de .88 para el control en el uso de la recompensa, .89 para la condición negativa, .92 para el uso de la intimidación y .92 para el excesivo control personal. Sin embargo, en el análisis de los datos se utilizó una única dimensión que engloba los cuatro factores descritos como “estilo controlador” con un alfa de Cronbach de .98.

Necesidades psicológicas básicas. Se empleó la *Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio* (PNSE) de Wilson, Rogers, Rodgers y Wild

(2006) validada al contexto español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo y Conte (2011). Consta de 18 ítems englobados en tres factores: competencia (e.g., “Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal”), autonomía, (e.g., “Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera”) y relación con los demás (e.g., “Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos”). La oración previa es “En mis prácticas...” y las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert que va de 1 (Falso) a 6 (Verdadero). La consistencia interna fue de .88 para la competencia, .88 para la autonomía, .85 para la relación con los demás. En el presente estudio, como también se ha realizado previamente (ver Bartholomew et al., 2010; Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, 2014) se contemplaron los tres mediadores en un único factor que fue denominado “mediadores psicológicos” y que presentó una consistencia interna de .86

Motivación intrínseca. Se utilizó el factor motivación intrínseca de la escala de *Regulación de la Conducta en el Deporte* (BRSQ) de Lonsdale, Hodge y Rose (2008), validado al contexto español por Moreno-Murcia et al. (2011) y compuesto por cuatro ítems (e.g. “Porque lo disfruto”). La sentencia previa fue “Participo en este deporte...”. Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert que oscilaba de 1 (Nada verdadero) a 7 (Muy verdadero). El alfa de Cronbach obtenido fue .75.

Procedimiento

Se contactó con 11 centros deportivos españoles a los que se les solicitó su colaboración y se les informó del objetivo de la investigación. La administración del cuestionario se realizó en el hall de cada centro en presencia del investigador principal, quien informó de los objetivos del estudio y resolvió las dudas que pudieron surgir. Fue necesario un tiempo aproximado de 15 minutos para su cumplimentación y se aseguró a las participantes la privacidad de los datos

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos y Correlaciones Bivariadas

Variables	M	DT	R	1	2	3
Estilo controlador	2.25	1.28	1-7	-	-.15**	-.17**
Mediadores psicológicos	4.27	.81	1-6	-	-	.33**
Motivación intrínseca	6.03	.92	1-7	-	-	-

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

Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas) y las correlaciones bivariadas. Para conocer la consistencia interna de cada dimensión se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach. Asimismo, se comprobó el poder predictivo del estilo controlador y los mediadores psicológicos sobre la motivación intrínseca a través de un análisis de regresión lineal múltiple por pasos. En el primer paso se incluyó el estilo controlador y en el segundo paso los mediadores psicológicos junto al estilo controlador. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 21.0.

Resultados

Análisis descriptivo y de correlaciones bivariadas

El estilo controlador presentó una media de 2.25, los mediadores psicológicos de 4.27 y la motivación intrínseca de 6.03. Respecto al análisis de correlaciones el estilo controlador por parte del docente correlacionó negativamente con los mediadores psicológicos y con la motivación intrínseca. Los mediadores psicológicos correlacionaron positivamente con la motivación intrínseca (Tabla 1).

Modelo de regresión lineal

En el primer paso del análisis de regresión lineal el estilo controlador predijo negativamente la motivación intrínseca en un 8% de la varianza. En el segundo paso se introdujeron los mediadores psicológicos que predijeron positivamente la motivación intrínseca, junto con el estilo controlador que lo hizo de forma negativa, siendo la varianza explicada del 15% (Tabla 2).

Tabla 2

Análisis de Regresión Lineal Por Pasos de la Predicción de la Motivación Intrínseca a través de un Estilo Controlador y las Necesidades Psicológicas Básicas

Variables	B	SEB	β	ΔR^2
Primer paso				.08*
Estilo controlador	-.10	.04	-.14*	
Segundo paso				.15**
Estilo controlador	-.14	.04	-.20**	
Mediadores psicológicos	.41	.06	.36**	

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

Discusión

La motivación intrínseca es un excelente indicador del compromiso con la práctica físico-deportiva (Oman y McAuley, 1993; Gallegos y Extremera, 2014), siendo el estilo docente y los mediadores psicológicos algunas de las variables que la predicen. Con la intención de profundizar en estas relaciones, el objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción del estilo controlador del docente y la satisfacción de los mediadores psicológicos sobre la motivación intrínseca experimentada en mujeres que realizan ejercicio físico. En analogía con la teoría de la motivación autodeterminada, la hipótesis inicial se confirma, ya que la motivación intrínseca fue predicha negativamente por el estilo controlador del docente y positivamente por la satisfacción de los mediadores psicológicos.

El estilo controlador presentó una relación negativa con los mediadores psicológicos y la motivación intrínseca de las mujeres practicantes. Diversos estudios (Moustaka et al., 2012; Bieg, Backes y Mittag, 2011) han comprobado que la percepción de un clima controlador está relacionado con una menor motivación intrínseca que la percepción de apoyo a la autonomía, lo que podría frustrar la satisfacción de los mediadores psicológicos. Bartholomew, Ntoumanis y Thogersen-Ntoumanis (2010) encontraron que los atletas sometidos a conductas intimidatorias, o relaciones condicionadas negativamente frustran la necesidad de relación y la propia competencia. Mientras, el estilo de apoyo a la autonomía del técnico deportivo presenta relaciones positivas con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, 2014).

Numerosas investigaciones realizadas en el ámbito del deporte han apoyado el efecto de mediación de la satisfacción de las necesidades en la relación entre la percepción de comportamientos de los entrenadores de apoyo a la autonomía y la motivación intrínseca de los atletas (por ejemplo, Amorose y Anderson-Butcher,

2007). Por su parte, López-Walle, Balaguer, Castillo y Tristán (2012) ya informaron que la autonomía percibida, la competencia percibida y la relación con los demás mediaron parcialmente la relación entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador y el bienestar psicológico.

Por otro lado, mientras Torregrosa et al. (2001) reportaron que el estilo del docente ejercía más influencia en chicos que en chicas, dando más peso a la formación de entrenadores para el primer caso, y a la intervención grupal en el segundo, los resultados observados y la literatura revisada sugieren que los técnicos deportivos que presentan un estilo firme o rígido con respecto a la superioridad de metas de dominio, tratando de promover estos objetivos con un estilo controlador, pueden promover un estándar intrapersonal para la evaluación, pero esta norma estará asociada débilmente a adaptaciones positivas. Parece que las actitudes más favorables hacia el ejercicio físico se manifiestan entre aquellas mujeres que han experimentado un alto grado de satisfacción en sus clases. En esta misma línea, en relación al estilo no controlador del técnico, Castillo et al. (2014) observaron cambios significativos hacia comportamientos más autónomos en las deportistas, desde la evaluación inicial hasta la evaluación de seguimiento.

De los antecedentes revisados pues, se podría desprender que los docentes presentan en diferente graduación comportamientos tanto de control como de apoyo a la autonomía. Sin embargo, las evidencias indican que el estilo recomendable sería el que presenta altos niveles de apoyo a la autonomía y bajos de control, ya que reporta consecuencias positivas a nivel global (cognitivo, afectivo y social) en los practicantes. De manera puntual, el técnico deportivo podría proporcionar un feedback controlador como estrategia de disciplina, pero éste tendría que estar contextualizado y justificado para no generar sentimientos negativos en las practicantes. Por tanto, los programas de ejercicio físico en mujeres podrían promover tareas variadas donde se utilicen actividades ajustadas a la competencia motriz de las practicantes, se implique a

la práctica por igual, se reconozca el esfuerzo de la practicante y se valore la iniciativa personal (Moreno-Murcia, Huéscar y Hellín, 2014; Moreno-Murcia y Martínez-Galindo, 2011).

Encontramos limitaciones en el estudio en cuanto a su metodología descriptiva que no permite establecer relaciones causales. Por tanto, resultaría interesante que futuras investigaciones de corte longitudinal y apoyadas en una metodología cualitativa, analizasen la importancia del contexto social en la motivación de las mujeres para una mejor conciliación de la vida personal, laboral y la práctica de ejercicio físico, así como la intención de práctica y satisfacción con la vida. El presente estudio podría tratarse como punto de partida para examinar la influencia del estilo controlador sobre las posibles consecuencias psicológicas, conductuales y sociales en mujeres.

En resumen, el propósito de la investigación fue describir la relación entre el estilo controlador del técnico deportivo, los mediadores psicológicos y la motivación intrínseca en mujeres que realizan ejercicio físico. Estas observaciones refuerzan la necesidad de entender exactamente cómo un estilo controlador del docente, podría estar implicado en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y en la motivación de las mujeres. Pudiendo contribuir a identificar las estrategias que impactan negativamente en las experiencias psicológicas de las practicantes y que por tanto podrían alejarlas de la práctica deportiva. La mayoría de investigaciones analizadas, han mostrado que los practicantes cuya motivación es más autodeterminada tienden a reportar resultados positivos, tales como la persistencia, el esfuerzo, el rendimiento, la vitalidad, la autoestima, y bienestar psicológico (Vlachopoulos, 2012).

Referencias

- Adie, V. H. (2013). *Implémentation et évaluation d'un programme de promotion de la santé au sein de clubs sportifs: "Promouvoir l'Activité Physique des Adolescents"*. Tesis doctoral inédita: Grenoble (Francia).
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada S. y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161.
- Amorose, A. J. y Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: a test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670. doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003
- Baker, J., Côté, J. y Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviors and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 110-119. doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80073-0
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Bieg, S., Backes, S. y Mittag, W. (2011). The role of intrinsic motivation for teaching, teachers' care and autonomy support in students' self-determined motivation. *Journal for Educational Research Online*, 1(3), 122-140.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K. J., Duda, J. L. y Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, 26(3), 409-414. doi: 10.7334/psicothema2014.76.
- Collin, J. L., Ryan G. y Simon J. R. (2014). Exploring the value of a coach intervention process within

- women's youth soccer: a case study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 245-257. doi 10.1080/1612197X.2014.893614
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. En A. W. Kruglanski, P. A. M. Van Lange y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories Social Psychology* (Vol. 1, pp. 416-437). London: SAGE.
- Gallegos, A. G. y Extremera, A. B. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 23-27.
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M. y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- Kipp, L. y Weiss, M. R. (2013). Social influences, psychological need satisfaction, and well-being among female adolescent gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 62-75.
- Langan, E., Blake, C. y Lonsdale, C. (2012). Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 37-49. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.007
- Lonsdale, C., Hodge, K. y Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I. y Tristan, T. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283-1292. doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414
- Maskit, D. (2011). Teachers' attitudes toward pedagogical changes during various stages of professional development. *Teaching and Teacher Education*, 27, 851-860.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E. y Hellín, M. (2014). *Mujer y deporte. Estrategias para su motivación*. Barcelona, España: Inde.
- Moreno-Murcia, J. A. y Martínez-Galindo, C. (2011). *Guía para una práctica igualitaria*. Barcelona, España: Inde.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C. y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.
- Oman, R. y Mcauley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- Reeve, J., Vansteenkiste, M., Ahmad, I., Assor, A., Cheon, S. H., Jang, H., ...Wang, C. K. J. (2014). The beliefs that underlie autonomy-supportive and controlling teaching: A multinational investigation. *Motivation and Emotion*, 35, 63-74.
- Rutten, C., Boen, F. y Seghers, E. (2012). How school social and physical environments are related to autonomous motivation in physical education: the mediating role of need satisfaction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31, 216-230.
- Thomas, M. A. E. y Müller, F. H. (2014). Autonomy support: a key for understanding students learning motivation in science? *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 4(1), 43-61.
- Torregrosa, D., Belando, N. y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122. doi.org/10.4321/S1578-84232014000100014
- Vlachopoulos, S. (2012). The role of self-determination theory variables in predicting middle school students' subjective vitality in physical education. *Hellenic Journal of Psychology* 9, 179-204.
- Wilson, P. M., Rogers, W., Rodgers, W. M., y Wild, T. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(3), 231-235.

