

Gender Reasons for Practicing Paddle Tennis

JAVIER COUREL-IBÁÑEZ¹
BERNARDINO J. SÁNCHEZ-ALCARAZ MARTÍNEZ^{1*}
DIEGO MUÑOZ MARÍN²
FRANCISCO JAVIER GRIJOTA PÉREZ²
ROBERTO CHAPARRO HERRERA²
JESÚS DÍAZ GARCÍA²

¹ University of Murcia (Spain)

² University of Extremadura (Spain)

* Correspondence: Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez
(ninosam@hotmail.com)

Abstract

The purpose of this study was to detect the reasons why regular players practice paddle tennis. A total of 77 participants (43 men and 34 women) from the Autonomous Community of Extremadura (Spain) were surveyed. The validated Spanish version of the revised Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R) was used. Calculations were performed to compare means through a one-factor ANOVA to study differences within each gender, and the Student t-test was used to ascertain the differences between men and women. The results reveal differences in the reasons for practicing paddle tennis within females in relation to the age range, practice time, days of practice and level of play. What stand out are the high scores given to competition ($F = 8.677$; $R^2_{\text{adj}} = 0.48$) and the social aspect ($F = 4.253$; $R^2_{\text{adj}} = 0.28$) in women over the age of 40, and to fitness/health in players who have been practicing between 6 months and three years ($F = 23.553$; $R^2_{\text{adj}} = 0.73$). Differences were also found between men and women, and the differences in the reasons why practitioners with less than 6 months of experience play are particularly prominent. These results provide relevant information on the reasons why people practice paddle tennis and can be useful when developing action plans that encourage adherence to the sport, improved health and quality of life, preventing the abandonment of physical activity and sedentarism, particularly in adults over the age of 35.

Keywords: physical exercise, racquet sports, sports psychology, motivation

Introduction

It is known that regularly engaging in sport and exercise brings enormous benefits not only physically but also psychologically, as it makes people happier, improves their health and quality of life, and prevents all kinds of diseases (Penedo & Dahn, 2005;

Motivos de género para la práctica de pádel

JAVIER COUREL-IBÁÑEZ¹
BERNARDINO J. SÁNCHEZ-ALCARAZ MARTÍNEZ^{1*}
DIEGO MUÑOZ MARÍN²
FRANCISCO JAVIER GRIJOTA PÉREZ²
ROBERTO CHAPARRO HERRERA²
JESÚS DÍAZ GARCÍA²

¹ Universidad de Murcia (España)

² Universidad de Extremadura (España)

* Correspondencia: Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez
(ninosam@hotmail.com)

Resumen

El objetivo de este estudio fue detectar los motivos de práctica en jugadores regulares de pádel. Se accedió a un total de 77 participantes (43 hombres y 34 mujeres) de la Comunidad Autónoma de Extremadura (España). Se utilizó la versión validada al español de la escala de medida de los motivos para la actividad física, revisada (MPAM-R). Se realizaron cálculos de comparación de medias a través del anova de un factor para estudiar las diferencias dentro de cada género, y la *t*-Student para conocer las diferencias entre hombres y mujeres. Los resultados revelan diferencias en los motivos de práctica dentro del género femenino en relación con el rango de edad, tiempo de práctica, días de práctica y nivel de juego. Destacan las elevadas puntuaciones otorgadas a la competencia ($F = 8.677$; $R^2_{\text{adj}} = 0.48$) y al aspecto social ($F = 4.253$; $R^2_{\text{adj}} = 0.28$) en mujeres de más de 40 años, y al *fitness*/salud en jugadoras con una práctica regular de 6 meses a 3 años ($F = 23.553$; $R^2_{\text{adj}} = 0.73$). Se observaron también diferencias entre hombres y mujeres, siendo relevantes las controversias en los motivos que mueven a practicantes con menos de 6 meses de experiencia. Dichos resultados ofrecen información relevante sobre los motivos de práctica del pádel, siendo de utilidad para el desarrollo de planes de actuación que potencien la adherencia al deporte, la mejora de la salud y calidad de vida de las personas, evitando el abandono de la práctica de actividad física y el sedentarismo, especialmente en adultos de más de 35 años.

Palabras clave: ejercicio físico, deportes de raqueta, psicología deportiva, motivación

Introducción

Se sabe que la práctica de deporte y ejercicio de forma regular otorga enormes beneficios tanto a nivel físico como psicológico, haciendo más felices a las personas, mejorando su salud y calidad de vida, y previniendo todo tipo de enfermedades (Penedo & Dahn, 2005; Seligman, Steen,

Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Despite this, the percentage of the Spanish population that is sedentary and physically inactive is quite high, especially in adults (García-Ferrando & Llopis, 2010; Ministry of Education, Culture and Sport, 2015). It is particularly worrisome to find that 73% of people over the age of 40 do less physical activity in their free time than the recommended minimums; this figure is particularly high in women, where the recommendations are not reached by 83% of the population (Macías et al., 2014). Some studies also claim that sedentarism can be related to a high risk of disease in adult populations, including cancer, hypertension and obesity, and that it can increase the risk of suffering from depression, lower libido, stress or insomnia, among other disorders (Artero et al., 2011; Bauld & Brown, 2009). Combatting inactivity has therefore become a priority objective worldwide (Blair, 2009).

Recent studies have found a direct relationship between the practice of sports and the generation of positive emotional states associated with psychological wellbeing (Carrasco, Brustad, & Mas, 2007; Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008). In this sense, generating strategies that help sedentary people start to practice sport, as well as their adherence to these sports until they become a life habit in order to prevent their abandonment, will have major repercussions on people's physical and mental health. One of the main engines driving this is knowing the reasons which spur people of different genders and age ranges to practice sport (Martínez-Baena et al., 2012; Moreno, Moreno & Cervelló, 2013). This information is vitally important for professionals who prescribe physical exercise, as it allows them to design intervention programs adapted to the particular characteristics of the sport group, thus fostering a more representative, motivating practice and increasing its benefits (Bompa, & Buzzichelli, 2015; Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre, & Marcos, 2009). Likewise, more specifically, knowledge of these motivations is extremely important when undertaking the specific work of the sports psychologist, a profession which is becoming ever more important and specialized in both the athlete's competitive and personal life (Dosil, 2004; Garcés & Vives, 2005).

Despite being a recently created sport (Sánchez-Alcaraz, 2013), paddle tennis has experienced exponential growth in Spain in recent years, with more than four million practitioners (Ministry of

Park, & Peterson, 2005). Pese a ello, el porcentaje de población sedentaria y físicamente inactiva en España sigue siendo muy elevado, especialmente en adultos (García-Ferrando & Llopis, 2010; Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015). Resulta especialmente preocupante encontrar que el 73% de las personas mayores de 40 años realiza actividad física por debajo de las recomendaciones mínimas durante su tiempo libre; este dato es particularmente alto en mujeres, donde las recomendaciones no son alcanzadas por el 83% de la población (Macías et al., 2014). Algunos estudios afirman, además, que el sedentarismo podría relacionarse con un alto riesgo de aparición de enfermedades en poblaciones adultas como el cáncer, la hipertensión o la obesidad, aumentando el riesgo de padecer depresión, reducción de libido, estrés, o insomnio entre otras afecciones (Artero et al., 2011; Bauld & Brown, 2009). Combatir esta inactividad se ha convertido, por lo tanto, en un objetivo prioritario a nivel mundial (Blair, 2009).

Estudios recientes han observado una relación directa de la práctica deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al bienestar psicológico (Carrasco, Brustad, & Mas, 2007; Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008). En este sentido, generar estrategias que acerquen a las personas sedentarias al inicio de la práctica, así como a la adherencia de la misma hasta convertirlo en un hábito de vida para evitar su abandono, tendrá una importante repercusión en la salud física y mental de las personas. Uno de los motores principales para lograrlo es conocer los motivos que incitan a la práctica deportiva en poblaciones con diferente género y rangos de edad (Martínez-Baena et al., 2012; Moreno, Moreno & Cervelló, 2013). Esta información resulta de vital importancia para los profesionales prescriptores de ejercicio físico, permitiéndoles diseñar programas de intervención adaptados a las características particulares del grupo deportivo, fomentando una práctica más representativa, motivadora, aumentando con ello sus beneficios (Bompa, & Buzzichelli, 2015; Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre, & Marcos, 2009). Igualmente, de manera más específica, el conocimiento de dichas motivaciones resulta de suma importancia para el desarrollo de un trabajo específico del psicólogo deportivo, figura que adquiere cada vez más repercusión y especialización, tanto en la vida competitiva como personal del deportista (Dosil, 2004; Garcés & Vives, 2005).

El pádel, pese a ser un deporte de reciente creación (Sánchez-Alcaraz, 2013), ha experimentado un crecimiento exponencial en España en los últimos años, contando con más de cuatro millones de practicantes (Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015;

Education, Culture and Sport, 2015; Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, García, & Echegaray, 2017). The reasons for the popularity of paddle tennis include its social aspects, since it is played by 4 players, and the ease of technical learning (Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez, & Cañas 2016); the fact that the points last a long time, which allows participants to enjoy it fully (Sánchez-Alcaraz, 2014; Courel-Ibáñez & Sánchez-Alcaraz, 2017), its easy accessibility for all sectors of the population because it is cheap; and the proximity of facilities where it can be played to the place of residence (Muñoz et al., 2016). However, despite its notable growth, very few studies have explored the psychological aspects of this sport (Sánchez-Alcaraz & De Prado, 2014, Villena-Serrano, Castro-López, Lara-Sánchez, & Cachón-Zagalaz, 2016). Barquín and García (2008) studied the psychological profile of 18 elite paddle tennis players and found higher levels of stress control, team cohesion and motivation than in other sports. However, there is little information on the reasons leading people to practice it (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel, 2015). Therefore, the purpose of this study is precisely to detect the reasons why regular paddle tennis players practice this sport in order to improve the applicability and meaningfulness of training programs and promote physical activity through a sport that is widely practiced and increasingly popular.

Method

Participants

A total of 77 players (43 males and 34 females) were studied from 5 paddle tennis clubs in the Autonomous Community of Extremadura, with a mean age of 34.6 ± 10.1 years, a mean practice of 2.3 hours of paddle tennis per week, and previous experience in the sport of at least 2 months. During the week, a researcher gathered the sample and collected the data in each of the clubs. All the participants signed an informed consent document approved by the Ethics Committee of the University of Extremadura in accordance with the 2008 Helsinki Declaration.

Instrument

To gather the data, the validated Spanish version of the revised Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R) was used; the original version is by

Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, García, & Echegaray, 2017). Entre las razones del aumento de la popularidad del pádel se puede destacar su carácter social al practicarlo 4 jugadores; su facilidad de aprendizaje técnico (Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez, & Cañas 2016); la alta duración de los puntos que permite un alto disfrute de los participantes (Sánchez-Alcaraz, 2014; Courel-Ibáñez & Sánchez-Alcaraz, 2017); la fácil accesibilidad a todos los sectores de la población por su bajo coste económico, y la cercanía del lugar de residencia de instalaciones para su práctica (Muñoz et al., 2016). Sin embargo, pese a su notable crecimiento, son muy pocos los estudios que han explorado aspectos psicológicos sobre este deporte (Sánchez-Alcaraz & De Prado, 2014, Villena-Serrano, Castro-López, Lara-Sánchez, & Cachón-Zagalaz, 2016). Barquín y García (2008) estudiaron el perfil psicológico en 18 jugadores de pádel de élite, encontrando mayores niveles de control del estrés, mayor cohesión de equipo y una mayor motivación en comparación con otros deportes. No obstante, se encuentra poca información acerca de las razones que llevan a su práctica (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel, 2015). El objetivo de este estudio es justamente detectar los motivos de práctica en jugadores regulares de pádel con el fin de mejorar la aplicabilidad y significación de programas de entrenamiento o de promoción de actividad física a través de un deporte ampliamente practicado y con creciente popularidad.

Método

Participantes

Se accedió a un total de 77 jugadores (43 hombres y 34 mujeres) de 5 clubes de pádel de la Comunidad Autónoma de Extremadura, con una edad media de 34.6 ± 10.1 años, una media de práctica de 2.3 horas de pádel a la semana, y una experiencia previa en el deporte de al menos 2 meses. Durante una semana, un investigador realizó la captación de la muestra y recogida de datos en cada uno de los clubes. Todos los participantes firmaron un documento de consentimiento informado de acuerdo con la Declaración de Helsinki de 2008 aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Extremadura.

Instrumento

Para la recogida de datos se utilizó la versión validada al español de la escala de medida de los motivos para la actividad física, revisada (MPAM-R), original

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio and Sheldon (1997) and it was adapted to Spanish by Moreno, Cervelló and Martínez (2007). The instrument is comprised of 30 items which evaluate the reasons for practicing a sport divided into 5 subscales: enjoyment, appearance, social, *fitness/health* and competition/performance. The paddle tennis practitioners responded on a seven-point Likert scale ranging from 1 “totally disagree” to 7 “totally agree”. This instrument has been widely used to study motivations and design profiles of practitioners by gender (Pavón & Moreno, 2008; Jiménez-Torres, Izquierdo, & García, 2012).

Procedure

First, we obtained the informed consent of the clubs and the athletes; then each participant filled out the MPAM-R individually, voluntarily and anonymously. It took 15-20 minutes to fill out the form, and it was done in a classroom within the club set up for this purpose, with at least one researcher present during this process, although none of the athletes had any problems responding to it.

Statistical Analysis

The descriptive analysis included the calculation of the mean and standard deviation ($M \pm SD$) of the scores given on the questionnaire. First, we performed a one-factor ANOVA to study the differences in each of the parameters within each gender, considering a significance of $p < 0.05$. Post-hoc comparisons by pairs were then performed with the Bonferroni correlation (dividing α by the number of contrasts), establishing a level of significance of $p < 0.03$ for level of play and practice per week ($df = 2$) and $p < 0.01$ for age and practice time ($df = 4$).

We later explored the differences between genders via the Student t-test for independent samples, considering a significance of $p < 0.05$. For significant relations, the effect size was estimated by calculating the adjusted R -squared (R_{adj}^2) for the ANOVA, and Cohen's d for the Student t-test (Fritz, Morris, & Richler, 2011). The data analyses were performed using the IBM SPSS v. 20.0 program for Macintosh (Armonk, NY: IBM Corp.).

de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) y adaptada por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). El instrumento está formado por 30 ítems que evalúan los motivos de práctica divididos en 5 subescalas: disfrute, apariencia, social, *fitness/salud* y competencia/rendimiento. Las y los practicantes contestaron en una escala Likert de siete opciones de respuesta desde 1 “totalmente en desacuerdo” hasta 5 “totalmente de acuerdo”. Este instrumento ha sido ampliamente utilizado para el estudio de las motivaciones y el diseño de perfiles de practicantes en función del género (Pavón & Moreno, 2008; Jiménez-Torres, Izquierdo, & García, 2012).

Procedimiento

En primer lugar, se obtuvo el consentimiento informado de los clubes y los deportistas. Posteriormente, cada participante rellenó el MPAM-R de forma individual, voluntaria y anónima. El tiempo de cumplimentación del cuestionario fue de 15-20 minutos, y se realizó en un aula dentro del club acomodada para este fin, con al menos un investigador presente durante este proceso, sin que ninguno de los deportistas presentase problemas a la hora de contestarlo.

Análisis estadístico

El análisis descriptivo incluyó el cálculo de media y desviación típica ($M \pm DE$) de las puntuaciones otorgadas en el cuestionario. En primer lugar, se realizó un anova de un factor para estudiar las diferencias en cada uno de los parámetros dentro de cada género, considerando una significación de $p < 0.05$. Seguidamente, se aplicaron comparaciones por pares *post-hoc* con la corrección de Bonferroni (dividiendo α por el número de contrastes), estableciendo un nivel de significación de $p < 0.03$ para nivel de juego y práctica semanal ($gl = 2$) y de $p < 0.01$ para edad y tiempo de práctica ($gl = 4$). Posteriormente, se exploraron las diferencias entre género a través de la t de Student para muestras independientes, considerando una significación de $p < 0.05$. Para aquellas relaciones significativas, se estimó el tamaño del efecto a través del cálculo de la R cuadrado corregida (R_{adj}^2) para el anova, y de la d de Cohen para la t de Student (Fritz, Morris, & Richler, 2011). El análisis de los datos se realizó con el programa IBM SPSS v. 20.0 para Macintosh (Armonk, NY: IBM Corp.).

Results

Tables 1 and 2 show the results of the scores assigned to each reason for practicing paddle tennis according to the variables studied for both males and females. Within females, differences were found in each of the sociodemographic parameters analyzed. With regard to the age ranges, females aged 20-30 scored lower on the social aspects compared to females aged 40 or older ($F(4.29) = 4.253$; $p = 0.008$; $R^2_{\text{adj}} = 0.28$); on the other hand, females aged 41-50 were the ones who gave the most value to competition, especially compared to the 20-30 and 31-40 age groups ($F(4.29) = 8.677$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.48$). Practice time was closely related to *fitness*, and differences were found in each of the strata ($F(4.29) = 23.553$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.73$); likewise, players with more than 3 years of experience assigned particularly low values to appearance ($F(4.29) = 11.151$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.55$), while players with less than 1 year of experience rated competition lower ($F(4.29) = 6.450$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.40$). With regard to practice per week, the female participants who practiced 1-2 days per week attached less importance to the social aspects ($F(2.31) = 4.038$; $p = 0.028$; $R^2_{\text{adj}} = 0.15$) and competition ($F(2.31) = 11.481$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.39$) than those who practiced more. In terms of the play categories, we found competition increasingly important as the players' level rose ($F(2.31) = 19.339$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.53$). On the other hand, the 2nd category was characterized by a higher consideration of social aspects ($F(2.31) = 9.010$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.33$), the 3rd by a lower consideration of appearance ($F(2.31) = 8.200$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.30$), and beginners by more importance attached to fitness ($F(2.31) = 4.734$; $p = 0.016$; $R^2_{\text{adj}} = 0.19$). No significant differences on any of the sociodemographic parameters studied were found among the males.

Finally, the comparisons between males and females revealed differences according to age, practice time and category of play. Males aged 20-30 were more competitive than females ($t(20) = 2.831$; $p = 0.010$; $d = 1.40$), while females aged 41-50 were more competitive than males ($t(16) = -3.287$; $p = 0.005$; $d = -1.49$). With regard to practice time, higher scores were found on appearance ($t(3) = 4.038$; $p = 0.027$; $d = 2.20$), social aspects ($t(3) = 4.452$; $p = 0.021$; $d = 4.02$) and *fitness* ($t(3) = 3.672$; $p = 0.035$; $d = 3.60$) in males with less than 6 months of experience. Likewise,

Resultados

Las tablas 1 y 2 muestran los resultados de las puntuaciones otorgadas a cada motivo de práctica en función de las variables estudiadas, tanto para el género masculino como para el femenino. Dentro del género femenino, se encuentran diferencias en cada uno de los parámetros sociodemográficos analizados. Respecto a los rangos de edad, las mujeres de 20-30 años puntuaron en menor medida los aspectos sociales en comparación con aquellas de más de 40 años ($F(4.29) = 4.253$; $p = 0.008$; $R^2_{\text{adj}} = 0.28$); por otro lado, las mujeres de 41-50 años fueron las que otorgaron un valor más alto a la competencia, especialmente en comparación con las de 20-30 años y 31-40 años ($F(4.29) = 8.677$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.48$). El tiempo de práctica estuvo fuertemente relacionado con el *fitness*, encontrando diferencias en cada uno de los estratos ($F(4.29) = 23.553$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.73$); igualmente, las jugadoras con más de 3 años de experiencia otorgaron valores especialmente reducidos a la apariencia ($F(4.29) = 11.151$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.55$), mientras que las jugadoras de menos de 1 año puntuaron en menor medida la competencia ($F(4.29) = 6.450$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.40$). Respecto a la práctica semanal, las participantes que jugaron 1-2 días por semana otorgaron menor importancia a los aspectos sociales ($F(2.31) = 4.038$; $p = 0.028$; $R^2_{\text{adj}} = 0.15$) y a la competencia ($F(2.31) = 11.481$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.39$) en comparación con aquellas con mayor volumen de práctica. En cuanto a las categorías de juego, se observó crecimiento relevante en la competencia a medida que aumentaba el nivel de las jugadoras ($F(2.31) = 19.339$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.53$). Por otro lado, la 2^a categoría se caracterizó por una mayor consideración social ($F(2.31) = 9.010$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.33$), la 3^a por una menor consideración de la apariencia ($F(2.31) = 8.200$; $p < 0.001$; $R^2_{\text{adj}} = 0.30$) y la iniciación por una mayor importancia al *fitness* ($F(2.31) = 4.734$; $p = 0.016$; $R^2_{\text{adj}} = 0.19$). No se encontraron diferencias significativas dentro del género masculino en ninguno de los parámetros sociodemográficos estudiados.

Finalmente, las comparaciones entre hombres y mujeres revelaron diferencias en función de la edad, tiempo de práctica y categoría de juego. Los hombres de 20-30 años fueron más competitivos que las mujeres ($t(20) = 2.831$; $p = 0.010$; $d = 1.40$), mientras que las mujeres de 41-50 años fueron más competitivas que los hombres ($t(16) = -3.287$; $p = 0.005$; $d = -1.49$). En cuanto al tiempo de práctica, se encontraron mayores puntuaciones en apariencia ($t(3) = 4.038$; $p = 0.027$; $d = 2.20$), aspectos sociales ($t(3) = 4.452$; $p = 0.021$; $d = 4.02$) y

Females Mujeres	Enjoyment Disfrute	Appearance Apariencia	Social Social	Fitness Fitness	Competition Competencia
<i>Ages Edades</i>					
18-20 18 años – 20 años	5.86 ± 0.12	4.00 ± 0.10	5.20 ± 0.09	5.67 ± 0.14	6.50 ± 0.08
21-30 20 años – 30 años	5.85 ± 0.55	5.05 ± 1.38	4.06 ± 0.27^a	5.44 ± 1.19	4.33 ± 0.77^{ab}
31-40 31 años – 40 años	6.04 ± 0.63	3.86 ± 0.94	4.73 ± 1.03	5.69 ± 0.83	5.19 ± 0.98^a
41-50 41 años – 50 años	6.11 ± 0.44	3.59 ± 1.66	5.44 ± 0.58^a	5.50 ± 0.48	6.26 ± 0.36^{ab}
Over 50 Más de 50 años	6.35 ± 0.40	3.00 ± 1.73	5.50 ± 0.11^a	5.67 ± 1.15	5.08 ± 0.09
<i>Time spent Dedicación</i>					
Less than 6 months Menos de 6 meses	6.14 ± 0.41	3.33 ± 0.73^b	3.80 ± 0.39^b	4.17 ± 0.30^{ab}	4.83 ± 0.63
6 months – 1 year 6 meses – 1 año	5.76 ± 0.74	5.33 ± 0.82^a	4.66 ± 0.74	6.66 ± 0.14^{ab}	4.33 ± 0.83 ^a
1 year – 2 years 1 año – 2 años	6.07 ± 0.43	4.14 ± 1.04^a	5.15 ± 0.75	5.66 ± 0.55^a	5.72 ± 0.85 ^a
2 years – 3 years 2 años – 3 años	6.57 ± 0.49	4.16 ± 0.76^a	5.70 ± 0.34	5.75 ± 0.28^a	6.58 ± 0.09 ^a
More than 3 years Más de 3 años	5.95 ± 0.44	1.83 ± 0.93^{ab}	4.53 ± 1.04	4.67 ± 0.06^a	5.11 ± 0.75
<i>Practice per week Práctica semanal</i>					
Less than 2 days Menos de 2 días	AD	AD	AD	AD	AD
1 day – 2 days 1 día – 2 días	6.07 ± 0.56	4.29 ± 1.27	4.57 ± 0.73^a	5.77 ± 0.96	4.74 ± 0.74^a
3 days – 4 days 3 días – 4 días	6.04 ± 0.56	3.66 ± 1.38	5.14 ± 0.91^a	5.45 ± 0.58	6.07 ± 0.76^a
More than 4 days Más de 4 días	6.07 ± 0.08	3.16 ± 1.92	5.70 ± 0.34	5.33 ± 0.76	5.83 ± 0.96
<i>Level of play Nivel de juego</i>					
2nd category 2 ^a categoría	6.25 ± 0.41	4.53 ± 0.73^a	5.72 ± 0.39^a	5.86 ± 0.30^a	6.43 ± 0.17^{ab}
3rd category 3 ^a categoría	6.03 ± 0.49	3.04 ± 1.38^a	4.70 ± 0.81^a	5.18 ± 0.63^a	5.27 ± 0.83^a
Beginner Iniciación	5.85 ± 0.65	4.83 ± 1.16^a	4.45 ± 0.74^a	6.04 ± 1.16^a	4.45 ± 0.74^a
Values expressed in mean y standard deviation (M±SD). AD: absence of data. Significant relations: ^a differences among females; ^b differences compared to males.					
Valores expresados en media y desviación estándar (M±DE). AD: ausencia de datos. Relaciones significativas: ^a diferencias dentro del género femenino; ^b diferencias en comparación con el género masculino.					

Table 1. Mean scores obtained on the MPAM-R according to the sociodemographic parameters analyzed for females

Tabla 1. Puntuaciones medias obtenidas en el MPAM-R en función de los parámetros sociodemográficos analizados para el género femenino

Males Hombres	Enjoyment Disfrute	Appearance Apariencia	Social Social	Fitness Fitness	Competition Competencia
<i>Ages Edades</i>					
18-20 18 años – 20 años	6.31 ± 0.50	4.23 ± 1.39	5.48 ± 0.93	5.96 ± 1.24	5.80 ± 1.46
21-30 20 años – 30 años	5.99 ± 0.83	3.95 ± 1.49	5.06 ± 1.34	5.32 ± 1.23	5.50 ± 0.89^b
31-40 31 años – 40 años	6.24 ± 0.50	3.98 ± 1.22	5.23 ± 0.76	5.13 ± 1.13	5.60 ± 0.83
41-50 41 años – 50 años	5.89 ± 0.64	4.04 ± 1.00	4.95 ± 0.93	5.60 ± 0.94	5.16 ± 0.98 ^b
Over 50 Más de 50 años	5.86 ± 0.10	3.72 ± 0.67	4.93 ± 0.64	6.00 ± 1.01	4.55 ± 1.25
<i>Time spent Dedicación</i>					
Less than 6 months Menos de 6 meses	6.42 ± 0.49	4.66 ± 0.44^b	5.93 ± 0.64^b	6.16 ± 0.72^b	4.94 ± 1.67
6 months – 1 year 6 meses – 1 año	5.97 ± 0.18	3.83 ± 1.54	4.84 ± 0.86	5.03 ± 1.50^b	5.23 ± 1.25
1 year – 2 years 1 año – 2 años	5.98 ± 0.89	3.77 ± 1.05	5.04 ± 1.32	5.75 ± 1.16	5.52 ± 0.89
2 years – 3 years 2 años – 3 años	6.07 ± 0.60	4.31 ± 1.24	5.04 ± 0.97	5.53 ± 0.96	5.53 ± 1.11
More than 3 years Más de 3 años	6.12 ± 0.55	3.87 ± 1.51^b	5.21 ± 0.81	4.98 ± 1.08	5.45 ± 0.81
<i>Practice per week Práctica semanal</i>					
Less than 2 days Menos de 2 días	6.43 ± 0.60	3.16 ± 1.18	5.40 ± 0.28	5.25 ± 1.30	5.25 ± 0.11
1 day – 2 days 1 día – 2 días	5.97 ± 0.69	4.00 ± 1.23	5.04 ± 1.13	5.41 ± 1.19	5.33 ± 1.08
3 days – 4 days 3 días – 4 días	6.05 ± 0.62	4.04 ± 1.06	5.00 ± 0.84	5.62 ± 0.95	5.44 ± 0.97
More than 4 days Más de 4 días	6.53 ± 0.39	4.20 ± 2.00	5.85 ± 0.91	5.29 ± 1.54	6.12 ± 0.28
<i>Level of play Nivel de juego</i>					
2nd category 2 ^a categoría	6.25 ± 0.45	4.43 ± 0.93	5.25 ± 0.85	5.69 ± 0.85	5.76 ± 0.81^b
3rd category 3 ^a categoría	6.00 ± 0.80	3.60 ± 1.45	5.14 ± 1.19	5.20 ± 1.31	5.30 ± 1.00
Beginner Iniciación	5.85 ± 0.60	4.00 ± 1.12	4.86 ± 1.03	5.50 ± 1.20	5.11 ± 1.18
Values expressed in mean y standard deviation (M±SD). AD: absence of data. Significant relations: ^a differences among females; ^b differences compared to males.					
Valores expresados en media y desviación estándar (M±DE). AD: ausencia de datos. Relaciones significativas: ^a diferencias dentro del género femenino; ^b diferencias en comparación con el género masculino.					

Table 2. Mean scores obtained on the MPAM-R according to the sociodemographic parameters analyzed for males

Tabla 2. Puntuaciones medias obtenidas en el MPAM-R en función de los parámetros sociodemográficos analizados para el género masculino

the importance of fitness in women who have been practicing between 6 months and 1 year stands out ($t(9) = -2.671$; $p = 0.026$; $d = -1.53$) along with appearance in men who have been practicing for more than 3 years ($t(15) = 2.987$; $p = 0.009$; $d = 1.63$). Finally, in terms of level of play, particularly high values were found in competition among females in the second category compared to males ($t(24) = -2.554$; $p = 0.017$; $d = -1.14$).

Discussion

The main objective of this study was to detect motivational profiles in regular practitioners of paddle tennis, with special attention to analyzing gender differences. The results show a predominance of fun as the main motivating factor to practice paddle tennis for both males and females, regardless of their age, time spent, practice per week or category of play. The data are in line with previous studies, indicating a strong tie between practicing a given activity and the enjoyment experienced by the practitioner (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000), which is particularly useful given that a fun practice generates strong adherence, increases the degree of satisfaction and fosters the appearance of healthy life habits (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 2003). In this sense, we observed similar enjoyment in beginning players with less than 6 months of experience and experienced players with more than three years of practice, and equally in players of all age ranges, which seems to show that paddle tennis is an adequate means of promoting regular, sustained physical activity for populations that are particularly sensitive to sedentarism, especially adults over the age of 40 (Macías et al., 2014; Ministry of Education, Culture and Sports, 2015). Also significant are the high scores obtained in the social aspects, fitness/health and competition over appearance. This is particularly important in female athletes, where a worse conception of body image and lower levels of self-esteem have been found compared to male athletes, which could lead to traumas such as eating disorders or the abandonment of sports practice (Prichard & Tiggemann, 2008; Tiggemann & Williamson, 2000). Furthermore, the fact that different motivations for playing paddle tennis were found favors adherence to its practice (Moreno et al., 2009).

fitness ($t(3) = 3.672$; $p = 0.035$; $d = 3.60$) en hombres con menos de 6 meses de experiencia. Igualmente, destaca la presencia del *fitness* en mujeres de 6 meses a 1 año de práctica ($t(9) = -2.671$; $p = 0.026$; $d = -1.53$) y de la apariencia en hombres de más de 3 años de práctica ($t(15) = 2.987$; $p = 0.009$; $d = 1.63$). Por último, en cuanto al nivel de juego, se encontraron valores especialmente altos en competencia en las mujeres de segunda categoría en comparación con los hombres ($t(24) = -2.554$; $p = 0.017$; $d = -1.14$).

Discusión

Este estudio tuvo como principal objetivo detectar perfiles motivacionales en practicantes regulares de pádel, con especial atención al análisis de las diferencias de género. Los resultados obtenidos muestran un predominio de la diversión como principal factor de motivación hacia la práctica del pádel tanto para hombres como para mujeres y sin distinción de edad, dedicación, práctica semanal o categoría de juego. Los datos se muestran en línea con estudios previos, indicando una fuerte vinculación de la práctica de una actividad u otra en función del disfrute experimentado por la misma (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000), lo que cobra especial interés dado que una práctica divertida genera una fuerte adherencia a la misma, aumentando el grado de satisfacción y favoreciendo la aparición de hábitos de vida saludables (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 2003). En este sentido, observamos un disfrute similar en jugadores iniciados con menos de 6 meses y en jugadores experimentados con más de tres años de práctica, al igual que en jugadores de todos los rangos de edad, lo que parece señalar al pádel como un medio de promoción de actividad física regular y mantenida adecuado para poblaciones especialmente sensibles al sedentarismo, como son adultos de más de 40 años (Macías et al., 2014; Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015). Resultan también significativas las elevadas puntuaciones obtenidas en el aspecto social, el *fitness/salud* y la competencia, frente a la apariencia. Este dato tiene especial relevancia en mujeres deportistas, en donde se ha encontrado una peor concepción de la imagen corporal y peores niveles de autoestima en comparación con hombres deportistas, lo que puede conllevar traumas como el desorden alimenticio o el abandono de la práctica deportiva (Prichard & Tiggemann, 2008; Tiggemann & Williamson, 2000). Además, el hecho hallar diversos motivos para jugar al pádel favorece la adherencia a la práctica (Moreno et al., 2009).

One of the most important contributions of this article is the description of the differences in the motives for practicing by gender. In this sense, differences were found between males and females according to age range, practice per week and level of play. In terms of age, what stands out is the high importance of competitiveness in adults over the age of 40, particularly females. This is significant bearing in mind the difficulties that people over the age of 35 encounter to practice sports in their free time due to a fast-paced life, difficulties balancing family and work, and a lack of confidence in exposing themselves to a new activity (Ministry of Education, Culture and Sports, 2015; Trost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002). This is why, considering the huge benefits that come with regularly practicing sports in adults and the elderly (Aparicio, Carbonell, & Delgado, 2010), both physically (Hildebrandt, Bongers, Dul, Van Dijk, & Kemper, 2000; Kemmler, Lauber, Weineck, Hensen, Kalender, & Engelke, 2004) and psychologically (Campos et al., 2003; Poon & Fung, 2008), paddle tennis seems to excel as an effective method to develop physical activity programs in individuals over the age of 35 in a sport that is easy to access, fun and generates adherence while avoiding the risks of the common diseases and traumas in this population. In terms of practice time, we found a higher regard for social aspects, appearance and fitness/health in men who are just beginning to play (less than 6 months of practice). This seems counter to the overall trend found in previous studies, which have shown that the motives valued the most highly by females are those related to health, the release of pent-up energy and personal image (Moreno et al., 2009; Derry, 2002). According to the results of this study, fun and competition seem to be the main motivations for starting to play paddle tennis. However, we should stress an important change that occurs after playing for more than 6 months, when fitness/health are the predominant reasons driving practice among females. This change seems to suggest that the more a player practices, the more they perceive the benefits of paddle tennis for their health, wellbeing and quality of life (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

In short, the results outlined enable us to draw the following important conclusions: a) fun is the main motivation for practicing paddle tennis in males and females of any age, experience or level of play; b) paddle tennis seems to be a valid tool for promoting physical activity in adults over the age of 35, especially females,

Una de las mayores contribuciones del presente artículo es la descripción de las diferencias en los motivos de práctica en función del género. En este sentido, se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en función del rango de edad, la práctica semanal y el nivel de juego. En cuanto a la edad, destaca una elevada importancia a la competitividad en adultos mayores de 40 años, especialmente en mujeres. Este dato es relevante teniendo en cuenta las dificultades que encuentran las personas de más de 35 años para practicar deporte en su tiempo libre, debido a un ritmo de vida acelerado, con dificultades para conciliar vida familiar y laboral, y por la falta de confianza de exponerse a una nueva actividad (Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, 2015; Trost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002). Es por ello que, considerando los enormes beneficios que otorga la práctica deportiva regular en adultos y personas mayores (Aparicio, Carbonell, & Delgado, 2010), tanto a nivel físico (Hildebrandt, Bongers, Dul, Van Dijk, & Kemper, 2000; Kemmler, Lauber, Weineck, Hensen, Kalender, & Engelke, 2004) como psicológico (Campos et al., 2003; Poon & Fung, 2008), el pádel parece destacarse como método eficaz para desarrollar programas de actividad física en personas de más de 35 años en un deporte de fácil acceso, que les divierta y les genere adherencia, evitando la aparición de riesgos de enfermedades y traumas comunes en esta población. Respecto al tiempo de práctica, se observa una mayor concepción social, apariencia y *fitness*/salud en hombres que están empezando a jugar (menos de 6 meses de práctica). Estos datos parecen ser contrarios a la tendencia general encontrada en estudios previos, que demostraban que los motivos más valorados por el sexo femenino son aquellos relacionados con la salud, la liberación de energía acumulada y la imagen personal (Moreno et al., 2009; Derry, 2002). En pádel, de acuerdo con los resultados obtenidos en este trabajo, parece primar la diversión y la competencia como principal motivo para iniciarse en este deporte. Cabe no obstante destacar un importante cambio a partir de los 6 meses, momento en el que se encuentra un predominio del *fitness*/salud como motor de la práctica en el sexo femenino. Este cambio parece sugerir que, a medida que más se practica más concepción se tiene sobre los beneficios del pádel para la salud, el bienestar y la calidad de vida (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

En resumen, el conjunto de los resultados expuestos permite extraer las siguientes conclusiones relevantes: a) La diversión es el principal motivo de práctica de pádel en hombres y mujeres de cualquier edad, experiencia o nivel de juego; b) El pádel parece definirse como

through a fun, motivating, competitive practice that can be sustained over time. This provides important information in understanding individuals' motivation to practice paddle tennis which can thus promote the development of more specific activities and interventions by adapting both the trainings and the practice of paddle tennis to the specific characteristics of both the sport and its practitioners (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2015, 2017).

However, these results may be limited for several reasons. First, because of the small sample size we have been unable to make more exhaustive comparisons among the parameters studied. This information could be of keen interest in the future to ascertain the behavior of players according to age range, for example, where previous studies have shown major differences, especially in highly active adults (Stults-Kolehmainen, Ciccolo, Bartholomew, Seifert, & Portman, 2013). Likewise, given the multidimensional nature of motivation, it is essential to study different variables combined in samples that more precisely explain the reasons motivating people to practice paddle tennis, thus improving the transfer and meaningfulness of the training and teaching-learning programs in this sport (Moreno et al., 2009).

Conflict of Interests

No conflict of interest was reported by the authors.

References | Referencias

Aparicio García-Molina, V. A., Carbonell Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 556-557.

Artero, E. G., Lee, D. C., Ruiz, J. R., Sui, X., Ortega, F. B., Church, T. S., ... & Blair, S. N. (2011). A prospective study of muscular strength and all-cause mortality in men with hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(18), 1831-1837.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3ª ed.). Champaign: Human Kinetics. doi:10.1016/j.jacc.2010.12.025

Barquín, R. R., & García, O. L. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-199.

Bauld, R., & Brown, R. F. (2009). Stress, psychological distress, psychosocial factors, menopause symptoms and physical health in women. *Maturitas*, 62(2), 160-165. doi:10.1016/j.maturitas.2008.12.004

Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.

una herramienta válida para la promoción de actividad física en adultos de más de 35 años, especialmente en mujeres, a través de una práctica divertida, motivadora, competitiva y mantenida en el tiempo; datos que arrojan información relevante para comprender la motivación de los individuos hacia la práctica del pádel, promoviendo así el desarrollo de actividades e intervenciones más específicas adaptando tanto los entrenamientos como la práctica del pádel a las características específicas tanto del deporte como de sus practicantes (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2015, 2017).

Sin embargo, estos resultados pueden estar limitados por varias razones. En primer lugar, debido al reducido tamaño muestral no se han podido realizar comparaciones más exhaustivas entre los parámetros estudiados. Esta información podría ser de gran interés en el futuro para conocer, por ejemplo, el comportamiento de los jugadores en función de los rangos de edad, aspecto en el que estudios previos han mostrado diferencias relevantes en especial en personas adultas altamente activas (Stults-Kolehmainen, Ciccolo, Bartholomew, Seifert, & Portman, 2013). Igualmente, dada la naturaleza multidimensional de la motivación, sería necesario estudiar de manera combinada diferentes variables en muestras que expliquen de manera más precisa las razones por las que muchas personas se animan a practicar pádel, mejorando así la transferencia y significación de los programas de entrenamiento y enseñanza-aprendizaje de este deporte (Moreno et al., 2009).

Conflicto de intereses

Las autorías no han comunicado ningún conflicto de intereses.

Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A. L., Pablos, A., & Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.

Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & Mas, A. G. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2(2), 31.

Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (2003). *The psychology of physical activity* (vol. 1). McGraw-Hill Companies.

Courel-Ibáñez, J. & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2017). Efecto de las variables situacionales sobre la duración y eficacia de los puntos en jugadores de pádel de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes* (127), 72-78. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.07](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.07)

Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2015). Effectiveness at the net as a predictor of the final match outcome in professional padel players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 632-640. doi:10.1080/24748668.2015.11868820

- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2017). Game performance and length of rally in professional padel players. *Journal of Human Kinetics*, 55, 161-169.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., García, S., & Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 34(12), 39-46.
- Derry, J. A. (2002). Single-sex and coeducation physical education: perspective of adolescent girls and female physical education teachers. *Melpomene Journal*, 22, 17-28.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Fritz, C., Morris, P., & Richler, J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2-18. doi:10.1037/a0024338
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2010). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2010*. Madrid: CIS.
- Garcés, E. J., & Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1), 272-284.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica fíicodeportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.
- Hildebrandt, V. H., Bongers, P. M., Dul, J., Van Dijk, F. J. H., & Kemper, H. C. G. (2000). The relationship between leisure time, physical activities and musculoskeletal symptoms and disability in worker populations. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 73(8), 507-518. doi:10.1007/s004200000167
- Jiménez-Torres, M. G., Izquierdo, D., & García, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica fíicodeportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 268-274.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Kemmler, W., Lauber, D., Weineck, J., Hensen, J., Kalender, W., & Engelke, K. (2004). Benefits of 2 years of intense exercise on bone density, physical fitness, and blood lipids in early postmenopausal osteopenic women: results of the Erlangen Fitness Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). *Archives of Internal Medicine*, 164(10), 1084-1091.
- Macías, R., Garrido-Muñoz, M., Tejero-González, C. M., Lucía, A., López-Adán, E., & Rodríguez-Romo, G. (2014). Prevalence of leisure-time sedentary behaviour and sociodemographic correlates: a cross-sectional study in Spanish adults. *BMC Public Health*, 14(1), 1-18. doi:10.1186/1471-2458-14-972
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., & Tercedor, P. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54. doi:10.4321/S1578-84232012000100005
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., & Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 34, 7-15.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., Romero, E., Grijota, F. J., & Díaz, J. (2016). Estudio sobre el perfil y distribución de las pistas de pádel en la Comunidad Autónoma de Extremadura. *E-Balomania.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(3), 223-230.
- Ministerio de Educación Cultura y Deportes (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: MEC.
- Pavón, A., & Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica fíicodeportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193. doi:10.1097/00001504-200503000-00013
- Poon, C. Y., & Fung, H. H. (2008). Physical activity and psychological wellbeing among Hong Kong Chinese older adults: exploring the moderating role of self-construal. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(1), 1-19. doi:10.2190/AG.66.1.a
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866. doi:10.1016/j.psychsport.2007.10.005
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la historia del deporte*, 11, 57-60.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Análisis de la exigencia competitiva del pádel en jóvenes jugadores. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 13(1), 7.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Cañas, J., & Courel-Ibáñez, J. (2015). Análisis de la investigación científica en pádel. *AGON, International Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión del golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 12(45), 324-333. doi:10.5232/ricyde
- Sánchez-Alcaraz, B. J., & De Prado, F. (2013). Percepción de los Factores que provocan Lesiones en Jugadores de Pádel. *RED. Revista de Entrenamiento Deportivo*, 27(4), 215-219.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Stults-Kolehmainen, M., Ciccolo, J., Bartholomew, J., Seifert, J., & Portman, R. (2013). Age and gender-related changes in exercise motivation among highly active individuals. *Athletic Insight*, 5(1), 45-63.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43(1-2), 119-127.
- Torregrosa, M., Cruz Feliu, J., & Sanchez, X. (2004). El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 0215-228.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996-2001. doi:10.1097/00005768-200212000-00020
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A., & Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. *Apunts. Educación Física y Deportes* (126), 7-22. doi:10.5672/apunts.2014-0983.ca.(2016/4).126.01
- Vlachopoulos, S. P., & 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. doi:10.1111/j.1751-9861.2005.tb00007.x
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-397. doi:10.1080/002701367.2000.10608921