

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;

Motius de gènere per a la pràctica del pàdel

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

¹ Universitat de Múrcia (Espanya)

² Universitat d'Extremadura (Espanya)

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

Resum

L'objectiu d'aquest estudi va ser detectar els motius de pràctica en jugadors regulars de pàdel. Es va accedir a un total de 77 participants (43 homes i 34 dones) de la Comunitat Autònoma d'Extremadura (Espanya). Es va utilitzar la versió validada a l'espanyol de l'escala de mesura dels motius per a l'activitat física, revisada (MPAM-R). Es van dur a terme càlculs de comparació de mitjanes a través de l'anova d'un factor per estudiar les diferències dins de cada gènere, i la *t*-Student per conèixer les diferències entre homes i dones. Els resultats revelen diferències en els motius de pràctica dins del gènere femení en relació amb el rang d'edat, temps de pràctica, dies de pràctica i nivell de joc. Destaquen les elevades puntuacions atorgades a la competència ($F = 8.677$; $R^2_{\text{adj}} = 0.48$) i a l'aspecte social ($F = 4.253$; $R^2_{\text{adj}} = 0.28$) en dones de més de 40 anys, i al *fitnes/salut en jugadores amb una pràctica regular de 6 mesos a 3 anys* ($F = 23.553$; $R^2_{\text{adj}} = 0.73$). Es van observar també diferències entre homes i dones, sent rellevants les controvèrsies en els motius que mouen a practicants amb menys de 6 mesos d'experiència. Aquests resultats ofereixen informació rellevant sobre els motius de pràctica del pàdel, sent d'utilitat per al desenvolupament de plans d'actuació que potenciïn l'adherència a l'esport, la millora de la salut i qualitat de vida de les persones, evitant l'abandó de la pràctica d'activitat física i el sedentarisme, especialment en adults de més de 35 anys.

Paraules clau: exercici físic, esports de raqueta, psicologia esportiva, motivació

Introducció

Se sap que la pràctica d'esport i exercici de forma regular atorga enormes beneficis tant a nivell físic com psicològic, fent més felices les persones, millorant la seva salut i qualitat de vida, i prevenint tot tipus de malalties (Penedo & Dahn, 2005; Seligman, Steen, Park,

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

& Peterson, 2005). Malgrat això, el percentatge de població sedentària i físicament inactiva a Espanya segueix sent molt elevat, especialment en adults (García-Ferrando & Llopis, 2010; Ministeri d'Educació, Cultura i Esports, 2015). Resulta especialment preocupant trobar que el 73% de les persones majors de 40 anys realitza activitat física per sota de les recomanacions mínimes durant el seu temps lliure; aquesta dada és particularment alta en dones, on les recomanacions no són aconseguides pel 83% de la població (Macías et al., 2014). Alguns estudis afirmen, a més, que el sedentarisme podria relacionar-se amb un alt risc d'aparició de malalties en poblacions adultes, com el càncer, la hipertensió o l'obesitat, augmentant el risc de patir depressió, reducció de libido, estrès o insomni entre altres afeccions (Artero et al., 2011; Bauld & Brown, 2009). Combatre aquesta inactivitat s'ha convertit, per tant, en un objectiu prioritari a nivell mundial (Blair, 2009).

Estudis recents han observat una relació directa de la pràctica esportiva i la generació d'estats emocionals positius vinculats al benestar psicològic (Carrasco, Brustad, & Mes, 2007; Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008). En aquest sentit, generar estratègies que acostin les persones sedentàries a l'inici de la pràctica, així com el fet que s'hi adhereixin, fins a convertir-la en un hàbit de vida per evitar el seu abandó, tindrà una important repercussió en la salut física i mental de les persones. Un dels motors principals per aconseguir-ho és conèixer els motius que inciten a la pràctica esportiva en poblacions amb diferent gènere i rangs d'edat (Martínez-Baena et al., 2012; Moreno, Moreno & Cervelló, 2013). Aquesta informació resulta de vital importància per als professionals prescriptors d'exercici físic, permetent-los dissenyar programes d'intervenció adaptats a les característiques particulars del grup esportiu, fomentant una pràctica més representativa, motivadora, augmentant amb això els seus beneficis (Bompa, & Buzzichelli, 2015; Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre, & Marcos, 2009). Igualment, de manera més específica, el coneixement d'aquestes motivacions resulta de suma importància per al desenvolupament d'un treball específic del psicòleg esportiu, figura que adquireix cada vegada més repercussió i especialització, tant en la vida competitiva com personal de l'esportista (Dosil, 2004; Garcés & Vives, 2005).

El pàdel, malgrat ser un esport de recent creació (Sánchez-Alcaraz, 2013), ha experimentat un creixement exponencial a Espanya en els últims anys, comptant amb més de quatre milions de practicants (Ministeri d'Educació, Cultura i Esports, 2015; Courel-Ibáñez,

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

Sánchez-Alcaraz, García, & Echegaray, 2017). Entre les raons de l'augment de la popularitat del pàdel es pot destacar el seu caràcter social, ja que el practiquen 4 jugadors; la seva facilitat d'aprenentatge tècnic (Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez, & Cañas 2016); l'alta durada dels punts que permet un alt gaudi dels participants (Sánchez-Alcaraz, 2014; Courel-Ibáñez & Sánchez-Alcaraz, 2017); la fàcil accessibilitat a tots els sectors de la població pel seu baix cost econòmic, i la proximitat del lloc de residència d'instal·lacions per a la seva pràctica (Muñoz et al., 2016). No obstant això, malgrat el seu notable creixement, són molt pocs els estudis que han explorat aspectes psicològics sobre aquest esport (Sánchez-Alcaraz & De Prado, 2014, Villena-Serrano, Castro-López, Lara-Sánchez, & Cachón-Zagalaz, 2016). Barquín i García (2008) van estudiar el perfil psicològic en 18 jugadors de pàdel d'elit, trobant millors nivells de control de l'estrès, més cohesió d'equip i una motivació superior en comparació amb altres esports. No obstant això, es troba poca informació sobre les raons que porten a la seva pràctica (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel, 2015). L'objectiu d'aquest estudi és justament detectar els motius de pràctica en jugadors regulars de pàdel amb la finalitat de millorar l'aplicabilitat i significació de programes d'entrenament o de promoció d'activitat física a través d'un esport àmpliament practicat i amb creixent popularitat.

Mètode

Participants

Es va accedir a un total de 77 jugadors (43 homes i 34 dones) de 5 clubs de pàdel de la Comunitat Autònoma d'Extremadura, amb una edat mitjana de 34.6 ± 10.1 anys, una mitjana de pràctica de 2.3 hores de pàdel a la setmana, i una experiència prèvia en l'esport d'almenys 2 mesos. Durant una setmana, un investigador va realitzar la captació de la mostra i recollida de dades en cadascun dels clubs. Tots els participants van signar un document de consentiment informat d'acord amb la Declaració de Hèlsinki de 2008 aprovat pel Comitè d'Ètica de la Universitat d'Extremadura.

Instrument

Per a la recollida de dades es va utilitzar la versió validada a l'espanyol de l'escala de mesura dels motius per a l'activitat física, revisada (MPAM-R), original

Ryan, Frederick, Lepas, 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, Lepas, Rubio i Sheldon (1997) i adaptada per Moreno, Cervelló i Martínez (2007). L'instrument està format per 30 ítems que avaluen els motius de pràctica dividits en 5 subescales: gaudi, aparença, social, fitnes/salut i competència/rendiment. Les i els practicants van contestar en una escala Likert de set opcions de resposta des d'1 “totalment en desacord” fins a 5 “totalment d'acord”. Aquest instrument ha estat àmpliament utilitzat per a l'estudi de les motivacions i el disseny de perfils de practicants en funció del gènere (Pavón & Moreno, 2008; Jiménez-Torres, Esquerre, & García, 2012).

Procediment

En primer lloc, es va obtenir el consentiment informat dels clubs i els esportistes. Posteriorment, cada participant va emplenar el MPAM-R de forma individual, voluntària i anònima. El temps d'emplenament del qüestionari va ser de 15-20 minuts, i es va realitzar en un aula dins del club acomodada per a aquesta finalitat, amb almenys un investigador present durant aquest procés, sense que cap dels esportistes presentés problemes a l'hora de contestar-lo.

Anàlisi estadística

L'anàlisi descriptiva va incloure el càlcul de mitjana i desviació típica ($M \pm DE$) de les puntuacions atorgades en el qüestionari. En primer lloc, es va realitzar una anova d'un factor per estudiar les diferències en cadascun dels paràmetres dins de cada gènere, considerant una significació de $p < 0.05$. Seguidament, es van aplicar comparacions per parells *post-hoc* amb la correcció de Bonferroni (dividint α pel nombre de contrastos), establint un nivell de significació de $p < 0.03$ per a nivell de joc i pràctica setmanal ($gl = 2$) i de $p < 0.01$ per a edat i temps de pràctica ($gl = 4$). Posteriorment, es van explorar les diferències entre gènere a través de la t de Student per a mostres independents, considerant una significació de $p < 0.05$. Per a aquelles relacions significatives, es va estimar la mida de l'efecte a través del càlcul de la R quadrat corregida (R_{adj}^2) per l'anova, i de la d de Cohen per a la t de Student (Fritz, Morris, & Richler, 2011). L'anàlisi de les dades es va realitzar amb el programa IBM SPSS v. 20.0 per 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 ($F(4.29) = 4.253$; $p = 0.008$; $R^2_{adj} = 0.28$); 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 ($F(4.29) = 8.677$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.48$). Practice time was closely related to *fitness*, and differences were found in each of the strata ($F(4.29) = 23.553$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.73$); likewise, players with more than 3 years of experience assigned particularly low values to appearance ($F(4.29) = 11.151$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.55$), while players with less than 1 year of experience rated competition lower ($F(4.29) = 6.450$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.40$). With regard to practice per week, the female participants who practiced 1-2 days per week attached less importance to the social aspects ($F(2.31) = 4.038$; $p = 0.028$; $R^2_{adj} = 0.15$) and competition ($F(2.31) = 11.481$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.39$) than those who practiced more. In terms of the play categories, we found competition increasingly important as the players' level rose ($F(2.31) = 19.339$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.53$). On the other hand, the 2nd category was characterized by a higher consideration of social aspects ($F(2.31) = 9.010$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.33$), the 3rd by a lower consideration of appearance ($F(2.31) = 8.200$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.30$), and beginners by more importance attached to fitness ($F(2.31) = 4.734$; $p = 0.016$; $R^2_{adj} = 0.19$). 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,

Resultats

Les taules 1 i 2 mostren els resultats de les puntuacions atorgades a cada motiu de pràctica en funció de les variables estudiades, tant per al gènere masculí com per al femení. Dins del gènere femení, es troben diferències en cadascun dels paràmetres sociodemogràfics analitzats. Respecte als rangs d'edat, les dones de 20-30 anys van puntuar en menor mesura els aspectes socials en comparació d'aquelles de més de 40 anys ($F(4.29) = 4.253$; $p = 0.008$; $R^2_{adj} = 0.28$); d'altra banda, les dones de 41-50 anys van ser les que van atorgar un valor més alt a la competència, especialment en comparació de les de 20-30 anys i 31-40 anys ($F(4.29) = 8.677$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.48$). El temps de pràctica va estar fortament relacionat amb el *fitnes*, trobant diferències en cadascun dels estrats ($F(4.29) = 23.553$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.73$); igualment, les jugadores amb més de 3 anys d'experiència van atorgar valors especialment reduïts a l'aparença ($F(4.29) = 11.151$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.55$), mentre que les jugadors de menys d'1 any van puntuar en menor mesura la competència ($F(4.29) = 6.450$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.40$). Respecte a la pràctica setmanal, les participants que van jugar 1-2 dies a la setmana van atorgar menor importància als aspectes socials ($F(2.31) = 4.038$; $p = 0.028$; $R^2_{adj} = 0.15$) i a la competència ($F(2.31) = 11.481$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.39$) en comparació d'aquelles amb més pràctica. Quant a les categories de joc, es va observar creixement rellevant en la competència a mesura que augmentava el nivell de les jugadores ($F(2.31) = 19.339$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.53$). D'altra banda, la 2a categoria es va caracteritzar per més consideració social ($F(2.31) = 9.010$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.33$), la 3a per una menor consideració de l'aparença ($F(2.31) = 8.200$; $p < 0.001$; $R^2_{adj} = 0.30$) i la iniciació per més adherència al *fitnes* ($F(2.31) = 4.734$; $p = 0.016$; $R^2_{adj} = 0.19$). No es van trobar diferències significatives dins del gènere masculí en cap dels paràmetres sociodemogràfics estudiats.

Finalment, les comparacions entre homes i dones van revelar diferències en funció de l'edat, temps de pràctica i categoria de joc. Els homes de 20-30 anys van ser més competitius que les dones ($t(20) = 2.831$; $p = 0.010$; $d = 1.40$), mentre que les dones de 41-50 anys van ser més competitives que els homes ($t(16) = -3.287$; $p = 0.005$; $d = -1.49$). Quant al temps de pràctica, es van trobar majors puntuacions en aparença ($t(3) = 4.038$; $p = 0.027$; $d = 2.20$), aspectes socials ($t(3) = 4.452$; $p = 0.021$; $d = 4.02$) i *fitnes* ($t(3) = 3.672$; $p = 0.035$;

Females Dones	Enjoyment Gaudi	Appearance Aparença	Social Social	Fitness Fitnes	Competition Competència
<i>Ages Edats</i>					
18-20 18 anys – 20 anys	5.86 ± 0.12	4.00 ± 0.10	5.20 ± 0.09	5.67 ± 0.14	6.50 ± 0.08
21-30 20 anys – 30 anys	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 anys – 40 anys	6.04 ± 0.63	3.86 ± 0.94	4.73 ± 1.03	5.69 ± 0.83	5.19 ± 0.98^a
41-50 41 anys – 50 anys	6.11 ± 0.44	3.59 ± 1.66	5.44 ± 0.58^a	5.50 ± 0.48	6.26 ± 0.36^{ab}
Over 50 Més de 50 anys	6.35 ± 0.40	3.00 ± 1.73	5.50 ± 0.11^a	5.67 ± 1.15	5.08 ± 0.09
<i>Time spent Dedicació</i>					
Less than 6 months Més de 6 mesos	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 mesos – 1 any	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 any – 2 anys	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 anys – 3 anys	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 Més de 3 anys	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 Pràctica setmanal</i>					
Less than 2 days Menys de 2 dies	AD	AD	AD	AD	AD
1 day – 2 days 1 dia – 2 dies	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 dies – 4 dies	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 Més de 4 dies	6.07 ± 0.08	3.16 ± 1.92	5.70 ± 0.34	5.33 ± 0.76	5.83 ± 0.96
<i>Level of play Nivell de joc</i>					
2nd category 2a categoria	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 3a categoria	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 Iniciació	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.
 Valors expressats en mitjana i desviació estàndard (M±DE). AD: absència de dades. Relacions significatives: ^a diferències dins del gènere femení; ^b diferències en comparació amb el gènere masculí.

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

Taula 1. Puntuacions mitjanes obtingudes en el MPAM-R en funció dels paràmetres sociodemogràfics analitzats per al gènere femení

Males Homes	Enjoyment Gaudi	Appearance Aparença	Social Social	Fitness Fitnes	Competition Competència
<i>Ages Edats</i>					
18-20 18 anys – 20 anys	6.31 ± 0.50	4.23 ± 1.39	5.48 ± 0.93	5.96 ± 1.24	5.80 ± 1.46
21-30 20 anys – 30 anys	5.99 ± 0.83	3.95 ± 1.49	5.06 ± 1.34	5.32 ± 1.23	5.50 ± 0.89^b
31-40 31 anys – 40 anys	6.24 ± 0.50	3.98 ± 1.22	5.23 ± 0.76	5.13 ± 1.13	5.60 ± 0.83
41-50 41 anys – 50 anys	5.89 ± 0.64	4.04 ± 1.00	4.95 ± 0.93	5.60 ± 0.94	5.16 ± 0.98 ^b
Over 50 Més de 50 anys	5.86 ± 0.10	3.72 ± 0.67	4.93 ± 0.64	6.00 ± 1.01	4.55 ± 1.25
<i>Time spent Dedicació</i>					
Less than 6 months Més de 6 mesos	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 mesos – 1 any	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 any – 2 anys	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 anys – 3 anys	6.07 ± 0.60	4.31 ± 1.24	5.04 ± 0.97	5.53 ± 0.96	5.53 ± 1.11
More than 3 years Més de 3 anys	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 Pràctica setmanal</i>					
Less than 2 days Menys de 2 dies	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 dia – 2 dies	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 dies – 4 dies	6.05 ± 0.62	4.04 ± 1.06	5.00 ± 0.84	5.62 ± 0.95	5.44 ± 0.97
More than 4 days Més de 4 dies	6.53 ± 0.39	4.20 ± 2.00	5.85 ± 0.91	5.29 ± 1.54	6.12 ± 0.28
<i>Level of play Nivell de joc</i>					
2nd category 2a categoria	6.25 ± 0.45	4.43 ± 0.93	5.25 ± 0.85	5.69 ± 0.85	5.76 ± 0.81^b
3rd category 3a categoria	6.00 ± 0.80	3.60 ± 1.45	5.14 ± 1.19	5.20 ± 1.31	5.30 ± 1.00
Beginner Iniciació	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.
 Valors expressats en mitjana i desviació estàndard (M±DE). AD: absència de dades. Relacions significatives: ^a diferències dins del gènere femení; ^b diferències en comparació amb el gènere masculí.

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

Taula 2. Puntuacions mitjanes obtingudes en el MPAM-R en funció dels paràmetres sociodemogràfics analitzats per al gènere masculí

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).

$d = 3.60$) en homes amb menys de 6 mesos d'experiència. Igualment, destaca la presència del fitnes en dones de 6 mesos a 1 any de pràctica ($t(9) = -2.671$; $p = 0.026$; $d = -1.53$) i de l'aparença en homes de més de 3 anys de pràctica ($t(15) = 2.987$; $p = 0.009$; $d = 1.63$). Finalment, quant al nivell de joc, es van trobar valors especialment alts en competència en les dones de segona categoria en comparació dels homes ($t(24) = -2.554$; $p = 0.017$; $d = -1.14$).

Discussió

Aquest estudi va tenir com a principal objectiu detectar perfils motivacionals en practicants regulars de pàdel, amb especial atenció a l'anàlisi de les diferències de gènere. Els resultats obtinguts mostren un predomini de la diversió com a principal factor de motivació cap a la pràctica del pàdel tant per a homes com per a dones i sense distinció d'edat, dedicació, pràctica setmanal o categoria de joc. Les dades es mostren en línia amb estudis previs, indicant una forta vinculació de la pràctica d'una activitat o una altra en funció del gaudi experimentat per aquesta (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000), la qual cosa cobra especial interès atès que una pràctica divertida en genera una forta adherència, augmentant el grau de satisfacció i afavorint l'aparició d'hàbits de vida saludables (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 2003). En aquest sentit, observem un gaudi similar en jugadors iniciats amb menys de 6 mesos i en jugadors experimentats amb més de tres anys de pràctica, igual que en jugadors de tots els rangs d'edat, la qual cosa sembla assenyalar el pàdel com un mitjà de promoció d'activitat física regular i mantinguda adequat per a poblacions especialment sensibles al sedentarisme, com són adults de més de 40 anys (Macías et al., 2014; Ministeri d'Educació, Cultura i Esports, 2015). Resulten també significatives les elevades puntuacions obtingudes en l'aspecte social, el fitnes/salut i la competència, enfront de l'aparença. Aquesta dada té especial rellevància en dones esportistes, on s'ha trobat una pitjor concepció de la imatge corporal i pitjors nivells d'autoestima en comparació a homes esportistes, la qual cosa pot comportar traumes com el desordre alimentós o l'abandó de la pràctica esportiva (Prichard & Tiggemann, 2008; Tiggemann & Williamson, 2000). A més, el fet de trobar diversos motius per jugar al pàdel afavoreix l'adherència a la pràctica (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 les majors contribucions del present article és la descripció de les diferències en els motius de pràctica en funció del gènere. En aquest sentit, es van trobar diferències entre homes i dones en funció del rang d'edat, la pràctica setmanal i el nivell de joc. Quant a l'edat, destaca una elevada importància a la competitivitat en adults majors de 40 anys, especialment en dones. Aquesta dada és rellevant tenint en compte les dificultats que troben les persones de més de 35 anys per practicar esport en el seu temps lliure, a causa d'un ritme de vida accelerat, amb dificultats per conciliar vida familiar i laboral, i per la falta de confiança d'exposar-se a una nova activitat (Ministeri d'Educació, Cultura i Esports, 2015; Trost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002). És per això que, considerant els enormes beneficis que atorga la pràctica esportiva regular en adults i persones grans (Aparicio, Carbonell, & Delgado, 2010), tant a nivell físic (Hildebrandt, Bongers, Dul, Van Dijk, & Kemper, 2000; Kemmler, Lauber, Weineck, Hensen, Kalender, & Engelke, 2004) com psicològic (Campos et al., 2003; Poon & Fung, 2008), el pàdel sembla destacar-se com a mètode eficaç per desenvolupar programes d'activitat física en persones de més de 35 anys en un esport de fàcil accés, que els diverteixi i els generi adherència, evitant l'aparició de riscos de malalties i traumes comuns en aquesta població. Respecte al temps de pràctica, s'observa una major concepció social, aparença i fitnes/salut en homes que estan començant a jugar (menys de 6 mesos de pràctica). Aquestes dades semblen ser contràries a la tendència general trobada en estudis previs, que demostraven que els motius més valorats pel sexe femení són aquells relacionats amb la salut, l'alliberament d'energia acumulada i la imatge personal (Moreno et al., 2009; Derry, 2002). Al pàdel, d'acord amb els resultats obtinguts en aquest treball, sembla prevaler la diversió i la competència com a principal motiu per iniciar-s'hi. No obstant, és important destacar un important canvi a partir dels 6 mesos, moment en què es troba un predomini del fitnes/salut com a motor de la pràctica en el sexe femení. Aquest canvi sembla suggerir que a mesura que més es practica més concepció es té sobre els beneficis del pàdel per a la salut, el benestar i la qualitat de vida (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

En resum, el conjunt dels resultats exposats permeten extreure les conclusions rellevants següents: a) La diversió és el principal motiu de pràctica de pàdel en homes i dones de qualsevol edat, experiència o nivell de joc; b) El pàdel sembla definir-se com una eina vàlida per a la

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 | Referències

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.

promoció d'activitat física en adults de més de 35 anys, especialment en dones, a través d'una pràctica divertida, motivadora, competitiva i mantinguda en el temps; dades que aporten informació rellevant per comprendre la motivació dels individus cap a la pràctica del pàdel, promovent així el desenvolupament d'activitats i intervencions més específiques adaptant tant els entrenaments com la pràctica del pàdel a les característiques específiques tant de l'esport com dels seus practicants (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2015, 2017).

No obstant això, aquests resultats poden estar limitats per diverses raons. En primer lloc, a causa de la reduïda mida de la mostra no s'han pogut realitzar comparacions més exhaustives entre els paràmetres estudiats. Aquesta informació podria ser de gran interès en el futur per conèixer, per exemple, el comportament dels jugadors en funció dels rangs d'edat, aspectes en el que estudis previs han mostrat diferències rellevants especialment en persones adultes altament actives (Stults-Kolehmainen, Ciccolo, Bartholomew, Seifert, & Portman, 2013). Igualment, a causa de la naturalesa multidimensional de la motivació, seria necessari estudiar de manera combinada diferents variables en mostres que expliquin de manera més precisa les raons per les quals la gent s'anima a practicar pàdel, millorant així la transferència i significació dels programes d'entrenament i ensenyament-aprenentatge d'aquest esport (Moreno et al., 2009).

Conflicte d'interessos

Les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.

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). Efecte de les variables situacionals sobre els punts en jugadors de pàdel d'elit. *Apunts. Educació Física i Esports* (127), 72-78. doi:10.5672/apunts.2014-0983.cat.(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 pàdel 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 físicodeportiva 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 físico-deportiva 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 listas de pàdel en la Comunidad Autónoma de Extremadura. *E-Balonnano.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 físicodeportiva: 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 pàdel. *Materiales para la historia del deporte*, 11, 57-60.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Análisis de la exigencia competitiva del pàdel 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 pàdel. *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 pàdel en función de su nivel de juego. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 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 Pàdel. *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). Revisió sistemàtica de les característiques i incidència del pàdel a Espanya. *Apunts. Educació Física i Esports* (126), 7-22. doi:10.5672/apunts.2014-0983.cat.(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:10.1080/02701367.2000.10608921