



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**COMPARACIÓN DE CARACTERÍSTICAS
PSICOSOCIALES EN JUGADORES DE PÁDEL SEGÚN
SU TIPO Y NIVEL DE PRÁCTICA**

COMPARISON OF PSYCHOSOCIAL CHARACTERISTICS IN
PADDLE TENNIS PLAYERS ACCORDING TO THEIR TYPE AND
LEVEL OF PRACTICE

Autor:

Eloi Batalla Alegría

Tutora:

María Carmen Mayolas Pi

Facultad:

Ciencias de la Salud y el Deporte (Huesca)

Curso académico 2021-2022

RESUMEN

El pádel es un deporte de raqueta que ha crecido en popularidad y en número de practicantes a lo largo de los últimos años, debido a su fácil acceso y a un requerimiento físico no demasiado elevado para un nivel de iniciación. Según la *Federación Española de Pádel* (FEP) desde el año 2000 hasta el 2021 han aumentado el número de licencias de forma exponencial. Es por esto que en el presente estudio se pretende conocer los motivos de su práctica y la satisfacción que produce en jugadores de pádel habituales, para extraer posibles patrones de conducta y de práctica.

La muestra está compuesta por 90 jugadores de pádel, donde la mayoría se encuentran en los grupos de edad de entre 18 y 25 años (32,2%) y 36 a 50 años (28,9%), siendo un total de 34,4% de mujeres. Se han utilizado el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio* o *BREQ-3* para extraer datos acerca de la motivación y la *Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General* o *BNSG-S* para indagar acerca de la satisfacción de las necesidades de competencia.

Los principales resultados muestran que, del total de la muestra, un 70% practica por cuenta propia, un 57,8% no suele competir, un 37,8% practica habitualmente en dos zonas diferentes, un 78,9% hace otro deporte además del pádel, un 50% es amateur y un 60% ha sufrido alguna lesión derivada de la práctica. La motivación que lleva a hacer este deporte no depende ni del nivel competitivo, ni del nivel de práctica, ni del tipo de práctica en club o cuenta propia.

La motivación interna aumenta cuando los jugadores de pádel practican también otros deportes, la motivación introyectada es mayor en los jugadores amateur en

comparación con otros niveles práctica y, la satisfacción de la competencia es mayor cuanto más nivel tienen y más zonas de práctica frecuentan, sobre todo en mujeres y deportistas lesionados. Concluimos que ni el nivel de competición ni el tipo de práctica en club o por cuenta propia influyen en la motivación ni en la satisfacción de sus practicantes.

ABSTRACT

Paddle tennis is a racket sport that has grown in popularity and number of practitioners over the last few years, due to its easy access and a physical requirement not too high for a beginner level. According to the Spanish Federation of Paddle (FEP), from 2000 to 2021 the number of licenses has increased exponentially. For this reason, the present study aims to find out the reasons for its practice and the satisfaction it produces in regular paddle players, in order to extract possible patterns of behavior and practice.

The sample is composed of 90 paddle players, where the majority are in the age groups between 18 and 25 years (32.2%) and 36 to 50 years (28.9%), with a total of 34.4% of women. The *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* or *BREQ-3* was used to extract data on motivation and the *Basic Needs Satisfaction in General Scale* or *BNSG-S* to inquire about the satisfaction of competence needs.

The main results show that, of the total sample, 70% practice on their own, 57.8% do not usually compete, 37.8% usually practice in two different areas, 78.9% do another sport besides paddle tennis, 50% are amateurs and 60% have suffered an injury derived from the practice. The motivation that leads to practice this sport does not depend on the

competitive level, the level of practice or the type of practice in a club or on one's own account.

Internal motivation increases when paddle tennis players also practice other sports, introjected motivation is higher in amateur players compared to other levels of practice, and the higher their level and the more practice areas they frequent, the greater the satisfaction with the competition, especially among women and injured athletes. We conclude that neither the level of competition nor the type of practice in a club or on one's own influence the motivation and satisfaction of its practitioners.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
METODOLOGÍA	14
OBJETIVOS	19
RESULTADOS	20
DISCUSIÓN	33
CONCLUSIONES	40
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
ANEXOS	53

INTRODUCCIÓN

El pádel es una disciplina que se practica en una pista similar a la de tenis convencional, presentando unas medidas más reducidas, siendo 20 metros de largo por 10 de ancho, formando un área en cada campo (separado por una red) con forma de cuadrado de 10 metros por 10, destacando como diferencia principal la presencia de cuatro paredes de reja y cristal (normalmente) que cubren la pista con una altura mínima de entre 3 y 4 metros.

Ha aumentado la popularidad del pádel los últimos años. Según Courel-Ibáñez et al., (2018) entre las razones se pueden destacar su carácter social al practicarlo 4 jugadores; su facilidad de aprendizaje técnico (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, y Cañas, 2016); la alta duración de los puntos que permite un alto disfrute de los participantes (Sánchez-Alcaraz, 2014c; Courel-Ibáñez y 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).

El poder hacer uso de las paredes laterales y del fondo para jugar es lo que ha ofrecido una diferenciación con otros deportes similares, haciendo que “el pádel sea un deporte de raqueta en particular que ha crecido en popularidad y que actualmente está siendo practicado por millones de personas en todo el mundo” (Castillo-Rodríguez et al., 2014).

Este gran auge puede explicarse por ser un deporte muy atractivo para cualquier público (Aparicio, Gil, López y Díaz, 2016), debido a diferentes características como son el reducido tamaño de la pista y la existencia de paredes que facilitan devolver la pelota y prolongan el juego, a la vez que la exigencia fisiológica es moderada (Lasaga, 2011; Sánchez-Alcaraz, 2014).

Destacando además que el pádel, dentro de los deportes de raqueta, es un deporte de equipo, exigiéndose el desarrollo de habilidades de comunicación tanto verbales como no verbales (Allen y Howe, 1998; Crespo y Balaguer, 1994; Martens, 1987; Yukelson, 2001), y de cohesión de equipo (Carron, 1982; Carron, Brawley y Widmeyer, 1998; Carron y Dennis, 2001).

Como deporte de raqueta el pádel se presenta como una herramienta muy útil para la promoción de actividad física y hábitos saludables (Casals et al., 2017). El motivo es que, a diferencia de su disciplina compañera más parecida, el squash, este deporte al iniciarte en su práctica presenta un ritmo de juego mucho más lento y pausado, a lo que se suma su carácter lúdico y social, su facilidad de aprendizaje y el fácil acceso a instalaciones para su práctica habitual. Según Martínez et al., (2018), tanto para el género masculino como el femenino, en este orden, los motivos de práctica de pádel son: disfrute, fitness, competencia, social y apariencia. Estos altos valores de disfrute pueden deberse a que el pádel es un deporte muy social, atractivo y accesible, que no requiere de un alto nivel de exigencia física (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz y Cañas, 2016; Lasaga, 2011; Sánchez-Alcaraz, 2014b; Sánchez-Alcaraz y Sánchez-Pay, 2014). El sexo es una variable diferenciadora en cuanto al perfil y motivos de práctica de pádel y, en general, de actividad física, primando en los varones el disfrute y factores sociales, mientras que en las mujeres existe una mayor preocupación por la apariencia y la salud (Nuviala, Gómez-López, Grao-Cruces, Granero-Gallegos y Nuviala., 2013).

El pádel desde una visión social es un deporte que se encuentra desde el año 2000 en un continuo crecimiento, siendo a día de hoy casi seis millones de personas las que practican este deporte en España según los datos de la *Federación Internacional de Pádel*

(FIP), situándolo por encima del deporte por excelencia de raqueta, el tenis, que según las estadísticas de *Tennis Europe* cuenta con una media de 3 millones de practicantes en España. Sin embargo, de acuerdo con la Encuesta de Hábitos Deportivos de 2020 elaborada por el Ministerio de Cultura y Deporte, en 2020 de todas las personas que practicaron deporte en España, un 11,3% jugó al pádel, datos inferiores a los de 2015, cuando ascendía a un 32,7%, reducción que puede ser debida al impacto de la pandemia y las restricciones durante ese ejercicio. De ese total de deportistas que jugaron a pádel, un 15,15% fueron hombres mientras que únicamente un 6,9% de mujeres lo practicaron.

Este crecimiento es evidente también desde la perspectiva del pádel federado, donde según la *Federación Española de Pádel* (FEP) el número de licencias desde el año 2000 (6.143) hasta el 2022 (95.220) han incrementado de forma exponencial, alcanzando su máximo en el año 2021, donde 96.872 personas estuvieron federadas en España (Figura 1). Una vez más, el tenis pasa a segundo plano ya que, según los últimos datos facilitados por el Comité de Licencias y Clasificación de la Real Federación Española de Tenis (RFET), entre octubre de 2020 y septiembre de 2021 fueron 80.318 el total de licencias.

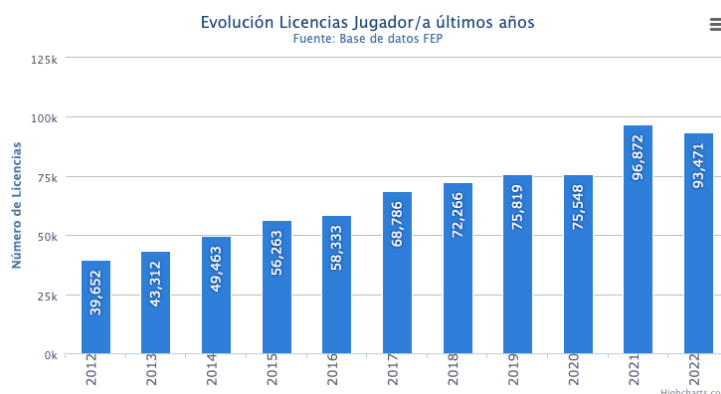


Figura 1. Evolución de las licencias de jugadores/as de pádel en España (Fuente: FEP, en

https://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0)

Así, diferenciando además en función del género de los practicantes, este último año 2022 cuenta con un 66% de licencias masculinas frente un 43% femeninas (Figura 2). Siendo también destacable la diferencia numérica distinguiendo por la edad, donde los menores de 19 años representan un 14,1%, el grupo comprendido entre los 19 y los 23 un 6%, entre los 24 y 39 un 30,6%, y los mayores de 39 años un 49,3%, suponiendo casi la mitad de las licencias federadas en España (Figura 3).

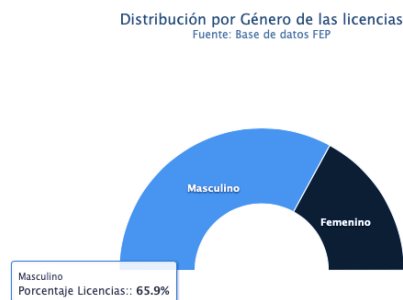


Figura 2. Distribución por Género de las licencias de jugadores/as de pádel en España (Fuente: FEP, en https://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0).

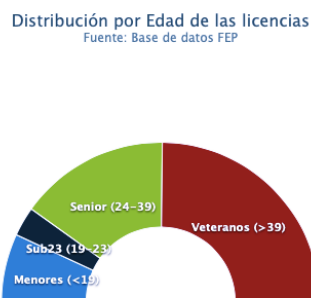


Figura 3. Distribución por edad de las licencias de jugadores/as de pádel en España (Fuente: FEP, en https://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0).

En relación a esto, los datos federativos se ven acompañados por el número de pistas y clubes que han ido surgiendo durante los últimos años. En España, según el “*Global Padel Report*” realizado por la consultora *Monitor Deloitte* en colaboración con *Playtomic*, el número de pistas de pádel en 2021 ascendía a 14.000, superando a otros países como Italia o Suecia, y superando también al número de pistas de tenis, que se sitúa en 13.385 (Figura 4).

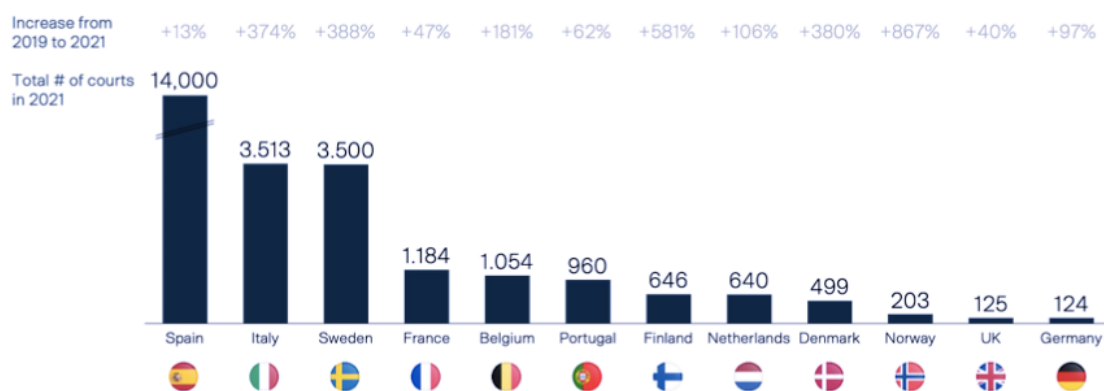


Figura 4. Ranking europeo de número de pistas de pádel (Fuente: Global Pádel Report en <https://playtomic.com/global-padel-report-by-playtomic-and-deloitte/>)

Así, en 2021, España también lidera el número de clubes con 3.811, superando de nuevo a Italia y Suecia (Figura 5). Esto favorece el avance de las cifras tanto de nuevos practicantes, como de competiciones de diversa naturaleza, siendo muy frecuentes y organizadas tanto por las federaciones como por clubes o instalaciones deportivas de forma particular (Lasaga, 2010).

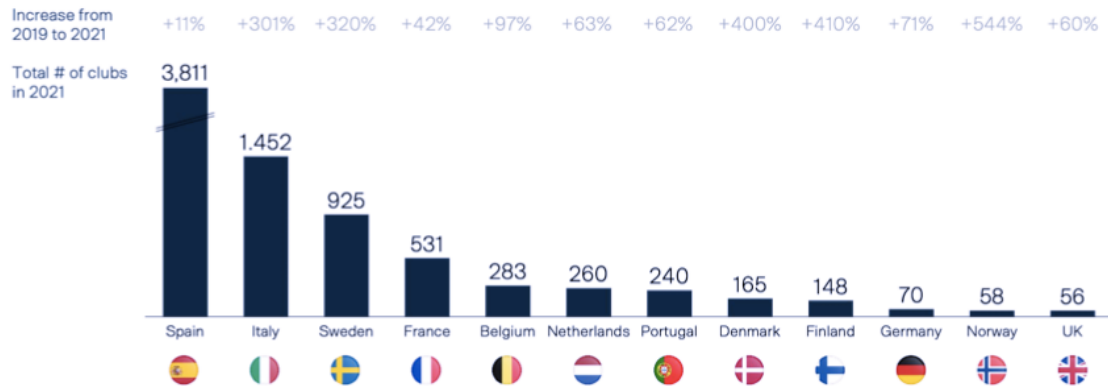


Figura 5. Ranking europeo de número de clubes de pádel (Fuente: Global Pádel Report en <https://playtomic.com/global-padel-report-by-playtomic-and-deloitte/>)

En rasgos generales, toda muestra de que la actividad física (AF) está presente (en mayor o menor medida) en el estilo de vida de tantos españoles siempre va a ser un indicativo de que, como profesionales de la actividad física y el deporte, vamos por buen camino. Los beneficios de la AF son bien conocidos y pueden afectar directamente a la calidad de vida: ayuda en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas; influye positivamente en la calidad del sueño, la salud física y mental, el estrés y la ansiedad; favorece las relaciones sociales; ayuda al equilibrio motor; entre muchos otros (Lantyer et al., 2016). Estos hallazgos están de acuerdo con otras revisiones sistemáticas anteriores que también han evaluado la relación entre actividad física y calidad de vida en adultos en general (Wu et al., 2017), y niños y adolescentes (Vagetti et al., 2014), mostrando la influencia positiva de esta relación y otras poblaciones. Además, la literatura muestra que la práctica de la AF está relacionada con la mejora de la salud, el bienestar, una mejora del perfil bioquímico, así como con la influencia positiva del estado de ánimo y la ansiedad. La AF contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y a mejorar la calidad de vida (Caestine et al., 2017; Silva y Silva., 2010; Legey et al., 2017).

Por ello, independientemente de la disciplina que cada persona libremente decida poner en práctica, se debe mantener un hábito indisoluble en la vida de todo ciudadano cuya máxima sea la salud y el bienestar. En este sentido, para Courel-Ibáñez et al., (2018) 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 y Cervelló, 2013).

El pádel no solo es una buena fuente de diversión, y momento de ocio y relaciones sociales, sino que presenta múltiples beneficios para las personas que lo practiquen regularmente, ya que según Villena, Castro, Zagalaz, y Cachón (2020) los resultados señalan que a medida que se incrementa el tiempo de práctica, los jugadores de pádel obtienen puntuaciones más favorables para las diferentes dimensiones del estado de ánimo (Profile of Mood States, POMS), por lo que se considera que existe una relación positiva entre la práctica del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

Sin embargo, según la literatura científica revisada, en la actualidad no existen demasiados estudios que aborden las respuestas fisiológicas, físicas y psicológicas en el pádel de alto nivel (Carrasco et al., 2011; Ruiz y Lorenzo, 2008). Es por ello, que en el presente trabajo se pretende hacer hincapié sobre todo en el aspecto psicológico y relacionado con la motivación en practicantes de esta disciplina a diferentes niveles de juego e interés por la misma.

Así, el pádel se convierte en una interesante manifestación a estudiar dado su importante crecimiento en nuestro país durante los últimos años, aunque las características del perfil de los practicantes todavía no han sido demasiado definidas en las investigaciones. De esta manera, se pretende reunir una muestra considerable de personas practicantes de este deporte en diferentes rangos de características como edad, nivel de juego, tiempo de práctica, etc. Además de tener en cuenta el ámbito competitivo (o no) de dichos sujetos.

METODOLOGÍA

Muestra

Se han reclutado 90 sujetos de ambos sexos practicantes habituales de pádel (mínimo 30 min/sem). De todos ellos, un 65,6% del total eran hombres (59) y un 34,4% fueron mujeres (31). Se dividió la muestra en cinco grupos de edad, siendo de 18 a 25 años y de 36 a 50 donde encontramos la mayor parte de sujetos, representando un 32,2% y un 28,9% del total respectivamente. De 26 a 35 forman un 13,3 %, de 51 a 60 un 20,0%, y mayores de 60 un 5,6%. Quizá debido a ser deportistas el valor medio de IMC corresponde a 24,52, valor que se encuentra dentro de los parámetros de rango de peso normal o saludable. Con ello, su práctica media de pádel son 237,67 minutos (Tabla 1).

La mayoría de los sujetos que han participado en este estudio no pertenecen a un lugar de práctica o club en concreto, sino que han sido capados mediante la difusión online del cuestionario gracias a la aplicación *WhatsApp*, tanto de forma directa a través de mi contacto personal, como gracias a compañeros jugadores de pádel que lo compartían en los grupos de su club de práctica, también vía *WhatsApp*. Todos ellos son practicantes de pádel de diferente perfil.

Con el objetivo de extraer el mayor número de sujetos posible para el estudio y así poder obtener resultados más fiables, el único criterio de inclusión es que el encuestado debía ser practicante de la modalidad deportiva del pádel de una manera frecuente durante el año, sin importar la edad, el sexo o el nivel de juego, que son variables incluidas en el estudio y que nos ayudarán a categorizar los resultados más

adelante. La muestra es válida si al menos practica media hora a la semana de pádel, siendo la segunda respuesta mínima a la pregunta 5 del cuestionario (Anexo 1), ya que no se dio ningún caso de cero minutos de práctica de pádel semanal (habría sido eliminado al no resultar representativo para el estudio). A su vez, debido al poco número de sujetos de nivel profesional que recogen los resultados del cuestionario, en algunos análisis se ha descartado esta parte de la muestra, teniendo en cuenta únicamente a los jugadores de nivel medio y amateur.

Material y método

Para todo el proceso relacionado con la recogida de datos se han utilizado varias herramientas. Para obtener la información que posteriormente analizaría de forma estadística se elaboró un cuestionario (Anexo 1) con la herramienta web “Google Forms”. Dicha encuesta se divide en subapartados con objetivos diferentes:

- El primero se centra en preguntas acerca de datos generales del encuestado: grupo de edad, sexo, peso y altura, siendo estos dos últimos utilizados para extraer la variable de IMC (Índice de Masa Corporal).
- Tras estas, existen siete preguntas relacionadas con la práctica específica de pádel: tiempo de práctica semanal, cuánto tiempo lleva jugando (en meses, redondeando solo en años si supera un año de práctica), nivel (profesional, medio, amateur) y tipo de práctica (pertenezco a un club, me reúno con amigos, jugamos por nuestra cuenta), si compite de forma regular (habitualmente compito, solo compito en algún torneo ocasional, no suelo

competir), cuántas zonas de práctica frecuente habitualmente (siempre la misma, dos diferentes, tres diferentes, más de tres diferentes), y si ha sufrido alguna lesión asociada con el pádel (en caso afirmativo, cuál). Además de tres últimas acerca de la posible práctica de uno o varios deportes extra, siendo, si lo practicara, qué deporte/s es y cuánto tiempo a la semana le/s dedica.

- Finalmente, al objeto de extraer generalidades en cuanto al perfil motivacional y de satisfacción de las necesidades de competencia asociadas a la práctica deportiva del pádel, se incluyen el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio* o *BREQ-3* (Wilson et al., 2006) y la *Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General* o *BNSG-S* (Gagné, 2003).

El *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio* o *BREQ-3* consta de 23 preguntas valoradas a través de una escala tipo Likert con un rango de respuesta del uno al cuatro, siendo la respuesta uno “Nada verdadero” y la cuatro “totalmente verdadero”, encabezadas por la pregunta ¿por qué practica usted deporte? El cuestionario aporta información relacionada a seis dimensiones de la motivación. Para el análisis de las 23 preguntas, éstas se subdividen en: cuatro que miden la regulación (R) o motivación intrínseca (cuestiones 4, 12, 18, 22; p. ej., “Porque disfruto con las sesiones de ejercicio”), cuatro la regulación integrada (5, 10, 15, 20; p. ej., “Porque está de acuerdo con mi forma de vida”), tres la regulación identificada (3, 9, 17; p. ej., “Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”), cuatro la regulación introyectada (2, 8, 16, 21; p. ej., “Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente”), cuatro la regulación externa (1, 7, 13, 19; p. ej.,

“Porque los demás me dicen que debo hacerlo”), y cuatro la desmotivación (6, 11, 14, 23; p. ej., “No veo el sentido de hacer ejercicio”).

La *Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General* o *BNSG-S* validada por Gagné mide mediante 21 preguntas la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia, y la relación. Únicamente se han utilizado las seis pertenecientes al bloque que mide la satisfacción de las necesidades de competencia (p. ej., “La mayoría de los días siento que tengo éxito en lo que hago”), compuesto por las cuestiones 3, 5, 10, 13, 15 y 19. Los ítems 3, 15 y 19 son redactados de forma negativa. También fueron valoradas a través de una escala tipo Likert donde el rango estipulado era del uno al siete, siendo uno “Nada verdadero” y siete “Totalmente verdadero”, en los que exceptuando las cuestiones de carácter inverso, la respuesta siete se asocia a la mayor percepción de competencia por parte del sujeto.

Estadística

Los datos han sido analizados mediante los programas Excel y SPSS, utilizando sus funciones para la creación de gráficos y tablas.

Primero se ha realizado un análisis descriptivo de las variables nominales y ordinales: sexo (hombre/mujer), grupo de edad (18 a 25 años/26 a 35/36 a 50/51 a 60/>60), lesión (derivada de la práctica de pádel: sí/no), tipo de práctica (club/cuenta propia), competidor (habitualmente/algún torneo/no suelo), zonas de práctica (siempre la misma/2 diferentes/3 diferentes/+3 diferentes), deporte extra (diferente al pádel: sí/no) y

nivel de práctica en hombres (amateur/medio/profesional), en mujeres dos categorías por falta de muestra (amateur/medio). Se ha realizado para toda la muestra utilizando el sexo como variable de agrupación. Las variables de actividad física (IMC, horas semanales de práctica y tipo de actividad física) y de práctica del pádel (horas de práctica, años de práctica, nivel competitivo, lesiones), como variables descriptivas.

Los ítems relacionados con la motivación y la satisfacción de las necesidades de competencia se han comparado entre grupos con ANOVA utilizando el programa estadístico SPSS, principalmente separados entre hombres y mujeres. Y la búsqueda de correlación/es entre variables de carácter nominal más específicas relacionadas con la práctica de pádel (p. ej., sujetos que practican deporte extra al pádel) y variables psicosociales de carácter escalar como las de satisfacción de necesidades de competencia o de motivaciones.

OBJETIVOS

El objetivo general que se quiere alcanzar con el presente estudio consiste en conocer los hábitos de práctica en jugadores y jugadoras de pádel habituales, así como la motivación y la satisfacción que les produce esta práctica deportiva, para así poder comparar estos resultados entre grupos y poder extraer alguna conclusión relevante relacionada con posibles patrones de conducta y práctica de estos deportistas.

Para ello, se han planteado una serie de subobjetivos:

- Conocer cómo es el perfil (sexo, grupo de edad, IMC, tiempo de entrenamiento semanal, años y nivel de práctica, perfil competitivo, tipo y zonas de práctica que suele frecuentar, lesión derivada, deporte extra al pádel y tiempo de entrenamiento semanal de este deporte) de los usuarios que practican pádel de forma habitual.
- Analizar si los diferentes tipos de variables estudiadas influyen en la motivación y la conducta en la práctica de pádel.
- Extraer generalidades en cuanto al perfil motivacional y de competencias asociado a la práctica deportiva del pádel.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran los resultados descriptivos de la muestra, en total y dividida por sexo. Como se puede observar, los grupos de edad donde encontramos mayor número de deportistas en el estudio es de entre 18 y 25 años y entre 36 a 50. El grupo de edad más numeroso en mujeres corresponde al más joven siendo un 41,9% de todas ellas, mientras que el de los hombres es de 36 a 50 años, con un 30,5% del total de varones.

Tabla 1. Descripción de la muestra

Variable	HOMBRE (65,6%)		MUJER (34,4%)		TOTAL
N	59		31		90
IMC	25,19 (4,13)		23,25 (4,00)		24,52 (4,17)
MIN SEMANA PÁDEL	245,09 (141,5)		223,55 (164,29)		237,67 (149,17)
MIN SEMANA DXT EXTRA	203,39 (183)		209,03 (147,27)		205,33 (170,71)
GRUPO DE EDAD	%	N	%	N	%
18 a 25 años	27,1	16	41,9	13	32,2
26 a 35	13,6	8	12,9	4	13,3
36 a 50	30,5	18	25,8	8	28,9
51 a 60	22	13	16,1	5	20,0
>60	6,8	4	3,2	1	5,6
LESIÓN					
Sí	42,4	25	35,5	11	40,0
No	57,6	34	64,5	20	60,0
TIPO DE PRÁCTICA					
Club	33,9	20	22,6	7	30,0
Cuenta propia	66,1	39	77,4	24	70,0
COMPETIDOR					
Habitualmente	8,5	5	9,7	3	8,9
Algún torneo	42,4	25	16,1	5	33,3
No suelo	49,2	29	74,2	23	57,8
ZONAS DE PRÁCTICA					
Siempre misma	18,6	11	51,6	16	30,0
2 diferentes	40,7	24	32,3	10	37,8
3 diferentes	16,9	10	9,7	3	14,4
+3 diferentes	23,7	14	6,5	2	17,8
DEPORTE EXTRA					
Sí	79,7	47	77,4	24	78,9
No	20,3	12	22,6	7	21,1
NIVEL DE PRÁCTICA					
Amateur	47,5	28	54,8	17	50,0
Medio	47,5	28	41,9	13	45,6
Profesional	5,1	3	3,2	1	4,4
COMPETENCIAS	19,15 (6,60)		20,42 (5,25)		19,59 (6,17)
CONDUCTA					
R. INTRÍNSECA	14,12 (2,68)		14,23 (2,20)		14,16 (2,51)
R. INTEGRADA	12,86 (3,07)		12,77 (3,74)		12,83 (3,29)
R. IDENTIFICADA	9,86 (2,22)		10,42 (2,06)		10,06 (2,17)
R. INTROYECTADA	6,02 (1,65)		6,52 (2,79)		6,19 (2,11)
R. EXTERNA	4,59 (1,26)		4,35 (1,02)		4,51 (1,18)
DESMOTIVACIÓN	4,80 (1,31)		4,55 (1,26)		4,71 (1,29)

Algunos datos se expresan en media y DS (desviación estándar). DXT: Deporte; R: regulación.

Como en cualquier deporte, en el pádel también está presente la lesión entre sus practicantes. Los valores se encuentran muy repartidos, ya que un 60% del total no ha sufrido alguna vez una lesión derivada del pádel, y un 40% sí la ha sufrido. Destaca que el porcentaje de hombres que sí se ha lesionado (42,4%) es algo mayor que el de las mujeres que también lo ha hecho (35,5%) (Tabla 1).

Se puede observar en la tabla el bajo porcentaje de sujetos que son profesionales (4,4%). Los practicantes de un nivel amateur representan la mitad de la muestra, algo por delante de los jugadores de nivel medio, con un 45,6% (Tabla 1).

A raíz de lo anterior, se consideró importante tener en cuenta el ámbito competitivo (o no) de la muestra para poder orientar la investigación hacia un perfil de practicantes u otro. De esta manera, podemos observar que 57,8% de los participantes no suelen competir en ningún torneo de forma habitual, una cifra más elevada en comparación al 33,3% que lo hacen de forma esporádica y, mucho mayor frente al 8,9% que compiten de forma regular (Tabla 1).

Como cualquier deporte, el pádel presenta deportistas que son autodidactas y otros que precisan de la labor de un club para practicar. El tipo de práctica predominante tanto en hombres (66,1%) como en mujeres (77,4%) en este estudio hace referencia a la práctica por cuenta propia, conformando un 70% del total. El 30% restante hace uso de un club donde acudir para jugar a pádel (Tabla 1).

Además, independientemente de si es en un club o van a jugar por su cuenta, los practicantes de pádel que recoge este estudio frecuentan, por lo general, varias zonas de

juego o pistas. El mayor porcentaje de hombres (40,7%) habitúa a jugar en dos pistas diferentes, mientras que más de la mitad de las mujeres (51,6%) lo hacen siempre en la misma. La segunda opción más elegida por estas últimas es la primera escogida por los hombres con un total de 32,3%, mientras que en ellos se sitúa como segundo valor más alto la práctica en más de tres pistas diferentes (23,7%) (Tabla 1).

Como parte de una investigación que se halla dentro de las ciencias de la actividad física y el deporte, se preguntó a los encuestados si realizaban algún deporte extra a la práctica de pádel. La gran mayoría de los sujetos sí que practicaba otra disciplina deportiva conformando un 78,9% del total, frente al 21,1% que únicamente practica pádel (Tabla 1). Se preguntó también acerca de cuál/es eran estas disciplinas, entre las que se encontraban algunos otros deportes de raqueta como el frontenis o el tenis, prácticas sumamente comunes en la sociedad como ciclismo, fútbol o entrenamiento de fuerza en el gimnasio, y disciplinas muy alejadas al pádel como pueden ser esquí, hockey o escalada.

Sin embargo, a pesar de que la gran mayoría de sujetos encuestados sí que practican una disciplina diferente al pádel, encontramos un dato asociado a los minutos de práctica semanales dedicados a estos deportes extra y únicamente al pádel. De esta manera, el tiempo medio total dedicado a jugar a pádel semanalmente son 237,67 min., 32,34 min. más de media que los dedicados semanalmente a esta/s disciplinas diferentes (205,33 min/sem) (Tabla 1). La práctica de diferentes deportes es un elemento descriptivo de la muestra en esta investigación, aunque la práctica de pádel es predominante.

En este dato encontramos también cierta diferencia observando los resultados de hombres y mujeres. Los primeros dedican semanalmente de media algunos minutos más respecto a las segundas (245,09 frente a 223,55). Aunque refiriéndonos a prácticas

diferentes al pádel, son ellas las que superan de media los minutos con 209,03 ante 203,39 minutos de práctica semanal de los hombres (Tabla 1).

Tabla 2. Comparación de los resultados de motivación de la práctica de pádel según las variables de entrenamiento/competición de pádel analizadas, separados por sexo.

HOMBRE							MUJER						
	INTRÍNSECA	INTEGRADA	IDENTIFICADA	INTROYECTADA	EXTERNA	DESMOTIVACIÓN		INTRÍNSECA	INTEGRADA	IDENTIFICADA	INTROYECTADA	EXTERNA	DESMOTIVACIÓN
DXT EXTRA													
Si	14,51 (1,83)	13,51 (2,50)	10,36 (1,67)	6,09 (1,74)	4,36 (0,85)	4,66 (1,26)	Si	14,38 (2,26)	13,58 (3,04)	10,75 (1,75)	6,25 (2,64)	4,33 (1,09)	4,38 (0,82)
No	12,58 (4,54)	10,33 (3,82)	7,92 (3,00)	5,75 (1,22)	5,50 (2,07)	5,33 (1,44)	No	13,71 (2,06)	10,00 (4,80)	9,29 (2,75)	7,43 (3,31)	4,43 (0,79)	5,14 (2,19)
P Value	0,025	0,001	0,000	0,534	0,004	0,113	P Value	0,494	0,023	0,099	0,334	0,832	0,160
COMPETIDOR													
Habitualmente	15,60 (0,55)	13,60 (3,36)	9,40 (1,95)	5,00 (1,00)	4,40 (0,89)	4,60 (0,89)	Habitualmente	16,00 (0,00)	15,67 (0,58)	11,67 (0,58)	8,33 (4,16)	4,00 (0,00)	5,00 (1,73)
Algún torneo	13,80 (2,90)	13,08 (2,60)	10,00 (2,24)	6,00 (1,68)	4,56 (1,16)	4,88 (1,20)	Algún torneo	14,00 (1,23)	12,60 (3,21)	9,80 (2,39)	7,00 (2,35)	4,60 (0,89)	4,80 (0,84)
No suelo	14,14 (2,67)	12,55 (3,44)	9,83 (2,30)	6,21 (1,68)	4,66 (1,42)	4,76 (1,48)	No suelo	14,04 (2,42)	12,43 (3,99)	10,39 (2,11)	6,17 (2,73)	4,35 (1,11)	4,43 (1,31)
P Value	0,397	0,707	0,856	0,322	0,906	0,891	P Value	0,352	0,381	0,475	0,427	0,734	0,695
NIVEL DE PRÁCTICA													
Amateur	14,00 (2,80)	12,89 (2,95)	9,93 (2,37)	6,61 (1,64)	4,54 (1,07)	4,57 (1,23)	Amateur	13,82 (2,13)	11,82 (4,04)	10,24 (2,05)	6,76 (2,88)	4,47 (1,28)	4,53 (1,51)
Medio	14,14 (2,69)	12,79 (3,36)	9,79 (2,17)	5,54 (1,53)	4,64 (1,50)	4,86 (1,33)	Medio	14,62 (2,33)	13,77 (3,17)	10,54 (2,18)	5,69 (2,02)	4,23 (0,60)	4,62 (0,96)
Profesional	15,00 (1,73)	13,33 (1,53)	10,00 (1,73)	5,00 (1,00)	4,67 (0,58)	6,33 (1,16)	Profesional	16,00 (-)	16,00 (-)	12,00 (-)	13,00 (-)	4,00 (-)	4,00 (-)
P Value	0,831	0,957	0,967	0,025	0,947	0,080	P Value	0,459	0,258	0,696	0,030	0,778	0,898
TIPO DE PRÁCTICA													
Club	14,25 (2,94)	13,15 (3,03)	9,95 (2,33)	5,80 (1,70)	4,65 (1,42)	4,90 (1,33)	Club	13,57 (3,26)	12,14 (4,95)	9,43 (2,88)	6,43 (3,05)	4,00 (0,00)	4,57 (1,13)
Cuenta propia	14,05 (2,58)	12,72 (3,11)	9,82 (2,19)	6,13 (1,63)	4,56 (1,19)	4,74 (1,31)	Cuenta propia	14,42 (1,84)	12,96 (3,42)	10,71 (1,73)	6,54 (2,78)	4,46 (1,14)	4,54 (1,32)
P Value	0,790	0,613	0,834	0,473	0,807	0,668	P Value	0,380	0,620	0,152	0,927	0,302	0,957
LESIÓN													
Si	14,32 (2,82)	12,84 (3,35)	9,76 (2,51)	6,08 (1,61)	4,48 (1,16)	4,76 (1,05)	Si	14,18 (2,86)	12,55 (4,53)	10,09 (2,88)	6,36 (2,73)	4,00 (0,00)	4,18 (0,60)
No	13,97 (2,60)	12,88 (2,89)	9,94 (2,01)	5,97 (1,70)	4,68 (1,34)	4,82 (1,49)	No	14,25 (1,83)	12,90 (3,35)	10,60 (1,50)	6,60 (2,89)	4,55 (1,23)	4,75 (1,48)
P Value	0,625	0,959	0,759	0,803	0,559	0,856	P Value	0,936	0,805	0,520	0,826	0,153	0,236
GRUPO DE EDAD													
18 a 25 años	14,19 (3,06)	11,94 (3,40)	9,88 (2,34)	5,75 (1,69)	4,69 (1,54)	4,94 (1,44)	18 a 25 años	14,23 (1,79)	13,62 (3,64)	10,85 (1,21)	7,38 (3,50)	4,69 (1,49)	4,85 (1,77)
26 a 35	14,75 (1,58)	13,38 (2,72)	10,00 (1,51)	5,75 (1,39)	4,63 (1,06)	4,63 (1,41)	26 a 35	13,75 (2,63)	11,25 (5,25)	9,50 (3,00)	6,00 (1,63)	4,25 (0,50)	4,50 (1,00)
36 a 50	14,56 (2,98)	13,44 (3,26)	10,22 (2,67)	6,33 (1,68)	4,61 (1,04)	4,78 (1,11)	36 a 50	14,38 (2,93)	12,38 (3,82)	10,13 (2,64)	6,00 (2,45)	4,00 (0,00)	4,25 (0,71)
51 a 60	13,85 (1,91)	13,38 (1,94)	9,69 (1,55)	5,85 (1,68)	4,23 (0,83)	4,77 (1,48)	51 a 60	14,00 (2,35)	11,80 (3,19)	10,20 (2,49)	5,40 (2,07)	4,20 (0,45)	4,40 (0,55)
>60	11,50 (3,11)	11,25 (4,43)	8,50 (3,00)	6,75 (2,06)	5,25 (2,50)	4,75 (1,50)	>60	16,00 (-)	16,00 (-)	12,00 (-)	7,00 (-)	4,00 (-)	4,00 (-)
P Value	0,304	0,442	0,732	0,707	0,702	0,988	P Value	0,932	0,673	0,733	0,673	0,640	0,857
ZONAS DE PRÁCTICA													
Siempre misma	13,18 (3,79)	12,64 (3,91)	9,91 (2,95)	6,36 (2,11)	4,82 (1,94)	4,73 (1,62)	Siempre misma	13,94 (2,38)	11,69 (3,63)	10,19 (1,91)	6,25 (3,02)	4,19 (0,54)	4,69 (1,54)
2 diferentes	14,21 (2,89)	12,83 (3,00)	9,83 (2,57)	6,21 (1,62)	4,75 (1,26)	4,92 (1,25)	2 diferentes	14,00 (2,26)	13,10 (4,20)	10,20 (2,66)	6,80 (1,99)	4,70 (1,64)	4,40 (0,97)
3 diferentes	14,10 (1,85)	11,60 (2,55)	9,50 (1,43)	5,20 (1,40)	4,40 (0,84)	4,40 (0,97)	3 diferentes	15,33 (1,16)	15,33 (1,16)	11,33 (0,58)	5,67 (2,08)	4,33 (0,58)	4,67 (1,16)
+3 diferentes	14,71 (1,64)	14,00 (2,66)	10,14 (1,41)	6,00 (1,41)	4,29 (0,83)	4,93 (1,44)	+3 diferentes	16,00 (0,00)	16,00 (0,00)	12,00 (0,00)	8,50 (6,36)	4,00 (0,00)	4,00 (0,00)
P Value	0,570	0,303	0,923	0,357	0,629	0,741	P Value	0,507	0,233	0,578	0,695	0,631	0,877

Hablando de la motivación no hay diferencias significativas según el tipo de competición que se realiza, según el tipo de práctica o zona de práctica, o según si se han

tenido antiguas lesiones derivadas del pádel o no (Tabla 2). Sin embargo, sí que hay diferencias en la motivación si se realiza deporte extra y, en general, es mayor la motivación en los y las que practican además del pádel otro deporte. Así, en los hombres el nivel de motivación percibido en aquellos que sí practican deporte extra al pádel es mayor que la de los que no lo practican, en varias dimensiones: en la regulación identificada (10,36 frente a 7,92; $p=0,000$), en la regulación integrada (13,51 frente a 10,33; $p=0,001$), y en la regulación intrínseca (14,51 frente 12,58; $p=0,025$) (Tabla 2). Es decir, los hombres que realizan otra actividad además del pádel tienen mayor motivación “autodeterminada” o, de otro modo, forman parte activa en su proceso motivacional (éste deriva de una reflexión y elección propia).

Sin embargo, de forma contraria podemos observar una motivación externa mayor entre los que no practican deporte extra y los que sí lo hacen, con una media de 5,50 frente a 4,36 y una significatividad de $p=0,004$ (Tabla 2). De este modo, en los hombres que no practican otro deporte predomina una motivación extrínseca (más dependiente del entorno o factores externos) y menos autodeterminada.

Teniendo en cuenta también esta práctica (o no) de deporte extra en mujeres, encontramos diferencias significativas entre aquellas que sí lo practican frente a las que no en la regulación integrada (la conducta se elige libremente ya que se actúa en congruencia con valores y necesidades propias) (13,58 frente 10,00; $p=0,023$) (Tabla 2). Factor motivacional asociado a estar más autodeterminado, como en los casos anteriores de hombres.

También se observa la influencia del nivel de práctica en la motivación de los jugadores de pádel, donde tanto en hombres como en mujeres hay diferencias significativas en la regulación introyectada (más asociada a las expectativas o

reconocimiento social, presiones internas o sentimientos de culpa). En los hombres, cuanto mayor es el nivel de práctica menor es esta motivación. En el nivel amateur es donde encontramos mayor media de esta variable, seguido del nivel medio y, finalmente, el nivel profesional, con unas medias de 6,61, 5,54 y 5,00 respectivamente ($p=0,025$) (Tabla 2).

En las mujeres, dado que solo hay una que es profesional se ha realizado el análisis entre las amateur y las que tienen un nivel medio, mostrándose más motivadas las de menor nivel de práctica al igual que ocurría con los hombres (6,76, frente 5,69; $p=0,030$) (Tabla 2).

Por tanto, teniendo en cuenta el nivel de práctica, en ambos sexos obtiene mayor media una motivación menos autodeterminada, la introyectada, en la que sí se incluye la motivación en los sujetos, pero no de una forma propia y personal, sino por la necesidad de cumplir un deber de carácter externo.

Se ha realizado un análisis exclusivamente con los sujetos según su nivel de competición. En los practicantes que compiten a nivel medio y profesional (en hombres) no se observan diferencias significativas en la motivación, sin embargo, sí se observan en el grupo amateur. Éstos tienen una mayor motivación integrada e identificada cuando practican un deporte extra respecto a cuando no lo hacen. Es decir, de forma significativa ($p=0,000$), aquellos que practican otro deporte tienen valores medios más altos en regulación integrada que los que solo juegan pádel (13,36 frente a 9,00), igual que los valores de la regulación identificada, siendo 10,64 de los que hacen más deporte y 7,67 de los que no, con un alto nivel de significatividad ($p=0,000$). Presentando además valores de desmotivación más altos estos jugadores amateurs únicamente de pádel frente a los que practican otros deportes (5,33 sobre 4,36), con una significatividad $p=0,048$. Todo

esto nos hace ver que en aquellos jugadores de pádel cuyo nivel no es elevado, sentirse motivado de forma autodeterminada va de la mano del hecho de practicar otro deporte (Anexo 2).

Tabla 3. Comparación de los resultados de satisfacción de las necesidades de competencia de la práctica de pádel según las variables de entrenamiento/competición analizadas, separados por sexo.

HOMBRE	COMPETENCIA	P Value	MUJER	COMPETENCIA	P Value
DXT EXTRA					
Sí	28,79 (5,12)	0,668	Sí	29 (5,28)	0,900
No	28,08 (4,76)		No	29,29 (5,19)	
COMPETIDOR					
Habitualmente	32 (4,69)	0,296	Habitualmente	33 (8,19)	0,370
Algún torneo	28,24 (5,13)		Algún torneo	29,4 (3,29)	
No suelo	28,41 (4,92)		No suelo	28,28 (5,09)	
NIVEL DE PRÁCTICA					
Amateur	28,43 (5,3)	0,939	Amateur	27,41 (4,49)	0,023
Medio	28,79 (4,95)		Medio	30,38 (4,93)	
Profesional	29,33 (4,16)		Profesional	40,00 (-)	
TIPO DE PRÁCTICA					
Club	28,75 (5,51)	0,909	Club	31,43 (5,09)	0,173
Cuenta propia	28,59 (4,81)		Cuenta propia	28,38 (5,09)	
LESIÓN					
Sí	27,84 (4,06)	0,295	Sí	31,64 (5,71)	0,038
No	29,24 (5,6)		No	27,65 (4,37)	
GRUPO DE EDAD					
18 a 25 años	29,44 (4,52)	0,151	18 a 25 años	28,92 (5,97)	0,297
26 a 35	26,63 (5,04)		26 a 35	33,75 (5,38)	
36 a 50	29,28 (5,35)		36 a 50	29 (4,31)	
51 a 60	29,62 (4,54)		51 a 60	26,20 (2,49)	
>60	23,50 (4,93)		>60	27 (-)	
ZONAS DE PRÁCTICA					
Siempre misma	26,55 (6,99)	0,059	Siempre misma	26,94 (3,89)	0,000
2 diferentes	27,88 (4,84)		2 diferentes	28,50 (3,87)	
3 diferentes	28,70 (2,31)		3 diferentes	37,00 (4,00)	
+3 diferentes	31,57 (3,92)		+3 diferentes	37,00 (4,24)	

En cuanto a la satisfacción por las competencias, en los hombres no hemos encontrado diferencias significativas según ninguna de las variables comparadas. Sin embargo, sí la hallamos en mujeres en función de su nivel de práctica, de si se han lesionado o no a causa del pádel, y de las zonas de practica que suele frecuentar.

Con esto, las mujeres tienen mayor satisfacción si tienen un nivel medio de competición frente a las amateur (30,38 frente 27,41; p=0,023) (Tabla 3).

Además, se han encontrado diferencias significativas entre las mujeres que no han sufrido una lesión derivada a la práctica del pádel respecto a las que sí. Así, el nivel de satisfacción de las necesidades de competencias en las mujeres que sí se han lesionado es mayor que el de las que no se han lesionado (31,64 frente a un 27,65; $p=0,038$) (Tabla 3).

También encontramos unos datos significativamente claros ($p=0,000$) cuando nos fijamos en las zonas de práctica que se frecuentan para jugar a pádel. Siendo así, las jugadoras que habitúan a jugar en tres o más pistas diferentes tienen una media de 37 cada una, dato que se encuentra por encima de lo obtenido por las que frecuentan dos diferentes o siempre la misma, con medias de 28,50 y 26,94 respectivamente (Tabla 3).

Tabla 4. Comparación de los resultados de motivación de la práctica de pádel según las variables de entrenamiento/competición de pádel analizadas, separados según si han sufrido una lesión derivada de la práctica de pádel o no.

	LESIÓN SÍ						LESIÓN NO						
	INTRÍNSECA	INTEGRADA	IDENTIFICADA	INTROYECTADA	EXTERNA	DESMOTIVACIÓN	INTRÍNSECA	INTEGRADA	IDENTIFICADA	INTROYECTADA	EXTERNA	DESMOTIVACIÓN	
DXT EXTRA													
Si	14,67 (1,98)	13,74 (2,86)	10,52 (1,95)	6,00 (1,73)	4,11 (0,42)	4,44 (0,89)	Si	14,34 (1,98)	13,41 (2,57)	10,48 (1,55)	6,23 (2,27)	4,50 (1,11)	4,64 (1,26)
No	13,11 (4,40)	9,78 (4,41)	7,89 (3,33)	6,67 (2,65)	5,00 (1,73)	5,00 (1,12)	No	12,90 (3,38)	10,60 (3,95)	8,90 (2,56)	6,10 (2,03)	5,20 (1,87)	5,50 (2,12)
P Value	0,151	0,004	0,006	0,389	0,017	0,138	P Value	0,077	0,007	0,014	0,871	0,123	0,094
COMPETIDOR													
Habitualmente	16,00 (0,00)	14,80 (2,17)	11,00 (1,73)	7,00 (3,54)	4,40 (0,89)	4,20 (0,45)	Habitualmente	15,33 (0,58)	13,67 (4,04)	9,00 (1,73)	5,00 (1,00)	4,00 (1,00)	5,67 (1,53)
Algún torneo	13,53 (3,20)	12,24 (3,11)	9,59 (2,72)	5,94 (1,64)	4,59 (1,33)	4,88 (1,17)	Algún torneo	14,23 (1,83)	14,00 (1,47)	10,46 (1,27)	6,46 (2,03)	4,54 (0,78)	4,85 (1,14)
No suelo	14,57 (2,53)	12,64 (4,60)	9,79 (2,72)	6,14 (1,75)	4,00 (0,00)	4,36 (0,75)	No suelo	13,92 (2,55)	12,45 (3,31)	10,18 (2,03)	6,21 (2,34)	4,71 (1,47)	4,71 (1,58)
P Value	0,198	0,400	0,571	0,588	0,258	0,208	P Value	0,586	0,259	0,477	0,595	0,638	0,559
NIVEL DE PRÁCTICA													
Amateur	13,67 (3,35)	11,80 (3,90)	9,20 (3,01)	6,47 (1,46)	4,40 (0,83)	4,67 (1,05)	Amateur	14,07 (2,08)	12,83 (3,13)	10,47 (1,63)	6,77 (2,46)	4,57 (1,28)	4,50 (1,46)
Medio	14,65 (2,35)	13,30 (3,50)	10,25 (2,22)	5,60 (1,67)	4,30 (1,13)	4,55 (0,95)	Medio	13,95 (2,77)	12,90 (3,16)	9,81 (2,16)	5,57 (1,72)	4,71 (1,42)	5,00 (1,41)
Profesional	16,00 (-)	16,00 (-)	12,00 (-)	13,00 (-)	4,00 (-)	4,00 (-)	Profesional	15,00 (1,73)	13,33 (1,53)	10,00 (1,73)	5,00 (1,00)	4,67 (0,58)	6,33 (1,16)
P Value	0,497	0,339	0,358	0,000	0,907	0,789	P Value	0,773	0,965	0,461	0,101	0,924	0,085
TIPO DE PRÁCTICA													
Club	14,44 (2,56)	12,81 (3,69)	10,06 (2,44)	6,06 (2,29)	4,31 (0,70)	4,38 (0,81)	Club	13,55 (3,56)	13,00 (3,49)	9,45 (2,51)	5,82 (1,83)	4,73 (1,79)	5,45 (1,57)
Cuenta propia	14,15 (3,03)	12,70 (3,77)	9,70 (2,76)	6,25 (1,74)	4,35 (1,18)	4,75 (1,07)	Cuenta propia	14,21 (1,93)	12,86 (2,96)	10,37 (1,63)	6,30 (2,31)	4,60 (1,16)	4,63 (1,42)
P Value	0,764	0,929	0,682	0,782	0,912	0,254	P Value	0,404	0,893	0,145	0,522	0,782	0,097
SEXO													
Hombre	14,32 (2,82)	12,84 (3,35)	9,76 (2,51)	6,08 (1,61)	4,48 (1,16)	4,76 (1,05)	Hombre	13,97 (2,60)	12,88 (2,89)	9,94 (2,01)	5,97 (1,70)	4,68 (1,34)	4,82 (1,49)
Mujer	14,18 (2,86)	12,55 (4,53)	10,09 (2,88)	6,36 (2,73)	4,00 (0,00)	4,18 (0,60)	Mujer	14,25 (1,83)	12,90 (3,35)	10,60 (1,50)	6,60 (2,89)	4,55 (1,23)	4,75 (1,48)
P Value	0,894	0,829	0,729	0,698	0,182	0,099	P Value	0,675	0,984	0,210	0,317	0,732	0,861
GRUPO DE EDAD													
18 a 25 años	15,75 (0,50)	12,50 (4,36)	9,75 (1,71)	7,75 (3,78)	4,50 (1,00)	5,00 (1,41)	18 a 25 años	13,96 (2,64)	12,72 (3,51)	10,40 (2,00)	6,28 (2,57)	4,72 (1,57)	4,88 (1,62)
26 a 35	13,75 (2,63)	11,25 (5,25)	9,25 (2,87)	5,50 (1,00)	4,25 (0,50)	4,25 (0,50)	26 a 35	14,75 (1,58)	13,38 (2,72)	10,13 (1,55)	6,00 (1,60)	4,63 (1,06)	4,75 (1,49)
36 a 50	14,06 (3,42)	12,59 (3,89)	10,00 (3,04)	5,82 (1,74)	4,24 (0,66)	4,65 (1,00)	36 a 50	15,33 (1,32)	14,11 (2,03)	10,56 (1,59)	7,00 (2,06)	4,78 (1,20)	4,56 (1,13)
51 a 60	14,50 (1,69)	13,75 (2,12)	9,88 (1,96)	6,13 (1,96)	4,00 (0,00)	4,25 (0,46)	51 a 60	13,40 (2,12)	12,30 (2,45)	9,80 (1,75)	5,40 (1,58)	4,40 (0,97)	5,00 (1,63)
>60	13,67 (4,04)	13,33 (4,62)	10,00 (3,46)	7,00 (0,00)	5,67 (2,89)	5,00 (1,73)	>60	10,50 (0,71)	10,50 (4,95)	8,00 (2,83)	6,50 (3,54)	4,00 (0,00)	4,00 (0,00)
P Value	0,835	0,864	0,992	0,413	0,146	0,616	P Value	0,056	0,515	0,429	0,638	0,913	0,901
ZONAS DE PRÁCTICA													
Siempre misma	14,50 (2,83)	13,25 (3,24)	10,88 (2,10)	6,50 (1,85)	4,00 (0,00)	4,25 (0,71)	Siempre misma	13,26 (3,05)	11,58 (3,85)	9,74 (2,40)	6,21 (2,96)	4,63 (1,54)	4,89 (1,76)
2 diferentes	13,25 (3,34)	11,38 (3,96)	8,56 (3,01)	6,13 (1,59)	4,63 (1,36)	4,75 (0,93)	2 diferentes	14,94 (1,66)	14,28 (1,87)	11,17 (1,15)	6,61 (1,85)	4,83 (1,38)	4,78 (1,40)
3 diferentes	14,75 (1,89)	13,00 (2,94)	10,25 (1,50)	4,50 (0,58)	4,50 (1,00)	5,00 (1,41)	3 diferentes	14,22 (1,79)	12,22 (2,86)	9,78 (1,56)	5,67 (1,66)	4,33 (0,71)	4,22 (0,67)
+3 diferentes	15,88 (0,35)	14,88 (3,18)	11,25 (1,17)	6,75 (2,92)	4,00 (0,00)	4,38 (1,06)	+3 diferentes	13,88 (1,73)	13,63 (1,77)	9,50 (1,20)	5,88 (1,46)	4,50 (1,07)	5,25 (1,58)
P Value	0,176	0,167	0,046	0,296	0,353	0,485	P Value	0,179	0,037	0,048	0,735	0,810	0,540

De entre toda la muestra, si tenemos en cuenta únicamente a los y las que han sufrido alguna lesión derivada del pádel, hallamos diferencias significativas en las variables asociadas a la práctica de un deporte extra, al nivel de práctica, y a las zonas de práctica.

En los y las deportistas que sí que se han lesionado, los que practican otro deporte además del pádel presentan mayor motivación tanto en la regulación integrada (13,74 frente 9,78; $p=0,004$) como en la identificada (10,52 frente 7,89; $p=0,006$), pero menor motivación externa (5,00 sobre 4,11; $p=0,017$) (Tabla 4). Al igual que ocurría con los hombres (Tabla 2), vemos entre los y las lesionadas una predominancia de las formas motivacionales más autodeterminadas en aquellos que sí practican deporte extra, mientras que premia la motivación externa en los que sólo utilizan el pádel como actividad físico-deportiva principal.

Datos similares encontramos si tenemos en cuenta únicamente a la muestra que no ha sufrido una lesión gracias al pádel, con la diferencia de que, en este caso, no hallamos significatividad de ningún tipo en la motivación externa. Sí podemos observar una media mayor de los que practican otro deporte ante los que no (13,41 frente 10,60; $p=0,007$) en la regulación integrada. Lo mismo ocurre en la regulación identificada, donde existe una media de 8,90 para aquellos que solo juegan a pádel, siendo menor que la de 10,48 correspondiente a los que hacen más deportes ($p=0,014$) (Tabla 4).

Siguiendo con este grupo de no lesionados, analizamos la variable de zonas de práctica. Con esta, encontramos significatividad en la regulación integrada ($p=0,037$), predominando la media de aquellos que juegan en dos pistas diferentes por encima de los que lo hacen en más de tres diferentes, medias de 14,28 y 13,63. Ambos van seguidos de los que practican en tres zonas diferentes de forma habitual dejando en último lugar los que siempre frecuentan la misma, con medias de 12,22 sobre 11,58. Con la regulación identificada seguimos teniendo en un primer lugar la media de aquellos que juegan en dos pistas y en último los que lo hacen en más de tres (11,17 frente 9,50), con un nivel de

significatividad algo menor que el anterior ($p=0,048$). Y presentando medias similares tenemos los que practican solo en una y los que lo hacen en tres diferentes (9,74 y 9,78) (Tabla 4).

Si seguimos hablando de la motivación identificada, pero teniendo en cuenta esta vez a los sujetos que sí han sufrido algún tipo de lesión, también hallamos diferencias significativas. De esta manera, predominan los y las que practican en más de tres pistas ante los que lo hacen en dos, que son los menos (11,25 frente 8,56) y más igualados, tenemos las medias de los que lo hacen en una diferente sobre los que practican en tres (10,88 sobre 10,25) (Tabla 4).

Hablando del mismo grupo de sujetos y fijándonos en la variable nivel de práctica, los deportistas profesionales presentan mayor media de regulación introyectada que los que tienen un nivel amateur y los que tienen nivel medio (Tabla 4).

Tabla 5. Comparación de los resultados de satisfacción de las necesidades de competencia de la práctica de pádel según las variables de entrenamiento/competición de pádel analizadas, separados según si han sufrido una lesión derivada de la práctica de pádel o no.

LESIÓN SÍ	COMPETENCIA	P Value	LESIÓN NO	COMPETENCIA	P Value
DXT EXTRA					
Sí	28,52 (4,75)	0,312	Sí	29,07 (5,4)	0,215
No	30,44 (5,25)		No	26,80 (3,85)	
COMPETIDOR					
Habitualmente	31,20 (6,22)	0,009	Habitualmente	34,33 (5,03)	0,012
Algún torneo	26,47 (3,84)		Algún torneo	31,00 (4,93)	
No suelo	31,29 (4,25)		No suelo	27,39 (4,81)	
NIVEL DE PRÁCTICA					
Amateur	27,80 (3,71)	0,042	Amateur	28,17 (5,57)	0,755
Medio	29,35 (5,10)		Medio	29,24 (4,9)	
Profesional	40 (-)		Profesional	29,33 (4,16)	
TIPO DE PRÁCTICA					
Club	28,75 (5,09)	0,788	Club	30,45 (6,02)	0,199
Cuenta propia	29,20 (4,82)		Cuenta propia	28,19 (4,93)	
SEXO					
Hombre	27,84 (4,06)	0,029	Hombre	29,24 (5,6)	0,283
Mujer	31,64 (5,71)		Mujer	27,65 (4,37)	
GRUPO DE EDAD					
18 a 25 años	32 (6,27)	0,477	18 a 25 años	28,76 (4,92)	0,149
26 a 35	31,50 (7,33)		26 a 35	27,75 (5,37)	
36 a 50	28,35 (4,57)		36 a 50	30,78 (5,56)	
51 a 60	28,50 (3,93)		51 a 60	28,80 (4,78)	
>60	26,67 (3,51)		>60	20,50 (3,54)	
ZONAS DE PRÁCTICA					
Siempre misma	27,38 (5,24)	0,018	Siempre misma	26,53 (5,38)	0,079
2 diferentes	27,19 (3,43)		2 diferentes	28,83 (5,29)	
3 diferentes	32 (6,83)		3 diferentes	30 (3,32)	
+3 diferentes	32,75 (3,81)		+3 diferentes	31,75 (4,83)	

Si hablamos de percepción de competencias, también existen diferencias significativas cuando hacemos una división entre lesionados y no lesionados a causa del pádel.

Competir habitualmente aumenta la satisfacción de los deportistas, salvo en los hombres y mujeres que han sufrido lesión y no suelen competir, que se sienten competentes con la práctica, aunque su perfil de práctica no sea competitivo (Tabla 5).

Respecto al nivel de práctica en aquellos que sí sufrieron lesión, vemos que cuanto mayor es el nivel, mayor es la satisfacción de competencias ($p=0,042$) (Tabla 5).

Las lesiones afectan de forma diferente a hombres y a mujeres. Las mujeres lesionadas son el grupo con más nivel de satisfacción ($p=0,029$) (Tabla 5).

Como veíamos en la percepción de competencias de mujeres en función de las zonas de práctica que frecuentaba (Tabla 3), en los sujetos lesionados ocurre algo similar ya que perciben mayor competencia los que frecuentan tres o más zonas de práctica diferentes sobre los que juegan siempre en la misma o en dos diferentes ($p=0,018$) (Tabla 5).

También perciben mayor competencia aquellos sujetos que practican otro deporte además del pádel, donde los que juegan en más de tres zonas diferentes tienen mayor satisfacción, algo más de los que lo hacen en tres diferentes, y sobre los que practican en dos distintas o siempre la misma (Anexo 3).

DISCUSIÓN

Es interesante conocer cuál es el perfil de sujetos que ha predominado en este estudio tanto para poder extraer generalidades y comparaciones, como para elaborar otras líneas de investigación similares o paralelas a ésta.

El pádel es un deporte joven y así lo muestran los resultados de esta investigación en cuanto al grupo de edad donde más participantes encontramos, el de 18 a 25 años. El segundo grupo más participativo, pero algo más maduro, es el de 36 a 50 años, a pesar de las dificultades que pueden encontrar 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). Muestra representativa que se ve apoyada por Courel-Ibáñez et al (2018), que destacan el pádel 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.

En adición a esto, a pesar de que la práctica regular de pádel parece ser recomendada para mujeres adultas de mediana edad para mejorar la condición física y prevenir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y dolor lumbar (Courel-Ibáñez et al., 2018), sigue siendo mayor el número de practicantes masculinos, siendo casi el doble de porcentaje de participación (65,6% frente 34,4%).

Son pocos los sujetos de este estudio cuya práctica corresponde a nivel profesional, siendo una muestra pequeña para extraer generalidades (4,4%). Se ha centrado el análisis en los otros dos grupos de un nivel medio y amateur, que conforman

entre ambos un 95,6% del total, siendo bastante más representativo. Esto puede ser un reflejo del auge de esta disciplina que hace que cada día sea mayor el número de adeptos con el único objetivo de practicar la actividad física en sí misma y sin la necesidad de alcanzar un nivel demasiado elevado para disfrutar, siendo la diversión el principal motivo de práctica de pádel en hombres y mujeres de cualquier edad, experiencia o nivel de juego (Courel-Ibáñez et al., 2018).

Como un fenómeno bastante dependiente del nivel de práctica se encuentra el perfil competitivo del deportista. En este estudio más de la mitad de los encuestados no suelen competir de forma habitual, conformando únicamente el 8,9% del total los que lo hacen de forma regular. Por esto mismo, el estudio está orientado hacia un perfil menos competitivo, aunque existen comparaciones donde se incluyen variables teniendo en cuenta todo tipo de ámbito competitivo. En este sentido, a la Federación Española de Pádel como a las distintas Federaciones Autonómicas se les abre un campo de intervención muy importante donde utilicen el pádel no solo como una herramienta de desarrollo de jugadores y competiciones de todos los niveles, sino como una herramienta para promover un estilo de vida activo y saludable (Ibáñez, Martínez, Benítez y Echeagaray., 2017).

Continuando con lo expuesto, en el pádel destaca el predominio de participación recreativa con una intencionalidad ociosa. Esto se ve movido por la facilidad de encontrar practicantes con un nivel y tipo de práctica similar con los que poder jugar a pádel debido al gran número de deportistas con los que actualmente cuenta esta disciplina. De esta manera, vemos como un 70% de los participantes del estudio van a jugar habitualmente

por cuenta propia, ya que el interés personal se constituye como el principal motivo tanto de iniciación como de seguimiento en la práctica de pádel (Lasaga, 2010).

Como hemos visto en la introducción, en España cada vez existen mayor cantidad de clubes y, por ende, un mayor número de asociados traen consigo. Sin embargo, según nuestros resultados todavía es mayor el número de practicantes por cuenta propia que los que lo hacen a través de la oferta de un club (30%).

Mientras vayamos contando con una mayor oferta tanto de clubes, como de instalaciones municipales para poder ejercer la práctica de pádel, y mientras esta cifra continúe creciendo también es posible que el número de lugares donde los practicantes vayan o hayan ido a jugar, aumente. Esto, de algún modo, se refleja gracias a la pregunta “¿Cuántas zonas de práctica (club o pistas) suele frecuentar habitualmente?”, donde vemos que, por encima de los demás, la gran mayoría de deportistas frecuentan dos pistas diferentes (37,8%). Menor número lo hace en tres diferentes y, algo por encima encontramos aquellos que disfrutan incluso de más de tres distintas. Esto puede contrastar con la gran mayoría de deportes como el fútbol, el kárate o el boxeo, disciplinas en los que sus practicantes suelen frecuentar la misma zona de práctica o club para ir a entrenar, exceptuando los días de competición “fuera de casa”. A pesar de esto, un 30% de los sujetos siempre suelen practicar en la misma pista, siendo un número considerable para tomar como ejemplo. Además, como vemos en el apartado de resultados, un gran porcentaje de mujeres habitúa a jugar siempre en la misma pista o en dos diferentes (83,9% entre ambas), mientras que los hombres tienen un porcentaje mucho más repartido entre las cuatro opciones, incluso situándose en segundo lugar la práctica en más de tres pistas diferentes (23,7%), aunque en su mayoría, suelen hacerlo en dos diferentes (40,7%).

El ejercicio es un subconjunto específico de la actividad física que durante décadas se ha considerado para proporcionar beneficios para la salud independientemente del sitio donde se realiza la actividad física, pudiéndose realizar bien de manera que mejore la salud si hay grupos musculares relevantes involucrados, la intensidad es suficiente y la recuperación es apropiada (Sjøgaard et al., 2016). A pesar de ello, uno de los pocos efectos adversos que pueden derivar de una práctica deportiva está asociado con la lesión, que no tiene por qué ir de la mano de una actividad mal ejecutada o un mal estado de forma física. Las lesiones constituyen contratiempos adversos que no pueden evitarse del todo, ya que la propia actividad deportiva conlleva implícito el riesgo de que se produzcan (Sánchez-Alcaraz, Pérez y Pérez, 2013). Esto mismo se ve expuesto en el presente estudio, donde los deportistas que no han sufrido una lesión derivada de la práctica de pádel son un 20% más frente a los que sí han sufrido alguna vez este problema, viendo así la presencia que tienen las lesiones en el día a día de un deportista teniendo además en cuenta únicamente las asociadas a una única disciplina, como es el pádel.

Con respecto a la satisfacción intrínseca de los jugadores de pádel, se estableció una correlación negativa significativa entre la diversión y el aburrimiento, siendo este primer factor, el más valorado por los jugadores (Cayetano et al., 2020). Aun así, como dato destacable, podemos observar en nuestros resultados que en los hombres que únicamente practican pádel predomina la motivación menos autodeterminada y más dependiente del contexto social o las recompensas externas. Algo que quizá puede tener su origen en que éstos encuentran su motivación en el grupo de práctica con el que juegan, con los que establecen retos o competiciones externas al juego, pero asociadas al mismo

(p. ej., “la pareja que pierda invita al almuerzo de después”), y no en la práctica de pádel por sí misma o por los resultados y valores que consiguen con ella de forma intrínseca.

Por otro lado, las mujeres hallan una satisfacción de sus necesidades de competencias dependiendo de variables como su nivel de práctica, si se han lesionado o no, o las zonas de práctica que frecuenta. Con ello, encontramos la significatividad más alta teniendo en cuenta esta última ($p=0,000$), ya que se perciben más competentes aquellas que habitúan a jugar en tres o más pistas diferentes, pudiendo asociar esta percepción de competencias a las ganas o necesidad de practicar deporte en lugares y ámbitos diferentes. Esto puede tener una doble visión, en la que estos sujetos al sentirse más competentes se sienten más motivados para conocer y disfrutar de un mayor número de zonas de práctica, o que sea esta diversidad de espacios lo que les transmita la percepción de competencia. Además, destacando la lesión, se sienten más competentes aquellas que sí han sufrido una lesión respecto a las que no, algo que puede resultar llamativo, pero que puede ser directamente asociado a un elemento de superación y reconciliación con la vida deportiva en el sexo femenino.

En cualquier actividad física no debemos dar importancia exclusiva al propio hecho de la práctica, sino que existen procesos y factores como el calentamiento, estiramientos o vuelta a la calma a los que se les debe añadir un valor significativo para que la práctica se ejecute de manera correcta y completa. Al igual que diferenciamos varios elementos dentro de la práctica deportiva, uno que siempre está presente de forma intrínseca es la lesión. Así, Clarsen et al (2013) y Timpka et al (2014) relacionan la lesión deportiva (durante un entrenamiento o una competición) con una transferencia de energía en una cantidad que supera el umbral de daño tisular y que provoca una molestia física o

un daño a los tejidos, independientemente de que necesite atención médica o sea un impedimento para entrenarse o competir. De este modo, cuando observamos a aquellos jugadores que alguna vez han sufrido una lesión derivada de la práctica de pádel, se hallan diferencias significativas entre los que presentan diferentes niveles de práctica teniendo en cuenta la regulación introyectada. Así, aquellos con valores medios más altos son los considerados profesionales, por encima de los amateur y nivel medio. De este modo, parece que cuanto mayor es el nivel de práctica, la actividad se centra más en motivos relacionados con la competición y sociales del deporte; sin embargo, menores niveles de práctica se acercan a motivos como la imagen personal y la óptica del deporte-salud como mejora de la calidad de vida (Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia, 2005). Pudiendo asociar a los jugadores profesionales una motivación que no solo es movida por la satisfacción intrínseca de realizar una práctica, sino quizá también por unos resultados que van más allá de dicha actividad (subir en el ranking, recibir reconocimientos, remuneración económica...).

Así mismo, podemos asociar de algún modo el haber sufrido una lesión con la práctica de pádel con sentirse menos competente de cara a la práctica competitiva de este deporte, ya que aquellos sujetos que sí se han lesionado se sienten menos competentes en cuanto a la competición de forma habitual que aquellos que no la han sufrido, donde predomina este sentimiento de competencia en los que habitualmente compiten. O visto de otro modo, son los que se perciben más competentes aquellos que sienten ese deseo de competir.

Lo mismo ocurre si tenemos en cuenta el nivel de práctica de los lesionados. El haber sufrido una lesión con un nivel más avanzado de práctica puede afectar en menor

medida a la percepción de competencias propias que a un practicante con un nivel más bajo, al que quizá le resulta más complicada la recuperación física y mental.

Con todo esto, se puede evidenciar que la mejora de la forma física debida a la práctica del pádel puede tener un impacto en la calidad de vida de los adultos al mantener la autonomía funcional y la independencia en la vida diaria (Courel-Ibáñez et al., 2018).

Sin embargo, tras los datos recogidos en la presente investigación junto con todos aquellos artículos que se han utilizado para corroborar o contrastar dicha información, puedo afirmar que todavía son escasas las investigaciones que existen en torno a las características psicosociales de los practicantes de esta disciplina en todos sus niveles y tipologías de práctica, aunque son algo más frecuentes los estudios relacionados con la mejora del rendimiento teniendo en cuenta aspectos técnico-tácticos y psicológicos de este deporte. Por lo tanto, al ser todavía una temática joven en cuanto a investigación y análisis, se expone la necesidad de profundizar en este conocimiento científico para conseguir más y mejores resultados concluyentes sobre el mismo.

CONCLUSIONES

1-. A pesar de su innegable auge, según nuestros resultados el pádel es un deporte predominantemente de práctica masculina (65,6%). La edad de participación mayoritaria es mayor de 25 años (67,8%), el 40% ha sufrido alguna lesión derivada del pádel, el 70% practica por cuenta propia, el 57,8% no suele competir, el 30% practica siempre en la misma zona, el 50% es amateur, y el 79% hace otro deporte además del pádel.

2-. Motivación por sexo: El nivel de competición, el tipo de práctica en club o por cuenta propia o la práctica en una o más zonas diferentes no influyen en la motivación de los jugadores y jugadoras de pádel. Existe mayor nivel de motivación en las formas más autodeterminadas en hombres y mujeres que practican deporte extra al pádel, mientras que existe mayor motivación externa (menos autodeterminada) en varones que solo juegan pádel. A su vez, en ambos sexos hay mayor motivación introyectada cuando presentan un nivel de práctica amateur, aunque todavía es mayor en mujeres profesionales.

3-. Motivación por lesión: Evidenciamos una mayor motivación integrada e identificada tanto en lesionados y no lesionados que practican deporte extra, mientras que hay más motivación externa en lesionados que solo juegan pádel. También en los lesionados vemos más motivación introyectada (menos autodeterminada) en los profesionales, seguidos de los de un nivel amateur. Y en ambos casos, existen diferencias en las motivaciones más autodeterminadas en función de las zonas de práctica que frecuentan, siendo mayor en los y las lesionados/as que frecuentan más de tres diferentes, y en los y las no lesionados/as que lo hacen en dos diferentes.

4-. Competencias por sexo y lesión: El nivel de competición o el tipo de práctica en club o por cuenta propia no influyen en la satisfacción de competencias en jugadores y jugadoras de pádel. Se percibe de forma significativa una mayor satisfacción de las necesidades de competencia en las mujeres y personas que han sufrido una lesión cuando tienen un nivel de práctica medio y al frecuentar tres o más zonas de práctica. De forma contraria, en aquellos jugadores y jugadoras que no suelen competir y han sufrido lesión existe mayor competencia respecto los que lo hacen habitual u ocasionalmente. Sin embargo, aquellos/as no lesionados/as que habitualmente compiten perciben mayor competencia respecto a los otros perfiles competitivo. Además, de forma bilateral son las mujeres que sí han sufrido una lesión derivada del pádel las que se sienten más competentes, tanto respecto a los hombres, como con las no lesionadas.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Después de realizar un análisis de resultados e interpretarlos a través de unas conclusiones, procedo a señalar los límites del estudio y formular una serie de recomendaciones y futuras líneas de investigación con relación al trabajo realizado.

Respecto a las limitaciones que han surgido a lo largo de la investigación realizada, se han basado fundamentalmente en la muestra. Aunque es una muestra suficiente, con un total de 90 encuestados, una muestra mayor permitiría extrapolar y generalizar mejor los resultados obtenidos, por lo que el mismo estudio con un tamaño de muestra mayor permitiría obtener resultados más precisos. Parte de la muestra se encuentra concentrada en un rango de edad entre 18 y 25 años, por lo que se pueden percibir ciertos sesgos. De esta manera, futuras líneas de investigación que recojan una mayor muestra de sujetos de diferentes perfiles sociodemográficos completarán los datos y resultados obtenidos en el presente estudio.

Aunque se han utilizado cuestionarios validados para conocer la motivación y la satisfacción de las necesidades de competencia de los jugadores de pádel, y se ha utilizado el cuestionario online que no permite que el sujeto se deje ninguna pregunta, las respuestas de los cuestionarios de autopercepción siempre van a tener un cierto riesgo de sesgo.

Una línea de mejora en este estudio sería analizar cómo los tipos de lesión influyen en la motivación y en la satisfacción de los jugadores habituales de pádel. Debemos saber que no existe un factor único que predisponga a un deportista a lesionarse. Existen infinidad de factores que debemos tener en cuenta tanto para identificar la causa de una

lesión, como para poder implementar medidas de prevención en el entrenamiento. Estos factores suelen estar clasificados en intrínsecos (predisposición del deportista) y extrínsecos (exposición a factores de riesgo), aunque en el proceso de entrenamiento-competición suceden de una manera compleja e interactiva (Meeuwisse, 1994).

Por esto, considero que las diferentes lesiones sufridas por cada uno de los sujetos de la muestra podían derivar de causas externas y muy anteriores al inicio de la práctica de pádel, de una ejecución incorrecta de la disciplina, de un bajo estado de forma, etcétera. Por lo que este dato no iba a reflejar de forma representativa la realidad, conociendo además que el nivel de práctica es predominantemente amateur, y que un 78,9% de todos ellos practica además otras actividades físicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, L. C. S., de Souza de Morais, N., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., de Oliveira Sedyama, C. M. N., do Carmo Castro Franceschini, S., dos Santos Amorim, P. R., & Priore, S. E. (2021). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: Systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 31, 1933–1962.

Allen, J. B. y Howe, B. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 280-299.

Aparicio, A., Gil, M.I., López, G.F., y Díaz, A. (2016). Satisfacción de usuarios de dos clubes de pádel de Cartagena (Región de Murcia). *SporTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(5), 27-32.

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), 183-200.

Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College student work habits are related to physical activity and fitness. *International journal of exercise science*, 10(7), 1009.

Carrasco Páez, L., Romero Granados, S., Sañudo Corrales, F. D. B., & Hoyo Lora, M. D. (2011). Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition. *Science & Sports*, 26 (6), 338-344.

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.

Carron, A.V., Brawley, L.R. y Widmeyer, W.M. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 213-226). Morgaton, WV: FIT.

Carron, A. V. y Dennis, P. W. (2001). The sport team as an effective group. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 120-134). Mountain View, CA: Mayfield.

Casals, C., Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., Martínez-López, J., & Suárez-Cadenas, E. (2017). Variables psicológicas asociadas a la práctica competitiva en pádel. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3), 158-158.

Castillo-Rodríguez, A., Alvero-Cruz, J. R., Hernández-Mendo, A., & Fernández-García, J. C. (2014). Physical and physiological responses in Paddle Tennis competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 524-534.

Cayetano, A. R., Muñoz, S. P., Ramos, J. M. M., Beneitez, N. C., & Muñoz, A. S. (2020). Motivos de participación deportiva y satisfacción intrínseca en jugadores de pádel. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 242-247.

Clarsen, B., Myklebust, G., Bahr, R. (2013). Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology: the Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) overuse injury questionnaire. *Br. J. Sports Med.* 47(8), pp. 495-502. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23038786/>

Courel-Ibáñez, J., Cordero, J. C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Grijota, F. J., & Robles, M. C. (2018). Fitness benefits of padel practice in middle-aged adult women. *Science & Sports*, 33(5), 291-298.

Courel-Ibáñez, J., Martínez, B. J. S. A., Marín, D. M., Pérez, F. J. G., Herrera, R. C., & García, J. D. (2018). Motivos de género para la práctica de pádel. *Apunts. Educación Física y Deportes.*, 133. 3.er trimestre (julio-septiembre), pp. 98-115. ISSN-1577-4015.

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., y Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión de golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45(XII), 324-333.

Crespo, M. y Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Dir.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte* (pp. 19-60). Valencia: Albatros.

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.

Ibáñez, J. C., Martínez, B. J. S. A., Benítez, S. G., & Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 39-46.

Lantyer, A. S., et al. (2016). Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: Avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 17(2), 4-19.

Lasaga, M.J. (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.

Legey, S., et al. (2017). Relationship among physical activity level, mood and anxiety states and quality of life in physical education students. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 9(13), 82–91.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

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

Martínez, B. S. A., Marín, D. M., Ibáñez, J. C., Pérez, F. G., Herrera, R. C., & García, J. D. (2018). Motivos de la práctica del pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 7(1), 57-62.

Meeuwisse, W.H. (1994). Assessing Causation in Sport Injury: a multifactorial model. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 4(3), pp. 166–170. DOI:10.1097/00042752-199407000-00004

Ministerio de Educación Cultura y Deportes (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: MECED.

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.

Moreno, J. A., Pavón, A. I., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 154-165.

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-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(3), 223-230.

Nuviala, A., Gómez-López, M., Grao-Cruces, A., Granero-Gallegos, A., y Nuviala, R. (2013). Perfiles motivacionales de usuarios de servicios deportivos públicos y privados. *Universitas Psychologica*, 12(2), 421-431.

Pradas, F., Cádiz, M. P., Nestares, M. T., Martínez-Díaz, I. C., & Carrasco, L. (2021). Effects of Padel Competition on Brain Health-Related Myokines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6042.

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

Sánchez-Alcaraz, B.J., Pérez Gonzalez, D., Pérez Llamazares, M. (coords.) (2013). *Fundamentos de la condición física en el pádel*. Murcia: Librero Diego Marín.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014). Diferencias en las acciones de juego y la estructura temporal entre el pádel masculino y femenino profesional. *Acción motriz*, 12, 17-22.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014b). Recomendaciones para el entrenamiento de la condición física en jóvenes jugadores de pádel. *Trances, Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(2), 189-200.

Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014c). 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., & Sánchez-Pay, A. (2014). Medición de la condición física del jugador de pádel a través de tests. *Trances, Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(2), 45-62.

Silva, S., & Silva, A. (2010). Physical activity and quality of life. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 115–120. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>

Sjøgaard, G., Christensen, J. R., Justesen, J. B., Murray, M., Dalager, T., Fredslund, G. H., & Sjøgaard, K. (2016). Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 159-165.

Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, CF., Ekberg, J., Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury? *Sports Med.* 44(4), pp. 423-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24469737/>

Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, V. D., Mazzardo, O., & Campos, W. D. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000–2012. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 36(1), 76–88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz Sánchez, M. L., & Cachón Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Revista de psicología del deporte*, 29(1), 0029-38.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., y Scime, G. (2006). «It's who I am ... really! ». The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among

the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE.*, 12(11), 10187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>

Yukelson, D. P. (2001). Communicating effectively. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4a ed., pp. 135- 144). Mountain View, CA: Mayfield.

WEBGRAFÍA

Federación Española de Pádel (FEP):
https://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0

Global Padel Report: <https://playtomic.com/global-padel-report-by-playtomic-and-deloitte/>

Organización *Tennis Europe:* <https://www.tenniseurope.org>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de la investigación.

CUESTIONARIO PRACTICANTES DE PÁDEL

Le agradezco el interés por acceder a realizar este cuestionario, que es una herramienta para la realización de mi Trabajo de Fin de Grado correspondiente al Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, cuyo objetivo es el análisis y comparación de la motivación entre practicantes de pádel con diferentes niveles y experiencia competitiva.

Los datos extraídos de la encuesta son completamente anónimos y voluntarios. Éstos serán tratados según la ley de protección de datos establecida en la Ley Orgánica 3/2018. Al contestar este cuestionario está dando permiso al uso de los mismos.

Su participación es de gran ayuda, ¡muchas gracias!

Adjunto el link de la política de privacidad de Google Drive:
<https://support.google.com/drive/answer/2450387?hl=es-419>

***Obligatorio**

DATOS GENERALES

1. Edad *

Marca solo un óvalo.

- 18-25 años
- 26-35 años
- 36-50 años
- 51-60 años
- > 60 años

2. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Mujer
- Hombre
- Otro: _____

3. Indique su peso (en kg) *

4. Indique su altura (en cm) *

PRÁCTICA DE PÁDEL

5. Indique de forma aproximada las horas de práctica de pádel en una semana habitual, como máximo se ajuste a su realidad. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nada	30'	1h	1h 30'	2h	2h 30'	3h	4h	>4h
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. ¿Cuánto tiempo lleva practicando pádel? Si es menos de 1 año indique los meses, en caso de ser más, realice una aproximación en años sin especificar los meses. *

7. ¿Qué nivel de práctica presenta? *

Marca solo un óvalo.

- Profesional
- Medio
- Amateur

8. ¿Es competidor/a? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, habitualmente compito
- Solo compito en algún torneo ocasional
- No suelo competir

9. Tipo de práctica: *

Marca solo un óvalo.

- Pertenezco a un club
- Me reúno con amigos y jugamos por nuestra cuenta

10. ¿Cuántas zonas de práctica (club o pistas) suele frecuentar habitualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Siempre la misma
- 2 diferentes
- 3 diferentes
- > 3 diferentes

11. ¿Sufre o ha sufrido alguna lesión/enfermedad derivada de su práctica del pádel? Nómbrala/s. '

12. Además del pádel, ¿practica asiduamente algún otro deporte/actividad física? Por ejemplo: senderismo, correr, fútbol, levantamiento de pesas... *

Marca solo un óvalo.

Sí

No Salta a la pregunta 15

13. ¿Qué deporte/s practica además del pádel?

14. Indique de forma aproximada las horas de práctica de dicho/s deporte/s en una semana habit como más se ajuste a su realidad. No tenga en cuenta el tiempo dedicado al pádel.

Marca solo un óvalo por fila.

	Nada	30'	1h	1h 30'	2h	2h 30'	3h	4h	>4h
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuestionario de motivación

15. ¿Por qué practica usted deporte? Indique del 1 al 4 su grado de afinidad con las siguientes

frases, siendo 1: "Nada verdadero" y 4: "Totalmente verdadero". *

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque me siento culpable cuando no lo practico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque creo que el ejercicio es divertido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque está de acuerdo con mi forma de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No veo por qué tengo que hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No veo el sentido de hacer ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuestionario de competencias

16. Indique del 1 al 5 su grado de afinidad con las siguientes frases, siendo 1: "Nada verdadero" y 7 "Totalmente verdadero". *

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5	6	7
A menudo no me siento muy competente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La gente que conozco me dice que soy bueno/a en lo que hago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recientemente he sido capaz de aprender nuevas e interesantes habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La mayoría de los días siento que tengo éxito en lo que hago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi vida no tengo muchas oportunidades de demostrar lo capaz que soy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo no me siento muy capaz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 2. Resultados de motivación de la práctica de pádel según las variables de práctica de deporte extra y perfil competitivo, en sujetos con un nivel de práctica amateur.

NIVEL DE PRÁCTICA AMATEUR						
DXT EXTRA	INTRÍNSECA	INTEGRADA	IDENTIFICADA	INTROYECTADA	EXTERNA	DESMOTIVACIÓN
Sí	14,17 (2,09)	13,36 (2,53)	10,64 (1,53)	6,86 (2,19)	4,50 (1,21)	4,36 (1,07)
No	13,00 (3,91)	9,00 (4,27)	7,67 (3,04)	5,89 (1,97)	4,56 (0,88)	5,33 (1,94)
P Value	0,222	0,000	0,000	0,232	0,898	0,048
COMPETIDOR						
Habitualmente	16,00 (0,00)	13,50 (3,54)	9,50 (2,12)	5,50 (0,71)	5,00 (1,41)	4,50 (0,71)
Algún torneo	12,22 (3,77)	12,22 (2,86)	9,33 (2,92)	7,22 (1,72)	4,44 (0,88)	4,56 (1,13)
No suelo	14,26 (2,01)	12,50 (3,60)	10,26 (2,06)	6,59 (2,31)	4,50 (1,21)	4,56 (1,42)
P Value	0,047	0,894	0,517	0,554	0,825	0,998

Anexo 3. Resultados de satisfacción de las necesidades de competencia de la práctica de pádel según la variable de zonas de práctica frecuentadas, en sujetos que sí llevan a cabo un deporte extra al pádel.

DXT EXTRA SÍ	COMPETENCIA	P Value
ZONAS DE PRÁCTICA		
Siempre misma	27,09 (5,56)	0,028
2 diferentes	28,15 (4,74)	
3 diferentes	30,75 (4,63)	
+3 diferentes	32,00 (4,05)	