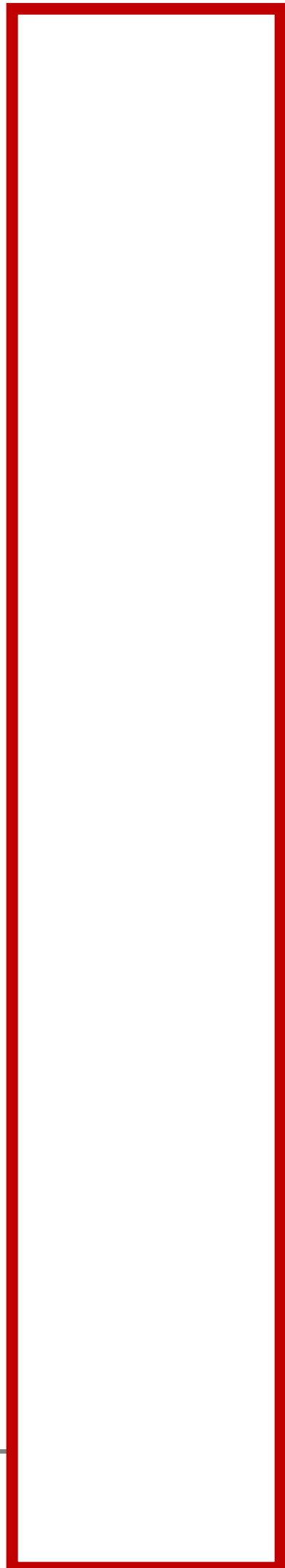




TESIS DE INVESTIGACIÓN





Licenciatura en Educación Física y Deporte
Universidad Nacional de Río Negro – Sede Atlántica

Tesis Final
Universidad Nacional de Río Negro
Sede Atlántica - Viedma

“Factores motivacionales que intervienen en la práctica-no práctica de actividades físicas deportivas, en adolescentes de la localidad de Mayor Buratovich.”

AUTORA: Silvia Yamil Gismondi
DIRECTOR: Lic. Fernando Marrón
CICLO LECTIVO: 2015/2016



RESUMEN

Se realiza esta investigación con el objeto general de conocer cuáles son los factores motivacionales que inciden en la adherencia o no en las prácticas deportivas y que llevan a los adolescente buratovichenses a practicar un deporte o actividad física en forma sistemática. Existen pocas investigaciones referidas al adolescente y su vínculo o no con la práctica de actividad física o deportiva. Es mi intención dar un aporte para el análisis de esta problemática en la localidad de Mayor Buratovich teniendo en cuenta las características particulares del lugar.

La metodología desarrollada fue mixta, mediante el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, siendo la recolección de los mismos a través de cuestionarios y entrevistas a adolescentes intervinientes.

Sin agotar el espectro de categorías posibles, y en relación a la teoría de las necesidades psicológicas básicas propuestas por Deci y Ryan que influirán en los tres principales tipos de motivación, se pudo arribar a las siguientes conclusiones: se estima que en los adolescentes de Mayor Buratovich al momento de realizar la actividad física y/o práctica deportiva se encuentran presentes en una proporción similar los tres mediadores psicológicos de relación, competencia y autonomía. En concordancia al tipo de motivación predominante, la motivación intrínseca se pone de manifiesto al expresar su elección del deporte por gusto, placer o disfrute del mismo. En segundo orden se observa la motivación extrínseca integrada que en términos de la regulación de la conducta es más auto determinada y conduce hacia la intrínseca.

Un dato muy importante apoyado en el análisis cuali-cuantitativo, es que muy pocos de los adolescentes se sienten no motivados, lo cual indica que la motivación está presente durante los entrenamientos y las clases de educación física, que se evidencia en la adherencia a las prácticas de actividad física y deportivas extraescolares.



INDICE

Resumen.....	Pág. 3
Índice.....	Pág. 4
Palabras Claves.....	Pág. 5
Preguntas.....	Pág. 5
Problema.....	Pág. 5
Objetivos.....	Pág. 5
Localización.....	Pág. 6
Marco Teórico.....	Pág. 10
Diseño de investigación.....	Pág. 24
Metodología de investigación.....	Pág. 24
Población y muestra.....	Pág. 25
Procedimientos.....	Pág. 25
Técnica de recolección de datos/Instrumentos.....	Pág. 26
Análisis de datos.....	Pág. 26
Análisis cuantitativo.....	Pág. 27
Análisis cualitativo.....	Pág. 47
Conclusiones.....	Pág. 53
Bibliografía.....	Pág. 55
Anexo I Estado del Arte.....	Pág. 59
Anexo II Cuestionarios.....	Pág. 64
Anexo III Transcripción de entrevistas.....	Pág. 70



PALABRAS CLAVES: ADOLESCENCIA, MOTIVACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA

PROBLEMA:

¿Qué tipo de motivación interviene en la adherencia o no a prácticas de actividad física y deportiva de los adolescentes en la localidad de M. Buratovich?

PREGUNTAS

¿Qué tipo de motivación influye en la decisión de práctica de una actividad física o deportiva en los adolescentes?

¿Qué experiencias, sentimientos, actitudes, razones y entornos conducen a los adolescentes a estar motivados o desmotivados hacia la actividad física o deportiva?

¿Realizan prácticas de actividades físicas o deportivas por voluntad propia (autodeterminación) o por la incidencia de factores externos?

¿Cuáles son sus intereses de prácticas? ¿Por el deseo de desarrollar y demostrar competencia física, aceptación social y apoyo de los otros significativos, o divertimento en la actividad que se practica?

OBJETIVO GENERAL:

- Conocer los motivos que inciden en la adherencia o no a la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes de la localidad de Mayor Buratovich.

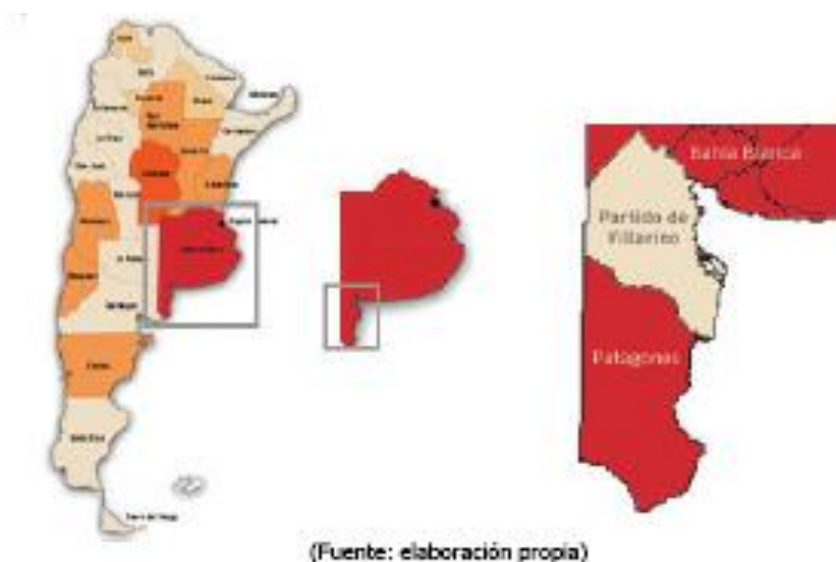
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Indagar los motivos por los cuales los adolescentes según su percepción realizan actividades físicas programadas.
- Conocer los niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas tanto de adherencia o no de prácticas de actividad físico-deportivas.

LOCALIZACIÓN

Ubicación geográfica de MAYOR BURATOVICH

Está ubicado al Sur de la Provincia de Buenos Aires, en el Valle Inferior del Río Colorado, a 778 km de la Capital Federal, a 91 km. de la ciudad de Bahía Blanca, y a 76 km de la localidad de Médanos, cabecera del Partido de Villarino. Se accede por Ruta Nacional N°3.



a) Población

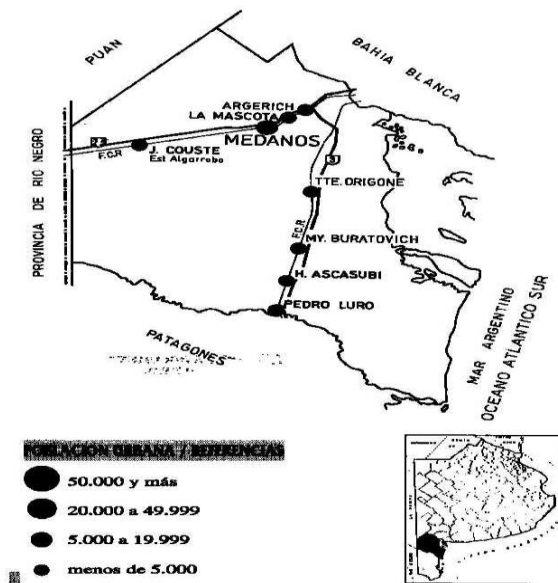
Cuenta con 5.372 habitantes (INDEC, 2010), lo que representa un incremento del 26% frente a los 4.268 habitantes (INDEC, 2001) del censo anterior.

La superficie urbana es de 100ha. La superficie rural es de 2.202.226 ha.

DISTRIBUCIÓN POR SEXO

Varones 2.683

Mujeres 2.689



b) Clima

Mayor Buratovich es una zona semiárida, con escasa pendiente al océano atlántico.

El clima es templado. Las temperaturas descienden de norte a sur.

Temperatura media en Enero: 23° al norte y 19° al sur.

Temperatura media en Julio: 6-7° no existiendo diferencia entre norte y sur

Las precipitaciones se dan en mayor medida en primavera estival. La media anual es aproximadamente de 500 mm hacia el norte.

El balance hídrico es permanentemente negativo, por el cual se hace necesario el riego.

Las heladas se producen de Mayo a Septiembre.

c) Suelo

Estos suelos se desarrollan sobre sedimentos profundos de color gris y de origen eólico. Por su permeabilidad, que le permite separar los periodos de sequía, los suelos son aptos para todo cultivo, pasturas naturales y artificiales y para forestación.

Requieren riegos sucesivos sobre la base de surcos cortos. Son suelos pobres en nutrientes. La salinidad del agua en una profundidad de 45,5cm es de 165 mg/l.

Existe el problema de acumulación de sales. I.N.T.A Y C.O.R.F.O controlan los niveles de agua con redes de desagüe. Los sistemas utilizados en esta zona son:

- por aspersión
- inundación por surcos



d) Horticultura

Trigo, alfalfa, avena, agropiro, centeno, cebada, maíz, sorgo. Cultivos intensivos: ajo, papa, cebolla, tomate, zapallo, pimiento, etc. Desde 1993 el cultivo preponderante es la cebolla.

e) Educación

<i>Gestión pública estatal</i>	<i>Matricula</i>
Jardín de Infantes N° 903	215
Jardín de Infantes N° 909	94
Escuela Primaria N° 6	456
Escuela Primaria N° 53	250
Escuela de Educación secundaria N° 2	600
Escuela de educación Secundaria Técnica N° 1	82
Escuela de Adultos N° 702	80
Escuela Especial N° 503	26
Bachiller de Adultos	110
Centro de Formación Profesional N° 401	60
Centro de Educación Física N° 54	732

f) Instituciones privadas vinculadas al Deporte y/o Actividad física

- Fútbol y Tenis Club
- Gimnasio En forma
- Gimnasio Motivarte

g) Localización de los establecimientos: C.E.F. N° 54, E.E.S. N° 2 Y F.T.C.

El **Centro de Educación Física N° 54** tiene su sede (por convenio) en el Fútbol y Tenis Club de la localidad. Fecha de creación: 30/12/1985. Depende de la Dirección de Educación Física de la Provincia de Buenos Aires y de la Dirección General de Cultura y Educación. La modalidad es de inscripción gratuita y voluntaria, según Res. N° 549/10. Propuesta Curricular propia según Res. N°301/10. Las clases son de dos estímulos semanales destinadas a alumnos de 3 años en adelante hasta adultos mayores y están a cargo profesores de Educación Física.

Referencia geográfica: Calle Julio Cousté, entre Dr. Lejarraga y Luis M.Galli.

Propuesta educativa: Efi (Educación Física Infantil), Efa (Educación Física Adultos), Afa (Actividades Físicas Adaptadas), Básquet, Fútbol, Vóley, Softbol, Gimnasia



Deportiva, Judo, Hockey, Entrenamiento Funcional, Vida En La Naturaleza, Multideportiva. **Matrícula adolescente:** 250 alumnos.

La **Escuela de Enseñanza Secundaria N° 2** fue creada en 1964 en la localidad de Mayor Buratovich, con más de 50 años de antigüedad, cuenta con instalaciones propias en un predio de 100m². Es una escuela que se caracteriza por los proyectos especiales: Feria de Ciencias, G20, Empresas en Marcha, Feria de Arte e Intertribus. Este último consiste en la participación de todo el alumnado de 1° a 6° año en competencias deportivas y culturales. Los alumnos se preparan en las clases de Educación Física y en el C.E.F. La participación es masiva y las tribus suman puntos durante los tres días en que se desarrollan las pruebas. Toda la escuela está abocada a esta tarea y son consideradas de interés municipal por el Municipio de Villarino desde el año 1989.

En cuanto a las clases de Educación Física se dictan en un predio al aire libre y en invierno por acuerdo con el C.E.F. se dictan en el club. Los docentes de Educación Física han trabajado o trabajan en la escuela y en el C.E.F. en la actualidad.

Referencia geográfica: Calle Sarmiento S/N. (400 mts. del CEF).

El **Futbol y Tenis Club** es una institución privada creada el 4/5/1926. Cuenta con una cuota societaria y con actividades que van desde futbol como principal deporte hasta pelota-paleta, patín, folcklore y bochas. Cuenta con un predio de 12 Has. Cancha de tenis, Pileta de natación, Campo de destrezas Criollas, 3 canchas de Futbol y un gimnasio y salón cubierto en el centro urbano donde el C.E.F. realiza sus actividades deportivas.

Referencia geográfica Gimnasio: Dr. Lejarraga y Julio Cousté. Complejo: Calle Rafael Astibia S/N.



MARCO TEÓRICO

De las indagaciones realizadas, se advierte que el problema planteado como punto de inicio se ha investigado en otros países como España, razón por la cual se hizo un recorte considerando los antecedentes de los últimos años que contribuyen a la tesina.

Los estudios realizados por Moreno - Martínez (2006) muestran que la motivación auto determinada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no auto determinadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación.

Moreno Murcia, Llamas y Ruiz Pérez (2009) buscan identificar los diferentes perfiles motivacionales y relacionarlos con la importancia que los alumnos conceden a la Educación Física.

Avanzando en esta revisión de antecedentes, se encuentra el trabajo de García Calvo T., Sánchez Miguel, Leo Marcos, Sánchez Oliva, Amado Alonso (2011), quienes toman a la teoría de la autodeterminación para investigar su incidencia en la persistencia deportiva, manifiestan que es menester, fomentar las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo, como medio para aumentar la persistencia. Asimismo, sostienen que el trabajo de la motivación auto determinada permitirá a los sujetos no generar sentimientos de desmotivación que puedan conducir al abandono deportivo.

Se advierte que los conceptos teóricos recurrentes y que toman mayor preponderancia, son los de: *motivación* relacionados con la Teoría de la Autodeterminación ((Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000; Ryan, 1995), razón por la cual se constituirá en referencia ineludible de este trabajo.

La presente investigación centra su atención en una etapa de la vida, la adolescencia, que transcurre entre los 12 y 19 años, considerándose dos fases, la **adolescencia** temprana 12 a 14 años y la **adolescencia** tardía 15 a 19 años, entendiendo éste como un periodo de mayor vulnerabilidad y de constitución de la identidad de los sujetos y como fundamental la práctica de actividad física y deportiva, la cual se inicia en muchos casos por diversos factores motivacionales.



Este trabajo se realizará sobre esta etapa, y en cómo influyen la motivación intrínseca y/o extrínseca o la desmotivación en la decisión o no de prácticas deportivas o de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud “para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Devís (2000) resalta que la actividad física aglutina tres dimensiones: corporal, personal y sociocultural, por lo que la realización de actividades deportivas permite un progreso en las capacidades, no solo motrices sino también cognitivas y socio-afectivas.

Aunque son varias las razones y motivos que conducen a los jóvenes a iniciarse y continuar en la práctica de una actividad físico-deportiva, la mayoría de ellas vienen derivadas del deseo de desarrollar y demostrar competencia física, aceptación social y apoyo de los otros significativos, o divertimento en la actividad que se practica (Cantón, Mayor y Pallares, 1995; Weiss, 2000).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985, 2000) se está empleando como marco conceptual para explicar tanto la persistencia como el abandono deportivo (Deci y Ryan, 1985; Frederick-Rescacino y Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000).

Esta teoría está basada en la premisa de que los individuos persiguen metas auto determinadas para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas y solucionar problemas, interactuar socialmente y mejorar en las tareas.

El desarrollo de esta teoría postula que el comportamiento humano está regulado y motivado por tres necesidades psicológicas básicas: *autonomía*, que es la necesidad del individuo de sentirse el origen de sus acciones, *competencia* que es la posesión de una habilidad adecuada para la realización de la actividad que se está desempeñando, y *relaciones sociales*, que son las dimensiones de sentirse aceptado e intimar con los demás. El alcance de estas necesidades psicológicas básicas nos permitirá alcanzar una motivación más auto determinada, mientras que la frustración de alguna de esas necesidades provocará la desmotivación del deportista. La motivación es un continuo con diferentes niveles de autodeterminación, donde se puede observar de más a menos



auto determinada la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. (Deci y Ryan, 2000).

Las motivaciones intrínsecas y extrínsecas juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva, la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla; cuando un adolescente está motivado intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas. En la motivación extrínseca, el adolescente basa su energía para realizar la actividad en medios externos, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior. La desmotivación no es menos importante para conocer e interpretar los motivos de práctica o no práctica, corresponde a la falta absoluta de motivación tanto intrínseca como extrínseca.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000) es una de las pocas teorías que relaciona positivamente la motivación intrínseca con la diversidad, autonomía en el comportamiento y la percepción de competencia. En la motivación de la conducta humana el grado de autonomía que concede la posibilidad de elegir las tareas, así como la percepción de competencia, y el grado de relación o conexión con los otros, constituyen los pilares básicos en los que se sustenta la motivación.

Con respecto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud y Cury (2002), hallaron que bajos niveles de competencia percibida y relaciones sociales, predecía el abandono de la práctica deportiva, mientras que García Calvo et al. (2010), encontraron que valores bajos de autonomía y relaciones sociales se asociaban con la no adherencia en el contexto deportivo. De igual forma, recientemente se ha demostrado que la competencia percibida es un fuerte predictor de las intenciones de práctica en los jóvenes adolescentes (Taylor, Ntoumanis, Standage y Spray, 2010).

Por todo ello, el objetivo del presente estudio es comprobar desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, los motivos y causas que llevan a una muestra de adolescentes a la adherencia o no a la práctica de actividades físicas/deportivas. Asimismo, se testará la influencia de las necesidades psicológicas básicas sobre este comportamiento.



1. MOTIVACIÓN. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

“La motivación hace referencia global a todos los motivos o alicientes que mueven a la acción para conseguir un objetivo. Es una intención que mira hacia el futuro, es lo que mueve a actuar”. La atribución causal hace referencia a las explicaciones de las causas de las acciones ya realizadas. Es decir, es la respuesta personal consciente que se da con respecto a una conducta, sin que esto signifique que corresponda a la motivación real. Según Seligman la indefensión aprendida, se produce cuando desaparece la motivación, cuando existe una renuncia a generar un cambio, una carencia de fe en la propia acción. Ejemplo de ella son las frases tales como: "Nunca fui buena para los deportes...", "Siempre me llevé educación física...", "camino una cuadra y me canso..." Esta indefensión es aprendida, porque no está determinada genéticamente, sino que está condicionada por las experiencias previas dentro de un entorno físico y sociocultural, limitando la expresión de las posibilidades de desarrollo de una persona.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación auto determinada.

Introducción a la TAD

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991) es una macro-teoría de la motivación humana que se ha desarrollado durante las tres últimas décadas. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o auto-determinadas, es decir, el grado en el que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004). Recientemente, Deci y Ryan (2012), definen la teoría de la autodeterminación como una teoría empírica de la motivación humana y la personalidad en los contextos sociales, que distingue entre motivación autónoma y controlada. Es decir, entre motivación auto determinada o no auto determinada. Así, los creadores de la teoría (Deci y Ryan, 2012), señalan que el trabajo que llevó a enunciar la teoría se inició con experimentos que examinaban los efectos de las recompensas extrínsecas en la motivación intrínseca.



Esta teoría ha sido utilizada para explicar la motivación humana en diferentes contextos: en el trabajo, en el ámbito educativo, en el cuidado de la salud, en psicoterapia, etc. (Deci y Ryan, 2008). En este sentido, en los últimos años, la TAD ha sido ampliamente aplicada al ámbito de la actividad física y el deporte, ya que resulta de gran utilidad para analizar aspectos relacionados con la adherencia a la práctica deportiva.

A continuación se explican las diferentes sub teorías que la componen. Cada sub-teoría fue elaborada para explicar los fenómenos motivacionales que surgían del trabajo en laboratorio y de campo.

- T^a de la evaluación cognitiva
- T^a de la integración del organismo
- T^a de las orientaciones de causalidad
- T^a de las necesidades básicas

Teoría de la evaluación cognitiva

La teoría de la evaluación cognitiva es presentada por Deci y Ryan (1985) como una subteoría dentro de la TAD, que tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca. Se centra en explicar cómo influyen los factores externos en la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000; Deci y Ryan, 2012). En este sentido, Frederick y Ryan (1995), indicaron que la teoría de la evaluación cognitiva se puede resumir a través de las siguientes hipótesis que describen el efecto que puede tener el contexto en la motivación intrínseca.

Los principios básicos son los siguientes:

- La motivación intrínseca es auto determinada o autónoma por naturaleza. Cualquier situación que conlleve un “locus” percibido de causalidad externo, o lo que es lo mismo, sentir que vamos a realizar una actividad por causas o presiones externas a nosotros, disminuirá la motivación intrínseca.
- La motivación intrínseca aumenta con sentimientos de competencia y de reto o desafío. El contexto social (ejemplo: feedback proporcionado por el entrenador) que conduce a sentimientos de competencia durante la acción, puede desarrollar la motivación intrínseca. Por tanto, los desafíos óptimos, el feedback que promueva la eficacia, y la libertad, ayudarán a lograr la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000). Pero estos sentimientos de competencia no desarrollarán la motivación intrínseca a



menos que vayan acompañados por la sensación de autonomía, o por la percepción de un “locus” interno de causalidad (De Charms, 1968). Las investigaciones revelan que no sólo las recompensas tangibles, sino que también las amenazas, las fechas límite, las presiones y las metas impuestas, disminuyen la motivación intrínseca, ya que conducen hacia la percepción de un “locus” externo de causalidad (Ryan y Deci, 2000). Mientras que, la posibilidad de elección, el reconocimiento de los sentimientos, y las oportunidades para la auto-dirección desarrollarán la motivación intrínseca, ya que generan una mayor sensación de autonomía (Deci y Ryan, 1985). Tales resultados se han encontrado también en el contexto deportivo (Frederick y Ryan, 1995). Podríamos decir que acontecimientos que impactan negativamente en los sentimientos de autonomía y competencia disminuirán la tendencia a experimentar motivación intrínseca, mientras que, eventos que fomentan sentimientos de autonomía y competencia promueven la motivación intrínseca. Cabe remarcar que esta teoría señala que la motivación intrínseca no se promoverá exclusivamente a través de la autonomía, se necesita también sentimientos de competencia (Ryan, Williams, Patrick, y Deci, 2009). Para resumir, esta teoría sugiere que los contextos sociales pueden facilitar o impedir la motivación intrínseca, mediante el apoyo o frustración de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás). Aunque la teoría de la evaluación cognitiva (cognitive evaluation theory: CET) se centra fundamentalmente en las necesidades de competencia y autonomía (Ryan y Deci, 2000). Esta teoría, desarrollada para describir los diferentes efectos que puede tener el refuerzo en la motivación, se centra en describir los factores del entorno que mantienen un nivel adecuado de motivación intrínseca. Para Deci y Ryan (1991) los factores socio-contextuales que incrementan la motivación intrínseca son:

- Apoyo a la autonomía. Para Deci y Ryan (1985, 1991), un contexto en el que se apoya a la autonomía es aquel en el que se promueve la elección, se minimiza la presión para ejecutar las tareas de una manera determinada y se fomenta la iniciativa.
- Estructuración del contexto. La motivación intrínseca aumenta si en el contexto (e.g., entrenamiento o en la competición) se refuerzan las conductas y si las condiciones en las que se da el refuerzo y las expectativas están claras (Deci y Ryan, 1991).



- Implicación interpersonal. Esta dimensión describe la calidad de la relación entre las personas que ocupan puestos de autoridad (entrenador) y las personas con las que interactúa (deportista). Un equipo en el que se aumenta la motivación intrínseca sería aquél en el que el entrenador dedica tiempo, energía y afecto a los deportistas (Edmunds, Ntoumanis, y Duda, 2008). Así, según lo expuesto, las condiciones ideales para fomentar la motivación intrínseca serían un contexto donde se apoya la autonomía, existe una adecuada estructuración y unas buenas relaciones sociales, mientras que un contexto en el que se tiende al control, a la desestructuración y a unas inadecuadas relaciones sociales disminuirá la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1991).

Teoría de la integración orgánica. El continuum de la motivación

Anteriormente, en la teoría de la evaluación cognitiva se ha descrito que factores del contexto pueden aumentar o disminuir la motivación intrínseca. Pero esa teoría solo es aplicable a actividades que son de por sí interesantes, novedosas o desafiantes, que no requieren de incentivos externos para iniciarlas, pero una gran cantidad de actividades no cumplen esos requisitos y requieren de una motivación extrínseca para iniciarlas y mantenerlas (Deci y Ryan, 2000). Aunque la motivación intrínseca es un importante tipo de motivación, este no es el único tipo de motivación auto determinada (Deci y Ryan, 1985). Por ello, estos autores, introdujeron esta segunda subteoría para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas (Deci y Ryan, 2000). La interiorización es un concepto básico en la teoría de la autodeterminación y se puede definir como el proceso por el que valores o actitudes que son establecidos por el orden social (requieren contingencia para su ejecución) pasan a realizarse sin la necesidad de ningún castigo o refuerzo. Los “padres” de la teoría (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) establecieron una clasificación (Figura 1) donde la motivación se estructura en forma de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta. Este continuo de la motivación abarca desde la conducta no auto determinada hasta la conducta auto determinada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. A su vez, cada uno de estos tipos de motivación tiene su propia estructura y está regulado por la persona de

forma interna o externa. Resumiendo, la teoría de la integración del organismo, establece que la motivación es un continuo, caracterizado por diferentes tipos de autodeterminación, de tal forma que de más a menos auto determinada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.

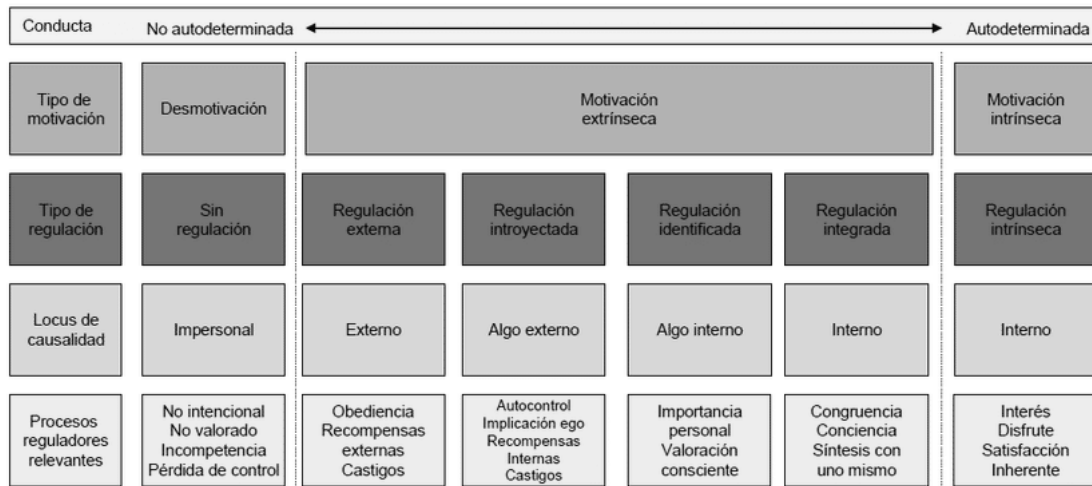


Figura 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación, estilos de regulación, locus de causalidad y definición (a partir de Deci y Ryan, 2000, Ryan y Deci, 2000a, Carratalá, 2004)

Desmotivación. El término original en inglés “a motivación”, ha sido traducido por las siguientes palabras en castellano, en función del autor que ha realizado la traducción: amotivación (e.g., Guzmán, García-Ferriol, y Carratalá, 2006; Villamizar, Acosta, Cuadros, y Montoya, 2009), desmotivación (e.g., Fernández, Vasconcelos-Raposo, Lázaro, y Dosil, 2004; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006; Moreno et al., 2011), no motivación (e.g., Balaguer et al., 2008; López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2011). En este trabajo, se ha utilizado el término desmotivación. En la desmotivación, a los deportistas les falta intención de actuar (Deci y Ryan, 2000), y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, apatía, etc.

Motivación extrínseca. Este tipo de motivación está determinada por recompensas o agentes externos, y según esta teoría puede variar bastante en su autonomía relativa. Así, una persona podría practicar deporte por presiones externas (regulación externa), por sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada), porque entiende los



beneficios que tiene para la salud (regulación identificada) o porque es parte de su estilo de vida (regulación integrada). Aunque la regulación integrada no parece estar presente en jóvenes (Vallerand y Rousseau, 2001). El primer tipo de motivación extrínseca es la regulación externa, que es la forma menos auto determinada de motivación extrínseca. La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa, por la existencia de recompensas o para evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). Un ejemplo de este tipo de regulación lo encontraríamos en las personas que practican actividad física porque “los demás me dicen que debo hacerlo”. El segundo tipo de motivación extrínseca es la regulación introyectada, también llamada introyección. Este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad, así como lograr mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). El individuo ejerce presión sobre sí mismo para regular su comportamiento (Moreno y Martínez, 2006), se asocian con pensamientos internos como “deber” o “tener”. Esta regulación se daría en personas que muestran opiniones o sensaciones con respecto a la práctica como “me siento mal por haber faltado al entrenamiento”. El tercer nivel de regulación dentro del continuo de la motivación propuesto por Deci y Ryan (2000) es la regulación identificada. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). Es posible que la actividad no le resulte agradable, pero sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos (Moreno y Martínez, 2006). La forma más auto determinada de regulación interiorizada se refiere a la regulación integrada. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades (Ryan y Deci, 2000). Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con la práctica físico deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo (Moreno y Martínez, 2006). Sigue siendo una forma de motivación extrínseca ya que no se actúa por el placer inherente a la actividad (Ryan y Deci, 2000).

Motivación intrínseca: Se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia



y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006). Así, un deportista motivado intrínsecamente realiza la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (puede ser por el placer que le produce conocer más de su deporte, porque le produce satisfacción practicar y por la emoción que siente cuando están practicando). (Ryan y Deci, 2000).

Teoría de las orientaciones de causalidad.

Esta subteoría describe las diferencias individuales en las personas y la tendencia hacia el comportamiento auto determinado (González-Cutre, 2008). En este sentido, las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de autodeterminación de la conducta (Moreno y Martínez, 2006). Así, Deci y Ryan (1985, 2000) diferenciaron tres tipos de orientaciones causales: orientación a la autonomía, orientación al control y orientación impersonal.

La orientación a la autonomía, implica regular el comportamiento en base a los intereses y valores auto-establecidos (Deci y Ryan, 2000). Aquellas personas con orientación a la autonomía tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Suele relacionarse positivamente con la autoestima, la motivación intrínseca, el bienestar, etc.

La orientación al control implica orientarse hacia las directrices que establecen cómo comportarse (Deci y Ryan, 2000). La orientación de control incluye la conducta de las personas en las que existe un control en el entorno o impuesto por ellos mismos. Cuando predomina esta orientación, las personas realizan la conducta porque ellos piensan que “deben hacerla”. Además, juegan un papel importante las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse (Deci y Ryan, 1985). Esta orientación se asocia positivamente con la auto-conciencia pública y la tendencia a sentirse presionado, no mostrando una relación positiva con el bienestar.

La orientación impersonal implica en centrarse en indicadores de ineficacia y no comportarse intencionadamente (Deci y Ryan, 2000). Las personas con predominio de esta orientación tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados esperados. Por tanto, la orientación impersonal está asociada con un locus de control externo y se relaciona negativamente con el bienestar.



Según Deci y Ryan (2000), las tres orientaciones son representativas, respectivamente, de las tendencias generales hacia la motivación intrínseca y de las formas de motivación extrínseca más auto determinadas (regulación integrada e identificada), en el caso de la orientación a la autonomía; de las tendencias a la regulación introyectada y externa (motivación extrínseca), de los que tiene una orientación al control; y de la inclinación a experimentar desmotivación o falta de intención de actuar, en el caso de las personas con orientación impersonal. En esta línea, los resultados de las investigaciones muestran que las diferentes orientaciones predicen los estilos de regulación (Vallerand, 1997).

Teoría de las necesidades básicas.

Esta sub-teoría aclara conceptos fundamentales para la teoría de la autodeterminación, como son las de las necesidades psicológicas básicas y su relación con la salud psicológica o el bienestar. En este sentido, Deci y Ryan (2000) definen las necesidades como “nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar”. Esta teoría asume que existen tres necesidades básicas, innatas y universales, que son: la necesidad de competencia, la necesidad de autonomía y la necesidad de relación con los demás (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000). Deci y Ryan (1991) definieron estas tres necesidades, del siguiente modo:

- Competencia. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia.
- Autonomía. En lo que se refiere a la necesidad de autonomía, ésta comprende los esfuerzos de las personas por ser el agente, por sentirse el origen de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar su propio comportamiento.
- Relación con los demás. La necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica con uno mismo, y experimentar satisfacción con el mundo social.

Las investigaciones indican que cada una de ellas juegan un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria (Ryan y Deci, 2000), de manera que ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas, por lo que resulta necesaria la satisfacción de las tres necesidades. De hecho, en la teoría de la autodeterminación, las necesidades básicas constituyen los *mediadores*



psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación, así como en otras consecuencias (bienestar psicológico, autoestima, vitalidad, funcionamiento óptimo, etc.). Así, recientemente, numerosos estudios han utilizado las necesidades psicológicas básicas como mediadores que predicen positivamente las formas de motivación más auto determinadas (McDonough y Crocker, 2007; Moreno et al., 2008; Standage et al., 2006; entre otros.

Con el objeto de ampliar las categorías conceptuales: autonomía, competencia y relación, según Vargas, J. Alberto, la autonomía, en este contexto, implica para una persona sentirse dueña de sí misma, de sus metas y objetivos, una clara apreciación de sus propios puntos de referencia para apreciar la realidad, confianza para tomar sus propias decisiones, deseo de enfrentar experiencias nuevas como detonador de sus potencialidades, entre otros aspectos. En síntesis, proveer autonomía implica facilitar procesos para que el colaborador pueda auto-regular sus acciones y responsabilizarse de ellas, más que imponerlas desde fuera por una figura de autoridad. La necesidad por la competencia (en sentido de capacidad, no de competir con otros), se refiere a sentirse capaz o eficiente para lograr lo que uno se propone; es un sentido de auto valía sobre las propias capacidades y potencialidades que impulsan a hacer las cosas lo mejor posible, en la medida en que tienen un sentido especial para uno mismo o para aquellos con los que se relaciona la persona. El superior o jefe, provee condiciones para satisfacer esta necesidad en la medida que da retroalimentación y reconocimiento sobre el desempeño de su colaborador, permitiendo que se fortalezca la autoconfianza. La tercer necesidad (de relación), la socialización, es el sentido de ser apreciado y estar conectado con otras personas; como ser social, la persona tiene una fuerte necesidad de aceptación y reconocimiento, que se sustenta inicialmente en el amor incondicional que debería proveer la madre, lo que permite generar sentimientos de autoestima y valía como ser humano. Una persona de autoridad provee condiciones para fortalecer este sentido cuando transmite al colaborador un sentimiento de empatía y aceptación incondicional. Una relación interpersonal basada en el respeto y la consideración, en sí mismo provee este sentido de socialización, al permitir que las personas se sientan escuchadas, atendidas, consideradas, en una palabra, aceptadas.



2. ADOLESCENCIA y ACTIVIDAD FÍSICA

Muchos autores definen y analizan este momento de la vida. La adolescencia según la Enciclopedia de la real Academia Española: proviene del latín.

Adolescere: desarrollarse, y *Olescere*: que significa crecer, sería desarrollarse la persona, ya sea hombre o mujer.

Según la OMS: “La adolescencia es el periodo de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica”.

Para G. Stanley Hall (1844-1924) uno de los primeros psicólogos que utilizó métodos científicos para su investigación, la adolescencia es la etapa comprendida entre los doce o trece años, la pubertad, hasta la adultez, tardía para Hall, entre los 22 y 25 años, es un período de “tormenta e ímpetu”, es un segundo nacimiento porque es cuando aparecen las características esencialmente humanas. El adolescente vive una vida emotiva fluctuante con tendencias contradictorias. Puede expresar mucha energía y actividad desmedida y alternativamente mostrarse indiferente y desganado. Pasar de la euforia a la depresión, de la vanidad a la timidez, del egoísmo al altruismo idealista. Es una etapa de pureza y de tentación en que el adolescente desea la soledad pero al mismo tiempo necesita integrar grupos y tener amistades, que suelen tener gran influencia sobre él.

Es una etapa en la que existe una gran capacidad para el aprendizaje, por lo que los hábitos que se creen serán perdurables en el tiempo y disminuirá la posibilidad de modificarlos una vez que se hayan interiorizado (Alvariñas, 2004). Es necesario resaltar que en las sociedades desarrolladas se ha pasado de conductas más o menos activas a otras predominantemente sedentarias, lo que afecta a la salud de las personas, con la consecuente disminución del bienestar y la calidad de vida.

En cuanto a la actividad física en armonía con Devís Devis, J. (2000) podemos decir que *es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.*

Según la OMS en sus “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” (2010), para los niños y jóvenes de 5 a 17 años , **la actividad física** consiste en



juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona: “Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”. La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. (Krauskopf, 2007).

Actualmente es innegable la toma de conciencia acerca de los beneficios de la práctica de actividades físicas. Las investigaciones relativas al papel favorable que un ejercicio físico de ciertas características tienen en la prevención de algunas enfermedades cardíacas, ha sido uno de los determinantes. Los resultados de estudios que emplean la SDT en relación con la salud sugieren que identificar el nivel de motivación subyacente de los individuos y explorar la influencia del contexto social asociado con estas conductas y con sus elecciones, puede mejorar las intervenciones dirigidas a cambiar los hábitos de participación y esta teoría va destacando como un prometedor marco de referencia en el campo del ejercicio (Biddle y Nigg, 2000). Las aplicaciones prácticas de la SDT deberán ir encaminadas a estimular la orientación individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta auto determinada, pasando por la mejora de la motivación intrínseca. En este sentido, diversos autores (Mageau y Vallerand, 2003; Moreno y Martínez, 2006; Sun y Chen, 2010) plantean algunas orientaciones que son extensibles a la práctica de actividad física no competitiva, a la educación física y al ámbito de la práctica deportiva.



DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se ha desarrollado a través de un proceso mixto o multimodal, proceso que recolecta y analiza datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder al problema de investigación (Sampieri, Fernández-Collado y Batista Lucio, 2006).

Se realizó un diseño transversal correlacional en el que se estudiaron las relaciones existentes entre la motivación en actividades físicas y deportivas según sus necesidades psicológicas básicas y el tipo de motivación, por variables de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra de esta investigación pertenece a una población de adolescentes cuyas edades están comprendidas entre 13 y 18 años. Todos asisten a las clases de educación física de la E.E.S. N° 2 y el 50 % de ellos asisten en forma voluntaria al Centro de Educación Física.

El grupo consta de 45 varones y 45 mujeres asistentes a los siguientes deportes colectivos del C.E.F.: Básquet (N=30), Hockey (N=15) y alumnos de la E.E.S. N°2 asistentes a la clase de Educación Física (45).

Todos tienen ficha de inscripción y cada docente tiene una lista de asistencia por deporte lo que permite consultar datos en relación a los que han abandonado y los que han continuado con la práctica durante todo el año.

El tamaño de la muestra de esta investigación es de 46 participantes sobre una población de 90 adolescentes que asisten con un margen del 10% y nivel de confianza del 95%.

Para llevar a cabo la recolección de datos, se realizó un protocolo de actuación con el objeto de que la misma fuera lo más similar posible durante todo el proceso. En primer lugar, se contactó a los profesores de las diferentes propuestas de actividad física y deportiva que formaron el conjunto de participantes de la investigación. También se informó a los adolescentes de que su participación es voluntaria y las respuestas fueron tratadas confidencialmente. Los participantes completaron los cuestionarios en el salón adjunto al gimnasio, sin la presencia del profesor, de manera individual con la presencia del investigador. La recolección de datos se realizó de julio a septiembre.



Todos los participantes fueron tratados de acuerdo a las directrices éticas de la American Psychological Association (2002) con respecto al consentimiento, confidencialidad y anonimato de sus respuestas. Además, se obtuvo el consentimiento de padres en el caso de los menores participantes en el estudio.

PROCEDIMIENTO:

Se estableció contacto con los equipos directivos y/o responsables del Centro de Educación Física y de la Escuela de Educación Secundaria N° 2 para informarles de los objetivos de la investigación y pedirles su colaboración mediante una carta de presentación. Tras la obtención de los permisos pertinentes conforme las indicaciones de los principios éticos y códigos de conducta de la American Psychological Association (2002) para este tipo de investigaciones, la administración de los cuestionarios fueron llevados a cabo en los grupos acordados conjuntamente con los directivos y docentes. Los cuestionarios de los alumnos se administraron durante una clase deportiva y de educación física respectivamente junto al profesor, dando las instrucciones necesarias para la cumplimentación e insistiendo en el anonimato y sinceridad en las respuestas. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos de recolección de datos. Las entrevistas se realizaron por el investigador y con el consentimiento del menor, dentro del ámbito educativo mediante grabación de voz.

INSTRUMENTOS

Medida de la autodeterminación para la práctica deportiva. Se utilizó la Escala de Motivación en el Deporte EMD– SMD. Se empleó la versión en castellano (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007) Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio físico-2 (breq-2) Markland y Tobin (2004).

Medida de las necesidades psicológicas básicas. Para analizar estas variables, se empleó la Escala de Mediadores Motivacionales (EMMD) González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007).



ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar se realizaron análisis estadísticos descriptivos de las variables de estudio: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación (Teoría de la Integración Orgánica) y autonomía, competencia y relación (Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas). Luego se aplicaron entrevistas para profundizar distintas secuencias que relacionen el comportamiento de las variables establecidas. Para iniciar el análisis de datos de este estudio, se han seleccionado preguntas correspondientes de cada una de las variables seleccionadas que hacen referencia a las categorías conceptuales.

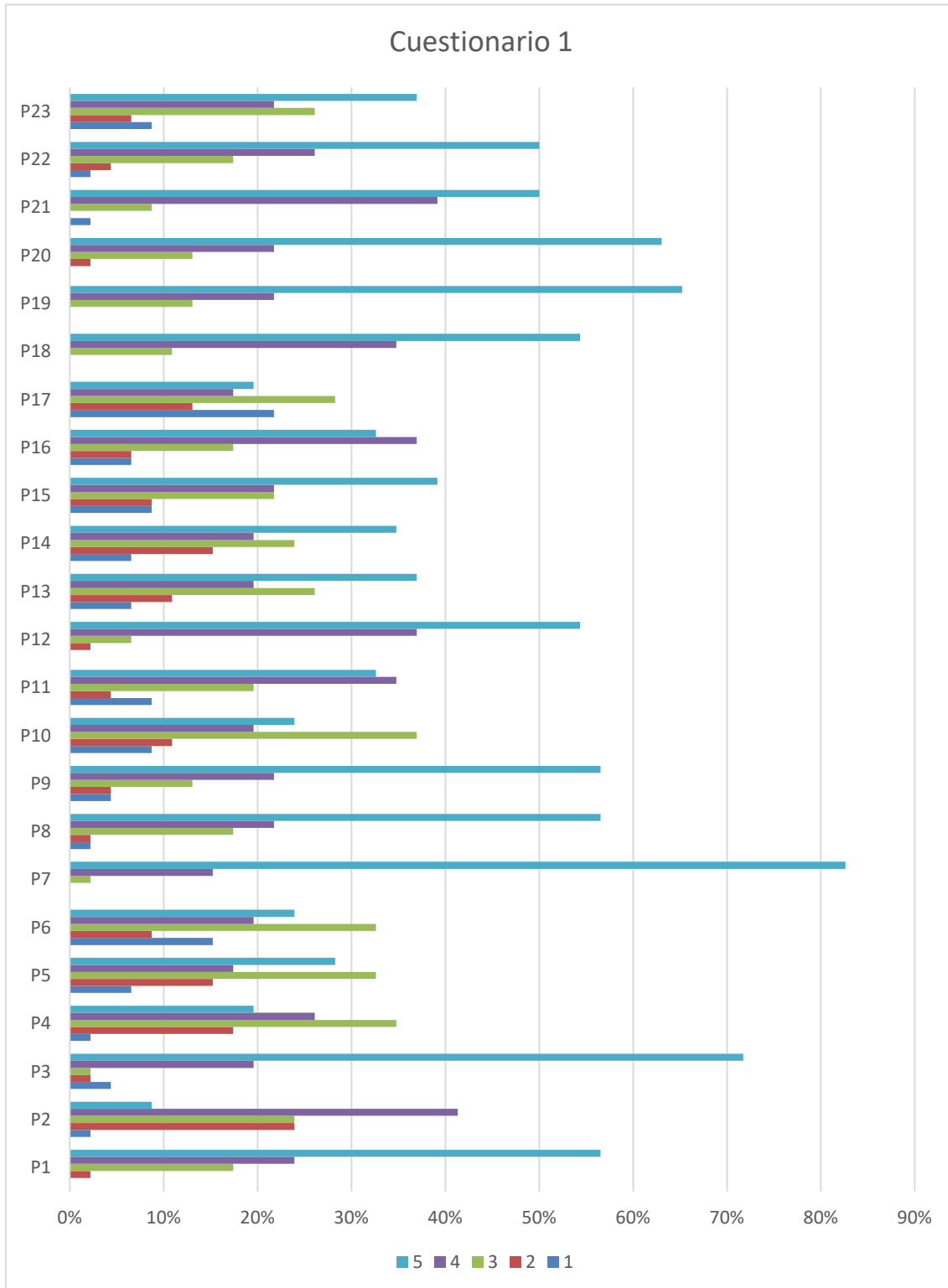
En cada una de ellas se seleccionó una sola variable, para ser analizada en los rangos: *totalmente de acuerdo*, *algo de acuerdo*, *totalmente en desacuerdo*, *algo en desacuerdo* y *neutro*. En el desarrollo del análisis de datos se tomó la decisión de agrupar en subconjuntos los rangos totalmente de acuerdo y algo de acuerdo, totalmente en desacuerdo y algo en desacuerdo y por otro lado solo el neutro. Esto permitió que además de tener la valoración por cada uno en particular se pueda inferir la tendencia de acercamiento o alejamiento de la variable estudiada de rangos que pertenecen a una misma categoría.

En relación a las Necesidades Psicológicas Básicas se analizaron las variables: Autonomía, Relación y Competencia y en cuanto al Tipo de Motivación y su regulación, se analizó la variable **motivación intrínseca (MI)** con sus categorías: motivación intrínseca para conocer, motivación intrínseca para conseguir cosas y motivación intrínseca para experimentar. La variable **motivación extrínseca (ME)**: motivación extrínseca externa, motivación extrínseca introyectada, motivación extrínseca identificada y motivación extrínseca integrada, y la variable **desmotivación**. (Debajo de cada gráfico estadístico se encuentran los resultados).

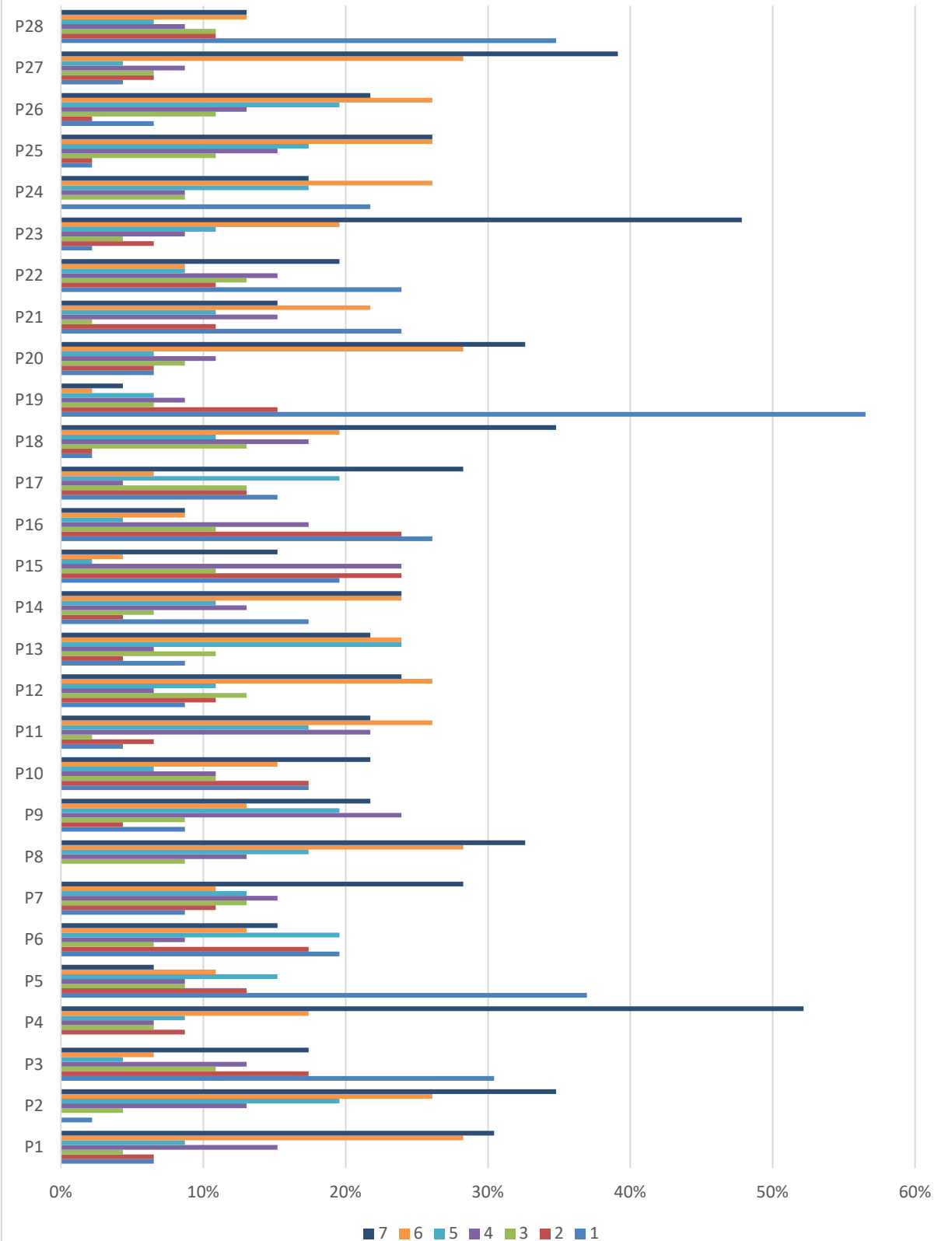
En la entrevista se seleccionó una pregunta de cada una de las tablas o escalas que hacen referencia a distintas categorías conceptuales, en el orden que se detallan: T° Necesidades Psicológicas Básicas y Tipos de Motivación (TIO).

¿Practicar algún deporte y/o actividad física?, ¿Dentro o fuera del horario escolar?, ¿Por qué participas en el deporte y/o actividad física? ¿Cuál es tu impresión del entrenamiento?.

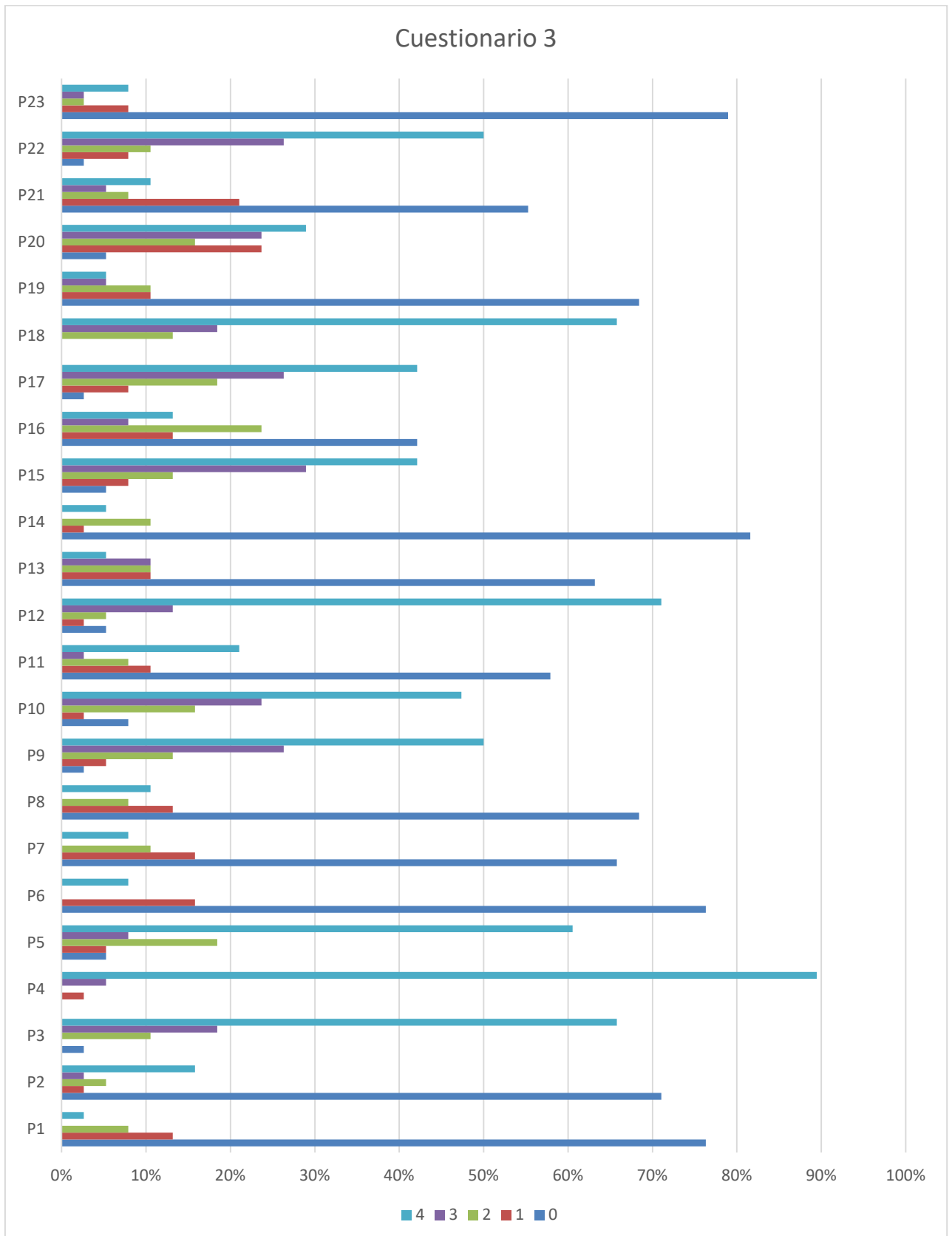
ANÁLISIS CUANTITATIVOS



Cuestionario 2



Cuestionario 3





CUESTIONARIO N° 1: EMMD (necesidades psicológicas básicas)

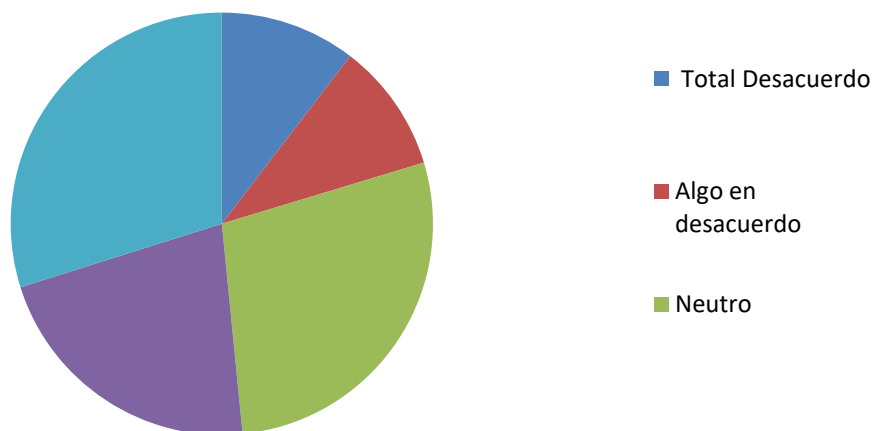
Variable: AUTONOMÍA (esfuerzo de las personas por sentirse el origen de sus acciones y tener voz para determinar su propio comportamiento).

CUESTIONARIO N° 1

AUTONOMÍA

Pregunta/Respuesta	1(TD)	2(AD)	3(N)	4(AA)	5(TA)
5	7	15	33	17	28
6	15	9	33	20	24
10	9	11	37	20	24
13	7	2	26	20	37
14	7	15	24	20	35
16	7	7	17	37	33
17	22	13	28	17	20
23	9	7	26	22	37
TOTAL	83	79	224	173	238

Total Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de Acuerdo	Total Acuerdo
10,370%	9,875%	28,000%	21,625%	29,750%



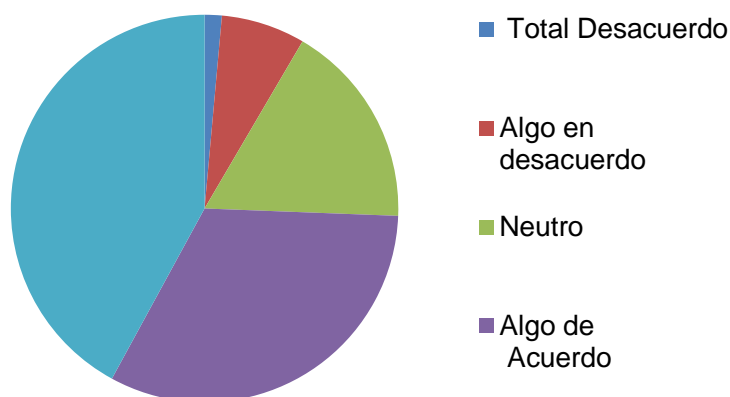


- El 29,75% de los alumnos encuestados están en total acuerdo con que su impresión sobre el entrenamiento es de forma autónoma, con libertad sobre la toma de decisiones para realizar distintas actividades y un 21,62% algo de acuerdo.
- El 28% responde en forma imparcial en la toma de decisiones.
- El 10,37% en total desacuerdo y un 9,875% algo en desacuerdo en cuanto a la posibilidad de prácticas libres dentro del entrenamiento en cuanto a la posibilidad de opinar, permitir la realización autónoma del entrenamiento.

Variable: RELACIÓN (esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros así como sentir que los demás tiene una relación autentica con uno).

RELACIÓN					
Pregunta/Respuesta	1(TD)	2(AD)	3(N)	4(AA)	5(TA)
1	0	2	17	24	57
3	4	2	2	20	72
7	0	0	2	15	83
9	4	4	13	22	57
11	9	4	20	35	33
15	9	9	22	22	39
19	0	0	13	22	65
20	0	2	13	22	63
TOTAL	26	23	102	182	469

Total Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de Acuerdo	Total Acuerdo
3,250%	2,875%	12,750%	22,750%	58,625%



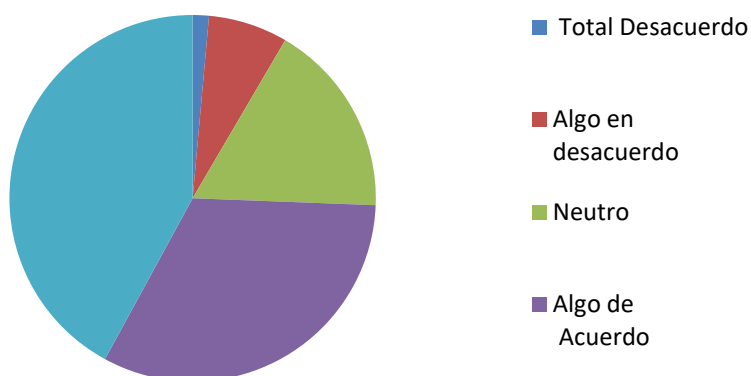
- El 58,62% de los alumnos encuestados está en total acuerdo en que su impresión sobre el entrenamiento es por la relación que establece con los demás. Un 22,75% algo de acuerdo, un 12,75% es imparcial y un 2,87% algo en desacuerdo y 3,25% en total desacuerdo.

Variable: COMPETENCIA (se basa en tratar de experimentar eficacia y controlar el resultado).

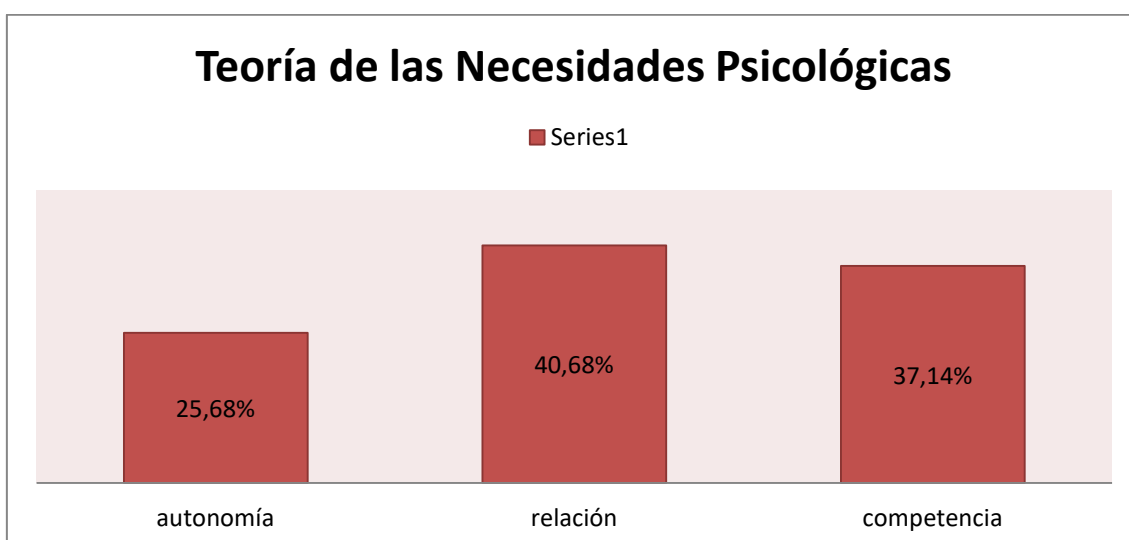
COMPETENCIA					
Pregunta/Respuesta	1(TD)	2(AD)	3(N)	4(AA)	5(TA)
2	2	24	24	41	9
4	2	17	35	26	20
8	2	2	17	22	57
12	0	2	7	37	54
21	2	0	9	39	50
22	2	4	17	26	50
18	0	0	11	35	54
TOTAL	10	49	120	226	294



Total Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de Acuerdo	Total Acuerdo
1,428%	7,000%	17,142%	32,285%	42,000%



- Un 42% de los alumnos sostiene que es capaz en cuanto a sus propias habilidades y tiene confianza en sí mismo y se siente cómodo en el lugar de la práctica deportiva, un 32.28% algo de acuerdo, un 17.14% es indiferente a esta impresión, un 7% está en desacuerdo y un 1.45% está en total desacuerdo.





En resumen y en relación a la teoría de las necesidades psicológicas propuestas por Deci y Ryan podemos obtener los siguientes datos de los jóvenes adolescentes de Mayor Buratovich.

- Un 40, 68 % realiza una práctica deportiva por la relación que establece con los otros
- Un 37, 14 % lo realiza porque adquiere posibilidades de mejor desempeño motriz y adquiere habilidades que le dan mayor prestancia y competencia
- Un 25, 68 % lo realiza porque siente que puede tomar decisiones sobre su propio entrenamiento.

CUESTIONARIO N° 2: SMD

VARIABLE: MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

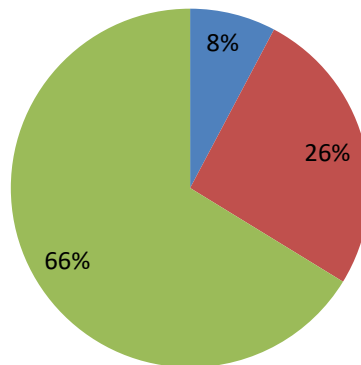
CUESTIONARIO N° 2							
M. I. para conocer							
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
2	2	0	4	13	20	26	35
4	0	9	7	7	9	17	52
27	4	7	7	9	4	28	39
23	2	7	4	9	11	20	48
TOTAL	2	5,75	5,5	9,5	11	22,75	43,5

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
7,75%	26,00%	66,25%



M.I. Para conocer

■ 1y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 66% manifiesta que participa en el deporte por la satisfacción de aprender algo más sobre el deporte, nuevas habilidades y nuevas estrategias de juego, un 26% algo que ver y un 8% nada que ver.

M.I. para experimentar

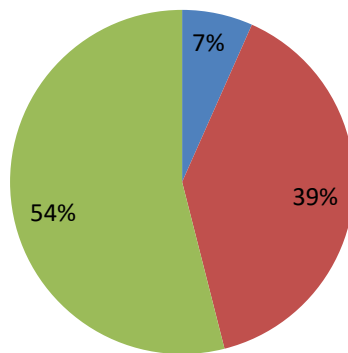
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
1	7	7	4	15	9	28	30
13	0	4	11	7	24	24	22
18	2	2	13	17	11	20	35
25	2	2	11	15	17	26	26
TOTAL	2,75	3,75	9,75	13,5	15,25	24,5	28,25

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
6,50%	38,50%	52,75%



M.I. Para experimentar

■ 1y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 54% expresa la satisfacción que le produce realizar acciones excitantes como la práctica del deporte. Un 39 % algo que ver y un 7 % nada que ver.

M.I. para conseguir cosas

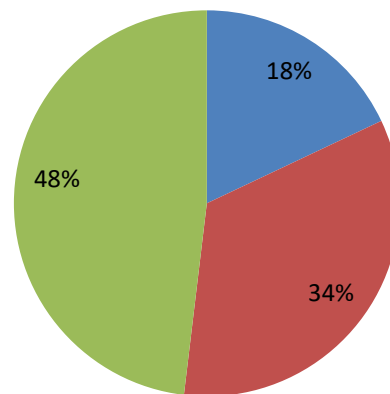
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
8	0	0	9	13	17	28	33
12	9	11	13	7	11	26	24
15	20	24	11	24	2	4	15
20	0	7	9	11	7	28	33
TOTAL	7,25	10,5	10,5	13,75	9,25	21,5	26,25

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
17,75%	33,50%	47,50%



M.I. Para conseguir cosas

■ 1y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 48% de los alumnos encuestados opinan que participan de su deporte por la satisfacción de aprender y ejecutar habilidades y/o técnicas difíciles como también para mejorar sus habilidades, un 34% algo que ver y un 18% nada que ver.

VARIABLE: MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

M. E. Regulación Identificada

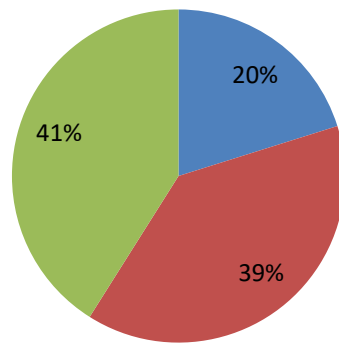
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
7	9	11	13	15	13	11	28
11	4	7	2	22	17	26	22
17	15	13	13	4	20	7	28
24	22	0	9	9	17	26	17
TOTAL	50	31	37	50	67	70	95

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
20,25%	39,00%	41,25%



M.E. Regulación Identificada

■ 1y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 41% afirma que participa en el deporte porque es una de las mejores formas de conocer gente, le permite desarrollarse y aprender cosas que puede aplicar en otras áreas de su vida. Un 39 % considera que tiene algo que ver con estas afirmaciones y un 20 % responde que no tiene nada que ver.

M.E. regulación introyectada

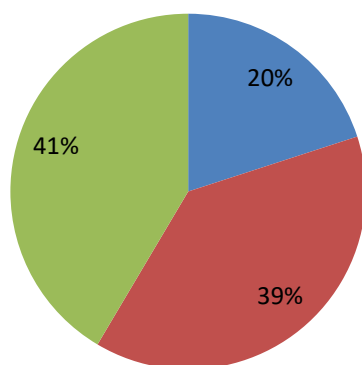
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
9	9	4	9	24	20	13	22
14	17	4	7	13	11	24	24
21	24	21	2	15	11	22	15
26	0	2	11	13	20	26	22
TOTAL	50	31	29	65	62	85	83

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
20,25%	39,00%	42,00%



M. E. Regulación Introyectada

■ 1y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 41% considera que participa en el deporte porque es necesario para estar en forma, porque debe hacerlo para sentirse bien y si no lo hace se siente mal. Un 39% considera que tiene algo que ver con la afirmación antes mencionada y un 20% discurre que no tiene nada que ver.

M.E. regulación externa

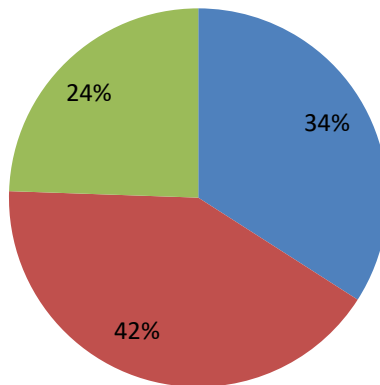
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
6	20	17	7	9	20	13	15
10	17	17	11	11	15	15	22
16	26	24	11	17	4	9	9
22	24	11	13	15	9	9	20
TOTAL	87	69	42	52	48	46	66

1y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
39,00%	47,50%	28,00%



M.E. Regulación Externa

■ 1 y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 24% de los encuestados sostiene que participa en el deporte para que lo valoren, por prestigio y para mostrar lo bueno que es en su deporte a otros. Un 42% dice que tiene algo que ver con la afirmación antepuesta y un 34% afirma que no tiene nada que ver.

VARIABLE: NO MOTIVACIÓN

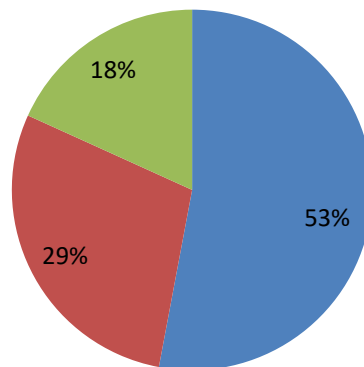
No motivación							
Pregunta/Respuesta	1(NQV)	2(NQV)	3(AQV)	4(AQV)	5(AQV)	6(TQV)	7(TQV)
3	30	17	11	13	4	7	17
5	37	13	9	15	15	11	7
19	57	15	7	9	7	2	4
28	35	11	11	9	7	13	13
TOTAL	159	56	38	46	33	33	41

1 y 2 (NQV)	3, 4 y 5 (AQV)	6 y 7 (TQV)
53,75%	29,25%	18,50%

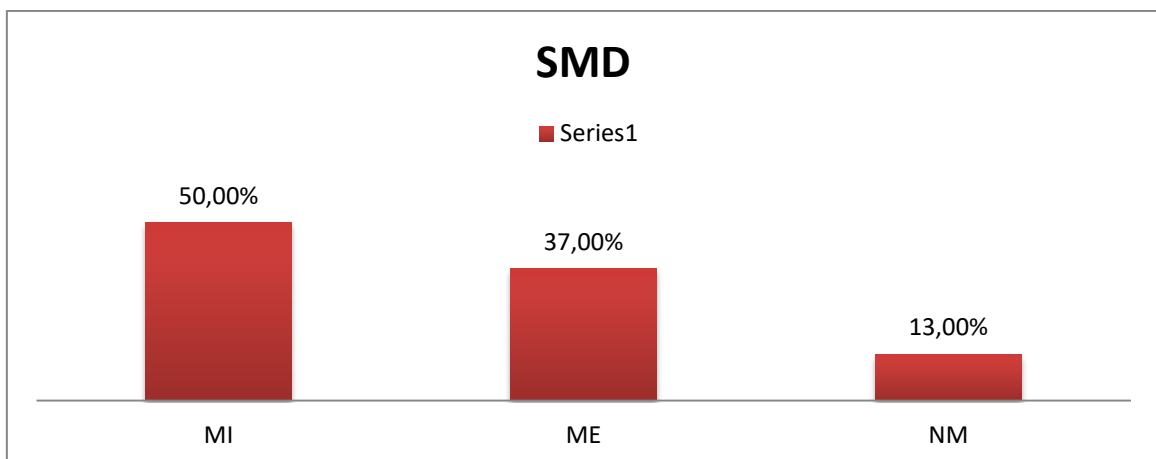


No Motivación

■ 1 y 2 (NQV) ■ 3, 4 y 5 (AQV) ■ 6 y 7 (TQV)



- Un 53% opina que nada que ver en que no participan en un deporte por su falta de capacidad para alcanzar los objetivos y tener éxito, un 29 % afirma que tiene algo que ver y un 18% que tiene todo que ver.



- Como dato significativo podemos observar que los alumnos participan de la práctica deportiva por una motivación propia que parte de la necesidad de experimentar, conocer y conseguir cosas en 50%, en un 37% por ME introyectada, identificada y externa y 13% se encuentra no motivado.



CUESTIONARIO N° 3: REGULACIÓN DE LA CONDUCTA EN EL EJERCICIO

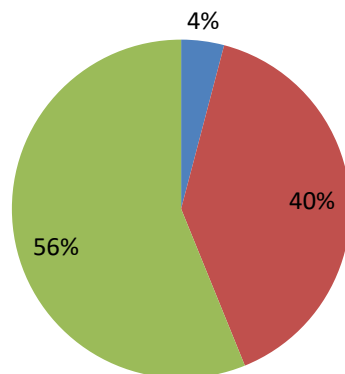
VARIABLE: MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Regulación intrínseca					
Pregunta/Respuesta	0(NQV)	1(AQV)	2(AQV)	3(AQV)	4(TQV)
4	0	3	0	5	89
10	8	3	16	24	47
15	5	8	13	29	42
18	0	0	13	18	66
20	5	24	16	24	29
22	3	8	11	26	50
5	5	5	18	8	61
12	5	3	5	13	71
TOTAL	26	51	87	134	384

0(NQV)	1,2 y 3(AQV)	4(TQV)
4%	40%	56%

Regulación intrínseca

■ 0(NQV) ■ 1,2 y 3(AQV) ■ 4(TQV)





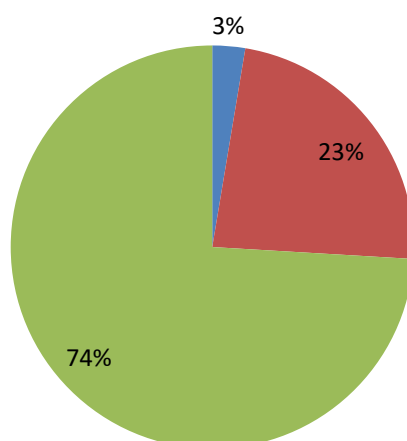
- Un 56% considera que el ejercicio físico es divertido, placentero, forma parte de sus valores y de su ser. Un 40% dice que tiene algo que ver y un 4% opina que nada que ver.

Regulación identificada					
Pregunta/Respuesta	0(NQV)	1(AQV)	2(AQV)	3(AQV)	4(TQV)
3	3	0	11	18	66
9	3	5	13	26	50
17	0	8	18	26	42
21	0	21	8	5	11
TOTAL	6	34	50	75	169

0(NQV)	1,2 y 3(AQV)	4(TQV)
3%	23%	74%

Regulacion identificada

■ 0(NQV) ■ 1,2 y 3(AQV) ■ 4(TQV)



- Un 74% valora los beneficios que tiene el ejercicio físico para su vida, la importancia de hacer el esfuerzo regularmente y el sentirse incorrectamente si no



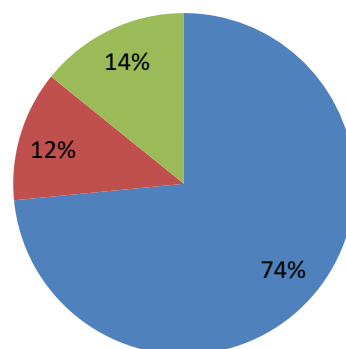
lo realiza. Un 23% está algo de acuerdo con este pensamiento y un 3% opina que nada que ver.

Regulación introyectada					
Pregunta/Respuesta	0(NQV)	1(AQV)	2(AQV)	3(AQV)	4(TQV)
2	71	3	5	3	16
13	63	11	11	11	5
16	42	13	24	8	13
8	68	13	8	0	11
TOTAL	176	27	40	22	34

0(NQV)	1,2 y 3(AQV)	4(TQV)
74,00%	12%	14%

Regulacion introyectada

■ 0(NQV) ■ 1,2 y 3(AQV) ■ 4(TQV)



- Un 14 % de los encuestados opina que realiza ejercicio porque si no se siente culpable, que lo hace porque el entorno cercano le dice que debe hacerlo. Un 12% está algo de acuerdo y un 74 % nada de acuerdo con esta posición.

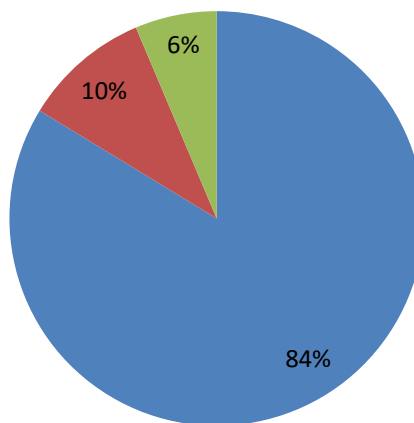


Regulación externa					
Pregunta/Respuesta	0(NQV)	1(AQV)	2(AQV)	3(AQV)	4(TQV)
1	76	13	8	0	3
19	68	11	11	5	5
7	66	16	11	0	8
TOTAL	210	40	30	5	16

0(NQV)	1,2 y 3(AQV)	4(TQV)
84%	10 %	6%

Regulación externa

■ 0(NQV) ■ 1,2 y 3(AQV) ■ 4(TQV)



- Un 6% dice hacer ejercicio porque los demás le dicen que debe hacerlo, y porque siente que si no lo hace ha fallado. Un 10% está algo de acuerdo y un 84% opina que nada que ver.



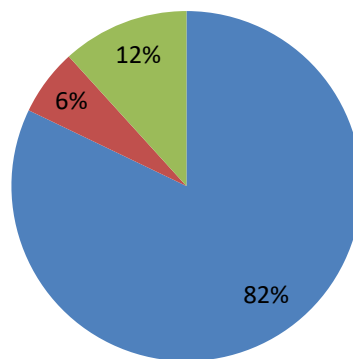
VARIABLE: DESMOTIVACIÓN

Desmotivación					
Pregunta/Respuesta	0(NQV)	1(AQV)	2(AQV)	3(AQV)	4(TQV)
6	76	16	0	0	8
11	58	11	8	3	21
14	82	3	11	0	5
23	79	8	3	3	8
TOTAL	295	38	22	6	42

0(NQV)	1,2 y 3(AQV)	4(TQV)
82,00%	6%	12%

Desmotivación

■ 0(NQV) ■ 1,2 y 3(AQV) ■ 4(TQV)



- Un 6% considera que no entiende porque debe hacer ejercicio o molestarse en hacerlo. Un 12% opina que tiene algo que ver y un 82% que nada que ver.



ANÁLISIS CUALITATIVO

La decisión sobre el modo de obtener los datos y de quiénes obtenerlos se tomó en el campo queriendo reflejar la realidad y los diversos puntos de vista de los participantes. A tal efecto, se empleó una pequeña muestra no aleatoria seleccionada al azar.

En la entrevista se escogió una pregunta de cada una de las tablas o escalas que hacen referencia a distintas categorías conceptuales. Se realizó con previa información al entrevistado sobre el motivo, y con un medio de grabación de voz para testimoniar lo expresado.

Objetivos de la entrevista:

- Obtener información sobre los adolescentes que asisten en forma extraescolar a un centro, a realizar una actividad física y/o práctica deportiva.
- Describir, analizar e interpretar los motivos según la TAD por el cual el alumno adhiere o no a la práctica de actividad física o deportiva.

Categorías de las variables analizadas:

¿Cuál es tu impresión del entrenamiento? NPB

“Porque considero a la gente con la que entreno amigos”

“Porque puedo elegir actividades y se tiene en cuenta mi opinión”

“Porque me siento seguro y capaz cuando se trata de participar en el entrenamiento”

¿Por qué participas en el deporte? TIO

“Porque disfruto y me siento bien” MI para experimentar

“Porque siento que aprendo nuevas técnicas que puedo usar después” MI para conseguir cosas

“Por la satisfacción de descubrir habilidades” MI para conocer

“Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo” ME Introyectada

“Para mantener relaciones con amigos” ME identificada

“Para mostrar a otros lo bueno que soy en el deporte” ME externa

“Siento que no soy capaz de tener éxito en el deporte” Desmotivación

De los datos cualitativos, para apoyar los datos descriptivos de las tablas, se estimó que en los adolescentes al momento de realizar la práctica deportiva extraescolar se



encuentran presentes en una proporción similar los tres mediadores psicológicos de relación, competencia y autonomía (en ese orden).

En concordancia al tipo de motivación predominante, la motivación intrínseca se pone de manifiesto al expresar en la entrevista su elección del deporte por gusto, placer o disfrute del mismo. En segundo orden, la motivación extrínseca integrada que en términos de la regulación de la conducta es más auto determinada y conduce hacia la intrínseca.

MATRIZ DE LAS ENTREVISTAS

Las entrevistas se realizaron una vez finalizados los cuestionarios y se formularon preguntas para profundizar conceptos (ANEXO II), expresadas del siguiente modo:

“Practico vóley y hockey dos veces por semana porque me entretiene y me hace sentir bien conmigo misma” E.1.

“Fuera de la escuela practico básquet cuatro veces por semana y lo hago porque me va bien y conozco mucha gente” E.2.

“En el C.E.F. practico básquet y en la escuela softbol, lo hago porque tengo mucho tiempo libre y siento que puedo mejorar mi habilidad, ser rápido y ágil. La competencia me interesa porque si no te aburrís” E.3.

“Hago patín en el Futbol y Tenis Club, dos veces por semana porque es un deporte que me gusta y me permite hacer nuevos amigos” E.4.

“Desde chica hago actividad física. Ahora decidí hacer entrenamiento funcional porque quiero estar bien físicamente y para compartir junto a mi mamá y mi hermana ese entrenamiento” E.5.

Se pone en evidencia en los relatos la presencia de las necesidades psicológicas básicas con énfasis en la relación, la competencia y la autonomía.

Deci y Ryan (1991) definieron estas tres necesidades, del siguiente modo: Competencia. Se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Autonomía. Ésta comprende los esfuerzos de las personas por ser el agente, por sentirse el origen de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar su propio comportamiento. Relación con los demás. Hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así



como sentir que los demás tienen una relación auténtica con uno mismo, y experimentar satisfacción con el mundo social.

En correlación al tipo de motivación predominante, la motivación intrínseca se pone de manifiesto al expresar en la entrevista su elección del deporte por gusto, placer o disfrute del mismo. En segundo orden se observa la motivación extrínseca identificada que en términos de la regulación de la conducta es más auto determinada y conduce hacia la intrínseca. La desmotivación aparece de forma aislada en los entrevistados, siendo predominante la motivación por continuar con la práctica.

“Cuando comencé con la práctica deportiva lo hice desde chica porque mi mamá iba a hacer gimnasia y me llevaba a mí a básquet. Al mudarnos a otra localidad me costó mucho adaptarme al grupo de nuevo, ya que no los conocía, y decidí comenzar con entrenamiento funcional porque me da más resultados que otros deportes para estar bien físicamente para el verano. Además, me interesa compartir con mi mamá y mi hermana ese momento” E.5.

El tercer nivel de regulación dentro del continuo de la motivación extrínseca propuesto por Deci y Ryan (2000) es la regulación identificada. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). Es posible que la actividad no le resulte agradable, pero sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos (Moreno y Martínez, 2006).

“Es muy importante para mí practicar un deporte porque me entretiene, me parece divertido, me hace sentir bien conmigo misma y me da bienestar, es bueno para la salud” E.1.

Motivación intrínseca: Se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia



y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006). Así, un deportista motivado intrínsecamente realiza la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (puede ser por el placer que le produce conocer más de su deporte, porque le produce satisfacción practicar y por la emoción que siente cuando están practicando). (Ryan y Deci, 2000).

“Yo comencé practicando el deporte porque mis abuelos me incentivaron diciéndome: que vaya, que vaya y al final fui. Y ahora lo hago por elección propia, porque si no hago algo me aburro, tengo mucho tiempo libre. En un momento deje de hacerlo porque me enojé con un profesor, pero nada, una tontería, y regresé porque me interesa aprender y mejorar el juego.” E.3.

Su participación en la práctica deportiva en la niñez comienza mediante el primer tipo de motivación extrínseca que es la regulación externa, que es la forma menos auto determinada. La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa. Al iniciar su adolescencia es él quien elige continuar con el deporte, su motivación pasa a ser intrínseca. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006).

“Empecé a los 7 años, luego dejé a los 10 y a los 12 volví otra vez porque me di cuenta que me gusta, que me va bien por la altura que tengo y sobre todo, porque me interesa compartir con amigos, te haces de amigos a través del deporte, conoces mucha gente, también aprendes y tienes posibilidades de competir, lo disfruto mucho. No puedo estar más de una semana sin hacerlo.” E.2.

Se manifiesta el placer que experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa lo que da muestra de una motivación intrínseca. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006). Así, se siente motivado por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad. (Ryan y Deci, 2000).



“Me encanta patinar. Mi mamá me llevo a un show y me encantó, al año siguiente empecé yo. Es un deporte lindo que además me permite hacer nuevos amigos” E.4.

En este caso, se observa la motivación intrínseca en aquella necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006).

	Motivación Intrínseca	Motivación extrínseca	Desmotivación
E.1	<i>“Es muy importante para mi practicar un deporte porque me entretiene, me parece divertido, me hace sentir bien conmigo misma y me da bienestar, es bueno para la salud”</i>		
E.2	<i>“Empecé a los 7 años, luego deje a los 10 y a los 12 volví otra vez porque me di cuenta que me gusta, que me va bien por la altura que tengo y sobre todo, porque me interesa compartir con amigos, te haces de amigos a través del deporte, conoces mucha gente, también aprendes y tienes posibilidades de competir, lo disfruto mucho. No puedo estar más de una semana sin hacerlo.”</i>		<i>“Empecé a los 7 años, luego deje a los 10 y a los 12 volví otra vez”</i>
E.3	<i>“Y ahora lo hago por elección propia, porque si no hago algo me aburro, tengo mucho tiempo libre. En un momento deje de hacerlo porque me enoje con un profesor, pero nada, una tontería, y regrese porque me interesa aprender y mejorar el juego.”</i>	<i>“Yo comencé practicando el deporte porque mis abuelos me incentivaron diciéndome: que vaya, que vaya y al final fui.” (M.E. externa)</i>	<i>“En un momento deje de hacerlo porque me enoje con un profesor, pero nada, una tontería, y regresé”</i>
E.4	<i>“Me encanta patinar. Mi mamá me llevo a un show y me encanto, al año siguiente empecé yo. Es un deporte lindo que además me</i>		



	<i>permite hacer nuevos amigos”</i>		
E.5		<p><i>“Cuando comencé la práctica deportiva lo hice desde chica porque mi mama iba a hacer gimnasia y me llevaba a mí a básquet.”</i></p> <p><i>Al mudarnos a otra localidad me costó mucho adaptarme al grupo de básquet nuevo, porque no los conocía, y decidí comenzar con entrenamiento funcional porque me da más resultados que otros deportes para estar bien físicamente para el verano. Además, me interesa compartir con mi mama y mi hermana ese momento” (M.E. identificada)</i></p>	



CONCLUSIONES

En resumen y en relación a la teoría de las necesidades psicológicas básicas propuestas por Deci y Ryan, que constituyen los *mediadores psicológicos* que influirán en los tres principales tipos de motivación, podemos arribar a las siguientes conclusiones sobre los adolescentes de Mayor Buratovich:

Según los datos obtenidos del cuestionario EMMD:

- Un 40, 68 % realiza una práctica deportiva por la relación que establece con los otros.
- Un 37, 14 % lo realiza porque adquiere posibilidades de mejor desempeño motriz y logra habilidades que le dan mayor prestancia y competencia motriz.
- Un 25, 68 % lo realiza porque siente que puede tomar decisiones sobre su propio entrenamiento.

En referencia a la teoría de la integración del organismo, que establece que la motivación es un continuo, caracterizado por diferentes tipos de autodeterminación, de tal forma que de más a menos auto determinada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación, se pudo determinar según los datos obtenidos del SMD:

- que los alumnos participan de la práctica deportiva por una motivación propia que parte de la necesidad de experimentar, conocer y conseguir cosas en un 50 %,
- en un 37 % por una motivación extrínseca integrada, identificada, introyectada y externa,
- y un 13 % se encuentran no motivados para la práctica.

En síntesis:

- tanto en la participación en el deporte como en la realización de actividad física tener una motivación ya sea ésta intrínseca o extrínseca, le permite al alumno ejercitarse en un deporte y continuar desarrollando y afianzando sus prácticas deportivas.



- la motivación intrínseca es la que predomina en la mayoría de los adolescentes que participan de la práctica deportiva por procesos de regulación internos que refieren al disfrute, desafíos personales y de encuentro de pares.
- la motivación extrínseca predominante es la de regulación integrada. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Luego, le sigue la regulación identificada cuyos procesos reguladores son de valoración consciente, importancia personal y en menor medida aquellas que responden a procesos de regulación externa o introyectada de obediencia, recompensa o castigo.

Un dato muy importante apoyado en el análisis cuali-cuantitativo, es que muy pocos de los adolescentes se sienten no motivados, lo cual indica que muchos profesores toman en cuenta la motivación durante los entrenamientos y las clases de educación física, que se evidencia en la continuidad de prácticas deportivas extraescolares.

Retomando los estudios realizados por Moreno - Martínez (2006) que muestran que la motivación auto determinada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no auto determinadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación, este trabajo de investigación coincide en que para las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva es conveniente desplegar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

La motivación tanto intrínseca como extrínseca tal como lo muestran las estadísticas, se constituye en un instrumento muy valioso en la formación de hábitos deportivos y saludables en la práctica del deporte. El adolescente a partir de la motivación participa en forma activa con aprendizajes significativos y en relación con sus pares.

Para continuar la tarea de investigación se podrá considerar la diferenciación por sexo y la predilección de los deportes o actividades físicas, determinando en qué proporción adhieren o no a las prácticas. Este aspecto resulta de gran interés y podrá realizarse en futuras investigaciones con el objeto de evidenciar y fortalecer en los jóvenes desde los centros y las clases de educación física la adherencia a las prácticas físico-deportivas.



BIBLIOGRAFÍA

- Blázquez Sánchez. La iniciación deportiva y el deporte escolar. (1995).
- Balaguer, Isabel; Castillo, Isabel; Duda, Joan L. Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 17, núm. 1, 2008, pp. 123-139 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España.
- Balaguer, Isabel; Castillo, Isabel; Duda, Joan L. García- Merita. Factores psicosociales asociados con la Participación deportiva en la adolescencia. 2003
- Biddle & Nigg. (2000). Theories of exercise behavior. *Internacional Journal of sport psychology*, 31 290-304.
- Cantón, E.; Mayor, L., y Pallares, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- Carratalá, E. Análisis de la teoría de la meta de logros y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana. 2004.
- Edmunds, J. K., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory based teaching style in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388. doi:10.1002/ejsp.463
- De Charms, R. C. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.



- Deci, E. L, y Ryan, R. M. (Eds.),(2002).Handbookofself-determinationresearch.RochesterNY:UniversityofRochesterPress.
- Devis Devís, J. “Actividad Física, Deporte y Salud”. INDE, 2000.
- Fernández, Vasconcelos, Lázaro y Dosil. Validación y aplicación de modelos Teóricos motivacionales en el contexto de la Educación Física . 2004
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- García Calvo, T.; Sánchez, P. A.; Leo, F. M.; Sánchez, D., y Gómez, F. R. (2010b). *Análisis psicométrico de la Escala de Mediadores Motivacionales (EMM)*. Manuscrito inédito.
- García, Calvo y otros. “Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva” *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2011.
- Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A., y Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 21(6), 280-296.
- Guillet, E.; Sarrazin, P.; Carpenter, P.; Troullioud, D., y Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female hand ballers with Social Exchange Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 92-104.
- González-Cutre Coll, Álvaro Sicilia Camacho y Juan Antonio Moreno Murcia* Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física David Universidad de Almería y * Universidad de Murcia. 2008.
- Guzmán; E. Carratalá; Á. García-Ferriol; V. Carratalá; Motricidad. *European Journal of Human Movement* 2006, 16.Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva.
- Krauskopf, D. Dimensiones críticas en la participación social de las juventudes. 2007
- López-Wallet ; Isabel Balaguer ; Isabel Castillo ; José Tristán ;*Revista de Psicología del Deporte* 2011, 20 (1).Clima motivacional percibido, motivación auto determinada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos.



- Martínez Baena y otros. “Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA”. Revista de curriculum y formación de profesorado, 2012.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- McDonough - 2007 - Motivation in ELT - ELT Journal.
- Molinera y Salguero del Valle. “Autodeterminación y adherencia al ejercicio”. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2001.
- Moreno, J. A.; Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 1(25), 35-51.
- Moreno Martínez. “Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas”, 2006.
- Moreno y otros. “Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física”. *Apuntes: Educación física y deportes*, 2009.
- Quevedo-Blasco y otros. “Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes”. *Revista de la Investigación en Educación*, N° 6, 2009.
- Ryan y Deci. “Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. Universidad de Rochester, *American Psychologist*, 2000.
- Ryan, R. M, Williams, G. C, Patrick, H. & Deci, EL. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124. Greece: Ellenika Grammata - Hellenic Psychological Society.
- Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2006), *Metodología de la investigación*, (4ª ed.), Mc Graw Hill Interamericana editores S.A.
- Taylor, I.; Ntoumanis, N.; Standage, M., y Spray, C. (2010). Motivational predictors of physical education students’ effort, exercise intentions, and leisure-



- time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 99-120.
- Ulrich-French, S., y Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95.
 - Vallerand, R. J., y Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 389-416). New York: Wiley.
 - Vallerand, R. Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. 1997.
 - Vargas, J. Alberto (Revista Electrónica Nova Scientia, N° 9 Vol. 5 (1), 2012. ISSN 2007 - 0705. pp: 154 – 175 - 162)
 - Villamizar Reyes, Milena Margarita; Acosta Muñoz, Julio Fernando; Cuadros Molano, Juan Gabriel; Montoya, Juan Carlos. Factores motivacionales de los futbolistas profesionales, como deportistas y clientes internos en Boyacá, Colombia *International Journal of Psychological Research*, vol. 2, núm. 2, 2009, pp. 148-157 Universidad de San Buenaventura Medellín, Colombia



ANEXO I. ESTADO DEL ARTE

Nombre del trabajo: Importancia de la Teoría de la autodeterminación en la práctica física deportiva: fundamento e implicaciones prácticas.

Autores: Juan Antonio Moreno - Antonio Martínez

Año de realización: 2006

Editorial: Dirección General de Deportes-CARM. Vol. 6, número 2 Facultad de Psicología ISSN: 1578-8423 Universidad de Murcia

Contenido: Estudio de las subteoría de la Autodeterminación: TEC-TIO-TNB-TOC

Objetivo: El objeto de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación en la actividad física y el deporte. Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación auto determinada

Método empleado: las escalas más conocidas y, por tanto, más generalizadas en el campo de la medida de la Autodeterminación en el campo de la actividad física y el deporte. La más utilizada es la Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS) de Pelletier y cols. (1995). Se trata de una escala que consta de siete sub escalas que miden los tres tipos de motivación intrínseca (hacia el conocimiento, hacia la ejecución y hacia la estimulación), las tres formas de regulación para la motivación extrínseca (identificada, introyectada y externa) y la desmotivación.

Resultado: Los estudios muestran que dicha motivación auto determinada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no auto determinado e incluso caracterizado por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.



Nombre del trabajo: *Variables Motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física*

Autores Moreno, J.A., Zomeño, T.E., Marín, L.M., Cervelló, E. y Ruiz, L.M.

Año de realización: 2009

Editorial: Apuntes educación Física y deportes, 95,38-43

Contenido: Resumen o abstract, Palabras claves, Introducción, Método: Muestra - Instrumentos - Procedimientos, Resultados, Análisis de los perfiles motivacionales, Discusión, Referencias.

Ejes principales: tratados por el autor en relación con el ítem de investigación Adolescentes, Educación física, Motivación, Práctica deportiva extraescolar, Perfil motivacional

Método empleado: Instrumentos: Se han utilizado los cuestionarios de orientación al aprendizaje y el rendimiento en las clases de educación física (LAPOPECQ), la Escala de Motivación Deportiva (SMS) y la Escala de la Importancia y Utilidad concedida por el alumno a la educación física (IEF). Procedimiento: Se informó a los alumnos del propósito del estudio y de su derecho a participar o no de forma voluntaria en el mismo. El tiempo requerido para la cumplimentación individual de los cuestionarios fue de 15-20 minutos en función de la edad, número de alumnos y de la agilidad de la clase

Objetivo: conocer los diferentes perfiles motivacionales que subyacen en una muestra de 819 estudiantes adolescentes de educación física y su relación con la práctica y el tiempo de práctica físico-deportiva

Resultado: El análisis clúster mostró tres perfiles motivacionales: el “perfil auto determinado”, compuesto por participantes que percibían un clima que primaba la importancia al esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de las habilidades (clima tarea) y con una alta motivación intrínseca, el “perfil no auto determinado” compuesto por sujetos que presentaban una alta desmotivación y que percibían un clima que daba prioridad a la demostración de la capacidad personal y al rendimiento (clima ego) y por último, el “perfil desmotivado” formado por personas que han obtenido valores bajos en casi todas las variables (motivación intrínseca y extrínseca, clima motivacional e importancia y utilidad concedida a la educación física), excepto en la desmotivación. Los practicantes y los que más tiempo dedican a la práctica se asocian con el perfil auto



determinado. Conocer estos perfiles nos permitirá establecer modos de actuación más adecuados, tratando así de reducir al máximo el abandono de la práctica deportiva ajustándonos al grado de motivación del sujeto.

Nombre del trabajo: Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación auto determinada en estudiantes adolescentes

Autores: Moreno Murcia - Llamas

Año de realización: 2007

Editorial: Facultad de Ciencias del Deporte - Universidad de Murcia

Contenido: Introducción-métodos-resultados-discusión-conclusiones.

Objetivo: conocer la relación existente entre la importancia que el alumno concede a la educación física y su motivación.

Ejes principales: educación física, clima motivacional, mediadores psicológicos, motivación auto determinada.

Método: La muestra pertenecía a centros públicos de Educación Secundaria Obligatoria *Cuestionario de orientación al aprendizaje y al rendimiento en las clases de Educación física (LAPOPECQ).*

Cuestionario sobre los mediadores psicológicos básicos. Escala de motivación en el deporte (SMS)

Análisis factorial confirmatorio (modelo de medición) y un análisis del Modelo de Ecuaciones Estructurales, a través del programa Amos en su versión 6.0.

Resultado: Los resultados mostrados en el apartado de análisis de modelos estructurales confirman que la importancia concedida a la educación física queda pre dicha por la motivación auto determinada, ésta por los tres mediadores psicológicos y estos, a su vez, por el clima tarea.

Nombre del trabajo: Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes.

Autores: Víctor J. Quevedo-Blasco Raúl Quevedo-Blasco M^a Paz Bermúdez.

Institución Ejecutora: Universidad de Granada.



Año de realización: 2009.

Editorial: Revista de Investigación en educación, N°6 2009, pp. 33-42.

Contenido: Resumen Palabras claves Introducción Métodos: Participantes, Materiales, diseño y procedimiento Resultados Discusión Bibliografía.

Objetivo: analizar la motivación del alumnado mediante el estudio de los contenidos curriculares más relevantes para trabajar en los centros educativos, la predisposición de los alumnos hacia la práctica físico-deportiva (dentro y fuera del ámbito escolar) y la auto percepción de las competencias motrices que éstos poseen.

Ejes principales: Adolescentes Aprendizaje motor, motivación, Educación Física, predisposición, percepción de competencias.

Método empleado: En el presente trabajo se analizan tres factores relacionados con la variable “motivación” en una muestra de 293 adolescentes. Teniendo en cuenta este análisis, el profesional docente se asegura que sus alumnos adquieran un adecuado aprendizaje motor y vean incrementada la probabilidad de realizar práctica físico-deportiva en su tiempo libre.

Resultado: El bienestar psicológico y los hábitos saludables, están íntimamente relacionados con la práctica del ejercicio físico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). En general y en concreto en los adolescentes, están demostradas las ventajas de practicar ejercicio deportivo, en comparación con aquellos que no lo practican (Annesi y otros, 2007). Como consecuencia de ello, la EF es un área curricular de fundamentada importancia, tanto a nivel físico, como psicológico. Por ello, el ámbito de los procesos psicológicos de la motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico, como aplicado (Cantón, 1990; Moreno y Hellín, 2002; Moreno y otros, 2009).

Nombre del trabajo: INCIDENCIA DE LA TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN
SOBRE LA PERSISTENCIA DEPORTIVA

Autores García-Calvo y otros

Año de realización: 2011



Editorial: REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Contenido: Introducción- Métodos- Resultados-Discusión- Conclusiones-Bibliografía

Ejes principales: persistencia deportiva; motivación, deporte escolar; deportes colectivos.

Método empleado: muestreo aleatorio por conglomerados. Instrumento: Escala de Motivación en el Deporte - Escala de Mediadores Motivacionales

Objetivo: comprobar desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, los motivos y causas que llevan a una muestra de jóvenes practicantes de deportes colectivos a persistir en la práctica deportiva o abandonarla.

Asimismo, se testará la influencia de las necesidades psicológicas básicas sobre este Comportamiento.

Resultado: *Estadísticos descriptivos y análisis de correlación*

Conclusiones: Existe la necesidad de fomentar las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo, como medio para aumentar la persistencia. Asimismo, el trabajo de la motivación auto determinada permitirá a los sujetos no generar sentimientos de desmotivación que puedan conducir al abandono deportivo.



ANEXO II – CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1 - EMMD

APELLIDO		ESCUELA	
NOMBRE		AÑO	
SEXO		EDAD	

Me gustaría saber tu impresión sobre tu entrenamiento. Por favor indica rodeando con un círculo, el grado en las que algunas de las siguientes preguntas corresponden a tu

		Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
	Tu impresión sobre el entrenamiento es que:					
1	Realmente me gusta la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
2	Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4	5
3	Me llevo bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5
4	Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4	5
5	Me dejan tomar decisiones	1	2	3	4	5
6	Me permiten elegir actividades	1	2	3	4	5
7	Me siento bien con las personas con las que entreno	1	2	3	4	5
8	Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5
9	Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	1	2	3	4	5
10	Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	1	2	3	4	5
11	La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	1	2	3	4	5



12	Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	1	2	3	4	5
13	Se tiene en cuenta mi opinión	1	2	3	4	5
14	Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	1	2	3	4	5
15	Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
16	Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	1	2	3	4	5
17	Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	1	2	3	4	5
18	Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4	5
19	Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
20	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	1	2	3	4	5
21	Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
22	Confío en mi fuerza física	1	2	3	4	5
23	Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo	1	2	3	4	5

Relación: 1, 3, 7, 9, 11, 15, 19, 20

Autonomía: 5, 6, 10, 13, 14, 16, 17, 23

Competencia: 2, 4, 8, 12, 18, 21, 22



CUESTIONARIO 2 -SMD

APELLIDO		ESCUELA	
NOMBRE		AÑO	
SEXO		EDAD	

Me gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor indica rodeando con un círculo, el grado en las que algunas de las siguientes preguntas corresponden a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7



15	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

FACTORES

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:

MI para conocer: 2, 4, 27, 23

MI para experimentar estimulación: 1, 13, 18, 25

MI para conseguir cosas: 8, 12, 15, 20

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:

Regulación Identificada: 7, 11, 17, 24

Regulación Introyectada: 9, 14, 21, 26

Regulación Externa: 6, 10, 16, 22

NO MOTIVACIÓN: 3, 5, 19, 28



CUESTIONARIO 3: REGULACIÓN DE LA CONDUCTA EN EL EJERCICIO
BREQ 2

APELLIDO		ESCUELA	
NOMBRE		AÑO	
SEXO		EDAD	

Yo hago ejercicio físico...	Nada verdadero				Totalmente verdadero
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
Porque me siento culpable cuando no lo practico	0	1	2	3	4
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
Porque está de acuerdo con mi forma de vida	0	1	2	3	4
No veo por qué tengo que hacerlo	0	1	2	3	4
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	0	1	2	3	4
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	0	1	2	3	4
No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	0	1	2	3	4
Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	0	1	2	3	4
Porque otras personas no estarán contentas conmigo sino hago ejercicio	0	1	2	3	4
No veo el sentido de hacer ejercicio	0	1	2	3	4
Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	0	1	2	3	4
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	0	1	2	3	4
Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	0	1	2	3	4
Porque encuentro en el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	0	1	2	3	4



Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

Regulación intrínseca: 4, 10, 15, 18

Regulación identificada: 3, 8, 14, 17

Regulación introyectada: 2, 7, 13

Regulación externa: 1, 6, 11, 16

Desmotivación: 5, 9, 12, 19.



ANEXO III. TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

APELLIDO Y NOMBRE: CORVALAN DELFINA

CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 54

EDAD: 14 años

-¿Qué deporte practicas en el CEF? “Practico Vóley y Hockey”

-¿Con que frecuencia? “Dos veces por semana”

-¿Por qué practicas deportes? “Porque me parece divertido y me hace sentir bien conmigo misma”

-¿Qué te motiva a practicar un deporte? “Porque me entretiene y lo hago desde chica”

-¿Cuál es tu impresión acerca del entrenamiento deportivo? “es importante porque me da bienestar y porque es bueno para la salud”

APELLIDO Y NOMBRE: IZAGUIRRE AGUSTIN

ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA N° 2

EDAD: 15 años

-¿Practicas algún deporte? “Básquet”

-¿Dentro de la escuela o fuera del horario escolar? “Fuera de la escuela” -¿Dónde lo practicas? “En el C.E.F. y en Fortín Club de Pedro Luro”

-¿Con que frecuencia lo practicas? “Cuatro veces por semana”

-¿Por qué elegiste el básquet? “Porque me gusta, me va bien y por la altura que tengo”

-¿Hace cuantos años haces este deporte? “Empecé a los siete, deje a los diez y a los doce volví otra vez hasta ahora”

-¿Qué te motiva par realizarlo? “Conozco mucha gente, me hice nuevos amigos y más que nada eso, porque te haces de amigos a través del deporte”

-¿Te interesa la competencia también? “Si, pero primero me interesa compartir con amigos, luego el aprendizaje y por último la competencia”

-¿Qué te provoca realizar deporte? “Lo disfruto, no puedo estar más de una semana sin hacerlo.”



APELLIDO Y NOMBRE: POTES NEHUEN

CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 54

EDAD: 15 AÑOS

-¿Practicas algún deporte? “Sí, practico básquet y softbol. Básquet en el Centro de Educación Física de forma extraescolar y softbol en las clases de Educación física en la escuela”

-¿Cómo comenzaste a practicar un deporte? “Porque mis abuelos me incentivaron diciéndome: que vaya, que vaya, y al final fui”

-¿Y ahora porque lo haces? “Ahora lo hago por elección propia y porque si no hago algo me aburro, tengo mucho tiempo libre y me aburro”.

-¿Y qué te gusta de esa práctica? “Me gusta que puedo mejorar mi habilidad, ser rápido y ágil”

- ¿Existe algún motivo por el cual te sientas desmotivado para continuar con el deporte? “En un momento deje de hacerlo porque me enoje con un profesor, pero nada, una tontería”

-¿La frecuencia de estímulos consideras que es suficiente? “Me es suficiente pero me gustaría que se practique mucho mas”

- ¿Te interesa la competencia? “Si, porque si no te aburrís”

APELLIDO Y NOMBRE: JESICA TOLABA

ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA N° 2

EDAD: 16 AÑOS

-¿Practicas algún deporte fuera de la clase de Educación Física escolar? “Si, patín”

-¿Cuántas veces por semana? “Dos veces por semana”

-¿En qué establecimiento? “En el Futbol y Tenis Club de Mayor Buratovich”

-¿Por qué te gusta ese deporte? “Porque me gusta, es un deporte lindo, me gusta patinar y me permite hacer nuevos amigos”

-¿Por qué elegiste ese deporte? “Cuando tenía 8 años mi mama me llevo a un show de patín a ver a una vecina que yo tengo, me encanto y al año siguiente empecé yo”

-¿Hay algún otro deporte que te interese? “En la escuela me gusta jugar al vóley”



-¿Hay algo que te haga pensar en algún momento en abandonarlo? “No. Pienso continuar hasta terminar la escuela porque la verdad es que me encanta y no quiero dejarlo”

APELLIDO Y NOMBRE: AMBAR ALE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA N° 2

EDAD: 14 AÑOS

-¿Te gusta hacer alguna actividad física o deporte? “Sí, me gusta hacer actividad física”

-¿Desde cuándo? “Desde la Primaria”

-¿Cuándo comenzaste que actividad realizabas? “Hacia Gimnasia Rítmica, Básquet y Hándbol”

-¿Por qué decidiste empezar? “Para tener algo que hacer y no estar aburrida”

-¿Qué actividad haces fuera del horario escolar? “Voy a Entrenamiento Funcional”

-¿En la actualidad porque decidiste hacer Entrenamiento Funcional y no continuar con la práctica deportiva? “Porque quiero estar bien físicamente para el verano, me da más resultados que otros deportes”

-¿No volver a la práctica del deporte? “Sí, en algún momento quería pero me costó adaptarme al grupo porque no los conozco ya que soy nueva en el pueblo”

-Entonces: ¿te interesa entrenamiento funcional porque te importa tu imagen corporal? “Un poquito y también porque voy con mi mamá y mi hermana y podemos compartir juntas ese momento”