

**Tesis Final**

**Universidad Nacional de Río Negro**

**Sede Atlántica – Viedma**

**FACTORES MOTIVACIONALES RELACIONADOS CON  
LA ADHERENCIA A LA PRÁCTICA FÍSICO-  
DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS DE  
LOS CENTROS DEPORTIVOS DE LA CIUDAD DE  
PUNTA ALTA.**

**Estefanía Soledad Spatacioli**

Tesis de grado dirigida por:

**Lic. Roberto Carbajal**

Ciclo lectivo 2018/2019

Fecha de presentación: Abril del 2020

## **DEDICATORIA**

Después de mucho tiempo, por fin ha llegado el momento de agradecer a todas aquellas personas la ayuda mostrada, ya que sin ellas este trabajo no hubiera podido llegar a su fin.

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi director de tesis, Lic. Roberto Carbajal, él ha estado guiándome todo este tiempo, sin él me hubiese sido muy difícil elaborar este trabajo. Agradecerle todo su tiempo, comprensión, generosidad, trabajo, optimismo, pasión por aprender y enseñar, su capacidad de escuchar y sobre todo su dedicación sin límites y su gran paciencia en este último tramo.

Aun así, no quiero olvidarme de todas aquellas personas que directa o indirectamente también han ayudado a la elaboración de este trabajo.

De forma especial, me gustaría agradecerle a mi mamá y a mi papa, por todo lo que me han brindado, gracias por todos los sacrificios que han hecho para ofrecerme lo mejor, por confiar siempre en mí, por apoyarme siempre, por mi educación y todos los valores que me enseñaron, por todo el tiempo que me dedicaron, por dejarme elegir, por su amor y sinceridad, en definitiva, gracias por enseñarme a vivir.

Por supuesto ahora es el turno de Santiago, mi novio. Me siento muy afortunada de haberlo conocido y de poder compartir mi vida con él. Gracias por ser mi compañero, mi amigo, por tu amor, por escucharme, por tu ayuda, tu apoyo y comprensión. Gracias por confiar en mí.

Gracias a todas las personas que facilitaron la obtención de la muestra así como los distintos clubes de la ciudad de Punta Alta.

A todos muchas gracias.

## RESUMEN

Numerosos estudios revelan un considerable descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia. El entrenamiento y la competición pueden ser contextos ideales para fomentar el compromiso deportivo del adolescente, siempre y cuando el joven deportista alcance una adecuada motivación, ya que ésta es clave para lograr la adherencia a la práctica físico-deportiva. Así, basándonos en la teoría de la autodeterminación, el objetivo principal de la tesis fue analizar los factores motivacionales que influyen de manera positiva en la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los Centros Deportivos de la ciudad de Punta Alta. Para ello, se estudiaron los climas motivacionales transmitidos, el apoyo a la autonomía por parte del entrenador, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación auto determinada, las relaciones sociales y la adherencia a la práctica. La presente tesis está compuesta por diferentes capítulos, donde, en primer lugar, se analizaron las relaciones entre dichas variables de forma correlacional, y en segundo lugar, se profundizó en su estudio utilizando una metodología cualitativa. Se administró un cuestionario a una muestra total de 120 deportistas de diferentes centros deportivos de la ciudad de Punta Alta (de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años). Además, 18 de estos deportistas fueron entrevistados. Entre los resultados encontrados, se destacan que: se obtuvieron dos perfiles motivacionales diferentes, un perfil autodeterminado-no autodeterminado, y un perfil moderadamente motivado. Los resultados de los modelos de ecuaciones estructurales presentados mostraron que factores sociales como el clima motivacional, el apoyo a la autonomía y las metas sociales influían en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás. La satisfacción de estas necesidades predijo la motivación intrínseca, y ésta predijo la intención del deportista de continuar siendo físicamente activo. Además, los resultados del análisis de contenido de las entrevistas mostraron: la coexistencia de diferentes motivaciones más o menos auto determinadas para la práctica de su deporte; la aparición de la regulación integrada entre algunos de estos jóvenes deportistas; la importancia del apoyo a la autonomía y de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para la motivación y el compromiso deportivo.

**PALABRAS CLAVES:** Adolescencia, motivación, actividad física-deportiva.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> -----	<b>2</b>
<b>RESUMEN</b> -----	<b>3</b>
<b>PALABRAS CLAVES</b> -----	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> -----	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b> -----	<b>7</b>
Planteamiento del Problema-----	9
Problema -----	10
Preguntas-----	10
Objetivo General-----	11
Objetivos Específicos-----	11
Justificación-----	11
<b>CAPITULO II: LOCALIZACION</b> -----	<b>13</b>
Área de Estudio-----	13
<b>CAPITULO III: MARCO TEÓRICO</b> -----	<b>20</b>
Marco Teórico-----	20
<b>CAPITULO IV: MARCO METODOLOGICO</b> -----	<b>47</b>
Marco Metodológico -----	47
<b>CAPITULO V: ANALISIS DE DATOS</b> -----	<b>50</b>
Análisis Cuantitativo-----	53
Análisis Cualitativo-----	70
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES</b> -----	<b>75</b>
Conclusiones -----	75
Limitaciones del Estudio -----	77
Perspectivas a Futuro-----	78
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> -----	<b>79</b>
<b>ESTADO DE ARTE</b> -----	<b>83</b>

<b>ANEXOS</b> .....	87
Anexo I Cuestionario .....	87
Anexo II Entrevista .....	94
Anexo III Autorización para participar .....	103

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **ESQUEMA GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente tesis titulada “Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los centros deportivos de la ciudad de Punta Alta”. La motivación y la adherencia a la práctica de jóvenes deportistas es la temática principal que compone esta tesis. En ella se ha abordado de forma ordenada la detección de perfiles motivacionales en una muestra de deportistas adolescentes de distintos centros deportivos de la ciudad de Punta Alta; en donde se relacionaban diferentes variables soporte autonomía, metas sociales, climas motivacionales, necesidades psicológicas básicas, motivación; y análisis cualitativo de cómo perciben los deportistas el apoyo a la autonomía por parte de sus entrenadores, así como la motivación de los jóvenes para practicar su deporte.

El estudio fue realizado desde la aprobación del proyecto de tesis hasta diciembre de 2019 a partir de un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) utilizando como instrumento de recolección de datos una encuesta explicativa y una entrevista semi-estructurada. El cuestionario constó de una primera parte correspondiente a la “Escala de mediadores de la motivacionales en el deporte (EMMD)”, una segunda parte “Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) para evaluar porque los adolescentes deciden incorporarse a la práctica física- deportiva y una última parte “Escala de medición de las necesidades psicológicas básicas (BPNES)”, utilizada para medir la autonomía, competencia y relaciones sociales de los encuestados. Dichos cuestionarios tuvieron un formato de escala Likert donde los encuestados debían responder en una escala de 1 a 5 el grado de aceptación con la afirmación que se le presentaba en el mismo. A dicho cuestionario se le agregó las entrevistas realizadas a los adolescentes de cada centro deportivo, para lo cual tenía como fin ampliar y comparar la información obtenida en las encuestas.

La muestra fue compuesta por 120 adolescentes entre 15 y 19 años de distintos centros deportivos de la ciudad de Punta Alta, provincia de Buenos Aires.

Con este primer apartado de la tesis, se pretende dar una visión general sobre la investigación desarrollada para la defensa de la tesis.

El presente estudio consta de seis capítulos. En el Capítulo I se presenta el planteamiento del problema, donde se da un encuadre al tema de investigación en el cual se menciona las categorías conceptuales y los interrogantes que dan sentido a los objetivos a través de los cuales se orientó el estudio.

En el Capítulo II, se presenta el área de estudio de la presente tesis, clima, población y deporte. En consecutivo se exponen los establecimientos objetos de estudio.

Luego en el Capítulo III, se realiza la presentación del marco teórico que cuenta con una breve introducción sobre la adolescencia, actividad física, ejercicio físico, deporte y la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985).

Posteriormente en el Capítulo IV, se expone el marco metodológico donde se realiza una descripción del tipo de investigación, la población y muestra con la que se llevó a cabo el trabajo, así también la técnica e instrumentos utilizados para la recolección de datos.

En el Capítulo IV se realiza la presentación de datos donde se despliegan los referentes demográficos obtenidos en las encuestas y entrevistas. Seguidamente estos datos son analizados en el mismo orden de los objetivos planteados al comienzo de la investigación, cuyos resultados son presentados finalizando el capítulo.

Por último, en el Capítulo V se presentan las conclusiones a las cuales se arribaron respetando la lógica de los objetivos planteados, seguido de las recomendaciones para nuevas investigaciones en la temática abordada y por último las limitaciones que se obtuvieron para llevar a cabo esta investigación.

Posteriormente se expone las referencias bibliográficas, que guiaron la presente tesis, consecutivo se presentó el Estado del arte, donde se exhiben investigaciones y datos relevantes que contribuyen con la fidelidad de la investigación. Y para finalizar la misma se adjunta los anexos utilizados

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Numerosos estudios revelan un importante descenso del interés y la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia (Riewald, 2003; Wall y Cot, 2007). De hecho, durante la adolescencia el sedentarismo aumenta conforme se avanza en edad (Balaguer y Castillo, 2002; Cecchini, Méndez, y Contreras, 2005). Debido a esta problemática, diferentes trabajos de investigación se han centrado en estudiar el abandono deportivo y su relación con algunas variables motivacionales desde los principales marcos teóricos (Boiché y Sarrazin, 2009; Cervelló, Escartí, y Guzmán, 2007; García-Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, y Moreno, 2010). Asimismo, otros estudios han analizado el compromiso deportivo y los factores sociales y motivacionales que influyen en éste (Fraser-Thomas, Côté, y Deakin, 2008; Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière, 2001; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2008), ya que la motivación parece jugar un papel clave en la adherencia a la práctica físico-deportiva (Iso-Ahola y St.Clair, 2000).

La motivación se considera un concepto abstracto, multidimensional y explicativo del comportamiento humano, que si atendemos a diferentes definiciones clásicas de motivación (Cashmore, 2002; Kanfer, 1994; Roberts, 1995), podemos comprobar que en éstas destacan tres elementos: dirección, intensidad y persistencia de la conducta. Lo que nos hace pensar que la motivación sea determinante para conseguir un mayor compromiso deportivo en los adolescentes, como ya han contemplado diversos autores. En este sentido, en el mundo de la actividad física y el deporte, la motivación se entiende como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994). De ahí la importancia de analizar, cuáles son las motivaciones de los adolescentes que influyen de manera positiva en sus entrenamientos y, en definitiva, conseguir una mayor adherencia a la práctica deportiva de éstos adolescentes.

En la actualidad existe un vacío de información respecto a las actividades físico-deportivas en los adolescentes de la ciudad de Punta Alta, Buenos Aires, Argentina. Para ello, decidimos

apoyarnos, fundamentalmente, en la teoría motivacional y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000).

## **PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen de manera positiva en el compromiso a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los Centros Deportivos de la ciudad de Punta Alta?

En base a esto surgen las siguientes preguntas de investigación:

## **PREGUNTAS**

- ¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen de manera positiva en la decisión de incorporarse a la práctica física-deportiva?
- ¿Cuáles son niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a las prácticas de actividad físico-deportivas?
- ¿Qué importancia tiene la orientación motivacional del entrenador sobre el compromiso de los adolescentes en la práctica deportiva?

## **SUB- PREGUNTAS**

- De acuerdo con los factores motivacionales, ¿Qué tipo de motivación influye en la decisión de práctica de una actividad física o deportiva en los adolescentes? ¿Cuál es la impresión que tienen sobre el entrenamiento?
- En relación con las orientaciones motivacionales, ¿Qué experiencias, sentimientos, actitudes, razones y entornos lleva a los adolescentes a estar motivados hacia la práctica de actividad física-deportiva?

## **OBJETIVO GENERAL**

- Analizar los factores motivacionales que influyen de manera positiva en la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los Centros Deportivos de la ciudad de Punta Alta.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar cuáles son las motivaciones que influyen de manera positiva en la adherencia a la práctica física-deportiva.
- Indagar sobre los niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a las prácticas de actividad físico-deportivas.
- Conocer el poder de predicción del soporte de autonomía sobre la adherencia a la práctica deportiva en adolescentes.

## **JUSTIFICACIÓN**

Una de las principales ventajas que presenta el deporte en edad escolar, tanto en niños, como en adolescentes y jóvenes, es sin duda, el interés inicial que el mismo genera, debido a múltiples razones, tales como: la actividad física y lúdica es muy gratificante en estas edades, generándose adherencia y compromiso hacia la práctica físico-deportiva en el tiempo libre; la interacción que se produce con otros compañeros de la misma edad es un aspecto muy valioso; el elemento competitivo que proporciona el deporte, ya que a muchos niños les gusta competir y el deporte les proporciona esta oportunidad; y también, el hecho de que lo practiquen deportistas profesionales, al ser estos modelos sociales los que los jóvenes admiran y tienden a imitar (Buceta, 2004; Gutiérrez, Tomás & Calatayud, 2017; Moreno-Murcia, Borges Silva, Marcos-Pardo, Sierra-Rodríguez & Huéscar-Hernández, 2012; Ruiz-Juan & Baena-Extremera, 2015).

En consecuencia, el estudio de la motivación ha dado lugar al surgimiento de la Psicología de la Motivación y la Emoción, y ha sido aplicado a diversos ámbitos de la vida cotidiana o de la

conducta, siendo uno de ellos el de la actividad física y el deporte. En este sentido, Escartí y Brustad (2000), afirman que los modelos explicativos de la motivación en el deporte han evolucionado desde modelos mecanicistas hacia modelos sociales y cognitivos. Por ello, en las últimas tres décadas se ha ido perfilando en el horizonte de la motivación una de las teorías que cuenta actualmente con uno de los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana, y más concretamente, la motivación hacia las actividades físicas y deportivas: la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985).

En la actualidad no existen trabajos vinculados con el tema objeto de estudio “Factores motivacionales relacionados con la adherencia a las prácticas físico- deportiva en adolescentes de la ciudad de Punta Alta”; razones por las cuales se cree de vital importancia el presente trabajo de investigación, ya que generará nuevos conocimientos que servirán de base para tomar decisiones a la hora de planificar y ejecutar programas, proyectos, estrategias que permitan promover la actividad física en adolescentes, que son el futuro de la sociedad actual.

## CAPÍTULO II: LOCALIZACIÓN

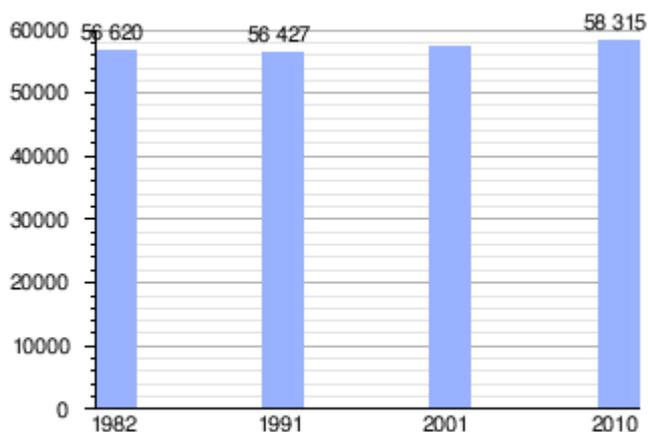
### LOCALIZACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

Punta Alta es una ciudad de Argentina, que se encuentra ubicada en el sudoeste de la provincia de Buenos Aires, en la región pampeana. Es cabecera del partido de Coronel Rosales. Es la segunda ciudad con mayor población en su región, con aproximadamente 70.000 habitantes según el Censo Nacional de Población 2010.

#### Población

Cuenta con 58.315 habitantes (INDEC, 2010), lo que representa un incremento del 1,8% frente a los 57.296 habitantes (INDEC, 2001) del censo anterior. El crecimiento poblacional se encuentra estancando en forma negativa hasta 1991. Con el censo 2001 se percibió una leve mejora, pero la misma continuaría en el próximo censo. El censo de 2010 tuvo un incremento de solo el 1% de la población, contando 31400 mujeres y 30200 hombres.

#### Gráfica de evolución demográfica de Punta Alta entre 1982 y 2010



Fuente de los Censos Nacionales del [INDEC](#)

Localización en la provincia de Buenos Aires.



### **Clima**

Al ser una ciudad ubicada en el sur de la Provincia de Buenos Aires, Punta Alta posee un estado climático denominado templado pampeano, eso en términos coloquiales, según la clasificación climática de Köppen es “clima subtropical húmedo”. Lo que varía en la ciudad de Punta Alta es las temperaturas máximas o mínimas por estación.

Las temperaturas en Punta Alta dependen de la estación, en invierno la temperatura media es de 12 grados centígrados, la temperatura máxima ronda en los 17 grados centígrados y la mínima 7 grados centígrados. En cambio, en verano, el promedio anual es de unos 26 grados centígrados, las temperaturas máximas llegan alcanzar los 40 grados, y la mínima 19 grados.

En cuanto a precipitaciones, Punta Alta tiene un promedio de 1236,3 mm. La mayor cantidad de precipitaciones se dan en los meses de Octubre y Noviembre. Una característica importante de este tipo de clima es la alta humedad que presenta la zona, es de aproximadamente u 71.4 % lo cual genera sensación de sofoco en especial en la época de verano.

### **Deportes**

Las actividades deportivas más practicadas son el fútbol y el básquet. Pero también es posible la práctica de otros de deportes tales como: natación, karate, tenis y equitación (en la Ponderosa y Puerto Belgrano), pesca, voleibol, rugby, hockey, atletismo, bochas e inclusive "skate" a pesar de

no tener un lugar público y apto para la práctica de este deporte. Ajedrez, cuyo referente Héctor Jorge, ganó dos Prix provinciales y participó en dos argentinos de la especialidad

### **Clubes de fútbol**

Punta Alta tiene dos clubes de fútbol profesional, afiliados a la Liga del Sur (Bahía Blanca).

- Club Rosario Puerto Belgrano
- Club Atlético Sporting
- Club Atlético M y M.
- River Play Futbol Club

También cuenta con 2 predios municipales donde se pueden practicar gratuitamente los deportes deseados. El polideportivo de la calle Río Dulce "54", cuenta con una actividad de Fútbol 5 los días sábados, donde se realizan torneos desde el año 2006 con el fin de promocionar la salud a la rama masculina mayores de 18 años.

### **Clubes de básquet**

- Club Comandante Espora
- Club Social y Deportivo Altense
- Club Ateneo
- Club Atlético Los Andes
- Club Atlético Carlos Pellegrini Punta Alta
- Club Atlético Sporting

### **Clubes de Rugby**

- Rugby y Hockey Puerto Belgrano
- Punta Alta Rugby Club

### **Clubes de Hockey**

- Hockey Club Atlético Sporting
- Rosario Puerto Belgrano
- Club de Hockey del Polideportivo Municipal
- Club de Hockey Puerto Belgrano.

### **Clubes de Pesca**

- Club de pesca "Los 40"

- Club "Los Picaditos"

### **Otros deportes**

- Tenis
- Golf
- Náutica
- Pesca
- Voley
- Kite surf
- Wind surf
- Hockey
- Automovilismo
- Padel
- Ajedrez
- Skate
- Natación

## **LOCALIZACION DE LOS ESTABLECIMIENTOS OBJETO DE ESTUDIO**

### **C.E.F.N. 72 En Coronel De Marina L Rosales, Punta Alta**

La institución educativa Centro de Educación Física (C.E.F.) N° 72 se encuentra ubicada en la localidad de Punta Alta; perteneciente al Municipio de Coronel de Marina L Rosales de la Provincia de Buenos Aires. Ofrece servicios educativos en la modalidad de educación complementaria. La modalidad de Educación Complementaria da marco a la creación de los Centros Educativos Complementarios (CEC), que constituyen servicios educativos específicos que incluyen la apertura de espacios pedagógicos de comunidad en donde los niños y jóvenes logran expandir los conocimientos, saberes socialmente productivos, experiencias y vivencias que han logrado construir en los espacios familiares, escolares y comunitarios y a través de los diversos canales de integración a la cultura.

## **CLUB DEPORTIVO Y SOCIAL ALTENSE**

Desde sus comienzos, allá por el año 1923, el club Altense se prestaba para realizar cualquier tipo de evento social y deportivo. La principal actividad era el ciclismo, es por eso que se lo denominaba "Club Ciclista y Recreativo Altense". Ésta disciplina se dejó de practicar.

Con el correr de los años, el deporte principal del club fue variando. La dirigencia pudo adquirir unos terrenos nuevos en donde hoy en día es la sede: Buchardo 433.

Gracias a este emprendimiento dirigenal, se pudo lograr dos cosas: construir un estadio capaz de albergar a 3000 personas cómodamente sentadas y, lo más importante aún, que los jóvenes se acercaran a la institución a practicar básquet. Cabe destacar que su techo parabólico hexagonal fue el primero, no sólo en el país, sino de todo Latinoamérica.

En el año 1957 las personas del club reformaron e implementaron su escudo, el mismo tiene los colores actuales, verde y blanco, además contiene las iniciales de Altense.

En estos momentos no sólo se practica básquet en sus instalaciones, la entidad le da la posibilidad también a las chicas para que puedan practicar otros deportes. A su disposición cuentan con una escuela de voley y gimnasia aeróbica. También para las personas con capacidades diferentes las puertas del club se encuentran abiertas para que realicen cualquier actividad física.

## **CLUB ATENEO DE LA A.T.E.**

Los años cuarenta quedaron atrás y con ellos la cúspide del básquetbol puntaltense, el multi campeón de los torneos bahienses de la época, Altense de Mario Marchesino y compañía, fue desafiliado de la Asociación Bahiense. La ilusión de un grupo de jóvenes de competir contra equipos de alto nivel se desvanecía.

Uno de estos deportistas fue Osvaldo Ferretti que continuó su carrera deportiva en Bahiense Juniors (hoy Bahiense del Norte), hasta 1950, cuando decidió volver a competir en Punta Alta.

Las trabas puestas por las Asociaciones de ambas ciudades complicaron la actividad deportiva de Ferretti que, ante esta situación, estuvo un tiempo sin jugar hasta que, junto a Luis Polizzi, representante de la Asociación Trabajadores del Estado, decidieron dar los primeros pasos hacia la formación de una nueva entidad deportiva en la ciudad.

Fue así que el primer día del mes de octubre de 1951 nació el club Ateneo de la A.T.E. donde aún continúa brindando sus actividades deportivas en la calle Passo 250.

En el primer año de competencia la institución logro el torneo de segunda división y el pasaporte para competir en la máxima categoría del básquet local. La década del 50 se vivió esplendorosamente con varios títulos y con la institución creciendo a buen ritmo. Tal es así que, por aquellos años, se logró mejorar las instalaciones, el estadio y los vestuarios de tal manera que se creó un prestigio hacia el club.

Hoy en día el club Ateneo sigue recibiendo a jóvenes en la práctica del básquet y también de voley, actividades a cargo de profesores de educación física y preparadores físicos que fomentan deportistas y forman personas a través de la práctica deportiva.

### **CLUB ATLETICO SPORTING**

El Club Atlético Sporting es un club de fútbol argentino de la ciudad de Punta Alta, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Fue fundado el 25 de febrero de 1925.

La actual sede del Club Sporting, se encuentra ubicada en calle Saenz Peña 537 y fue construida en la década del 70, y durante los años siguientes sufrió distintas reformas, como por ejemplo la construcción de las cabinas de transmisión para periodistas o el quincho lindante.

A principio de la década del 70 se comenzó la construcción de la secretaría y del salón de reuniones que en la actualidad utiliza la Comisión Directiva para sus sesiones semanales. También se terminó la oficina de la presidencia y los baños. Poco tiempo después, ante el requerimiento de la prensa, se construyeron las cabinas de transmisión.

Desde el año 2013, el club cuenta con el Predio Matarazzo, ubicado en Bdo. de Irigoyen y Pasaje Matarazzo. Tiene una capacidad de 12.000 espectadores

En este lugar, entrenan día a día los chicos del Fútbol Juvenil, Menor e Infantil. El predio cuenta con un sistema de control de acceso con tarjetas individuales para cada jugador y con sistema de riego por aspersión. En la Cancha Auxiliar del Club Atlético Sporting que está ubicada en Bdo. De Irigoyen y Sáenz Peña, Allí se juegan los partidos de las categorías Juveniles, Menores e Infantiles de la Liga del Sur. Cuenta con sistema de riego por aspersión programado. En este

lugar, también se guardan los colectivos con los que viajan las delegaciones de las distintas disciplinas del club.

### **CENTRO CLUB- NATACION Y GIMNASIA**

El club fue creado alrededor de 1996, está ubicado en la calle colon 333, en la ciudad de Punta Alta. Brinda en sus instalaciones natación y gimnasia para todas las edades.

### **PUERTO BELGRANO RUGY Y HOCKEY CLUB**

Lleva casi 60 años de vida desde su fundación en 1962 y en la actualidad continua contribuyendo a la enseñanza de dos deportes más populares de la Argentina. Tiene sede en la Base Naval Puerto Belgrano. Tiene categorías varias, femenina y masculina y de todas las edades. Su proyecto para el año 2020, tiene como objetivo proponer una organización interna que va desde las principales jerarquías de la institución hasta los individuos que realizan un nivel mucho más bajo de tareas y deberes en ella, además de pretender aumentar el número de participantes comprometidos con el club.

## CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

### ENFOQUE TEÓRICO

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, entendiéndose 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.

Numerosas investigaciones han abordado el estudio de la motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte, debido a la importancia que parece tener para explicar muchos comportamientos humanos, entre ellos, la adherencia a la práctica. En esta línea, en cualquier revisión de bibliografía es posible encontrar diferentes definiciones de motivación (Cashmore, 2002; Dosil, 2008; Weinberg y Gould, 2003), pero en la mayoría se pueden destacar tres elementos: dirección, intensidad y persistencia de la conducta.

De hecho, algunos autores (Kanfer, 1994; Sage, 1977) definen la motivación como un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento. La dirección hace referencia a las metas que una persona elige perseguir, la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que invierte para lograrlas, y la persistencia a cuánto tiempo continúa en la persecución de las mismas (Iso-Ahola y St.Clair, 2000).

Esto sugiere que la motivación puede ser fundamental en el inicio y mantenimiento de un comportamiento, como puede ser el de practicar deporte. La principal teoría en la que me he apoyado para analizar esta investigación fue teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991). Así, a continuación, se expondrá en qué se fundamentan esta teoría, como así también, se desarrollaran conceptos de: actividad física, diferencia en concepto de Actividad Física y Ejercicio Físico, adolescencia, entre otros conceptos de caracterización a la actividad físico deportiva.

## ADOLESCENTES

Es difícil establecer límites cronológicos para este periodo, de acuerdo a los conceptos convencionalmente adaptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). Pérez (2002) en su “manual de prácticas clínicas” menciona la adolescencia como una edad entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por las profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

La juventud comprender el periodo entre 15 y 24 años de edad, es una categoría sociológica que coincide con la etapa post-puberal de la adolescencia, ligada a los procesos de interacción social, de definición de identidad y a la toma de responsabilidad, es por ello que la condición de juventud no es informe, varía de acuerdo al grupo social, culturales y étnicas se caracteriza por eventos universales, que son:

Características generales de la adolescencia.

- ✓ Mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.
- ✓ Aumento en la capacidad de transporte de oxígeno, acentuándose en hombres, incremento de mecanismos amortiguadores en la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficaz los productos químicos derivados de la actividad muscular.
- ✓ Incremento y maduración de los pulmones, corazón, lo que se refleja en un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- ✓ Los aspectos psico-sociales tales como búsqueda de sí mismo y de su identidad, necesidad de independencia y tendencia grupal.

- ✓ Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máximo eficacia.
- ✓ Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- ✓ Contradicciones en las Manifestaciones de su conducta y constante fluctuaciones de su estado anímico.
- ✓ Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos.
- ✓ Actitud social reivindicativa; en este periodo los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusión propia.
- ✓ La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
- ✓ Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

El concepto de que la actividad física ha existido desde las más antiguas civilizaciones, tal es el caso de los Aztecas, Egipcios, donde que destacaban actividades deportivas como el pulgilato, la tauromaquia acrobática, las danzas competitivas; los juegos y distracciones como carrera de fondo, pesas, pelota, pesca, atletismo, remo, entre otros. Distintas inscripciones en los monumentos dan veracidad a estos hechos. Para los griegos el deporte era fundamental para la educación de los jóvenes, no solo de varones sino también mujeres, en algunas ciudades, Tal era la importancia de los juegos festivos, que en el mundo griego se celebraban cuatro grandes eventos deportivos entre ellos los juegos olímpicos, en Olimpia, donde actualmente se siguen celebrando (Trujillo Gómez 2009). En Roma, la única finalidad de la actividad física, era para preparación militar para las guerras.

Sin embargo, sólo en los últimos 60 años se han acumulado evidencias científicas del efecto protector del ejercicio tanto en individuos aparentemente sanos como en aquellos portadores de enfermedades sobre todo cardiovasculares (Romero, 2009). Numerosos estudios científicos demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular (Blair, 1992; Fraile et al. 1996; Tercedor, 1998).

La relación entre el ejercicio físico y la salud están ampliamente aceptadas, incluso para niños/as en edad escolar, hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo (Devís Devís & Peiró Velert, 1993). Shephard (1990) citado por Rodríguez y Casimiro (2000) destaca que la práctica regular de actividades físicas ayuda a mejorar el estilo de vida personal, reduciendo las demandas a medio plazo de cuidados médicos, y disminuyendo así los precios sanitarios. Por tanto, la actividad física se convierte en nuestros días en un importante exponente y barrera principal de oposición a esta serie de problemas de gran eco social (Rodríguez y Casimiro, 2000).

La actividad física aporta beneficios para la salud sumamente importantes en los adolescentes, entre ellos la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, de la salud ósea, el mantenimiento de un peso corporal saludable y beneficios psicosociales. La OMS recomienda que los adolescentes hagan como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, por ejemplo mediante juegos o deportes, actividades de desplazamiento (como el ciclismo o caminar) o la educación física.

Se estima que, a nivel mundial, solo 1 de cada 5 adolescentes cumplen estas directrices. La prevalencia de la falta de actividad es elevada en todas las regiones de la OMS, y es más alta entre las adolescentes en comparación con los adolescentes varones.

Devís (2000) destaca que la actividad física está definida no solo por el movimiento corporal, sino que la experiencia personal y la práctica sociocultural del entorno entran a formar parte de dicha definición.

Por su parte Sánchez Bañuelos (1996), distingue dos aspectos fundamentales en la actividad física, uno cuantitativo en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria

para realizar la actividad física y el segundo cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de actividad que se ha de realizar, donde el propósito y el contexto social en los que se desarrolla, constituyen los elementos más importantes.

La definición de actividad física de varios autores, carece de la parte experimental y vivencial de la actividad física y olvida su carácter de práctica social, estas son las dimensiones más importantes a la hora de hablar de salud como algo más que la ausencia de enfermedad. Por ello Devís y cois (1998) define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resultan en un gasto de energía y en una experiencia personal, que permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Por lo tanto la actividad física como movimiento intencional está presente bajo diversas formas en cualquier ámbito de nuestras vidas y entre dichas actividades surgen distintos conceptos nuevos, tales como el ejercicio físico, juegos, deportes, entre otros. A continuación aclararemos el concepto de ejercicio físico.

## **EJERCICIO FÍSICO**

El Ejercicio Físico es definido como “La actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física” (Caspersen et al., 1985). Aunque a veces se utilice como sinónimo de actividad física, no debe confundirse con este término.

Según American College of Sports Medicine (1990) el ejercicio físico “es un tipo específico de actividad física que consiste en realizar movimientos organizados, estructurados y repetitivos que tiene como objetivo la mejora de uno o varios aspectos del estado físico del individuo” como por ejemplo la resistencia cardiovascular, la fuerza o la coordinación.

Existen, básicamente, dos grandes tipos de ejercicio físico: el ejercicio cardiovascular o aeróbico y el ejercicio de fuerza o resistencia muscular.

- ✓ El ejercicio cardiovascular es un tipo de actividad física que utiliza grupos musculares grandes, se mantiene de forma continua y es de naturaleza rítmica. Actividades como

caminar, correr, nadar, ir en bicicleta son algunos ejemplos de este tipo de ejercicio. La medida estándar para valorar el nivel de forma o fitness cardiovascular es el consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> max) que se obtiene en una prueba máxima de esfuerzo.

- ✓ El ejercicio de fuerza o resistencia muscular, es un tipo de actividad física en la cual se realizan contracciones musculares en contra de una determinada resistencia. Normalmente, este tipo de ejercicio no es continuo, requiere pausas de descanso y se realiza con movimientos repetitivos realizados por grupos musculares específicos. Un ejemplo de este tipo de ejercicio son ejercicio de músculos con pesas. Las mejoras en el nivel de fuerza o resistencia muscular se miden normalmente con test de fuerza en los cuales se cuantifica la máxima fuerza desarrollada y/o las repeticiones necesarias para vencer una determinada resistencia.

Existen otras modalidades de ejercicio físico que son importantes y que deberían siempre formar parte de un programa integral de actividad física como son la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Además, existen otras modalidades de ejercicio como el entrenamiento en circuito que combinan el ejercicio cardiovascular y el de fuerza.

### **DIREFENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO**

La actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía, se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico, Aznar Laín & Webster, (2006). Platonov (1993), hace referencia al concepto de ejercicio Físico como “toda actividad planificada, estructurada y repetitiva que tenga como objetivo estar en forma o la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física”.

La diferencia esencial entre ejercicio físico y A.F. según Tercedor (1998) radica en la intencionalidad y sistematización. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas Aznar Laín & Webster, (2006).

Los ejercicios físicos pueden clasificarse en distintos tipos, ejercicios de entrenamiento y ejercicios de competición; los primeros pueden subdividirse según el tipo de preparación: de preparación general, auxiliares, de preparación especial. Y los ejercicios de competición suponen ejecutar un conjunto de acciones motoras que son el objeto de especialización deportiva.

## DEPORTE

En cuanto al deporte es una actividad ejercida como competición que requiere un entrenamiento específico y generalmente se realiza a altas intensidades, además se rige por unas normas regladas; de modo que su objetivo no es mantener o mejorar la salud.

Mediante la práctica de deportes se trata de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales. Sirve también como entretenimiento, de recreación y diversión, para aquellos que lo practican, siendo también interesante y divertido para los espectadores, El deporte en los tiempos modernos se plantea desde otro hábito, tal es el caso de Sánchez y Ramírez (1999) quienes sostienen que “actualmente el deporte juega un papel cada vez más importante en los contenidos de los programas de Educación Física.

Las metodologías se van transformando en la búsqueda de una mayor eficiencia y una mejora personal del practicante” Sánchez y Ramírez (1999) afirman que el deporte se divide en 3 direcciones:

- ✓ Deporte pedagógico: deporte, educación puede encontrar su experiencia tanto en el marco de la educación física escolar como el deporte escolar.
- ✓ Deporte Recreativo: ligada a una versión lúdico-recreativa de la Educación Física. Lo primordial es satisfacer las necesidades de movimiento, para ello se transforman las reglas, el espacio, el tiempo, entre otras cuestiones.
- ✓ Deporte Institucional: es la combinación de los planteamientos que desde el deporte federado, se propone como método de la Enseñanza Aprendizaje, condicionado con los intereses del deporte institucionalizado.

En el terreno educativo el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes incluso adultos, en conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y decisión entre otros, sirviendo para un proceso de socialización.

El deporte, por otro lado, tiene muchas bondades, fortalece no solo el corazón y los pulmones, sino también las articulaciones, aumenta la oxigenación, fuerza y volumen de los músculos, incrementa la fuerza resistencia y densidad en los huesos, hace funcionar mejor la respiración, circulación y digestión. En el sistema inmunológico y metabólico regula los niveles de triglicéridos colesterol y glucosa en sangre. Disminuye la frecuencia cardiaca, mejorando la resistencia y condición física.

Haciendo deporte diariamente puedes prevenir o tratar muchas enfermedades entre ellas cardiovasculares, reduce el riesgo de padecer diabetes, disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon, artritis, una vida saludable.

## TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD)

### Introducción

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 autodeterminadas, 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 autodeterminada o no autodeterminada. 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. Durante más de treinta años, desde esos estudios iniciales, se han desarrollado cinco mini-teorías para abordar diferentes cuestiones: los efectos de los factores sociales en la motivación intrínseca; el desarrollo de la motivación

extrínseca autodeterminada y la autorregulación a través de la interiorización y la integración; las diferencias individuales en las orientaciones motivacionales; el funcionamiento de las necesidades psicológicas básicas universales que son esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar; y los efectos de diferentes contenidos de meta en el bienestar y el rendimiento.

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 mini-teorías que la componen (ver Figura 1), así como algún modelo motivacional que trata de complementarla.



Figura 1. Esquema de las mini-teorías que forman la teoría de la autodeterminación (TAD).

## TEORÍAS DE LA AUTODETERMINACIÓN

La teoría de la autodeterminación se ha construido a través de cinco mini-teorías donde se combinan el organismo, la meta-teoría dialéctica y el concepto de las necesidades básicas. Cada mini-teoría fue elaborada para explicar los fenómenos motivacionales que surgían del trabajo en laboratorio y de campo.

### **Teoría de la evaluación cognitiva (Deci y Ryan, 1985; Ryan, 1982)**

Esta sub-teoría de la teoría de la autodeterminación 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 autodeterminada o autónoma por naturaleza. Cualquier situación que conlleve un “locus” percibido de causalidad<sup>1</sup> 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 (e.g., 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 en términos atribucionales, por la percepción de un “locus” interno de causalidad (DeCharms, 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 (deportistas). 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 DEL ORGANISMO**

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 o incluso el único tipo de motivación auto-determinada (Deci y Ryan, 1985). Por ello, estos autores, introdujeron esta segunda sub-teoría 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 2) 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 dé más a menos auto-determinada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. A continuación, se describen los diferentes niveles de motivación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000).

### **Desmotivación**

El término original en inglés “amotivation”, ha sido traducido por las siguientes palabras en castellano, en función del autor que ha realizado la traducción: amotivación (e.g., Guzmán, Carratalá, 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). A continuación presentamos con más detalle cada una de las regulaciones de la motivación extrínseca.

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 de 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 autodeterminada 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).

Conducta	No autodeterminada			Auto determinada		
Tipo de motivación	Desmotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación introyectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Locus de causalidad	Inpersonal	Externo	Algo externo	Algo interno	Interno	Interno
Procesos reguladores relevantes	No intencional No valorado Incompetencia	Obediencia Recompensas externas	Autocontrol Implicación ego Recompensas	Importada personal Valoración	Congruencia Conciencia	Interés Disfrute

Figura 2. Continuo de autodeterminación mostrando los diferentes tipos de motivación con sus estilos de regulación, locus de causalidad, y los procesos correspondientes (Ryan y Deci, 2000).

## TEORÍA DE LAS ORIENTACIONES DE CAUSALIDAD

Esta sub-teoría describe las diferencias individuales en las personas y la tendencia hacia el comportamiento autodeterminado (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 autodeterminadas (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 mini-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” (p. 229). 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 contigo, 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 autodeterminadas (McDonough y Crocker, 2007; Moreno et al., 2008; Standage et al., 2006; entre otros).

## **TEORÍA DE LOS CONTENIDOS DE METAS**

Esta mini-teoría es de reciente creación, se denomina en inglés “goal contents theory” (GCT; Ryan et al., 2009; Vansteenkiste, Niemiec, y Soenens, 2010). La teoría de los contenidos de meta surge de las diferencias entre las metas intrínsecas y extrínsecas así como su repercusión sobre la motivación, el bienestar de la persona u otras consecuencias. Esta teoría mantiene que las metas pueden ser definidas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens, y Deci, 2006). La investigación que ha examinado los contenidos de metas desde el marco teórico de la teoría de la autodeterminación, ha sido recientemente aplicada al ámbito del ejercicio físico tras la creación de un cuestionario para medirlas (Sebire, Standage, y Vansteenkiste, 2008). Estos mismos autores (Sebire, Standage, y Vansteenkiste, 2009), en otro estudio midieron metas intrínsecas (desarrollo de habilidades, gestión de la salud, relación o afiliación social) y extrínsecas (imagen y reconocimiento social), encontrando que las metas intrínsecas se asociaba positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio, con el auto-concepto físico, con el bienestar psicológico, etc. Estos resultados apoyan la relación positiva entre las metas intrínsecas (e.g., salud) y extrínsecas (e.g., imagen) en el ejercicio y las consecuencias psicológicas adaptativas o desadaptativas (Maltby y Day, 2001). Recientemente, Sebire, Standage y Vansteenkiste, (2011) han mostrado como las metas intrínsecas y extrínsecas influyen en el nivel de práctica de actividad física (medido con acelerómetro), ya que predicen el comportamiento activo a través de las formas más autodeterminadas de motivación hacia el ejercicio.

### **Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca**

Vallerand (1997, 2001), partiendo de la teoría de la autodeterminación, desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (HMIEM, Figura 3). Asimismo, la principal aportación de Vallerand fue que su modelo establecía tres niveles jerárquicos donde la motivación (motivación global, contextual y situacional) podría verse afectada, estando relacionados unos niveles con otros. Este modelo ha supuesto un paso más en el estudio de la motivación. Así, el HMIEM relaciona diferentes constructos a través de una serie de postulados y corolarios que, basándonos en González-Cutre, Martínez, Gómez y Moreno (2010), se describen a continuación:

- ✓ Postulado 1: Un completo análisis de la motivación debe tener en cuenta la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.
- ✓ Postulado 2: Existen tres niveles de motivación: global (motivación general de una persona), contextual (orientación general hacia un contexto específico como la actividad física), y situacional (motivación que se tiene durante el desarrollo de una actividad particular).
- ✓ Postulado 3: La motivación es determinada por factores sociales como el clima motivacional transmitido por el entrenador, y cada uno de los niveles puede influir en el nivel inferior más próximo, así la motivación global puede influir en la motivación contextual, y ésta en la situacional.
  - Corolario 3.1.: La motivación es determinada por factores sociales, tanto a nivel global, como contextual y situacional.
  - Corolario 3.2.: Las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median el efecto de los factores sociales sobre la motivación.
  - Corolario 3.3.: La motivación en un nivel está influida por la motivación del nivel superior.
- ✓ Postulado 4: Del mismo modo, la motivación en un nivel inferior influye en la motivación de un nivel superior. Por ejemplo, si una adolescente tiene experiencias positivas durante sus entrenamientos (situacional), puede desarrollar actitudes positivas hacia el deporte que practica (contextual) y comprometerse con un estilo de vida activo (global).
- ✓ Postulado 5: La motivación lleva a una serie de consecuencias importantes, como la persistencia en la práctica deportiva.
  - Corolario 5.1.: Las consecuencias positivas disminuyen desde la motivación intrínseca a la desmotivación.
  - Corolario 5.2.: Las consecuencia motivacionales existen a los tres niveles.

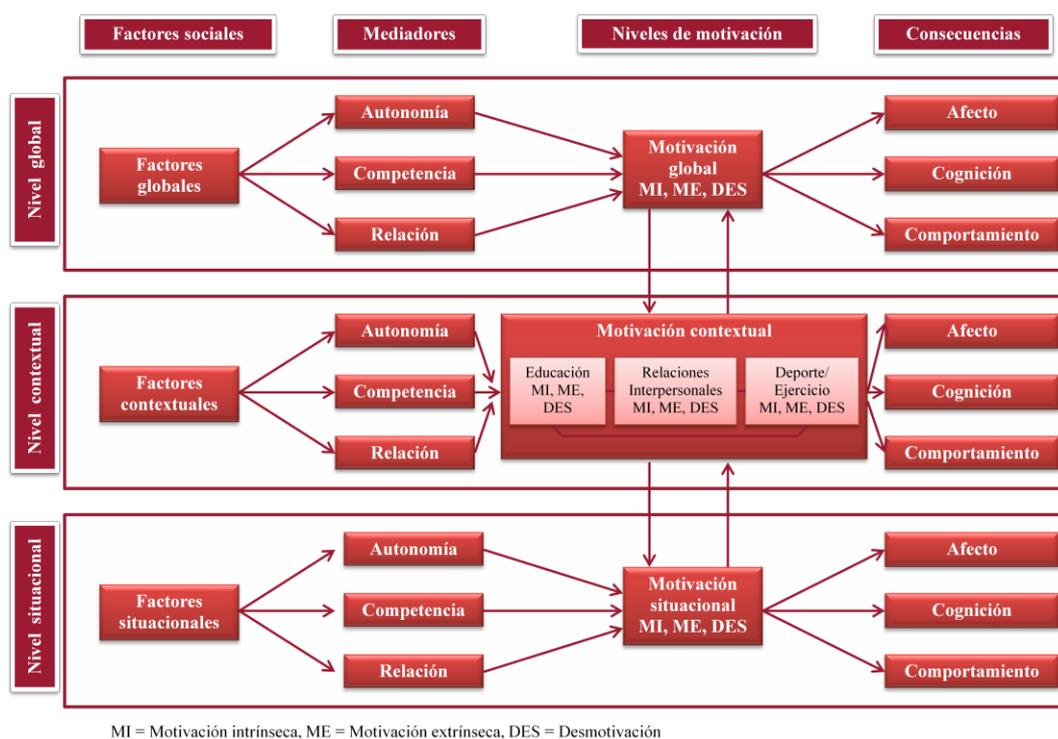
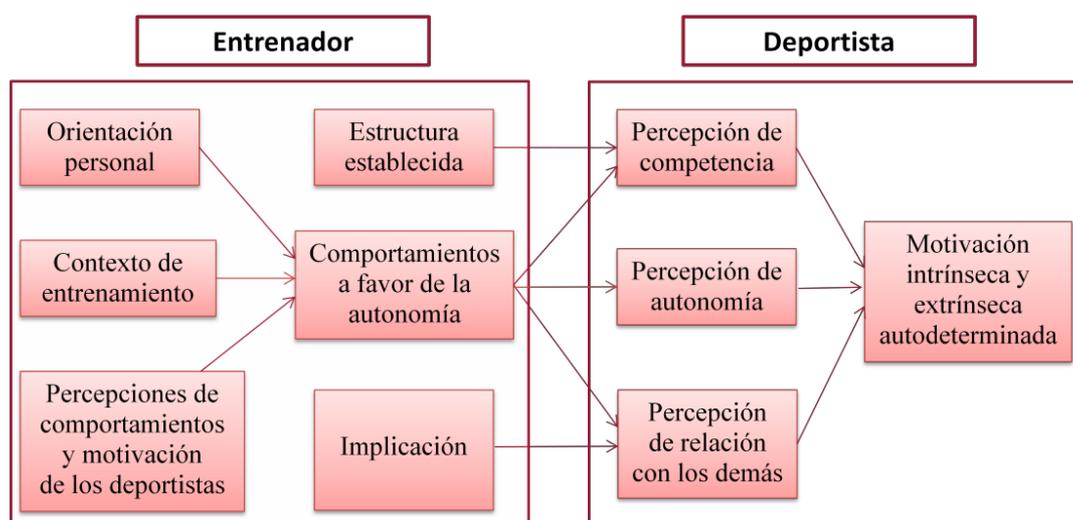


Figura 3. Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 1997, 2001).

En línea con la TAD (Deci y Ryan, 1985, 2000) y el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001), Mageau y Vallerand (2003) desarrollaron un modelo motivacional de la relación deportista entrenador (Figura 4). Dicho modelo establece que la orientación personal del entrenador hacia el entrenamiento, el contexto de entrenamiento en el que se encuentra y sus percepciones de los comportamientos y la motivación de los



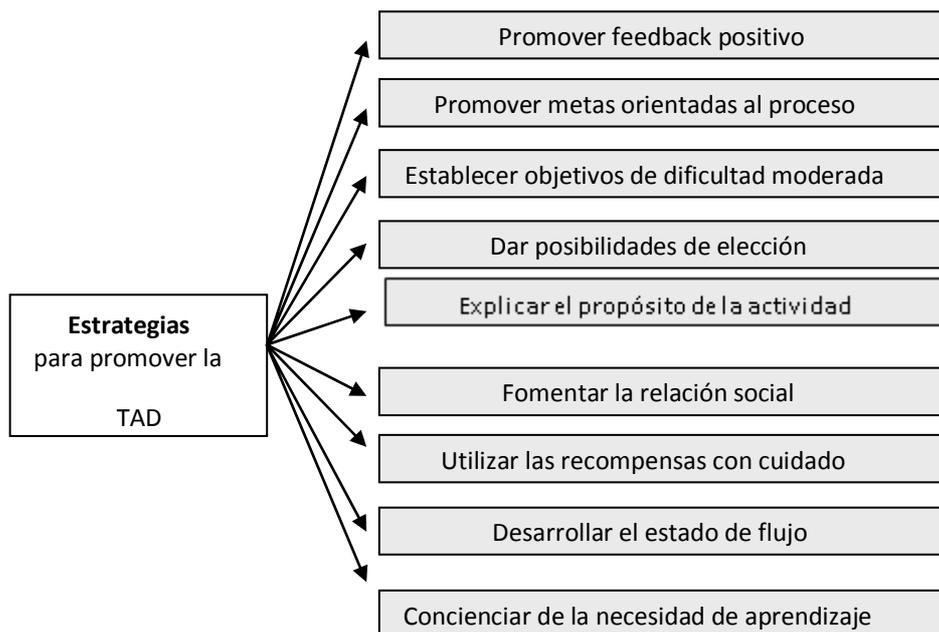
deportistas, influirán en su conducta. Entonces, según este modelo, un comportamiento del entrenador a favor de la autonomía, provisto de una buena estructura e implicación, influirá positivamente en las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás, desarrollándose así en los deportistas la motivación intrínseca y los tipos de motivación extrínsecas auto-determinadas.

Figura 4. Modelo motivacional de la relación deportista-entrenador (Mageau y Vallerand, 2003).

## APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA TAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Las aplicaciones prácticas de la TAD deberán ir encaminadas a estimular la orientación del individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta auto-determinada, pasando por la mejora de la motivación intrínseca. En este sentido, Kilpatrick, Hebert y Jacobsen (2002), Mageau y Vallerand (2003), Moreno y González-Cutre (2005, 2006), Oman y McAuley (1993), y Ryan y cols. (1997), 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 (figura 5)

**Figura 5. Estrategias para promover la TAD**



*Proporcionar feedback positivo.* Se debe facilitar retroalimentación positiva con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el sujeto. Así, por ejemplo, se debe estimular al practicante, al niño o al deportista con expresiones del tipo: “buen trabajo, lo estás haciendo muy bien”, “me gusta cómo has realizado ese lanzamiento”, “muy bien colocada la espalda para el ejercicio de piernas”, evitando aquellas del tipo “no me gusta como colocas las piernas”, “ese lanzamiento lo has realizado en posición de brazos incorrecta”. Lutz, Lochbaum y Turnbow (2003), estudiaron la cuestión mediante la relación entre las respuestas afectivas pre y post-ejercicio, encontrando que con respuestas positivas afectivas, existía una correlación negativa con la motivación extrínseca y la desmotivación, y una correlación positiva con la motivación intrínseca y la conducta auto-determinada.

Estos resultados confirman la importancia de la forma en cómo se suministra a los sujetos el feedback, tanto en el área de Educación Física como en otros contextos de la actividad física, procurando aumentar los niveles de autodeterminación y de motivación intrínseca.

*Promover metas orientadas al proceso y transmitir un clima motivacional implicante a la tarea.* Los sujetos se centrarán más en mejorar su propia tarea, evitando las presiones externas que les provoquen tensión. Se debe orientar al practicante con expresiones como “olvídate de cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio”, evitando aquellas del tipo “tienes que

realizarlo perfecto, cueste lo que cueste”. Así, Ntoumanis (2001) probó los efectos independientes e interactivos de las orientaciones de meta y la competencia percibida en siete variables motivacionales con los diferentes grados de auto-determinación. Los resultados hacen pensar que el papel de la orientación hacia la tarea facilita la motivación auto-determinada en el deporte. En la misma dirección apuntan los estudios de Boyd, Weinmann, y Yin (2002), Ferrer-Caja y Weiss (2000), Georgiadis, Biddle, y Chatzisarantis (2001) y Hassandra, Gordas, y Chroni (2003).

*Establecer objetivos de dificultad moderada.* El éxito se consigue antes, fomentando la sensación de competencia en el alumno. En este sentido se manifiesta la importancia de las progresiones, en los diversos ámbitos de la actividad física, pero, especialmente, en el área de Educación Física, tanto en Primaria como en Secundaria. También en el ámbito de la actividad física no competitiva, el establecimiento de objetivos realistas puede ayudar a prolongar el tiempo de práctica, así como consolidar las intenciones de ser físicamente activos, como muestran algunos estudios (Biddle, Soos, y Chatzirasantis, 2002; Hein, Müür, y Koka, 2004; Landry y Solmon, 2004; Liukkonen, Jaakkola, Biddle, y Leskinen, 2003; Maltby y Day, 2001; Matsumoto y Takenaka, 2004; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2002; Wilson, Rodgers, Fraser, y Murray, 2004). Del mismo modo, resultará interesante implicar a los participantes en la elección de los objetivos. Por ejemplo, en Educación Física se puede utilizar los momentos de las asambleas, tutorías, etc., para obtener dicha información y poder así igualar los intereses. Para la consecución de los objetivos durante los momentos antes mencionados podemos pedir a los alumnos que realicen sugerencias sobre qué actividades se pueden plantear, o dar una serie de módulos grupos de ejercicios, encaminados a conseguir uno o varios objetivos, eligiendo el alumno o practicante cuáles va a realizar.

*Dar posibilidades de elección en las actividades.* Con ello, el propio participante se sentirá parte importante del proyecto. En los ámbitos de la Educación Física y la competición deportiva también se puede establecer varias opciones para trabajar un determinado objetivo, dando al practicante la posibilidad de escoger y trabajar a su propio ritmo. Por ejemplo, si estamos trabajando la coordinación segmentaria a través de lanzamientos y recepciones, podemos dar la posibilidad de que los alumnos elijan con qué material van a realizar la actividad (pelotas, indiacas, pelotas de tenis, etc.), o si se trabaja la resistencia con escolares de Secundaria, pueden plantearse varias actividades con el mismo objetivo: un circuito aeróbico, carrera continua, juegos modificados de intensidad moderada, etc. Otra forma de implicar a los practicantes sería planteando una misma actividad (circuito, carrera, etc.), en el que el alumno, siguiendo unas

pautas dadas por el profesor para que la actividad sea eficaz, pueda decidir aspectos como cuántas veces realizará el circuito o qué tiempo permanecerá en carrera, partiendo de un tiempo mínimo. En el ámbito de la actividad física enfocada al mantenimiento de la salud también se pueden plantear al practicante distintas posibilidades de elección dentro de la sesión. Así, por ejemplo, se podría dar a elegir entre varios ejercicios para trabajar un determinado grupo muscular, de los que el practicante debe escoger uno o dos ejercicios.

*Explicar el propósito de la actividad.* Es necesario describir qué es lo que se quiere conseguir con las actividades propuestas, ya que aumenta la percepción positiva de la actividad y el sentido de la autonomía. Así, por ejemplo, es útil en el ámbito de la actividad física no competitiva explicar qué es lo que se va a hacer, y qué se pretende conseguir con ello. También es un aspecto a considerar en el ámbito de la Educación Física que el niño sepa qué es lo que está trabajando con las actividades que se les propone, y qué conceptos puede extraer y le pueden ser útiles para su propia práctica fuera del ámbito escolar. Así, si se plantea por ejemplo un juego de persecución, se debe explicar, adaptándolo al nivel en que se encuentren, qué aparatos se trabajarán, locomotor, cardiorrespiratorio, etc., qué cualidad o cualidades físicas están implicadas, etc. Si se plantea una sesión de trabajo de fuerza con auto carga, no hay que limitarse sólo a que el alumno sea un mero ejecutor, hay que explicarle cuáles son los grupos musculares implicados, que beneficios puede aportar el acondicionamiento muscular, o que precauciones debe tener en cuenta. Hay que dotarle de una cultura física que le motive intrínsecamente a practicar fuera del entorno escolar. Lo mismo se puede hacer en el ámbito deportivo, por ejemplo, se puede explicar a los atletas qué se pretende con los distintos tipos de trabajo que realizan (fraccionados, fuerza general y específica, etc.).

*Fomentar la relación social entre los participantes.* Este aspecto puede ser especialmente interesante en el ámbito de la Educación Física, donde existe una mayor interacción social que en el resto de las áreas. En este sentido, el estudio de Carratalá (2004) muestra que los jóvenes deportistas con una baja calidad en las relaciones sociales y baja percepción de autonomía presentan una alta desmotivación. Moreno y González-Cutre (2006), aportan las siguientes estrategias para promover situaciones de relación con los demás: empatía (por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero), esfuerzo en la relación (en aquellos juegos o situaciones en las que existen varios participantes y hay manejo de un móvil, éste debe pasar por todos los componentes del grupo), preocupación por los demás (interesarse por el estado del compañero de actividad), fomentar sentimientos de relación con los demás (importancia de realizar actividades de interacción con los otros en gran grupo, como por ejemplo, juegos de presentación o dinámicas de desinhibición), satisfacción con el mundo social (aspecto importante a trabajar con los niños, todos deben jugar con todos, independientemente de las diferencias personales, hay que colaborar para que la actividad salga bien), hacer amigos, fomentar la cohesión grupal, mantener buena relación con el profesor, monitor o entrenador, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común y resolver problemas conjuntamente.

*Utilizar las recompensas con cuidado.* Hay que utilizar las recompensas con cuidado, ya que si se aplican de forma inadecuada pueden reducir la motivación y la autonomía. También en este aspecto sería recomendable el uso adecuado de la competición, sobre todo en edades más tempranas. Vallerand, Gauvin, y Halliwell (2001), estudiaron esta cuestión en una muestra de sujetos con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años, concluyendo que la competición hacía descender la motivación intrínseca. En este sentido, Amorose y Horn (2000) demostraron en atletas universitarios que los deportistas becados tenían niveles más altos de motivación intrínseca que los no becados y los atletas masculinos tenían más altos niveles de motivación intrínseca que las atletas. Específicamente, los atletas con motivación intrínseca más alta percibían mejor a los entrenadores que utilizaban en mayor número la información y el feedback y con poca frecuencia los castigos. Por ejemplo, en el ámbito de la Educación Física se tratará de aumentar la motivación intrínseca para que el alumno comprenda la importancia de practicar por el hecho de realizar la actividad en sí misma. Para ello, es conveniente utilizar algunas estrategias, como dar feedback positivo bien a nivel individual (“muy bien”, “así es como hay que colocar el cuerpo para hacer ese estiramiento”), o grupal (“habéis comprendido muy bien el juego”, “veo que ya estamos preparados para realizar actividades de mayor dificultad”). Se puede llevar esto al terreno de la competición deportiva, estimulando positivamente a aquellos jugadores menos dotados pero que realizan un gran esfuerzo (“has mejorado mucho tu lanzamiento a puerta”, “has rebajado bastante tu marca, si sigues así podrás hacer mínima para el nacional”). De igual forma, será necesario hacer ver al deportista que aparte del triunfo, del trofeo, de la medalla, etc., existen otras variables de motivación intrínseca: la superación, la lucha contra uno mismo, la satisfacción de una buena ejecución técnica o táctica, la mejora de la relación con los demás y la cohesión del grupo, así como la capacidad de esfuerzo, que no siendo recompensas materiales constituyen un aliciente para la práctica.

*Desarrollar el estado de flujo en los practicantes.* Csikszentmihalyi (1990), describe nueve dimensiones en el estado de flujo (estado psicológico óptimo): equilibrio entre habilidad y reto, colaboración/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de cohibición o autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica.

Los resultados de la mayoría de investigaciones destacan la importancia de la motivación intrínseca en la aparición del estado de flujo en el deporte (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García, y Santos-Rosa, 2001; Csikszentmihalyi, 1990; García, 2004; García, Jiménez, Santos-Rosa, y Cervelló, 2003; Jackson, 1995, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson, y Couture, 1998; Rusell, 2001). En la práctica, hay que orientar al alumno a buscar esas sensaciones de fluidez en el movimiento. Por ejemplo, si se está trabajando la iniciación a los juegos de invasión, se debe plantear una progresión con metas alcanzables a corto plazo, que permitan ir dominando las sensaciones de control al alumno de forma escalonada.

*Concienciar a los sujetos de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje.* A este respecto, Markland (1999), señaló en un estudio realizado con 146 participantes en una actividad de aeróbic, que existía una interactividad significativa entre la auto-determinación y la competencia percibida. Según los resultados, las variaciones positivas en la competencia percibida tenían un efecto positivo en la motivación intrínseca sólo en condiciones de baja auto-determinación, lo cual sugiere la importancia de adoptar percepciones de la propia competencia en individuos con baja auto-determinación. Se debe evitar y reconducir expresiones del alumno tales como “yo no sé hacer esto”, “a mí no me sale”, “yo no sé botar”, dando orientaciones como: “para eso venimos aquí, para aprender”, “si practicas un poco verás como no es tan difícil”. En este aspecto será fundamental el planteamiento de las actividades, los niveles de dificultad y la posibilidad de dar opciones dentro de una misma actividad adaptando distancias, alturas, tamaño del móvil y todos aquellos elementos que permitan facilitar el aprendizaje del alumno o del practicante.

## CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se ha desarrollado a través de un enfoque mixto, que representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mejor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

Se realizó un diseño transversal correlacional, en donde su objetivo es medir el grado de relación que existe entre dos o más variables a fin de inferir el comportamiento de una de ellas conociendo el de la otra. La correlación puede ser positiva o negativa.

#### **Técnicas de recolección de datos**

Para la recogida de la información, se contactó con el máximo responsable de la institución deportiva y con los entrenadores, para pedirles su autorización y posteriormente informarles de los objetivos y pedirles su colaboración.

La administración de los cuestionarios tuvo lugar estando presente el investigador, para hacer una breve explicación del objetivo de estudio y para solventar todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se contestara con sinceridad y leyendo todos los ítems. El tiempo requerido para rellenar las escalas fue de aproximadamente 20 minutos. Debido a la minoría de edad de algunos los deportistas, se les solicitó una autorización por escrito firmada por sus padres con anterioridad para participar en el estudio.

El procedimiento en donde se utilizó la entrevista como instrumento de recogida de datos, fue realizado por el investigador, dentro de la institución deportiva mediante grabación de voz. En este sentido, se consideró que una entrevista individual sería más apropiada para facilitar un discurso con mayor profundidad.

Se trabajó con fuentes primarias, encuestas. Los cuestionarios son técnicas en las cuales se plantea un listado de preguntas cerradas para obtener datos precisos. El hecho de tener preguntas cerradas,

permite calcular los resultados y obtener porcentajes que permitan un análisis rápido de los mismos. La entrevista por su naturaleza más flexible, se considera que a través de la entrevista se pueden obtener más y mejor información que la que se derivaría de un cuestionario (Dudovskiy, 2017).

### **Población y muestra**

La muestra de esta investigación pertenece a una población de adolescentes que practican distintos tipos de deporte: fútbol, hockey, básquet, natación, vóley, tela y acrobacias, en distintos clubes, cuyas edades están comprendidas entre 15 y 19 años. Todos ellos asisten en forma voluntaria a los Centros Deportivos.

Todos ellos tienen ficha donde está asentado su inicio, asistencia por deporte, lo que ayuda a poder constatar los datos en relación a los que han abandonado y los que aún continúan.

La muestra total del estudio estuvo compuesta por un total de 120 adolescentes pertenecientes a distintos tipos de centros deportivos, de los cuales 63 son chicas y 57 chicos, de edades comprendidas entre los 15 y 19 años sobre una población de adolescentes de la ciudad de Punta Alta que asisten con un margen del 10% y nivel de confianza del 95%.

### **Instrumentos**

Los instrumentos que se utilizaron para recoger los datos y poder realizar la presente tesis fueron: cuestionarios compuestos de diferentes escalas y una entrevista. A continuación, se enumeran todos los instrumentos utilizados en el desarrollo de la investigación:

- **Escala de Motivación Deportiva** Se empleará la versión en castellano (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006) de la Sport Motivation Scale (SMS) de Pelletier et al. (1995).
- **Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ) Markland y y Tobin (2004).**
- **Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio.** Se utilizará una adaptación para el contexto deportivo de la versión en español (Sánchez y Núñez, 2007) de la Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES; Vlachopoulos y Michailidou, 2006).

- *Entrevista*, se utilizó una entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas. Para ello se creó un guion de preguntas.

### **Procedimiento**

De manera general, el procedimiento en los artículos donde se empleó como instrumento el cuestionario, será el que se describe a continuación. Para la recogida de la información, se estableció contacto con los equipos directivos y/o responsables de los Centros Deportivos de la ciudad de Punta Alta. Tras la obtención de los permisos pertinentes se llevó a cabo los dos procedimientos de toma de datos:

**Cuestionarios:** El cuestionario dentro del ámbito deportivo, junto con los profesores/ entrenadores, recalándoles a los adolescentes la sinceridad ante cada respuesta. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos de recolección de datos.

**Entrevistas:** Todas las entrevistas serán realizadas por el investigador. Las entrevistas tuvieron lugar en un recinto dentro de la instalación deportiva. Todos los adolescentes entrevistados participaron voluntariamente en la investigación y no fueron incentivados para ello. Cada entrevista fue grabada y posteriormente transcrita literalmente. Las transcripciones de las entrevistas fueron enviadas a los participantes con el fin de que pudiesen comprobar el contenido y la calidad de las transcripciones. Para que constaten que no se ha realizado ningún tipo de cambio en las mismas.

## CAPITULO V: ANALISIS DE DATOS

### ANALISIS DE DATOS

Una vez finalizado el proceso de adquisición de los datos a través de los distintos test explicados en el apartado anterior, se procedió al tratamiento y preparación de los datos obtenidos, como proceso previo al análisis de los mismos. Para ello se introdujeron todos los datos de cada uno de los cuestionarios pasados a los distintos deportistas de cada deporte.

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).

Para valorar el nivel de motivación en el deporte de los adolescentes implicados de las seis disciplinas estudiadas (fútbol, básquet, natación, vóley, tela y acrobacias), se utilizó una versión adaptada y traducida (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006) de la Sport Motivation Scale (SMS) de Pelletier et al. (1995). Este cuestionario consta de una pregunta introductoria en la cual se inquiriere sobre la impresión los entrenamientos, donde 1 significa que se está totalmente en desacuerdo con lo que se expone en la frase y 6 que se está totalmente de acuerdo. Estos 23 ítems se dividen en 3 factores, apareciendo 8 y 7 ítems por factor. De estos 3 factores, uno corresponde a la autonomía, otro a la relación y por ultimo a la competencia.

Para valorar la conducta se utilizó la escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ) Markland y y Tobin (2004). Este cuestionario consta de una pregunta introductoria en la cual se pregunta porque hacen ejercicio, donde 1 significa que se está totalmente en desacuerdo con lo que se expone en la frase y 6 que se está totalmente de acuerdo. Estos 19 ítems se dividen en 5 factores, apareciendo entre 4 y 3 ítems por factor, uno se corresponde con la Motivación intrínseca, en concreto la motivación por el placer de practicar, por aprender cosas nuevas y por mejorar o perfeccionar lo que ya se sabe. Un ejemplo de ítems de motivación intrínseca en el cuestionario *“Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio”*.

Otros 3 factores de este cuestionario hacen referencia a los componentes de Motivación Extrínseca (Motivación Identificada, Introyectada y Externa). Un ejemplo de ítem del factor Motivación Extrínseca Identificada en el cuestionario *“Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente”*. Asimismo, un ítem que ejemplificaría la Motivación Extrínseca Introyectada sería

*“Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato ejercicio”*. Por último, un ítem del factor de Motivación Extrínseca Externa es *“Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio”*.

El último factor de la escala está formado por ítems que valoran a la desmotivación de los jugadores. Un ejemplo de estos ítems es: *“Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo”*.

Cabe señalar que es posible evaluar la puntuación obtenida en cada tipo de motivación, o bien obtener una puntuación general que indica cómo de auto determinada es la motivación de la persona.

Para valorar las necesidades Psicológicas Básicas, se utilizó la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) Vlachopoulos y Michailidou (2006). Este cuestionario consta de una pregunta introductoria en la cual se pregunta que sienten en las clases de educación física, donde 1 significa que se está totalmente en desacuerdo con lo que se expone en la frase y 6 que se está totalmente de acuerdo. Estos 12 ítems se dividen en 3 factores, apareciendo entre 4 ítems por factor, uno se corresponde con la autonomía, a la competencia y a la relación con los demás.

En relación 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 grafico estadístico se encuentran los resultados).

Luego de dichos cuestionarios se aplicaron entrevistas para profundizar distintas secuencias que relacionen el comportamiento de las variables establecidas, la misma fue elaborada en base a la revisión de literatura sobre motivación en el deporte. A tal efecto, se empleó una pequeña muestra de (18) adolescentes, (3) deportistas de cada Centro Deportivo, no aleatoria seleccionada al azar.

En la entrevista se seleccionaron preguntas de cada una de las tablas o escalas que hacen referencia a distintas categorías conceptuales, en el orden que se detallan: Necesidades Psicológicas Básicas y Tipos de Motivación (TIO). Como por ejemplo:

*¿Por qué realizas deporte?, ¿Te dejan tomar decisiones?, ¿Te sentís motivado por tu entrenador?*

Por lo que se realizó un análisis de correlación y de regresiones lineales para determinar la relación entre las variables, y comprobar la existencia o no de diferencias significativas, en donde

se utilizó un procedimiento de seis (6) pasos para preparar y analizar los datos cualitativos y maximizar la confiabilidad del análisis.

1. Transcribir literalmente las dieciocho (18) entrevistas.
2. Leer las transcripciones para familiarizarse con ellas.
3. Se llevó a cabo un análisis de contenido de manera deductiva e inductiva, es decir el análisis fue iniciado por deducción mediante la codificación de citas basadas en la teoría del marco teórico utilizado, y luego continuo por inducción.
4. Se seleccionaron categorías de las variables analizadas.
5. Se confeccionó la matriz de datos con las variables a estudiar: motivación intrínseca, motivación extrínseca, desmotivación y T.A.D. Además de la presentación de la tabla, se procedió a la ejemplificación de las entrevistas que es la forma más común de presentación de datos de la entrevista en la literatura de psicología del deporte (Cluver, Gilbert y Trudel, 2003)
6. Se extrajeron dichos ejemplos de la matriz de datos y se interpretaron junto con las citas de nuestro marco teórico y con los datos obtenidos del análisis cuantitativo.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

#### CUESTIONARIO N° 1

#### Escala de mediadores motivacionales en el Deporte (EMMD)

**Variable:** *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.

**Referencias:**

*Pregunta 5:* Me dejan tomar decisiones.

*Pregunta 6:* Me permiten elegir actividades.

*Pregunta 10:* Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos.

*Pregunta 13:* Se tiene en cuenta mi opinión.

*Pregunta 14:* Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que dice el entrenador/a.

*Pregunta 16:* Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio.

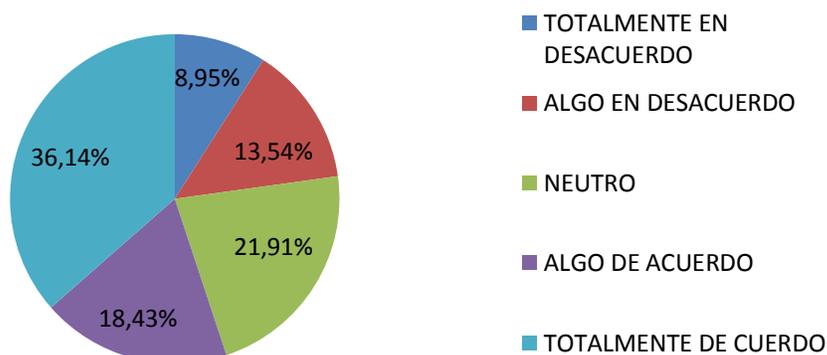
*Pregunta 17:* Suelo encontrarme cómodo/a en los lugares donde se practica ejercicio físico y deporte.

*Pregunta 23:* Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo.

PREGUNTA	1.(TD)	2.(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
5	-	-	11	20	89
6	11	29	19	26	35
10	22	26	25	18	29
13	8	12	23	28	49
14	6	20	15	19	60
16	34	30	10	11	35
17	-	-	89	20	11
23	5	13	28	35	39
TOTAL	86	130	220	177	347

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
8,96%	13,54%	21,91%	18,43 %	36,14%

## AUTONOMIA



- ❖ El 36,14% de los encuestados están en total acuerdo que en sus entrenamientos se apoya a la autonomía, en donde se promueve la elección, se minimiza la presión para ejecutar las tareas de una manera determinada y se fomenta la iniciativa. y un 18,43 % algo de acuerdo.
- ❖ El 21,91% responde en forma imparcial en la toma de decisiones.
- ❖ El 13,54% en total desacuerdo y un 8,95% algo en desacuerdo en cuanto a la posibilidad de establecer varias opciones para trabajar un determinado objetivo, donde se le da la posibilidad de escoger y trabajar a su propio ritmo para lograr una realización autónoma del entrenamiento.

**Variable:** *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 contigo, y experimentar satisfacción con el mundo social.

### Referencias

*Pregunta 1:* Realmente me gusta la gente con la que entreno.

*Pregunta 3:* Me llevo bien con los compañeros/as.

*Pregunta 7:* Me siento bien con las personas que entreno.

*Pregunta 9:* Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as.

*Pregunta 11:* La gente con la que entreno se preocupa por mí.

*Pregunta 15:* Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos.

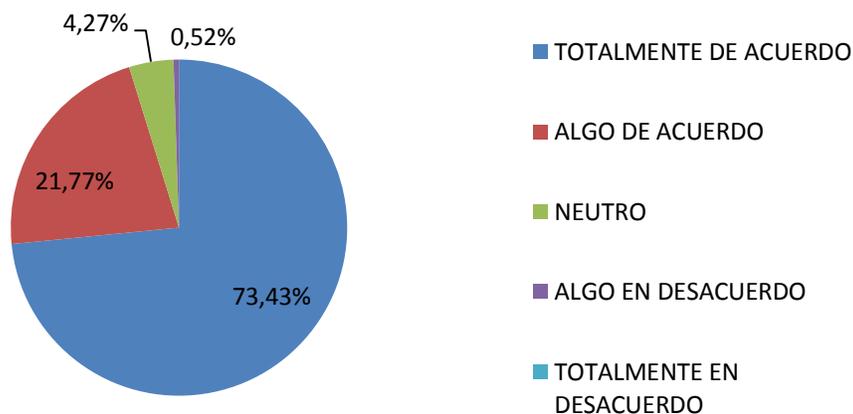
*Pregunta 19:* Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo.

*Pregunta 20:* Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
1	-	2	3	20	95
3	-	1	3	15	101
7	-	-	-	18	102
9	-	-	-	10	110
11	-	-	16	44	60
15	-	-	4	31	85
19	-	2	5	19	94
20	-	-	10	52	58
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>209</b>	<b>705</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
0 %	0,52%	4,27%	21,77 %	73,43 %

## RELACION



- ❖ El 73,43% de los alumnos encuestados está en total acuerdo en que se sienten a gusto con la gente que entrenan, se sienten integrados. Posibilitando un mejor rendimiento del equipo y un 21,77% está algo de acuerdo.
- ❖ Un 4,27% contestó de manera imparcial.
- ❖ Un 0,52 % algo en desacuerdo, demostrando que en su mayoría se sienten cómodos en sus entrenamientos.

**Variable:** *Competencia.* La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia.

**Referencias:**

*Pregunta 2:* Soy muy bueno/a en casi todos los deportes.

*Pregunta 4:* Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva.

*Pregunta 8:* Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a.

*Pregunta 12:* Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte.

*Pregunta 18:* Me siento integrado/a con la gente con la que entreno.

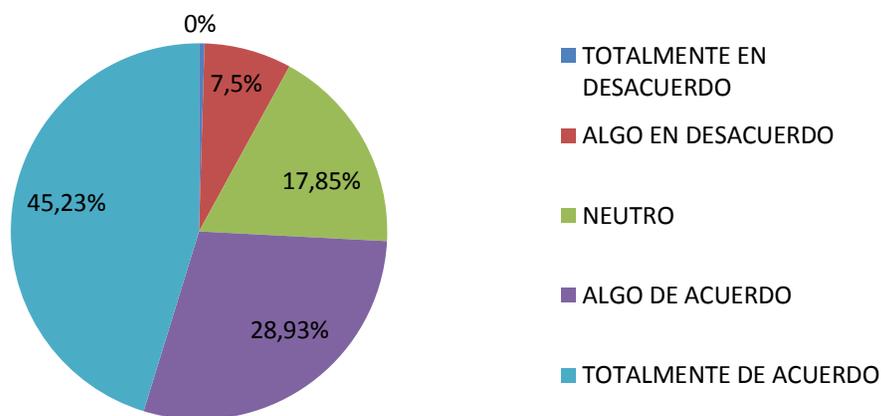
*Pregunta 21:* Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas.

*Pregunta 22:* Confío en mi fuerza física.

PREGUNTA	1.(TD)	2.(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
2	4	16	56	36	8
4		25	34	40	21
8			8	30	82
12			13	40	67
18		6	19	36	59
21				22	98
22		16	20	39	45
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>150</b>	<b>243</b>	<b>380</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0,47%</b>	<b>7,5%</b>	<b>17,85%</b>	<b>28,92%</b>	<b>45,23%</b>

## COMPETENCIA



- ❖ Un 45,23% de los encuestados sostienen que se sienten a gusto cuando practican ejercicio físico y/o deporte, confían en su fuerza física y que son habilidosos en el deporte que practican, un 28,92% algo de acuerdo
- ❖ Un 17,85% es indiferente a esta impresión
- ❖ Un 7,5% está en desacuerdo y un 0,47% está en total desacuerdo sobre su seguridad y comodidad durante los entrenamientos.

### Análisis e interpretación

Como conclusión del cuestionario N° 1 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 la ciudad de Punta alta:

- ❖ Un 73,43 % realiza práctica físico deportiva por la relación que establece con los otros, en donde se establece una relación auténtica, preocupándose por el otro y viceversa. Es donde se ve la importancia de la interacción social
- ❖ Un 45,23 % lo realiza porque adquiere posibilidades de mejor desempeño motriz y adquiere habilidades que le dan mayor prestancia y competencia.

- ❖ Un 36,14 % lo realiza porque sienten que son una parte importante de los entrenamientos, en donde se puede escoger y trabajar a su propio ritmo, favoreciendo la toma de decisiones en sus propios entrenamientos.

**CUESTIONARIO N° 2**

**Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) Markland y Tobin (2004)**

**Variable:** *Regulación Intrínseca.* 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.

**Referencias:**

*Pregunta N° 4:* Porque creo que el ejercicio es divertido.

*Pregunta N° 10:* Porque disfruto con las sesiones de prácticas.

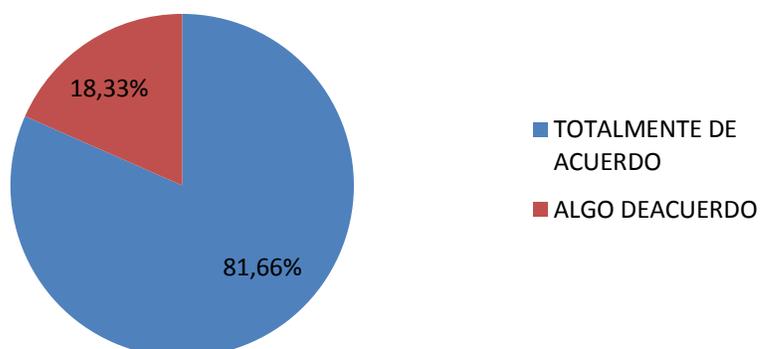
*Pregunta N° 15:* Porque encuentro al ejercicio una actividad agradable.

*Pregunta N° 18:* Porque me resulta placentero y satisfactorio al hacer ejercicio.

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
4	-	-	-	22	98
10	-	-	-	25	95
15	-	-	-	21	99
18	-	-	-	20	100
<b>TOTAL</b>	-	-	-	<b>88</b>	<b>392</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>18,33%</b>	<b>81,66%</b>

## REGULACION INTRINSECA



- ❖ El 81,66 está totalmente de acuerdo, realizan actividad física porque les parece divertido y placentero hacer ejercicio. El 18,33% está algo de acuerdo.

**Variable:** *Regulación Identificada.* Supone un estado motivacional más autónomo y más auto determinado. La persona reconoce que una actividad tiene un valor implícito en sí misma, que es un medio para alcanzar alguna meta y ejecuta la conducta aunque no le resulte del todo agradable, además la conducta comienza a ser valorada y percibida como resultado de sus elecciones propias.

### Referencias:

*Pregunta N° 3:* Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico.

*Pregunta N° 8:* Porque para mí es importante hacer ejercicio físico regularmente.

*Pregunta N° 14:* Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente.

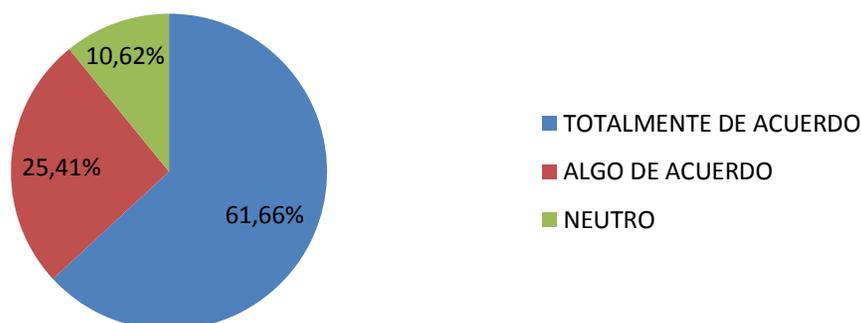
*Pregunta N° 17:* Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente.

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
3				10	110
8			1	19	100
14			5	57	58
17		11	45	36	28

TOTAL	-	11	51	122	296
-------	---	----	----	-----	-----

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
0%	0%	10,62%	25,41%	61,66%

## REGULACION IDENTIFICADA



- ❖ El 61,66 % está totalmente de acuerdo que hacer ejercicio regularmente es fundamental ya que aporta muchísimos beneficios. Un 25,41% está algo de acuerdo.
- ❖ El 10,62 % respondió de manera imparcial en relación a ponerse nerviosos si no realizan ejercicio con regularidad.

**Variable:** *Regulación introyectada.* Este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad, así como lograr de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo.

### Referencias:

*Pregunta N° 2:* Porque me siento culpable sino practico

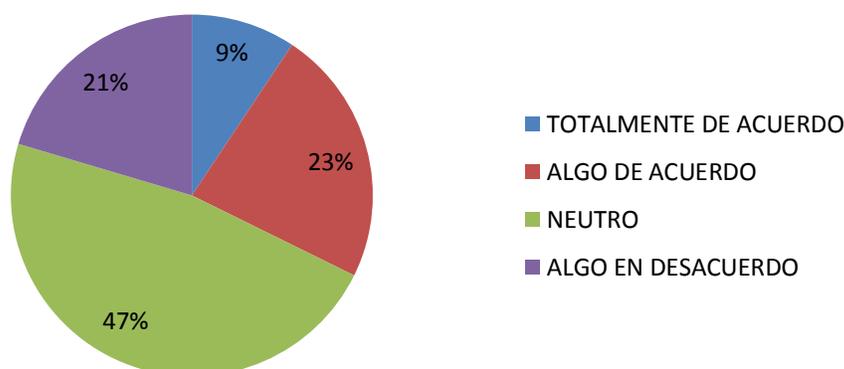
*Pregunta N° 7:* Porque no me siento bien con migo mismo si falto a la sesión.

*Pregunta N° 13:* Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato ejercicio.

PREGUNTA	1.(TD)	2.(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
2	-	29	65	20	6
7	-	15	48	30	20
13	-	28	54	31	7
<b>TOTAL</b>	-	<b>72</b>	<b>167</b>	<b>81</b>	<b>33</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0%</b>	<b>20%</b>	<b>46,38%</b>	<b>22,5%</b>	<b>9,16%</b>

## REGULACION INTROYECTADA



- ❖ El 46,38 % contesto de manera imparcial.
- ❖ El 26,5 % está algo de acuerdo que si no realizan actividad física se sienten culpables consigo mismos, y un 9,16% está totalmente de acuerdo.
- ❖ El 20% está algo en desacuerdo, no se sienten culpables por faltar a la sesión de entrenamiento.

**Variable:** *Regulación Externa* 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.

**Referencias:**

*Pregunta N° 1:* Porque los demás me dicen que debo hacerlo.

*Pregunta N° 6:* Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo

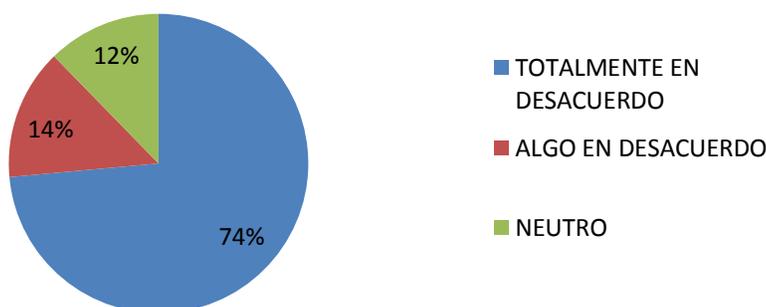
*Pregunta N° 11:* Para complacer otras personas

*Pregunta N° 16:* Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio.

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
1	81	25	14	-	-
6	78	20	22	-	-
11	98	12	10	-	-
16	96	11	13	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>353</b>	<b>68</b>	<b>59</b>	-	-

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>73,54%</b>	<b>14,16%</b>	<b>12,29%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

### REGULACION EXTERNA



- ❖ El 73,54% respondió totalmente en desacuerdo, en relación a sentirse obligados realizar actividades físico deportivas ya sea por la familia, entrenador o pareja, un 14,16% está algo en desacuerdo.
- ❖ El 12,29 % respondió de manera imparcial.

**Variable:** *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.

**Referencias:**

*Pregunta N° 5:* No veo porque tengo que hacer ejercicio.

*Pregunta N° 9:* No veo porque debo molestarme en hacer ejercicio.

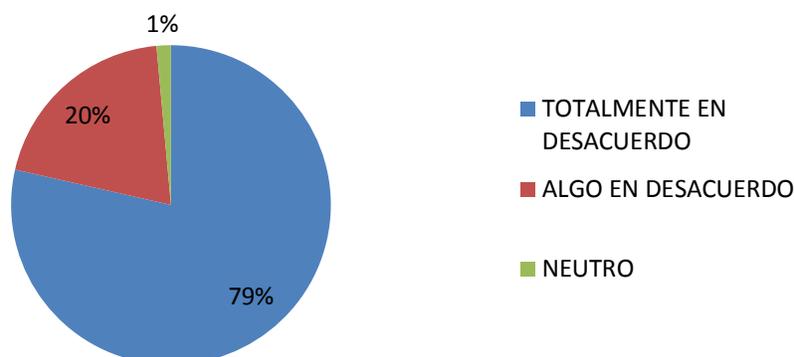
*Pregunta N° 12:* No veo el sentido de hacer ejercicio.

*Pregunta N° 19:* Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo.

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
5	98	20	2	-	-
9	89	30	1	-	-
12	90	27	3	-	-
19	100	19	1	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>377</b>	<b>96</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>78,54%</b>	<b>20%</b>	<b>1.45%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

## DESMOTIVACION



- ❖ El 78,54% de los adolescentes respondió totalmente en desacuerdo, ya que el ejercicio no es una pérdida de tiempo y conocen los beneficios de hacer ejercicio regularmente, un 20 % está algo en desacuerdo.
- ❖ El 1,45 % de los adolescentes contestó de manera imparcial.

### Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos obtenidos, los adolescentes de los distintos centros deportivos de la ciudad de Punta Alta presentan un 84,66% en total acuerdo en relación con la motivación intrínseca, ya que tienen 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).

En relación a las preguntas en donde se presenta la motivación extrínseca, se obtuvo un 61,66 % totalmente de acuerdo (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). En las preguntas que se relacionaba con la regulación externa se obtuvo un 73,54 % en total

desacuerdo ya que ellos no realizan actividad física para satisfacer una demanda externa o por la existencia de recompensas o para evitar un castigo. En relación a la regulación introyectada un 46,38% de manera imparcial.

### CUESTIONARIO N° 3

#### ESCALA DE MEDICIONES DE LAS NECESIDADES PSICOLOGICAS BASICAS (BPNES)

**Variable:** *Autonomía.*

**Referencias:**

*Pregunta N° 1:* Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses.

*Pregunta N° 4:* La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos.

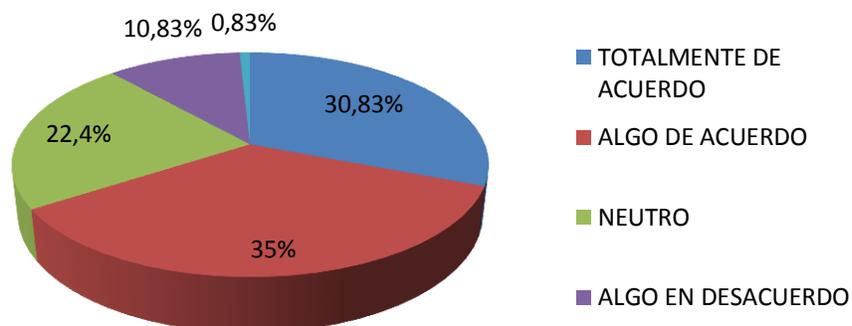
*Pregunta N° 7:* La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos.

*Pregunta N° 10:* Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios.

PREGUNTA	1(TD)	2(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
1		15	35	50	20
4		13	23	49	35
7			30	38	52
10	4	24	20	31	41
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>108</b>	<b>168</b>	<b>148</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0,83%</b>	<b>10,83%</b>	<b>22,4%</b>	<b>35%</b>	<b>30,83%</b>

## AUTONOMIA



- ❖ El 35 % de los adolescentes respondieron algo de acuerdo ya que los ejercicios que realizan en las sesiones de entrenamientos concuerdan con sus deseos e intereses, como así también pueden elegir qué ejercicio realizar y cómo hacerlo. Un 30,83 % está totalmente de acuerdo.
- ❖ El 22,4% respondió de manera imparcial.
- ❖ El 10,83% está algo en desacuerdo ya que los entrenamientos no siempre responden a sus deseos e intereses, el 0,83% está totalmente en desacuerdo.

**Variable:** *Competencia*

### Referencias:

*Pregunta N° 2:* Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto.

*Pregunta N° 5:* Realizo los ejercicios eficazmente.

*Pregunta N° 8:* El ejercicio es una actividad que hago muy bien.

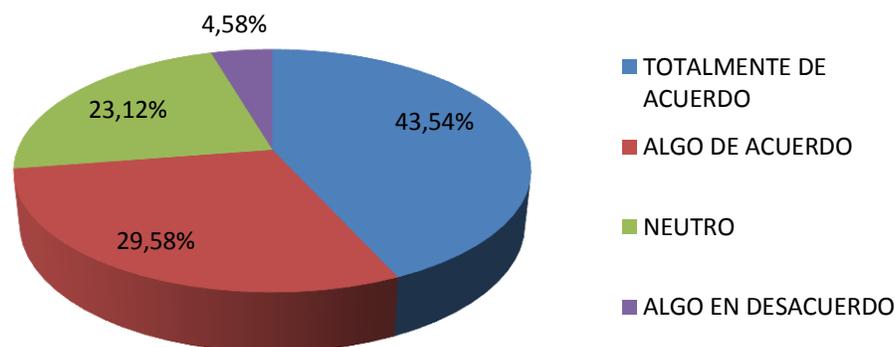
*Pregunta N° 11:* Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase.

PREGUNTA	1.(TD)	2.(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
2	-	12	45	31	36
5	-	-	20	42	58

8	-	10	27	39	44
11	-	-	19	30	71
<b>TOTAL</b>	-	<b>22</b>	<b>111</b>	<b>142</b>	<b>209</b>

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0%</b>	<b>4,58%</b>	<b>23,12%</b>	<b>29,58%</b>	<b>43,54%</b>

## COMPETENCIA



- ❖ El 43, 54% está totalmente de acuerdo en que pueden realizar ejercicios de manera eficaz y responder ante las exigencias de una clase. El 29,58 % está algo de acuerdo.
- ❖ El 23,12% contesto de manera imparcial.
- ❖ El 4,58 % está algo en desacuerdo en relación a cumplir las exigencias de una clase y a realizar de manera eficaz los ejercicios.

**Variable:** *Relación con los demás.*

### Referencias:

*Pregunta N° 3:* Me siento muy cómodo/ cuando hago ejercicio con los demás compañeros/as

*Pregunta N° 6:* Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as.

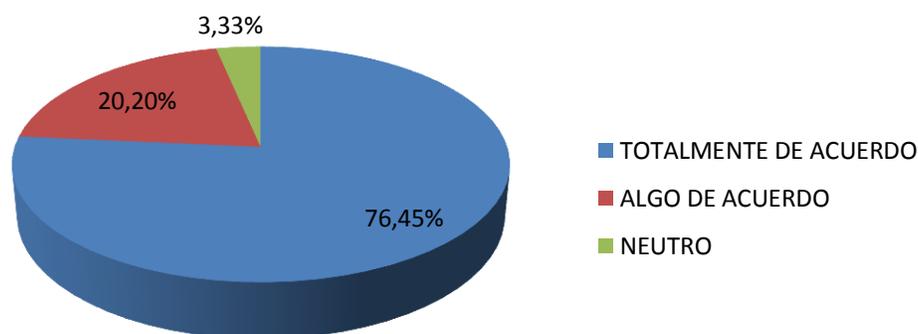
*Pregunta N° 9:* Me puedo comunicar abiertamente como mis compañeros/as.

*Pregunta N° 12:* Me siento muy cómodo/a con los/las compañeros/as.

PREGUNTA	1.(TD)	2.(AD)	3.(N)	4.(AA)	5.(TA)
3	-	-	2	20	98
6	-	-	5	40	75
9	-	-		17	103
12	-	-	9	20	91
<b>TOTAL</b>	-	-	<b>16</b>	<b>97</b>	<b>367</b>

Totalmente en desacuerdo	en	Algo en desacuerdo	en	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>0%</b>		<b>0%</b>		<b>3,33%</b>	<b>20,20%</b>	<b>76,45%</b>

## RELACION CON LOS DEMAS



- ❖ El 76,45 % de los adolescentes respondió totalmente de acuerdo, ya que sienten que sus compañeros de entrenamiento son como amigos, en donde se pueden comunicar de manera abierta y amistosa. El 20,20% está algo de acuerdo.
- ❖ El 3,33 % contestó de manera imparcial sobre su relación con los compañeros.

### **Análisis e interpretación**

Como conclusión del cuestionario N° 3 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 la ciudad de Punta alta:

- ❖ Un 76,45 % realiza práctica físico deportiva por la relación que establece con los otros, en donde se establece una relación autentica, preocupándose por el otro y viceversa. Es aquí donde se ve la importancia de la interacción social
- ❖ Un 43, 54 % lo realiza porque adquiere posibilidades de mejor desempeño motriz y adquiere habilidades que le dan mayor prestancia y competencia.
- ❖ Un 35 % lo realiza porque sienten que son una parte importante de los entrenamientos, en donde se puede escoger y trabajar a su propio ritmo, favoreciendo la toma de decisiones en sus propios entrenamientos.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

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, autonomía y competencia.

En concordancia al tipo de motivación predominante en el estudio cuantitativo, la motivación intrínseca se pone de manifiesto al expresar en la entrevista su elección del deporte por gusto, placer o disfrute del mismo 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.

Cabe decir que, 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).

En segundo orden y también en concordancia con los datos cuantitativos analizados con anterioridad, la motivación extrínseca integrada, que es la forma más autodeterminada y conduce hacia la motivación intrínseca. Dicha 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).

### MATRIZ DE LAS ENTREVISTAS

Las entrevistas se realizaron automáticamente después de los cuestionarios, en donde seleccionó a tres adolescentes de cada centro deportivo, sumando un total de 18 entrevistas, con el objetivo de profundizar los datos obtenidos en las encuestas ya que, existen muy pocos estudios de carácter cualitativo que aborde la motivación de los adolescentes deportistas desde el marco teórico de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000).

Se ha tratado principalmente de analizar cómo se produce el apoyo a la autonomía por parte de los entrenadores y cómo lo perciben los deportistas, así como la motivación de los jóvenes para practicar su deporte, y como se sienten siendo parte de una sesión de entrenamiento.

La motivación fue el aspecto más destacado en las entrevistas, y en concreto, la motivación intrínseca fue la categoría que obtuvo una mayor frecuencia. Se codificó la categoría motivación intrínseca en todos los deportistas entrevistados. Éstos parecen experimentar motivación intrínseca, ya que hacen referencia a la satisfacción que les produce practicar su deporte, a que les encanta, les gusta, les divierte, disfrutan, etc. De este modo, cuando se les preguntó: “¿por qué practicaban su deporte? ¿En qué club?”, estas fueron algunas de sus respuestas:

- ❖ (“Hago natación, en Centro Club hace ya varios años. Amo la natación, competir y conocer gente. Estoy federada, he ganado en varias oportunidades, ya que realizo este deporte de muy chica, es mi pasión y le dedico mucho tiempo, espero llegar lejos” [F-18-Natacion]).
- ❖ (“En el club Altense practico básquet, lo hago porque me gusta, mi papa antes jugaba en este club también. Hago deporte en general, porque me divierto y me gusta conocer gente, en estos momentos me encuentro cursando el primer año del profesorado de educación física” [M-18-Basquet]).
- ❖ (“Desde chica hago actividad física. Ahora decidí hacer tela y acrobacia en el club Altense, porque me gusta y además mi hermana también lo hace, me gusta compartir con ella” [F-17-Tela]).

Por otro lado hay citas del texto, que muestran la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca, en línea con lo postulado en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).

Así, podemos ver que la satisfacción de la competencia percibida parece producir la satisfacción por hacer deporte, también varios deportistas destacan junto con el placer o el gusto por practicar, el hacerlo y pasar un buen momento con sus compañeros: (“Fuera de la escuela practico hockey dos veces por semana y lo hago porque me gusta y conozco mucha gente.” [F-15-hockey]).

En varios deportistas aparece, claramente, la importancia de su motivación intrínseca para continuar practicando su deporte, por ejemplo: (“Entreno futbol en el club Sporting., estoy en la reserva, juego de delantero y espero algún día llegar a primera. El futbol es mi pasión, siempre seguiré entrenando para ser mejor.” [M-19-Futbol]).

En cuanto a la motivación extrínseca, encontramos a la regulación identificada, algunos de los entrevistados en sus repuestas, mostraron que valoraban la importancia que tenía la actividad para uno mismo, por ejemplo: (“practicar deporte me beneficia mucho”, “me ayuda a mantenerme en forma y es bueno para mi salud”, “es una buena forma de relacionarte”). Este tipo de regulación es

muy positiva, ya que se trata de un tipo de conducta autodeterminada que puede tener consecuencias positivas.

Con respecto a la regulación externa, se puede ver que algunos empezaron a practicar o mantuvieron esa actividad por presiones externas, ya sean de amigo o familiares (“Yo comencé practicando el deporte porque mi mamá me incentivó diciéndome que vaya, ya que muchas de mis compañeras iban y me decía que es importante realizar actividad física. Y ahora lo hago porque quiero, porque si no hago algo me aburro, tengo mucho tiempo libre y además me encanta el grupo de amigas que forme.”) [F-17-Tela]. 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 ella 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).

En nuestro estudio cualitativo, la desmotivación aparece de forma aislada en los entrevistados, la mayoría de las respuestas relacionadas con desmotivación estaban vinculadas con la derrota o la falta de competencia percibida. Así, dos de los entrevistados nos daban su visión de la derrota como una oportunidad para aprender

“No sé, intento mirar la parte positiva, intento mirar los errores y aprender” [F-16-Natacion].

“Perder no es para tanto, me enoja pero también te sirve.” [M-19-Futbol].

Parece importante que los adolescentes deportistas aprendan a desdramatizar la derrota y a considerar que de los errores también se aprenden. De hecho, un deportista con una mayor creencia de habilidad incremental, es decir, aquellos que piensan que la habilidad se puede mejorar por medio del esfuerzo y/o el entrenamiento, se sentirán más competentes, revelando un menor grado de desmotivación, que aquellos que mostraron una mayor creencia de habilidad de entidad (Moreno et al., 2010).

Tenemos que tener en cuenta que en la satisfacción de la necesidad psicológica básica de competencia, el entrenador juega un papel muy importante tanto en el diseño de las tareas, en el clima motivacional creado como en el apoyo a la autonomía ofrecido a sus deportistas (Álvarez, Balaguer, Castillo, y Duda, 2009; Ommundsen et al., 2010; Reinboth y Duda, 2006). En este sentido, muchos de los deportistas hicieron referencia al feedback recibido por el entrenador, y éste les ayuda a percibir que lo hacen bien. Es interesante ver cómo aunque algunos deportistas

tengan la sensación de haberlo hecho bien, esta percepción se refuerza con el feedback del entrenador. Esto es algo muy positivo, ya que ayuda a satisfacer la necesidad de competencia del joven deportista (“En cosas que antes no sabía y ahora si lo hago bien, el entrenador nos alienta, me dice “bien Santi” y esas cosas. Eso me anima y me da confianza, me ayuda a ver qué voy progresando” [M-16-Basquet]). Por el contrario, cuando no se perciben, podemos encontrar sentimientos negativos como preocupación o enfados, que obviamente, pueden desembocar en desmotivación.

Por otro lado, las necesidades psicológicas básicas de relación con los demás y la de autonomía, se encontró al igual que en el estudio cuantitativo, que la satisfacción de la necesidad de relación con los demás era importante para sentirse bien y continuar con la práctica deportiva y que en las entrevistas hay bastantes respuestas vinculadas a sentir el apoyo, la colaboración o la ayuda de sus compañeros (“Las relaciones con mis compañeros del equipo son muy buenas, muy buenas, nadie se lleva mal con nadie. Todos nos apoyamos y nos ayudamos, tanto en el entrenamiento como en los partidos.” [F-18-futbol]). Esta colaboración entre compañeros, así como comunicaciones de evaluación de los otros jugadores puede influenciar en la motivación del joven deportista (Keegan et al., 2010), tanto positivamente (“Muchas veces te pones mal porque no te sale el entrenamiento bien, porque el partido te ha salido mal y siempre están ellas ahí apoyándote” [F-15-hockey]), como negativamente (“A veces me sentí un poco mal, por gestos de alguna compañera porque todo el mundo nos sentimos mejor si nos dicen cosas buenas y bueno, pienso que eso puede hacer sentir mal o desmotivar a cualquiera.” [F-17-hockey]).

La satisfacción de la necesidad psicológica de autonomía en la mayoría de los entrevistados parece vinculada a que el entrenamiento se ajusta a sus intereses, a la posibilidad de poder elegir o no algunos ejercicios durante los entrenamientos, o que se toma en cuenta su opinión, a sentirse el motor de sus acciones y sus logros (Me estoy esforzando y entrenando bien, por eso estoy bajando mis tiempos y consiguiendo las metas que me pone mi entrenador y las mías también.” [F-15-Natación]).

En esta línea, la TAD estableció que los sentimientos de competencia solo aumentarían la motivación intrínseca si va acompañada de la sensación de autonomía (Ryan y Deci, 2000).

A continuación, se destaca un ejemplo de lo positivo que les parece a una deportista poder elegir algunos ejercicios de su entrenamiento: (“Me gusta que nos deje poder elegir algunos ejercicios de la clase, así se hace más divertido y hacemos ejercicios que nos gustan” [F-16-Tela]).

Conseguir la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de los jóvenes deportistas es fundamental, ya que cada una de ellas juega un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria (Deci y Ryan, 2000).

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

### CONCLUSIONES

A modo de conclusión, en este apartado se presentan los principales puntos clave o conclusiones. En relación con el primer objetivo planteado, “*Analizar cuales sin las motivaciones que influyen de manera positiva en la adherencia a la práctica física-deportiva*”, en el cual se trató de analizar los perfiles motivacionales en una muestra de adolescentes por medio de encuestas y entrevistas, se llegó a la conclusión que en base al posicionamiento la mayor parte de ellos manifiestan una actitud positiva respecto a la práctica física deportiva. La motivación que prevalece, es la motivación intrínseca, ya sea por procesos de regulación interna, desafíos personales y encuentro con pares.

Es por ello, y en relación a la Teoría de Necesidades Psicológicas Básicas propuestas por Desi y Ryan, que constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación, se puede concluir que:

- Un 73,43% de los adolescentes de la ciudad de Punta Alta se incorpora a la práctica física-deportiva por la relación que establece con los otros.
- Los adolescentes participan de la práctica deportiva por una motivación propia que parte de la necesidad de experimentar, conocer y conseguir cosas
- La motivación intrínseca predice la intención de los adolescentes de seguir siendo físicamente activos en el futuro.
- La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas predice positivamente la motivación intrínseca de los deportistas.

Con respecto al segundo objetivo, “*Indagar sobre los niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación a la adherencia a la práctica física-deportiva*”, se llegó a las siguientes conclusiones:

- La necesidad psicológica básica de autonomía predice positivamente la motivación intrínseca experimentada por los adolescentes.
- Un nivel de autodeterminación predicen positivamente la competencia percibida.
- Las tres necesidades median entre la relación de los climas motivacionales percibidos y la motivación intrínseca.

En relación con el tercer objetivo planteado, “*Conocer el poder de predicción del soporte de autonomía sobre la adherencia a la práctica deportiva en adolescentes.*”.

Se obtuvo la siguiente conclusión:

- Se ha encontrado con respecto al apoyo a la autonomía por parte del entrenador, que tanto el interés en la opinión del deportista como la valoración del comportamiento autónomo están relacionados con experiencias positivas, con la satisfacción de las necesidades psicológicas y con una motivación más autodeterminada.

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

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.

Por lo tanto se puede afirmar que los adolescentes deportistas con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas son los que tienen un perfil más autodeterminado como ya se estableció en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), siendo la necesidad de autonomía la que más peso tiene en la determinación del “perfil autodeterminado”. Esto coincide con lo que Deci y Ryan (1985) postularon en la teoría de la autodeterminación, que asume que el apoyo a la autonomía es muy importante para la satisfacción de las necesidades psicológicas. Así pues, entrenadores que fomenten un clima de apoyo a la autonomía, donde se permita elegir al deportista, así como modificar y controlar algunas de las tareas durante el entrenamiento, se minimiza la presión en la actuación, se valora o refuerza las iniciativas y ejecuciones de los deportistas, le ofrecerán a sus deportistas la posibilidad de llegar a una motivación más autodeterminada.

Estos planteamientos teóricos, tienen su apoyo en numerosos estudios (Adie, Duda, y Ntoumanis, 2008; Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Reinboth, Duda, y Ntoumanis, 2004) donde se muestran las relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Asimismo, como establece el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001), la satisfacción de las

necesidades psicológicas básicas afectará de manera positiva a las formas de motivación más autodeterminadas, y ésta se relacionará con diferentes consecuencias positivas: intención de ser físicamente activo en el futuro (Lim y Wang, 2009; Wilson y Rodgers, 2004), bienestar (Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003; Balaguer et al., 2008), estado de flow (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006), entre otras.

## **LIMITACIONES**

Cabe señalar que esta investigación presenta algunas limitaciones, me gustaría hacer un resumen de las limitaciones más importantes y que deberían ser subsanadas, en la medida de lo posible, en futuros estudios. Estas limitaciones nos llevarán a plantear algunos cambios e ideas para futuras investigaciones que recogeremos en este apartado y completaremos en el siguiente.

En primer lugar, al ser un estudio correlacional no se pueden establecer relaciones causa-efecto, sin embargo la información obtenida puede ser útil a la hora de diseñar intervenciones sobre un grupo de deportistas. En este sentido, consideramos necesario que futuras investigaciones con un diseño cuasi experimental y bajo condiciones más controladas, puedan comprobar qué estrategias son más apropiadas para desarrollar una motivación más autodeterminada en los adolescentes deportistas y conseguir una mayor adherencia a la práctica.

En cuanto a la parte cualitativa de la tesis, presenta algunas limitaciones, que deberían ser tenidas en cuenta en futuros estudios, como pueden ser: a cada deportista se le realizó una única entrevista, hubiese sido interesante realizar dos entrevistas con cada deportista en dos momentos diferentes de la temporada, para ver las posibles similitudes o diferencias en función del transcurso de la temporada, ya que el discurso de los adolescentes entrevistados puede estar influenciado por las experiencias vividas durante el entrenamiento además, hay que tener en cuenta que los entrevistados pertenecen a un contexto sociocultural familiar de clase media y pertenecientes a medios urbanos; por último, las entrevistas se realizaron exclusivamente a jugadores, por lo que sólo tenemos la información sobre lo que ellos han percibido o han experimentado, sería interesante en futuros estudios comparar esa información con la de sus entrenadores o padres.

A pesar, de estas limitaciones, este estudio ha procurado analizar y profundizar en el estudio de los procesos motivacionales de los adolescentes deportistas desde el marco teórico de la teoría de la autodeterminación. En este sentido, se ha obtenido información que puede ser útil para explicar la influencia de algunos factores sobre la motivación y la adherencia a la práctica deportiva;

adaptar o crear nuevos instrumentos para medir la motivación de los adolescentes deportistas, así como para trabajar en futuras intervenciones y diseño cuasi-experimentales con entrenadores y monitores deportivos con la intención de proporcionarles estrategias que vayan dirigidas a conseguir una mayor adherencia a la práctica físico-deportiva de sus deportistas.

Por último, la falta de estudios en la zona respecto a esta temática no permite comparar o tomar datos referentes que sigan la misma línea de investigación.

## **PERSPECTIVAS DE FUTURO**

Una vez hecho un repaso por las limitaciones del estudio, donde se han empezado a dilucidar posibles perspectivas de investigaciones futuras, se ha creído conveniente incluir este apartado. Entre otras cosas, porque a partir de los resultados obtenidos en este estudio, surgen nuevas inquietudes e ideas que pretenden ayudar a mejorar el conocimiento sobre los procesos motivacionales que influyen en la motivación y la adherencia a la práctica de los jóvenes deportistas. A continuación, se presentan algunas cuestiones o ideas que podrían ser abordadas en futuros estudios:

- ✓ Futuras investigaciones deberían examinar más profundamente la influencia del clima motivacional que implica al ego y su incidencia sobre las necesidades psicológicas básicas y la motivación en el ámbito deportivo.
- ✓ Por otro lado, plantear investigaciones donde se mida y analice la motivación de los adolescentes a nivel situacional (entrenamientos o competición), contextual (deporte en general) y global (estilo de vida), puede ser muy interesante para comprobar cómo influye la motivación de un nivel sobre la otra y viceversa, o sobre las diferentes consecuencias, como ya estableciese el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 1997, 2001).
- ✓ Por último, son necesarios más estudios con diseños cuasi-experimentales o intervenciones, para testar la aplicabilidad de estas teorías en el ámbito físico-deportivo y en la realidad de la formación de los agentes socializadores, que pueden influir en la motivación del deportista.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Actividad física, salud y calidad de vida, hábitos Físico-Deportivos en la Región de Murcia.
- Álvarez Evelia Franco. Universidad Politécnica De Madrid Facultad De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte “Motivación, flow e intención de práctica físico- deportiva en estudiantes de educación física de España y Latinoamérica” tesis doctoral.
- Arbinaga, F., y García, J. M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 9. En <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.html>.
- Aranzazu Angeles Gálvez Casas Labbioerg@Unex.Es (España). “Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la Actividad Físico-Deportiva”.
- Baena, A. C. M., Zapatera, B., & Fernández, M. A. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. Revista de Psicología del Deporte, 17(1), 123-139.
- Capdevila, Ll., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF). Revista de Psicología del Deporte, 13, 1, 55-74.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. Revista Latinoamericana de Psicología, 36(3), 505-515.

- Carratalá, E. (2004). Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia, Valencia.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez, A., Fernández, J., Contreras, O., & Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física.
- Cecchini, J. A., Méndez, A., & Contreras, O. R. (2005). Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil. Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Cisneros Victoria Liliana “Actividad físico-deportiva en adolescentes de la Ciudad de Viedma, Río Negro”.
- Duda, J. L. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectiva de meta. En G. C. Roberts (Eds.), Motivación en el deporte y el ejercicio (pp. 85-122). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- “El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación”. Revista Internacional de ciencias del deporte International Journal Of Sport Science.
- Escartí, A., y Brustad, R. (2000). El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. Comunicación presentada en el I Congreso Hispano-Portugués de Psicología, Santiago de Compostela. España.
- Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes Memoria para optar al grado de doctor presentada por: Bartolomé Jesús Almagro Torres Universidad de Huelva Departamento de Educación Física, Música y Artes Plásticas.
- “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 Universidad Nacional de Río Negro Sede Atlántica – Viedma.

- García, T., Cervelló, E., Sánchez, P. A., Leo, F. M., & Navas, L. (2010). Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- García Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. *Memoria de Docencia e Investigación*. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.
- García, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., y Cervelló, E. M. (2003). Un estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estado de flow y eficacia percibida en jóvenes deportistas. Comunicación presentada en el IX Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, León, España.
- Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. Javier Sevil1, Ángel Abós, Jose A. Julián, Berta Murillo, Luis García-González.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., & Moreno, J. A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro e Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología en educación física*.
- Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. Javier Sevil Serrano, Ángel Abós Catalán, Eduardo Genereño Lanaspá, Alberto Aibar Solana, Luis García-González. Universidad de Zaragoza (España)
- López González Esther. Programa De Doctorado 100-B: Crisis De Legitimidad Del Pensamiento Y Prácticas Educativas “Ambiente de aprendizaje, motivación y disciplina en las clases de educación física”.
- López Priscila Fabra. Predicción de la intención de abandono en futbolistas adolescentes desde las teorías de metas de logro y autodeterminación.

- La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna”. Pedro Ángel López-Miñarro Facultad De Educación. Universidad De Murcia.
- Ministerio De Sanidad y Consumo. “Actividad Física Y Salud En La Infancia Y La Adolescencia” Guía Para Todas Las Personas Que Participan En Su Educación.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Sicilia, A. (2008). Metas de logro 2 x 2 en estudiantes españoles de Educación Física. *Revista de Educación*.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*.
- Moreno, J. A., Parra, N., & González-Cutre, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física.
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Variables motivacionales influyentes en una unidad didáctica de rugby: claves para la mejora de la intervención docente. Ángel Abós Catalán, Javier Sevil Serrano, María Sanz Remacha y Luis García González.

## ESTADO DE ARTE

**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<sup>a</sup> 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 físicodeportiva 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:** Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena.

**Palabras claves:** Motivos, abandono de práctica deportiva, actividad física, deporte, salud, adolescente.

**Objetivos:** Analizar la expresión de interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de ésta y conocer los motivos abandono y no práctica en una muestra representativa de adolescentes españoles.

**Método:** Sobre la muestra inicial un total de 2.210 sujetos (1136 varones y 1074 mujeres) informaron de su interés hacia la práctica físico-deportiva, 2194 (1134 varones y 1060 mujeres) respecto a su nivel de participación en relación a dicho interés, 609 (221 varones y 388 mujeres) sobre los motivos de abandono de práctica y 605 (185 varones y 420 mujeres) sobre los motivos de no practicar actividad físico-deportiva.

**Resultados:** Los resultados de este estudio realizado sobre una muestra representativa de adolescentes españoles, verifican una elevada expresión de interés hacia la práctica físico-deportiva aunque casi la mitad de los adolescentes indican un nivel de participación insuficiente respecto a lo que realmente querrían practicar. La exigencia de los estudios y la pereza suponen los principales motivos de abandono de la misma. En cuanto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio o trabajo, destacan como las grandes razones expuestas. El género y la edad modifican significativamente la expresión de interés y los motivos de abandono y no práctica físico-deportiva.

---

**Editorial:** REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

**Palabras claves:** 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.

---

**Nombre del trabajo:** Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física

**Palabras claves:** Motivación, adolescencia, deporte, padres y profesores.

**Objetivo:** Analizar la influencia que ejerce la percepción que los adolescentes tienen de los criterios de éxito de sus padres y profesores en relación con la educación física, sobre sus propios criterios de éxito y su motivación intrínseca.

**Método:** La muestra de estudio ha estado formada por 975 adolescentes (472 hombres, 503 mujeres), de 13 a 18 años de edad ( $X = 15.25$ ;  $DS = 1.17$ ), todos ellos alumnos habituales de las clases de educación física (de 1º de ESO a 2º de Bachiller) procedentes de centros escolares públicos y concertados de la Comunidad Valenciana. El muestreo realizado fue de tipo incidental, a través de colaboradores, durante el curso escolar 2002-03, y la distribución por edades es la siguiente: 57 de 13 años, 199 de 14, 341 de 15, 235 de 16, 107 de 17 y 36 de 18. Cuestionario de orientación al ego y a la tarea. En este trabajo se ha utilizado una adaptación del TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) de Duda y Nicholls (1992), para evaluar las orientaciones de meta de los adolescentes.

**Resultado:** Se ha obtenido al relacionar la orientación a la tarea de los hijos con la percepción que éstos tienen de la orientación a la tarea de los padres, si bien la correlación es un poco mayor con la orientación a la tarea de la madre que la del padre, resultados coincidentes con los obtenidos en nuestro contexto más próximo por Escartí et al. (1999) y Peiró (1999). Asimismo, cabe destacar la elevada correlación positiva entre la orientación al ego de los alumnos y la percepción que éstos tienen de la orientación al ego de su profesor/a de educación física, mientras que la orientación a la tarea de los alumnos aparece positiva y significativamente correlacionada con la percepción de orientación a la tarea del profesor, resultados que avalan los obtenidos por Gutiérrez y García-Ferriol (2001). Por otro lado, también aparece una correlación importante entre la percepción que

los hijos tienen de sus padres y la que tienen de su profesor/a de educación física, tanto para la orientación al ego como la orientación a la tarea.

---

**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.

**Palabras claves:** Educación física, clima motivacional, mediadores psicológicos, motivación auto determinada.

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

**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.

---

**ANEXOS**

**ANEXO 1: CUESTIONARIO**

No existen contestaciones verdaderas o falsas, sólo deseo conocer tu opinión acerca de lo que se te pregunta. Las respuestas son anónimas, por lo que te rogamos seas lo más sincero posible.

A través de este cuestionario solicito que expresas cómo ves tus entrenamientos y cómo te sientes durante la práctica de tu deporte. Quiero que leas el enunciado de cada apartado y señales con un círculo el grado de acuerdo o desacuerdo con lo que te indicamos.

Edad:.....años	¿Qué deporte practicas?:.....
Sexo:	¿Cuánto tiempo entrenas diariamente?:.....minutos
<input type="checkbox"/> Hombre	¿Cuántos días entrenas?:
<input type="checkbox"/> Mujer	<input type="checkbox"/> Puntualmente
	<input type="checkbox"/> 2 o 3 días a la semana
	<input type="checkbox"/> Más de 3 días a la semana

**Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)**

<b>Tu impresión sobre los entrenamientos es que...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Realmente me gusta la gente con la que entreno	Totalmente	Algo en desacuerdo	neutro	Algo de acuerdo	Totalmente
	en				de
	desacuerdo				acuerdo

Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me llevo bien con los compañeros/as	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me dejan tomar decisiones	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me permiten elegir actividades	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me siento bien con las personas con las que entreno	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se tiene en cuenta mi opinión	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	1	2	3	4	5
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
Confío en mi fuerza física	1	2	3	4	5
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

González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes.

En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), Investigación en la Actividad Física y el Deporte II (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.

**Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) Markland y Tobin (2004).**

	en			de	
	1 Totalmente desacuerdo	2 Algo en desacuerdo	3 neutro	4 Algo de acuerdo	5 Totalmente acuerdo
Yo hago ejercicio...					
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque me siento culpable cuando no practico	1	2	3	4	5
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	1	2	3	4	5
Porque creo que el ejercicio es divertido	1	2	3	4	5
No veo por qué tengo que hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión	1	2	3	4	5
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque disfruto con las sesiones prácticas	1	2	3	4	5
Para complacer a otras personas	1	2	3	4	5
No veo el sentido de hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	1	2	3	4	5

Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	❶	❷	❸	❹	❺
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	❶	❷	❸	❹	❺
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	❶	❷	❸	❹	❺
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	❶	❷	❸	❹	❺
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	❶	❷	❸	❹	❺
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	❶	❷	❸	❹	❺

**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

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample.

The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 47(3), 366-378.

**Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) Vlachopoulos y Michailidou (2006)**

	1 Totalmente desacuerdo	2 Algo desacuerdo	3 Neutro	4 Algo de acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
<b>En mis clases de educación física...</b>					
Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses.	1	2	3	4	5
Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto	1	2	3	4	5
Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos.	1	2	3	4	5
Realizo los ejercicios eficazmente.	1	2	3	4	5
Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as.	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos.	1	2	3	4	5
El ejercicio es una actividad que hago muy bien.	1	2	3	4	5
Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as.	1	2	3	4	5
Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios.	1	2	3	4	5
Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase.	1	2	3	4	5

Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as.

①      ②      ③      ④      ⑤

**Autonomía:** 1, 4, 7, 10

**Competencia:** 2, 5, 8, 11

**Relación con los demás:** 3, 6, 9, 12

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.

## ANEXO N° 2 ENTREVISTAS

Me encuentro realizando una investigación que para ello, en primer lugar, usamos cuestionarios que tuviste la oportunidad de llenar, y ahora estamos utilizando entrevistas. A través de esta entrevista quiero saber como ves tus entrenamientos, como te sentís durante la práctica, etc.

Por supuesto, tu participación en la investigación es voluntaria y tus respuestas serán anónimas, por lo que te rogamos que seas lo más sincero posible. Se grabará la entrevista con el único objetivo de poder reproducir exactamente por escrito lo que digas, y comparar esa información con la de otros deportistas. El único que escuchará la grabación seré yo, por lo que puedes expresarte libremente. Por último, agradecerte de antemano tu colaboración.

### DATOS DESCRIPTIVOS

1. ¿Cuántos años tienes?
  2. ¿Qué deporte practicas?
  3. ¿Con qué frecuencia?
  4. ¿Algún integrante de tu familia realizan deporte?
- **¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen de manera positiva en la decisión de incorporarse a la práctica física- deportiva?**
    1. ¿Por qué realizas deporte?
    2. ¿Quiénes influyen de manera positiva para que te incorpores a la práctica física deportiva?
    3. ¿Quiénes influyen de manera negativa?
    4. ¿Qué es lo que más te gusta de jugar a.....?
    5. ¿Te gusta el deporte en general? ¿Por qué?
    6. ¿Qué es lo que te motiva para realizar actividad física deportiva?

- ***¿Cuáles son niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a las prácticas de actividad físico-deportivas?***

1. ¿Te sentís cómodo cuando haces ejercicio con los demás compañeros. ¿Por qué?
2. En tus entrenamientos... ¿te puedes comunicar abiertamente con tus compañeros y con el entrenador?
3. ¿Tenes la posibilidad de elegir como realizar los ejercicios?
4. ¿Los ejercicios que realizas se ajustan a tus intereses? ¿coinciden con la forma en que quieras hacerlos?
5. ¿Te dejan tomar decisiones?
6. ¿Podes elegir actividades?

- ***¿Qué importancia tiene la orientación motivacional del entrenador sobre el compromiso de los adolescentes en la práctica deportiva?***

1. ¿Al entrenador a le interesa lo que aportas en los entrenamientos?
2. ¿Te sentís motivado por tu entrenador?
3. ¿Te sentís cómodo en los lugares donde se practica ejercicio físico y deporte?
4. ¿En tu familia realizan actividad física deportiva con regularidad?
5. ¿Te motivan a que realices actividad física deportiva?
6. ¿Realizaste muchos deportes distintos? ¿aun concurrís a todos los que comenzaste? Si no es así... ¿Por qué decidiste abandonar dicha práctica?

- ***PREGUNTA FINAL***

1. ¿Quieres añadir algo más o explicar algo que te parezca interesante o que no hayas comentado antes?

## MATRIZ DE LAS ENTREVISTAS

<b>VARIABLES A ESTUDIAR</b>	<b>MOTIVACIÓN INTRÍNSECA</b>	<b>MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA</b>	<b>DESMOTIVACIÓN</b>	<b>T.A.D</b>
<b>E.1</b>	<p><i>“Hago natación, en Centro Club hace ya varios años. Amo la natación, competir y conocer gente. Estoy federada, he ganado en varias oportunidades, ya que realizo este deporte de muy chica, es mi pasión y le dedico mucho tiempo, espero llegar lejos” [F-18-Natacion].</i></p>		<p><i>“No sé, intento mirar la parte positiva, intento mirar los errores que hice y aprender”.</i></p>	
<b>E.2</b>	<p><i>“Desde chica hago actividad física. Ahora decidí hacer tela y acrobacia en el club Altense, porque me gusta y además mi hermana también lo hace, me gusta compartir con ella” [F-17-Tela]</i></p>	<p><i>“Porque me gusta mantenerme en forma, soy muy activa”</i></p>		

<p><b>E.3</b></p>	<p><i>“En el club Altense practico básquet, lo hago porque me gusta. Hago deporte en general, porque me divierto y me gusta conocer gente, en estos momentos me encuentro cursando el primer año del profesorado de educación física” [M-18-Basquet].</i></p>	<p><i>“Mi papa antes jugaba en este club también”</i></p>		
<p><b>E.4</b></p>	<p><i>“Fuera de la escuela practico hockey dos veces por semana y lo hago porque me gusta y conozco mucha gente.” [F-15-hockey].</i></p>	<p><i>“Es una buena forma de relacionarte”(reg. identificada)</i></p>		<p><i>“Muchas veces te pones mal porque no te sale el entrenamiento bien, porque el partido te ha salido mal y siempre están ellas ahí apoyándote”</i></p>
<p><b>E.5</b></p>	<p><i>“Entreno futbol en el club Sporting., estoy en la reserva, juego de delantero y espero algún día llegar a primera. El futbol es mi pasión, siempre seguiré entrenando para ser mejor.” [M-19-Futbol].</i></p>		<p><i>“Perder no es para tanto, me enoja pero también te sirve.”</i></p>	

<b>E.6</b>	<i>“Entreno en Puerto hace unos años, soy muy activa, me encanta hacer deporte y conocer gente” [F-15-hockey].</i>	<i>“Practicar deporte me beneficia mucho” (reg. identificada)</i>		
<b>E.7</b>	<i>“Me encanta nadar. Mi hermana empezó antes, yo la iba a ver a centro club, me contaba las clases, hasta que un día me anime y comencé también. Es un deporte lindo que además me permite hacer nuevos amigos” [F-15-Natacion].</i>			
<b>E.8</b>	<i>“Empecé a los 6 años, haciendo gimnasia deportiva en otro lugar, ahora hago tela y acrobacias en el club Altense, desde hace 3 años. Me encanta, aparte el grupo que se formo es muy lindo, nos divertimos mucho creando” [F-16-Tela].</i>			<i>“Me gusta que nos deje poder elegir algunos ejercicios de la clase, así se hace más divertido y hacemos ejercicios que nos gustan”</i>
<b>E.9</b>	<i>“Ahora lo hago porque quiero, porque si no</i>	<i>“Yo comencé practicando tela</i>		

	<p><i>hago algo me aburro, tengo mucho tiempo libre y además me encanta el grupo de amigas que forme.” [F-17-Tela].</i></p>	<p><i>porque mi mamá me dijo que vaya ya que muchas de mis compañeras iban y me decía que es importante realizar actividad física”. (M.E, Externa)</i></p>		
<b>E.10</b>	<p><i>“Voy al Club de Puerto, Entreno ahí desde los 10 años, me gusta mucho, si bien el grupo de amigas que empezó en su momento no todas siguieron yendo, ya que paso mucho tiempo. Me encanta entrenar y competir. Aparte de hacer vóley me encanta correr, quizás me anote en atletismo más adelante.</i></p>	<p><i>“Me ayuda a mantenerme en forma y es bueno para mi salud” (reg. Identificada)</i></p>		<p><i>“A veces me sentí un poco mal, por gestos de alguna compañera porque todo el mundo nos sentimos mejor si nos dicen cosas buenas y bueno, pienso que eso puede hacer sentir mal o desmotivar a cualquiera” [F-17-hockey]</i></p>
<b>E.11</b>	<p><i>“Cuando haces las cosas bien te sientes bien, y eso es una satisfacción. Y no sé, la satisfacción que me da jugar al fútbol y saber</i></p>			

	<p><i>que puedes mejorar si tú quieres, si te lo propones” [M-19-Fútbol];</i></p>			
<b>E.12</b>	<p><i>“Cuando empecé no sabía cómo iba a ser esto, porque yo era muy chica y después me empezó a gustar, porque tiene muchas pruebas, es un deporte que me gusta porque depende de ti mismo, solo de ti y de nadie más, y me gusta.” [F-16-Natacion] (necesidad de autonomía)</i></p>			<p><i>“Me estoy esforzando y entrenando bien, por eso estoy bajando mis tiempos y consiguiendo las metas que me pone mi entrenador y las mías también.”</i></p>
<b>E.13</b>	<p><i>“Me costó adaptarme ya que no había compañeros conocidos, pero por suerte todos me trataron bien desde el primer momento y ahora somos amigos. Me gusta ir a entrenar hago amigos. Además me gusta hacer deporte y me siento bien cuando juego con mi equipo”</i></p>	<p><i>“Empecé porque mi hermana iba a tela en el mismo club y mi mama me anoto para que haga algo”.</i></p>		

	<i>[M-15-Basquet].</i>			
<b>E.14</b>	<p><i>“Sí, me encanta ir a entrenar. Voy al CEF N°72, comencé a ir cuando a mi papa le toco pase a Punta Alta y nos vinimos todos. Antes vivía en Ushuaia. Yo creo que mientras me divierta y me sienta cómoda que eso no cambie seguiré yendo [F-15-voley].</i></p> <p><i>(Continuar practicando)</i></p>			
<b>E.15</b>	<p><i>“Me gustan todos los deportes, pero mi pasión es el básquet. Junto con un compañero nos encontramos en primer año del profesorado de educación física, cuando me reciba quiero volver al club, pero como entrenador”</i></p>			<p><i>“En cosas que antes no sabía y ahora si lo hago bien, el entrenador nos alienta, me dice “bien Santi” y esas cosas. Eso me anima y me da confianza, me ayuda a ver qué voy progresando” [M-19-Basquet] (necesidad de competencia)</i></p>
<b>E.16</b>	<p><i>“Entreno vóley en el CEF N ° 72, voy a la tarde, dos veces por</i></p>			

	<i>semana, me gusta ir porque además de entrenar y aprender, me distraigo salgo de mi casa y hago amigas”</i>			
<b>E.17</b>	<i>“Voy al CEF N° 72, entreno vóley hace ya varios años, voy porque me gusta, me siento cómoda y lo que más me motiva a ir son mis compañeras” [F-16-Voley]</i>			<i>“Si, podemos elegir ejercicios. Me siento motivada ya que la profesora se interesa en nosotras”</i>
<b>E.18</b>	<i>“Nací en la ciudad de Punta Alta, mi casa queda muy cerca del Club Sporting, es por eso que mi familia y yo somos fanáticos, me llevaban de muy chico a la cancha, actualmente estoy en la reserva, juego de defensor, me gusta mucho entrenar para luego jugar los partidos. Hoy nos vine a probar y ver otro club interesado”</i>			<i>“Las relaciones con mis compañeros del equipo son muy buenas, muy buenas, nadie se lleva mal con nadie. Todos nos apoyamos y nos ayudamos, tanto en el entrenamiento como en los partidos.” [F-18-futbol].</i>

## **ANEXO 3: AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN**

### **INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO.**

Actualmente, estoy llevando a cabo un estudio sobre la motivación en deportistas adolescentes de la ciudad de Punta Alta, provincia de Buenos Aires. Este estudio tiene como objetivo fundamental Conocer los motivos que inciden de manera positiva a la adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes de la ciudad de Punta Alta. Con el fin de conocer mejor los aspectos que influyen en la motivación experimentada por los deportistas. De esta forma, podremos elaborar estrategias de intervención para conseguir mejorar la motivación de los jóvenes deportistas y la adherencia a la práctica de actividades físico-deportivas.

Es por ello que solicito su autorización para que su hijo/a, si así lo desea él/ella, participe en el estudio. A su hijo/a se le pedirá que rellene un cuestionario y/o conteste a unas preguntas en una entrevista que le realizará un investigador. El mismo deberá rellenar el cuestionario o realizar la entrevista tendrá una duración aproximada de 10 minutos. Se realizará en el horario e instalaciones donde su hijo entrene habitualmente. Tanto en el cuestionario como la entrevista incluyen preguntas sobre sus motivaciones, su relación con los compañeros, su entrenador, etc. Para la entrevista tomaré apuntes, y con su permiso, grabaré en audio la entrevista para poder volver a escucharla. Lo que su hijo/a me diga será mantenido en la confidencialidad. Para este fin, usted se quedará con una copia del consentimiento firmada por ambos.

La información recogida será utilizada para la realización de informes, presentaciones y artículos. La información que nos proporcione su hijo/a servirá para conocer mejor la motivación de los/as jóvenes deportistas y su relación con la adherencia a la práctica deportiva. Gracias a ellos/as podremos avanzar en el conocimiento, y trabajar en la mejora de la formación de los monitores y entrenadores deportivos.

YO \_\_\_\_\_ CON  
DNI \_\_\_\_\_ AUTORIZO A MI HIJO/A \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ CON DNI \_\_\_\_\_ A PARTICIPAR  
EN LA INVESTIGACIÓN DE LA QUE SE INFORMA EN ESTE DOCUMENTO, SI ÉL O  
ELLA ASÍ LO DESEA. FIRMA:



FIRMA:

Investigador

Fecha:

FIRMA:

Padre/madre/tutor del deportista