

**La motivación en actividades físico-deportivas.  
Contribuciones teóricas y observaciones en la práctica.**

Ana Riccetti, Analía Chiecher, Danilo Donolo

Universidad Nacional de Río Cuarto

Río Cuarto

[ariccetti@gmail.com](mailto:ariccetti@gmail.com)

0358 - 4676473

Palabras Claves: Motivación - Actividad físico deportiva - Adolescencia

El proyecto de investigación que aquí presentamos está aprobado por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), en el marco de la Convocatoria 2008 de Becas Internas Libres y Cofinanciadas para la formación doctoral.

En este proyecto, que estamos en vías de concretar, nos interesa estudiar, aplicar y comprender los aportes de la motivación en las actividades físico-deportivas. Además de generar conocimientos que contribuyan a optimizar estrategias de motivación en la práctica de actividades físico-deportivas. En este sentido, nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

1. Describir los motivos por los cuales los adolescentes inician y permanecen en la práctica de actividades físico-deportivas.
2. Identificar las perspectivas de meta que motivan a los adolescentes que practican actividades físico-deportivas.
3. Elaborar propuestas de intervención que promuevan la motivación en las prácticas físico-deportivas.

**Antecedentes**

Durante las últimas décadas hemos presenciado una constante preocupación por el sedentarismo de la población en general -y de los niños en particular-

debido a la inactividad física. También se advierte preocupación por las futuras consecuencias en la salud que esta inactividad conlleva (Morales Guerrero, et al., 2007; Trost, et al., 2001). Actualmente se considera que a cualquier edad un estilo de vida físicamente activo es vital para mantener una buena salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades (Wilmore y Costill, 2004; ACSM, 1999; Khera, et al., 2007; Ortega, et al., 2008). Muestra de la importancia que ha cobrado la práctica regular de actividad física es el lanzamiento del video juego *Wii Fit* de Nintendo que presenta ejercicios para todas las edades, disponible desde diciembre de 2007 en Japón y en nuestro país a partir de 2008<sup>1</sup>. Esta tendencia se enmarca dentro del modelo sociodeportivo de la educación física y el deporte (López Rodríguez, 2003), que promueve el acceso de toda la población a las actividades físicas y deportivas para una mejor calidad de vida. Por otra parte, el interés sobre la importancia del acceso y la permanencia en la actividad físico-deportiva como actividad para toda la vida lo han manifestado diversas organizaciones a nivel mundial como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1978) y Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2005). Al respecto, en nuestro país el Plan Nacional de Deporte Social 2006-2007 comprende un Programa de Deporte y Salud donde se considera la relevancia de las actividades físico-deportivas como agente de prevención, promoción y protección de la calidad de vida. Asimismo, el Plan Estratégico Deporte de Representación Nacional 2004-2008/2012 considera al deporte como un agente de integración social e identidad nacional a través de los logros obtenidos por deportistas en competencias nacionales e internacionales que incentivan a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas y a superarse.

Desde el discurso médico la práctica deportiva y la actividad física han sido consideradas un factor determinante en la salud de las personas; más aún, diversas investigaciones hallaron que también favorecen los procesos de socialización, de rendimiento académico y procesos mentales (Ramírez, et al., 2004). Por eso, tanto en el deporte competitivo y recreativo como en el ámbito

---

<sup>1</sup>Más información <http://ms2.nintendo-europe.com/wiifit/esES/> y [http://es.wikipedia.org/wiki/Wii\\_Fit](http://es.wikipedia.org/wiki/Wii_Fit) (consulta 30/07/2008).

escolar se deben promover experiencias positivas, evitando el surgimiento de resistencia y rechazo, para lo cual es necesario generar un clima motivacional adecuado utilizando estrategias que incentiven a los alumnos a continuar la práctica fuera del horario escolar para promover así un estilo de vida activo.

Los motivos que influyen en la decisión de las personas a iniciar y continuar la práctica físico-deportiva son diversos; éstos varían y se encuentran influenciados por factores individuales y socioambientales, siendo la edad un factor fundamental que permite diferenciar los motivos de cada grupo etario para adecuar la práctica (Ruiz Juan et al., 2007).

En este estudio nos interesa particularmente investigar la motivación en las prácticas físico-deportivas en adolescentes, considerando que los estudios sobre motivación son fundamentales tanto para conocer la elección, la permanencia y el abandono en la práctica como para alcanzar el mejor rendimiento en el deporte (Moreno Murcia, et al., 2007a; Canton Chirivela, 2000). Por otra parte, la adolescencia es un período de transición en el que se producen cambios fisiológicos (Wilmore y Costill, 2004) y psicológicos influidos por el contexto social, que llevan a adoptar diversos estilos de vida que luego perduran en la adultez impactando en la calidad de vida (Mendoza Berjano, et al., 2008).

Estar motivado es estar impulsado a actuar, lo contrario sería estar en un estado de desmotivación (Ryan y Deci, 2000b). En este estudio nos posicionamos desde la perspectiva de la motivación de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000a y 2000b) y de la Teoría de las Metas de Logro (Castillo, et al., 2000; Standage, et al., 2003).

La *Teoría de la Autodeterminación* estudia el comportamiento autodeterminado de las personas en contextos sociales; entiende que el individuo está motivado por factores internos y externos que lo estimulan a actuar de determinada manera, de ahí que existan tres tipos de motivación: *intrínseca*, *extrínseca* y *desmotivación*. La *motivación intrínseca* está esencialmente vinculada con aquellas acciones que el sujeto realiza por el interés y el gozo que genera la propia actividad, considerada como un fin en sí misma; es decir, responde al placer y al disfrute que produce el realizar la actividad. Por su parte, la

*motivación extrínseca* se vincula con la realización de una determinada acción para satisfacer otros motivos que no están directamente relacionados con la actividad en sí misma, sino más bien con la consecución de premios, recompensas, reconocimiento, castigos e incentivos externos que recibe por su desempeño acentuándose quizás en los deportes de alta competencia y en eventos de elite como los Juegos Olímpicos. En cambio la *desmotivación* se caracteriza por la ausencia o falta de motivación, por ejemplo cuando el sujeto no tiene la intensión o no se siente competente para realizar alguna actividad creyendo que no obtendrá el resultado deseado. (Ryan y Deci, 2000b; Vallerand, et al., 1995; Moreno, et al., 2006).

Por su parte, la *Teoría de las Metas de Logro* señala la presencia de dos orientaciones de meta por las que el sujeto juzga su competencia y define el éxito y el fracaso de su actuación en un contexto de logro, en este caso el de las actividades físico-deportivas. Estas dos perspectivas de metas se denominan *orientación a la tarea* y *orientación al ego*. La *orientación a la tarea* supone una práctica comprometida y satisfactoria debido a que el éxito es percibido como una instancia que implica esfuerzo y cooperación, mientras que un sujeto motivado por la *orientación al ego* juzga su éxito comparándose con los demás para demostrar que es el mejor y lograr reconocimiento, supone un menor compromiso y mayores posibilidades de abandonar la práctica (Castillo, et al., 2000 y 2002). Esta perspectiva teórica de la motivación permite conocer y aumentar la implicancia en las actividades físico-deportivas a través del estudio de las orientaciones disposicionales de los sujetos participantes (Castillo, et al., 2002).

Diversas investigaciones sobre motivación y sus instrumentos de medición han proporcionado datos relevantes tanto en el ámbito competitivo como en el educativo y recreativo (Cervelló, et al., 1999 y 2007; Cervelló y Santos-Rosa, 2000; Ruiz Juan, et al., 2007; Moreno Murcia, et al., 2006, 2007a y 2007b; Castillo, et al. 2000 y 2002; Standage, et al., 2003; Vallerand, et al., 1995). Tales datos o resultados permiten ajustar la oferta y la planificación de actividades físico-deportivas acordes a los requerimientos de la población y considerando factores socioambientales, demográficos e individuales. Por

consiguiente, a través de investigaciones referidas a la motivación en el ámbito de las actividades físicas y deportivas podemos conocer lo que motiva a las personas para generar mayor grado de adhesión y promover hábitos de actividad física duraderos, lo cual implica el desarrollo de un estilo de vida activo y beneficios a nivel individual y social. En esta línea procuraremos contribuir con el presente estudio.

### **Actividades y metodología**

A continuación presentamos las actividades, sujetos e instrumentos a utilizar en el marco del presente plan de trabajo.

**Actividades.** Se pretende continuar con la búsqueda de artículos y publicaciones sobre el papel de la motivación en las actividades físico-deportivas y los avances de la teoría en la que se enmarca la investigación.

Con el propósito de conocer lo que motiva a los adolescentes a realizar actividades físico-deportivas y las perspectivas de meta de logro en la práctica, en un primer momento se administrarán los instrumentos de recolección de datos que se describen en el siguiente apartado, para luego realizar entrevistas a sujetos que nos puedan aportar datos relevantes.

Los datos provenientes de los cuestionarios se cargarán en el programa SPSS para su análisis estadístico. Mientras que el análisis de las entrevistas se llevará a cabo desde una perspectiva cualitativa interpretativa con la intención de ahondar en los hallazgos.

**Sujetos.** En este estudio nos interesa investigar la motivación en sujetos que estén realizando actividad físico-deportiva. Se trataría de adolescentes que además de concurrir a las clases de educación física en la Institución Educativa asisten a una actividad físico-deportiva fuera del horario escolar.

**Instrumentos.** La recolección de los datos se llevará a cabo por medio de diversos instrumentos que nos permitirán acceder a datos relevantes y de

interés para el estudio. Se trata de dos cuestionarios de autoinforme que presentan la posibilidad de aplicarlos en diversos ámbitos y la realización de entrevistas a casos seleccionados intencionalmente. A continuación presentamos los instrumentos que pretendemos utilizar.

**1- *Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R)*.** Es un cuestionario de autoinforme realizado por Ryan, et al. (1997), validado en la versión española por Moreno Murcia et al. (2007a), para conocer los motivos por los cuales las personas realizan deporte y actividad física. Este instrumento se desarrolló en el marco de la Teoría de la Autodeterminación, a la que adherimos en este estudio, y responde tanto a la motivación intrínseca como extrínseca del sujeto que practica actividad físico-deportiva.

**2- *Perception of Success Questionnaire (POSQ)*.** Se trata de otro cuestionario de autoinforme, la versión española está validada por Martínez Galindo et al. (2006) y Cervelló et al. (1999). Este tipo de instrumento permite conocer la orientación disposicional de las metas de logro en el ámbito deportivo (Cervelló et al., 1999) respondiendo a la Teoría de las metas de logro.

**3- *Entrevistas*.** Se realizarán entrevistas luego de implementados los cuestionarios, para obtener datos relevantes en cuanto a experiencias y percepciones en la práctica de actividades físico-deportivas. La información recabada por las entrevistas permitirá realizar un análisis complementario de los resultados obtenidos en los cuestionarios.

A partir de los resultados obtenidos se realizarán aportes sobre la motivación en la práctica de actividades físico-deportivas para posteriormente elaborar orientaciones que permitan optimizar prácticas de intervención que promuevan la motivación.

## Referencias bibliográficas

- American College of Sports Medicine/ACSM, (1999): *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo, España.
- Cantón Chirivella, E., (2000): "Motivación en la actividad física y deportiva". En *REME Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, vol. 3, nº 5-6. Publicación electrónica en <http://reme.uji.es/articulos/acante1372212100/texto.html>. Universidad de Valencia, España.
- Castillo, I.; Balaguer, I. y J. Duda, (2000): "Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados". En *Revista de Psicología del Deporte*, nº 1-2, vol. 9, pp. 37-50.
- Castillo, I.; Balaguer, I. y J. Duda, (2002): "Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo". En *Psicothema*, nº 2, vol. 14, pp. 280-287.
- Cervelló E.; Escartí, A. y G. Balagué, (1999): "Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva". En *Revista de Psicología del Deporte*, nº 1, vol. 8, pp. 7-19.
- Cervelló, E. y F. Santos-Rosa, (2000): "Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo". En *Revista de Psicología del Deporte*, nº 1-2, vol. 9, pp. 51-70.
- Cervelló, E.; Santo-Rosa, F.; Calvo, J.S.; García, T.; Jiménez, R. and D. Iglesias, (2007): "Young Tennis Players Competitive Task Involvement and Performance: The Role of Goal Orientations, Contextual Motivational Climate, And Coach-Initiated Motivational Climate". En *Journal of Applied Sport Psychology*, 19:3, pp. 304–321.
- Jefatura de Gabinete de Ministros Secretaría de Deporte, (2006): *Plan Nacional de Deporte Social 2006-2007*.
- Khera, A.; Mitchell, J. y B. Levine, (2007): "Preventive Cardiology: The Effects of Exercise". En Willerson, J; Cohn, J.; Wellens, H. y D. Holmes (eds.) *Cardiovascular Medicine*. Springer, London.

- López Rodríguez, A., (2003): "¿Es la Educación Física, ciencia?". En *Revista Digital Educación Física y Deporte*, año 9 n° 62, Buenos Aires. Publicación electrónica en <http://www.efdeportes.com/efd62/ciencia.htm>
- Martínez Galindo, C., Alonso, N., y J. A. Moreno, (2006): "Análisis factorial confirmatorio del "Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ)" en alumnos adolescentes de Educación Física". En González, M. A.; Sánchez, J. A. y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, pp. 757-761.
- Mendoza Berjano, R.; Batista Foguet, J. y A. Rubio González, (2008): "El desarrollo de estilos de vida en los adolescentes escolarizados: diferencias entre chicos y chicas". En *Iberpsicología* n° 1, vol. 13. Publicación electrónica en <http://www.fedap.es/IberPsicologia/iberpsi13/mendoza/mendoza.htm>, España.
- Morales Guerrero, A.; Jódar Sánchez, L.; Santonja Gómez, F.; Villanueva Micó, R. y C. Rubio Álvarez, (2007): "Factores de riesgo para la obesidad infantil en niños de 6 a 8 años de la Comunidad Valenciana". En *Rev Esp Obes* 5 (6), pp. 382-387.
- Moreno Murcia, J.; Cervelló, E.; González-Cutre Coll, G. y D. González-Cutre Coll, (2006): "Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte". En *Anales de Psicología*, n° 2, vol. 22, pp. 310-317.
- Moreno Murcia, J.; Cervelló, E. y A. Camacho, (2007a): "Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación". En *Anales de Psicología*, n° 1, vol. 23, pp. 167-176.
- Moreno Murcia, J.; Cervelló, E.; González-Cutre Coll, G. y D. González-Cutre Coll, (2007b): "Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación". En *Apuntes de Psicología*, n° 1, vol. 25, pp. 35-51.
- Organización Mundial de la Salud/OMS, (1946): "Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional". En *Official Records of the World Health*

Organization, n° 2, pp. 100. Publicado en:  
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Organización Mundial de la Salud/OMS, (2002): “La actividad física y los jóvenes”. En *Por tu salud muévete. Día Mundial de la salud*. Publicación electrónica en [http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/files/whd02\\_factsheet2\\_en.pdf](http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/files/whd02_factsheet2_en.pdf).

Organización de las Naciones Unidas/ONU, (2005) *Año internacional del deporte y la educación física*. Publicación electrónica en <http://www.un.org/spanish/sport2005/concepto.html>.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura /UNESCO, (1978): *International charter of physical education and sport*. Publicación electrónica en [http://www.unesco.org/education/nfsunesco/pdf/SPORT\\_E.PDF](http://www.unesco.org/education/nfsunesco/pdf/SPORT_E.PDF).

Ortega, F.; Ruiz, J.; Castillo, M. and M. Sjöström, (2008): “Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health”. En *International Journal of Obesity*, n° 32, pp. 1–11

Ramírez, W.; Vinaccia, S. y G. R. Suárez, (2004): “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”. En *Revista de Estudios Sociales*, n° 18, pp. 67-75. Publicación electrónica en [http://res.uniandes.edu.co/pdf/descargar.php?f=../data/Revista\\_No\\_18/08\\_Dossier6.pdf](http://res.uniandes.edu.co/pdf/descargar.php?f=../data/Revista_No_18/08_Dossier6.pdf). Universidad de los Andes, Colombia.

Riviera, A. G.; Molina, C. y T. Videá, (2006): “Actividad física, deporte y salud: desde la perspectiva de género”. En *Revista Médica Hondureña*, n° 74, pp. 148-152. Publicación electrónica en <http://www.bvs.hn/RMH75/pdf/2006/pdf/Vol74-3-2006-9.pdf>. Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras.

Ruiz Juan, F.; García Montes, M. E. y A. Díaz Suárez, (2007): “Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba)”. En *Anales de Psicología*, n° 1, vol. 23, pp. 152-166.

- Ryan, R.; Frederick, C.; Lepes, D.; Rubio, N. y K. Sheldon, (1997): "Intrinsic motivation and exercise adherence". En *International Journal of Sport Psychology*, 28, pp. 335-354.
- Ryan, R y E. Deci, (2000a): "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being". En *A. Psychological Association*, nº 1, vol. 55, pp. 68-78.
- Ryan, R y E. Deci, (2000b): "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". En *Contemporary Educational Psychology*, nº 25, pp. 54-67.
- Secretaría de Deporte, *Plan Estratégico Deporte de Representación Nacional 2004 – 2008 / 2012*.
- Standage, M.; Duda, J.; y N. Ntoumanis, (2003): "A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions". En *Journal of Educational Psychology*, nº 1, vol. 95, pp. 97-110.
- Trost, G.; Kerr, L.; Ward, D. y R. Pate, (2001): "Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children". En *International Journal of Obesity*, 25, pp. 822-829.
- Vallerand, R.; Pelletier, L.; Tuson, K.; Fortier, M.; Brikre, N. y M. Blais, (1995): "Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)". En *J. of Sport & Exercise Psychology*, Human Kinetics, nº 17, pp. 35-53.
- Wilmore, J. y D. Costill, (2004): *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo, España.