

Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática

Motivational regulations in different areas of sport: systematic review

Carlos Julián Tovar Ramírez ¹

Resumen

Este artículo de investigación buscó a partir de una revisión sistemática enfocada en la teoría de la autodeterminación, identificar que determinantes inciden en las regulaciones motivacionales de deportistas en ámbitos de deporte escolar, universitario y de alto rendimiento. Es relevante reflexionar que en la actualidad la motivación juega un rol determinante en la adquisición de hábitos de vida saludables en los deportistas en los diferentes ámbitos del deporte contribuyendo positivamente al aprendizaje, a la mejora de las capacidades motrices, favorecimiento de la autonomía, formación ética y social entre otros factores. Esta investigación seguirá un modelo cualitativo que proporcionará un esquema detallado de la Teoría de la Autodeterminación, evaluando la literatura en diferentes ámbitos del deporte, examinando los progresos más novedosos en la Teoría de la Autodeterminación aplicada al deporte para proveer explicaciones complementarias de la conducta humana. Los profesores y entrenadores deportivos interesados en mejorar sus habilidades pedagógicas pueden utilizar esta teoría como referente para aumentar la motivación y adherencia hacia la práctica deportiva entre estudiantes o deportistas, ayudando a fomentar la capacidad cognitiva más positiva, es decir la concentración, además de aspectos conductuales relacionados con la frecuencia de participación en el ejercicio determinado, mejorando su autonomía y sus niveles de percepción propia de competencia para realizar una actividad y en los niveles afectivos del individuo contribuyendo al disfrute de la actividad por parte de este en un entorno social adecuado, trayendo resultados positivos en su determinación hacia un mayor rendimiento en su respectiva modalidad deportiva.

Palabras clave: autodeterminación, motivación, regulación, intrínseca, extrínseca, deportistas.

Recibido: 08 de abril de 2021 Aceptado: 24 de octubre de 2021
Received: 08 April 2021 Accepted: 24 October 2021

¹ Grado académico: Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja-Boyacá.

Correo: amoverse810@gmail.com

Filiación: Maestrando Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja-Boyacá. Maestría en Pedagogía de la cultura física.

Abstract

This research article sought, based on a systematic review focused on the theory of self-determination, to identify which determinants influence the motivational regulations of athletes in the areas of school, university and high-performance sports. It is important to reflect that today motivation plays a decisive role in the acquisition of healthy lifestyle habits in athletes in the different areas of sport contributing positively to learning, to the improvement of motor skills, promoting autonomy, ethical and social training, among other factors. This research will follow a qualitative model that will provide a detailed of the Self-Determination Theory, evaluating literature in different fields of sport, examining the latest developments in the Self-Determination Theory applied to sport to provide complementary explanations of human behavior. Teachers and sports coaches interested in improving their pedagogical skills can use this theory as a reference to increase motivation and adherence to sports practice among students or athletes, helping to promote the most positive cognitive ability, namely concentration, in addition to behavioural aspects related to the frequency of participation in the given exercise, improving their autonomy and their own levels of perception of competence to carry out an activity and in the affective levels of the individual contributing to the enjoyment of the activity by the latter in an adequate social environment, bringing positive results in their determination towards greater performance in their respective sport.

Keywords: self-determination, motivation, regulation, intrinsic, extrinsic, sportspeople.

Introducción

La motivación funciona como impulsor principal del comportamiento humano asumiendo un rol importante en la vida cotidiana del ser humano, los niveles bajos de motivación en el deporte desempeñan un papel importante en el desarrollo de los jóvenes deportistas y en el desarrollo de las carreras profesionales de atletas, y esto ha despertado el interés de los psicólogos ya que dichos niveles bajos de motivación conllevan a comportamientos de riesgo y de tener una salud mental y física más deficiente (Pelletier et al., 2017).

La motivación tiene un papel vital en el deporte, ya que incide en el por qué y cómo los deportistas se involucran en las actividades que eligen, afectando la calidad de su participación y, en definitiva, el resultado o éxito de su empeño, donde los resultados se atribuyen con frecuencia

a construcciones motivacionales como "esforzarse más" o "entrenar con más intensidad" (Komarc et al., 2020a).

La investigación sobre la motivación en el deporte y la educación física ha empleado la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985), para explicar, predecir y señalar la motivación de los deportistas, siendo este un marco moderno usado cada vez más para comprender la motivación en los diferentes ámbitos del deporte y la educación física.

Esta teoría propone tres necesidades psicológicas básicas entre las que se encuentran la necesidad de autonomía mediante la cual los individuos se sienten responsables de la iniciación de sus conductas, la necesidad de competencia en la cual los individuos son capaces de lograr sus metas deseadas y la necesidad de relación en la que las personas se

sienten integradas en un grupo o entorno social y estas tres necesidades se caracterizan por ser determinantes emocionales trascendentales para el progreso y bienestar de un individuo (Deci & Ryan, 2008).

Se hace importante reflexionar que el resultado del éxito deportivo está condicionado por una gran interrelación entre las habilidades técnicas del deportista, la condición física y la regulación motivacional, teniendo en cuenta factores como una autoestima positiva, sensación de la percepción de competencia con una actividad, atribución del esfuerzo, una representación correcta de las propias habilidades, objetivos orientados a la tarea y la persistencia cuando se enfrenta a dificultades (Alesi et al., 2019).

Se busca como principal objetivo, que, a partir de una revisión bibliográfica enfocada en la teoría de la autodeterminación, se pueda identificar que determinantes inciden en las regulaciones motivacionales de deportistas en ámbitos de deporte escolar, universitario y de alto rendimiento, además de establecer la relación existente entre la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas y los niveles de motivación autodeterminada o no autodeterminada de deportistas en ámbitos de deporte escolar, universitario y alto rendimiento.

Conceptualización de Motivación

Para cumplir este objetivo es trascendental entender el concepto de motivación el cual es un elemento de gran influencia en las distintas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, dado que guía las acciones y se constituye, así como un elemento primordial que guía lo que la

persona realiza y hacia qué objetivos se orienta (Naranjo, 2009).

En concreto, la motivación constituye lo que en un principio define que la persona comience una acción (activación), se encamine hacia un objetivo (dirección) e insista en lograrlo (mantenimiento) (Herrera Clavero et al., 2004).

Para Deci y Ryan (2000), la investigación en motivación se enfoca en los estados y procedimientos que ayudan la persistencia, el rendimiento, el desarrollo saludable y la vitalidad en una gran variedad de esfuerzos humanos y es aquí donde esta investigación se centrara en la teoría de la autodeterminación (SDT, siglas en inglés de Self-Determination Theory) que ha evolucionado en las últimas tres décadas en forma de mini teorías, las cuales cada una se relaciona con fenómenos específicos.

Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan

Esta teoría ha sido profundizada principalmente por Deci y Ryan (1985) y la definen como la cualidad del funcionamiento humano que envuelve la experiencia de la elección o decisión, siendo parte integral de los comportamientos motivados intrínsecamente que se caracterizan por hacer algo porque es inherentemente interesante o disfrutable y algunos comportamientos motivados extrínsecamente que se caracterizan por hacer algo porque conduce a un resultado esperable.

Esta teoría diferencia los tipos de motivación a lo largo de un continuo de controlado a autónomo, particularmente preocupada por cómo los factores sociales-contextuales apoyan o frustran la prosperidad de las personas a través de la

satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas de competencia, relación y autonomía (Deci & Ryan, 2000).

El sello psicológico de la autodeterminación es la flexibilidad en la gestión de la interacción de uno mismo y el medio ambiente, las personas actúan por elección en lugar de obligación o coerción, y esas elecciones se basan en una conciencia de sus necesidades organizativas y una interpretación flexible de los eventos externos (Deci & Ryan, 1985).

La teoría de la autodeterminación comprende 6 mini teorías y está centrada en las condiciones sociales que facilitan u obstaculizan el florecimiento humano, examinando cómo las condiciones biológicas, sociales y culturales mejoran o socavan las capacidades humanas inherentes para el crecimiento psicológico, el compromiso y el bienestar, la vitalidad, la motivación, la integración social y alternativamente, los que contribuyen al agotamiento, fragmentación, comportamientos antisociales e infelicidad (Deci & Ryan, 2017).

Teoría de la evaluación cognitiva

Formulada para describir los efectos de los contextos sociales en la motivación intrínseca de las personas, describiendo los elementos contextuales como apoyo de autonomía (informacional), control y amotivación, y vincula este tipo de elementos contextuales a las diferentes motivaciones (Deci & Ryan, 1980).

Teoría de la integración orgánica

Se refiere a la internalización e integración de valores y regulaciones, y fue formulada para explicar el desarrollo y la dinámica de la motivación extrínseca; el grado en que

los individuos experimentan autonomía mientras se involucran en comportamientos extrínsecos motivados; y el a través del cual las personas se encargan de sus valores y costumbres en sus diferentes grupos y culturas (Deci & Ryan, 1985).

Teoría de las orientaciones de la causalidad

Formulada para describir las diferencias en las tendencias de las personas a orientarse hacia el entorno individual-social en formas que apoyan su propia autonomía, controlar su comportamiento, o como conllevan a la amotivación hacia una tarea y permite la predicción de la experiencia y el comportamiento de las orientaciones duraderas de la persona (Deci & Ryan, 1985).

Teoría de las necesidades básicas

Formulada para explicar la relación de la motivación y los objetivos con la salud y el bienestar, en parte mediante la descripción de asociaciones de configuraciones de valor y estilos reglamentarios con la salud psicológica, a través del tiempo, el género, las situaciones, y cultura enmarcando tres necesidades psicológicas básicas, cuya satisfacción es esencial para el desarrollo óptimo, la integridad y el bienestar. Estas son las necesidades de autonomía, competencia y relación. (Deci & Ryan, 2000).

Teoría de los contenidos de las metas

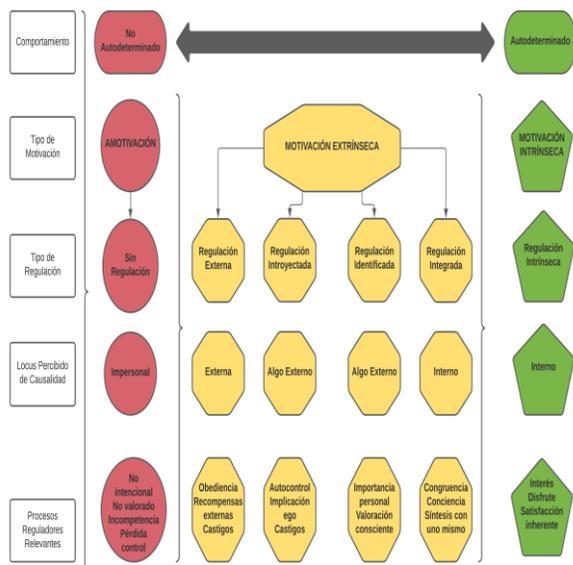
Postula que un enfoque relativamente fuerte en las aspiraciones extrínsecas está relacionado con un menor bienestar, mientras que poner una prioridad en las aspiraciones intrínsecas está relacionado con un mayor bienestar y esos de metas también se encuentran relacionados con

las necesidades básicas psicológicas (Deci & Ryan, 2017).

Teoría de la motivación de las relaciones (TMR)

La sexta mini teoría de la teoría de la autodeterminación se refiere a las cualidades de las relaciones estrechas y sus consecuencias. La TMR propone que la necesidad de relación es intrínseca e inclina a las personas a participar volitivamente en relaciones estrechas. La TMR sugiere que la satisfacción de la necesidad frente a la frustración media en gran medida las relaciones entre los apoyos sociales y los resultados de bienestar psicológico. Recibir apoyo de autonomía de un socio relacional facilita la satisfacción de las necesidades del receptor, junto con la autenticidad, confianza emocional, transparencia y no defensividad (Deci & Ryan, 2017).

Figura 1. La Teoría de la Integración Orgánica (OIT) taxonomía de estilos regulatorios.



Fuente: Elaborado por Ryan & Deci (2000), Copyright 2000 por la American Psychological Association.

Teoría de la autodeterminación en ámbitos de deporte escolar

Las regulaciones se pueden dirigir desde una interiorización hacia la práctica o pueden ser provocadas por motivos extrínsecos, lo conduce a un continuo motivacional que oscila en distintos grados de autodeterminación.

Citando como ejemplo de este continuo motivacional extrínseco Pulido González et al., (2015) plantean que es probable que un deportista que se enorgullezca por el reconocimiento de los demás y tenga una alta regulación hacia la obtención de premios, y en algunas ocasiones se encamine hacia una desmotivación, si este reconocimiento no se satisface o no se consigue los objetivos relacionados con la victoria y/o el éxito.

El continuo de autodeterminación también se ve determinado por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas que parecen tener un impacto significativo en cómo los estudiantes regulan su comportamiento. Cumplir con la satisfacción de estas necesidades básicas, especialmente la de competencia, es un predictor positivo de la motivación autónoma, incluyendo la regulación identificada, por la cual los estudiantes se sienten más identificados con las tareas o actividades deportivas, mejorando sus beneficios y obteniendo gran placer de las actividades además de divertirse mientras las hacen (Cid et al., 2019).

Teoría de la autodeterminación en ámbitos de deporte de alto rendimiento

Los beneficios psicológicos y físicos pueden derivarse de la participación en deportes competitivos, para muchos niños y adolescentes, también puede conducir a daños en la autoestima y trastornos del estado de ánimo, particularmente cuando

los jóvenes experimentan la presión del rendimiento de adultos cercanos. Por estas razones, la influencia de los entrenadores y padres en las experiencias de los niños y adolescentes participantes en el deporte es un tema de suma importancia en la psicología del deporte.

Un estilo de apoyo a la autonomía para entrenar a los deportistas puede beneficiar en términos de competencia y autonomía, es decir, los deportistas pueden sentir no sólo que son talentosos y pueden tomar decisiones informadas, sino que también son parte de un grupo cohesivo de personas afines. Cuando los deportistas se entrenan para razones autónomas y cuando sus necesidades son apoyadas por los padres y entrenadores durante la formación, pueden entrenar de una manera que disminuya el riesgo de lesiones y agotamiento (Gagné et al., 2003).

La calidad del entorno interpersonal se destaca a menudo como un determinante clave. Debido al papel integral de la participación deportiva en sus vidas y la gran cantidad de tiempo que pasan en el entorno deportivo, es muy probable que el entorno deportivo tenga un impacto sustancial en su bienestar psicológico y funcionamiento cotidianos. La investigación ha demostrado que el apoyo percibido de autonomía del entrenador estaba positivamente relacionado con el bienestar de los atletas y negativamente relacionado con el agotamiento y abandono de la práctica deportiva (Stenling et al., 2015).

Teoría de la autodeterminación en ámbitos de deporte universitario

Desde la perspectiva del SDT, la motivación para el ejercicio y el deporte es un fenómeno complejo, porque las personas tienen múltiples motivaciones para participar en actividades deportivas y

de ejercicio, como por ejemplo, que los atletas pueden estar motivados por recompensas, evaluaciones, presión de los padres o educadores o actitudes que otros tienen hacia ellos (Deci & Ryan, 2017).

La Teoría de la Autodeterminación (SDT con sus siglas en inglés Self-Determination Theory) ofrece una imagen más completa de la motivación y la personalidad humana que otras teorías que enfatizan una sola dimensión necesaria de los contextos sociales, en un estudio realizado por Keshtidar y Behzadnia (2017) analizando la intención de continuar en el deporte en estudiantes universitarios atletas concluye que existe una relación positiva significativa entre la orientación a la tarea con motivación autónoma y la intención de continuar con el deporte.

Para Keshtidar y Behzadnia, (2017) también la orientación al ego es directamente compatible con las formas controladas de motivación y parece que una orientación al ego también promueve las intenciones de los estudiantes de participar en actividades deportivas en el futuro. La orientación del ego predice positivamente la motivación controlada, resultado que se refiere a la relación entre comparar las actividades de los individuos en función de la motivación externa para participar en una actividad deportiva.

La competencia percibida tiene un papel importante pero distinto en la teoría de la meta de logro la cual sugiere que la competencia percibida normativamente referenciada puede moderar la influencia de la orientación del ego en los resultados motivacionales, mientras que en la teoría de la autodeterminación, la competencia se concibe como una necesidad, cuya satisfacción puede conducir a la

motivación autodeterminada (Ntoumanis, 2001).

Metodología

El planteamiento metodológico para este estudio corresponde a un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y con método de revisión sistemática que tiene como propósito indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar información o datos en torno a un determinado tema como lo es en este caso la Teoría de la autodeterminación y su incidencia en las regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte.

El “análisis de contenido” es estimado como un método de investigación en el campo de las Ciencias Sociales y Humanidades (área la cual se encuentran varios campos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) con la finalidad de indagar partes de la realidad social por medio de la observación y el análisis de documentos que se utilizan como medios de información. Esta metodología combina observación y análisis o revisión documental con el propósito de interpretar esta información. Por este motivo, se acude a una revisión y análisis de la literatura científica dado que según (Thomas & Nelson, 2007) el análisis y revisión de la literatura forma parte de cualquier tipo de investigación.

Instrumentos de recolección de Información

Un instrumento de recolección de datos se conoce como cualquier recurso del cual se vale un investigador para aproximarse a las cuestiones descritas y obtener de ellos la información; siendo este el recurso que usa el investigador para registrar información o sobre las distintas variables (Thomas & Nelson, 2007).

Tabla 1. Rejilla de recolección y análisis de la información.

Nº	#
AUTOR- AÑO – PAÍS – REVISTA- IDIOMA	
TITULO- BASE DE DATOS	
POBLACIÓN	
OBJETIVO	
INSTRUMENTO	
CONCLUSIONES	

Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento de búsqueda

Se establecen dos métodos de búsqueda a través de palabras clave así:

Relacionados con la temática

Con combinaciones entre descriptores y sus equivalentes en español, inglés o francés, por medio de búsquedas por autor de acuerdo a las fuentes primarias pertinentes o relacionadas a otras investigaciones.

Palabras clave en la búsqueda

Motivación autodeterminada, clima motivacional, motivación intrínseca, motivación extrínseca, Self determination theory in sports, necesidades psicológicas básicas, motivación en escolares, motivación en deportistas, intención de practica en educación física, Soporte de autonomía en escolares.

Recursos electrónicos

Recursos libres a través de la Web en bases de datos como EBSCO, Dialnet, APA PSYC NET, Scopus, SEMANTIC SCHOLAR, ProQuest, PUB MED, Web of Science, Springer Link, Taylor & Francis Online, REDALYC, SAGE JOURNALS, SCIENCE DIRECT, Cambridge Core, ResearchGate y Google.

Criterios de inclusión de los documentos

En este trabajo de investigación se pretenden obtener resultados de búsqueda de artículos y libros publicados a cerca del fenómeno de conceptualización de la Teoría de la autodeterminación y su incidencia en las regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte.

Con respecto al idioma de publicación, se establece el inglés, el español y el francés como idiomas principales.

En cuanto a la antigüedad del material buscado debido a la consolidación que tuvo la teoría de la autodeterminación en la década de los 80 se tendrá en cuenta variedad de información surgida después de esta época ya que esta ha validado y reafirmado dicha teoría.

En la medida de lo posible se usa artículos del año 2000 en adelante, sin embargo, hubo artículos previos al 2000 de mucha utilidad para esta revisión.

Artículos exclusivamente de acceso abierto.

Criterios de Exclusión de los documentos

En esta etapa, fueron excluidos los estudios que no incluían variables de la teoría de la autodeterminación ni variables de deporte escolar, deporte universitario, deporte de alto rendimiento y educación física escolar.

Fueron excluidos estudios de poblaciones de escolares o deportistas con discapacidad.

Artículos de idiomas diferentes a español, inglés y francés.

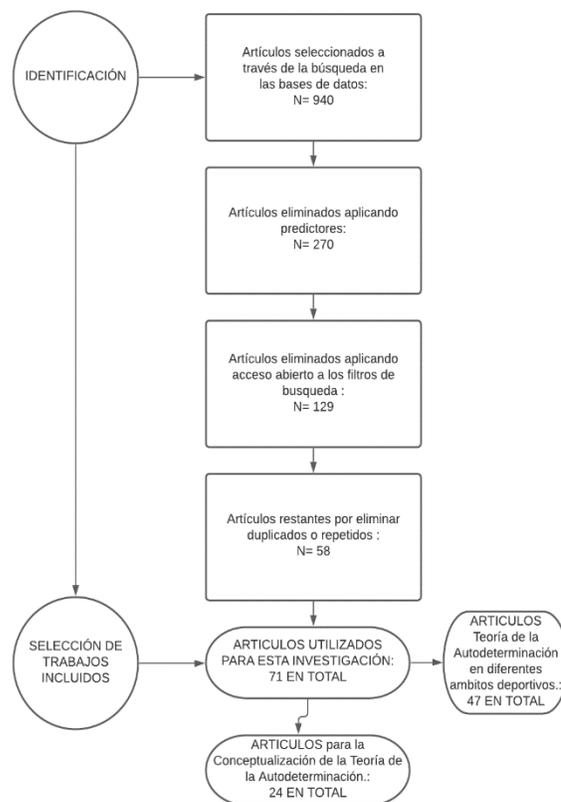
Artículos duplicados o repetidos.

Resultados

La revisión sistemática para esta investigación dio como resultado un total de 71 documentos analizados entre artículos de revistas y libros.

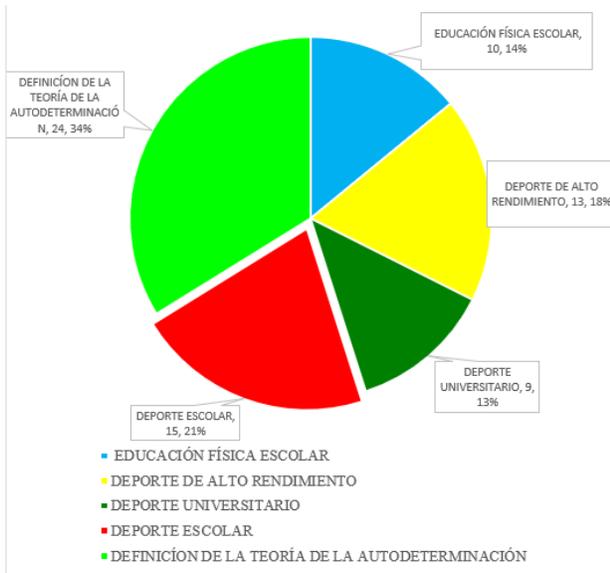
Se realizó un proceso en la búsqueda y extracción de los datos obtenidos en las diferentes bases de datos teniendo en cuenta los criterios de inclusión, exclusión y las palabras clave para la búsqueda llegando a un resultado concreto de 47 artículos que refuerzan la teoría de la autodeterminación en diferentes ámbitos del deporte y 24 artículos o libros de referencia para la conceptualización de dicha teoría.

Figura 2. Diagrama de flujo de la metodología de búsqueda y extracción de datos.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Resultados de la población a la que se dirigía cada investigación.

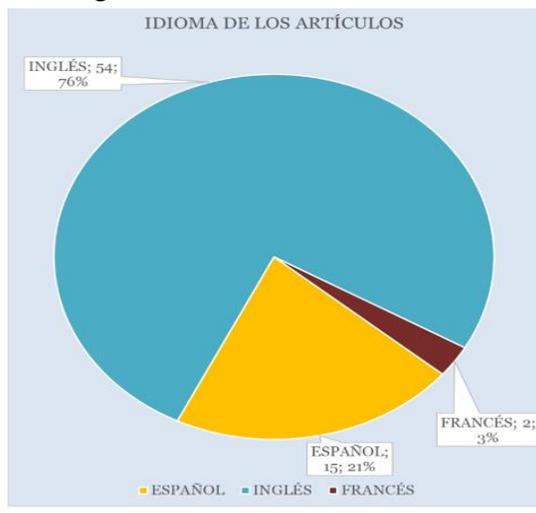


Fuente: Elaboración propia.

Los cuatro grupos poblacionales tratados en esta investigación fueron artículos relacionados a regulaciones motivacionales en estudiantes de educación física escolar, deportistas de ámbitos de deporte escolar, deporte universitario y deporte de alto rendimiento.

El ámbito del deporte del cual se obtuvo más artículos fue el deporte escolar con 15 de 47 artículos.

Figura 4. Resultados del idioma de cada investigación.

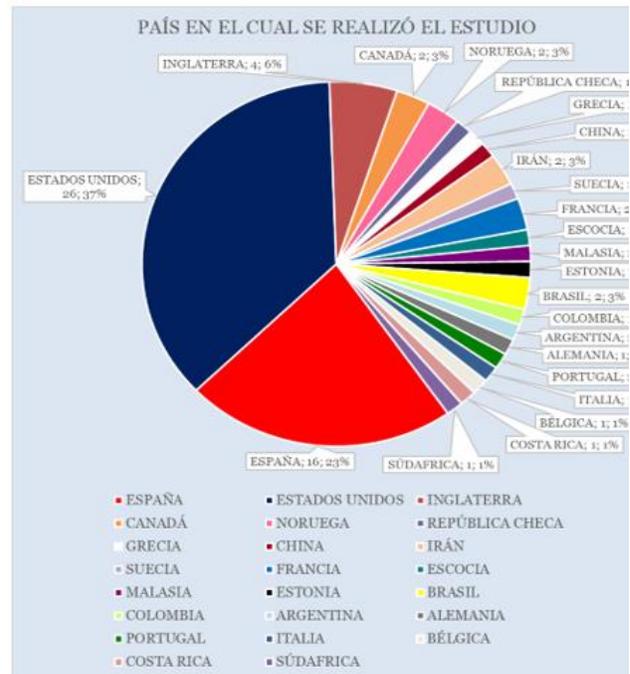


Fuente: Elaboración propia.

Los 3 idiomas elegidos para la búsqueda de los artículos fueron el inglés, español y francés. Estos tres idiomas han sido escogidos como referencia para esta investigación debido a que la mayoría de la bibliografía que se encuentra en las bases de datos de búsqueda se encuentra en estos idiomas.

El idioma de mayor predominancia en la búsqueda para esta investigación ha sido el inglés seguido del español en segundo lugar ya que la mayoría de investigaciones son provenientes de España y países latinoamericanos.

Figura 5. Resultados del país donde se realizó cada investigación.

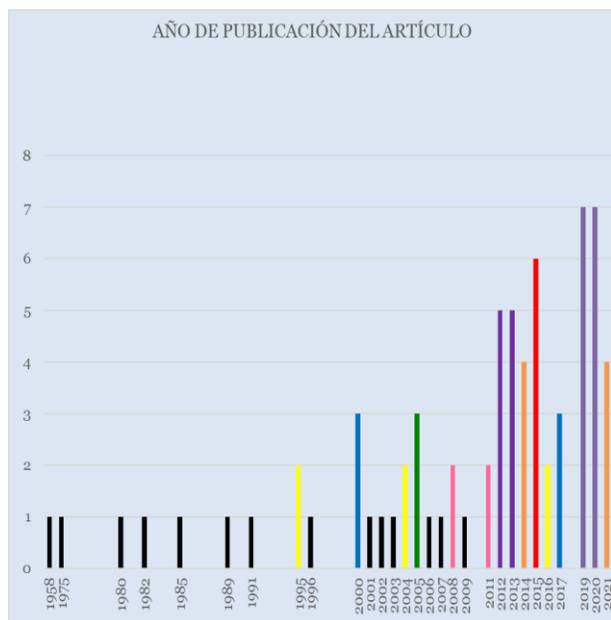


Fuente: Elaboración propia.

La siguiente grafica expone el número de artículos por país utilizados para esta investigación, siendo Estados Unidos y España los mayores productores de

literatura referente a la psicología del deporte y la teoría de la autodeterminación en deporte escolar universitario y alto rendimiento.

Figura 6. Resultados del Año de publicación de cada investigación.

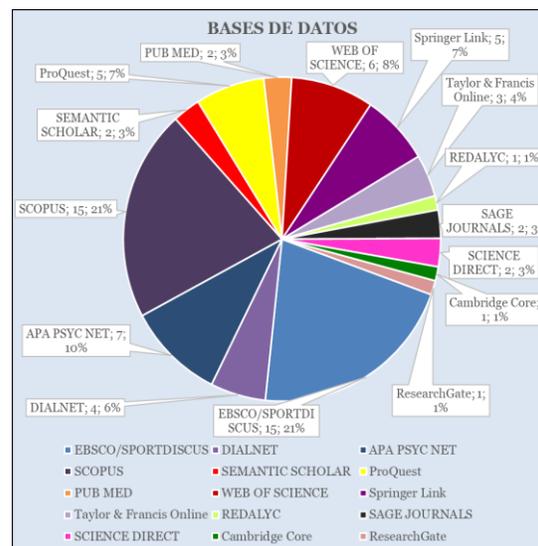


Fuente: Elaboración propia.

El siguiente grafico expone el año de publicación de la literatura usada como referencia para esta investigación, los años con mayor número de publicaciones fueron el año 2019 y 2020.

En cuanto a las referencias buscadas se hizo énfasis en buscar literatura del año 2000 en adelante, sin embargo, algunas publicaciones antes del año 2000 fueron tenidas en cuenta ya que en la década del 1980 y 1990 surge la teoría de la autodeterminación y se consolida a lo largo de los años.

Figura 7. Resultados de la Base de Datos donde se ha encontrado cada investigación.



Fuente: Elaboración propia.

Las bases de datos más utilizadas para la búsqueda de la literatura referente a autodeterminación en deportistas y sus respectivas regulaciones motivacionales fueron EBSCO – Sportdiscus y Scopus con 15 materiales bibliográficos encontrados en cada una. La APA PSYC NET (American Psychological Association) también fue una buena base de datos para la literatura relacionada a la psicología del deporte con 10 de las 71 referencias utilizadas para este estudio.

La siguiente tabla expone el total de revistas en las cuales se publicó cada artículo o libro de referencia para esta investigación. En total se han encontrado 71 referencias de las cuales fueron publicadas en 47 diferentes revistas.

	Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación	3
2	REDIE: Revista Electrónica de Investigación Educativa	1
3	Tándem: Didáctica de la educación física	1
4	Journal of applied sport psychology	3
5	European Journal of Sport Science	1
6	Journal of American College Health	2
7	Nutrición Hospitalaria versión Online	1
8	Scandinavian Journal of medicin and Sports	1
9	Cuadernos de Psicología del Deporte versión Online	6
10	International Journal of Sport Psychology	1
11	PLOS ONE	4
12	Journal of Educational Psychology	1
13	Revista de Educación	1
14	Journal of Sports Sciences	2
15	Psychology of Sport and Exercise	3
16	Sport Psychologist	1
17	World Applied Sciences Journal	1
18	Journal of Science and Medicine in Sport	1
19	Sport, Exercise, and Performance Psychology	2
20	Movement & Sport Sciences / Science & Motricité	1
21	Journal of Human Kinetics volume	1
22	Kinesiology	1
23	RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte	1
24	International Journal of Environmental Research and Public Health	3
25	International Journal of Sports Science & Coaching	1
26	Perceptual & Motor Skills	1
27	Journal of Sports Science and Medicine	1
28	International Journal of Sport and Exercise Psychology	1
29	Baltic Journal of Health and Physical Activity	1

30	Psychological Inquiry	1
31	Perspectives in Social Psychology book series (PSPS)	3
31	Canadian Psychology	2
33	International Review of Sport and Exercise Psychology	1
34	Revista Educación	1
35	Industrial and Labor Relations Review	1
36	Revista Iberoamericana de Educación	1
37	Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents	1
38	American Psychological Association	2
39	Journal of Personality and Social Psychology	1
40	Motivation and Emotion	2
41	Cambridge University Press	1
42	Intrinsic and extrinsic motivation	1
43	Handbook of Experimental Existential Psychology	1
44	Psychology Press	1
45	American Psychologist	1
46	Journal of Happiness Studies	1
47	Annual Review of Psychology	1
TOTAL		47 REVISTAS

Fuente: Elaboración propia.

Discusiones

Comprender el dinamismo motivacional del deporte es una cuestión vital. Muchas personas, desde niños, jóvenes o adultos, dedican tiempo a la práctica de deportes, desde juegos casuales hasta entornos más organizados como en una institución educativa colegial, universitaria o una institución como un club profesional. Ser parte de este tipo de entidades conlleva a un alto grado de motivación intrínseca para participar.

La motivación requiere energía, dirección y persistencia, mientras que la

amotivación refleja lo contrario, letargo, apatía e indiferencia, términos comúnmente utilizados para describir los síntomas de agotamiento en general, y más específicamente, de la devaluación de la práctica deportiva. Reducir el grado de agotamiento experimentado por los deportistas y promover el compromiso deportivo es esencial para lograr la motivación deportiva de las personas y el compromiso con la actividad deportiva (De Francisco et al., 2020).

Un claro ejemplo en el caso del deporte universitario con deportistas checos en un estudio realizado por Komarc et al., (2020) es que acuerdo con el marco conceptual de la SDT, los aspectos sociales de la participación deportiva, incluidos factores como el aumento de la interactividad, la obtención de nuevos amigos, la pertenencia al equipo y la búsqueda de un objetivo común, pueden ser las principales razones de una mayor regulación externa en los atletas de deportes de equipo.

Para Hollebeak y Amorose (2005), los factores sociales influirán en las percepciones de competencia, autonomía y relación, que entonces influirá en la comunicación instantánea, existe una importancia de la relación entrenador -deportista fundamental y parece relevante sugerir a los entrenadores que se centren en esta área desarrollando un mejor estilo de entrenamiento democrático, donde se escuchan e implementan las elecciones y sugerencias de los deportistas, los entrenadores pueden así desarrollar atletas más intrínsecamente motivados.

Los entrenadores no deben centrarse exclusivamente en las habilidades técnicas, estratégicas y tácticas del atleta, sino que también deben centrarse en el desarrollo de relaciones efectivas con sus deportistas. Inicialmente, los entrenadores

pueden sentir la necesidad de tener algo de control y aplicar presión a los deportistas para que pongan esfuerzo en la actividad deportiva, pero tienen que darse cuenta de que esto a menudo puede dañar la necesidad de satisfacción de los deportistas (Trigueros et al., 2019).

La investigación realizada por Alesi et al., (2019), refuerza la importancia del apoyo a la autonomía en los deportistas ya que los programas de intervención deben centrarse en estrategias para promover el establecimiento de metas, la satisfacción de las necesidades, por ejemplo, alentando a los atletas a tomar sus propias decisiones, comunicar sus sentimientos, participar en actividades de mentoría en equipo y entre compañeros, participar en su evaluación y ser más conscientes de su compromiso.

En cada deporte los contenidos deben ser ajustados y apropiados al nivel motriz del alumno o deportista de tal manera que se desarrollen estrategias de aprendizaje cooperativo o grupal para impulsar la relación y concediendo capacidad de decisión a los alumnos tanto en las actividades como teniendo poder de elegir tipos de contenidos, espacios o incluso materiales (Pellicer et al., 2021).

El comportamiento moral se ha asociado con el concepto de deportividad, este concepto describe ampliamente la comprensión y el respeto de las reglas, rituales y tradiciones de los deportes y las actividades, así como la capacidad de distinguir entre buenas y malas prácticas en los deportes y para esto la motivación autodeterminada en el deporte representa un determinante primario de las orientaciones del deporte, los atletas que están intrínsecamente motivados están más inclinados a comportarse de una manera similar a un deportista integro, siendo más respetuosos y más

preocupados por las muchas características estructurales y sociales del entorno deportivo que los atletas que muestran un perfil motivacional no-autodeterminado (Barkoukis et al., 2011).

Los entrenadores no solo ayudan a los atletas a desarrollar habilidades, también tienen un papel importante en el monitoreo de asuntos disciplinarios y en la regulación del comportamiento apropiado de los atletas durante el entrenamiento por lo cual hay que tener muy bien en cuenta que tipo de metodología usar en cada caso según el tipo de regulación motivacional del deportista (Delrue et al., 2019).

Estudios como el de Kipp & Weiss (2013) proporcionan implicaciones prácticas sobre cómo los entrenadores pueden enfatizar los criterios auto referenciados para definir el éxito, proporcionar oportunidades de elección y estructurar actividades para promover interacciones positivas de compañeros de equipo para optimizar la autoestima de los deportistas, su efecto positivo y sus actitudes y comportamientos saludables.

La influencia de los entrenadores se relaciona más fuertemente con la manera en que desempeñan las funciones clave de instrucción y evaluación, mientras que las influencias de los padres son más destacadas en cuanto a la forma en que apoyan la participación y el aprendizaje. Tanto los padres como los entrenadores ejercen influencias a través de sus estilos de liderazgo, respuestas afectivas y comportamientos de previas al rendimiento o competencia (Keegan et al., 2014).

Las personas con una elevada motivación autodeterminada no se sienten culpables, presionadas o aburridas para participar en la educación física, los niños que reportan experiencias negativas en la clase de

educación física debido a baja capacidad percibida, énfasis excesivo en la competencia, o preocupaciones de evaluación social es poco probable que sean físicamente activos dentro o fuera de la escuela (Ntoumanis, 2005).

En cuanto a los niveles de ansiedad los atletas de modalidades deportivas individuales podrían ser más propensos a sufrir de problemas de salud mental, en parte, porque pueden sentir una mayor presión de realización, dedicando toda su energía a tener éxito en una sola búsqueda atlética, pueden estar demasiado centrados en los resultados y experimentar una mayor atribución interna después del fracaso. Mientras que los deportistas de equipo pueden depender del apoyo de sus compañeros, los deportistas individuales sólo confían en su propio nivel de preparación y habilidad para lograr el éxito (Pluhar et al., 2019).

Haciendo una comparación entre los niveles de motivación según el género Chin et al., (2012) demuestran que la motivación o las regulaciones de tipo extrínseco eran mayores en los atletas masculinos que en los femeninos y podría deberse a la imposición de limitaciones y contingencias extrínsecas que se basan en el rendimiento y los resultados de temas importantes como los entrenadores, padres y profesores que preparan a los atletas para la competición donde ganar y el resultado de los eventos deportivos es primordial.

Esta misma investigación pone en discusión los entornos físicos como la calidad de las instalaciones deportivas y los niveles de autodeterminación en atletas y como esto también puede determinar motivos para la práctica deportiva en atletas adolescentes, y es que los atletas que tienen acceso a recursos tales como instalaciones superiores, estaban más

motivados intrínsecamente en comparación con sus contrapartes entrenando en áreas rurales donde las instalaciones faltaban o estaban menos equipadas (Chin et al., 2012).

El burnout o estado de agotamiento debe en lo posible contrarrestarse dándole importancia a la inclusión de los deportistas en el proceso de toma de decisiones, transmitir una lógica detrás de las decisiones de coaching, percibir a los atletas como individuos con necesidades y sentimientos específicos y no meros peones que deben ser dirigidos, facultar a los atletas para asumir roles de liderazgo, proporcionar a los atletas una retroalimentación positiva y constructiva, evitar críticas de culpabilidad y enfatizar objetivos de rendimiento auto formulados y evitar comparaciones sociales (Holmberg & Sheridan, 2013).

Los atletas que están energizados por regulaciones conductuales externas a menudo son víctimas de seguir un régimen de entrenamiento obligatorio sin entrada o variación son más propensos como consecuencia a la fatiga que produce un fallo de autorregulación que, a su vez, puede desencadenar una reacción similar a la supervivencia correspondiente a las etapas fisiológicas de un proceso de agotamiento (Holmberg & Sheridan, 2013).

Conclusiones

En cualquier ámbito deportivo existe una motivación que mueve a los deportistas a realizar su respectiva actividad deportiva, esta motivación está determinada principalmente por las necesidades psicológicas básicas como lo son la necesidad de autonomía, la necesidad de competencia y la necesidad de relación.

Estas tres necesidades psicológicas básicas son determinantes en el tipo de comportamiento del deportista y son afectadas por una gran variedad de factores que encaminan al deportista en el continuo de autodeterminación desde la motivación, la motivación extrínseca o la motivación intrínseca.

Dentro de los principales factores se encuentran los siguientes:

El contenido de las metas de los deportistas puede ser de carácter extrínseco, es decir, una motivación que va dirigida por agentes externos como recompensas, premios o incluso evitación de castigos y objetivos de tipo intrínseco que hacen alusión a el simple hecho de realizar una actividad por placer para adquirir un bienestar. En la educación física escolar suele ser más común que un estudiante se encamine a objetivos intrínsecos y de disfrute de la actividad en si misma a diferencia del deporte escolar, universitario y el alto rendimiento donde las recompensas, medallas o logros o incluso estatus llevan al deportista a marcarse objetivos de carácter extrínseco.

La orientación a la tarea es el segundo factor determinante en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y es que el tipo de orientación dada por el entrenador o docente según el campo de acción puede encaminar la satisfacción de competencia y de autonomía hacia el ego o al disfrute innato de la tarea o actividad a realizar, una orientación al ego se caracteriza por actividades donde todo el tiempo se busca ser ganador y no importa en algunos casos los medios mediante los cuales se llega a ese propósito o consecución de la tarea, por lo general una orientación al ego suele ser perjudicial principalmente por el hecho de que el estudiante o deportista suele en algunos

casos dejar de lado la deportividad y el juego limpio y justifica ganar por encima de todo y a cualquier precio mientras que una orientación a la tarea en sí misma y su disfrute traerá beneficios de adherencia hacia a la actividad gracias a que el deportista encuentra en esta misma un disfrute y unos beneficios en la autonomía que le permitirán practicar su actividad favorita a largo plazo sin presiones de agentes externos y esto traerá beneficios a la salud física y mental del deportista.

Los tipos de orientaciones fundamentales son el tercer factor determinante en la motivación y se clasifican en tres, autónoma, controlada e impersonal. La orientación de autonomía en deportistas es la más asociada con la motivación positiva, la salud y los resultados de bienestar. Cuando los deportistas están bien orientados en su autonomía, suelen tener la vitalidad y el vigor asociados con la motivación intrínseca y están más dispuestos a actuar de acuerdo con los valores e intereses integrados, lo que permite ver reflejado su éxito en la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas.

Los deportistas de orientación controlada tienden a orientarse hacia contingencias externas o introyectas y a usarlas para regular su comportamiento, llegando a tener niveles altos en la orientación controlada estando así motivados, pero también son más vulnerables a que su autonomía se vea frustrada.

Una orientación impersonal es la menos saludable y efectiva, ya que es sobresaliente y operativa cuando las personas han perdido su sentido de voluntad, intencionalidad y compromiso, lo que conlleva a que los deportistas experimenten la sensación de ser ineficaces e incapaces de lograr los

resultados deseados además de experimentar un grado considerable de frustración impredecible de sus necesidades psicológicas básicas, dejándolos con la sensación de ser no autónomos, ineficaces y ansiosos.

El cuarto factor determinante en la motivación en deportistas de diferentes ámbitos son los contextos. Estos pueden ser muy variados pero entre los principales contextos influyentes se están el contexto social que puede venir determinado por tipos de políticas tomadas por líderes sociales que no prestan suficiente atención a políticas que permitan un buen desarrollo del deporte en cualquiera de los diferentes ámbitos deportivos tratados y este factor social indirectamente va de la mano con el contexto económico y contexto demográfico ya que en muchos casos un deportista no se siente motivado hacia la práctica deportiva por falta de recursos en infraestructura y entornos que faciliten dicha práctica deportiva, muchas veces las instalaciones deportivas no facilitan la preparación de los deportistas y por último el contexto cultural en el cual se encuentre una persona va ser un determinante clave ya que existen lugares en el mundo en donde la práctica deportiva es negada al género femenino por temas religiosos o de una cultura “machista” lo cual es un problema grande para que una mujer se sienta motivada para una práctica deportiva.

Por ultimo encontramos los enfoques de apoyo de los padres, los entrenadores y los compañeros de equipo en el caso de deportes grupales, siendo estos tres grupos de personas los más cercanos a los deportistas influencia el apoyo a la autonomía, a la competencia y a la relación de una manera distinta de tal manera que las necesidades psicológicas básicas se verán satisfechas hacia ciertos tipos de

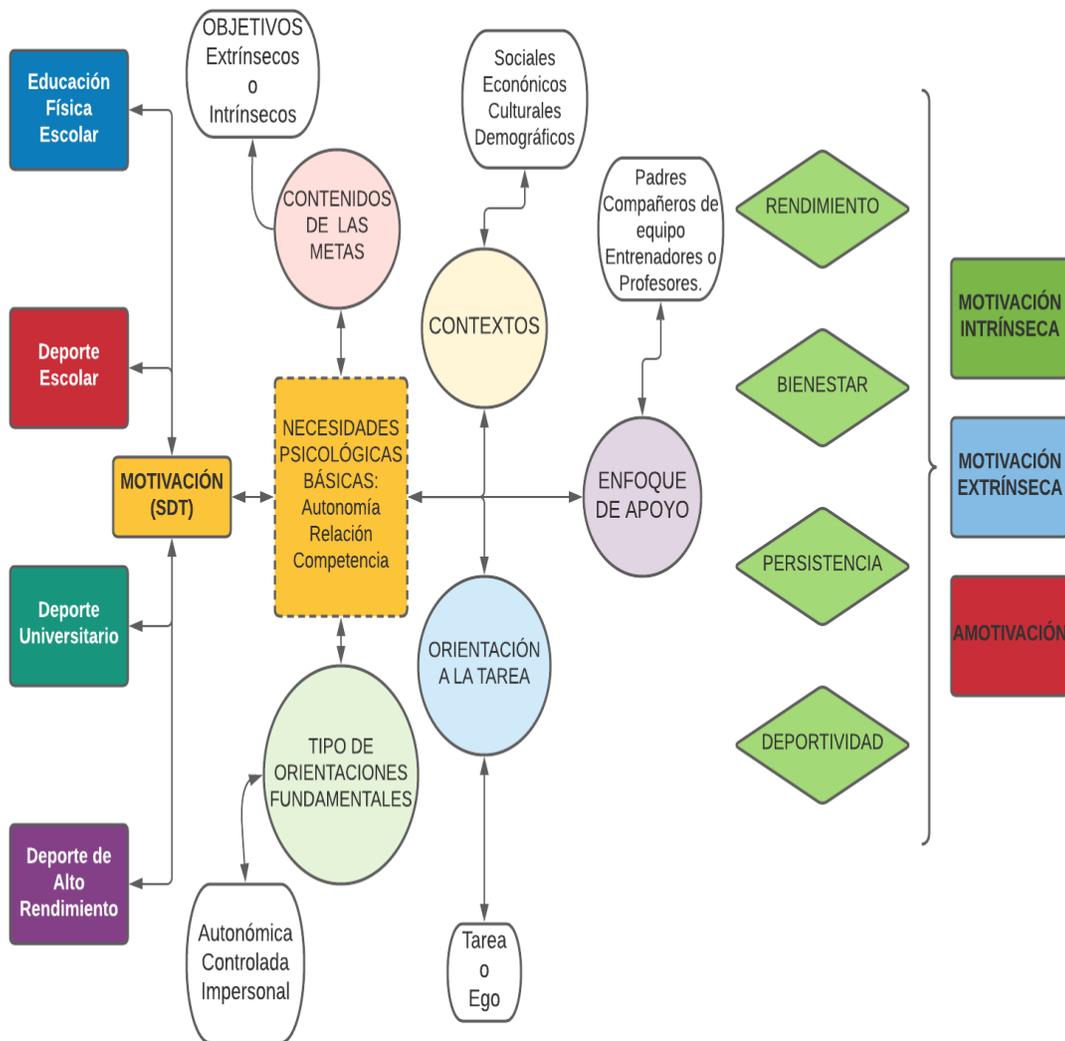
regulación motivacional desde la amotivación pasando por las regulaciones de carácter extrínseco o intrínseco o viceversa.

Todos estos factores anteriormente nombrados van a determinar el rendimiento, bienestar, la persistencia y la

deportividad en diferentes ramas del deporte por parte de los deportistas o estudiantes y en diferentes ámbitos del deporte permitiendo tener una motivación más autodeterminada o no autodeterminada.

Figura 8. Conclusiones de los factores que inciden en el tipo de motivación en diferentes ámbitos del deporte.

Fuente: Elaboración propia.



Referencias

- Alesi, M., Gómez-López, M., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Granero-Gallegos, A. (2019). Effects of a motivational climate on psychological needs satisfaction, motivation and commitment in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152702>
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2011). Motivational and sportspersonship profiles of elite athletes in relation to doping behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(3), 205–212. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.003>
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, *33*(1), 151–161. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0054-0>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLoS ONE*, *14*(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>
- De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vílchez Conesa, M. D. P., & Arce, C. (2020). Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(4941), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144941>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *13*, 42. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self Determination Theory in Human Behavior* (Vol. 1). Springer, Boston, MA. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, *49*(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. In The Guilford Press (Ed.), *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. A Division of Guilford Publications, Inc. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2019). Do athletes’ responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes’ personal motivation? *Psychology of Sport and Exercise*, *43*, 321–332. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.003>
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction

in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. <https://doi.org/10.1080/10413200390238031>

- Herrera Clavero, F., Ramírez Salguero, M. I., Roa Venegas, J. M., & Herrera Ramírez, I. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.35362/rie3412885>
- Hollembek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20–36. <https://doi.org/10.1080/10413200590907540>
- Holmberg, P. M., & Sheridan, D. A. (2013). Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *Sport Psychologist*, 27(2), 177–187. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.177>
- Keegan, R. J., Spray, C. M., Harwood, C. G., & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 97–107. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006>
- Keshtidar, M., & Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *PLoS ONE*, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171673>
- Kipp, L. E., & Weiss, M. R. (2013). Social influences, psychological need satisfaction, and well-being among female adolescent gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 62–75. <https://doi.org/10.1037/a0030236>
- Komarc, M., Harbichová, I., & Scheier, L. M. (2020a). Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale. *PLoS ONE*, 15(1), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227277>
- Komarc, M., Harbichová, I., & Scheier, L. M. (2020b). Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale. *PLoS ONE*, 15(1), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227277>
- Naranjo, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Medicapanamericana*, 33(2), 153–170. <https://doi.org/DOI.10.15517/REVEDU.V33I2.510>
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 397–409. <https://doi.org/10.1080/026404101300149357>
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>

- Pelletier, L. G., Rocchi, M., Guertin, C., Hébert, C., & Sarrazin, P. (2017). French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 232–249. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729>
- Pellicer, E., Martínez, S. G., & Valero, A. F. (2021). Necesidades psicológicas básicas asociadas en la práctica de deporte individual u. *Retos*, 42, 500–506. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V42I0.87480>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496.
- Pulido González, J. J., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Amado Alonso, D., Montero Carretero, C., & García-Calvo, T. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo TT - Adaptação e validação de um questionário para avaliar a motivação no contexto desportivo TT - Adaptation and validation of a questionnaire to assess moti. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(3), 17–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000300002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50–61. <https://doi.org/10.1037/spy0000027>
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2007). *MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA* (©2007. Badalona (Barcelona) : Editorial Paidotribo (ed.); Livre impr).
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Díaz, A. J., Fernández-Batanero, J. M., Mañas, M. A., Arias, V. B., & López-Liria, R. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE*, 14(8), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461>