



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICA RECREATIVA. UNA APROXIMACIÓN DESDE
LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN.**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

VALENCIA FLORES YOSEMIT.

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX., 2016



**© Facultad
de Psicología**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

El camino ha sido difícil, pero mi mayor obstáculo he sido yo mismo.

Mi relato no es aquel donde grandes figuras han marcado mi vida y me han permitido llegar hasta esta momentánea cumbre en la que me encuentro, no... no es así. Eso me haría un ser pasivo en la construcción de mi persona, un ser inactivo en la formación de mis logros y finalmente... un actor en escena con un buen guión que otro dirige.

Mi historia es diferente, he sido constructor de mi vida, y en esta gran labor he tenido la ayuda de otros creadores de sueños, de personas maravillosas que forjan con sudor y sangre su propio camino, pero que siempre estuvieron dispuestos a ayudarme en el mío cuando los necesité... incluso cuando no.

La lista puede ser muy larga, sin embargo, cada quien ha dejado en la brecha un matiz distinto, que más que guiarme me enseña una nueva forma de seguir, una nueva forma de actuar, una nueva forma de ser...de ser yo mismo.

Quisiera decir gracias, pero con esas palabras no expreso ni un poco lo que puedo sentir, pero sé que en algunos de ellos mi pedazo de camino ha quedado marcado en el suyo, y eso mis amigos, sí puede compararse con aquello que en mi mente y corazón habitan día a día.

Acepto que no soy un ser completo, pero aquellos que me rodean me complementan de alguna forma...

Mi madre, por llenarme de esperanza y amor.

Mi padre, por darme fuerza y valor.

Mis hermanos, por darme honor y orgullo.

Mi lo barrio por darme perseverancia y sustento.

Mi amiga, por darme comprensión y apoyo.

*Mi **un**iversidad por darme pasión y sabiduría.*

*Mi **t**ita por darme paciencia y confianza.*

*Y a la **v**ida por darme tiempo de valorarlos a ellos que como obreros no sólo dedicaron su tiempo a fortalecer sus veredas, sino también... las mías...*

¡Agradece lo que tienes...y lucha por más!

Por mi raza hablará el espíritu.

Con todo mi ser...

Yosemit.

Índice

| | |
|--|----|
| RESUMEN..... | 1 |
| INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| CAPITULO I. LA MOTIVACIÓN..... | 8 |
| 1.1 Antecedentes filosóficos de la motivación..... | 8 |
| 1.2 La psicología del instinto..... | 10 |
| 1.3 La psicología del aprendizaje..... | 13 |
| 1.4 La psicología de la personalidad..... | 15 |
| 1.5 La psicología cognitivista..... | 17 |
| 1.5.1 El concepto de motivación..... | 19 |
| CAPITULO II. TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA..... | 23 |
| 2.1 Necesidades psicológicas básicas..... | 24 |
| 2.2 Motivación desde la teoría de la autodeterminación..... | 26 |
| 2.2.1 La motivación intrínseca..... | 27 |
| 2.2.2 La motivación extrínseca..... | 31 |
| CAPITULO III. MOTIVACIÓN, SALUD Y DEPORTE..... | 36 |
| 3.1 Diferencias conceptuales..... | 36 |
| 3.2 Epidemia de inactividad..... | 39 |
| 3.3 La teoría de la motivación autodeterminada y el deporte..... | 42 |
| CAPITULO IV. METODOLOGÍA..... | 46 |
| 4.1 Justificación y planteamiento del problema..... | 46 |
| 4.2 Objetivo general..... | 49 |
| 4.2.1 Objetivos específicos..... | 49 |
| 4.3 Hipótesis General..... | 50 |
| 4.3.1 Hipótesis Específicas..... | 51 |
| 4.4 Variables | 51 |
| 4.5 Definición de variables..... | 52 |
| 4.6 Muestra, diseño de investigación y tipo de estudio..... | 53 |
| 4.7 Instrumento..... | 54 |
| 4.8 Procedimiento..... | 54 |

| | |
|---|----|
| 4.9 Análisis estadístico | 55 |
| CAPITULO V. RESULTADOS | 57 |
| 5.1 Estadística descriptiva y consistencia interna..... | 57 |
| 5.2 Diferencias entre grupos..... | 58 |
| 5.3 Diferencias por sexo..... | 63 |
| CAPITULO VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN | 65 |
| 5.4 Limitaciones y sugerencias..... | 73 |
| REFERENCIAS..... | 78 |

LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA. UNA APROXIMACIÓN DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN.

RESUMEN

Con base en la Teoría de la Autodeterminación el presente trabajo muestra una exploración de la motivación de los universitarios que realizan actividad física recreativa (AFR) en el campus C.U. de la U.N.A.M. Participaron 116 personas (58 hombres, 58 mujeres), quienes estaban inscritos en una AFR, entre 18 y 64 años de edad, con una media de 23.2 años. Todos los participantes usaron el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) por Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), y un cuestionario anexo de recopilación de datos sobre frecuencia de la AFR. Con base en su frecuencia, se armaron cuatro grupos de personas y, manteniendo la edad y el sexo estables, se realizaron análisis de varianza no paramétrica para contrastar los grupos. Los resultados muestran que las personas que han realizado más AFR suelen hacerlo con mayor motivación intrínseca (Diversión y bienestar) que las personas que llevan poco tiempo realizando AFR, sin embargo, no hay diferencias para los motivos no autodeterminados de las personas. En un análisis de grupos por sexo, los hombres y las mujeres no muestran diferencia al momento de realizar una AFR. Los resultados apoyan parcialmente la teoría de la autodeterminación, aunque se hacen propuestas para la mejora de la motivación autodeterminada y por tanto que los resultados sean congruentes con estudios previos que tienen objetivos parecidos.

Palabras clave: Teoría de la autodeterminación, Actividad física recreativa, Motivación, TAD, Motivación autodeterminada, Motivación intrínseca, Motivación extrínseca.

INTRODUCCIÓN

El avance tecnológico, combinado a las facilidades adaptativas y económicas que se tienen en la actualidad, le han permitido al ser humano cambiar radicalmente su estilo de vida, sus pensamientos, ideas y creencias. Sin embargo, muchos de estos cambios, no han sido en beneficio social, psicológico, biológico o cultural de las personas, sino que han desatado problemas “nuevos” que han avanzado al día de hoy como una voz de alarma urgente.

Los hábitos de las personas, en materia de salud, del s. XXI no incluyen dietas saludables, rutinas diarias de ejercicio, descanso correcto. Sino que están cercanos al sedentarismo, la mala alimentación y el exceso de trabajo con poco descanso. Al paso del tiempo, estas variables han traído como consecuencias enfermedades cardiovasculares, respiratorias, así como el sobrepeso, obesidad, etc.

Hoy en día es necesario que la población mundial concientice la importancia de la prevención de la enfermedad como una manera de tener una mejor calidad de vida. Por lo que muchos profesionales de la salud han enfocado su trabajo en la creación, promoción y establecimiento de buenos hábitos alimenticios, físicos, psicológicos, sociales, etc., siempre con un objetivo en común: que prevalezca en las personas un estado de salud óptimo y funcional que les permita desarrollarse, adaptarse, desenvolverse y actuar de una manera responsable, única y saludable.

La idea de promover el deporte como una medida de atención en la promoción de la calidad y salud de las personas, se debe a los componentes fisiológicos y psicológicos que puede llegar a implicar la práctica rutinaria y continua. Pues se estima que la prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014. Contando en

general en 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso (39% de la población adulta mundial, siendo un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres), de los cuales, más de 600 millones eran obesos, (alrededor del 13% de la población adulta mundial, con un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) (“Who”, 2015).

En nuestro país, se estima que casi la tercera parte de la población (42.5% de hombres y el 37.4% de mujeres) tienen sobrepeso. Y que el 32.8% (24.3% de hombres y 34.5% de mujeres) padecen de obesidad (“Prevalencia de sobrepeso”, 2010). Éste índice, bastante alto, no sólo nos ha otorgado el primer lugar en obesidad a México, dejando atrás a E.U.A., Nueva Zelanda y Chile, aumentando la necesidad de la atención al problema.

Aunado a eso se estima que uno de cada seis mexicanos padece de diabetes y las muertes por el padecimiento es una de las principales causas entre los mexicanos. Cerca de 70,000 personas mueren por diabetes en México y poco más de 400, 000 nuevos casos son diagnosticados por año (“México, el país más obeso”, 2013).

A pesar de que ciertas organizaciones han hecho esfuerzos para tratar de minimizar dichas cifras, han sido insuficientes, por lo que algunas instituciones como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) hicieron un llamado a las autoridades mexicanas a considerar el problema del sobrepeso como una emergencia nacional. Ya que esto aumenta casi de forma exponencial año con año, y ha cobrado la vida de muchos mexicanos.

La pregunta que atienden ahora los investigadores es: ¿Por qué si existe la información (medidas para la práctica deportiva, recomendaciones alimenticias, etc.) así como el reciente aumento de la promoción de la prevención de las enfermedades mediante el cambio de hábitos

personales, las personas no optan por estas opciones que a largo plazo tienen un efecto positivo en su vida?

A pesar de que es una pregunta bastante compleja, diferentes disciplinas y organismos gubernamentales y no gubernamentales la han comenzado a desglosar en diferentes perspectivas de abordaje, buscando una solución a la misma, por lo que, continuando con dicho propósito, este trabajo pretende encontrar los motivos de la práctica de la Actividad Física Recreativa (AFR). Haciéndolo mediante la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), la cual nos habla de un gradiente motivacional desde lo auto determinado (realizar una actividad por disfrute de la misma) hasta lo no auto determinado (realizar una actividad por obtener una recompensa externa o evitar algo negativo), de tal forma que se conozca y analice la relación que tiene la motivación por la AFR y la frecuencia y duración que se le dedica.

Se sabe que entre mayor motivación autodeterminada se realiza más y durante más tiempo la AFR, sin embargo, en nuestro país se desconoce dicha relación, ya que se han realizado estudios similares pero con atletas de alto rendimiento (López-Walle et al, 2011), no con personas quienes se ejercitan sólo en su tiempo libre. Cuando en otros países dicha información sí se tiene.

Por ejemplo, Gillison, Standage y Skevington (2006) usaron la TAD para medir la relación entre ejercicio de tiempo libre (involucrando los diversos tipos de motivación) y la calidad de vida; participaron 580 adolescentes de Inglaterra (300 hombres y 280 mujeres). Ellos concluyeron que los hombres practican más ejercicio de tiempo libre y tienen más motivación intrínseca que las mujeres, quienes estadísticamente se ubicaron más del lado de la

motivación extrínseca. También encontraron una relación positiva entre el tiempo realizando ejercicio libre y el aumento en la calidad de vida. Un experimento parecido pero en 2011, fue realizado por Molinero, Salguero y Márquez quienes hacen una revisión de la TAD y sus implicaciones en la realización, o no, de una actividad física, concluyendo en concordancia con otros experimentos donde la motivación autodeterminada provee de mejores herramientas para la práctica y adherencia a un nuevo deporte, así como su mantenimiento en él.

Vello Hein y Martin (2006) hicieron una investigación con adolescentes que estaban en una clase de educación física buscando una relación entre como la motivación adoptada impactaba en su autoestima mediante la percepción de conseguir logros. Los resultados sugieren que las orientaciones motivacionales generalizadas influyen en la autoestima, al afectar la motivación autónoma y es consistente con la teoría que sugiere que las experiencias relacionadas con la motivación intrínseca son el mecanismo por el cual orientaciones motivacionales globales se traducen en resultados adaptativos como la autoestima. Los resultados sugieren que las intervenciones de actividad física que se dirigen a motivos autónomos en contextos de actividad física es probable que mejore la autoestima en general de los jóvenes.

Ingledeew, Markland, y Ferguson, (2009) investigaron si la TAD podría funcionar como un predictor de la práctica deportiva, hicieron un estudio longitudinal y encontraron que las personas que poseían una motivación intrínseca, un año después de la encuesta inicial, sí habían practicado alguna actividad física mientras que los que tenían motivación extrínseca, no lo habían hecho.

Sánchez et al, (2010) hicieron un estudio con jugadores de balonmano donde confirmaron la TAD en la práctica de la actividad física, pues usando dicho modelo, llegaron a la conclusión de que los niveles altos en la motivación intrínseca no solo favorecían la adherencia al deporte sino que correlacionaba con el seguimiento de normas, reglas y valores del deporte y la convivencia.

Duncan, Hall, Wilson y Jenny (2010) hicieron en Canadá una investigación para demostrar que tipo de motivación (de la TAD) podía predecir la participación en las actividades físicas. Usaron un cuestionario personal para registrar (frecuencia, duración e intensidad). Así como el cuestionario de regulación de la conducta de ejercicio 2, el cual mide los tipos de motivación. Para ambos géneros la motivación integrada correlacionó con la duración.

Y concluyeron que para que una persona haga ejercicio de forma regular es muy importante que tenga ese tipo de motivación más no una intrínseca (aunque se sabe el papel autónomo de la motivación integrada).

Gardner y Lally (2012) hicieron un estudio para ver de qué manera interactuaban la motivación autodeterminada y el mantenimiento de los hábitos de ejercicio, pues aunque se sabe que la intención de hacer ejercicio funciona para iniciarlo, no suele mantenerlo. Hicieron una definición de hábitos. En los resultados encontraron una relación de la intención con la motivación autodeterminada que en combinación con conductas pasadas de ejercicio formaban hábitos persistentes de hacer actividad física, y encontraron algo sorprendente, que fue una relación directa entre la motivación autodeterminada con la generación de dichos hábitos, sin

importar si había o no actividad física en el pasado. A mayor motivación autodeterminada mayor fuerza del hábito.

En nuestro país, López-Walle et al (2011), hicieron una investigación con deportistas seleccionados para olimpiada nacional, buscando una correlación entre su autoestima, clima motivacional percibido y motivación autodeterminada. Los resultados se evaluaron con un análisis factorial y obtuvieron una correlación positiva entre el clima percibido de motivación a la tarea con la motivación autodeterminada, así como también con la autoestima, y encontraron una correlación negativa cuando se hacía el clima percibido como motivación al ego y el autoestima y la autodeterminación. Así como que la autodeterminación funciona como un predictor de la autoestima.

Para que México crezca en cuanto al conocimiento de los motivos de la práctica de la AFR y posea elementos para posteriores programas de intervención, se pretende acudir a diversos clubes deportivos para la aplicación del Autoinforme de Motivos para la práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) y encontrar la correlación entre el tipo de motivación y la frecuencia y duración de la AFR, así como con el sexo y orientación sexual de los participantes.

Al ser un estudio de tipo transversal, no puede establecer correlaciones entre el tipo de motivación y la adherencia a los programas de AFR que se practiquen, por lo que se sugiere para un estudio posterior, así como un estudio que compare a personas sedentarias con personas activas y diversos grupos experimentales.

CAPÍTULO I.

LA MOTIVACIÓN

Es una tarea ardua el hablar de motivación, aunque no es para menos, pues supondría comprender la razón inicial de cualquier conducta humana. Por lo que podemos encontrar que es un tópico con una inmensa historia en el campo de la psicología (Palmero, Gómez, Carpis y Guerrero, 2008), y cómo revisar un constructo sin considerar los inicios del mismo, siendo que en el caso particular de la motivación su revisión toma una gran relevancia pues se implica el objeto mismo de estudio de la psicología, es decir, el por qué de una conducta. Siguiendo esta idea, tenemos que remontarnos a algunos puntos de la historia de nuestra ciencia, los cuales marcaron no sólo las diversas perspectivas del tema a tratar, sino también la dirección de la psicología en su etiología y epistemología.

1.1 Antecedentes filosóficos de la motivación

El primer punto histórico, relevante, a revisar, se ubica en la filosofía griega, que a pesar del paso del tiempo tiene una influencia innegable y que llega a formar parte de la construcción actual del conocimiento (Petri, 2006). Siendo Aristóteles uno de los pioneros más importantes debido a su planteamiento de la tabula rasa y la libertad del alma (libre albedrío), el cual lo ubicaba dentro del campo de lo físico y capaz de ser estudiado de forma objetiva. A diferencia de Platón quien concibe al alma como algo ajeno y separado del cuerpo (Palmero, Gómez, Carpis y Guerrero, 2008).

Parecido al pensamiento del Platón (y opuesto al de Aristóteles) surgen, cien años después, las ideas de Descartes (1596-1650) quien nos hablaba de la voluntad (motivación del

espíritu y quien dirigía la acción del hombre) y los instintos (motivos corporales que compartimos con los animales). Y propone que la conducta final que emite un ser humano, esta mediada por dichos componentes. Esto se conoce como pensamiento dicotómico (alma y cuerpo como entes distintos) y es el que se posiciona como predominante durante esa época (Reeve, 2010). Generando su gran mérito, y un tema que hasta el día de hoy genera debate entre los estudiosos de la conducta del ser humano: la propuesta del dualismo filosófico, es decir, el problema mente-cuerpo (Mayor y Tortosa, 1997; Mayor y Tortosa, 2002; Reeve, 2010).

A partir de Descartes las aportaciones por diversas teorías fueron acrecentándose a pasos gigantes, pasando desde el hedonismo como corriente filosófica (Young, 1975) que tiene como principio fundamental era la búsqueda del placer y la evitación del dolor; el pensamiento de Kant (Grzib, 2007; James, 1890; Carpintero, 1996); hasta la escuela empirista de Inglaterra, donde el conocimiento que se formaba, iba de la mano con los ideales de Descartes, por lo que el mecanicismo comenzaba a abrirse paso como paradigma científico, marcando el declive del pensamiento romano (Mayor y Tortosa, 1997), ya que ponía más énfasis en los aspectos activadores de la conducta.

La construcción del conocimiento de la motivación llevo a considerarla como lo mismo que la voluntad, y se pensaba que el ser humano era quien decidía, se esforzaba y resistía las cosas que quería o no quería hacer. A pesar de que este supuesto filosófico se mantuvo durante casi dos siglos, se descubrió que el concepto de voluntad implicaba más cosas que un sinónimo de motivación, pues la primera también se compone (en parte) de capacidades innatas, sensaciones ambientales, experiencias vitales y auto reflexiones, que posteriormente

se cargan de propósito, haciendo que unas personas tuvieran más fuerza de voluntad que otras (Reeve, 2010).

Todo esto, no sólo no resolvía la pregunta del estudio de la motivación, sino lo convertía en algo un poco más complejo.

Con el seguimiento de la incógnita, los científicos comenzaron a idear formas de investigar y comprender el fenómeno en cuestión, siempre dependiendo del lugar y momento histórico donde se realizaba la hipótesis explicativa. Generando así los principales modelos de investigación de la motivación y, que hasta el día de hoy, se consideran directrices en la conformación de la psicología motivacional moderna (Mayor y Tortosa, 1997), los cuales son: la psicología del instinto, la del aprendizaje, la de la personalidad y la de los procesos cognoscitivos.

1.2 La psicología del instinto

Al no encontrar una respuesta (que proviniera del raciocinio filosófico) de la motivación, se recurrió a la medicina y fisiología, quienes apoyadas por los avances en ciencia y estudios biológicos comenzaron a aportar a la psicología las bases fisiológicas de la motivación, dejando al instinto como explicación de la misma. Dicha propuesta fue hecha por Darwin en su publicación: *El origen de las especies* (1859). Obra en la que nos mencionaba el papel de la herencia genética. La cual, hacía que tanto los animales como los humanos tuvieran razones para realizar o no una conducta. Con dicha propuesta, Darwin logra una separación epistemológica de la motivación, estudiada desde el razonamiento y reflexión humana, hasta los experimentos y modelos de comparación animal (Reeve, 2010).

Si se continuaba con dicho paradigma, sería coherente considerar los aspectos de la teoría evolutiva. Donde Darwin habla del cambio progresivo de los seres vivos en el tiempo y de cómo los aspectos ambientales toman un papel primordial en la conducta de los organismos. Pues el enfrentarse a diversos estímulos presentes en el contexto de un animal, hace que use, o no, determinados aspectos inherentes a él que lo hagan poder adaptarse al cambio, o no. Siendo aquellos organismos cuyos genes se combinan mejor con el medio ambiente, quienes logran permanecer y tener descendencia genética (Palmero, Gómez, Carpis y Guerrero, 2008).

Para el surgimiento del *instintivismo*, se tomaron los conocimientos sobre conductas genéticamente heredadas (de la Teoría de la Evolución), las cuales se entienden como aquellas que aparecen sin necesidad de haberse aprendido con anterioridad, frente a estímulos ambientales específicos, y se renombraron como *instintos*. Y por más intentos de tratar de separar a los humanos como especie racional y a los animales como irracionales, era muy evidente que muchas conductas se presentaban en ambos (Wilm, 1925).

Fue hasta 1890, cuando William James propuso la primera gran teoría psicológica de la motivación por instinto, un modelo que en la actualidad se considera como pionero del conductismo, el cual mencionaba que la presencia de diversos estímulos, lograba desencadenar en los animales, y los humanos, diversos instintos que se activaban y generaban la motivación.

Sabemos que James, consideraba al instinto algo igual que un reflejo, que actuaba mediante la estimulación ambiental y se captaba a través de los órganos de los sentidos, generando dentro del ser humano (o animal) un impulso que lo hacía emitir una conducta. Evidencia donde radica su principal aportación a la teoría de la motivación.

Una generación después de James, William McDougall (1908/1950), buscó complementar la teoría psicológica del instinto con ideas de que algunos de ellos no se encontraban bajo la decisión de los seres humanos, sino que operaban de una manera inconsciente e involuntaria, siendo la presencia de ciertos estímulos ambientales, los que provocaban una respuesta emocional en el individuo, por lo que los instintos se activaban para actuar de una u otra forma, es decir, el estímulo generaba una emoción, la emoción activaba los instintos (proceso de motivación) y los instintos generaban una conducta en el humano. A pesar de que dicha teoría lograba explicar gran parte de la conducta humana, también consideraba a los individuos como una masa inerte, pasiva y receptiva, que se limitaba a responder a las exigencias ambientales.

McDougall (1908/1950), marca la parte afectiva (emocional) de los impulsos, mencionando tres aspectos de todos los ellos: cognición, afección y conación. Siendo el primero el aspecto del organismo que sabe que hay algo que puede satisfacer ese instinto, el segundo es lo que el objeto hace sentir al sujeto y por último el esfuerzo para acercarse o alejarse del objeto.

De una forma parecida habla Woodworth (1918), autor que precede al conocimiento de McDougall, pues acepta la condición de la motivación como energía (aunque Freud sea el primero en hablar de ello) y resalta conceptos como Mecanismos (el cómo resolver un instinto) y la Fuerza (el Por qué de un instinto, es decir, la motivación del mismo). Aumentando la evidencia a la teoría de McDougall (Mayor y Tortosa, 2002).

El tener la manera de definir un instinto hizo que la búsqueda de los mismos fuera exhaustiva y en ocasiones inservible, llegando a realizar listas de hasta 6 000 instintos

diferentes, pero que no explicaban la conducta sino que sólo la describían, (ej. Si la persona caminaba era su instinto de caminar) haciendo una circularidad explicativa que no conducía a nada. Por lo que la psicología abandona al instinto como explicación y se encontraba nuevamente en la búsqueda sobre la motivación (Reeve, 2010).

1.3 La psicología del aprendizaje

La desaparición del instinto como término explicativo fue remplazado por un nuevo término: *el impulso*. Para el cual, ya se tenían los antecedentes de Woodworth (1918) y Freud (1915/1949), quienes a parte de hablar de la motivación como energía, también tienen teorías homeostáticas, es decir, donde el organismo experimenta un estado de tensión el cual es aliviado por una conducta dirigida y que logra retornar al estado de normalidad al organismo.

Para generar el auge en la teoría del aprendizaje, llegó Hull (1943), quien retoma el conocimiento de Watson en cuanto a los modelos explicativos de la conducta, es decir, la conducta aprendida mediante estímulos y respuestas (no hay lugar a los pensamientos, propósitos, etc.), así como de Thorndike, con la Ley del Efecto, en el cual menciona que una conducta se aprende con mayor facilidad si es seguida por una consecuencia satisfactoria o premio (reforzamiento).

Hull crea un modelo matemático de la motivación, donde menciona que la conducta de un sujeto se ve modificada directamente por la respuesta aprendida (en ese momento) por el sujeto H ; la intensidad del impulso D ; y la motivación de incentivo que tenga el instinto K . quedando su fórmula de la siguiente manera:

$$E = (H) (D) (K)$$

Colocando a la motivación como el resultado de la relación entre factores internos (*H* y *D*) y externos (*K*). Mayor y Tortosa (1997), nos mencionan que el haber dotado con activación y dirección a la motivación, permite flexibilizar su proceso y permite su modificación por el aprendizaje (ya que se le quita el aspecto únicamente genético) o como veremos posteriormente, por procesos cognitivos superiores, acercándose un poco más al funcionamiento real de los seres humanos.

A pesar de ello, no se le debería dar tanto crédito a Hull por el concepto de activación, pues Palmero, Gómez, Carpis y Guerrero (2008), hacen una recopilación histórica, donde destacan el papel de Pavlov (1934/1968) y el condicionamiento clásico en el estudio de la motivación, explicado la conducta mediante mecanismos fisiológicos de excitación e inhibición. Conocimiento que en la actualidad sigue explicando algunos aspectos de la motivación, por ej. Las conductas de comer o beber (que a pesar de motivarse por muchas causas, también hallan un factor fisiológico, donde una persona no hambrienta le da hambre acercándose la hora de comer).

A partir de ello, la teoría del aprendizaje empezó a desarrollarse en muchos espectros, y dando pie a una de las tres principales y más grandes corrientes epistemológicas de la psicología, dando a Skinner como su autor ejemplo, con su teoría del condicionamiento operante, el cual se basa en los conocimientos de Pavlov y Thorndike, principalmente. Si bien Skinner habla de la conducta y sus mecanismos de generación, nos habla también de la motivación cuando menciona la parte de reforzadores conductuales, los cuales tienen un efecto directo en la expresión, o no, de una conducta.

También como parte de la teoría del aprendizaje tenemos a Bandura (1971), postulando su teoría del aprendizaje vicario, caracterizado por la obtención del conocimiento o de una conducta a través de ver a otra persona realizarla y analizando las consecuencias (positivas/negativas) que haya tenido tras haberla expresado. Esta teoría impacta principalmente en la generación de expectativas en un sujeto, las cuales les permite generar relaciones entre conductas y sus resultados.

1.4 La psicología de la personalidad

Como habíamos mencionado, Woodworth (1918) y Freud (1915/1949) hablaron de impulsos, sin embargo, es a éste último a quien se le atribuye dicho concepto por su anterior publicación en la literatura que Woodworth.

También se ha mencionado de la característica homeostática de la teoría psicoanalítica de la personalidad, que se basa en la descarga energética y que relaciona la adaptación de un ser humano con su estructura de personalidad, dando como resultado las diferencias individuales. Sin embargo, lo que la diferencia de otras teorías y marca su originalidad y objeto de estudio es que se focaliza en las motivaciones inconscientes, marcadas en la infancia de cada persona. Esto es (en un breve resumen), un sujeto durante su infancia y formación de la personalidad, busca adaptarse conductual, afectiva (primero estas dos) y moralmente a su entorno, usando sus métodos de adaptación con los que pueda contar, y dependerá de la respuesta del ambiente que él puede optar por otros o quedarse con ellos, sin embargo, a medida que crece, muchos de esos mecanismos se han aprendido de tal forma que el sujeto no es capaz de percibirlos y por tanto los reproduce de forma inconsciente, pudiendo convertirse en un displacer para el

sujeto, pues es congruente pensar que afrontar el contexto siendo un adulto, no es lo mismo que siendo un niño.

Freud nos habla en su teoría de los instintos, las pulsiones y motivaciones inconscientes, mencionando que los seres humanos buscan obtener el placer y evitar el dolor, haciéndolo mediante principios, él propone dos: *el principio del placer*, al cual se llega mediante la eliminación (momentánea) de una tensión psicológica y que suele buscarse de la manera más inmediata posible, éste principio, se encuentra principalmente en los primeros años de vida de una persona.

Y el principio de realidad, el cual se va formando mediante la interacción con el contexto, otros seres y la personalidad misma. Éste principio habla de la capacidad de una persona para aplazar la obtención de placer inmediato o resistir un dolor, para posteriormente obtener un placer mayor a mediano o largo plazo.

En resumen fue Freud (1915) quien dio a conocer la teoría de la pulsión, donde existía una *fuerza* que se traducía como una deficiencia corporal (hambre, sed, sexo, etc.), la cual, generaba un *impetu* (estado de ansiedad psicológica y que reducía la pulsión), que motivaba al sujeto a buscar algo en el ambiente para reducir dicho estado de ansiedad (*objeto*) y satisfacer su necesidad para darle *fin* momentáneamente a dicha ansiedad por haber satisfecho la deficiencia.

Sin embargo, para la explicación de la motivación se enfrentó a no tener pruebas suficientes de que la reducción de la pulsión, generaba una motivación (pues se estudió y analizó que en ocasiones el aumento de la pulsión también motiva) y la teoría psicoanalítica se dejó atrás (Grzib, 2007).

1.5 La psicología cognitivista

Al revisar la historia de la motivación, observamos que ha sido blanco de estudio para muchas disciplinas, con sus respectivas teorías y perspectivas de abordaje; al día de hoy incluso ciencias que se creía no podía vincularse, han contribuido en la generación de información, por ejemplo, la economía, etc. (García et al, 2012).

Después de Freud, se dedujo que una sola teoría de la motivación no era suficiente para dar explicación a tan grande fenómeno, por lo que a finales de los años 50 (decaída del conductismo como dominio psicológico y surgimiento del cognitivismo) se comenzó a estudiar la motivación desde diversas mini teorías que no sólo permitían la variabilidad de perspectivas, sino también el reconocimiento de la motivación como un constructo multifactorial y multidimensional, así como a los modelos integrativos, que han abierto paso a investigaciones donde son dos las corrientes epistemológicas que trabajan en conjunto (incluso dentro de una misma disciplina, como el conductismo y el cognitivismo, o lo social con o cognitivo, etc.). No obstante, uno de los factores primordiales para el cambio de paradigma, fue la aparición y aceptación de conductas internas (pensamientos, creencias, juicios, cognición, etc.) las cuales se consideraban inexistentes por su incapacidad de observarse (recordemos que la corriente conductual era la dominante).

Tolman (1932), fue el primer teórico del modelo cognitivo, él y sus aportaciones permitieron a otros autores continuar con la investigación, tales como Harlow (1968), Heider (1958) y Weiner (1971), siendo éste último uno de los más influyentes hasta la actualidad, con su modelo de atribución causal, pues basa sus ideas ya no sólo en conceptos conductuales de Estímulo-Respuesta, sino que mencionaba que en medio de ambos, existía un acontecimiento

cognitivo, supuesto que ha impactado en las actuales mini teorías y es la base de el estudio de la motivación desde la perspectiva de la cognición (Reeve, 2010).

Esto también afectó a la psicología en general, pues le implicó re-definir su ámbito y forma de estudio. Por lo que en cuanto a la motivación se le comenzó a definir como un movimiento dotado de propósito, pero que tiene una finalidad y que puede partir del individuo o de los estímulos ambientales, pudiendo modificarse por el propio individuo y sus experiencias.

Al tener la característica de poder provenir de cada persona, entonces se vuelve un proceso interno, el cual no puede ser medido directamente, pero sí correlacionado de forma teórica y empírica con eventos externos observables, haciendo de la motivación no un objeto de estudio sino un constructo psicológico, el cual se define porque se formulan hipótesis que relacionan los aspectos observables con los no observables (Grzib, 2007).

Grzib (2007) menciona que en psicología de la motivación existen dos constructos esenciales que abordan el tema:

- *La energetización.* Que se refiere al estudio de la motivación a través de la activación del sistema biológico (Sistema Nervioso Simpático) y que buscan explicar el inicio o el cambio de una determinada conducta. Los cuales son llamados modelos biológicos.
- *Las disposiciones individuales.* Aspectos que resultan de la historia del individuo (motivaciones intrínsecas y emociones), así como sus necesidades básicas (instintos o necesidades).

Ninguno niega al otro, sin embargo, al estudiar el mismo objeto desde perspectivas diferentes hace que sus enfoques y métodos de intervención sean distintos. Para el presente trabajo se abordara el constructo de disposiciones individuales, así como el del análisis funcional de la conducta y que a pesar de que se reconocen los estudios biológicos de la motivación, no se consideraran dentro del análisis.

1.5.1 El concepto de motivación

A pesar de ser criticado, hoy en día, el paradigma con mayor auge es el cognitivo, pues busca darle sentido al cómo los seres humanos adquieren, representan y utilizan el conocimiento. Pero, para establecer un concepto de motivación, se debe responder a un sin número de conductas concretas (Hernández, 2003).

De ser así, se inicia con buscar el cómo y por qué de una conducta o acción, pues no se está simplemente motivado, sino que se está motivado, o no, a hacer algo, dando sentido a la presencia de estímulos externos e internos que influyen una conducta en el individuo.

A pesar de parecer sencillo suele ser difícil saber si un individuo está motivado por un aspecto interno (un motivo) o por uno externo (un incentivo). Al buscar una explicación, se depende, nuevamente, de la perspectiva que se tome para medir, o encontrar, la motivación (Hernández, 2003).

Al día de hoy las mini teorías cognitivas abordan la cuestión de la motivación, siempre desde un mismo plano o esquema, el cual menciona que para que una conducta se emita debe existir un estímulo interno o externo que genere una cognición (Figura 1).



Figura 1. Esquema de abordaje de la conducta motivada por las mini teorías cognitivas.

Por lo que existe una situación o un estímulo que antecede al proceso cognitivo mediador que desencadena una conducta (Palmero, 2002). Pero el individuo puede hacer un análisis cognitivo en tres momentos de éste esquema:

- Al procesar activamente la información actual.
- En la formación de estructuras cognitivas genéricas acerca del mundo y que ha obtenido mediante experiencias individuales previas.
- En la influencia de las estructuras cognitivas sobre nuestra conducta.

Siendo éste último, donde más se ha centrado la investigación en la segunda mitad del s. XX y en la actualidad. Es decir, el modelo cognitivo-social se enfoca en como determinadas estructuras cognitivas (planes, atribuciones, expectativas, etc.) logran afectar la conducta motivada (Grzib, 2007).

Palmero (2002) menciona que existen cinco mini teorías (principalmente) dentro del campo del cognitivismo social, para explicar la conducta motivada, las cuales se presentan a continuación con una breve descripción de las mismas:

- Teorías de *feedback* negativo. La cual menciona que los seres humanos actuamos motivadamente por la sensación de una discrepancia en nuestro sistema de necesidades (biológicas, sociales y cognitivas), las cuales generan conductas para reducir dicha discrepancia. Sin embargo, en la actualidad se sabe que la existencia de una discrepancia

no es suficiente ni necesaria para desencadenar una conducta y por tanto ha dejado de tener influencia al tratar de explicar la motivación.

- Teorías de la expectativa-valor. Esta teoría nos habla de que las personas suelen evaluar una conducta y predecir la obtención de algo y posteriormente valorar su resultado. La limitación más importante de esta teoría se basa en el supuesto de que al hacer una expectativa no sólo se piensa en el resultado, sino también en la capacidad que tiene la persona para realizar la conducta que nos llevará al resultado, por lo que existen más aspectos, que colocan a esta teoría como una teoría de más cercana al proceso de elección o preferencia de una conducta que la motivación para hacerla.
- Teorías de la atribución. El principal exponente de esta teoría es Weimar (1986). Quien nos habla de la necesidad humana de encontrar las causas de nuestras vivencias y las de otras personas. Las principales atribuciones son las de causalidad (externas/internas a nosotros) y estabilidad (estables/inestables), las cuales al considerarlas motivan (o no) a una persona a realizar una conducta. Este modelo considera la racionalidad humana, así como algunos errores de juicio que tienen las personas.
- Teorías de motivación de competencia y crecimiento. Ésta teoría nos habla del proceso de desarrollo ontogénico, donde las personas se van poniendo competencias (diferentes habilidades que debemos manejar) y que al lograrlo, crecemos y buscamos nuevos retos.
- Teorías del self y autorregulación. El *self* entendido como un constructo cognitivo (muy complicado), formado por varios esquemas de autopercepción, los cuales se vinculan con la motivación de dos diferentes formas (principalmente): quiénes somos y queremos ser, así como, lo que somos y debemos comportarnos con congruencia para seguir siendo.

Mientras que la autorregulación, se basa en la continuación de una conducta pese a dificultades que se pudieran llegar a presentar al momento de realizarla.

Si bien, dicha lista es sólo una introducción de las diversas teorías, se puede esclarecer algunas similitudes y limitaciones de cada una de ellas. Como que en todas se toma en cuenta el factor de la sociedad como una variable importante dentro del desarrollo y motivación humana. Sin embargo, la teoría del *self* y autorregulación, ha sido muy aplicada en cuestión de generador de conocimiento, pues a diferencia de las demás, no sólo toma en cuenta el factor social, como algo esencial, sino también puede empatar las teorías conductuales de reforzamiento, haciendo un modelo bastante complejo pero adecuado para indagar en cuanto a motivación se refiere, debido a que al complementarse la evaluación y participación activa del ser humano en relación a su conducta y cognición, con la cuestión social y de reforzamiento, se obtiene como resultado el estudio de diversos tipos de motivación en un gradiente que va desde lo interior hasta lo exterior. A esto, en la actualidad, se le conoce como motivación intrínseca y extrínseca, siendo Deci y Ryan (1985) los autores principales de dicha teoría, la cual llaman: **“Teoría de la Autodeterminación.”**

Esta teoría permite, finalmente, definir a la motivación como la relación entre diversos procesos internos y externos que orientan nuestra conducta, dotándola de una intensidad y una dirección. Sin embargo, sigue siendo su tarea el investigar mediante métodos empíricos el por qué los humanos pueden llegar a ser proactivos y comprometidos o pasivos y alienados.

CAPÍTULO II.

TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA.

Con la llegada del s. XXI, las propuestas que buscan el desarrollo del bienestar humano han crecido en número y forma, trabajos realizados con temas como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, el bienestar psicológico o el consumo de tabaco, son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad, acrecentando la necesidad de conocer los motivos que conllevan a dicho tipo de conductas. Si conocemos los factores que propician actividades de cierto tipo, no sólo se favorece el conocimiento teórico de la motivación, sino que se pueden propiciar ambientes que fomenten el sano desarrollo de la humanidad.

Una teoría que apunte a la explicación de la conducta humana, busca conocer aquellos aspectos que diferencian sutilmente a la persona más poderosa del mundo, de aquella que ve televisión todo el día, o de aquella que emplea horas completas en la práctica de un deporte, de esa que busca ser voluntaria en una institución, es decir, una teoría que apunte a vislumbrar el por qué actuamos como actuamos, debe considerar varias perspectivas que involucren no solo los aspectos biológicos hereditarios de nuestra especie, o la región donde nacemos, sino que debe acoplar diferentes factores como la personalidad, estilo de crianza, lugar geográfico, etc. Para poder contemplar y explicar nuestra diversidad comportamental.

Deci y Ryan (1985) aceptan la complejidad del fenómeno y proponen la teoría de la motivación autodeterminada (SDT en inglés, TAD en español). La cual retoma el impacto que tienen los contextos sociales en la motivación de, y entre, las personas, en la formación de su personalidad y su desenvolvimiento en el ambiente, todo ello mediante métodos empíricos que

permiten su replicabilidad, aumentan su confiabilidad y dan pauta a su aplicabilidad en los diversos contextos humanos.

Su paradigma del que parte, consiste en que todo ser humano posee necesidades psicológicas innatas, las cuales, al poder satisfacerse facilitarán el crecimiento, bienestar e integración personal, así como un constructivo desarrollo interpersonal y social (Ryan y Deci, 2000; Deci y Ryan, 1985; Deci, 1975).

Según el modelo de la TAD, la necesidad de sentirse competente, autónomo y con buenas relaciones interpersonales, son las tres necesidades psicológicas básicas de la filogenia humana. Las cuales son influidas por los diferentes contextos a los que una persona puede estar expuesta, determinando el tipo de motivación con la que esa persona afrontará sus diferentes actividades y creará su propio estilo y visión de la vida (de una forma más o menos autodeterminada) (Moreno-Murcia et al, 2012; Ryan y Deci, 2000).

2.1 Necesidades psicológicas básicas

El concepto de necesidad para la TAD implica: construcciones innatas, inherentes al organismo por lo que carecen de “motivos” para estar, y que son de carácter psicológico, es decir, en un plano distinto al fisiológico. Al satisfacerse, conllevan al crecimiento, integridad y bienestar personal. Como habíamos mencionado, la TAD, encuentra a la competencia, relación y autonomía como las tres necesidades psicológicas básicas en el ser humano.

Al ser básicas, las tres juegan un papel muy importante en el óptimo desarrollo, por lo que se podría esperar que al no desarrollar alguna, se tengan consecuencias negativas de alguna manera, es decir, para una buena salud psicológica se requiere satisfacer las tres, una o dos no son suficientes (Deci y Ryan, 2000).

La TAD, retoma estas necesidades como pilares de su teoría, por las pruebas empíricas que se tienen en cuanto su positiva relación con el aumento de la motivación, y por tanto, el interés en alguna actividad, eficacia, etc. (Deci, 1975; Deci, Koestner y Ryan, 1999; Deci y Ryan, 2000; Ramis et al, 2013). Así también por su contraparte, que al ser frustradas se puede expresar como malestar psicológico, sentirse incompleto o atado y expresarse en forma de alguna psicopatología (Chatzisarantis, Harrer, Biddle y Karageorghis, 2002).

La TAD define la necesidad de autonomía como la posibilidad de actuar con un sentido propio de deseo y con la impresión de que se puede elegir lo que se hace. La forma en que se fomenta, es a través de aumentar el locus de control interno de las personas, dejando que tome decisiones en lo que hace así como reconocerle la experiencia propia de participar (Deci y Ryan, 1985; Deci y Ryan, 2000; Balaguer, Castillo y Duda, 2008), cuando esta necesidad se frustra se expresa como sentirse controlado por el medio o ponerse muchas presiones para realizar algo.

La necesidad de relacionarse se refiere a la experiencia de sentir una íntima y genuina relación con otro ser humano (Ryan, 1995). Mientras que su contrario (creado por la frustración) se experimenta como la soledad y la exclusión (Deci y Ryan, 1985; Chen et al, 2015).

La necesidad de competencia, se refleja en la medida que una persona se siente capaz y eficaz de realizar los resultados que desea (Deci, 1975; Ryan, 1995), cuando esta necesidad se ve frustrada se observa en la medida que una persona se siente incapaz de realizar algo y tiene sentimientos de siempre fallar (White, 1959, Chen et al, 2015).

La relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico, se ha demostrado en los estudios que se mencionan, así como las personas que refieren sentirse mejor consigo mismas, también reportan mayor satisfacción de las necesidades psicológicas, así como de su vida en general (Deci y Ryan, 2000).

2.2 Motivación desde la teoría de la autodeterminación

La TAD propone que la motivación, es referente a la activación y la intención, teniendo como consecuencia la producción de toda conducta humana y aunque es tratada como un constructo unitario, ahora conocemos que se ve influenciada por diversos factores que desembocan en experiencias y consecuencias enormemente diferentes (Ryan y Connell, 1989; Ryan y Deci, 2000; Hernández, 2003).

Por lo tanto, es necesario reconocer la existencia de un solo fenómeno (la motivación) pero con varios tipos de expresión del mismo. De tal manera, que podamos discernir entre la funcionalidad y vivencia de un tipo de motivación comparada con otra, en algún momento dado.

Estudiar la motivación desde la TAD ha permitido categorizar las fuerzas que nos llevan a actuar, las cuales impactan de manera significativa, el aprendizaje, desempeño, disfrute, experiencia y bienestar percibido durante la actividad realizada. Aunado a ello, en la actualidad se han hecho estudios para saber cómo fomentar, evitar, sostener o reducir, alguno de estos tipos de motivación (Ryan y Deci, 2000, Hernández, 2003; Moreno y Martínez, 2006; Moreno-Murcia et al, 2012).

Al ser diversos los motivos que impulsan las acciones humanas, también lo son las consecuencias sobre el aprendizaje, el desempeño, la experiencia personal y el bienestar. Por

lo que la TAD ha encontrado diversos tipos de motivación que ha generado no sólo dos polos (intrínseco vs extrínseco), sino una gama intermedia con la explicación de las consecuencias esperadas para cada una, haciendo de este modelo no sólo una teoría explicativa, sino predictiva (Ryan y Deci, 2000).

Dichas motivaciones no sólo son explicadas por la TAD, sino reconocidas dentro del sistema humano como constitutivas de la personalidad misma, que si bien toma parte de otras variables, logran definirlo (Ryan y Deci, 2000; Hernández, 2003).

2.2.1 La motivación intrínseca

Podría considerarse como la realización de una conducta por su inherente satisfacción. Según Deci y Ryan la motivación intrínseca es el único fenómeno que realmente refleja el potencial creativo y positivo de la naturaleza humana, ya que genera la inherente tendencia a buscar nuevos retos, acrecentar nuestras propias capacidades, a expandirnos y aprender (Deci y Ryan, 2000).

La etología fue la ciencia pionera en el descubrimiento de dicho fenómeno, pues estudios realizados con conducta animal, revelaron que hay muchos organismos que muestran conductas exploradoras, juguetonas y de curiosidad, incluso cuando no existen reforzadores positivos presentes (White, 1959). Si se reconocen los beneficios adaptativos que brindan, entonces, podemos pensar que dichas conductas no surgen como consecuencia de un condicionamiento instrumental, sino más bien por las experiencias positivas asociadas con su práctica y la capacidad de poder aumentar nuestras propias habilidades.

Posteriormente, las teorías del aprendizaje por contingencias (Skinner, 1953) y del aprendizaje para las necesidades psicológicas (Hull, 1943) tomaron partido para definir a la

motivación intrínseca. La primera, al saber que las conductas animales existen por retroalimentación positiva o negativa (pero siempre consecuencias externas al organismo), mencionó que eran las actividades mismas las que funcionaban como recompensa en la motivación intrínseca, por lo que sus investigaciones se centraron en la búsqueda de características que hacen a una actividad interesante. Por el otro lado, la segunda teoría, defendía que todas las conductas se motivaban por mecanismos psicológicos, es decir, que sin importar las cuestiones externas el organismo poseía características inherentes a él mismo que lo hacían realizar alguna actividad, por tanto, los humanos hacían alguna actividad para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas. Las investigaciones de esta teoría buscaban cuáles eran dichas motivaciones psicológicas (Ryan y Deci, 2000).

Muchos autores, han centrado sus teorías del desarrollo del ciclo de vida en la motivación intrínseca, definiéndola como una fuerza interna, auténtica y con el potencia propositivo del ser humano (Ryan y Deci, 2000), pues desde que una persona nace y tiene un desarrollo sano, posee una tendencia innata a moverse, explorar y desarrollar sus capacidades mediante la manipulación de objetos, y por tanto, de aprender y crecer (García, 2006; Harter, 1978; Morra et al, 2008; Vygotski, 2000). Es decir, su constructo básico es la tendencia natural a asimilar, alcanzar criterios de dominio, explorar y ser espontaneo durante la vida, los cuales son necesarios para un sano desarrollo social y cognitivo, que en el devenir de una persona se traducen como fuentes de disfrute y vitalidad (Csikszentmihalyi y Rathunde, 1993; Ryan, 1995).

Estas inclinaciones a interesarse por la novedad, para asimilar de forma activa, y aplicar creativamente nuestros conocimientos no se limitan a la infancia, pero es una característica importante de la naturaleza humana que afecta al rendimiento, la persistencia y el bienestar a

través de las etapas de la vida (Ryan y Deci, 2000). Así, ciertas conductas intrínsecas se dan lugar porque el individuo, por deseo propio, participa en ellas. Cuando un niño elige una actividad y la realiza sólo porque le resulta divertida, se puede ver la motivación intrínseca.

Con todo esto, nos percatamos que el hacer una actividad constituye el objetivo y la gratificación, fomentando la competencia y la autorrealización, que, incluso si se continúa aún cuando ya se haya alcanzado la meta de la actividad (leer lo acordado en un día, ganar en un juego, estudiar lo necesario, etc.), seguirá causando placer (Moreno y Martínez, 2006).

Si la motivación intrínseca tiene su origen en la filogenia (y su expresión es ontogénica) del ser humano, entonces, podría volverse prescindible buscar sus causas (Ryan, 1995; Ryan et al., 1997), por lo que la investigaciones de este tipo de motivación se han centrado en los factores sociales y vivenciales que la modifican, pudiendo estimularla y mantenerla o evitarla y disminuirla (Ryan y Deci, 2000).

Para dar cuenta de ésto, Deci y Ryan (1985), crearon la Teoría de la Evaluación cognitiva (CET, en inglés, TEC en español), la cual es primera de dos sub-teorías de la TAD. Ésta, busca dar cuenta de los factores que pueden facilitar o limitar la motivación intrínseca, es decir, busca las variables que puedan llevar al individuo a una motivación más autodeterminada. De esta forma, se centra en la necesidad de competencia y autonomía.

En un inicio se comenzó estudiando en diversos contextos las consecuencias de las recompensas, retroalimentaciones, entre otros efectos externos sobre la motivación intrínseca. Viéndose incrementada si el contexto social favorecía la necesidad de competencia en las personas que participaban en alguna actividad, por ejemplo, al practicar algún deporte, la motivación intrínseca (y por tanto, sus consecuencias) se vería aumentada si se refuerza el

desempeño de forma positiva, y decrecería si se hiciera de forma negativa (Deci, 1975). Pues las personas se sentían más competentes. Sin embargo, Ryan, 1982, demostró que sólo eso no era suficiente, sino que debía acompañarse con un sentido autónomo de las personas, es decir, que ellas sintieran que lo que ocurrió (un buen desempeño, concluir una actividad apropiadamente, ejecutar bien alguna conducta) se debiera a algo que hicieron ellos y no una coincidencia contextual. Por lo que las experiencias de crecimiento y aprendizaje (el estilo general de vida) eran también necesarias. En otras palabras, era difícil hacer sentir a un adulto competente y autónomo, cuando nunca ha visto las cosas de esa manera, como es menos complicado con un adulto que con anterioridad ha experimentado esas satisfacciones (Moreno-Murcia et al, 2012).

Hoy en día es bien sabido que las recompensas externas así sean asociadas con el desempeño interno, así como las amenazas, fechas de cumplimiento, directivas, metas que se imponen, etc. reducen la expresión de la motivación intrínseca, pues conducen a un locus de causalidad percibido como externo. (Deci, 1975; Deci, Koestner y Ryan, 1999; Deci y Ryan, 2000; Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011; Ramis et al, 2013).

Para acrecentar la motivación intrínseca se debe fomentar la autonomía y la competencia, pero no sólo ellas, pues dos de las necesidades psicológicas no eran suficientes para el mejor desarrollo psicológico, por lo que el papel que juega el relacionarse dentro de esta motivación es muy importante, pues se hipotetiza que si en la vida frecuentamos contextos de seguridad y buenas relaciones, ya que la probabilidad de tener un bienestar psicológico óptimo aumenta drásticamente. Si bien, se sabe que hay muchas actividades que se realizan muy bien estando solos, se afirma la relación entre la motivación intrínseca y la necesidad básica de relacionarse (Moreno-Murcia et al, 2012).

En un breve resumen, el promover la motivación intrínseca en las personas requiere de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo cual conduce a un mayor estado de bienestar psicológico, la persistencia en alguna actividad por el hecho de la diversión o la misma participación y el disfrute de las experiencias vividas (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011).

2.2.2 La motivación extrínseca

Para Deci y Ryan (2000), hay tres conceptos que son importantes de conocer en la TAD. Cuando la motivación se regula (varía), internaliza (cuando se le agrega una importancia a algo) e integra (cuando esa importancia se transforma en parte estructural del yo) en una persona. Y a pesar de que la internalización e integración son resultado de la socialización de la infancia (mediante la satisfacción de necesidades psicológicas y la oportunidad de participar en distintas actividades), los autores mencionan que se sigue presentado en la vida de las personas y modificando su motivación.

La segunda forma de motivación planteada por Deci y Ryan (1985), fue la extrínseca, ésta, podría decirse que se opone a la intrínseca, lo cual es correcto en la forma en que mantienen activa la motivación, ya que al generarla de forma externa las consecuencias (duración, mantenimiento, evitación, fomento) se ven alteradas, así como la primera se refiere a realizar una actividad a fin de obtener algún resultado separable del disfrute y que puede variar en cuanto su autonomía relativa. Por ejemplo, un atleta universitario puede practicar deporte para poder mantener una beca en su escuela, al igual que otro atleta puede practicar el mismo deporte y en la misma escuela pero únicamente por obedecer a sus padres. Aunque ambos son motivados de forma extrínseca, no son iguales en cuanto a su autonomía. Primero,

comparten que no realizan la actividad por el disfrute del mismo, pero el primero lo realiza por una aceptación personal, mientras que el segundo está implicado en una obediencia a la regulación externa (Ryan y Deci, 2000), sin embargo, comparten la característica de mantener a una persona interesada o activa dentro de una actividad.

A diferencia de la motivación intrínseca, la extrínseca no sólo se compone por un constructo único, sino que se encuentra dividida en matices, donde la diferencia es el grado en que se encuentre integrada la motivación, es decir, la TAD ubica la motivación en un rango que va desde la motivación extrínseca (motivación por factores ajenos al organismo, como recompensas, obligaciones, premios, etc.), hasta la motivación intrínseca (cuando son las cuestiones de participación misma, diversión o disfrute, los componentes de la motivación).

Figura 2. Descripción teórica, empírica y funcional de las motivaciones en la TAD.

| Motivación | Amotivación | Extrínseca | | | | Intrínseca. |
|--|---|---|---|--|--|---|
| Estilos de regulación | No-regulación. | Regulación externa. | Regulación introyectada | Regulación identificada | Regulación integrada. | Intrínseca. |
| Locus de causa. | Impersonal | Externo | Algo externo | Algo interno | Interno | Interno |
| Procesos regulatorios relevantes. | No-intencional. No evaluativo. Incompetencia Falta de control. | Obediencia Recompensas externas y castigos | Auto control. Ego-implicación. Recompensas internas y castigos. | Importancia personal. Valor consciente. | Congruencia Consistencia Síntesis con el YO. | Interés, gozo y satisfacción inherente. |

Figura 2. Continúo de la autodeterminación donde se muestran los tipos de motivación, con sus estilos regulatorios, locus de causa y procesos correspondientes. Fuente: Ryan y Deci, 2000.

Para poder detallar las formas de motivación extrínseca y los factores contextuales con los que se puede promover o impedir la internalización/integración de la regulación conductual, Deci y Ryan crearon una segunda subteoría conocida como la Teoría de la Integración Organísmica (TIO). La cual describe teórica, empírica y funcionalmente las diversas formas de motivación (Ünlü y Dettweiler, 2015). (Véase Figura 2).

Para este continuo describiremos brevemente cada tipo y subtipo de motivación:

- Amotivación. Ocurre cuando un sujeto no le otorga importancia/valor a una actividad, no se siente competente para realizarla o no espera que produzca un resultado deseado.
- Motivación extrínseca (Regulada Externamente). Son conductas que las motiva la satisfacción de una demanda externa o la búsqueda de un reforzador contingente.
- Motivación extrínseca (Regulada Introyectadamente). Estas conductas se realizan por evitar un sentimiento de ansiedad o de culpa, así como para satisfacer al ego con el orgullo. Las personas que suelen tener esta motivación, suelen depender de no fracasar y dar demostraciones de capacidad, para sentirse bien consigo mismas. A pesar de que hacen la conducta de forma interna, siguen teniendo un locus de control externo y no son vividas como parte del yo.
- Motivación extrínseca (Regulada Identificadamente). Aquí las personas ya entregan un valor consciente a la meta (conducta deseada), tanto que ya comienza a hacerse propia y personalmente importante.
- Motivación extrínseca (Regulada Internamente). Ocurre cuando una conducta ya es totalmente asimilada por el yo, por lo que ya forma parte de los valores y necesidades

de la persona. Aunque comparte muchas características con la motivación intrínseca, se diferencian en que la motivación regulada internamente, sigue generando conductas para la obtención de reforzadores externos, más que por el propio disfrute.

A pesar de que se experimentan diversos tipos de autonomía, los autores advierten que no es una escala de desarrollo, es decir, no comenzamos por tener amotivación, para con el tiempo y esfuerzo, llegar a la motivación intrínseca. Sino que podemos fluctuar entre estos estadios dependiendo de las experiencias de vida y los factores sociales y contextuales en los que se vea inmerso cada individuo. Sin embargo, se sabe que las recompensas extrínsecas pueden afectar la motivación intrínseca de dos maneras (Hernández, 2003):

- 1) Disminuyéndola, cuando las personas perciben un cambio en el locus de control interno por el externo.
- 2) Incrementándola, cuando las recompensas externas proporcionan información que aumenta el sentimiento de competencia de una persona.

Con lo anterior se puede concluir que la TAD es una propuesta que considera al humano un ser creativo, positivo y con las herramientas necesarias para buscar su desarrollo en función de un crecimiento biológico, psicológico y social de la forma más sana posible, sin embargo, las posibilidades que ofrezca el medio son capaces de otorgarle diversos matices a la motivación para que decida (o no) realizar diversas actividades (Deci y Ryan, 1985; Deci, 1975; Deci, Koestner y Ryan, 1999; Deci y Ryan, 2000).

La TAD ha tenido un gran desarrollo que en muchos contextos es utilizable por su modo empírico de investigación, implementación y comprobación, estando presente desde vínculos íntimos de relaciones humanas (La Guardia y Patrick, 2008), educación (Deci, Koestner y

Ryan, 2001), bienestar y salud (Emery, Heath y Mills, 2016), paternidad (Joussemet, Landry y Koestner, 2008), hasta deporte y ejercicio (Willson, Mack y Grattan, 2008), entre otros (Deci y Ryan, 2008).

CAPÍTULO III.

MOTIVACIÓN, SALUD Y DEPORTE

3.1 Diferencias conceptuales

La mayor parte de las personas, hablan indistintamente del ejercicio, el deporte y la actividad física recreativa, si bien tienen un componente en común, que es la implicación del movimiento corporal, las diferencias entre ellos, aunque son sutiles, marcan y enmarcan las distintas formas de abordaje en el momento de realizar una investigación.

Según Aznar y Webster, podemos llamar actividad física al 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. Esta a su vez, se compone por tres partes:

- Las labores domésticas y otras tareas que forma parte del día a día.
- El trabajo ocupacional: todas las actividades que se realizan para desempeñar un trabajo.
- La actividad recreativa: actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al ejercicio y al deporte.

Aunque el ejercicio y el deporte forman parte de la actividad física, también poseen características que los hacen diferentes. El ejercicio es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Actividades como subir escaleras para ir al trabajo, caminar unas cuadras para llegar a casa, etc. Se consideran como actividades físicas, mas no como ejercicio (Actividad física, 2016).

De igual forma Robles (2011), recalca que a principios del s. XX la distinción entre estos dos conceptos causó mucho debate, pues los autores no coincidían en la definición de uno y otro, sumando a que se consideraba al ejercicio como la realización de actividad física de forma vigorosa, aeróbica y competitiva, volviéndolo una medida difícil de seguir en cuanto a la promoción de la salud se refiere. Siendo hasta los años 90s que se abandona el término de ejercicio como término global y se adopta el de actividad física.

El ejercicio puede variar en su intensidad, pudiendo causar un gasto energético significativo, sin embargo, para cuestiones de promoción de la salud, se recomienda que sea moderado o con una intensidad poco mayor a la moderada sin ser muy intensa. En otras palabras, como menciona Mejía (2005) (citado en Robles, 2011), una actividad física, así como un ejercicio físico adecuado, pueden mantener o mejorar la aptitud física, lo que los hace una variable de sustancial importancia en cuanto a la salud y bienestar físico y psicológico.

En cuanto al **deporte** se define como una actividad física que implica competencia y que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional, es muy especializada, se realiza con una gran frecuencia y con mucha intensidad física. La forma en que se practica está regulada por normas gubernamentales u organismos estatales, por lo que su meta principal no es el de mantener una condición física óptima, sino principalmente para competir.

Al día de hoy la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha dedicado a la promoción de la actividad física recreativa, distinguiendo entre tres diferentes grupos de edad: jóvenes (5-

17 años), adultos (18-64 años) y adultos mayores (65 años en adelante). Para la población adulta, ha emitido recomendaciones sobre la cantidad, intensidad y duración necesaria para mantener una condición física aceptable en el mundo (“Who”, 2015), las cuales son:

1. Los movimientos físicos consisten en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.
2. Dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
3. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
4. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
5. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

La OMS propone que dichas recomendaciones son válidas para todos los adultos independientemente de su sexo, raza, origen étnico, o nivel de ingresos salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. También se aplican a las personas

que estando en ese margen de edad sufren enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la movilidad, tales como hipertensión o diabetes (“Who”, 2015).

3.2 Epidemia de inactividad

Hoy en día es necesario que la población mundial concientice la importancia de la prevención de la enfermedad como una manera de tener una mejor calidad de vida. Por lo que muchos profesionales de la salud han enfocado su trabajo en la creación, promoción y establecimiento de buenos hábitos alimenticios, físicos, psicológicos, sociales, etc., siempre con un objetivo en común: que prevalezca en las personas un estado de salud óptimo y funcional que les permita desarrollarse, adaptarse, desenvolverse y actuar de una manera responsable, única y saludable (Hagger y Chatzisarantis, 2005; Hartmann, Dohle y Siegrist, 2015).

Resulta complicado pensar en las razones que hacen que la mayoría de nuestra población no realice ejercicio a sabiendas de todos los beneficios físicos (reducir la posibilidad de un padecimiento cardiaco, diabetes, obesidad, algunos tipos de cáncer, síndromes metabólicos, entre otros) y psicológicos (reducción del estrés, percepción mayor de vitalidad, mayor control emocional, mayor autoestima, así como menores incidencias en enfermedades como depresión, ansiedad, etc.) que su práctica rutinaria trae a la vida de todos (Bull, 1999; Wilson, Mack y Grattan, 2008). Sin embargo, hay mucha evidencia estadística que revela la poca cantidad de actividad física que se realiza por parte de la población adulta, principalmente.

Algunos datos que revelan dicha preocupación, son los mencionados por Hagger y Chatzisarantis (2005), quienes dicen que en algunas naciones industrializadas como E.U.A. y Canadá, es un 30% de la población quienes no realizan ejercicio alguno. En Inglaterra sólo el

37% de los hombres y el 25% de las mujeres realizan ejercicio físico de manera constante. Esto se vuelve significativo cuando se compara con países como Finlandia donde el 92% de la población realiza ejercicio físico, o con Grecia que reporta un 60% de población activa.

Con el tiempo, estos indicadores han disminuido en lugar de haber aumentado. Para el 2009 el número de personas físicamente activas en U.S.A. no rebasaba el 50% de la población adulta y en Canadá disminuyó tan drásticamente que registró sólo un 15% de personas activas, aunado a ello, las personas que sí realizan ejercicio físico piensan que hacen lo suficiente, cuando esto no es así (Teixeira et al, 2012).

También se sabe que la actividad física que se promueve en las instituciones educativas públicas, no es suficiente para alcanzar los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio (Bull, 1999; Hagger y Chatzisarantis, 2005). Esto es un punto muy importante, pues se hipotetiza que la educación sobre el deporte en esta etapa de la vida, es clave crucial para la formación de creencias saludables como de correctos hábitos (“CNN México”, 2016).

Otras razones que se hipotetizan como promotoras de la falta de ejercicio físico de las personas son: primero, que las personas no están lo bastante interesadas (amotivadas) en realizarlo, atribuyen prioridades en su cotidianidad (trabajo, relaciones familiares, diversión, etc.), dentro de las cuales no se encuentra la actividad física, dejándola de lado, incluso en su tiempo de ocio; en segundo lugar, muchas personas no se sienten lo bastante buenas para participar en el deporte, mencionando que no tienen las capacidades o destrezas para desempeñarse adecuadamente (Teixeira et al, 2012).

En 2009, se estimaba que 6 de cada 10 personas en Europa, no realizan actividades físicas suficientes, para obtener beneficios de la misma. Esto, acompaña a la creciente oleada de

enfermedades relacionadas al sedentarismo, como lo es principalmente la obesidad, hipertensión y diabetes. La OMS menciona que la dieta y la falta de actividad son los principales agentes de riesgo que conllevan a estas enfermedades (“CNN México”, 2012; “Who”, 2016).

Para México, las estadísticas no son muy esperanzadoras, de hecho, estudios demuestran que son los países en vías de desarrollo quienes poseen los índices más altos en la “epidemia de inactividad” (Hagger y Chatzisarantis, 2005; “Who”, 2016). Por lo que se estima que en nuestro país más de la mitad (57%) de la población no realiza ejercicio físico cotidiano (índices parecidos a los de U.S.A y Canadá), para la mitad del otro 43% de la población se repite el patrón global, es decir, dedica muy poco tiempo a la actividad que realizan, por lo que los beneficios a la salud física e integridad psicológica no serán alcanzados.

En 2013, la ONU declaró a México como el país con mayor población obesa del mundo, poniendo en evidencia la urgencia de la práctica deportiva rutinaria en nuestros habitantes (“CNN México”, 2016). Este problema, no sólo se acompaña con el descenso en la calidad de vida con las personas, sino que trae consigo otras enfermedades que hacen de esta situación algo más complicados de abordar. Se ha detectado que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

- Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y

- Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación (“AVS” 2015; “SEP”, 2016).

3.3 La teoría de la motivación autodeterminada y el deporte

Como se mencionó, uno de los campos explorados mediante la TAD, es el del ejercicio físico y el deporte, ya que nos ofrece una forma empírica de conocer la manera en que un tipo de motivación puede fluctuar en el espectro propuesto por la TAD (amotivación-motivación intrínseca), por otro lado, busca establecer relaciones entre un tipo de motivación y la conducta del deportista, su desempeño y actualmente, sus actitudes (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011). El por qué una persona inicia la actividad física y hacer pronósticos de su estabilidad y persistencia en la misma o por el contrario, las razones de por qué alguien no desea entrar a realizar deporte. Por lo que es una teoría que permite dar cuenta de las razones que acercan a las personas a hacer y mantenerse haciendo ejercicio.

Sabemos que el ejercicio físico, es una de las actividades que las personas más realizan por diversión o interés de tipo intrínseco, sin embargo, también las recompensas externas que se pueden encontrar en éste ámbito, son muy accesibles, por lo que en muchas ocasiones no es

un interés interno lo que motiva a las personas a ingresar a alguna actividad física, sino el externo (Hernández, 2003).

La forma en que la TAD se ha interesado por las actividades físicas principalmente en el campo del deporte de alto rendimiento por las evidentes consecuencias externas que esto conlleva, es decir, se realiza la investigación para conocer la motivación que más pueda llevar al éxito olímpico o competitivo de una persona, o la manera de poder encontrar talentos innatos que puedan ser aprovechados mediante el correcto fomento de la motivación intrínseca. Por otro lado, el conocer como los factores medio ambientales se pueden usar a conveniencia del desarrollo de habilidades para la práctica deportiva del alto rendimiento, trae consigo beneficios como el fomentar las conductas autodeterminadas en lugar de las no autodeterminadas en cuanto a la percepción de un deportista frente a un periodo competitivo, así también, la teoría ha beneficiado a los entrenadores deportivos (cuestión también ligada con la práctica competitiva de un deporte), ya que se ha investigado empíricamente la manera en que afecta el carácter y forma de reforzamiento y entrenamiento de distintos entrenadores. Pulido et al (2015), realizó una investigación para conocer si el papel de los entrenadores al atender las necesidades psicológicas básicas (autonomía principalmente) tenía un efecto en la motivación intrínseca, traducida como la diversión y persistencia en el deporte. Lo que encontró fue una relación positiva entre el papel que opte el entrenador frente a estas circunstancias, esto contribuye a otros investigadores que han buscado la relación entre factores similares (Álvarez et al, 2012; Guzmán, Macagno y Imfeld, 2013).

Con esto nos percatamos de la importancia de los estudios realizados por la TAD, en los ambientes de competencia, sin embargo, como hemos revisado, la inclusión de la población sedentaria a la creación de buenos hábitos promotores de la salud, ha ido volviéndose un tema

de vital importancia. Por lo que se han realizado investigaciones con respecto a la motivación para que la práctica de la actividad deportiva en el mundo ya no sea cuestión de lujo, sino de una percepción de necesidad por la humanidad (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995; Ryan et al, 1997; Gallagher y Updegraff, 2010; Gardner y Lally, 2013; García del Castillo et al, 2015).

El impacto que ello ha tenido se refleja en el aumento en número de estudios que comienzan a abordar distintos sectores de la población. Debido a la facilidad de poder contactar con las personas que realizan ejercicio de forma rutinaria (pues deben reunirse en centros deportivos), la investigación se centró en la motivación de las personas que realizan un deporte con un matiz recreativo (personas que no compiten). Sin importar la población que abordaron los resultados encontrados fueron consistentes, con adolescentes (Moreno-Murcia et al, 2012), adultos jóvenes (González et al, 2015), adultos (Brodkin y Weiss, 1990) y veteranos (Zarauz y Ruíz, 2014), siendo éstos que al motivarse las necesidades psicológicas de competencia en las tareas de la persona, como mencionar que realizó adecuadamente un ejercicio (y no enfocándose en los errores cometidos); así como autonomía, donde la persona físicamente activa podía en ocasiones decidir cuestiones relacionadas a su entrenamiento; y sanas relaciones de convivencia, no sólo mejoraron el desempeño del participante, sino también su percepción de eficacia, su persistencia en el deporte y su diversión. Siendo indicadores importantes al momento de realizar una actividad física de recreación.

A la par, las investigaciones relacionadas a la sociedad y a su participación dentro de las actividades físicas recreativas se volvieron un tema de crucial importancia por las estadísticas reveladas en los últimos años. En España se hizo una investigación con adolescentes sobre los motivos que los mantenía realizando una actividad física, los resultados indicaron que los jóvenes que realizaban ejercicio por cuestiones externas a ellos les importaba más su ejecución

o el ser mejor que los demás así como el buscar la aprobación social, a diferencia de los chicos con una motivación más autodeterminada, quienes buscaban más el relacionarse y practicarlos por salud (Castillo, Balaguer y Duda, 2000). Otro estudio, también en España fue realizado para conocer el tipo de motivación que tenían las mujeres que realizan ejercicio. Los resultados dijeron que las mujeres físicamente activas practicaban actividad física por salud o por ser parte de un grupo; mientras que las físicamente no activas, lo hacían por reconocimiento social y poder pertenecer a un grupo (factores externos). Revelando una importante diferencia de tiempo practicando el deporte, pues ahora sabemos que entre más tiempo se esté en un deporte (en buenas condiciones) los factores externos de participación pueden volverse factores internos (diversión, salud o disfrute) (Moreno-Murcia, Marcos Prado y Huéscar, 2016).

En resumen, el ejercicio es un factor de protección para la salud de la población, a medida que se practique de forma rutinaria y con las recomendaciones proporcionadas por la OMS, las personas no sólo obtendrá los beneficios fisiológicos que éste trae, sino también algunos beneficios psicológicos (Gillison, Standage y Skevington, 2006).

El que la población de algún país adquiriera como un hábito el hacer ejercicio, también reducirá los costos que al país le cuestan mantener personas enfermas, debido a la falta de prevención de la salud. Por lo que muchas naciones desarrolladas y en vías de desarrollo, apuestan hoy en día por la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, sin embargo, para crear programas de intervención efectivos se debe realizar un estudio exploratorio de cuál es la situación actual de sus ciudadanos (Sicilia, González-Cutre, Artés, Orta, Casimiro y Ferriz, 2014; Hartmann, Dohle y Siegrist, 2015).

CAPITULO IV.

METODOLOGÍA

4.1 Justificación y planteamiento del problema

Tomando en cuenta las consideraciones estadísticas mundiales sobre el bajo interés y participación de las personas en actividades físicas recreativas, la OMS construyó las recomendaciones mundiales para la población adulta (“Who”, 2015). Sin embargo, hoy en día conocemos que no ha crecido (significativamente) el número de personas que hacen ejercicio con una frecuencia que pueda dar origen a los beneficios psicológicos y físicos que estas actividades promueven.

De la mano, sabemos que el número de incidencias de las enfermedades relacionadas con estilos de vida y hábitos no saludables, como la mayor ingesta de alimentos chatarra, el continuo aumento de la disponibilidad de servicios, el elevado costo de servicios de promoción de la salud, la percepción de las personas sobre su tiempo (se sienten limitadas), la globalización de la tecnología, etc. Han favorecido a la creación de rutinas y formas de vida que son incompatibles con el fomento a la cultura de la actividad física como una necesidad.

También sabemos que estas limitantes generan, a su vez, otras enfermedades o limitaciones físicas, siendo el sobre peso, la obesidad, la diabetes, afectaciones cardiacas y respiratorias, algunas de las más relacionadas con ellas. Esto, genera un ciclo que se convierte en el principal factor de riesgo para las personas. Por ejemplo. Una persona que no realiza ejercicio y tiene una ingesta excesiva de comida chatarra o alimentos calóricos que superan su gasto energético normal, generará sobre peso, lo cual hará que la persona se sienta cansada,

lenta y no realice ejercicio (pudiendo ser, por la fatiga, por la percepción de que genera cansancio exhaustivo, etc.), prefiriendo gastar su tiempo libre viendo televisión o realizando alguna otra actividad relacionada al sedentarismo, y por tanto aumentando sus probabilidades de desarrollar alguna afectación física mayor, como la diabetes o la obesidad.

También deberíamos reflexionar el por qué las personas no se acercan a realizar la actividad física, si bien, hemos revisado que los motivadores extrínsecos limitan la motivación inherente al ser humano (como el hecho de satisfacerse por participar o divertirse), entonces al hacer una reflexión sobre cómo están regidos nuestros reforzadores en la rutina diaria, podemos revisar que en gran medida, se encuentran regidos de forma externa (los estereotipos en televisión, que nos marcan como debe ser una persona, el trabajo que realizan muchas personas, más por un sueldo que por pasión, los sacrificios que muchas personas hacen por la aceptación de otros, etc.). Entonces podríamos encontrar “normal” que se realice el ejercicio físico, también por motivos externos a la diversión, la participación, la salud, etc. Por lo que revisamos que las personas realizan ejercicio físico para bajar de peso, para cumplir expectativas ajenas, para ganar una medalla, para ser aceptados, etc. Esto, nuevamente responde a las investigaciones teóricas, donde nos dicen que si una conducta se realiza más ejercicio por motivos ajenos a él, es decir, existe más motivación externa que interna, la persistencia de dicha persona en el deporte se ve significativamente reducida, a diferencia de una persona que lo realiza con una motivación interna mayor que la externa.

Si bien, los autores han podido llegar a dicha conclusión, no fue sino hasta establecer el tipo de motivación que se correlaciona con las conductas de adherencia y no adherencia, persistencia y no persistencia, a las actividades físicas recreativas. También es importante notar que para poder realizar un marco de intervención sobre la motivación de los practicantes,

se tiene que hacer un marco de evaluación, para poder ubicar el correcto uso de técnicas motivacionales o educativas en la promoción de la motivación intrínseca (Castillo, Balaguer, Duda y García-Merita, 2004; García, Sánchez, Leo, García y Amado, 2012; Méndez-Giménez, Cecchini, Fernández-Río y González, 2012; Gourlan, Sarrazin, Troiulloud, 2013).

Si se carece de conocimiento sobre el tipo de motivación que fomentan los coaches deportivos, entrenadores físicos o personas a cargo de la impartición de actividades físicas recreativas, así como del tipo predominante de motivación que orilla a los adultos a hacer actividad física recreativa, entonces será prudente considerar “normal” el fluctuante número de participantes que se involucran a estas actividades a lo largo de un periodo escolar, anual o institucional, es decir, las estadísticas en cuanto a inscripciones y deserciones en una actividad será inconstante e impredecible.

Por el otro lado, cuando se conoce con que motivación llegan los adultos a realizar actividad física, entonces se puede contar o desarrollar herramientas para la transformación de dicha motivación en una más autodeterminada, esto comienza un detonante en el estilo de vida de una persona pues al volverse más autónoma comienza a expandir eso a su círculo social y otros aspectos personales de su vida (estilo de alimentación, menos tiempo de sedentarismo, más disfrute por la actividad, etc.).

El presente trabajo, considera la poca participación de la población estudiantil adulta (universitarios), en cuanto a la realización de actividades físicas recreativas, que fomenten los beneficios a la salud física y mental de las personas, y no a la competencia deportiva, es decir, se busca encontrar los motivadores de los estudiantes a realizar ejercicio para así tener una condición física óptima que los beneficie a corto (formas de lidiar con el estrés, distracciones

saludables...), mediano (adquisición de la actividad física como un hábito, modificación de estilos de vida...) y largo plazo (prevención de enfermedades relacionadas al sedentarismo) y que puedan tomarlo como una actividad rutinaria para su estilo de vida. Por lo que se propone un primer acercamiento a los estudiantes que ya realizan o están inscritos a la actividad física recreativa, para hacer una exploración de los motivos con que se está llevando a cabo dicha conducta. De tal forma que se puedan hacer correlaciones con la TAD y revisar los probables campos de intervención en cuanto a la motivación de las personas físicamente activas (o sólo inscritas). Esto permitirá la creación correcta de herramientas como la posible capacitación a los instructores para el fomento de la motivación autodeterminada y como consecuencia, tener un número estable de participantes como un aumento en el número de inscripciones y descenso en las deserciones de estudiantes que quieren ser físicamente activos.

4.2 Objetivo general

Explorar qué tipo de motivación está presente en adultos físicamente activos, así como, realizar el análisis de las relaciones existentes entre el tipo de motivación y la frecuencia reportada por las personas inscritas en los programas de fomento a la actividad física deportiva y prevención del sedentarismo en estudiantes universitarios adultos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) campus Ciudad Universitaria.

4.2.1 Objetivos específicos

Analizar de qué forma el tipo de motivación de una persona se relaciona con la frecuencia reportada en las que se dedica a la práctica de la actividad física recreativa.

Analizar si existen diferencias entre los grupos por de frecuencia de realización de actividad física recreativa de los participantes, en cuanto a la motivación predominante por grupo.

Analizar si hay, o no diferencias entre el sexo de los participantes, en relación con el tipo de motivación que predomine al realizar actividad física deportiva.

Conocer el tipo de motivación predominante en los universitarios del campus Ciudad Universitaria (CU) de la UNAM, para brindar estrategias de intervención para la prevalencia de los estudiantes en la actividad física recreativa.

Generar información para investigaciones posteriores relacionadas con la TAD en estudiantes universitarios.

Analizar la relación del tipo de motivación con cada grupo estudiado.

Conocer quienes realizan más ejercicio físico de forma recreativa en el campus CU de la UNAM.

4.3 Hipótesis General

Las personas que han realizado actividad física de forma recreativa con más duración, tendrán una motivación relacionada a conductas autodeterminadas, la cual se refiere a la participación, goce o disfrute de la actividad misma.

Las personas que han realizado actividad física de forma recreativa con menor duración, tendrán una motivación relacionada a conductas no autodeterminadas, las cuales se relacionan a motivos exteriores de realizar la conducta (apariencia, locos de control externo, aceptación, etc.).

4.4 Hipótesis Específicas

Existirán diferencias significativas en cuanto a la motivación predominante de los participantes, al compararlos por grupos de frecuencia y duración al realizar ejercicio físico. Siendo los motivados de forma intrínseca quienes muestren mayor número de horas practicando ejercicio físico. Y las motivadas de forma extrínseca las que posean menos horas acumuladas de realización y práctica de la actividad física recreativa

Existirán diferencias significativas en cuanto al tipo de motivación predominante al comparar a los participantes por sexo. Siendo las mujeres quienes se encuentren más motivadas extrínsecamente que los hombres.

Las personas motivadas extrínsecamente tendrán un historial previo de poca o nula actividad física. A diferencia de las personas motivadas de forma intrínseca quienes mostrarán una mayor duración de ejercicio practicado.

Sí existan diferencias en cuanto quienes practican más ejercicio físico, siendo los hombres quienes practiquen más que las mujeres.

4.4 Variables

Las variables consideradas para la creación del presente estudio, son:

- Motivación. Conducta que implica la interacción de procesos internos (necesidades psicológicas básicas e innatas) y oportunidades externas al organismo, que lo dotan de dirección, intensidad y duración para realizar alguna actividad (Hernández, 2003).
- Actividad física recreativa. Actividades lúcido-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se

realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad (Avilés, 2010).

- Edad. Años de vida, desde que el participante nace, hasta el momento de la aplicación del cuestionario.
- Sexo. Condición orgánica innata, mujer u hombre, de cada participante (RAE, 2014).
- Duración. Tiempo que se le dedica a la actividad física en un periodo de una semana.
- Frecuencia. Cantidad de veces que se realiza la actividad física en un periodo de una semana.
- Tiempo de realización de la actividad física recreativa. Fecha registrada por el participante como punto de partida en la participación dentro de la actividad física recreativa.
- Total de tiempo. Tiempo total realizando la actividad física recreativa, se define como la cantidad de horas reportada por el participante.

4.4.1 Definición de variables

- Motivación. Resultado en el test de Autoinforme de Motivos para la práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). Es de dos tipos, intrínseca o extrínseca, sin embargo, se considera la que tena un puntaje más alto.

- Actividad física recreativa (AFR). Ejercicio practicado (al momento de la investigación) con una intensidad por encima de lo normal, habitualmente sudando o experimentando cierto cansancio y que cada sesión durara por lo menos 30 minutos.
- Edad. Que el participante entre los 18 a 64 años de edad al momento de contestar el AMPEF (“AVS”, 2015).
- Sexo. Identificación del participante con sus órganos genitales, pudiendo ser: Hombre o mujer.
- Duración. Tiempo total semanal que se le dedica a la actividad física.
- Frecuencia. Numero de sesiones a la semana en que se practica actividad física.
- Tiempo de realización de la actividad física. Tiempo, reportado en el AMPEF, desde que inicio la actividad física recreativa hasta el día de la realización del cuestionario.
- Total de tiempo. Tiempo total realizando la AFR, calculado mediante la multiplicación de la duración por la frecuencia y el tiempo de realización. Reportado en horas.

4.5 Muestra, diseño de investigación y tipo de estudio

Participaron 116 personas (58 Hombres y 58 mujeres), entre 18-64 años de edad ($M=23.2$, $DE= 5.9$), que estudian alguna carrera universitaria dentro del campus Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México, las cuales se encuentren inscritas en alguna actividad física recreativa de esta misma institución, pero que no involucren algún deporte competitivo, es decir, que únicamente participen dentro del programa de ejercicio dirigido y

planificado de forma moderada o intensa (según la OMS) y activa al momento de la investigación.

Al revisar la disponibilidad de personas con estas características, así como los objetivos del estudio, se puede establecer que es una muestra de tipo no probabilística. Con un diseño de investigación de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y de tipo correlacional.

4.6 Instrumento

Cuestionario adaptado al castellano: Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) por Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), a partir del Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2) de Markland e Ingledew (1997). Instrumento dividido en 11 factores de motivación y que cuenta con una consistencia interna de 9.2 en alfa de Cronbach, así como de una confiabilidad de 0.8 en correlación de Pearson ($p < 0.001$). Está compuesto por 48 reactivos de escala Likert del 0 (“*nada verdadero para mí*”) al 10 (“*totalmente verdadero para mí*”) (Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

Cuestionario anexo de recopilación de datos sobre frecuencia de la AFR, duración de tiempo practicando la AFR, edad, sexo y orientación sexual de los participantes (Ver Apéndice B).

4.7 Procedimiento

Para la selección de la muestra se buscó los centros que ofrecen AFR en la UNAM campus CU. Se acudió a los dichos centros para la exposición del proyecto, así como de sus alcances e importancia científica.

Se habló con los entrenadores o líderes deportivos recreativos para solicitar autorización en cuanto a la disposición de tiempo que se requiere para la aplicación del estudio, como del espacio para contestar el AMPEF.

Se habló con las personas que realicen AFR de forma grupal, explicándoles la importancia de su participación, así como para mencionarles las cuestiones éticas que se consideran (confidencialidad de sus datos). Brindándoles así mismo una carta de consentimiento informado (Ver Apéndice A).

Participaron aquellas personas que están inscritas en el programa de AFR y que de forma voluntaria quisieron responder el AMPEF; se les aplicó el cuestionario anexo con fines de criterios de inclusión o exclusión.

Se aplicó el AMPEF de forma grupal, en presencia del investigador, que brindó las instrucciones del instrumento y atendió a todas las dudas que los participantes (y no participantes) tuvieron.

Se recogieron los instrumentos de forma personal para inspeccionar el llenado completo de los ítems. Finalizando la aplicación con la expresión verbal de apreciación por la participación.

4.8 Análisis estadístico

Para realizar el análisis de los datos se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (IBM SPSS) en su versión 21.0, donde se realizó la base de datos con cada uno de los sujetos y sus respectivos resultados del AMPEF. Se hizo el cálculo de los estadísticos descriptivos, de los cuales, con una tabla de frecuencias se dividió a los participantes en los

cuatro grupos correspondientes: los poco activos físicamente (29 personas, 11 hombres y 18 mujeres), los físicamente regularmente activos (29 personas, 14 hombres y 15 mujeres), los físicamente activos (31 personas, 16 hombres y 15 mujeres) y los físicamente muy activos (27 personas 17 hombres y 10 mujeres). Dando como resultado los 116 participantes.

Se hicieron análisis de varianza en una vía de Kruskal-Wallis, para obtener las diferencias entre los grupos elaborados. El primero para ver la relación con los motivos autodeterminados en los cuatro grupos de frecuencia. El segundo para ver la relación con los motivos no autodeterminados en los cuatro grupos de frecuencia.

Posteriormente se realizaron análisis de varianza para cada uno de los factores de la motivación extrínseca del AMPEF, siendo estos: peso e imagen corporal; competición; afiliación; fuerza y resistencia; reconocimiento social; control de estrés; agilidad y flexibilidad; desafío; y urgencias de salud.

Se realizaron análisis estadísticos no paramétricos de varianza para cada factor de la motivación intrínseca, es decir: diversión y bienestar; y prevención y salud positiva.

Las variables de edad y sexo se mantuvieron controladas para sólo hacer las diferencias mediante la actividad física reportada. Sin embargo, la variable sexo, se utilizó también para conocer las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a su motivación intrínseca y extrínseca, así como para los factores de Diversión y bienestar; y Peso e imagen corporal. Ya que se ha registrado suelen diferir en estos factores. El estadístico utilizado fue U de Mann Whitney, por las características de la población.

CAPITULO V.

RESULTADOS

5.1 Estadística descriptiva y consistencia interna

En la **Tabla 1** se muestran los estadísticos descriptivos para cada uno de los factores analizados en el AMPEF, de igual manera se muestran las correlaciones de Spearman entre los factores. Y, para evaluar la confiabilidad interna del instrumento del estudio, se realizó un alfa de Cronbach para cada factor ($\alpha=0.810$), y al instrumento, el cual dio un resultado general de $\alpha=0.909$, garantizando la correcta aplicación, medición y confiabilidad del AMPEF.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones

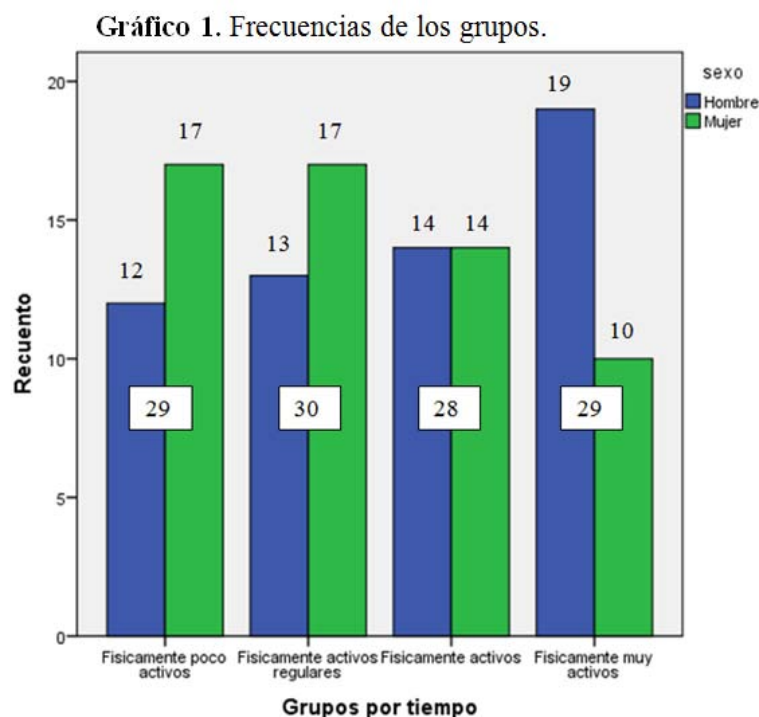
| Factor | M | DE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------------------------------|------|------|---|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. Peso e Imagen corporal | 7.24 | 2.01 | - | 0.125 | .236* | 0.105 | -0.013 | .263** | .216* | 0.002 | .238* | 0.133 | 0.177 |
| 2. Diversión y bienestar | 8.19 | 1.56 | - | - | .424* | 0.331 | 0.658 | .451** | .248* | 0.362 | .422* | 0.546 | 0.233* |
| 3. Prevención y salud positiva | 8.21 | 1.78 | - | - | - | 0.074 | 0.202 | .283** | .107* | 0.199 | .411* | .261* | .481* |
| 4. Competición | 4.44 | 2.95 | - | - | - | - | .483** | .238** | .692* | 0.116 | .235* | .633* | .261* |
| 5. Afiliación | 5.99 | 2.55 | - | - | - | - | - | .336** | .401** | .197** | .251** | .523* | .252* |
| 6. Fuerza y resistencia muscular | 8.03 | 1.66 | - | - | - | - | - | - | .317* | 0.149 | .520* | .410** | .235** |
| 7. Reconocimiento social | 4.93 | 2.03 | - | - | - | - | - | - | - | 0.144 | .243* | .493* | .381* |
| 8. Control de estrés. | 7.91 | 2.11 | - | - | - | - | - | - | - | - | .098* | 0.172 | 0.095 |
| 9. Agilidad y flexibilidad. | 7.06 | 2.45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | .463* | .307* |
| 10. Desafío | 6.75 | 2.36 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | .293* |
| 11. Urgencias de salud. | 3.69 | 2.60 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

M= media; DE= desviación estandar

* $p=0.05$; ** $p=0.01$

En esta sección es importante notar que las medias más altas, corresponden a los factores Prevención y salud positiva; Diversión y bienestar (ambos son los factores de motivación intrínseca); y Fuerza y resistencia muscular; mientras que las más bajas, a los factores Urgencias de la salud, Reconocimiento social y Competición. También, con respecto a las correlaciones entre factores, la mayor parte de ellas son significativas. Perteneciendo a Competición y Reconocimiento social; así como, Competición y Desafío, las más altas (respectivamente).

En el **Gráfico 1** muestra la frecuencia para los cuatro grupos formados. Las n , son similares para los cuatro grupos. Hay más mujeres en los grupos menos frecuentes de realización de AFR. El tercer grupo tiene la misma cantidad de hombres y mujeres y finalmente hay más hombres en el grupo de mayor AFR.



5.2 Diferencias entre grupos

El primer análisis de varianza (**Tabla 2**) buscó las diferencias entre los cuatro grupos por tiempo de realizar ejercicio, respecto a los motivos autodeterminados (o motivación intrínseca), los cuales corresponden a los factores de Diversión y Bienestar; y Prevención y Salud positiva.

El análisis no reveló diferencias significativas para los cuatro grupos en cuestión de los motivos autodeterminados que presentan los participantes ($X^2 = 4.92$, $gl = 3$, $\alpha = 0.05$).

Posteriormente, el segundo análisis de varianza (**Tabla 3**), buscaba las diferencias entre grupos en cuanto a los motivos no autodeterminados (motivación extrínseca). Tras la prueba de Kruskal-Wallis, no se encontraron diferencias significativas ($X^2 = 0.92$, $gl = 3$, $\alpha = 0.05$). Para los cuatro grupos en cuanto a sus motivos de tipo externos para realizar actividad física recreativa. Es decir, los grupos no son diferentes en cuanto a su motivación externa.

Tabla 2

Análisis de varianza para la motivación intrínseca en los 4 grupos

| Grupos por tiempo | N | Estadísticos de contraste | | |
|--|-----|---------------------------|----|--------------|
| | | Kruskal-Wallis | gl | Sig. Asintót |
| Motivación Intrínseca Físicamente poco activos | 29 | | | |
| Físicamente activos regulares | 30 | | | |
| Físicamente activos | 28 | 4.92 | 3 | 0.178 |
| Físicamente muy activos | 29 | | | |
| Total | 116 | | | |

Tabla 3

Análisis de varianza para la motivación extrínseca en los 4 grupos

| Grupos por tiempo | N | Estadísticos de contraste | | |
|--|-----|---------------------------|----|--------------|
| | | Kruskal-Wallis | gl | Sig. Asintót |
| Motivación Extrínseca Físicamente poco activos | 29 | | | |
| Físicamente activos regulares | 30 | | | |
| Físicamente activos | 28 | 0.92 | 3 | 0.821 |
| Físicamente muy activos | 29 | | | |
| Total | 116 | | | |

Los siguientes análisis de varianza se enfocaron en mostrar las diferencias entre los cuatro grupos por los diversos factores de la motivación extrínseca e intrínseca, los resultados se pueden ver en la **Tabla 4**.

Tabla 4

Análisis de varianza para los 11 factores en los cuatro grupos

| Factores | Estadísticos de contraste | | |
|-------------------------------|---------------------------|----|---------------|
| | Kruskal-Wallis | gl | Sig. Asintót. |
| Peso e Imagen corporal. | 2.802 | | 0.423 |
| Diversión y bienestar | 8.975* | | 0.03 |
| Prevención y salud positiva | 1.887 | | 0.596 |
| Competición | 1.207 | | 0.751 |
| Afiliación | 2.308 | | 0.511 |
| Fuerza y resistencia muscular | 1.838 | 3 | 0.607 |
| Reconocimiento social | 1.136 | | 0.768 |
| Control de estrés | 4.449 | | 0.217 |
| Agilidad y flexibilidad | 4.247 | | 0.236 |
| Desafío | 0.373 | | 0.946 |
| Urgencias de salud | 3.941 | | 0.268 |

p=0.05

Se puede observar que los análisis de varianza para los cuatro grupos en Peso e imagen corporal ($X^2 = 2.802$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Prevención y salud positiva ($X^2 = 1.887$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Competición ($X^2 = 1.207$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Afiliación ($X^2 = 2.308$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Fuerza y resistencia muscular ($X^2 = 1.838$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Reconocimiento social ($X^2 = 1.136$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Control de estrés ($X^2 = 4.449$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Agilidad y flexibilidad ($X^2 = 4.247$, $gl = 3$, $p > 0.05$); Desafío ($X^2 = 0.373$, $gl = 3$, $p > 0.05$); y Urgencias de salud ($X^2 = 3.941$, $gl = 3$, $p > 0.05$). Los resultados no son estadísticamente significativos, cuestión que marca que los grupos son iguales en cuanto a estos tipos de motivación.

Sin embargo, para el factor Diversión y bienestar ($X^2=8.975^*$, $gl=3$, $p < 0.05$), el valor de significancia es menor que 0.05, por lo que los grupos difieren en cuanto a este tipo de motivación.

La **Tabla 5** muestra el análisis del factor Diversión y bienestar en cuanto a los cuatro grupos de comparación. Se observa que las personas físicamente muy activas son diferentes de las físicamente poco activas ($p < 0.05$), pero no así de los físicamente activos regulares, ni de los físicamente activos. También observamos que los físicamente activos son diferentes de los físicamente poco activos ($p < 0.05$), pero no así de los físicamente muy activos, físicamente activos regulares.

Tabla 5
Análisis del factor Diversión y bienestar en los grupos de comparación

| Grupos | Prueba estad. | Sig. Asintót. |
|--|---------------|---------------|
| Físicamente poco activos - Físicamente activos regulares | -16.467 | 0.06 |
| Físicamente poco activos - Físicamente muy activos | -22.328 * | 0.011 |
| Físicamente poco activos - Físicamente activos | -23.446 * | 0.008 |
| Físicamente activos regulares - Físicamente muy activos | -5.861 | 0.503 |
| Físicamente activos regulares - Físicamente activos | -6.98 | 0.429 |
| Físicamente muy activos - Físicamente activos | 1.119 | 0.9 |

$p = 0.05$

A pesar de que el resto de los factores no tuvieron una significancia estadística relevante, revisar el comportamiento de los datos en sus gráficas de medias, puede darnos valiosos indicadores. Por lo que en la **Tabla 6** se comparan las medias de los diferentes grupos en los 11 factores, en la motivación intrínseca total y en la motivación extrínseca total.

Para el factor Peso e imagen corporal, el grupo con la media más alta fue el grupo de físicamente activos regulares ($M = 7.652$) y el más bajo fue el de físicamente muy activos ($M = 6.730$).

Para el factor Diversión y bienestar el grupo más alto fue el de físicamente activos ($M = 8.620$) y el más bajo fue el físicamente poco activos ($M = 7.357$).

Para el factor Prevención y salud positiva, el grupo con la media más alta fue el de físicamente poco activos ($M = 8.447$) y el más bajo fue el de físicamente muy activos ($M = 7.741$).

Para el factor Competición el grupo con la media más alta fue el de físicamente muy activos ($M = 4.966$) y el más bajo fue el de físicamente activos ($M = 4.143$).

Para el factor Afiliación, el grupo con la media más alta fue el de físicamente muy activos ($M = 6.293$) y el más bajo fue el de físicamente poco activos ($M = 5.422$).

Para el factor Fuerza y resistencia muscular el grupo más alto fue el de físicamente activos ($M = 8.384$) y el más bajo el físicamente poco activos ($M = 7.793$).

Para el factor Reconocimiento social, el grupo con la media más alta fue el de físicamente activos regulares ($M = 5.150$) y el más bajo fue el de físicamente activos ($M = 4.598$).

Para el factor Control de estrés, el grupo con la media más alta fue el de físicamente muy activos ($M = 8.402$) y el más bajo fue el de físicamente poco activos ($M = 7.540$).

Para el factor Agilidad y flexibilidad, el grupo con la media más alta fue el de físicamente activos regulares ($M = 7.667$) y el más bajo fue el de físicamente poco activos ($M = 6.403$).

Para el factor Desafío, el grupo con la media más alta fue el de físicamente activos regulares ($M = 7.017$) y el más bajo fue el de físicamente poco activos ($M = 6.534$).

Para el factor Urgencias de salud, el grupo con la media más alta fue el de físicamente poco activos ($M = 4.162$) y el más bajo fue el de físicamente muy activos ($M = 3.207$).

Tabla 6

Tabla de medias de los 4 grupos creados por cada factor del AMPEF

| Factores | Grupos (M) | | | |
|-------------------------------|----------------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Peso e Imagen corporal. | 7.117 | 7.652 | 7.454 | 6.730 |
| Diversión y bienestar | 7.357 | 8.216 | 8.620 | 8.591 |
| Prevención y salud positiva | 8.447 | 8.439 | 8.232 | 7.741 |
| Competición | 4.397 | 4.283 | 4.143 | 4.966 |
| Afiliación | 5.422 | 6.100 | 6.179 | 6.293 |
| Fuerza y resistencia muscular | 7.793 | 7.892 | 8.384 | 8.103 |
| Reconocimiento social | 5.034 | 5.150 | 4.598 | 4.940 |
| Control de estrés | 7.540 | 7.600 | 8.131 | 8.402 |
| Agilidad y flexibilidad | 6.403 | 7.667 | 6.929 | 7.218 |
| Desafío | 6.534 | 7.017 | 6.714 | 6.724 |
| Urgencias de salud | 4.162 | 4.134 | 3.238 | 3.207 |

M = Media

5.3 Diferencias por sexo

Se comparó la motivación de los participantes utilizando el sexo como variable de comparación. Los resultados se muestran en la **Tabla 7**. Se observa que no hay diferencias significativas en cuanto al tipo de motivación, intrínseca ($U = 1672.5, p > 0.05$) o extrínseca ($U = 1519, p > 0.05$) entre hombres y mujeres que realizan AFR en el campus de CU, de la U.N.A.M. también se observa que tampoco hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al factor de Diversión y bienestar ($U = 1658, p > 0.05$), ni al factor Peso e imagen corporal ($U = 1655, p > 0.05$).

De igual manera se observa en la **Tabla 8** las diferencias de medias entre hombres y mujeres para conocer la distribución de los datos. Para la Motivación intrínseca, como para la extrínseca, los hombres ($M = 7.776$; $M = 6.451$) tienen una media mayor que la de las mujeres. ($M = 7.656$; $M = 6.228$)

Pero, para el factor de Peso e imagen corporal, son las mujeres quienes tienen una media mayor ($M = 7.260$) que la de los hombres ($M = 7.219$). Cuestión que se invierte para el factor Diversión y bienestar donde la media de los hombres ($M = 8.333$) supera a la de las mujeres ($M = 8.052$).

Tabla 7

Diferencia por sexo de los participantes en su motivación

| | Estadísticos de contraste | | | |
|-------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | Motivación Intrínseca | Motivación Extrínseca | Peso e imagen corporal | Diversión y bienestar |
| U de Mann-Whitney | 1672.5 | 1519 | 1655 | 1658 |
| Sig. asintót. | 0.958 | 0.368 | 0.881 | 0.894 |
| $p = 0.05$ | | | | |

Tabla 8

Gráfica de medias en diversos motivadores por sexo de los participantes

| Motivador | Sexo (M) | |
|---------------------------|----------|---------|
| | Hombres | Mujeres |
| Motivación Intrínseca | 7.776 | 7.656 |
| Motivación Extrínseca | 6.451 | 6.228 |
| F1 Peso e imagen corporal | 7.219 | 7.260 |
| F2 Diversión y bienestar | 8.333 | 8.052 |

$M =$ Medias

CAPITULO VI.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo explorar qué tipo de motivación está presente en adultos físicamente activos, así como, realizar el análisis de las relaciones existentes entre el tipo de motivación y la frecuencia reportada por las personas inscritas en los programas de fomento a la actividad física deportiva y prevención del sedentarismo en estudiantes universitarios adultos del campus C.U. de la U.N.A.M.

Para detectar los motivos, se utilizo el marco teórico de la TAD (Deci y Ryan, 2000) Dichos motivos son clasificados como intrínsecos, inherentes a la persona, o extrínsecos, con un locus de control externo.

Tras los análisis de los datos obtenidos, no se encontraron diferencias significativas entre las personas que llevan más tiempo practicando una actividad física recreativa comparadas con las que no lo tienen. Para ello, primero, podemos referirnos al nivel de confiabilidad que el AMPEF ha reportado en investigaciones anteriores (Capdevila et al, 2004), el cual supera correlaciones y análisis de confiabilidad a 0.9 en alfa de Cronbach. Resultado que es consistente en este trabajo, pues obtuvo una puntuación general de $\alpha = 0.909$ en la prueba de confiabilidad. De igual manera en resultado de sus correlaciones es positivo y en su mayoría significativo, lo que indica que el instrumento si mide correctamente los tipos de motivación propuestos por la TAD.

Deci y Ryan (1987), indican que la motivación de tipo intrínseca es congénita a la especie humana, es decir, somos curiosos por naturaleza, disfrutamos realizar de actividades sólo por poder participar, pero, sólo al satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los humanos

(autonomía, competencia y relación), este tipo de motivación puede mantenerse, y aumentarse. O por el contrario, disminuir y desaparecer.

De esta manera, el ejercicio visto desde un espectro cultural podría parecer común que no se practique desde una motivación intrínseca muy bien definida o “pura” (Castillo et al, 2004; Hagger y Chatzisarantis, 2005) o simplemente no se practique (“Cnn México”, 2015; “CNN México”, 2015; “Who”, 2016) por la falta de motivos, ya que es una actividad que requiere un esfuerzo físico que puede ser sobrevaluado por la población occidental.

Siguiendo este punto, las personas que realizan, o toman la decisión de realizar una actividad física recreativa, carecen de un tipo de motivación única, teniendo diversidad en éstas. Sin embargo, las investigaciones apuntan al modelo de enseñanza de la motivación intrínseca (Álvarez et al, 2012; Guzmán, Macagno y Imfeld, 2013) por parte de la institución que brinda el servicio de la AFR. Se ha planteado que si los entrenadores brindan retroalimentación de tipo positivo, orientada a la satisfacción de NPB, los participantes cambian su tipo de motivación a una más autodeterminada, teniendo como consecuencia la persistencia en una AFR. Cuestión que de no seguirse, es muy probable que los motivos con los que ingresen las personas se mantengan o varíen en cuestión del tipo de entrenador deportivo que se tengan (Pulido et al, 2015).

Por ello, se sabe que en el campus C.U. no existe un modelo de enseñanza y fomento de la motivación intrínseca orientada a los entrenadores deportivos, teniendo como consecuencia el fluctuante ingreso y egreso de personas “motivadas” a cambiar su estilo de vida.

Por otro lado al observar los resultados de la motivación extrínseca, encontramos que tampoco existen diferencias en este rubro. Cuestión que se liga también al estilo de enseñanza y práctica de la AFR.

Posteriormente en el análisis de factores con base en los cuatro grupos de comparación, obtuvimos que en casi todos, los grupos se comportan de una manera estadísticamente igual, sin embargo, para el factor de Diversión y bienestar (característica principal de la Motivación intrínseca), el grupo de las personas físicamente muy activas y las físicamente activas se motivan más por el hecho de divertirse y sentirse sanos, en comparación con el grupo de los físicamente poco activos. Estos resultados son concordantes con los estudios previos que indican que si se practica ejercicio físico de forma más regular, correlaciona con una mayor orientación a la motivación intrínseca (o autodeterminada) (Brodkin y Weiss, 1990; Capdevila et al, 2004; García del Castillo et al, 2015; González et al, 2015; Moreno-Murcia et al, 2012)

Que este factor salga significativo para los grupos, indica también el grado de evolución normal que tiene la motivación en el ser humano (Deci y Ryan, 2000), sin mencionar también que la motivación intrínseca es un buen factor de predicción para la persistencia a largo plazo en el ejercicio (Texeira et al, 2012). Por lo que de acuerdo a la hipótesis planteada las personas que llevan más tiempo realizando ejercicio físico tienen mayores motivos autodeterminados que las personas que llevan poco tiempo.

Para el resto de los factores no se encontraron diferencias en los grupos, por lo que se puede decir que para todos los grupos les es igual de importante realizar ejercicio por motivos autodeterminados y no autodeterminados que no se relacionen con la diversión y el bienestar físico.

En los resultados encontrados, se carece de una significancia que demuestra las diferencias entre los grupos por el tiempo que llevan realizando ejercicio físico, sin embargo, el análisis de los datos desde la recopilación de los mismos, nos da indicadores que podemos rescatar.

Al revisar las medias encontradas por cada factor por cada grupo, podemos notar la expresión de la motivación en un ambiente sin intervención psicológica, es decir, que a pesar de que los grupos se comportan de la misma manera, la orientación de cada uno de ellos, sí varía de cierta forma.

Por ejemplo, para el factor de Peso e imagen corporal, una puntuación elevada indica que los motivos por los que se realiza ejercicio son el control del peso y el anhelo de tener un cuerpo atractivo para otros, debido a que nuestra cultura aprecia más los cuerpos que en apariencia se ven más esbeltos. Este factor es de tipo no autodeterminado y según la TAD las personas que tienen menos tiempo o realizan de forma esporádica ejercicio físico, poseen más, éste tipo de motivación (Deci y Ryan, 2000). Congruente con ello, en el presente estudio, fue el grupo de los activos regularmente quienes tuvieron la media más elevada y los físicamente muy activos los que tuvieron la media más baja.

Para el factor de Prevención y salud positiva, que es de tipo autodeterminado, se ha registrado que las puntuaciones altas se relacionan a querer evitar posibles problemas de salud, así como mantener o mejorar la salud actual. Los resultados indicaron que fue el grupo físicamente poco activo quienes tuvieron la media más alta y los físicamente muy activos quienes tienen la media más baja. Este tipo de motivación aunque autodeterminado está más orientado a la motivación integrada, la cual, a pesar de estar muy cerca de la motivación

intrínseca ubica el locus de control al exterior. Sin embargo, en nuestros resultados podemos pensar que es este tipo de motivación la que está manteniendo a las personas con poca actividad física en ella, a diferencia de los que reportan ya más tiempo, quienes ya poseen una salud “adecuada”.

Para el factor de Competición, se ha reportado que las personas con altas puntuaciones en este rubro se relacionan con la posibilidad de comparar sus habilidades deportivas con terceras personas y una sensación de victoria es acompañada con la misma. Si bien, se escapa de las variables de estudio, el observar cómo se realizan las clases de AFR en el campus C.U. es beneficiario para el proceso de explicación, puesto que se suelen organizar procesos de juegos por equipo, donde el entrenador no interviene en el proceso y al final brinda apoyo a los ganadores, y aunque los perdedores no son excluidos la mayor cantidad de elogios, se encuentran dirigidos a los que para ese concurso resultaron ganadores. Al explicar ello, es congruente que este tipo de motivación arroje a los físicamente muy activos como el grupo con la media más grande y a los físicamente activos como el grupo con una media más chica. También se sabe que los factores asociados con el devenir de la motivación intrínseca en extrínseca es plausible si hay reforzadores externos de por medio, y si se carece de un modelo de enseñanza y promoción de los motivos autodeterminadas, esta transición se vuelve plausible (Rodríguez et al, 2014; Wilson, 2000s).

Para el factor de Afiliación, se sabe que las puntuaciones altas indican el hacer ejercicio por sentirse parte de un grupo, ser miembro de la actividad física. Congruente con ello, el grupo que tuvo la mayor media en este rubro fue el de los físicamente muy activos y el grupo con la media más pequeña para este rubro fue el de los físicamente poco activos. Según la TAD el ejercicio físico promueve la necesidad psicológica de relaciones personales, por lo que

las personas que llevan más tiempo han podido satisfacer dichas necesidades con un mayor grado que las personas que no llevan mucho tiempo realizando la actividad física (Almagro et al, 2014; Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Deci, Koestner y Ryan, 2001).

Para el factor de Fuerza y resistencia muscular, se ha escrito que las puntuaciones altas tienen que ver con una motivación orientada a tener mayor fortaleza y resistencia, pero desde una perspectiva de la condición física relacionada a la salud. Se obtuvo una media mayor por parte de los físicamente activos para este rubro, pudiendo deberse a la motivación de cada vez ser mejores. A diferencia de la media más baja que fue del grupo de los físicamente poco activos. Quienes al apenas comenzar con la actividad física no buscan la mejora de sus habilidades como una prioridad, sino la adquisición de esas habilidades. Por lo que los resultados también son congruentes respecto de la TAD (Deci, Ryan Y Koestner, 1999).

Para el factor de Reconocimiento social las investigaciones previas indican que un valor alto quiere decir que las personas buscan que los otros aclamen sus logros, es decir, que se le refuerce su actividad física activa. Este tipo de motivación es de tipo no autodeterminado y las personas con este tipo de motivación suelen ser inconstantes en una actividad como el ejercicio físico, como ejemplo, se tienen a las personas que buscan verse bien pero no tienen una meta clara, pudiendo faltar continuamente a las sesiones de ejercicio. Congruente con esto, los resultados obtenidos indicaron que la media más alta la tiene el grupo de los físicamente activos regulares y la media más baja le corresponde a los físicamente activos (aunque su media fue muy parecida a la de los físicamente muy activos).

En el factor de Control del Estrés, se han realizado investigaciones que indican que cuando la motivación de este tipo predomina para realizar AFR se refiere que las personas

usan el ejercicio como una estrategia de afrontamiento para la ansiedad y el estrés. Hemos revisado que el ejercicio físico trae beneficios físicos y psicológicos que se asocian con la reducción de estados no adaptativos (estrés o ansiedad excesiva) por lo que la media más alta de este factor, le correspondió a los físicamente muy activos (quienes probablemente ya han desarrollado la AFR como mecanismo de afrontamiento) y la más baja a los físicamente poco activos (quienes no buscan el ejercicio para enfrentar el estrés).

Para el factor Agilidad y flexibilidad, se ha escrito que las personas tienen a tener una motivación para aumentar la flexibilidad al hacer ejercicio, así como, mejorar la agilidad física. El grupo con la media más alta en este factor fue el de físicamente activos regulares, mientras que el más bajo fue el físicamente poco activos.

Para el Desafío, como motivo no autodeterminado, es un tipo de motivación que las usan para plantearse retos a corto plazo. El grupo con la media más alta fue el de los físicamente activos regulares, y el más bajo fue el de los físicamente poco activos. En este rubro junto con el anterior son características que motivan a una persona para mejorar su condición física, es decir, el desafío, la agilidad y la flexibilidad, suelen ser atributos que buscan mejorarse en una AFR, por lo que es de esperarse que sean los novatos quienes tengan estos atributos como medias más altas.

Finalmente, para Urgencias de la salud, se refiere a motivarse por prescripción de un profesional o para evitar enfermedades que ya están presentes. Este factor es interesante, pues sus medias son las más bajas de todos los factores, pudiendo ser por la percepción de riesgo que se tiene a la edad promedio de los participantes. El grupo con la media más alta fue el de los físicamente poco activos, mientras que la media más baja le perteneció al grupo de los

físicamente muy activos. Por lo que podemos notar que para alguien que no realiza ejercicio de forma cotidiana pudiera ver más cerca la probabilidad de tener una enfermedad, y todo lo contrario por alguien que realiza ejercicio de forma muy activa (Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

Se debe aclarar que dichas suposiciones son basadas en evidencias científicas, sin embargo, para efectos del presente trabajo, deben tomarse con cautela, pues no son diferencias que se puedan afirmar estadísticamente, lo son de forma observable (en cuanto a comparación de las medias por grupo).

Para el análisis de diferencias por sexo, se sabe que las mujeres suelen tener mayor motivación extrínseca que los hombres, sin embargo, los resultados no arrojaron evidencias significativas para afirmar ello. Por lo que podemos decir que los hombres y las mujeres practican ejercicio con el mismo grado de motivación intrínseca que extrínseca, en el campus C.U. de la U.N.A.M.

Podemos notar que si no existen diferencias entre los grupos, se afirma la necesidad de hacer un programa de intervención que pueda asegurar el rendimiento y persistencia de los universitarios que practican alguna AFR, de tal manera que dicho programa pueda potencializar su condición física, mejorar sus hábitos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud y por ende, aumentar su calidad de vida.

El deporte es una actividad que requiere un alto nivel de motivación, por lo que aprovechar esos niveles con los que un universitario entra a hacer una AFR debe ser papel también de los entrenadores.

Hoy en día debemos apostar a las conductas que puedan predecir una buena calidad de vida a largo plazo, para que el uso de servicios de salud sea disminuido y las incidencias en enfermedades relacionadas con el estilo de vida vayan siendo cada vez menos.

El promover el ejercicio como un factor de protección, brindará a los universitarios no sólo una forma de liberar su estrés y ansiedad, sino una buena condición físico-atlética, tiempos de esparcimiento, nuevas y mejores relaciones sociales. Todo esto permitido por un correcto sistema de aprendizaje del disfrute.

La motivación intrínseca y extrínseca tienen un papel determinante al momento de elegir una actividad a realizar, por lo que apostarle a ellas en una forma equilibrada y provechosa puede garantizar la persistencia de los participantes.

6.1 Limitaciones y sugerencias

El contar con poca población que realice ejercicio de forma recreativa, ha limitado los resultados, pues de poder aumentar la muestra de personas que hacen AFR, los estadísticos podrían darnos datos más amplios y por tanto encontrando, posiblemente, diferencias entre los grupos.

El poder realizar un estudio con un grupo control, podría también darnos resultados interesantes, por lo que se propone para un estudio posterior.

Poder utilizar otros instrumentos para medir el nivel de satisfacción de las NPB, así como correlacionarlo con el AMPEF, en un modelo Test-retest, podría darnos datos sobre la evolución de la motivación con el tiempo.

Poder realizar un programa que fomente la motivación intrínseca, podría darnos resultados que marquen la relación entre motivación-persistencia u otras variables.

APÉNDICES

APÉNDICE A. CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. FACULTAD DE PSICOLOGÍA. CONSENTIMIENTO INFORMADO.



El presente documento pretende explicarle las cuestiones relativas a la utilización de la información que usted brinde para la investigación en curso. Léalo atentamente y consulte con el investigador todas las dudas que se le planteen.

La Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México lleva a cabo una investigación sobre los motivos de las personas a realizar ejercicio, por lo que se lleva a cabo una recolección de datos relacionados con el tema de estudio.

Si usted decide participar, deberá contestar algunas preguntas y así también, le solicitaremos algunos datos generales. La duración máxima de su participación será de 20 minutos.

Es importante que sepa que sus datos serán utilizados únicamente para fines de la presente investigación, por lo que en ningún caso se harán pública su información personal, siempre garantizando la plena confidencialidad de su participación y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de sus documentos y el material obtenidos.

Queremos destacar que su participación es totalmente voluntaria, por lo que si accede a participar, puede dejar de hacerlo sin tener que dar explicación alguna al investigador.

Yo, _____ he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente para fines de la investigación.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en la investigación y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

A ____ de _____ de 2015. _____
FIRMA.

APÉNDICE B. INSTRUMENTO UTILIZADO PARA EL ESTUDIO.

AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO. (AMPEF)(Adaptación castellana, Capdevila y cols., en prensa, 2004.)

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA QUE REALIZA:

TIEMPO QUE LLEVA PRACTICÁNDOLA: _____

SEXO: HOMBRE / MUJER

EDAD: _____

ORIENTACIÓN SEXUAL: HETEROSEXUAL / HOMOSEXUAL

¿CUANTOS DÍAS A LA SEMANA PRACTICA SU ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA?

¿CUÁNTO TIEMPO (A LA SEMANA) DEDICA A SU ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA?

INSTRUCCIONES: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lea cada frase y conteste, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para usted personalmente. Si considera que ese motivo no es nada cierto en su caso, escoja un 0, mientras que si considera que ese motivo es totalmente cierto para usted, escoja un 10. Si considera que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoja un valor entre 0 y 10, en función del grado de acuerdo con que refleje su motivación para hacer ejercicio físico.

| Personalmente practico ejercicio físico. | Verdadero para mi | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|----|
| | Nada | | | | | | | | | Totalmente | |
| 1. Para mantenerme delgado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Para mantenerme sano. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. Porque me hace sentir bien. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. Para parecer más joven. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. Para demostrar a los demás lo que valgo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. Porque me deja un tiempo para pensar sobre mis cosas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. Para tener un cuerpo sano. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. Para tener más fuerza. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10. Para pasar el tiempo con los amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13. Para estar más ágil. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14. Para tener unas meta por las que esforzarme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 15. Para perder peso. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 16. Para evitar problemas de salud. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. Porque el ejercicio me da energías. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 18. Para tener un buen cuerpo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 19. Para comparar mis habilidades con las de los demás. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20. Porque ayudo a reducir la tensión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 21. Porque quiero disfrutar de buena salud. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 22. Para aumentar mi resistencia. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 23. Porque el ejercicio hace que me siento satisfecho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 24. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 25. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 26. Porque me la paso bien compitiendo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 27. Para mantener la flexibilidad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 28. Para tener retos que superar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 29. Para controlar mi peso. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 30. Para evitar problemas cardiacos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 31. Para cargar batería. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 32. Para mejorar mi aspecto. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 33. Para obtener reconocimiento cuando me supero. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 34. Para ayudarme a superar el estrés. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 35. Para sentirme más sano. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 36. Para ser más fuerte. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 37. Porque el ejercicio me produce diversión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 38. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 39. Para recuperarme de una enfermedad/lesión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 40. Porque disfruto haciendo competición física. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 41. Para tener más flexibilidad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 42. Para desarrollar mis habilidades personales. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 43. Para quemar calorías. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 44. Para estar más atractivo/a. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 45. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46. Para liberar la tensión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 47. Para desarrollar mis músculos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 48. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 49. Para hacer amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 50. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 51. Para probarme a mí mismo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Gracias por su participación.

REFERENCIAS

- ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? (Septiembre, 2015).
Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Actividad física, ejercicio y deporte. (Marzo, 2016). Recuperado de:
http://www.avso.org.mx/sitio/?page_id=83
- Almagro, B., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *International journal of sport science*, 25, 250-265.
- Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Aumenta el índice de sobrepeso en población infantil de México (Marzo 2016). Recuperado de: <http://www2.sepdef.gob.mx/petc/archivos-noticias/noticia-2014-04-28-aumenta-indice-sobrepeso.pdf>
- Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFDeportes.com, revista digital*. 15 (150).
- Aznar & Webster. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de educación y ciencia & Ministerio de sanidad y consumo. España.

- Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (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, 123-139.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Morristown, New Jersey: General Learning Press.
- Brodkin, P. y Weiss, M. (1990). Developmental Differences in Motivation for Participating in Competitive Swimming. *Journal of sport and exercise psychology*, 12, 248-263.
- Bull, S. (1999). *Adherence issues in sport & exercise*. NY, U.S.A.: John Wiley & Sons.
- Cantón, E., Mayor, L. & Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de psicología general y aplicaciones*, 48(1), 59-75.
- Capdevila, L., Niñerola, J. & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: El Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*. 13 (1), p. 55-74.
- Carpintero, H. (1996). *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid. Pirámide.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 37-50.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. y García-Merita, M. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515.

- Chatzisarantis, N., Harker, M., Biddle, S. & Karageorghis, C. (2002). The cognitive processes by which perceived locus of causality predicts participation in physical activity. *Journal of health psychology, 7*, 685-699.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R., Sheldon, K., Soenens, B., Van Petegem, S. & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motiv Emot, 39*, 216-236.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in every life: Toward a theory of emergent motivation. In E. Jacobs (Ed.) *Developmental perspectives on motivation* (pp.57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11* (4), 227-268.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology, 49*, 182-185.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum
- Deci, E., Koestner, R. & Ryan, R. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of educational Research, 71*, 1-27.

Deci, E., Ryan, R. & Koestner, R. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

Definición de sexo. (Septiembre, 2015). *Real Academia Española*. 23ª ed. Madrid, España.

Emery, A., Heath, N. & Mills, D. (2016). Basic Psychological Need Satisfaction, Emotion Dysregulation, and Non-suicidal Self-Injury Engagement in Young Adults: An Application of Self-Determination Theory. *Journal youth adolescence*, 45, 612-623.

Freud, S. (1915/1949). Instincts and their vicissitudes. In J. Riviere (Trad.): *Collected Papers of Sigmund Freud* (pp. 60-83). London: Hogarth.

Gallagher, K. & Updegraff, J. (2010). When 'fit' leads to fit, and when 'fit' leads to fat: How message framing and intrinsic vs. extrinsic exercise outcomes interact in promoting physical activity. *Psychology and Health*, 26(7), 819-834.

García del Castillo, J., García del Castillo, A., López, C. & Dias, P. (2015). Configuración teórica de la motivación de salud desde la teoría de la autodeterminación. *Health and Addictions*, 15(2), 137-150.

García, E. (2006). Piaget: la formación de la inteligencia. México: Trillas.

García, M., Posada, N. & Hernández, C. (2012). La motivación y los sistemas de recompensas y su impacto en la producción. *Contribuciones a la economía*. Obtenido en Agosto 11, 2015 de <http://www.eumed.net/ce/2012/gvr.html>

- García, T., Sánchez, P., Leo, F., Sánchez, D. y Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del deporte*, 21(1), 7-13.
- Gardner, B. & Lally, P. (2013). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal behavior med.*, 36, 488-497.
- Gillison, F., Standage, M. y Skevington, S. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health education research*, 21(6), 836-847.
- González, L., Castillo, I., Gacía, M. y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- Gourlan, M., Sarrazin, P. y Trouilloud, D. (2013). Motivational interviewing as a way to promote physical activity in obese adolescents: A randomised-controlled trial using self-determination theory as an explanatory framework. *Psychology & Health*, 28(11), 1265-1286.
- Grzib, G. (2007). Historia de la psicología de motivación y emoción. En *Bases cognitivas y conductuales de la motivación e emoción*. (pp. 5-19). Madrid, España: Centro de estudios Ramón Areces.

- Guzmán, J., Macagno, L., Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: Un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13, 37-50.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. NY, U.S.A.:McGraw-Hill.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human development*, 1, 661-669.
- Hartmann, C., Dohle, S. & Siegrist, M. (2015). A self-determination theory approach to adults' healthy body weight motivation: A longitudinal study focussing on food choices and recreational physical activity. *Psychology and Health*, 30, 924-948.
- Hernández, A. (2003). Motivación y deporte. En G. Tulio (Ed.). *Psicología del deporte. Volumen I. Fundamentos II*. (pp. 84-104). Buenos Aires, Argentina: Efdeportes.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton–Century–Crofts.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior: An Introduction to Behavior Theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Inactividad física: un problema de salud pública mundial. (Marzo, 2016). Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Henry Holt.
- James, W. (1890). *Principios de psicología*. México: FCE.

Joussemet, M., Landry, R. & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49, 194-200.

La actividad física en los adultos (Septiembre, 2015). Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/

La actividad física. (Septiembre, 2015). Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

La Guardia, J. & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49, 201-209.

La mitad de la población en México no realiza actividad física: Conade. (Marzo, 2016). Recuperado de: <http://mexico.cnn.com/salud/2014/02/04/la-mitad-de-la-poblacion-en-mexico-no-realiza-actividad-fisica-conade>

Mayor, L. & Tortosa, F. (1997). Perspectivas históricas acerca de la psicología de la motivación. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Vol. 8 (20-21). Recuperado el 14 de enero de 2016 de <http://reme.uji.es/articulos/numero20/2-tortosa/texto.html>

Mayor, L. y Tortosa, F. (2002). Woodworth y los orígenes de la psicología motivacional contemporánea. *Ansiedad y Estrés*, 8 (2-3), 103-113.

McDougall, W. (1908/1950). *An Introduction to Social Psychology*. London: Methuen.

Mejía, A. (2005). Ejercicio físico. En Robles, M. (Ed.) *El efecto de la actividad física y del deporte Sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: una revisión*. (pp. 31-32). México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J., Fernández-Río, J. y González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física. *Aula Abierta*, 40(1), 51-62.
- Moreno, J. & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica fisicodeportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno, J. & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica fisicodeportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno-Murcia, J., Cervelló, E., Montero, C., Vera, J. & García, T. (2012). Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. *Psicología del deporte*. 21, 215-221.
- Moreno-Murcia, J., Marcos-Pardo, P. y Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41.
- Morra, S. (2008). Cognitive development: neo-Piagetian perspectives. Nueva York: L. Erlbaum.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F. & Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Aravaca, Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana.

- Palmero, F., Gómez, C., Carpi, A. & Guerrero, C. (2008). Perspectiva histórica de la psicología de la motivación. *Avances en psicología latinoamericana*, Vol. 26 (2), pp. 145-170
- Petri, H. & Govern, J. (2006). Conceptualización y medición de la motivación. En C. C. Rocío (Ed.). *Motivación. Teoría, investigación y aplicaciones*. (pp. 15-16). D.F., México: Thomson.
- Pulido, J., Leo M., Chamorro, J. & García-Calvo, T. (2015). ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 139-145.
- Ramis, Y., Torregrosa, M.; Viladrich, C. & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de psicología*, 29, 243-248.
- Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. (Septiembre, 2015).
Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. En J. Reeve, *Motivación y emoción* (págs. 19-35). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Robles, M. (2011). *El efecto de la actividad física y del deporte Sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: una revisión*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ryan, M. & Connell, J. (1989). Percived locus of causality and internalization. *Journal of personality and social psychology*. 57, 749-761

- Ryan, M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63, 397-427
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67
- Ryan, R. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: an extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, 43, 450-461
- Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, vol. 55, 68-78.
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation And exercise adherence. *International journal of sport psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R., Kuhl, J. & Deci, E. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of selfregulation in behavior and development. *Development and psychopathology*, 9, 701-728
- Seis de cada diez personas no tienen suficiente actividad física: OMS. (Abril, 2012). Recuperado de: <http://mexico.cnn.com/salud/2012/04/07/seis-de-cada-10-personas-no-tienen-suficiente-actividad-fisica-oms>
- Sicilia, A., González-Cutre, D., Artés, E., Orta, A., Casimiro, A. y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista latinoamericana de psicología*, 46(2), 83-91.
- Skinner, B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M. & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 1-30.
- Tolman, E. C. (1932). *Purposive Behavior in Animals and Man*. New York: Appleton-Century.
- Ünlü, A. & Dettweiler, U. (2015). Motivation internalization and simplex structure in self-determination theory. *Psychological Reports: Employment Psychology & Marketing*, 117, 675-691.
- Vygotskii, L. (2000). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores (F. Silvia, trad.). Barcelona, España.: Crítica. (Trabajo original publicado en 1978)
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Nueva York: Springer.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- Wilm, E. C. (1925). *The Theories of Instinct: A Study of the History of Psychology*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Wilson, P., Mack, D. & Grattan, K. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-Determination Theory perspective. *Canadian Psychology*, 49, 250-256.
- Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic Psychology*. New York: Columbia University Press.
- Young, P. T. (1975). *Understanding your Feelings and Emotions*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.

Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 501-515. doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-2. Amae.