



Cd. Victoria, Tamaulipas, México; a 10 de octubre de 2014.

DR. OSWALDO CEBALLOS

PRESENTE

El artículo titulado "Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación", del cual es coautor, junto con el DR. JESÚS ROBERTO GARCÍA SANDOVAL y el DR. JOSÉ CARLOS CARACUEL, quedará integrado en el Vol. XXIV N. 2, Julio-Diciembre 2014 de la *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM* (ISSN: 1405-3543), editada por la Universidad Autónoma de Tamaulipas y la Universidad Nacional Autónoma de México.

Esperando que este escrito sirva para sus intereses académicos y profesionales, le envío un cordial saludo.

Dr. Héctor M. Cappello G.
Coordinador

Investigadores asociados:
Dra. Michelle Recio Saucedo
Dra. Evelia Reséndiz Balderas
Dr. Sergio Correa Gutiérrez
Dr. Gerardo Bañales Faz
Dra. Norma Alicia Vega López
Dra. Rosa Delia Cervantes Castro
Mtro. José Francisco Lara Guerrero

Técnicos académicos:
Laura M. X. Casamitjana de la Hoz
MVZ Luciano Rivera Arteaga
Mtra. Janeth Gpe. Domínguez Rgz.


CoMIR
Centro Multidisciplinario
de Investigaciones Regionales
UAMCEH
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE TAMAULIPAS

Dr. Héctor Manuel Cappello García
Coordinador de la *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*

La *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM* se encuentra indexada en CLASE (base de datos bibliográfica en ciencias sociales y humanidades) de la UNAM (<http://dgb.unam.mx/clase.html>), en el Sistema de Información LATINDEX (www.latindex.org)



Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación

Jesús Roberto García Sandoval*, José Carlos Caracuel** y Oswaldo Ceballos***

* Universidad Autónoma de Tamaulipas

87500 jrgarcia@uat.edu.mx

** Universidad de Sevilla

*** Universidad Autónoma de Nuevo León

Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación

Resumen:

El presente trabajo tiene como objetivo demostrar la importancia de la motivación para la práctica del ejercicio físico y el deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento. Se realiza una revisión teórica sobre el impacto que tiene la motivación como proceso de activación de la conducta relacionada a la activación física en las personas. Las diversas teorías de la motivación se examinan, no con la finalidad de que sea un simple repaso de ellas, sino para analizar su relación con el ejercicio físico deportivo, ya sea a nivel amateur o profesional. Conjuntamente se analiza la importancia del clima motivacional para optimar, mantener a las personas en la práctica del ejercicio físico o deporte.

Palabras clave: *Motivación, deporte, ejercicio físico, clima motivacional.*

Motivation and physical exercise: an aged relation

Abstract:

The present work aims to demonstrate the importance of motivation for physical exercise and sport, in their early stages, maintenance and / or performance. We review theoretical impact on motivation as a process of behavioral activation related to physical activation in people. The various theories of motivation are discussed, in order not to be a simple review of them, but to analyze its relationship with sport exercise, whether amateur or professional level. Together we analyze the importance of motivational climate to optimize, keep people in physical exercise or sport.

Keywords: Motivation, sport exercise, motivational climate.

Motivación y ejercicio físico

Pocos conceptos psicológicos han hecho correr tantos ríos de tinta como el de motivación. A lo largo de la historia de la Psicología son muy numerosas las teorías elaboradas para explicar –explícita o implícitamente– dicho concepto. Según Pérez y Caracuel (1997), la mayor parte de esas teorías pueden categorizarse en torno a tres tipos de dicotomías, cada una de las cuales explicaría la motivación en función de los siguientes planteamientos:

- a) Causas externas vs causas internas (fisiológicas o cognitivas).
- b) Procesos energéticos (activadores) vs procesos direccionales del comportamiento.
- c) Niveles superiores (más específicamente humanos) vs niveles inferiores del comportamiento (más biológicos y, por tanto, compartidos con animales).

Los mencionados autores definen la motivación como haciendo “*referencia a una idea multifacética [que englobaría] a todos los determinantes de la acción, al conjunto de factores que... influyen en la emisión de una conducta determinada en una situación concreta*” (o.c., p. 15). Por su parte, Dosil y Caracuel (2003), la definen como: “*un factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o su biografía (gustos, preferencia etc.), así como de objetos o eventos a los que tiende a acercarse o alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así*

como de las relaciones actuales-históricas de ese individuo con sus motivos particulares” (p.176).

Una confusión relativamente común se produce al hablar de motivación y de motivos como algo indistinto, pero es necesario diferenciarlos. Motivación se refiere a la disposición de una persona a actuar de determinada manera en función de un conglomerado de factores y circunstancias que concurren en un momento determinado, es decir, en un campo psicológico (Kantor, 1967). Motivos serían algunos de esos factores más concretos.

El concepto de motivación ha estado implícitamente presente desde la antigüedad y a lo largo de toda la historia de la humanidad, vinculada al deseo y la necesidad de explicar el porqué de la actividad humana. Desde un punto de vista más psicológico, hasta el año de 1936 no apareció el primer libro dedicado enteramente a la motivación: *Motivation of Behavior* (Young, 1936). A mediados de siglo fue abordada por corrientes conductistas, siendo de destacar la relevancia que adquirieron conceptos tales como el de instinto (utilizado por McDougall), el impulso o “*drive*” (Woodworth), la pulsión (Skinner), etc. Posteriormente las teorías cognitivas aparecieron en el ámbito psicológico, aportando sus propias teorías (Roberts 1995).

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc., (Riera 1995). Por su parte Roberts (o.c.), señala la importancia de la motivación para lograr el éxito, el desarrollo y óptimo funcionamiento de una empresa, organización o país.

También Caracuel (2004), señala que la motivación y el éxito van de la mano, mas no se puede afirmar que la motivación por sí sola traerá como consecuencia excelentes resultados. Estos no son determinantes para obtener el éxito, sino que el éxito traerá como consecuencia mejor motivación y por lo tanto mejor rendimiento, lo que hace evidente que el éxito es una buena forma de motivar a las personas, pues de obtener resultados positivos en un lapso determinado se podrá seguir motivado.

La motivación en el contexto deportivo

La motivación es un elemento esencial en el deporte que ejerce una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. A partir de aquí, se podrán establecer estrategias de motivación efectivas.

La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquél no sólo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas. Una actuación eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva.

La Psicología del deporte desde sus inicios, incorporó en sus investigaciones el proceso motivacional (Cantón, Mayor y Pallarés, 1990); en su estudio sobresalen dos corrientes, la europea y la norteamericana. La corriente europea se caracteriza por el interés del psicólogo no tanto en el alto rendimiento del deportista sino por su motivación y su interés por la tarea a realizar; estas investigaciones se llevaron a cabo principalmente en institutos de educación física

y centros de medicina deportiva. En la corriente norteamericana los estudios se encauzan principalmente hacia la consecución del resultado y del alto rendimiento de los deportistas; los trabajos de investigación son realizados principalmente en centros universitarios (Miranda y Bara, 2002).

Para Mayor y Tortosa (1990), *“Las investigaciones motivacionales más recientes se han centrado en... tres grandes áreas... el deporte de competición y de alto rendimiento, el deporte juvenil e infantil y las diferencias sexuales...”* (p.350). La motivación no sólo estudia al deportista sino a todos los actores que se involucran en su actividad: deportistas, padres de familia, entrenador, afición, árbitros, relación de grupos, rendimiento, etc.

Las investigaciones en el campo de la motivación propugnan que –dado el tipo de trabajo que realiza un deportista, en el que se desarrolla un esfuerzo elevado y constante, la mayoría de las veces– las actividades a realizar en los entrenamientos deben ser interesantes, novedosas y satisfactorias, a fin de que el deportista se mantenga motivado, el rendimiento sea el más adecuado y el esfuerzo satisfactorio (Miranda y Bara, 2002).

La revisión que de las teorías más significativas dentro de este tópico sigue a continuación, no pretende ser un mero repaso de las diferentes maneras de abordarlo –cosa ya conocida y que resultaría superflua– sino un trabajo de aplicación de las mismas al ámbito de la práctica del ejercicio físico y el deporte. Se analizarán las siguientes teorías: Motivación de logro, Ansiedad de prueba, Atribuciones, Establecimiento de metas, Autoeficacia y teoría de la Autodeterminación, por ser los modelos más empleados para explicar la

motivación en el deporte y cuyos constructos teóricos destacan la importancia de la motivación en el proceso de la actividad del deportista. Además, se abordará de manera especial clima motivacional.

La motivación de logro en el ejercicio físico y el deporte

La teoría de motivación de logro sostiene que los deportistas pretenden evitar el fracaso y sentirse orgullosos de sus logros y se basa principalmente en el estudio de aquéllos que buscan demostrar sus habilidades y conseguir sus éxitos. Pérez, y Caracuel (1997), citando a McClelland y Atkinson, señalan que el deporte es una actividad donde se pueden encontrar individuos con estas características, motivados por alcanzar un buen resultado y/o evitar el fracaso en una competencia deportiva. El modelo de competencias (White, 1963; citado en Pérez, y Caracuel, o.c.), indica que un deportista con un alto nivel de motivación de logro elegirá tareas complejas que le permitan demostrar sus habilidades y destrezas o dominio y en las que pueda conseguir sus logros.

La motivación de logro en el deporte y el ejercicio físico y específicamente en adolescentes, ha sido objeto de estudio en los últimos años del siglo XX y principios del actual. Son tres los factores más importantes que influyen para definir el tipo de orientación hacia el logro en el contexto deportivo; se trata de las personas más significativas -padre, madre, profesor- a la hora de orientar la consecución del éxito (Gutiérrez y Escartí, 2006 Jiménez *et al.*, 2006; Moreno *et al.*, 2006).

Otra variable de gran trascendencia para que el adolescente practique ejercicio físico o deporte con esta orientación son los factores situacionales,

refiriéndose específicamente a las conductas o criterios sobre las que el individuo posee destrezas para practicar alguna actividad que le permita demostrar habilidad, conseguir la aprobación social o buscar la superación. De esta manera, estudios relacionados con la práctica de actividades físico deportivas en España, hacen referencia a la importancia que tienen los iguales para la influencia de la práctica de ejercicio físico y con una determinada orientación hacia el logro (Moreno *et al.* 2006).

Teoría de la ansiedad de prueba en el ejercicio físico y deporte

La ansiedad en el deporte es considerada como un elemento que puede afectar al desarrollo de las competencias deportivas, pudiendo incidir significativamente en la consecución de un rendimiento óptimo por parte del deportista.

La ansiedad interviene considerablemente en las competiciones deportivas e influye en los resultados de los deportistas tanto a nivel amateur como profesional. Actualmente los estudios sobre ansiedad no sólo se ubican en personas o deportistas comunes, sino también sobre deportistas con discapacidad física, sensorial o incluso psíquica, ya que son campos donde puede existir mayor ansiedad por la falta de algún sentido o capacidad, lo que debiera influir en el rendimiento de los resultados en las competiciones. Sin embargo, diversas contribuciones han demostrado que en algunos casos no se han encontrado diferencias en ansiedad entre personas con discapacidad y sin discapacidad. (Guillén, Santana y Bara, 2006).

Motivación y ejercicio físico

Cuando un deportista posee niveles de ansiedad altos, eso puede influir negativamente en su rendimiento; así lo confirman Torres, Torregrosa y Roca (2007), en estudios con nadadores hispanos en la ciudad de Barcelona, demostrando que los valores de ansiedad son bajos cuando las experiencias han sido positivas en cuanto a rendimiento deportivo; sin embargo, si aumenta el nivel de ansiedad se produce una baja en el rendimiento, aumentando la correlación existente entre estas dos variables.

Existe una dicotomía en relación a cómo los deportistas consideran la ansiedad: los deportistas que se consideran capaces o con una orientación a la tarea con metas más complejas, la consideran como favorecedora de su rendimiento, mientras que los deportistas con una orientación a la tarea pero con metas más sencillas, la consideran perjudicial; lo mencionado puede tener variaciones de acuerdo al deporte, la edad, el género y el tiempo de práctica (Pozo, 2007).

Teoría de la atribución en el ejercicio físico y el deporte

En el deporte de competición se producen resultados favorables y no favorables; el deportista al término de las competencias, realiza atribuciones sobre las causas del resultado. Como se dijo, si fue positivo lo suele atribuir a causas propias y si es negativo a causas externas (Roberts, 1995). Las experiencias pasadas influyen considerablemente en las posteriores. Si el resultado anterior fue favorable, su estado de ánimo y sus expectativas tienden a ser positivos; por el contrario, si el deportista obtuvo un fracaso, tenderán a ser negativos.

Motivación y ejercicio físico

El modelo atribucional resulta de interés para explicar la motivación en el deporte, lo que se podrá comprender mejor en el siguiente ejemplo. En un partido de tenis existen dos participantes A y B, los cuales buscan el triunfo; no obstante para lograrlo entran en juego la variable disposicional y la situacional, a las que hicimos alusión en párrafos anteriores. Al final de un espectacular juego, el participante B, resulta triunfador y se le pregunta a qué corresponde esta victoria, a lo cual responde que es debido a su talento, trabajo y buena preparación, mientras que el participante A, cuando es cuestionado sobre su derrota, indica que es por una lesión, por la raqueta o por el cambio de clima repentino. El participante B, posiblemente verá incrementada la motivación mientras que el participante A mostrará una disminución en la motivación. Por otra parte el jugador B nunca indicó que el espectacular juego fue debido a la excelente preparación de su oponente y que su triunfo fue en parte por el cambio de clima o por la lesión del contrincante; el triunfo fue adjudicado a su capacidad (disposicional), mientras que el deportista A, no señaló que si se hubiese preparado, trabajado y esforzado más no sería derrotado, así como tampoco señaló que su rival fue mejor o tenía mejor preparación. (Mendelsohn, 2001).

Este ejemplo deja claro el modelo de atribución causal y el grado de motivación que logra en un sujeto de acuerdo al éxito o fracaso, así como su importancia para futuras ejecuciones; aunque este ejemplo está basado en un juego deportivo, puede suceder en cualquier ámbito.

Por su parte Rodríguez y Castellano (o.c.), demuestran, en estudios realizados con jóvenes adolescentes en la ciudad de Bogotá, Colombia, la

importancia del manejo del proceso de las atribuciones en los deportistas: un buen entrenamiento en atribuciones de causalidad aumenta el rendimiento de los deportistas en sus competencias. Concluyen que aquellos deportistas con una atribución al locus de control interno adjudican los resultados a factores individuales; por lo contrario, aquellos deportistas con un locus de control externo, los atribuyen a factores externos, lo que permite demostrar la importancia de la teoría de las atribuciones en el deporte.

Teoría del establecimiento de metas en el ejercicio físico y el deporte.

El establecimiento de metas en el deporte es considerado como sustancial para el desarrollo de los deportistas tanto en su instrucción como en las competencias. El establecimiento de metas es factible desde el deporte por diversión hasta el de competición, así como en el ejercicio físico escolar y extra escolar; ello permite que el deportista tome conciencia de su esfuerzo y cumpla las metas establecidas. Es necesario que el sujeto, cuando se inicia en una actividad física deportiva (AFD), se plantee un número de metas a corto y mediano plazo para que, cuando las obtenga, se presente el continuo de motivación, esforzándose y manteniéndose en la actividad físico-deportiva.

Rangel, González y Sebrango (2003), especifican algunas series de recomendaciones para que los deportistas logren un mejor rendimiento en sus prácticas y sus competencias. En primer lugar, que el entrenador o profesor de educación física elabore conjuntamente con el deportista una programa de metas; en segundo, que se realice una evaluación de habilidades que permitan establecer metas objetivas, que estén de acuerdo a la capacidad del deportista y

Motivación y ejercicio físico

que no sean demasiado simples, aunque tampoco inalcanzables, para que éste no se desmotive por una u otra razón.

Otro aspecto importante con relación al establecimiento de metas se refiere a aquellas que se establecen en equipo o grupo, necesarias en aquellos deportes que lo requieren; para esto quien tiene que apropiarse del control del equipo es el entrenador que, con una actitud democrática, escuchará las opiniones de los deportistas que tiene a su cargo, para conjuntamente establecer las metas apropiadas. El entrenador es un agente mediador entre los deportistas y las metas establecidas; conocer las metas de equipo le permite establecer los grados de dificultad de acuerdo a la realidad del mismo; fijar metas a corto, mediano y largo plazo incrementará la motivación. Las metas establecidas en un inicio pueden ser modificadas según sea la situación o circunstancias del contexto.

Para conseguir un mejor rendimiento es necesario la participación reflexiva de los(as) deportistas y establecer compromisos de equipo, los cuales tendrán relación con las metas individuales; para lograr que los deportistas se encuentren motivados es conveniente proporcionar retroalimentación que permita analizar objetivamente la participación y el rendimiento. Asimismo, se deberán establecer estrategias para que, a través del refuerzo de las actividades, se logre un mejor rendimiento. (Cañizares, 2002; Rangel, González y Sebrango, 2003).

Teoría de la autoeficacia en el ejercicio físico y el deporte

El modelo de Bandura (2000), encontró en el deporte un área de aplicación en la que puede observarse cómo el deportista con un alto nivel de autoeficacia tiende a realizar actividades complejas, aunque éstas le exijan un esfuerzo

Motivación y ejercicio físico

considerable en la ejecución de la tarea, ya que el logro de esa meta elevará su autoestima y reafirmará su nivel de motivación.

Los ejercicios que se planeen en la práctica del deporte o el ejercicio físico, deben tener un carácter que le permitan al adolescente, aumentar su nivel de confianza para que no abandone con el tiempo la actividad; por tanto los ejercicios tendrán una coherencia con su desarrollo físico y psicológico y serán acordes a sus habilidades y capacidades. Para conseguir aumentar su confianza es necesario que el entrenador o profesor oriente al adolescente, para que la comparación que realice en su práctica física o deportiva sea con él mismo y no con sus iguales, reafirmando aquí la importancia del gusto por la tarea y el mantenimiento de la motivación intrínseca y no por el resultado (Joloy, 2006; Mancilla y Martínez, 2004; Torre, Cárdenas y García, 2001).

En el deporte no competitivo es necesario que el entrenador identifique cuáles son los motivos que tienen sus deportistas para practicar AFD. Ello le permitirá ajustar los entrenamientos para que sean del agrado de los deportistas y puedan demostrar las habilidades y destrezas que les requiere cada actividad. De esta forma podrá incrementar los niveles de autoeficacia de sus pupilos, siendo pertinente transitar a un segundo término –quizá deporte competitivo– conforme se presente el rendimiento. En el deporte competitivo el clima motivacional o de entrenamiento debe tener las mismas características del deporte no competitivo, sólo que el entrenador diseñará las estrategias que le permitan incrementar o mantener la autoconfianza para que se ejecuten las actividades con un buen nivel

de maestría (Olaya, 2008; Mancilla y Martínez, 2004; Torre, Cárdenas y García, 2001).

En el deporte como en el ejercicio físico es indispensable sentirse eficaz para incrementar el rendimiento y disminuir el abandono. Esto permite al deportista elegir tareas de acuerdo a sus capacidades y sentirse con la seguridad de lograr lo que se ha propuesto sin caer en un exceso de autoconfianza, desatendiendo los entrenamientos o desestimando al rival. Puede que los resultados esperados no se cumplan; de ahí la necesidad de manejar correctamente la autoeficacia para que los objetivos planteados por el deportista sean los adecuados a sus competencias.

La Teoría de la autodeterminación en el ejercicio físico y el deporte.

La Teoría de la autodeterminación (TAD) en el deporte y el ejercicio físico es considerada fundamental para que el deportista se encuentre motivado intrínsecamente y perdure más tiempo en su actividad física. La TAD en el deporte de competición, realiza estudios que demuestran la importancia de esta teoría para que el deportista esté más autónomamente motivado, destacando que a mayor motivación autodeterminada existe mayor valoración por ellos mismos, en tanto que cuando participan con autonomía, el deporte o EF logra ser una práctica positiva (Balaguer, Castillo y Duda 2008). Al respecto, Moreno y Martínez (2006), destacan la importancia de la realización de estudios sobre deporte no competitivo y ejercicio físico –relacionados con los motivos de la práctica y perfiles motivacionales– bajo la óptica de esta teoría, ya que ofrece bases teóricas y

Motivación y ejercicio físico

metodológicas para que el sujeto practique actividades físico deportivas desde la perspectiva de su propia voluntad, motivado intrínsecamente por el gusto o satisfacción que le ofrece la actividad (Moreno, Cano, González-Cutre, y Ruiz 2008). Estos autores, siguiendo la línea de esta teoría, llevaron a cabo estudios con deportistas federados españoles de salvamento deportivo, destacando entre sus resultados que los deportistas con orientación a la tarea y motivación intrínseca puntuaron más alto en el perfil autodeterminado, mientras que los deportistas con orientación al ego y desmotivación presentaron valores altos en el perfil no autodeterminado, corroborando y fortaleciendo la TAD.

Clima motivacional en el ejercicio físico y el deporte

Numerosos estudios han demostrado la importancia de la práctica de la AFD para mejorar hábitos que permitan poseer mejor salud y calidad de vida, dejando claro muchos de ellos que en la adolescencia es donde se producen declives en estas actividades (García-Sandoval y Caracuel, 2007). En esta etapa, los motivos para realizar alguna actividad –y que esté dispuesto el adolescente a brindarle tiempo y espacio– son determinados por factores hedonistas, pero también limitados por circunstancias tales como el noviazgo, formar parte de un grupo de amigos, trabajar, la escuela, etc., o simplemente porque no encuentran que la AFD les brinde placer. Sin embargo, la práctica de AFD en esta edad es fundamental para adquirir hábitos que nos permitan, en un futuro, tener la cultura del ejercicio físico y poseer un mejor estilo de vida. Miquel (1998), señala que el

Motivación y ejercicio físico

problema de fondo actual ya no radica en convencer a la población de los beneficios de la actividad física, sino en diseñar estrategias que ayuden a los individuos a permanecer en un programa de AFD una vez que estén asentados en él. Ya no basta con brindar información, sino que es necesario pasar a la acción e intervenir desde los distintos sectores sociales, educativos y políticos para poder solucionar este problema. Conforme avanza la edad y el joven inicia sus estudios en la universidad, disminuye considerablemente la práctica de AFD, motivada por el exceso de trabajo que requiere. A esa edad se considera que desertar o abandonar las AFD influye en su vida adulta, por lo que se hace necesario, como señala Miquel (o.c), el diseño de estrategias que permitan que el adolescente no abandone la actividad deportiva en la que se encuentra.

Es necesario realizar investigaciones que demuestren las causas o motivos que actúan como barreras para practicar ejercicio físico, ya que existen instituciones con excelentes espacios para la práctica del ejercicio físico y el deporte, con entrenadores o maestros de educación física certificados, razón por la cual debieran motivar a los adolescentes para la práctica de alguna actividad. En cambio, el resultado es el absentismo, lo que hace necesario que se analicen las causas o procesos motivacionales que permitan entender a los adolescentes e intervenir para concienciar sobre los beneficios de la práctica físico-deportiva.

No consideramos al adolescente como pasivo o poco participativo, coincidiendo con lo expuesto por Yuste, López, García, García y Rodríguez (2007); ésta sería una idea muy reduccionista si se relaciona con las AFD, ya que

Motivación y ejercicio físico

en esta edad el joven se involucra en amplias actividades que le permiten desarrollar su personalidad.

Se hace necesario identificar el clima motivacional que nos permite identificar en los entrenamientos o en las clases de educación física el tipo de orientación que se da con el propósito de evaluar el entorno y las características de las prácticas, ya estén enfocadas hacia la tarea o hacia el ego; esta dualidad nos permite identificar si el entrenador está utilizando el tipo de motivación correcto con sus estudiantes. En un clima motivacional orientado hacia la tarea, el adolescente durante el entrenamiento debe disfrutar de las actividades, ponerse metas de aprendizaje, recibir *feedback* de su aprendizaje, estar con disposición de aprender y colaborar y no ser corregido de forma punitiva; este tipo de clima motivacional es el adecuado para aquellos sujetos adolescentes que inician una AFD. Por otra parte el clima motivacional orientado hacia el ego, está orientado a deportistas que están en constante competición (regional, nacional o internacional), en donde no sólo se trata de demostrar las habilidades o capacidades físicas e intelectuales, sino de ser el mejor en determinada disciplina deportiva. En los entrenamientos, el clima motivacional está orientado hacia la rivalidad, las marcas, comparación social, desigualdad y un proceso direccional en busca del triunfo, disfrutando en menor grado la práctica de las AFD (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova y Vallerand, 1996).

El contexto o entorno social donde se desarrollan las personas, así como la edad y el sexo son factores determinantes para emitir conductas positivas o negativas, según la situación presente. En cuanto a la práctica de una actividad

Motivación y ejercicio físico

física, se puede considerar a las personas como activas o no activas, según la frecuencia o la intensidad de la práctica; aunado a esto, los motivos que se tienen para la práctica de AFD varían de acuerdo a las variables anteriormente señaladas (Ruiz, García y Díaz, 2007). Los agentes sociales (padres, maestros, amigos, entrenadores, etc.), son pieza esencial para que el adolescente practique EF, dependiendo la influencia sobre la participación del tipo de personas que se encuentran en su entorno social, pues de acuerdo con la orientación de meta que tengan los adultos, así será la influencia que ejerzan. Al respecto, Gutiérrez y Escartí (2006), señalan la influencia de padres y profesores sobre la orientación de meta de los adolescentes, destacando que una orientación de meta orientada hacia el ego por parte de padres o profesores, es percibida y asimilada como tal por el adolescente y su desarrollo en las actividades tendrá la misma orientación. Por el contrario si el padre, profesor o entrenador poseen una orientación de meta orientada hacia la tarea, el adolescente desarrollará la misma orientación, incrementando el gusto por la tarea, el placer de la práctica y el sentirse bien. Para concluir la idea anteriormente señalada, es conveniente destacar que la influencia de los padres, maestros y entrenadores es fundamental para orientar a los adolescentes a practicar AFD; sin embargo es necesario ser cauteloso en la orientación de meta que debe tener más arraigada el adolescente para que estos hábitos perduren y subsistan en la vida adulta.

Referencias.

- BALAGUER, I., CASTILLO, I., Y DUDA, J. L. (2007). “*Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles*”. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- BANDURA, A. (2000). *Social cognitive theory*. En A.E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* (pp.277-280) New York: Oxford University Press.
- CAÑIZARES, M. (2002). “*El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo*”. Aproximaciones a su estudio. Consultado el 25 Marzo de 2010 <http://www.efdeportes.com/efd51/metast.htm>
- CANTÓN, E., MAYOR, L. Y PALLARÉS, J; (1990). “*Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva*”. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- CARACUEL, J.C. (2004). *Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Curso de doctorado impartido en la Universidad Autónoma de Tamaulipas*. (inédito).
- CHANTAL, Y., GUAY, F., DOBREVA-MARTINOVA, T. Y VALLERAND, R. J. (1996). “*Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes*”. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- DOSIL, J. Y CARACUEL, J. C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 155-186). Madrid: Síntesis.
- GARCÍA-SANDOVAL, J.R. Y CARACUEL, J.C. (2007). “*La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono*”. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.2(1),pp.41-60.
- GUILLÉN, F., SANTANA, A. Y BARA, M. (2006). “*Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de ruedas*”. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 69-81.

- GUTIÉRREZ, M. Y ESCARTÍ, A. (2006). "Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física". *Revista de Psicología del deporte*, 15(1), 23-35.
- HEIDER, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- JIMÉNEZ, R., CERVELLÓ, E., GARCÍA CALVO, T., SANTOS-ROSA, F.J. Y DEL VILLAR, F. (2006). "Relaciones entre las metas de logro, la percepción del clima motivacional, la valoración de la educación física, la práctica deportiva extraescolar y el consumo de drogas en estudiantes de educación física". *Revista Mexicana de Psicología*, 23, 253-265.
- JOLOY, E. (2006). "Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios". <http://www.efdeportes.com>, 10 (92). Consultado en enero de 2008).
- KANTOR, J.R. (1967). *Psicología Interconductual*. México: Trillas.
- MANCILLA, M. MARTÍNEZ, P. (2004). "Diferencias psicológicas en el judo recreativo". <http://www.efdeportes.com>, 10 (71). Consultado en septiembre de 2006.
- MENDELSON, D.C. (2001). "La motivación en el fútbol" <http://www.efdeportes.com>, 7(37). Consultado en septiembre de 2006.
- MIRANDA, R. Y BARA, M. G. (2002). "Motivação no Esporte. Scape", 1(1), 53-63.
- MORENO, J. A. Y MARTÍNEZ, A. (2006). "Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- MORENO, J. A., CANO, F., GONZÁLEZ-CUTRE, D. Y RUIZ, L. M. (2008): "Perfiles motivacionales en salvamento deportivo". *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 20, 61-74.
- OLAYA, C. (2008). "Mejora en la calidad de vida a través de la actividad física en personas mayores". <http://www.efdeportes.com>, 12 (118). Consultado en octubre del 2008.

Motivación y ejercicio físico

- PÉREZ, E. Y CARACUEL, J.C. (1997). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Sevilla: cronos.
- POZO, A. (2007). "Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores". *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- RANGEL, H., GONZÁLEZ, M. Y SEBRANGO, C. (2003). "Entrenamiento mental en patinadores escolares: su influencia en el mejoramiento del rendimiento físico". *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 56, 1-11. Consulta realizada el 17/05/09: www.efdeportes.com/efd56/mental.htm
- RIERA, J. (1995). "Estrategia, táctica y técnica deportiva". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 39, 45-56.
- ROBERTS, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- RODRÍGUEZ, M., Y CASTELLANO, C. (2007). "Diseño y Evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2). 5-25.
- RUIZ, F., GARCÍA, M.E. Y DÍAZ, A. (2007). "Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de la Habana (Cuba)". *Anales de Psicología*, 1(23), 152-166.
- TORRE, E. CÁRDENAS, D. GARCÍA, E. (2001). "La motivación en la práctica físico deportiva". [http// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), 7 (39). Consultado el 5 de noviembre de 2007.
- TORRES, M.L. TORREGROSA M. Y ROCA J. (2007). "Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- YOUNG, P. T. (1936). *Motivation of behavior*. New York: John Wiley.

Motivación y ejercicio físico

YUSTE, J.L., LÓPEZ, P.A., LÓPEZ, F.J. Y RODRÍGUEZ, P.L. (2006). “*Niveles de práctica físico-deportiva en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*”. *I Congreso Iberoamericano del deporte en edad escolar*. Consulta realizada el 20/12/2012.

Jesús Roberto GARCÍA SANDOVAL

Doctor en aprendizaje y cognición por la Universidad de Sevilla. Licenciado en ciencias de la educación y máster en docencia por la Universidad Autónoma de Tamaulipas, Profesor titular en el área de aprendizaje, de la carrera de tecnología educativa y de la maestría en docencia de la UAMVH-UAT. Entrenador deportivo de volibol categorías infantiles. Ha publicado artículos en libros relacionados a educación media superior, así como ponencias y comunicaciones referentes a aprendizaje y ejercicio físico en diversos congresos nacionales e internacionales.

José Carlos CARACUEL TUBIO

Licenciado y doctor en psicología por las universidades de Barcelona y Sevilla y especialista titulado en psicología del deporte por esta última en la que, asimismo, ha sido profesor titular de “Psicología del aprendizaje: comportamiento humano” y de Psicología del deporte y el ejercicio”. Desde hace más de veinte años viene centrando su labor investigadora preferentemente en psicología del deporte y el ejercicio, área en la que ha desarrollado y dirigido proyectos de investigación y tesis doctorales, publicando numerosos artículos y libros o capítulos de libros, así como ponencias y publicaciones a congresos nacionales e internacionales. También ha realizado labores docentes en los cursos de entrenadores de fútbol y remo. Fue presidente de la Federación Española de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (FEPD) durante cuatro años (1999-2003).

Oswaldo CEBALLOS GURROLA

Doctor en ciencias de la actividad física y el deporte por la Universidad Zaragoza (España). Postgrado en dirección y gestión de instalaciones deportivas Fundación San Valero (España). Maestría en dirección y gestión de actividades e instalaciones de tiempo y aire libre” COLEFA y la Comunidad Europea (España). Maestría en ciencias del ejercicio, y licenciado en Organización Deportiva, UANL. Profesor de la Licenciatura, Maestría y doctorado, en Ciencias del Ejercicio, ha dirigido y desarrollado proyectos de investigación así como asesoría de tesis doctorales. Posee divulgaciones y ponencias en congresos nacionales e internacionales, así como publicaciones de diversos artículos, libros o capítulos de libros. Es coordinador de la Revista Mexicana de Cultura Física y Deporte (CONADE)