

Estudiar la motivación en contextos de actividad físico deportiva.

Aproximaciones teóricas y metodológicas

Ana Riccetti – Becaria de CONICET- UNRC – Río Cuarto ariccetti@gmail.com

Analía Chiecher – Investigadora Adjunta CONICET – UNRC – Río Cuarto

Resumen.

A partir de un proyecto aprobado por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) investigamos los aportes de la motivación en contextos de actividad físico deportiva¹. Desde hace algún tiempo, el estudio de la motivación se ha consolidado como un campo de conocimiento dentro de la psicología del deporte. Diversas son las investigaciones desarrolladas tanto en Europa como en América del Norte y Latinoamérica en cuanto a las teorías y a los procedimientos metodológicos en el estudio de la motivación. En este sentido, presentaremos las teorías a las cuales adherimos en el proyecto; estas son: la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de las Metas de Logro. Ambas responden a perspectivas que estudian diversos aspectos de la motivación, sin embargo existen vínculos que permiten integrar y profundizar los aportes de las investigaciones. Asimismo, los procedimientos metodológicos que se desprenden de estas teorías presentan particularidades que responden a los fundamentos teóricos de las mismas. En fin, presentaremos consideraciones teóricas y metodológicas a tener en cuenta en el estudio de la motivación en las prácticas físico deportivas, las cuales forman parte del estudio que actualmente estamos llevando a cabo.

Palabras Claves.

Motivación – Autodeterminación - Metas de Logro - Procedimientos metodológicos - Actividades físico deportivas

1. Aproximación conceptual

Estar motivado es estar impulsado a actuar, por lo tanto es inherente a la idea de estar en movimiento, implica la conducta puesta en acción hacia una meta o fin determinado (Chiecher, 2009; Paoloni, 2010), ya que lo contrario sería estar en un estado de desmotivación, que lleva a evitar determinadas conductas o abandonar la participación (Ryan y Deci, 2009).

La motivación permite explicar el origen y dirección del comportamiento y la persistencia de la conducta, esto es, la elección, perseverancia y esfuerzo (Chiecher, 2009).

A su vez, se trata de un proceso complejo que se encuentra influenciado por variables sociales, individuales y ambientales (Kaplan y Maehr, 2002; Ryan y Deci, 2009). Éstas variables son las que condicionan el tipo de actividad a realizar, la intensidad, la persistencia y el rendimiento o resultados que se esperan conseguir con la práctica.

2. Tendencias en el estudio de la motivación

Actualmente coexisten dos tendencias: una *multidimensional e integradora*, otra *situada y experiencial* (Chiecher, 2009; Paoloni, 2010). El primer enfoque refiere a la superación del estudio fragmentado de los aspectos cognitivos y motivacionales que en un primer momento caracterizó a los estudios sobre el aprendizaje escolar. De ahí que esta tendencia avanza hacia una mirada integral reconociendo que se trata de un proceso multidimensional -cognitivo y motivacional- para entender el comportamiento humano.

Mientras que el enfoque *situado y experiencial* comprende el estudio del aprendizaje en contexto. Promueve una perspectiva situada de la motivación, siendo de interés las variables sociales y contextuales que inciden en el proceso de aprendizaje.

Los enfoques descritos también reflejan las tendencias y cambios suscitados en el estudio de la motivación en el ámbito del deporte, puesto que los avances en el campo de la psicología educacional incidieron y promovieron el estudio de diversas temáticas en la esfera deportiva y de la actividad física en general.

Es decir, en un primer momento se indagaba de manera fragmentaria -midiendo, cuantificando, clasificando- para luego avanzar hacia el estudio de nociones más integrales que incluyera una mirada socio-afectiva (Vera Lacárcel, 2011).

Castillo et al. (2005) señalan que entre los temas más estudiados sobre aspectos psicosociales del deporte se encuentran: la participación deportiva, la motivación, el género y sexo, las emociones, los grupos, las actitudes, aspectos sociales, violencia, liderazgo y autoconcepto. Se trata de un incremento de temáticas que requieren un abordaje multidimensional que no pierda de vista el contexto de práctica.

En América Latina, los avances realizados sobre motivación se derivan sobre todo de los progresos teóricos y metodológicos de investigaciones europeas y norteamericanas. Más precisamente, Fiorese Vieira et al., (2010) realizaron una revisión de las temáticas presentadas en los congresos brasileños de psicología del deporte en Curitiba 2004 y São Paulo 2006, encontrando que los estudios descriptivos sobre motivación, autoestima, cohesión, liderazgo y ansiedad fueron los más trabajados. Asimismo observaron una influencia y correlación temática con investigaciones internacionales.

En México, Rodríguez y Morán (2010) al analizar la historia de la psicología del deporte concluyen que el campo de conocimiento necesita diversificar el ámbito de aplicación, puesto que en los últimos veinte años se realizaron avances principalmente en el deporte de alto rendimiento. Señalan la necesidad de realizar desarrollos en la formación teórica y metodológica, aplicación y difusión desde una perspectiva educativa y de la salud, que atienda a la prevención y promoción de estilos de vida activos y den respuesta a la realidad del país respecto al incremento de enfermedades crónicas y degenerativas.

En suma, aquí se evidencian dos cuestiones:

1. La investigación sobre cuestiones psicosociales ha cobrado importancia en el estudio de la motivación, exponiendo la complejidad de su estudio.
2. En Latinoamérica encontramos que la formación, investigación e intervención es realizada en su mayoría por psicólogos que se especializan en psicología deportiva, aunque reconocen que el campo debe integrar a otros

profesionales y se deben diversificar las áreas temáticas. Si bien profesionales en educación física están llevando a cabo estudios sobre esta temática -especialmente en Brasil-, se requiere un mayor desarrollo de investigaciones en el contexto nacional.

3. Perspectivas teóricas en el estudio de la motivación

3.1. Teoría de la Autodeterminación

A esta teoría le interesa indagar el comportamiento autodeterminado de las personas en contextos sociales; entiende que el sujeto está motivado por factores internos y externos que lo estimulan a actuar de determinada manera. De ahí que según el grado de autonomía se identifican tres tipos de motivación: *intrínseca*, *extrínseca* y *desmotivación* (Ryan y Deci, 2009).

La *motivación intrínseca* está esencialmente vinculada con aquellas acciones que el sujeto realiza por el interés y el gozo que genera la propia actividad, considerada como un fin en sí misma; responde al placer y al disfrute que produce realizar la actividad, consecuentemente se manifiesta en la persistencia al afrontar una tarea.

La *motivación extrínseca* se vincula con la realización de una determinada acción para la consecución de premios, recompensas, reconocimiento por su desempeño. También se vincula con comportamientos que evitan castigos o sanciones. Sin embargo, un control externo de la conducta a partir de recompensas adecuadas favorece la participación y la permanencia.

La *desmotivación*, en cambio, se caracteriza por la ausencia o falta de motivación, por ejemplo cuando el sujeto no tiene la intención o no se siente competente para realizar alguna actividad, creyendo que no obtendrá el resultado deseado.

Ryan y Deci (2009) enfatizan en la importancia de generar ambientes y experiencias que promuevan la autonomía, el sentimiento de competencia y la relación con los demás para favorecer la motivación intrínseca y el compromiso en la participación.

3.2. Teoría de las Metas de Logro

Para la Teoría de las Metas de Logro la motivación es multidimensional, tanto las características y experiencias de la persona como el contexto se relacionan constantemente. Según el propósito que subyace en la realización de una tarea, encontramos orientaciones de meta por las que el sujeto juzga su competencia, define el éxito y el fracaso de su actuación -orientación a la tarea y orientación al ego- en un contexto particular -clima tarea y clima ego- (Duda, 2005; Kaplan y Maehr, 2002; Martínez Galindo et al., 2010).

Orientación a la tarea

Supone una práctica comprometida y satisfactoria debido a que el éxito es percibido como una instancia que requiere esfuerzo y cooperación, esto implica persistir ante las dificultades, atribuir el éxito al esfuerzo realizado, ser autorregulado en la búsqueda de estrategias para lograr la meta, tener una actitud positiva y adaptativa en la percepción de su nivel de competencia y en la búsqueda de ayuda.

Orientación al ego

El sujeto juzga el éxito comparándose con los demás para demostrar que es el mejor y lograr reconocimiento. Se trata de compararse con los demás -evitando el fracaso o demostrando mayor competencia. Este tipo de implicancia supone un menor compromiso y mayores posibilidades de abandonar la práctica. En este caso, las tareas se afrontan con menor esfuerzo y compromiso.

Clima tarea

Se relaciona con la implicancia a la tarea, la motivación intrínseca, la búsqueda del éxito a partir del esfuerzo personal, por lo tanto, las estrategias de afrontamiento para resolver una tarea son adaptativas. Este tipo de clima promueve la participación, autonomía en el aprendizaje, el trabajo colaborativo para el logro grupal de buenos resultados, la mejora y la evaluación personal.

Clima ego

Se relaciona con el rendimiento, la comparación con los demás, la obtención del éxito y de los resultados esperados. La evaluación y el reconocimiento del desempeño son públicos, se compran los logros promoviendo una implicancia al ego, motivación extrínseca y desmotivación. Se caracteriza por la obtención de estatus social, popularidad, así como la vivencia de una afectividad negativa, ansiedad y miedo ante el fracaso.

4. Implicancias metodológicas

Actualmente los investigadores están interesados en el estudio a largo plazo de experiencias en contextos naturales que integren los aspectos personales y contextuales, puesto que el sujeto toma decisiones y actúa en interacción con el entorno (Duda, 2005; Kaplan y Maehr, 2002).

En las cuatro décadas de desarrollo de la Teoría de la Autodeterminación, se han llevado a cabo experimentos de laboratorios enfocados en el estudio de la motivación extrínseca, se utilizaron entrevistas, cuestionarios y métodos observacionales (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2009). Actualmente se evidencia no solo el avance en la profundización de cuestiones conceptuales, además se refleja la complejidad que ha cobrado el estudio de la motivación en cuanto a los procedimientos metodológicos. De ahí que metodológicamente se reconozca el carácter dinámico y fenomenológico de la motivación como proceso multidimensional.

En cuanto a la teoría de las metas de logro, la investigación se ha caracterizado por estudios correlacionales y transversales, con procedimientos estadísticos que permiten evaluar los instrumentos -cuestionarios con escalas Likert- que miden las diversas escalas de las metas personales y el clima motivacional. Kaplan y Maehr (2002) sostienen que el estudio de las implicancias hacia metas requiere adoptar una perspectiva cualitativa en el estudio de los diversos procesos y múltiples factores que subyacen en la motivación. Por su parte, Duda (2005) sugiere la realización de estudios

longitudinales que indaguen sobre las relaciones entre las metas personales y la percepción del ambiente.

Por lo tanto, los investigadores proponen una perspectiva integradora que indague contextos y situaciones naturales de práctica deportiva. Por consiguiente, los procedimientos metodológicos sugeridos se caracterizan por ser mixtos y sistémicos.

En fin, el estudio de la motivación permite la elaboración de propuestas integradas al estilo de vida de la población y de grupos particulares, a partir de la identificación y análisis de los factores que pueden promover u obstaculizar la motivación.

La ponencia se desarrolla en el marco del proyecto de investigación aprobado por CONICET, titulado “*MOTIVACIÓN Y ASPECTOS PSICOSOCIALES - EN CONTEXTOS DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA*”, formando parte de una beca doctoral Tipo II.

Referencias bibliográficas

Castillo, I.; Álvarez, O. y Balaguer, I. (2005). “Temas de investigación sobre aspectos psicosociales del deporte a través de la base de datos Psycinfo (1887-2001)”. En *Rev de Psicología del Deporte*, nº 1, vol. 14, 109-123.

Chiecher, A (2009). “Aprender en contextos presenciales y virtuales. Motivación, uso de estrategias y percepción del contexto por parte de los estudiantes”. En Donolo, D. y Rinaudo M. (Eds.) *Enseñar y aprender. Motivación, estrategias y percepción del contexto en entornos presenciales y virtuales*. Río Cuarto: Editorial Fundación Universidad Nacional de Río Cuarto.

Deci, E. y Ryan, R. (2002). “Self-determination research: reflections and future directions”. En Deci, E. y Ryan, R. (2002) *Handbook of self-determination research*. Rochester: University Rochester Press.

- Duda, J. (2005). "Motivation in sport. The relevance of competence and achievement goals". En Elliot, A. y Dweck, C. (Eds.) *Handbook of competent and motivation*. New York: Guilford Press.
- Fiorese Vieira, L., Nickenig, J., Pestillo, L., y Lopes, J. (2010). "Psicología Do Esporte: Uma Área Emergente Da Psicologia". En *Psicologia em Estudo, Maringá*, nº 2, vol. 15, 391-399.
- Kaplan, A. y Maehr, M. (2002). "Adolescents' achievement goals. Situating motivation in sociocultural contexts". En Pajares, F y Urdan, T. (Eds.) *Academic motivation of adolescents*. Estados Unidos: IAP.
- Martínez Galindo, C.; Alonso, N.; González, D.; Parras, N. A. y Moreno, J. (2010). "Las metas de logro y sociales como mecanismo de motivación en la práctica físico deportiva: instrumentos de medida y repuestas prácticas". En Moreno, A. y Cervelló, E. (Coords.) *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Paoloni, P. (2010). "Motivación para el aprendizaje. Aportes para su estudio en el contexto de la universidad". En Rinaudo, M. y Donolo, D. (comp.) *Estudios sobre motivación. Enfoques, resultados, lineamientos para acciones*. Río Cuarto: Universidad Nacional de Río Cuarto.
- Rodríguez, M. y Morán, C. (2010). "Historia de la psicología del deporte en México". En *Rev Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. nº 1, vol. 5, 117-134.
- Ryan, R y Deci, E. (2009). "Promoting Self-Determined school engagement. Motivation, learning and well-being". En Wentzel, k y Wigfield, A. (Eds.) *Handbook of motivation at school*. New York: Routledge.
- Vera Lacárcel, J. (2011). "Edward. L. Deci: Un pionero en el estudio de la motivación humana". En *International Journal of Sport Science*, nº 25, vol 7, año 7, 336-338.