

Motivación intrínseca e intención de ser físicamente activos

Clases de Educación Física en Argentina

Ana Riccetti

Becaria Posdoctoral CONICET - Universidad de Flores

ariccetti@gmail.com

Valeria Gómez

Universidad de Flores

vgomez@uflo.edu.ar

Resumen

Presentamos los resultados de un proyecto de investigación acerca de la motivación autodeterminada en clases de educación física en el nivel medio del sistema educativo formal argentino. Este trabajo se fundamenta en la teoría de la Autodeterminación, a partir de la cual proponemos identificar los perfiles motivacionales de los adolescentes y la intención de práctica futura. Participaron 6485 adolescentes (N=3203 varones y N=3282 mujeres) de distintas provincias: Buenos Aires, Córdoba, San Luis, La Pampa, Santa Fe, Corrientes, Entre Ríos, Misiones, Chaco, Santa Cruz, Tierra del Fuego y Chubut, con edades desde los 11 a 19 años (M=15). La metodología se caracterizó por ser transversal y descriptiva, se realizaron análisis estadísticos de medidas de tendencia central acorde a los datos y al objetivo del estudio. Los resultados muestran un nivel alto de motivación intrínseca y de intención de ser físicamente activos. Como parte de las reflexiones finales, se proponen estudios futuros para continuar avanzando en el conocimiento y en contextos de clases de educación física que favorezcan procesos motivacionales más autodeterminados.

Palabras claves: motivación intrínseca – práctica futura - educación física

Antecedentes y fundamentación

En el presente escrito exponemos los hallazgos acerca de la motivación autodeterminada en clases de educación física del nivel medio en Argentina. Más precisamente, proponemos identificar el nivel de motivación intrínseca de los adolescentes y su relación con la intención de ser físicamente activos.

La motivación se vincula al nivel de activación e intención de la conducta humana, esto es, la persistencia, dirección e intensidad del comportamiento en distintos contextos sociales y a partir de un proceso de internalización de normas y valores socialmente aceptados (Deci y Ryan, 2012; Van den Berghe, Vansteenkiste, Cardon, Kirk, y Haerens, 2014).

La teoría de la Autodeterminación (TAD) estudia el grado en que las personas deciden iniciar y continuar una acción de manera voluntaria, al nivel más alto de reflexión y elección, resultando en acciones con un alto nivel de autorregulación (Ryan y Deci, 2000 y 2009). Esta teoría reconoce tres niveles de motivación vinculados a factores internos y externos: intrínseca (motivación autónoma), extrínseca (motivación controlada) y desmotivación. Asimismo la TAD señala que los seres humanos deciden participar y permanecer en una determinada actividad según el grado de satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación. Estas tres necesidades se caracterizan por ser universales, y son el soporte de la motivación intrínseca (MI), esto es, cuando las necesidades mencionadas se encuentran satisfechas las personas lo hacen motivadas intrínsecamente (Deci y Ryan, 2012, Van den Berghe et al., 2014).

La MI refiere a actuar por el interés, el disfrute y el goce que genera la actividad, se trata de una motivación autónoma que se sostiene en el tiempo, generalmente el sujeto se implica realizando un mayor esfuerzo y esto genera mayor bienestar psicológico, además predice la intención de ser físicamente activo en un futuro. En la motivación extrínseca la conducta es controlada de manera externa, ya que se orienta a los resultados, a la búsqueda de premios y reconocimiento, también refiere al comportamiento que evita las sanciones y amenazas del entorno en el que actúa. En cuanto a la desmotivación, se trata

de la falta de intención y a no sentirse capaz de realizar una actividad (Van den Berghe et al., 2014).

Numerosos estudios se han llevado a cabo en contextos de clases de educación física en el nivel medio acerca de la motivación autodeterminada (Gómez y Riccetti, 2016; Gómez, Franco, y Coterón López, 2015; Gómez-López, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Abrales, 2014; Sánchez-Oliva, Leo Marcos, Amado Alonso, Pulido-González y García-Calvo, 2014).

También hallamos estudios que predicen una fuerte correlación entre la MI y la intención de práctica futura (IP) de los adolescentes. En este sentido, los autores afirman que existe mayor probabilidad de comprometerse en la participación de un deporte o actividad física extraescolar o finalizada la escolaridad cuando el sujeto experimenta autonomía y control de sus propias decisiones y acciones (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015; Baena-Extremera, Granero-Gallegos, León-Elizondo, Sanz-Arazuri, Valdemoros-San Emeterio y Martínez-Molina, 2016; Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Sánchez-Fuentes y Martínez-Molina, 2014; Taylor, Ntoumanis, Standage, Spray, 2010; Teixeira, Carraça, Markland, Marlene, Silva y Ryan, 2012).

La MI es la variable que mayor relación tiene con la intención futura de mantenerse físicamente activo. La satisfacción y diversión predicen niveles altos de MI y ésta la IP (Baena-Extremera et al., 2016; Franco Álvarez, Coterón López, Gómez y de Franza, 2017).

En el presente escrito proponemos identificar la MI en estudiantes de secundario en clases de educación física y la IP. También realizaremos correlaciones según el sexo, para luego integrar los resultados en aportes que permitan pensar en estudios futuros.

Muestra

Contactamos a las autoridades de las instituciones educativas para comunicar el propósito del estudio, solicitando el acceso y la colaboración para recolectar los datos. Luego, administramos el instrumento en ausencia del profesor en el

horario de la clase de educación física. Al grupo de estudiantes se les informó que la participación era voluntaria, asegurando el anonimato de las respuestas. Participaron del estudio 6485 adolescentes (N=3203 varones y N=3282 mujeres) con edades desde los 11 a 19 años (M=15), de distintas provincias de Argentina: Buenos Aires (provincia y CABA), Córdoba, San Luis, La Pampa, Santa Fe, Corrientes, Entre Ríos, Misiones, Chaco, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego. En la tabla 1 se puede observar la distribución de los participantes según el sexo y el año que cursaba en el momento de la administración del cuestionario.

Tabla 1. Clasificación de los sujetos según el sexo y año que cursa

		Año que cursa						Total
		1	2	3	4	5	6	
Sexo	M	572	575	562	572	569	353	3203
	F	575	596	616	579	557	359	3282
Total		1147	1171	1178	1151	1126	712	6485

Diseño y procedimientos metodológicos

Se trata de una investigación con un diseño transversal y descriptivo que permitió identificar y analizar relaciones entre las variables de estudio a partir de procedimientos cuantitativos.

Se tramitaron los permisos pertinentes conforme a las indicaciones de los principios éticos y códigos de conducta, para luego administrar el instrumento correspondiente.

Obtenida la matriz de datos se procedió a calcular las medidas de tendencia central acordes a los objetivos propuestos. También se calculó *prueba t de muestras independientes* para comparar las medias según el sexo.

Los instrumentos utilizados para recolectar los datos fueron los siguientes:

Perceived Locus of Causality Scale: Motivación intrínseca (MI)

Se utilizaron los ítems correspondientes al factor MI de la versión española (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009) del Perceived Locus of Causality

Scale (PLOC; Goudas, Biddle y Fox, 1994). Este cuestionario se responde a partir de una escala tipo Likert (1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo).

Intención de ser físicamente activo (IP)

Se utilizó la versión española del cuestionario Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo. Se compone de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo (Moreno, Moreno y Cervelló, 2007). Se responde a partir de una escala tipo Likert (1=totalmente en desacuerdo y 5=totalmente de acuerdo).

También se calculó la fiabilidad del instrumento utilizado con el estadístico Alfa de Cronbach. Ambas escalas mostraron una fiabilidad muy buena (MI α =,84; IP α =,78), garantizando la consistencia, estabilidad y confiabilidad de los cuestionarios.

Resultados

En el análisis de las medidas de tendencia central de los factores para todo el grupo (N=6485) hallamos que puntuó ligeramente más alto la IP (M=3,97; DS=,87) y luego la MI (M=3,82; DS=,97). Mientras que el cálculo de la moda fue el mismo para ambas variables (Mo=5), correspondiendo al valor más alto de la escala Likert, indicando que la respuesta más frecuente fue: *totalmente de acuerdo*.

A partir de la *prueba t de muestras independientes* se compararon las medias según el sexo, hallándose diferencias estadísticamente significativas a favor del sexo masculino en ambas variables: MI (t=7,916, gl=6483, α =,000); IP (t=12,736, gl=6483, α =,000). La tabla 2 muestra que las medias de los adolescentes varones presentan puntuaciones más altas y estadísticamente significativas que las chicas: MI (M=3,92 – DS=,93), IP (M=4,11 – DS=,82).

Tabla 2. Media y desviación estándar en los factores:

motivación intrínseca (MI) e intención de práctica (IP) según el sexo (M=3203 - F=3282)

Factores	Sexo	M	DS
MI	M	3,92	,93
	F	3,73	1,01
IP	M	4,11	,82
	F	3,83	,89

Tanto los chicos como las chicas se encuentran motivados intrínsecamente, ya que la puntuación es moderadamente elevada, lo cual estaría indicando un comportamiento autónomo orientado al disfrute y el bienestar. Por su parte, la IP puntuó ligeramente más alto que la MI tanto en el grupo total como en la diferencia por sexo a favor de los varones. Sin embargo, si bien las chicas puntuaron más bajo que los varones también poseen un perfil motivacional similar (ver tabla 2).

Comentarios finales y estudios futuros

El objetivo del presente escrito fue identificar el nivel de MI de los adolescentes en clases de educación física en el nivel medio del sistema educativo formal argentino y la IP. El análisis descriptivo mostró que la MI de los adolescentes es moderadamente elevado, esto es, orientado al bienestar, el disfrute y persistencia en las tareas, a sentirse competentes para lograr nuevos aprendizajes. La MI refiere a un comportamiento autónomo y comprometido en las clases de educación física, esto indicaría la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2012).

La IP puntuó más alto que la MI, sugiriendo una predisposición positiva de los adolescentes, con mayor énfasis en los varones, de adhesión al ejercicio físico en el tiempo libre y luego de finalizada la escolaridad (Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2015). Este dato es promisorio, sin embargo, requiere de estudios con estrategias metodológicas mixtas para analizar la situación en contextos particulares (nivel micro),

La diferencia estadísticamente significativa según el sexo pone en evidencia la necesidad de realizar estudios sobre los contenidos curriculares. De este modo, resultaría interesante identificar posibles sesgos socioculturales acerca de prácticas corporales que se vinculan a estereotipos según el sexo.

Como parte de las limitaciones de la investigación podemos mencionar su carácter transversal, ya que sería interesante implementar intervenciones acorde a las características del contexto educativo. Otra limitación refiere a corroborar que la IP se cumpla tanto en el horario extraescolar como después de finalizada la escolaridad.

Finalmente, se sugieren estudios futuros longitudinales que indaguen acerca de los distintos factores que inciden tanto en la MI como IP para favorecer procesos motivacionales más autodeterminados acordes al contexto particular de las clases de educación física en el nivel medio.

Referencias bibliográficas

- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015). Educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 132-144. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol17no3/contenido-baena-granero.html>
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Ponce de León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., Valdemoros-San Emeterio, M. y Martínez-Molina, M. (2016). Factores psicológicos relacionados con las clases de educación física como predictores de la intención de la práctica de actividad física en el tiempo libre en estudiantes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(4):1105-1112. Recuperado de <http://www.scielo.org/pdf/csc/v21n4/1413-8123-csc-21-04-1105.pdf> .
- Deci, E. y Ryan, R. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 85–107.
- Franco Álvarez, E., Coterón López, J., Gómez, V. y de Franza, L. (2017). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física. Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 25-34. Recuperado de <http://revistas.um.es/sportk/article/viewFile/280371/204981>
- Gómez, V. y Riccetti, A. (2016). Perfiles motivacionales y diferencias en función del género en clases de educación física. Memorias del VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXIII Jornadas de Investigación y Decimosegundo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires. 99-101. Recuperado de: <http://testjimemorias.psi.uba.ar/index.aspx?anio=2016>
- Gómez, V. Franco, E. y Coterón López, J. (2015). Perfiles motivacionales y actividad física en adolescentes argentinos. [en línea]. *11mo Congreso Argentino y 6º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, realizado en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata*. Recuperado de: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>

- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A. y Abrales, J. (2014). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con la importancia de la educación física en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(38), 11-29. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645434002.pdf>
- Goudas, M., Biddle, S. y Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez-Fuentes, J. A. y Martínez-Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/199501>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The perceived locus of causality (PLOC) scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.
- Moreno, J. A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261 - 267. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/PS.pdf>
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. Recuperado de <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- 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.
- Sánchez-Oliva, D., Leo Marcos, F., Amado Alonso, D., Pulido-González. J. y García-Calvo, T. (2014). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 156-166. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.007>

- Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M., y Spray, C. (2010). Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 99-120. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/19142.pdf>
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Marlene N., Silva, M. y Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30. Recuperado de <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., y Haerens, L. (2014). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 1, 97-121.