

MOTIVACIÓN DE LOGRO Y MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO- DEPORTIVA

María Almudena Carrasco Mantero, Rosario Lepe Pavón. Universidad de Huelva

Resumen

El tema de la motivación abarca diversidad de esferas en la vida, pero en este caso, parece interesante conocer las diferentes teorías de la motivación para la práctica deportiva así como los motivos que llevan a la realización de la actividad. Para ello se ha recurrido a recientes estudios en los que utilizan a muestras de estudiantes universitarios donde a través de cuestionarios y escalas se ha obtenido los diferentes factores que propician la práctica de la actividad físico-deportiva. Los resultados de dichos estudios señalan que el nivel de práctica físico-deportiva disminuye a medida que aumenta la edad de forma que las mayores tasas de práctica se registran en la etapa infantil continuando un descenso pronunciado hasta llegar a edad universitaria.

Palabras clave: actividad física-deportiva, motivación de logro, orientaciones de la motivación de logro.

Introducción

La siguiente revisión parte de una visión general sobre el concepto de motivación de logro y la motivación que lleva hacia la práctica físico-deportiva. Se estructura en cuatro apartados, partiendo desde un modelo cognitivo-social y la incidencia que tiene el clima motivador, con la importancia que ejerce el profesor de educación física en el alcance del mismo. Se destaca los dos tipos de orientación de la motivación; hacia la tarea y hacia el resultado. Seguidamente, se expone algunas teorías que tratan de explicar las motivaciones que inducen a los niños y adolescentes a la práctica físico-deportiva, destacando autores tales como Roberts, Kleiber y Duda (1981), Fox y Biddle (1988) y Coll y col. (1993). Y finalmente, se recogen los principales motivos que llevan a universitarios a practicar la actividad física-deportiva gracias a los datos que aportan diferentes estudios.

Modelo cognitivo-social de la motivación de logro

El modelo cognitivo-social de la motivación de logro asigna un papel central a los procesos interpretativos del individuo, considerando que diferentes creencias implícitas de habilidad van a orientar al sujeto hacia diferentes metas de logro, desarrollando consecuentemente, diferentes patrones motivacionales (González-Cutre, D., Sicilia, A., Moreno, J.A, 2008). Además, el clima motivacional percibido por el alumno determina sus creencias de habilidad y competencia percibida, puesto que estudios previos apuntan que la intervención del profesor era un factor importante en el desarrollo de estas variables.

El clima motivador se refiere al conjunto de estímulos presentes en el entorno que de manera directa o indirecta van a determinar o definir qué es éxito y qué es fracaso para el alumno (Ames, 1992). Según González-Cutre y cols. (2008) el profesor de

educación física cobra un papel importante en la creación del clima motivador en clase. Aunque los compañeros también influyen en la percepción del clima motivador del alumno, hay que tener en cuenta que el profesor está influyendo al mismo tiempo sobre el clima de éstos.

Evidentemente, el alumno llega a clases de educación física con determinadas creencias de habilidad, metas de logro y motivación autodeterminada, adquiridas durante el proceso de socialización, y éstas pueden afectar a su percepción del clima motivacional, por lo que investigaciones apuntan que el profesor podía tener influencia sobre la motivación del alumno. En este sentido, el profesor puede transmitir dos tipos predominantes de climas motivadores: un clima motivador de ego (es decir, hacia el resultado) y un clima motivador hacia la tarea.

Orientación de la motivación

Se destaca un concepto esencial: hacia qué aspecto del logro –tarea o resultado- se dirige el esfuerzo de los alumnos. En quienes se orientan hacia la tarea prima el gusto por la ejecución en sí misma; en quienes lo hacen hacia el resultado predomina el afán de triunfo.

- ***Orientación hacia la tarea***

Los alumnos orientados hacia la tarea tratan de mejorar sus propias competencias, evalúan el proceso, más que el resultado en sí y tratan de progresar en el dominio del deporte practicado. Están más protegidos frente a la decepción, frustración y la falta de motivación, eligen cometidos realistas o moderadamente difíciles, manifiestan una alta competencia percibida, no temen al fracaso, son más constantes y persistentes, tienden a sentirse bien consigo mismos y, en definitiva, suelen conseguir a la larga mejores resultados.

- ***Orientación hacia el resultado***

Los alumnos orientados hacia el resultado juzgan el éxito más por comparación con los demás que por sus propias competencias, lo que los hace muy dependientes de su entorno en cuanto evaluar su propia eficacia y confianza, mostrando una fuerte tendencia competitiva. Sin embargo, al no controlar el modo en que los demás realizan sus ejecuciones tienen más dificultades en mantener una competencia percibida elevada.

Teorías de motivación en la actividad físico-deportiva

Existen varias teorías que tratan de explicar las motivaciones que inducen a los niños y adolescentes a la práctica físico-deportiva. A continuación se exponen algunas de ellas:

Roberts, Kleiber y Duda (1981) agrupan las motivaciones en tres tipos, en función de su orientación:

- Motivaciones orientadas a la propia mejora: el objetivo principal del sujeto es mejorar su rendimiento.
- Motivaciones orientadas hacia la competencia: el sujeto se compara a sí mismo en relación con los demás.
- Motivaciones orientadas hacia la aprobación social: ganar premios, demostrar su capacidad a los demás, agradar a los padres.

Coll y col. (1993) afirman que las metas que los niños y adolescentes persiguen, y que determinan su modo de afrontar las actividades escolares y deportivas, se pueden clasificar en cuatro categorías:

- Metas relacionadas con la tarea o metas centradas en el aprendizaje.
- Metas relacionadas con el “yo” o metas centradas en la ejecución.
- Metas relacionadas con la valoración social.
- Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas.

Motivación hacia la práctica de la actividad físico-deportivo

La práctica de actividad físico-deportiva (AFD) regular y adecuada conlleva numerosos beneficios para la salud de los sujetos, los cuales han quedado ampliamente demostrados y han sido muy difundidos en los últimos años (Darren, Crystal y Shannon, 2006; Castillo y Sáenz-Lopez, 2008; Pieron, Ruíz y García, 2009).

Sin embargo, el nivel de práctica de AFD disminuye a medida que aumenta la edad (Trost, Kerr, Ward y Rate, 2001; García, 2006; Van der Host, Paw, Twisk y Van Mechelen, 2007), de forma que las mayores tasas de práctica que se registran en la etapa infantil comienzan a decaer con la adolescencia, continuando ese descenso al llegar a la edad universitaria (Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995; García, 2001; López y González, 2001; Pavón y Moreno, 2006).

Si se considera la motivación hacia la AFD como el producto de un conjunto de variables de diversa índole (sociales, ambientales e individuales) que determinan aspectos de la práctica como la elección de una o varias actividades, la frecuencia, la intensidad, la persistencia en la actividad e incluso el rendimiento (Escarti y Cervelló, 1994), el estudio de la misma puede ser un factor clave para favorecer la iniciación a la práctica, la adherencia a la misma y evitar el abandono, pues permite conocer por qué los sujetos eligen una actividad y los factores determinantes de la permanencia o abandono en esa elección (Moreno, Cervelló y Martínez, 2007). De este modo, si desde las instituciones universitarias se pretende, tal y como se expone en la *Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades* y en la *Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril*, favorecer y promocionar la práctica de AFD como parte de la formación del alumnado, será interesante conocer las motivaciones que llevan a los estudiantes a practicar AFD.

Según estudios recientes que se han llevado a cabo, se observa que la diversión y el pasatiempo aparecen como uno de los motivos más valorados en todos los estudios contemplados. En segundo lugar, el estar en forma aparece en cuatro de las cinco investigaciones, seguido de la mejora y/o mantenimiento de la salud y el hacer ejercicio, que aparecen en tres de los cinco estudios, aunque ninguno de ellos forma parte de los motivos más valorados por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación. Otros motivos como la evasión, la relajación, el mantenimiento o el

cuidado de la línea y la estética son también parte de esta constante de motivaciones para la práctica de los universitarios.

En cuanto a las motivaciones aducidas por el alumnado para no haber practicado nunca AFD, se observan de nuevo coincidencias entre los resultados de presente investigación y los obtenidos en otros estudios sobre universitarios. En la siguiente tabla puede observarse que la falta de tiempo aparece valorado en las cuatro investigaciones contempladas, y en tres de ellas, como el principal motivo por el que el alumnado no ha practicado nunca AFD. La flojera y/o pereza también aparece en todas las investigaciones como otro de los motivos más valorados, así como la falta de instalaciones, ya sean cercanas o adecuadas, se contempla en todos los estudios excepto en el de Sanz (2005). De este modo encontramos de nuevo una serie de motivaciones comunes en los universitarios por las que no han practicado nunca AFD, pudiendo considerar como las más importantes la falta de tiempo y la pereza o desgana. Siendo la falta de tiempo el motivo más valorado por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Conclusión

En los últimos tiempos, desde el ámbito de la psicología, el término “motivación” ha cobrado mucha relevancia. Este término aplicado a la práctica deportiva responde a muchos de los motivos por los que los jóvenes deciden practicar una actividad físico-deportiva y porqué no. El motivo principal por el que deciden practicarla es por mantenerse en forma, mientras que el motivo que les lleva a no practicarla, es la falta de tiempo. Con esto, no solo se busca informar de los motivos que llevan a muchos jóvenes a llevar una vida sedentaria, sin ninguna motivación deportiva, sino se invita a realizar una labor de conciencia en la que desde las universidades, se ofrezcan a todas las titulaciones facilidades para la práctica de estas actividades tan beneficiosas para la salud psíquica y física, así como refuercen en estos, valores tan positivos como la motivación de logro, termino tan vinculado al desarrollo positivo en los últimos tiempos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ames, C. (1991). The relationship of achievement goals to student motivation in classroom settings. En G.C. Roberts (Ed.): *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Castillo, E., y Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Coll, C., Palacios, J y Marchesi, A. (1993). *Desarrollo psicológico y educación, II*. Madrid. Alianza Editorial.

Darren, E. R., Crystal, N., y Shannon, B. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

García, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.

García, M. (2006). *Postmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD/CIS.

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J.A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en Educación física. *Psicothema*, 20, 642-651.

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J.A. (2008). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física. *Revista de Educación*, 365, pp. 677-700.

López, A., & González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deporte, Revista Digital*, 32. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.

Pavón, A., & Moreno, J. A. (2006). *Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte*. *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, 8(8), 25-34.

Pieron, M., Ruíz, J., & García, M. A. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Wanceulen: Sevilla

Roberts, G. C., Kleiber, D. A. y Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.

Sánchez-Barrera, M.; Pérez, M., y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.

Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja.

Torres, G., Carrasco, L., y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*, 6, 95-106.

Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S., y Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non obese children. *International Journal of Obesity*, 25, 812-829.

Van der Host, K., Paw, M. S., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). *A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. Medicine and Science in Sports Exercise*, 39(8), 1241-1250.