



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

MOTIVACIÓN E INTENCIÓN DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UN ESTUDIO EN POBLACIÓN COLOMBIANA Y ESPAÑOLA

Hernando Alejandro Martínez González

Universidad del Quindío, Colombia

amargox@hotmail.com

Evelia Franco

Universidad Politécnica de Madrid, España

e.francoalvarez@gmail.com

Javier Coterón

Universidad Politécnica de Madrid, España

j.coteron@upm.es

Carlos Andrés Tabares

Universidad del Quindío, Colombia

ctabares@uniquindio.edu.com

Jojhan Cardona

Universidad del Quindío, Colombia

jcardonap@uniquindio.edu.com

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es estudiar el comportamiento de las variables motivacionales, orientación motivacional y motivación intrínseca, y de intención de práctica de actividad física en el futuro de forma comparada entre poblaciones de Colombia y España. Se administraron los cuestionarios TEOSQ, IPAS y los ítems correspondientes al factor motivación intrínseca del PLOC a una muestra de 655 estudiantes de Colombia y España con edades comprendidas entre 16 y 18 años de edad. Los resultados del análisis de correlación evidencian patrones de relaciones entre variables similares entre ambas poblaciones a pesar de que la fuerza de la relación resultó más consistente en la población colombiana.

PALABRAS CLAVE:

Teoría de metas de logro, teoría de autodeterminación, adolescentes, adherencia a la práctica de actividad física

1. INTRODUCCIÓN.

Pese a que en la actualidad está ampliamente reconocida la influencia positiva de las actividades físicas sobre la salud física, psicológica y social (e.g., Castillo y Moncada, 2012; Molina-García, Castillo, y Pablos, 2007), se advierte con preocupación una marcada tendencia de las conductas sedentarias en la población general, siendo especialmente preocupante la disminución de participación de los adolescentes en actividades físicas. La promoción de conductas saludables durante la infancia y la adolescencia se considera un objetivo prioritario de salud pública, ya que este sector de población se encuentra en una etapa fundamental para la adquisición y consolidación de un estilo de vida activo y saludable (Biddle, Sallis y Cavill, 1998; Boreham y Riddoch, 2001).

La motivación constituye uno de los tópicos de investigación más comunes en la psicología de la actividad física (Moreno y Cervelló, 2010), habiéndose estudiado ampliamente la influencia que ciertas variables motivacionales tienen sobre práctica y adherencia de actividades físico deportivas (e.g., Franco, Pérez-Tejero y Arrizabalag, 2012; García Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Amado, 2012).

El estudio de las conductas motivacionales se ha abordado en los últimos años a partir de dos grandes perspectivas: la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación.

La teoría de las metas de logro (Ames, 1992) estudia la conducta dirigida hacia una meta, incluidas las causas, dirección, y consecuencias de esta actividad, refiriéndose a cómo los individuos se acercan, se comprometen, y responden a actividades de logro, así como a las razones por las que se implican con ciertas conductas de ejecución. Según esta teoría, en los contextos de logro existen dos estados de implicación predominantes; una implicación al ego en la que se percibe éxito cuando el rendimiento es superior al de los demás; y una implicación a la tarea en la que el término meta significa mejora de la propia competencia personal. Este estado de implicación es el resultado de la interacción de factores disposicionales (orientación motivacional) o contextuales (clima motivacional).

Resultados de distintas investigaciones han encontrado que la implicación a la tarea actúa como predictor positivo de la motivación autodeterminada e indicador de la motivación intrínseca (e.g., Petherick y Weigand, 2002). Así mismo, que la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea desarrolla en los sujetos una mayor persistencia e intención de práctica de actividad física (e.g., Almagro, Conde, Moreno, y Sáenz-López, 2009; Torregrosa et al., 2011).

Por otra parte la teoría de la autodeterminación (Decy y Ryan, 1985) analiza el grado en que las conductas humanas son autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las mismas. Esta teoría general consta de 5 mini teorías: teoría de la evaluación cognitiva, teoría de la integración orgánica, teoría de las orientaciones de causalidad, teoría de las necesidades básicas y teoría de los contenidos de meta. La mini teoría de la integración orgánica establece que la motivación es un continuo caracterizado por diferentes tipos de autodeterminación. De este modo, establece tres grandes niveles de motivación que son, de menor a

mayor grado de autodeterminación; la desmotivación, la motivación extrínseca (a su vez subdivisible según el nivel de regulación) y la motivación intrínseca.

La motivación intrínseca se define como aquella relacionada con la necesidad de explorar, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad sin recompensa externa. Este tipo de motivación ha sido relacionada en la literatura con otras variables tales como la creencia de habilidad incremental (Moreno Murcia et al., 2012), la percepción de relaciones sociales (García Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Amado, 2012) o el estado de implicación a la tarea descrito anteriormente (Sevil, Julián Clemente, Abarca-Sos, Aibar, y García-González, 2014)

Cabe destacar la importancia de los estudios cuyos hallazgos han establecido una relación entre la motivación intrínseca y la persistencia en la realización de actividades físico-deportivas. Esta relación ha sido encontrada tanto directamente entre la motivación intrínseca y la intención de práctica futura (García Calvo et al., 2012; Moreno Murcia et al., 2012) como a través de la correspondencia de otras variables motivacionales deseables, como la diversión o el disfrute, con la motivación intrínseca, sugiriendo además que niveles altos de autodeterminación pueden predecir una disminución en el abandono deportivo (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002; Wang y Liu, 2007). Otros factores íntimamente relacionados con esta motivación autodeterminada, como son las necesidades psicológicas básicas, también han demostrado ser predictores tanto del disfrute en la actividad física como de la intención de persistencia (García Calvo et al., 2012; Sarrazin, Roberts, Cury, Biddle, y Famose, 2002).

Considerando lo expuesto, la presente investigación pretende estudiar el comportamiento de las variables motivacionales, orientación motivacional y motivación intrínseca, y de intención de práctica de actividad física en el futuro de forma comparada entre poblaciones de Colombia y España.

2. MÉTODO.

2.1. PARTICIPANTES.

La investigación se realizó con 655 estudiantes de secundaria pertenecientes a centros de carácter público y privado de las ciudades de Armenia (Colombia) y Madrid (España), con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. La Tabla 1 muestra la distribución de la muestra

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y distribución de la muestra por género y país.

	N	Edad M (DT)	Hombres	Mujeres
Colombia	396	16.82 (0.42)	193 (48.7%)	203 (51.3%)
España	259	16.42 (0.39)	131 (50.6%)	128 (49.4%)
Muestra total	655	16.68 (0.40)	324 (49.47%)	331 (50.53%)

2.2. INSTRUMENTOS.

Orientación motivacional. Se evaluó mediante la versión española (Balaguer, Castillo y Tomás, 1996) del *Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte* (TEOSQ, Duda, 1989). El cuestionario consta de 13 ítems y mide la orientación a la tarea y al ego. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de cinco puntos que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (5).

Motivación intrínseca. Se utilizaron los cuatro ítems de la subescala motivación intrínseca de la *Perceived Locus of Causality Scale* (PLOC) de Goudas, Biddle y Fox (1994) validada al español (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009). Los ítems de esta subescala responden al enunciado "Participo en actividades de ejercicio físico" y se evalúan de acuerdo a una escala tipo Likert de cinco puntos desde 1 (*nada de acuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*).

Nivel de práctica de actividad física. Se utilizó una adaptación al español del *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* (G-LTEQ, Godin y Shephard, 1985) para medir la actividad realizada en el tiempo de ocio. Este instrumento ha mostrado anteriormente validez y fiabilidad con respecto a medidas objetivas de la práctica de actividad física (Jacobs, Ainsworth, Hartman y Leon, 1993). Se realizó una traducción inversa del cuestionario completo. La herramienta consta de dos partes. En la primera, se pregunta a los participantes cuántas veces a la semana realizan actividad suave, moderada, o vigorosa; mientras que en la segunda se les pregunta con qué frecuencia participan en actividades en las que lleguen a sudar.

Intención futura de realizar actividad física. Se utilizó la *Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo* (MIFA, Hein, Mür y Koka, 2004) en su versión española (Moreno, Moreno, y Cervelló, 2007). Está compuesta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y se responden con una escala tipo Likert cuya puntuación oscila entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*).

2.3. PROCEDIMIENTO

Se estableció contacto con las directivas responsables de cada centro educativo informando acerca de los objetivos del proyecto y solicitando su participación en el mismo. Una vez obtenida la conformidad por parte de dirección, se recogieron los datos. Los cuestionarios se administraron en las aulas de clase en ausencia del profesor por un miembro del equipo investigador previamente formado. Se informó a los estudiantes del objetivo de la investigación y sobre su participación voluntaria, dando las instrucciones necesarias para completar el cuestionario individualmente y aclarando cualquier duda que surgiese al leerlo. El tiempo empleado para la administración de los cuestionarios fue de aproximadamente 20 minutos.

3. RESULTADOS.

Estadísticos descriptivos y diferencia de medias

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables del estudio para las dos poblaciones. Se encontró que las variables motivacionales orientación al ego ($t = 3.96, p < .001$), orientación a la tarea ($t = 3.91, p < .001$) y la motivación intrínseca ($t = 2.41, p < .05$) presentan diferencias estadísticamente significativas, siendo todas mayores en la población colombiana. En las variables nivel de actividad física e intención futura, aunque la muestra colombiana reportó puntuaciones más elevadas, no se hallaron diferencias significativas.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y prueba t para muestras independientes.

VARIABLES	COLOMBIA (n=396) M(DT)	ESPAÑA (n=259) M(DT)	p
Orientación al Ego	3.35 (.89)	3.19 (.95)	.000
Orientación a la Tarea	4.14 (.70)	4.02 (.69)	.000
Motivación intrínseca	3.95 (1.00)	3.85(.98)	.016
Nivel de actividad física actual (METs)	56.33 (27.30)	55.23 (25.49)	.321
Intención futura	4.02 (.88)	3.97 (.88)	.152

Correlaciones bivariadas

La Tabla 3 muestra el análisis de correlaciones entre las variables del estudio para la población de estudiantes colombianos. Se encontró que todas las variables han correlacionado, destacando la mayor fuerza de correlación de las variables de la motivación intrínseca y la orientación a la tarea con la intención futura. Por otro lado, la variable práctica de actividad física actual presenta las correlaciones más bajas con el resto de variables.

Tabla 3. Correlaciones bivariadas entre las variables de estudio en estudiantes colombianos.

	Orientación Ego	Orientación Tarea	Motivación intrínseca	Práctica de actividad física actual	Intención futura
Orientación Ego		.350**	.268**	.147**	.266**
Orientación Tarea	.350**		.508**	.188**	.521**
Motivación intrínseca	.268**	.508**		.223**	.676**
Práctica de actividad física actual	.147**	.188**	.223**		.326**
Intención futura	.266**	.521**	.676**	.326**	

**** La correlación es significativa a nivel 0.01**

La Tabla 4 muestra las correlaciones entre las variables del estudio para la población de estudiantes españoles. Se encontró una correlación significativa en todas las variables. La correlación fue especialmente alta entre la variable intención futura y la motivación intrínseca, la práctica de actividad física actual y la orientación a la tarea. Cabe también destacar la alta correlación entre la orientación a la tarea y la motivación intrínseca. La variable orientación al ego mostró los niveles más bajos de correlación con el resto de variables.

Tabla 4. Correlaciones bivariadas entre las variables de estudio en estudiantes españoles

	Orientación Ego	Orientación Tarea	Motivación intrínseca	Práctica de actividad física actual	Intención futura
Orientación Ego		.168**	.178**	.154*	.241**
Orientación Tarea	.168**		.484**	.241**	.392**
Motivación intrínseca	.178**	.484**		.262**	.532**
Práctica de actividad física actual	.154**	.241**	.262**		.367**
Intención futura	.241**	.392**	.532**	.367**	

** La correlación es significativa a nivel 0.01

4. DISCUSIÓN.

El objetivo de la presente investigación fue estudiar el comportamiento de las variables motivacionales, orientación motivacional y motivación intrínseca, y de intención de práctica futura de actividad física de forma comparada entre poblaciones de Colombia y España.

El análisis de variables motivacionales ha establecido claras diferencias significativas. Inicialmente la comparación de resultados evidencia mayor fuerza en la relaciones de variables para la población colombiana. Se denota que la motivación intrínseca de los estudiantes es la variable que alcanza indicadores más altos. Estos resultados corroboran los encontrados en otros estudios (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero, Ortiz-Camacho, y Bracho-Amador, 2012; Moreno, González-Cutre y Ruiz Pérez, 2009). En este sentido, se confirmó que la motivación intrínseca se encuentra directamente relacionada con la orientación tarea; relación establecida anteriormente (Balaguer, Castillo, Duda y García-Merita, 2011; Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995; Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2014; Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij y Vansteenkiste, 2010; Reeve y Deci, 1996; Sevil et al., 2014). Esta relación, establecida habitualmente en poblaciones de un solo país, se mantiene en el caso de dos poblaciones culturalmente diferenciadas en nuestro estudio.

Así mismo, se encontró como factor común a los sujetos estudiados la existencia de bajas correlaciones entre la orientación al ego y la práctica actual, justificado porque la motivación intrínseca presenta resultados más altos, relacionados con la orientación a la tarea. Estos resultados coinciden con los referidos en los estudios (Sevil et al., 2014). Hallar estas igualdades evidencia una similitud conductual general en el comportamiento de algunas variables motivacionales y de la disposición hacia la práctica en las poblaciones estudiadas. Pese a ello, en el análisis comparativo se encontraron diferencias entre la orientación a la tarea y la orientación al ego, siendo superiores en ambos casos en la población colombiana. Se sugiere la posibilidad de que los factores culturales incidan en la orientación motivacional, cuestión que deberá ser abordada en futuras investigaciones.

En la relación motivación intrínseca e intención futura se encontraron las correlaciones más altas para las poblaciones de los dos países. Estos resultados coinciden con la literatura existente (e.g., Sarrazin, Vallerad, Guillet, Pelletier, y Cury 2002; Ntoumanis, 2005; Thøgersen-Ntoumani y Ntoumanis, 2006 y García Calvo 2012).

En general, se encontró que los resultados para la población española, aun siendo numéricamente inferiores, son aproximados y con orientaciones similares, lo que podría indicar que el comportamiento de las variables puede presentar la misma tendencia sin importar las diferencias culturales de las poblaciones estudiadas. Estas tendencias sugieren relaciones entre la motivación intrínseca, la orientación a la tarea y la intención de practica futura.

Dada la novedad de este tipo de investigaciones, se sugiere utilizar otras herramientas de análisis que observen otros comportamientos de las variables. Se recomienda para futuros estudios continuar la ruta investigativa que permita la relación de variables psicológicas motivacionales en poblaciones con claras diferencias contextuales, con la intención de establecer si estos resultados son generalizable o no.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Almagro, B. J., Conde, C., Moreno, J. A., & Sáenz-López, P. (2009). Analysis and comparison of adolescent athletes' motivation: basketball players vs. football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(suppl.), 353-356.

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González Cutre Coll, D., y MORENO, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 7(25), 250-265.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., y García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones

disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 133-148.

Balaguer, I., Castillo, I., y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.

Biddle, S., Sallis, J. F., y Cavill, N. (1998). *Young and active? Young people and health enhancing physical education: Evidence and implications*. London: Health Education Authority.

Boreham, C., y Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.

Castillo, I., y Moncada, J. (2012). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.

Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D., y Catley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.

Franco, E., Pérez-Tejero, J., y Arrizabalag, A. (2012). Motivación e intención de ser físicamente activo en jugadores de baloncesto en formación. Diferencias en función de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(supl.1), 23-26.

García Calvo, T., Sánchez Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez Oliva, 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.

Godin, G., y Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.

Goudas, M., Biddle, S., y Fox, K. (1994). Achievement Goal Orientations and Intrinsic Motivation in Physical Fitness Testing With Children. *Pediatric Exercise Science*, 6(2), 159-167.

Granero-Gallegos, A., y Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Refos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27.

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., Ortiz-Camacho, M. M., y Bracho-Amador, C. (2012). Analysis of motivational profiles of satisfaction and importance of physical education in high school adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 614-623.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., y Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139.

Hein, V., Müür, M. y Koka, A. . (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.

Jacobs, D. R., Ainsworth, B. E., Hartman, T. J., y Leon, A. S. (1993). A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 81-91.

Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.

Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

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., González-Cutre, D., y Ruiz Pérez, L. M. (2009). Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10(1), 5 - 11.

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.

Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., Moreno, V., Marcos Pardo, P. J., Conte, L., y Moreno González, R. (2012). Motivación, creencias de habilidad e intención de ser físicamente activo al finalizar la Educación obligatoria. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(2), 175-183.

Petherick, C. M., y Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmer. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 218-237.

Reeve, J., y Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 24-55.

Sarrazin, P., Roberts, G., Cury, F., Biddle, S., y Famose, J. P. (2002). Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals,

perceived ability and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 73(4), 425-437.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.

Sevil, J., Julián Clemente, J. A., Abarca-Sos, A., Aibar, A., y García-González, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 108-113.

Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404.

Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, A. T. y Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 243-255.

Wang, C. K. J., y Liu, W. C. (2007). Promoting enjoyment in girls' physical education: The impact of goals, beliefs, and self-determination. *European Physical Education Review*, 13(2), 145 – 164.