

La motivación, su estudio en la Educación Física

Profesor titular
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
Facultad Holguín

Drc. Fredy Rafael Rosales Paneque
frscales@cultfis.holguin.inf.cu
(Cuba)

Resumen

En el presente artículo se realiza un análisis de las principales teorías de la motivación en la educación física, y los métodos adoptados para su estudio; se presenta el significado de cada una de las categorías psicológicas y se traza un marco teórico para el estudio de la motivación a partir de una concepción holística que comprenda dichas categorías y su influencia en la adherencia a la actividad física. Se hace, por último, una síntesis de los aspectos a tener en cuenta dentro del proceso docente educativo de la educación física para el estudio de la motivación.

Palabras clave: Motivos. Vivencias afectivas. Actitud. Actividad. Adherencia a la actividad física.

Introducción

Por la complejidad del constructo motivación, este ha sido estudiado desde varias y disímiles perspectivas científicas, coexistiendo varias teorías que intentan explicarla y servir de base teórica. Esta misma complejidad garantiza una continuidad en las investigaciones sobre la motivación, y su actualidad científica en el comportamiento humano. Con seguridad no resulta difícil pronosticar la realización de nuevas investigaciones y artículos sobre este campo.

De acuerdo a Roberts (1995) muchos autores vinculan la motivación con la conducta de ejecución y persistencia en el ejercicios físico a partir de diferentes supuestos teóricos, y plantea: "El papel de la motivación en la vida de los individuos es muy importante, de todos modos, aún siendo un tema muy importante, es un hecho lamentable que la motivación sea un fenómeno pobremente entendido en el terreno práctico Por alguna razón, comunicar información sobre motivación a entrenadores, profesores, y otros individuos, no tiene un éxito total."

Este constructo se puede ver asociado a la actividad del individuo, y al medio en que la realiza, donde ejercen su influencia sus necesidades, expectativas, valores, actitudes y otros elementos que hacen de la motivación un concepto extremadamente complejo. A continuación se ofrece un análisis de las teorías motivacionales que a juicio del autor son las más importantes.

Un análisis sobre las teorías motivacionales en la Educación Física

Según Manassero y Vázquez Alonso (2002) la motivación es un constructo hipotético no observable directamente, con un gran valor en la educación y un poder explicativo y predictivo de la conducta.

Sánchez Franyuti (2000) la describe como el comportamiento resultante de la vinculación necesidad -deseos- estímulos. Para Escartí y Corvello, citados por Sáenz López Bañuel y Col. (1999) es la dirección del comportamiento humano y la energía con la que nos empleamos en una conducta y constituye una de las principales preocupaciones de los profesores.

Dada la importancia de la motivación, han surgido numerosas teorías que tratan de explicar y estudiar este complejo constructo. Así se pueden citar: El modelo fenomenológico social de Web y Harry, en el que se pasaba por tres fases, la primera de involucramiento por motivación intrínseca -siendo la relación social y pasarlo bien los motivos principales-; la segunda como fases de mejora y adquisición de competitividad -existiendo una interacción entre motivación intrínseca y extrínseca-; y por último la fase de motivación extrínseca -aclarando que no todos los practicantes llegan a la última fase, por abandono de la actividad-.

Fox y Biddle (Robert, 1995), presentan la teoría de las recompensas, en que estas se mueven entre el diapasón de las recompensas intrínsecas -gusto por el movimiento-, las recompensas extrínsecas -resultados-; y proponen el fomento de los factores intrínsecos sobre los extrínsecos, facilitando las vivencias afectivas positivas. Es decir, que lo pasen bien cuando practican actividades físico- deportivas, por medio de sus habilidades, auto estima y bienestar.

La teoría de la acción planeada, que tiene su base en la posibilidad de ejercer un locus de control y predecir y planificar las actividades a ejecutar basado en la cognición. Considerándose los modelos alternativos más destacados en el estudio de la motivación en la actividad física, La teoría de la necesidad de logro (Murray, Atkinson, Mc Clelland); El modelo de la ansiedad de prueba (Mandler y Sorason, Davidson y Roberbrug); Expectativas de reforzamiento (Crandal); y El modelo cognitivo (Tolman), considerado este último, el modelo dominante en el estudio de la motivación. (En: Robert, 1995)

La evolución de estos modelos va desde la apreciación de que el hombre actúa a partir del conocimiento, donde se alinean con la disonancia motivada, desde este punto de vista, solo hay que saber qué es bueno y qué es malo y ya se ha resuelto el problema; hasta el modelo cognitivo social, que según Roberts. (1995), incorpora un conjunto de variables cognitivas afectivas y de valores, que son intermediarias entre la elección y el logro de las metas de ejecución. Se presentan así tres miniteorías que representan a este modelo:

1. La auto-eficacia de Bandura: La esencia de esta teoría está en la opinión que el sujeto tenga de su eficacia personal, y el peso de esta autovaloración en la necesaria toma de decisiones, que forman parte inseparables de cualquier proceso interactivo, como es el proceso docente educativo y de su posterior resultado. Este autor define cuatro fuentes de información para el conocimiento de su propia eficacia.

- Logros de ejecución, en experiencias de dominio real basado en éxitos y fracasos.
- Experiencia vicaria. Si una persona que consideramos como iguales lo hace yo puedo también
- Persuasión verbal: Se utiliza para inducir al sujeto en la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir determinado resultado.
- Influencia social sobre la percepción de las propias capacidades: Cómo valoran otros las posibilidades, y la resonancia que esta valoración externa tiene en esa percepción.

2. Competencia percibida: Dirige a los individuos en dominios cognitivos, sociales y físicos, y se determina por el éxito (competencia) o el fracaso (incompetencia); y/o los modelos de meta de ejecución, basados en la interpretación de la efectividad del esfuerzo.

3. La teoría atribucional de la motivación y de la emoción de Weiner: Se basa en la causalidad, un resultado da lugar a un efecto positivo (felicidad) o negativo (frustración), y trae

consigo la sensación de éxito o fracaso; se va en busca de la explicación de las causas. El locus de control y las expectativas del profesor y del estudiante tienen una relación orgánica con esta teoría.

En todos estos modelos la esencia reside en demostrar competencia y obtención de resultados positivos. Sus postulados se pueden relacionar con principios didácticos ya establecidos, como son el principio de la asequibilidad y de la conciencia actividad.

Existen otras denominaciones, así se puede citar la teoría homeostática, que explica la motivación desde la necesidad de equilibrio, tanto fisiológico como emocional o cognoscitivo, donde se ubican las teorías de reducción del impulso (satisfacción) y la teoría psicoanalítica, basado en los motivos inconscientes y la teoría del incentivo.

El análisis de las diferentes teorías, muestra unilateralidad y reducción de su campo de acción, al mismo tiempo que expresan una relación entre ellas, que se puede interpretar como una necesidad de integración. Las teorías o modelos motivacionales adoptados, influyen en la concepción de los métodos creados para su estudio. Así se puede ver que existen cuestionarios para el estudio de la motivación en el marco de la teoría de la acción planeada, el test de apercepción temática (TAT), la escala atribucional de motivación de logro (EAML) para la motivación de logro, Ica escala del diferencial semántico basada en la teoría de expectativa – valor, y otros.

Se han creado otros métodos específicos para el estudio de la motivación en la educación física, así han surgido el MIMCA, elaborado por Martin Albo; el cuestionario individual de actitud de Pérez Samaniego, el cuestionario de actitudes hacia la educación física (CAEF), de Moreno Murcia y Col. (2002) y la adaptación de la técnica de Iadov de. López y González Maura (2002) aunque este se dedica a estudiar la satisfacción de los alumnos, y la técnica DIP – EF para el estudio de la motivación en el profesorado.

Además del estudio de las diferentes teorías de la motivación, que ofrece una información actualizada de las tendencias del estudio de la motivación, se hace necesario definir algunas categorías psicológicas, que servirán para establecer el marco teórico desde el que se parte, que son los siguientes:

La personalidad, como categoría básica por su papel autorregulador

Existen una serie de definiciones de personalidad de diferentes autores, en este caso se refiere a lo planteado por González Rey (1997), González Rey y Mitjans (1989), de las que se infiere lo siguiente y que dan base al marco teórico que se asume en el presente trabajo.

- La personalidad funge como autorreguladora de la conducta y expresión de la motivación.
- Lo social en el desarrollo de la personalidad.
- La integración de lo biológico, lo psíquico y lo social.
- Su actividad afectiva, sus vivencias.
- La relación entre motivación y necesidades.
- La forma personalizada en que el sujeto asume la influencia del medio, conformando a partir de estructuraciones de motivos, intenciones, intereses, convicciones, y valores, las tendencias orientadoras de la personalidad.

Las necesidades

Para Rudik (1990) "las necesidades constituyen una fuente de actividad de la personalidad y de su acción, se forman y manifiestan en el proceso de interacción entre el hombre y el medio y reflejan de manera subjetiva sus menesteres."

Las necesidades son la expresión del organismo del sujeto (en su totalidad), con el medio en que desarrolla su actividad. Activan, orientan y regulan la actuación de la personalidad, o sea, del sujeto actuante y se dirigen a la consecución de un objeto o meta que en su base gratificadora, tiene la orientación de su actividad. Estas necesidades pueden adquirir estabilidad, convirtiéndose en propiedad de la personalidad, determinando sus tendencias motivacionales en una estabilidad relativa.

Al analizar estas características de las necesidades, se puede concluir que es necesario el aprovechamiento de su posibilidad de activar el funcionamiento del individuo, y hacerlas conscientes, influyendo en sus contenidos. Por su posibilidad de renovación, se impone la creación de nuevas necesidades. Su reflejo subjetivo, nos indica la necesidad de personalización e individualización del proceso docente educativo de la educación física, por tener un doble contenido afectivo y cognitivo.

Motivos de la actividad en la Educación Física

Para Castillo y Balaguer (2001) existe una relación importante entre motivo y adherencia a la actividad física, y afirman: "Desde el punto de vista de los factores personales se ha encontrado que los motivos, constituyen un elemento importante para comprender cómo se adopta y se mantiene la participación y adherencia a la actividad física."

Hay que señalar que la característica común de las investigaciones sobre los motivos ha sido la interpretación de los mismos a nivel de dimensiones tales como realización, salud, forma física, competencia, diversión y afiliación. Los motivos son la forma en que el sujeto, desde su personalidad, se representa sus propias necesidades y en pos de estos motivos es que realiza su actividad.

González Rey expresa sobre los motivos "Es la forma en que la personalidad asume sus distintas necesidades, las que elaboradas y procesadas por ella encuentran su expresión en sus distintas manifestaciones concretas de tipo conductual, reflexivo y valorativo, las cuales le dan sentido, fuerza y dirección a la personalidad". Este autor reconoce como motivo, "los objetos del mundo exterior, imágenes, ideas, sentimientos y emociones; en síntesis, todo en lo que ha encontrado su encarnación la necesidad".

"Los motivos son los pensamientos y sentimientos del hombre que lo llevan a la realización de una u otra actividad". Los motivos representan el porqué de una actividad y en ellos se concretan las necesidades.

Las vivencias afectivas

En el proceso de su propia actividad, el ser humano encuentra la gratificación o no de sus necesidades y vivencias, en conformidad de su personalidad (autorregulación, autovaloración, auto-conciencia). Los resultados que obtiene de la actividad, el éxito o el fracaso, la satisfacción

o no de sus necesidades. Estas vivencias pueden ser positivas, negativas o ambivalentes, y sus manifestaciones pueden ir, desde los estados de ánimo positivos, hasta la ira o el terror; desde reforzar o desorganizar la actividad del sujeto, hasta la evitación de la misma. Se puede afirmar que entre las vivencias afectivas y la motivación hay una relación de dependencia, lo que es reconocido específicamente en la Educación Física por Siedentop (1998).

Se puede apreciar que existe una relación entre el estudio de las vivencias afectivas y las teorías basadas en la competencia percibida, la teoría atribuciones de la motivación, La teoría de las recompensas y la necesidad de logro.

Actividad

Según Radio (1990) "Se denomina actividad al conjunto de acciones del hombre dirigidas a la satisfacción de sus necesidades e intereses".

La actividad que despliega todo ser humano en un determinado contexto expresa su actitud hacia ese objeto o proceso. En este caso, el proceso docente educativo de la educación física, proceso en que están implícitas el carácter de las relaciones sociales, y la estructura psíquica de la esfera motivacional en su forma más desarrollada, y está basada en la asimilación de determinados valores morales, conceptos, ideas y juicios que se expresan en motivos dominantes de la conducta.

Sólo a partir de la actividad del hombre en su relación con el objeto, es posible su transformación y la apropiación del conocimiento, y esta actividad estará dada, por sus motivos e intereses. La personalidad del hombre se desarrolla y perfecciona en el proceso de su propia actividad. Y por otra parte, la actividad adquiere su connotación psicológica a través de la motivación. Para realizar un análisis de la actividad, es necesario hacerlo desde el punto de vista de sus componentes, es decir, el sujeto, el medio, los objetivos y el objeto de la actividad, los métodos y las tareas enmarcadas dentro del objeto y definidas por el objetivo, debiéndose establecer una relación entre actividad, intereses, motivos y comunicación.

Autovaloración

Sabino, citado por González Carvalledo (2001), plantea que la autovaloración "constituye un componente de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades propias, de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo, incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades, de examinarse con espíritu crítico, permite al hombre medir fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ella plantearse independientemente determinados objetivos y misiones."

En el estudio de la motivación por la actividad física. La autovaloración está ligada a la autoeficacia de Bandura, y la teoría de la comparación social.

Actitud

A la actitud se le reconoce los siguientes aspectos:

- a. Es un estado o disposición a la reacción.

- b. Es una manifestación de la personalidad y presencia de motivos.
- c. Es una expresión del conocimiento a través de la experiencia anterior.
- d. Manifestación en la conducta o comportamiento.
- e. Las vivencias afectivas como parte importante en la formación de la actitud, lo que relaciona el estudio de la actitud con las teorías atribucional de Weiner, la competencia percibida y la necesidad de logro.
- f. Depende de la norma grupal o situación existente.
- g. Relación de influencia mutua entre actitud y actividad.

Castilla del Pino, citado por Asencio Aguilera, afirma que "la actitud en última instancia es de índole afectivo emocional y constituye el factor diferenciador y motor de conductas o comportamientos"

La psicología norteamericana le confiere un alto significado a las creencias y juicios que se tienen sobre un objeto en la determinación de la actitud. Según Bagozzi y Kimmel (en Polo Martínez, s/f), las actitudes positivas hacia la actividad física están ligadas con la adopción de un estilo sano de vida y su mantención (Pérez Samaniego, citado por Polo).

Martínez afirma que "las personas tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tienen atributos positivos y actitudes negativas hacia los que tienen atributos negativos". En el presente trabajo se asume la actitud como: estado reactivo del sujeto, reflejo de sus necesidades y motivos, conformada por su experiencia anterior (conocimientos y vivencias afectivas), que se manifiesta en la conducta y actividad y que es afectada por la norma grupal.

Por otra parte García Sheewered, en González Rey (1995) afirma: "El proceso de motivación se vincula siempre a las interacciones del individuo y la realidad circundante, combinándose fuerzas como necesidades, actitudes, valores, expectativas internas, y otras externas como normas culturales, relaciones interpersonales, recompensas, temperatura ambiental" a través de las que se pueden manifestar, de acuerdo al resultado de la actividad del sujeto, las vivencias afectivas, las emociones del sujeto. Y esto nos reafirma en la necesidad de conocer la actividad del sujeto y su origen, o vinculación causal.

Conclusiones

Existen varias teorías que tratan de explicar la motivación por el ejercicio físico y que parten para su estudio de la aplicación de métodos que en su base resumen la concepción teórica de cada una de ellas, que no demuestran abarcar el complejo y plurimotivado constructo "motivación".

La motivación debe ser estudiada a partir de cada uno de sus componentes, teniendo en cuenta que se expresa a través de la personalidad y sus tendencias orientadoras, que se constituyen a través de la integración de categorías psicológicas como actividad, necesidad, motivos, afectividad, actitud y autovaloración. Es imposible abarcarlo todo a partir de la aplicación de un método específico basado en una teoría que, al no abarcar la totalidad del objeto estudiado (La motivación), resultar unilateral y reduccionista, y traslada esas mismas características a su método único de estudio.

Se pudo apreciar que algunas teorías están vinculadas casi exclusivamente con categorías psicológicas determinadas, que no pueden por sí solas explicar el fenómeno de la motivación, tal es el caso de:

- La actitud con las teorías atribucional de Weiner, la competencia percibida y la necesidad de logro. La escala del diferencial semántico basada en la teoría de expectativa-valor, es por otra parte un instrumento para la medición de las actitudes.
- Las vivencias afectivas con las teorías basadas en la competencia percibida, la teoría atribucional de la motivación, La teoría de las recompensas y la necesidad de logro.
- La autovaloración está ligada a la autoeficacia de Bandura, y la teoría de la comparación social.

A partir del estudio de la relación de cada una de las categorías psicológicas estudiadas con la motivación, se puede afirmar que la investigación de la motivación por el ejercicio físico, implica:

- Analizar a los estudiantes, dentro del proceso docente educativo de la educación física. Buscar la significación de comportamientos del sujeto, cuyas acciones indiquen la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, o sea, la comprensión y dominio de un fenómeno y el grado de motivación que esta comprensión provoca al enriquecer los contenidos de esa motivación. Esto tiene su base en el sistema de necesidades, que personalizadas por el hombre, deviene en motivo y es responsable de sostener el comportamiento.
- Comprender que es un reflejo consciente de la realidad externa y la necesidad de la contextualización del estudio en función de la realidad ambiental en que se produce, y su relación con el desarrollo de necesidades, actitudes, valores y expectativas.
- Correlación del aspecto descriptivo y explicativo (actividad y motivos causales).
- Aceptación de la motivación como un proceso plurideterminado, que desde el punto de vista pedagógico, supera las limitaciones de las teorías analizadas y exige el estudio de los sujetos interactuantes en el proceso, su actividad, sus relaciones, y las categorías didácticas presentes.
- La motivación es la primera ffaaffdel profesor, es lograr que el alumno no sólo "pueda hacer", sino también, "quiera hacer"; y para su estudio, es necesaria la aplicación de varios métodos que contextualicen y estudien todas y cada una de las categorías psicológicas que sirven de marco teórico expuesto en el presente artículo.

Bibliografía

- Asencio Aguilera, J. (2002) Las Actitudes en la Reforma: Un aspecto de la Educación Emocional. *Revista Española de Pedagogía*, Año LX, No. 221, 139- 159pp
- Bandura, A. (1987) *Pensamiento y Acción. Fundamentos Sociales*. Barcelona, Edit. Martínez Roca.
- Castillo Fernández, y Balaguer Solá, I. (2001) Dimensiones de los Motivos de Práctica Deportiva de los Adolescentes Valencianos Escolarizados. En: *Revista Apunts Educación Física y Deportes* 63 1er Trimestre 2001, 22-29pp.
- González Carballido, L. (2001) Autovaloración y Regulador Para el Deportista. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7, N° 41. <http://www.efdeportes.com/efd41/stress.htm>
- González Maura, V. y López Rodríguez. A. (2002) La Técnica DIP – EF. Una Alternativa para el Diagnóstico de la Motivación Profesional en Profesores de Educación Física.

En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, N° 48. <http://www.efdeportes.com/efd48/dipef.htm>

- González Rey, F. (1995) *Comunicación Personalidad y Desarrollo*. Ciudad de La Habana Editorial Pueblo y Educación
- González, F., y Mitjans, A. (1989) *La Personalidad su Educación y Desarrollo*. Ciudad de la Habana Editorial Pueblo y Educación.
- López, A. y Gonzáles, M. (2002) La Técnica de Iadov Una aplicación Para el Estudio de la Satisfacción por las Clases de Educación Física. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, N° 47. <http://www.efdeportes.com/efd47/iadov.htm>
- Manassero Mas, M. y Vázquez Alonso, A. (2000) Análisis Empírico de Dos Escalas de Motivación Escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*.
- Martín-Albo Lucas, J. y Cols (2003) Clasificación de los Deportes en Función de la Evolución de los Motivos Atendiendo al Tiempo de Práctica y el Género. En: *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* Volumen 5 N° 11-12.
- Moreno Murcia, J. A. y Hellín Gómez, P. (2002) *¿Es Importante la Educación Física? Su Valoración Según la Edad del Alumno y El Tipo de Centro*.
- Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002). Alumnos con deficiencia psíquica. ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (8) pp. 298-319.
- Polo Martínez, I. y Cols. (s/f) *Estudio de las Actitudes Hacia la actividad Física en los Alumnos del Alto Jalón*. Disponible en <http://www.educa.aragob.es/cprcalat/actit.enactivfis.htm> consultado abril de 2003.
- Rudik, P. (1990) *Psicología*, Libro de Textos Para los Institutos Superiores de Cultura Física. Editorial Planeta Impreso en la URSS 469 p.
- Roberts, G. (1995) *Motivación en el Deporte. y el Ejercicio Físico*. Edit. Biblioteca de Psicología, Bilbao, Desclée de Brouwer, S. A.
- Sáenz López Buñuel, P. y Cols. (1999) La Motivación en las Clases de Educación Física. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 4, N° 17. <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm>
- Sánchez Franyuti, M. (2000) *La Motivación en la Clase de Educación Física*. Disponible en http://www.cpar.sep.gob.mx/dgef/htmlecturas/otras/la_motivación.html.
- Siedentop, D. (1998) *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE Publicaciones. Zaragoza.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-en-la-educacion-fisica.htm>