

MOTIVOS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ADULTOS: UNA PERSPECTIVA TEÓRICA

José Carlos Ros Saura¹

RESUMEN

El presente estudio ha tenido como objeto reflejar cuales son los principales motivos que llevan a las personas adultas a realizar actividad físico-deportiva, atendiendo tanto a diferencias de sexo y edad. Se ha llevado a cabo una revisión teoría de todo el marco de la actividad física, reflejando teorías y conceptos clave que explican, detallan y muestran la realidad de este asunto. Los resultados obtenidos tras esta revisión han sido que los principales motivos que llevan a las mujeres a hacer actividad físico-deportiva son la estética, mejorar el ánimo, el control del peso y las relaciones sociales; mientras que para los hombres, los principales motivos son la diversión, placer, evasión, aumentar la condición física y competir.

Palabras clave: Actividad Físico-Deportiva. Adultos. Motivos.

ABSTRACT

Reasons for physical sports in adults: a theoretical perspective.

The present study has been intended to reflect what are the main reasons that lead adults to engage in physical activity and sport, serving both gender and age differences. It has conducted a review of the entire theory framework of physical activity, reflecting key concepts and theories that explain, detail and demonstrate the reality of this issue. The results obtained from this review have been the main reasons that lead women to do exercise regularly are aesthetics, improve mood, weight control and social relationships; while for men, the main reasons are fun , pleasure, avoidance, increase fitness and compete.

Key words: Sport and Physical Activity. Adults. Reasons.

1-Universidad de Murcia. Facultad de Ciencias del Deporte, Espanha.

INTRODUCCIÓN

Cambio social y premisas básicas del mundo de la actividad físico-deportiva

La práctica de actividad física es cada vez uno de los pilares fundamentales de las personas a lo largo de toda su vida y lo vamos viendo por ejemplo cuando muchos de ellos emplean su tiempo libre en salir en grupo para pasear, en ser entrenados por su entrenador personal, en echar partidos y/o competiciones con su grupo de amigos, en ir al centros de fitness y practicar además allí la amplia variedad de actividades que se ofertan. Es por ello que a lo largo de todo este artículo iremos viendo, explicando y contrastando que es lo que lleva a esas personas, concretamente a los adultos a realizar actividad física y con qué fines lo suelen hacer.

Como actividad física, se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte. El ejercicio, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras; el deporte, es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal (Nigg, 2003).

Debemos de saber que uno de los pilares fundamentales que llevan a las personas a realizar actividad física, aparte de todos sus intereses, es la motivación; ya que pueden tener diversos fines o propósitos, pero el hecho de ver que están a su alcance, que se sienten bien consigo mismo en ese camino hasta conseguirlo, etc....hace que estén entusiasmados, con ganas, es decir motivados.

Esa motivación es descrita por Muyor y cols. (1994), según el cual la motivación es la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada.

Hemos descrito uno de los pilares que se han instaurado como algo fundamental en

la vida de las personas y se llega a ver como algo natural, pero eso no ha sido siempre así. Hace décadas, no existía apenas ni tiempo libre y el poco que existía se dedicaba al hogar y a seguir con la vida laboral. Con el paso de los años y la mejora de la economía, que se veía reflejado en el mejor poder adquisitivo de las personas, incremento de la calidad de vida de las clases sociales, mejora del estilo de vida, se da pie al aumento del tiempo libre y con ello la involucración de las personas en el mundo del deporte.

Mora y cols. (2004) define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Con respecto a la calidad de vida, Morca (2004) destaca que los factores que influyen sobre cada persona son la autonomía, que estará definida como capacidad funcional, que se refiere a si puede o no realizar actividades básicas e instrumentales; el soporte social que se refiere a las estrategias (prestar ayuda, colaboración) que permiten relacionarse con los demás; salud mental el cual involucra el grado de armonía psico-emocional y la actividad física recreativa como la satisfacción y la disponibilidad de este para la realización de dichas actividades.

La calidad de vida es un término que guarda mucha relación con el estilo de vida ya que este último hace que el anterior sea mejor o peor para la/las personas.

Ainsworth y Levy (2004) considera como indicador de calidad de vida la salud, alimentación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta y derechos humanos.

La alimentación se presenta como uno de los grandes aspectos a cuidar y a prestar atención sobre todo en los hombres ya que durante la mayoría de su vida sus intereses por los cuales realizan actividad física van más relacionadas con la victoria, la fuerza, el ego...y es solo en la 3º edad cuando realmente le dan más importancia a ella por motivo medico o porque se dan cuenta que lo necesitan. Mientras que las mujeres sí que prestan atención a ese aspecto ya que la imagen corporal que den y sientan ellas mismas es una de las cosas que más valoran. Es ahí donde podemos tomar como ayuda a

los nutricionistas o entrenadores personales con dos objetivos.

Por un lado debido a que en la edad adulta es difícil establecer hábitos propios de manera individual, para ayudarnos a compaginar ejercicio y alimentación de forma equilibrada y de tal modo que nos sintamos motivados ya que de ese modo conseguiremos tener un estilo y calidad de vida más consolidado y duradero.

Y por otro lado para ayudarnos en el paso de la juventud a la edad adulta ya que siendo más jóvenes nos centramos más en la imagen de nuestro cuerpo, pero con el paso de los años nos centramos más en el wellness (búsqueda de la salud mediante un cuidado de lo físico, cognitivo, espiritual y social) y no siempre es fácil lograr esto (Moreno, Helin y García, 2004).

Profundizando más aun en ese cambio de estilo de vida se destaca que gran parte de ese cambio se debe a todos los centros deportivos, escuelas deportivas, gimnasios adaptados a la economía y demanda actual, el gran escaparate de material deportivo que existen para cada deporte...cosas que hacen que la oferta deportiva sea cada vez más elevada y está al alcance de todo el mundo ya que con tan solo unas zapatillas y un reloj se puede salir a correr en grupo, participar en carreras populares, y además ver objetivos/metras cumplidos con relación a nuestras capacidad cardiovascular .

De este modo, es fundamental incluir la actividad física en las costumbres habituales, siendo el ocio el ámbito más adecuado dadas las condiciones de vida cada vez más sedentarias de las sociedades contemporáneas.

Principales motivos según edad y sexo

Los motivos de participación de los adultos en la actividad física se agrupan principalmente en 4 motivos, como podemos ver en el libro "Actividad Física y Estilos de Vida Saludables: Análisis de los determinantes de la práctica en adultos" de Juan, Montes y López (2009), los cuales son: diversión, placer, salud y relaciones sociales. Pero claramente se aprecian diferencias entre géneros ya que para los hombres es más importante la diversión, placer, evasión, aumentar la condición física y competir; mientras que para las mujeres se presenta

como mas importante y como principales motivos para realizar actividad física el mejorar el ánimo, controlar el peso, lograr una meta personal y mejorar y tener buena estética ante todo. Ejemplos prácticos dentro de lo descrito por este autor sería en Murcia, donde se aprecia que entre los 15 y 30 años es en el género femenino donde la búsqueda de mantener y mejorar la salud aumentó ya que buscan ante todo el control de del peso y la estética del cuerpo ; como decía Rosich (2005) "Las mujeres, suelen tener metas de control de peso y mejorar su apariencia"...aspectos muy relacionados con salud; pero en esas edad los hombres no se interesan en eso y si en ganar musculatura y es a partir de los 30 es cuando los hombres empiezan a centrarse en cuidar su salud; motivos apoyados por diversos autores los cuales destacan que los hombres, le dan mayor importancia a la orientación al logro, al estatus (Gould y cols., 1990), a la competición (Rosich, 2005; Theodorakis y cols., 2000), a la liberación de energía (Theodorakis y cols., 2000) y tienen metas más orientadas al ego.

Otro de los aspectos destacable dentro de esta comunidad es la realización de actividad física desde el punto de vista de la diversión y el disfrute del tiempo, siendo esa actividad llevada a cabo en una intensidad moderada ya que es ahí donde la gente ve mejoría en sí mismo y es consciente de que de ese modo puede alcanzar sus metas siempre desde el autocontrol y sin sobrepasar sus capacidades. Y es ese rango el mas empleado por la gente, lo que conlleva que esas personas y otras atraídas por el gran volumen de personas, hagan más relaciones sociales, que se empiecen a introducir en grupos de gente activa los cuales pueden llegar a formar parte con el tiempo de sus círculos de amistades más íntimos.

Para otros autores como Lores y cols. (2003) los motivos de práctica de actividad física se pueden agrupar en 6, los cuales se aprecian en el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas, presentados como: motivos de competición; capacidades personales; aventura; hedonismo y relación social; forma física e imagen personal y salud médica.

O para Durand (1988) en su Cuestionario sobre Motivos de Participación Deportiva, mide los motivos en ocho factores: autorrealización o motivación de status,

diversión, liberación de energía, búsqueda de esparcimiento, desarrollo de habilidades, factores sociales, práctica en equipo y forma física.

Adherencia a la actividad físico-deportiva, su realidad y el gran papel de la motivación sobre ella

Hemos destacado de manera detalla aquello que mueve a las personas a involucrarse en el mundo de la práctica deportiva. Todo ello tiene un gran valor ya que ayuda a empezar un nuevo estilo de vida, de comenzar un plan de entrenamiento con una visión a largo plazo, ser integrantes de un grupo de trabajo de ámbito deportivo, etc. Pero lo realmente difícil y que se da en un gran número de personas es el mantenimiento dentro de ese grupo, el seguimiento de ese plan de entrenamiento, el hecho de ser constante en nuestros propósitos; lo que llamamos adherencia.

Dishman (1994) señala que casi la mitad de los participantes que inician programas de ejercicio físico lo abandonan en los primeros 3 ó 6 meses, mientras que son pocos los que mantienen pautas en cantidad suficiente a lo largo del tiempo.

La motivación es clave para la adherencia a dicha actividad y concretamente atendiendo a 3 factores que posteriormente reflejaremos en otros autores. En primer lugar serían los personales, ya que somos personas activas y tenemos nuestros objetivos y expectativas en la actividad, refuerzo del compromiso de seguir yendo a clase y no abandonar, que se puede ver influido por agobio de no mejorar, ver que aunque nos cueste mucho esfuerzo, el resultado siempre merecerá mas la pena. Factores programáticos, centrados en que la clase o planning de entrenamiento se adapte a nosotros o bien si es dentro de un gran grupo, que seamos capaz de seguir el ritmo ya sea en mayor o menor grado. Y por último los factores ambientales, basados en el compañerismo, la empatía que sentimos, la atención que recibimos y la organización del material son aspectos que pueden llegar a ser muy importantes para la continuidad en la actividad. Si todo eso se cumple lograríamos la satisfacción del individuo, la cual Durand (1988), define como “La diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en

ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general”.

Martin e Dubbert (1985) identificaron factores personales, del propio programa de ejercicio físico y ambientales. De ellos obtenemos que la adherencia o renuncia hacia la actividad física depende de las características particulares de las personas, como su autoestima, su carácter o su orientación motivacional; del programa en el que participan, como el clima percibido, el grado de diversión o la adecuación entre la capacidad personal y la exigencia externa; y, por último, de elementos ambientales tales como el grado de apoyo afectivo o las condiciones laborales del participante.

En definitiva, reflejamos que los motivos que hacen y harán que una persona se sienta atraída por iniciarse en la práctica deportiva serán las relaciones sociales, por la sensación de disfrute y goce de dicha actividad y por el hecho de sentirse activos, vivos, de expansión.

Tipos y subtipos de Motivación y sus principales teorías

Como bien sabemos, la motivación es uno de los grande pilares que nos impulsa a emprender el objetivo que deseamos e incluso aquello que nos ayuda a lograr nuestras metas; ya sea con el fin de sacarnos una carrera, de prepararnos físicamente para lograr una determinada marca. Dicha motivación se convierte en la piedra angular del comportamiento y puede ser la clave que determina el inicio y la continuación de la práctica de actividad física (González-Cutre y cols., 2007).

La motivación, como elemento principal y más importante dentro de la vida activa y deportiva, ha sido el sujeto de estudio de diversas teorías. Entre las más importantes destacamos: La teoría de la competencia motivacional (Roberts, Kleiber y Duda, 1981), el cual defiende que la base para la motivación intrínseca es el deseo de un individuo de demostrar competencia a través del dominio de experiencias, y el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participando (Roberts, Kleiber y Duda, 1981). Por otro lado encontramos la teoría de autodeterminación

(Deci y Ryan, 1985). Para comprender a fondo el significado de esta teoría debemos de saber en primer lugar que la Autodeterminación es el derecho que tiene la persona a decidir lo que desea hacer de forma independientemente y sin recibir presión. Ahora bien, esa forma de comportamiento libre y decidida va movida por unos intereses, por unos objetivos que queremos conseguir y que

vemos que están a nuestro alcance...lo que da origen al segundo aspecto importante: la motivación. El hecho de ver que es factible y que nosotros mismos a nuestro ritmo y con los medios que tenemos podemos conseguirlo, hace que nos sintamos motivados y salga de nosotros el seguir y no parar); originando de este modo el tercer pilar de esta teoría, la satisfacción psicológica.

Tabla 1 - Tipos y subtipos de Motivación.

Tipos de Motivación	
	Extrínseca
	Integrada
	Identificada
	Introyectada
	Externa
Intrínseca	

Como bien sabemos, la mejor motivación es la intrínseca (1º tipo), ya que nosotros mismos somos lo que decidimos lo que hacer y todo el proceso en su plenitud nos aporta lo que esperábamos). Los individuos motivados intrínsecamente están motivados principalmente por participar de una actividad que les de competición y disfrute; además se ha observado que los hombres poseen, ligeramente, una mayor motivación intrínseca que las mujeres. Pero como hemos mencionado anteriormente se puede ver afectado positivamente o negativamente por factores externos. Concretamente en el ámbito deportivo con la figura de un entrenador (motivación extrínseca, 2º tipo), el cual puede entender nuestras necesidades y objetivos y ayudarnos comprensivamente originando la llamada motivación autónoma, en la cual nosotros como deportistas actuamos de forma libre y volitiva hacia nuestro objetivo; o bien que nos ayude con poca empatía y demasiada autoridad lo que ocasionará la llamada motivación controlada, donde actuaremos como si fuéramos marionetas y sin apenas disfrute, pudiendo llegar a la desmotivación (3º tipo). Los motivados extrínsecamente participan para obtener recompensas o premios, aspectos externos a su comportamiento (Deci y Ryan, 1985; Theodorakis y cols., 2000).

Como bien sabemos, la mejor motivación es la de tipo intrínseco ya que la decisión, deseo y control por y sobre la actividad física sale plenamente de la persona

que lo realiza, originando los mejores resultados y los que más perduraran. Fortier y cols. (1995), que encontraron que las deportistas presentaban menos motivación externa y desmotivación que los deportistas hombres, por lo que estaban más motivadas intrínsecamente a la ejecución y mostraban mayor identificación.

Es ahí, dentro de esa motivación intrínseca, donde (Pelletier y cols., 1995) destacan 3 subtipos de motivación. En primer lugar una motivación intrínseca hacia el conocimiento, la cual esta relacionada con la exploración, curiosidad, metas de aprendizaje, motivación de aprender por la necesidad de conocer y entender. Es desempeñar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo. Por otro lado destacan una motivación intrínseca hacia el cumplimiento, que se basa en el hecho de sentirse motivado y satisfecho a la hora de hacer una actividad ya que lo hacemos por decisión propia, nos hace sentir bien cada uno de los aspectos que la componen y son por todos ellos por lo que seguimos dentro de esa actividad. Y por ultimo exponen una motivación intrínseca para experimentar estimulación que se basa en el sentimiento de motivación voluntariamente propiciado con la finalidad de sentirse plenamente dentro de la ejecución deportiva, para sentir las emociones que da ese deporte/actividad y/o para sentirse dentro del algo excitante.

Tras presentar las principales clases de motivación y los subtipos que se definen de motivación intrínseca, cabe destacar el abanico que ofrece la motivación extrínseca donde se aprecia desde focos en los que la voluntad del propio individuo es casi plena, hasta aquellos donde la persona es una marioneta del proceso. Como hemos dicho, es un tipo de motivación que origina diferentes subtipos de motivación extrínseca dependiendo del control que exista sobre el individuo que realiza la actividad/proceso.

Esos subtipos son, de menor a mayor control sobre el individuo, los siguientes: motivación integrada, la cual se trata de un tipo de motivación en el que la persona tiene claro desde un principio cual es su deseo, objetivo y/o meta a conseguir y decide formar parte de un proceso de entrenamiento, de estudio, de preparación, ya que sabe que todo ello le ayudará a conseguir su objetivo.

Para Deci y cols. (1994) la integración se refiere a la internalización a través de la cual la persona se identifica con el valor de una actividad y acepta la responsabilidad plena de realizarla. Además, el hecho de que sea la persona la que tiene más control sobre la actividad, hace que el proceso sea permanente y estable, pudiendo continuar con planes similares una vez que se haya logrado el objetivo. Un ejemplo sería el joven deportista que acude de manera puntual y constante a las clases de entrenamiento ya que tiene claro cuál es su futuro y sabe a ciencia cierta que todo ello le ayudara a conseguir su fin. En un estudio de González-Cutre y Fernández (2010) se obtiene que la regulación integrada se puede medir con la escala de motivación en el ejercicio y con la última versión del cuestionario de la regulación de la conducta en el ejercicio (1999 y 2006).

Además defienden que contemplar la regulación integrada en el análisis de la motivación hacia el ejercicio físico permite una mayor comprensión de los procesos conductuales, cognitivos y afectivos relacionados con la adherencia a la práctica.

En el segundo nivel se destaca la regulación identificada en la que la persona que realiza la acción sigue teniendo más control y/o decisión acerca del proceso o tarea que lleva a cabo, en comparación con la presión externa. En este nivel la persona reconoce que una actividad tiene un valor implícito en sí misma, que es un medio para

alcanzar alguna meta y ejecuta la conducta aunque no le resulte del todo agradable; además, la conducta comienza a ser valorada y percibida como resultado de elecciones propias, ya que el sujeto considera que es una actividad beneficiosa e importante y elige libremente realizarla. Un ejemplo de este tipo de motivación sería aquella persona que se siente atraída por la profesionalidad en una determinada disciplina deportiva y sabe que para conseguirla, aunque no sea de su agrado y no sea un tiempo placentero para ella, debe de asistir a numerosos entrenamientos y adquirir diversos conocimientos de la misma. En un estudio de X se obtiene que la regulación más predominantes en los sujetos de las instalaciones deportivas analizadas es la identificada, es decir, los usuarios realizan ejercicio físico por el bienestar y los beneficios que le reporta.

En tercer lugar, y ya centrado en el menor control/voluntad propio/a de la persona, se destaca el tipo de motivación introyectada; que tal como dice Deci, Ryan y Williams (1996) es un proceso donde la conducta no se origina en el propio sujeto. Los sujetos que presentan este tipo de regulación participan en una actividad determinada para obtener algún tipo de reconocimiento social y pueden también experimentar sentimientos de culpa o presiones de origen interno (Grandmontagne, de Azúa García y Fernández, 2004).

En otras palabras, son aquellas actividades y/o tareas que la persona lleva a cabo por motivos de querer demostrar a la gente que es capaz de ello como terminar los estudios, realizar duros programas de entrenamiento, por imposición de la propia persona de cambiar su estética para sentirse bien pero debido a que la sociedad la ve con malas ojos, etc.

Y por último se encuentra la motivación externa, la cual presenta el mayor grado de control externo y el menor grado de control interno. En este nivel, la conducta es regulada a través de medios externos tales como recompensas o castigos, el sujeto experimenta la obligación de comportarse de un modo específico y se siente controlado. El sujeto actúa de ese modo tan solo para evitar algún problema mayor que pueda afectar a su persona, sometiéndose a un proceso que en su totalidad no es de su agrado ni voluntad; tal y como defienden Ryan y Connel (1989) donde exponen que esa conducta es regulado

por miedos o reglas más que por actos de voluntad o autonomía. Y dichas conductas se asocian a bajos niveles de ajuste y de bienestar psicológico (Grolnick y Ryan, 1989). Un ejemplo de todo esto sería una persona que acude al gimnasio por motivos de orden médico. Esta persona irá y practicará los ejercicios pautados por el médico pero sin ningún interés ni disfrute de la actividad y es más, cuando el médico ya no le pautase más ejercicios ni la gente de su alrededor deje de estar encima suya, abandonara dicha actividad ya que no presenta ninguna voluntad intrínseca.

Y como última de las principales teorías a destacar sobre la motivación, destacamos y la teoría de orientación de metas (Nicholls, 1984).

Esta teoría expone dos tipos de orientación, por un lado la orientación a la tarea y por otro lado la orientación al ego. El sujeto orientado a la tarea, emplea mayor esfuerzo para obtener los logros personales porque sabe que cuanto más se esfuerce, puede lograr mayor destreza en la tarea; juzga su nivel de habilidad en referencia a sí mismo, de acuerdo a cuanto ha aprendido o mejorado progresivamente; se percibe habilidoso cuando está teniendo éxito en la tarea porque se ve motivado principalmente por ser competente y por el dominio de destrezas (Cervelló y Santos-Rosa, 2001; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Simons, Dewitte y Lens, 2003).

Un ejemplo de esta orientación sería la persona que acude a la clase de spinning por voluntad propia y porque la actividad le causa placer y mucho disfrute; además el hecho de que la persona atiende más a los factores ambientales como el clima de amistad y cooperación de la clase, a la mejoría que va obteniendo con el paso de los días en cuanto a su resistencia, pérdida de peso, a la ayuda que recibe por parte del profesor e incluso de sus compañeros que la animan...hace que la persona cree un hábito positivo y duradero en esa práctica, teniendo un alto grado de adherencia y siendo el abandono de dicha actividad casi nulo.

En contraposición, la orientación al ego se caracteriza por que el individuo tiene tan solo la finalidad de ganar, de sobresalir frente a todos sus compañeros, de demostrar que es el mejor o bien se marca objetivos propios como perder de peso o ganar masa muscular en el tren inferior sin atender a más

aspectos dentro de esa actividad. Este tipo de orientación presenta un grado más elevada de abandono de la actividad física que la orientación a la tarea, ya que cuando la persona no obtiene sus metas o no obtiene el reconocimiento esperado puede dejar fácilmente dicha actividad por desesperación, frustración, disgusto, etc. Un ejemplo que termine en abandono puede ser la persona que acude a clase de spinning con el único motivo de ganar masa muscular en el tren inferior y para que el profesor le vea como un alumno muy aventajado, pero con el paso de las clases el deportista se da cuenta que no se siente cómodo con los cambios de intensidad tan repentinos, que la música le ejerce más presión, ve su condición física muy por debajo en comparación con el del resto de personas...diversos factores que provocan desmotivación y que la persona deje esa actividad ya que ella es voluntaria de sus actos pero todo le condiciona y origina un bajo nivel de competencia y motivación. Para percibir alta habilidad en este caso, el sujeto debería rendir más que otros en determinada tarea. Las situaciones caracterizadas por la competición interpersonal, la evaluación pública y el feedback obligatorio generan en su mayoría orientaciones al ego (Vlachopoulos, Biddle y Fox, 1996; Simons, Dewitte y Lens, 2003; Cervelló y Santos-Rosa, 2001). Duda y Hayashi (1998), indicaron que los deportistas jóvenes están principalmente orientados al ego y poco orientados a la tarea.

CONCLUSIÓN

Tras todo esto hemos ido viendo la importancia de la autodeterminación y el gran valor que tiene el que sea la misma persona la emprendedora en todos los aspectos ya que eso asegurara un mayor éxito; aunque también se le puede ayudar en cierto modo para despertar su interés y motivación y que se adhiera mejor a la actividad.

Con respecto a esas formas de ayuda se detallan acciones íntimamente relacionadas con los tres pilares de esta teoría.

En primer lugar la autonomía; haciendo que el deportista vea que vamos a ayudarlo a obtener su objetivo dándole diversas formas de alcanzarlo para que se sienta principal en todo momento, ya que esto además aumentara su motivación y

adherencia y asegurar un mayor éxito en el proceso de actividad física.

En segundo lugar, la competencia. Con respecto a ella, nos centraremos en ayudarlo a la consecución de sus objetivos pero haciendo que se tenga que esforzar y sienta que puede con todo ello; enfocando todo el proceso hacia la tarea y no hacia el resultado ya que de este modo haremos que nuestro deportista disfrute mas de todo el proceso de entrenamiento, aumente su nivel de competencia y manteniendo una adherencia por la actividad idónea; además nos encargaremos de que el ambiente sea agradable como por ejemplo empatizando con él y adaptando el nivel de intensidad de la clase a su nivel de condición física, explicándole como será el transcurso de la clase para que de este modo se sienta más participe aun de todo el proceso, manteniendo como profesores /o monitores el material limpio, ordenado y siempre útil; y compartir por ultimo sus logros con él para reforzar así su convicción de capacidad y consolidar más aun el habito deportivo).

Y por ultimo atenderemos a las relaciones sociales; relacionando sus objetivos con los de los demás para que de este modo sienta dentro de un todo.

REFERENCIAS

- 1-Ainsworth, B. E., y Levy, S. S. Assessment of health-enhancing physical activity-methodological issues. 2004.
- 2-Cervelló, E. M., y Santos-Rosa, F. J. Motivation in sport: An achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. Perceptual and motor skills. Vol. 92. Num. 2. p.527-534. 2001.
- 3-Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., y Leone, D. R. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. Journal of personality. Vol. 62. Num. 1. p.119-142. 1994.
- 4-Deci, E. L., y Ryan, R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of research in personality. Vol. 19. Num. 2. p.109-134. 1985.
- 5-Deci, E. L., Ryan, R. M., y Williams, G. C. Need satisfaction and the self-regulation of learning. Learning and individual differences. Vol. 8. Num. 3. p.165-183. 1996.
- 6-Dishman, R. K. Advances in exercise adherence. Human Kinetics Publishers. 1994.
- 7-Duda, J. L., y Hayashi, C. T. Measurement issues in cross-cultural research within sport and exercise psychology. Advances in sport and exercise psychology measurement. Num. 7. p.471-483. 1998.
- 8-Durand, M. El niño y el deporte. 1988.
- 9-Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., y Provencher, P. J. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. International journal of sport psychology. 1995.
- 10-González-Cutre, D.; Fernández, A. Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. Psicothema. Vol. 22. Núm. 4. p. 841-847. 2010.
- 11-González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. Investigación en la Actividad Física y el Deporte II. p.407-417. 2007.
- 12-Gould, E., Woolley, C. S., Frankfurt, M., y McEwen, B. S. Gonadal steroids regulate dendritic spine density in hippocampal pyramidal cells in adulthood. Journal of Neuroscience. Vol. 10. Num. 4. p.1286-1291. 1990.
- 13-Grandmontagne, A. G., de Azúa García, S. R., y Fernández, A. R. Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. Apuntes. Educación física y deportes. Vol. 3. Num. 77. p.18-24. 2004.
- 14-Grolnick, W. S., y Ryan, R. M. Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. Journal of educational psychology. Vol. 81. Num. 2. p.143. 1989.
- 15-Juan, F. R.; Montes, M. E. G.; y Gómez López, M. Actividad Física y Estilos de Vida

Saludables: Análisis de los determinantes de la práctica en adultos. Wanceulen Editorial Deportiva. 2009.

16-Lores, A. P., Murcia, J. A. M., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. La práctica físico-deportiva en la Universidad. Revista de Psicología del Deporte. Num. 12. p.39-54. 2003.

17-Martin, J. E., y Dubbert, P. M. Adherence to exercise. Exercise and sport sciences reviews. Vol. 13. Num. 1. p.137-168. 1985.

18-Morca, T. Becoming the dance: Flamenco spirit. Teodoro Morca. 2004.

19-Mora, M.; Araya, G.; Ozols, A. Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud. Vol. 1. Núm. 1. 2004.

20-Moreno, J. A.; Hellín, P.; García, P. L. R. Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de psicología del deporte. Vol. 4. Núm. 1. p. 101-116. 2004.

21-Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A., y Orta, A. Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Vol. 9. Num. 33. p.67-80. 2009.

22-Nicholls, J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological review. Vol. 91. Num. 3. p.328. 1984.

23-Nigg, C. R. Technology's influence on physical activity and exercise science: the present and the future. Psychology of Sport and Exercise. Vol. 4. Num. 1. p.57-65. 2003.

24-Pelletier, D. L., Frongillo Jr, E. A., Schroeder, D. G., y Habicht, J. P. The effects of malnutrition on child mortality in developing countries. Bulletin of the World Health Organization. Vol. 73. Num. 4. p.443. 1995.

25-Roberts, G. C., Kleiber, D. A., y Duda, J. L. An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in

participation. Journal of sport Psychology. Vol. 3. Num. 3. p.206-216. 1981.

26-Rosich, M. Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. In Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. p.632-641. 2005.

27-Ryan, R. M., y Connell, J. P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. Journal of personality and social psychology. Vol. 57. Num. 5. p.749. 1989.

28-Seifriz, J., Duda, J. L., y Chi, L. The relationship of perceived motivational climate to achievement-related affect and cognitions in basketball. Journal of Sport & Exercise Psychology. Num. 14. p.375-391. 1992.

29-Simons, J., Dewitte, S., y Lens, W. "Don't do it for me. Do it for yourself!" Stressing the personal relevance enhances motivation in physical education. Journal of sport and exercise psychology. Vol. 25. Num. 2. p.145-160. 2003.

30-Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., y Kazakas, P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. The sport psychologist. Vol. 14. Num. 3. p.253-271. 2000.

31-Vlachopoulos, S., Biddle, S., y Fox, K. A social-cognitive investigation into the mechanisms of affect generation in children's physical activity. Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 18. Num. 2. p.174-193. 1996.

Recibido para su publicacion en 12/07/2016
 Acepto en 22/01/2017