

# LA DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN FUNCIÓN DEL MODELO JERÁRQUICO DE LA MOTIVACIÓN: UN ESTUDIO CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

Enrique Carratalá, José Francisco Guzmán, Vicente Carratalá y Ángel García

F.C.C.A.F.E. Universitat de Valencia. España

## RESUMEN

Basándose en el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 1997), postulado a partir de la Teoría de la Evaluación Cognitiva (Deci y Ryan, 1985b, 1991) el siguiente estudio pretendió verificar la capacidad predictiva de la percepción de necesidades personales (autonomía, competencia, y calidad de las relaciones sociales) y de la motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación) sobre la diversión en la práctica deportiva. La muestra estuvo compuesta por 230 sujetos en edades comprendidas entre los 11 y los 18 años pertenecientes a las modalidades deportivas de los Planes de Especialización Deportiva de la Generalitat Valenciana. Los resultados de los análisis de regresión lineal verificaron la capacidad predictiva de la percepción de autonomía, percepción de las relaciones sociales, motivación intrínseca y amotivación. Por otro lado, la percepción de competencia y la motivación extrínseca no mostraron capacidad predictiva.

**Palabras clave:** Teoría de la autodeterminación, iniciación deportiva.

## INTRODUCCION

Basándose en la Teoría de la evaluación cognitiva, dentro del marco de la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985b, 1991), Vallerand (Vallerand, 1997; Vallerand y Losier, 1999; Vallerand y Perreault, 1999; Vallerand y Ratelle, en prensa) propuso el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca como un instrumento para organizar y comprender los mecanismos básicos que regulan la motivación en el ámbito del deporte y el ejercicio.

Anteriormente el paradigma de la motivación intrínseca y extrínseca ya había mostrado su utilidad en la comprensión de la motivación de la conducta deportiva y de ejercicio (Frederick y Ryan, 1995; Ryan, Vallerand y Deci, 1984; Vallerand, Deci y Ryan, 1987; Vallerand y Reid, 1990; Whitehead y Corbin, 1997).

Siguiendo a Vallerand (2001) el modelo plantea la existencia de motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. La motivación intrínseca se refiere al placer y satisfacción derivada de la práctica (Deci y Ryan, 1985a), la motivación extrínseca se refiere a la participación en la actividad como medio para conseguir un objetivo externo a ella (Deci, 1975), por último, la amotivación se refiere a la falta de motivación o de intencionalidad de seguir practicando. Siguiendo con el modelo, éste considera que los tipos de motivación se dan en la persona a tres niveles jerárquicos de generalidad, que desde el inferior al superior son el nivel situacional (o estado), el contextual (o ámbito vivencial) y el global (o de personalidad).

El modelo considera que la motivación de un nivel puede influir sobre la de los demás y que ésta, aunque resulta de factores sociales, está mediatizada por las percepciones que los sujetos tienen acerca de la autonomía, competencia y relaciones sociales que las personas experimentan en el entorno social. Este papel "mediador" lo atribuye al hecho de que las percepciones indicadas se relacionan con las necesidades fundamentales humanas. La necesidad de competencia implica que los individuos tienen un deseo de interactuar efectivamente con el medio, para experimentar un sentido de competencia al producir

resultados deseados y prevenir eventos no deseados (Connell y Wellborn, 1991; Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985a; Harter, 1978; White, 1959). La necesidad de autonomía refleja un deseo de comprometerse en actividades por propia elección, siendo el origen de la propia conducta (deCharms, 1968; Deci, 1975, 1980; Deci y Ryan, 1985a). Finalmente, la necesidad de relaciones sociales (Bowlby, 1988; Harlow, 1958; Richer y Vallerand, 1998; Ryan, 1993) se refiere a sentir que uno pertenece a un entorno social dado (Baumeister y Leary, 1995, realizan una revisión del tema). Plantea que cuando los factores sociales son percibidos como un soporte del sentimiento de autonomía, competencia y relaciones sociales, éstos tienen un impacto positivo sobre la motivación, mientras que cuando los factores sociales son percibidos como promotores de baja autonomía, competencia y relaciones sociales, éstos probablemente disminuirán la motivación.

Por último, argumenta que los diferentes tipos de motivación conllevan diferentes consecuencias, en este sentido, el continuum de autodeterminación propuesto por Deci y Ryan (1985b) es especialmente útil para hacer predicciones sobre las consecuencias motivacionales. Puesto que la hipótesis del modelo dice que la motivación intrínseca, la regulación integrada, identificada, autoejecutada y externa, y la amotivación, descansan sobre un continuum que va desde la alta a la baja autodeterminación (Deci y Ryan 1985b), y porque la autodeterminación está asociada con una mejora del funcionamiento psicológico (Deci, 1980, Ryan, Deci y Grolnick, 1995), se puede esperar un patrón de consecuencias. Por tanto podía esperarse que la motivación intrínseca tuviera las consecuencias más positivas, seguido de la regulación identificada. Por otro lado, podríamos también esperar que la regulación externa y especialmente la amotivación estuvieran asociadas con consecuencias negativas. Finalmente, la autoejecución debería llevar a consecuencias situadas entre las producidas por la identificación y la regulación externa. Esto nos lleva a afirmar que las consecuencias van decreciendo desde más positivas a más negativas desde la motivación intrínseca hasta la amotivación.

El objetivo de este trabajo consistió en verificar el papel predictor de la percepción de autonomía, competencia, relaciones sociales y de la motivación sobre la diversión en la práctica deportiva.

## **METODO**

### **Muestra**

La muestra está formada por los deportistas integrados en los Planes de Especialización Deportiva de la Generalitat Valenciana, ubicados en el Complejo Educativo de Cheste durante la temporada 02/03 pertenecientes a diferentes categorías, género y modalidad deportiva.

El número de deportistas que se han tenido en cuenta para este estudio ha sido de 230 sujetos en edades comprendidas entre los 11 y los 18 años (1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O y 1º y 2º de Bachillerato) pertenecientes a las modalidades deportivas comprendidas dentro de los Planes de Especialización. Los participantes completaron las escalas en dos momentos distintos de la temporada, uno al inicio de la misma (noviembre-diciembre) y otro al final (Junio), constituyendo un total de 383 muestras.

### **Procedimiento**

Previa solicitud a la Dirección General de Deportes de la Generalitat Valenciana, se administraron, en las horas de estudio, varios cuestionarios a los deportistas que voluntariamente accedieron a participar en la investigación. Este procedimiento se llevó a cabo dos veces, una al inicio (noviembre-diciembre) y otra al final (junio) de la temporada 2002-2003 en las diferentes categorías de edad y modalidad deportiva.

### **Instrumentos**

Los instrumentos de medida utilizados se presentan a continuación:

**Medida de la percepción de competencia:** Para medir la percepción de competencia de los deportistas utilizamos la escala de percepción de autonomía de Losier, Vallerand, y Blais, (1993). La escala contiene 6 ítems.

**Medida de la percepción de autonomía en la practica deportiva:** Para medir la percepción de competencia de los deportistas utilizamos la escala de percepción de competencia de Blais y Vallerand (1992). La escala contiene 15 ítems.

**Medida de las relaciones interpersonales en el deporte:** Utilizamos la versión francesa de Lossier y Vallerand (1995) traducida por nosotros mismos para este estudio. El cuestionario consta de 20 ítems, los cuales constan de cinco dimensiones (relación con los compañeros, relación con el entrenador, relación con los adversarios, relación con los espectadores y relación con los árbitros/jueces).

**Medida de la motivación deportiva:** Para medir la motivación deportiva se utilizó el cuestionario de la Escala de Motivación Deportiva traducido y adaptado al castellano del Sport Motivation Scale (SMS) de la versión francesa de Brière, Vallerand, Blais, y Pelletier (1995). Esta escala está compuesta por 28 ítems, los cuales constan de tres dimensiones (motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación).

**Medida de la diversión/aburrimiento en el entrenamiento:** La escala de Diversión con la práctica Deportiva, elaborada por Duda y Nicholls (1992), mide la diversión que perciben los sujetos con la práctica deportiva. El cuestionario original consta de 8 ítems agrupados en dos factores llamados Aburrimiento y Diversión respectivamente. La versión en castellano ha sido traducida por Escartí y Cervelló y ha sido revisada por la profesora Gloria Balagué.

## RESULTADOS

### Análisis de los instrumentos

Se realizaron análisis factoriales para determinar la estructura de la Escalas. Se requirió un peso mínimo de .40 para que los ítems pudiesen ser considerados como importantes. Aquellos que no alcanzaron dicho valor fueron eliminados con el fin de mejorar la consistencia interna de las escalas.

La consistencia interna de las escalas se determinó a través del coeficiente Alpha, considerando como válidos aquellos que obtuvieron una puntuación superior a .70. La escala de motivación deportiva (SMS) mostró una estructura de tres factores tal y como marca la teoría. La escala de la diversión/aburrimiento en la práctica deportiva mostró una estructura de un solo factor, eliminándose para este trabajo los ítems del factor aburrimiento, eliminando tres ítems (3,4 y 6), que no contribuían a la consistencia interna del cuestionario de forma significativa.

En la tabla 1 se presentan las varianzas explicadas y coeficientes de fiabilidad de las diferentes escalas utilizadas. Todos los instrumentos mostraron niveles de fiabilidad aceptables.

Tabla 1: Varianzas explicadas y coeficientes de fiabilidad

Variables	Varianza explicada	Alpha de Cronbach
M. Intrínseca (sin el ítem 6)	26.754%	.7520
M. Extrínseca	12.874%	.7865
Amotivación	6.470%	.7747
Percepción de competencia	74,620%	.9194
Percepción de autonomía	66.560%	.9468
Percepción de relaciones sociales	70.927%	.8749
Satisfacción/diversión	62.290%	.8390

### Análisis predictivo

Para analizar la capacidad predictiva de la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales, y la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación, sobre la diversión en la práctica deportiva realizamos un análisis de regresión lineal. Consideramos como variable dependiente la diversión con la práctica deportiva y como variables independientes la percepción de competencia, la percepción de autonomía, la percepción de calidad de las relaciones sociales y la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación.

En la tabla 2 indicamos los resultados del análisis de regresión. Vemos que tanto la percepción de relaciones sociales ( $p=.003$ ) como la percepción de autonomía ( $p=.000$ ) y la motivación Intrínseca ( $p=.000$ ), predijeron significativa y positivamente el grado de diversión en la practica deportiva, mientras que la amotivación ( $p=.000$ ) predijo significativa pero negativamente la diversión. La percepción de competencia y la motivación extrínseca no obtuvieron una probabilidad significativa.

Tabla 2: Coeficientes de análisis de regresión considerando como variable dependiente la diversión en la practica deportiva

V. Predicha	V. Predictoras	F ANOVA	Sig. ANOVA	beta	t	Sig
Diversión	P. Competencia	4.707	.000	-.019	-.369	,713
	P. Autonomía			.229	4.320	.000
	Rel.Sociales			.164	3.034	.003
	M.Intrínseca			.316	5.420	.000
	M.Extrínseca			-.002	-.030	.976
	Amotivación			-.316	-6.055	.000

## DISCUSIÓN

El primer aspecto que vamos a considerar en esta discusión se refiere a los resultados del análisis factorial de la Escala de Motivación Deportiva. Los autores de esta Escala han indicado la importancia de los tres tipos de motivación para poder explicar la conducta y las consecuencias emocionales que se derivan de ella (Vallerand, 2001). La primera de ellas engloba la motivación intrínseca, de manera que en la medida que el deportista disfruta de la práctica (motivación intrínseca) obtendría altos valores en este factor. En segundo lugar encontramos la motivación extrínseca, de manera que en la medida que los sujetos presentaran una tendencia a atribuir la participación deportiva a la consecución de recompensas más que a la propia iniciativa (motivación extrínseca) obtendrían valores más altos en este factor. Por último encontramos el factor amotivación y que en la medida que el deportista ha perdido la ilusión, la sensación de disfrute en el deporte (amotivación) obtendría valores bajos. En cuanto a los resultados del análisis de regresión, éstos apoyan el postulado del Modelo Jerárquico de la Motivación de la existencia de mediadores cognitivos entre los factores sociales y la motivación.

Los resultados obtenidos a partir del cálculo de regresiones lineales, parecen verificar en parte los planteamientos efectuados en la hipótesis del modelo jerárquico, según la cual las relaciones sociales, la percepción de autonomía y la motivación intrínseca estarían positivamente relacionadas con la diversión, y la amotivación lo haría en sentido negativo. Estos resultados son en parte coincidentes con los de Chelladurai, (1993) que encontró relaciones positivas entre las relaciones sociales y la satisfacción.

En el análisis de regresión observamos que es la motivación intrínseca la que aparece como variable relacionada positivamente con la diversión, y la amotivación como variable relacionada negativamente con la misma. Estos resultados estarían en la línea de otras investigaciones que postularon que la motivación hacia el deporte y el ejercicio estaría relacionada con determinadas consecuencias afectivas tanto a nivel cognitivo, afectivo y de conducta y que estas consecuencias serían más positivas en la medida que las experiencias de los sujetos fueran más intrínsecas y más autodeterminadas, afirmación que ha sido demostrada en numerosos estudios (Vallerand, 1997; Blanchard y Vallerand, 1996b, 1998b; Vallerand y Rousseau, 2001; Frederick y col., 1996; McAuley y Tammen, 1989; Guay y col. 2000). Además encontramos otros estudios que muestran la relación entre la amotivación y la diversión (Guay y col. 2000), indicando que mayores niveles de amotivación conducen a una menor diversión.

Los resultados indican que la motivación extrínseca no se encuentra relacionada negativamente con la diversión. A la vista de estos resultados, creemos que estos estarían en consonancia con otros estudios (Blanchard y Vallerand, 1996b 1998b; Guay y col. 2000) que identificaron a la motivación intrínseca y ciertos tipos de motivación extrínseca (identificada) como predictoras de las consecuencias afectivas más positivas. Además

según Ryan, Koestner & Deci, (1991) se ha de considerar siempre la situación o el contexto en el que lo sujetos interactúan, ya que, es posible que ciertos tipos de motivación conlleven diferentes consecuencias dependiendo de la situación o el contexto particular en el que están operando y por tanto podría esperarse que la motivación intrínseca tuviera las consecuencias más positivas, seguido de la regulación identificada. Para confirmar esto creemos necesario realizar un análisis de segundo orden para identificar que tipos de motivación extrínseca se relacionan con la diversión.

Por otro lado, encontramos una relación positiva entre la percepción de autonomía y de relaciones sociales con la diversión, coincidentes en parte con los resultados obtenidos por Sheldon y col. (2001) que mostraron que las consecuencias afectivas más positivas encontradas durante la participación en actividades consideradas satisfactorias podían ser predichas por las necesidades de autonomía, competencia y de relaciones sociales manifestadas por los participantes para esa actividad, indicando que estas necesidades son fundamentales para la satisfacción humana. Considerando estos resultados podemos decir que las metas o razones que llevan a las personas a implicarse en una actividad deportiva podrían influir sobre sus respuestas afectivas. En nuestro estudio la percepción de competencia no se relacionó significativamente con la diversión.

## CONCLUSION

Basándonos en los resultados y con las consideraciones comentadas en la discusión consideramos que el Modelo Jerárquico de la Motivación es un marco útil que podemos utilizar en entornos deportivos de rendimiento con el objetivo de realizar intervenciones para aumentar los niveles de motivación intrínseca de los deportistas. No obstante, pensamos que las características sociales particulares del entorno deportivo condicionarán el tipo de intervención a realizar.

## REFERENCIAS

- Baumeister, R.F. y Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117, 497-529.
- Blais, M.R. y Vallerand, R.J. (1992). Construction et validation de l'Échelle des Perceptions d'Autonomie dans les Domaines de Vie (Development and validation of the Autonomy Perceptions in Life Contexts Scale). Unpublished manuscript, Université du Québec a Montréal.
- Blanchard, C., y Vallerand, R.J. (1996). Perceptions of competence, autonomy, and relatedness as psychological mediators of the social factors-contextual motivation relationship. Unpublished manuscript, Université du Québec a Montreal.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., y Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinseque, extrinseque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sports (EMS) (On the development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale). *Internacional Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Challadurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Connell, J.P. y Wellborn, J.G (1991). Competence, autonomy, relatedness: A motivational analysis of self-esteem processes. In M.R Gunnar & L.A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposium on child psychology. Vol. 22. Self-process in development* (pp. 43-77). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E.L (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Heath
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985a). The general Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Intregation in personality. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation. Vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- deCharms, (1968). Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press.
- Duda, J.L. y Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Frederick, C.M. y Ryan, R.M (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *Internacional journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Frederick, C.M. y col. (1996). Motivation to participate, exercise, affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
- Guay, F., y col. (2000). On the assessment of situacional intrinsic and extrinsic motivation: The Situacional Motivation Scale. *Motivation and Emotion*.
- Harlow, H.F (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 34-64.
- Losier, G.F., Vallerand, R.J. y Blais, M.R. (1993). Construction et validation de l'Échelle des perceptions de compétence dans les domaines de vie (EPCDV) (Construction and validation of the Perceived Competence in Life Contexts Scale). *Science et comportement*, 23,1-16.
- Lossier, G.F., y Vallerand, R.J. (1995). Développement et validation de l'Échelle des relations interpersonnelles dans le sport (ERIS). *Internacional Journal of Sport Psychology*, 26, 307-326.
- McAuley,E., y Tammen, V.V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 84-93.
- Richer, S. y Vallerand, R.J (1998). Construction et validation de l'Échelle du sentiment d'appartenance sociale. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 48, 129-137.
- Ryan, R.M, Vallerand, R.J. y Deci, E.L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In W. Straub y J. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in pscological development. In R. Dientsbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation (Vol. 40, pp. 1-56). Linoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R.M., Deci, E.L., y Grolnick, W.S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti y D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychology. Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618-655). New York: Wiley.
- Ryan, R.M., Koestner, R., y Deci, E.L. (1991). Ego-involved persistence: When freechoice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.
- Sheldon, K. M., Elliot, A.J., Kim, Y., y Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80, 325- 339.
- Vallerand , R.J.; Lossier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of applied sport psychology* 11, 142-169.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.29, pp 271-360). New York, San Diego: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercice. En G.C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in sport and exercise* (pp. 263-320).University of Quebec at Montreal. Human Kinetics.
- Vallerand, R.J. y Perreault, S.(1999). Intrinsic and extrinsic motivation: Toward a hierarchical model. In R. Lidor y M. Bar-Eli (Eds.), *Sport psychology: Linking theory and practice* (pp. 191-212). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R.J. y Ratelle, C.F. (en prensa). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E.L. Deci y R.M. Ryan (Eds.), *The motivation and self-determination of behavior: Theoretical and applied issues*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Vallerand, R.J. y Reid, G. (1990). Motivation and special populations: Theory, research and implications regarding motor behavior. In G. Reid (Ed.), *Problems in motor control* (pp. 159-197). New York: North Holland.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L. y Ryan, R.M, y; (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews* (Vol.15, pp.389-425). New York: Macmillan.
- Vallerand, R.J., y Rousseau, F.R. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (2nd ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Weiss, M. y Smith, A. (2002). Friendship Quality in Youth Sport: Relationship to Age, Gender, and Motivation Variables. *Journal of sport & exercise psychology*, 24, 420-437.
- White, R.W (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Whitehead, J.R., y Corbin, C.B. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self* (pp. 175-203). Champaign, IL: Human Kinetics.