

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA E INTRÍNSECA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS

Amanda Cristina Vázquez Zurita y Jeanette Magnolia López Walle¹
Universidad Autónoma de Nuevo León

RESUMEN

La de la autodeterminación es una macroteoría de la motivación humana que distingue entre varios tipos de la misma, entre ellas la intrínseca y la extrínseca. El objetivo del presente estudio fue analizar estos dos tipos de motivación y su relación con la satisfacción con la vida en deportistas que participaron en la Universiada Nacional 2014. La muestra estuvo compuesta por 712 atletas de deportes individuales y de equipo, a quienes se aplicaron las escalas de Motivación Deportiva y de Satisfacción con la Vida, ambas adaptadas al contexto mexicano, para medir las citadas variables, y utilizándose el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad de esos instrumentos, cuyos resultados fueron satisfactorios. Dichos resultados indican que los tipos intrínseco y extrínseco de la motivación están positivamente relacionados entre ellos, y que a su vez ambos mantienen una relación positiva y significativa con la satisfacción con la vida, siendo la motivación intrínseca la que muestra la mayor correspondencia.

Indicadores: *Teoría de la autodeterminación, Motivación, Deporte.*

ANTECEDENTES

Se ha estudiado la motivación en la psicología a partir de varias teorías, pues es un tópico que ha despertado el interés de varios autores en distintas áreas de aplicación. Como plantean Ryan y Deci (2000a), “la motivación ha sido un asunto central y perenne en el campo de la psicología, dado que se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva y social” (p. 3). En el ámbito deportivo, se la ha analizado a partir de teorías mecanicistas y cognitivas, las primeras de las cuales consideran al ser humano como resultado de estímulos ambientales, mientras que las segundas lo conciben como un ente activo y procesador de información (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Algunas personas pueden hacer ejercicio o practicar deporte por diferentes razones, como tener una buena salud o una mejor apariencia física, pero otras lo hacen porque se sienten obligadas (León, Núñez, Domínguez y Martín-Albo, 2013). De ahí que desde esos diferentes enfoques psicológicos se haya analizado este aspecto con el fin de comprender mejor la conducta humana.

En el enfoque cognitivo-conductual, una de las teorías predominantes en el estudio de la motivación es la teoría de la autodeterminación (TAD en lo sucesivo) (Deci y

¹ Correo electrónico: amanda.vazquezr@uanl.edu.mx.

Ryan, 1985), una macroteoría de la motivación humana que “analiza el grado en que las conductas humanas son realizadas de manera voluntaria, es decir, auto-determinadas” (Almagro, 2012; Carratalá, 2004).

La TAD identifica diversos tipos de motivación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación. La primera se refiere a la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío y a emprender una actividad “por la satisfacción inherente que ocasiona [...] por sí misma” (Ryan y Deci, 2000b, p. 6), esto es, un impulso que se encuentra de suyo en los seres humanos y que no busca recompensas exteriores, sino que se orienta a llevar a cabo ciertas acciones por la mera satisfacción que eso implica.

A su vez, la motivación extrínseca se orienta a perseguir recompensas externas. En el caso de los deportistas, tales recompensas pueden ir desde medallas, remuneraciones elevadas, becas o reconocimiento social. La TAD señala que si se emplean recompensas por una conducta que la persona ya hace, ésta puede atribuir sus actos a tales recompensas (Ryan y Deci, 2000a). En efecto, algunos estudios en el ámbito deportivo han comprobado que la motivación está influida por factores tales como las becas, la retroalimentación o los castigos utilizados por los entrenadores (Amorose y Horn, 2000).

En contraste con los dos tipos de motivación ya planteados, la amotivación, también llamada desmotivación, se define como “el estado en que se carece de la intención de actuar” (Ryan y Deci, 2000a, p. 7). Lo que caracteriza a estas conductas es que no han sido motivadas ni intrínseca ni extrínsecamente. Por lo tanto, para que una persona se adhiera a algún deporte, es necesario un cierto tipo de motivación. Moreno, Parra y González (2008) encontraron en un estudio realizado con alumnos de educación física de

una escuela de Murcia que la motivación influye en que los alumnos quieran practicar deporte fuera de la escuela y que lo sigan practicando durante toda su vida.

La satisfacción con la vida es una evaluación global que el sujeto hace sobre su vida, tomando como referencia el modelo establecido por él mismo y valorando aspectos tanto positivos como negativos (Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991; Torregrosa, Belando y Moreno, 2014). Según Andrews y Withey (1976), la percepción subjetiva del bienestar se construye de tres componentes, uno de los cuales es la satisfacción con la vida. En diversas investigaciones se ha encontrado que esa percepción subjetiva del bienestar y la satisfacción de las necesidades psicológicas de los deportistas se ve influida por distintos factores, como la autoestima y el contexto social (Martínez, Buelga y Cava, 2007).

En la evaluación de la satisfacción con la vida influyen considerablemente las personas significativas que rodean al individuo. En el caso de los deportistas, el entrenador es una de ellas, por lo que el estilo interpersonal que éste adopte influirá en esa evaluación (Álvarez, Estevan, Falcó y Castillo, 2012; Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012).

Deci y Ryan (1985) identifican dos tipos de estilos en los entrenadores: el estilo de apoyo a la autonomía y el controlador. Quienes ejercen el primero ayudan a satisfacer las necesidades básicas de sus entrenados, toman en cuenta sus preferencias e intereses y permiten que sean los propios atletas los que elijan sus conductas. El estilo de apoyo a la autonomía, tal como lo plantean los referidos autores, es pues aquel en el que el entrenador ofrece oportunidades de elección y considera la perspectiva del deportista, de modo que realiza la retroalimentación de forma significativa y constructiva, al tiempo que minimiza las presiones y ganancias externas, poniendo más atención

al disfrute del atleta y a su ejecución (Balaguer, Castillo, Duda y Tomás, 2009).

Contrario al estilo de apoyo a la autonomía es el estilo controlador, el cual, según Balaguer, Castillo, Duda, Quested y Morales (2011), “se caracteriza por ser coercitivo, con presión y autocrático en las tomas de decisiones” (p. 307). Ryan y Deci (2000b) proponen evitar el estilo controlador por parte de los entrenadores y la adopción de un estilo de apoyo a la autonomía con el fin de desarrollar la motivación autodeterminada en los atletas y la satisfacción de sus necesidades esenciales.

Hay estudios que comprueban que el entrenador influye significativamente en la motivación del atleta (Cecchini, González, Carmona y Contreras, 2004). En un estudio realizado por Vallerand, Blais, Brièrey y Pelletier (1989) se encontró que los atletas que percibían un estilo controlador por parte del entrenador estaban menos motivados intrínsecamente que aquellos que apreciaban un estilo de apoyo a la autonomía (cf. García, 1997). De hecho, la TAD asume que el apoyo a la autonomía es el elemento fundamental para satisfacer las necesidades psicológicas, por lo que los entrenadores que adopten dicho estilo harán que sus atletas satisfagan esas necesidades (Deci y Ryan, 1985).

En la TAD se asume que los seres humanos tienen una inclinación hacia la actividad y la novedad, pero que también son vulnerables a la pasividad. Partiendo de esta premisa, Ryan y Deci (2000a) han intentado especificar las condiciones que tienden a promover la actividad, afirmando que “si en su interacción con el medio las personas regulan sus conductas de forma voluntaria y volitiva, se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar, mientras que si, por el contrario, el ambiente actúa de forma controlada, esta tendencia innata se verá frustrada y se

desarrollará el malestar” (p. 124) (cf. Balaguer et al., 2009; Ryan y Deci, 2002b).

Como se dice líneas atrás, en el ámbito deportivo los entrenadores ejercen una gran influencia sobre los atletas y pueden adoptar estilos que promuevan la autonomía, pero también adoptar estilos que obstaculicen el crecimiento del atleta y frustren esa necesidad. En palabras de Vallerand (1994), “las conductas interpersonales de los entrenadores pueden ser consideradas, por una parte, como estímulos a la autonomía de los deportistas, o como límites a la misma” (cf. García, 1997, p. 107).

La teoría de la evaluación cognitiva (TEC) es una subteoría de la TAD propuesta por Deci y Ryan en 1985, cuyo propósito es “explicar los factores que especifican la variabilidad en la motivación intrínseca”. Ryan y Deci (2000a) señalan que, según su teoría,

los eventos sociales-contextuales [...] que conducen a sentimientos de competencia durante la acción pueden ampliar la motivación intrínseca para la acción [esos sentimientos] no amplían la motivación intrínseca a menos que sean acompañados por un sentido de autonomía [...] Las amenazas, las fechas de cumplimiento, las directivas, las presiones de las evaluaciones y las metas impuestas reducen la motivación intrínseca debido a que, al igual que las recompensas tangibles, todas ellas conducen a un locus externo de causalidad percibida. En contraste, el sentido de elección, el reconocimiento de los sentimientos y las oportunidades para una autodirección [amplían] la motivación intrínseca debido a que [...] permiten un mayor sentimiento de autonomía (p. 72).

El abandono deportivo es otra de las cuestiones que se han relacionado con la motivación e interesa en particular a quienes

participan en esa actividad. En palabras de Cantón, Mayor y Pallarés (1995), es “un fenómeno que preocupa sobre todo por sus posibles consecuencias para la salud psicológica de los jóvenes deportistas [y] puede conceptualizarse como el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro” (p. 67).

Es importante tomar en cuenta que, al decir de (García, 1997), “por la forma de actuar y de relacionarse con los deportistas, los entrenadores pueden ejercer una influencia importante sobre la motivación de estos últimos, la cual, a su vez, determinará su comportamiento posterior” (p. 106); es decir, el entrenador puede influir en que el atleta continúe practicando el deporte o, por el contrario, deserte (cf. Vallerand, 1994).

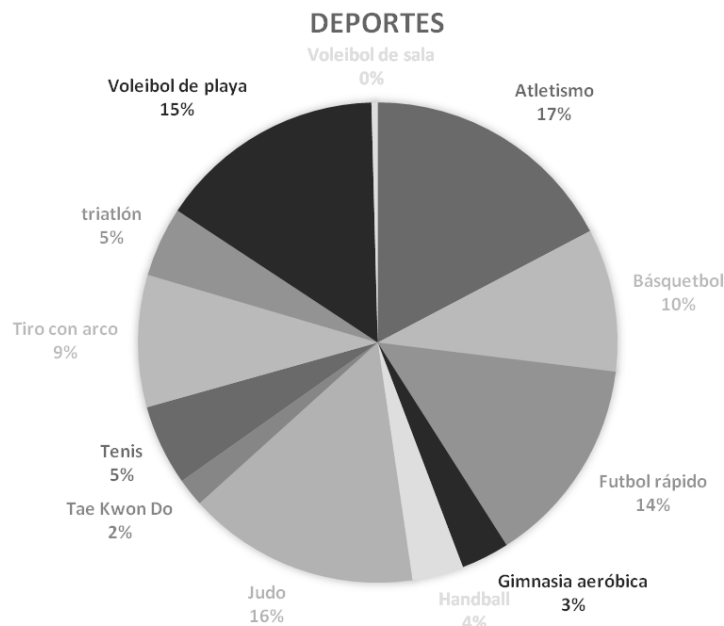
En consecuencia, el objetivo del presente estudio cuantitativo de corte transversal fue valorar la motivación intrínseca y extrínseca en deportistas que participaron en la Universiada Nacional 2014, llevada a cabo en los meses de abril y mayo de ese año en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), así como la relación que guardan con su satisfacción con la vida.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 712 deportistas con una edad media de 19.26 años y desviación estándar de 6.082, de los cuales 306 fueron hombres (43%) y 371 mujeres (52%); 35 personas no contestaron la pregunta concerniente al sexo (5%). Se incluyeron atletas de 29 estados de los 32 que conforman la República Mexicana, siendo Nuevo León, Chihuahua y el Distrito Federal las entidades con más participantes. Todos ellos estaban inscritos en universidades públicas o privadas y formaban parte de la selección de algún tipo de deporte individual o de equipo, los cuales se muestran en la Figura 1. En promedio, entrenaban 3.78 días a la semana (D.E. = 1.2) y le dedicaban a la actividad física 2.48 horas al día (D.E. = 0.759). Cabe señalar que 623 atletas estudiaban licenciatura, 70 maestría y 1 doctorado (18 no contestaron).

Figura 1. Deportes que practicaban los participantes.



Los criterios de inclusión fueron que los participantes formaran parte del equipo representativo de su universidad, que hubiesen competido en la Universiada en la etapa nacional y que completaran en su totalidad el llenado de los instrumentos.

Instrumentos

Escala de Motivación Deportiva (SMS) (Pelletier et al., 1995).

Las regulaciones motivacionales se evaluaron mediante la versión en español en contexto mexicano (EMD), de López, Balaguer, Castillo y Tristán (2012), de la Escala de Motivación Deportiva (SMS) (Pelletier et al., 1995), con dos subescalas: Motivación Intrínseca y de Motivación Extrínseca. En la misma, se pide a los sujetos que indiquen su grado de acuerdo con la pregunta “¿Por qué participas en tu deporte?”, en una escala que oscila de 1 (totalmente en desacuerdo), a 7 (totalmente de acuerdo).

Para fines de esta investigación, se utilizaron únicamente dichas subescalas. La primera de ellas consta de doce ítems, uno de cuyos ejemplos de respuesta es: “Por las intensas emociones que siento cuando estoy totalmente inmerso(a) en mi ejecución deportiva”. La segunda consta igualmente de doce ítems, que están relacionados a cuestiones de motivaciones externas, como por ejemplo “el prestigio de ser un deportista” o “porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma”.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). La satisfacción con la vida se evaluó mediante la versión mexicana (López et al., 2012) de la referida escala, en la que se solicita a los sujetos que indiquen el nivel de acuerdo con una serie de afirmaciones, tales como “Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada”. Las res-

puestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo).

Análisis de los datos

Con licencia de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, se empleó el programa estadístico SPSS, v. 20) para el tratamiento de los datos. Las técnicas estadísticas que se emplearon fueron el análisis descriptivo para conocer las características de la muestra, y el correlacional para examinar la relación entre las variables. Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad de las escalas utilizadas. Los resultados de cada una de las variables fueron satisfactorios y se presentan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1. Estadísticas de fiabilidad.

Variable	Coefficiente alfa de Cronbach	Número de elementos
Motivación intrínseca	0.959	12
Motivación extrínseca	0.925	12
Satisfacción con la vida	0.881	5

Procedimiento

Para poder llevar a cabo las aplicaciones, se estableció contacto con las autoridades encargadas de la Universiada Nacional 2014 y con los respectivos entrenadores. Se aplicaron los cuestionarios en el hotel donde se albergaba a los atletas antes de que se retiraran a descansar o en sus momentos libres. Dichas aplicaciones se hicieron de manera grupal y duraron entre 20 y 30 minutos. Los deportistas fueron auxiliados por encuestadores capacitados para resolver sus dudas.

Se advirtió a los participantes que no había respuestas correctas o incorrectas y que contestaran los instrumentos

de manera veraz. No se les pidieron sus datos personales, sino solamente los sociodemográficos a efecto de conocer las características de la citada población. Se les informó también que su participación era voluntaria y que las respuestas serían tratadas confidencialmente. Se pidió la autorización del entrenador cuando el deportista era menor de 18 años.

RESULTADOS

Los participantes mostraron altas puntuaciones en todas las escalas, esto es, por encima del valor medio. Así, en motivación extrínseca se obtuvo una me-

dia de 5.517 y una desviación estándar de 1.192; en motivación intrínseca, de 6.233 y 0.869, respectivamente, y en Satisfacción con la vida, de 5.962 y 0.972 en cada caso.

Los resultados indican que la motivación intrínseca y la extrínseca están positivamente relacionadas ($r = 0.443$, $p = 0.01$); a su vez, ambas mantienen una relación positiva con la satisfacción con la vida, siendo la motivación intrínseca la más significativa ($r = 0.421$, $p = 0.01$), en comparación con la motivación extrínseca ($r = 0.213$, $p = 0.01$). En la Tabla 2 se muestran las correlaciones entre las variables.

Tabla 2. Correlaciones entre las variables.

Variable		Satisfacción con la vida	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Satisfacción con la vida	Correlación de Pearson	1	.421**	.213**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000
	N	.688	.674	.672
Motivación intrínseca	Correlación de Pearson	.421**	1	.443**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000
	N	.674	.680	.678
Motivación extrínseca	Correlación de Pearson	.213**	.443**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000
	N	.672	.678	.678

**La correlación es significativa al nivel de 0.01 (bilateral).

DISCUSIÓN

Tras el análisis de los datos se puede concluir que cuando los atletas practican su deporte por la simple satisfacción que les produce se muestran más satisfechos que cuando lo hacen por conseguir recompensas externas, como medallas, becas, reconocimiento social y demás. Por lo tanto, se destaca la motivación intrínseca como el factor fundamental para que el atleta muestre niveles altos de satisfacción.

Estos resultados sirven como evidencia empírica para el estudio de la repercusión de la conducta autodeterminada en relación con el bienestar. A su vez, per-

miten apreciar la importancia que tiene el hecho de que los profesionales que participan en el ámbito deportivo contribuyan a crear un contexto que favorezca tal conducta.

Tal como lo comprueban los estudios realizados en dicho ámbito, hay varios factores que influyen en el tipo de motivación que manifieste el deportista, por lo que el psicólogo del deporte deberá poner atención e intervenir no únicamente con el atleta, sino también con las personas que influyen en él, tales como el entrenador, los padres o los compañeros de su equipo o club deportivo.

El estilo interpersonal del entrenador influye decisivamente en el tipo de motivación del atleta, y es importante que el psicólogo deportivo tome en cuenta estas variables para llevar a cabo intervenciones eficaces con los atletas, sus entrenadores y otras personas involucradas en ese deporte particular. Debe insistirse que,

en la psicología del deporte, la motivación es uno de los ejes más importantes para el rendimiento y bienestar del atleta, por lo que emprender investigaciones sobre esta variable reviste gran importancia, al igual que fomentar el desarrollo de la motivación intrínseca y el disfrute de la referida actividad.

REFERENCIAS

- Almagro T., B.J. (2012). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes*. Tesis inédita de Licenciatura. Huelva (España): Universidad de Huelva.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C. y Castillo, I. (2012). Effect of olympic weight category on performance in the roundhouse kick to the head in taekwondo. *Journal of Human Kinetics*, 31, 37-43.
- Amorose, A. y Horn, T. (2000). Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Andrews, F. y Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L., Quested, E. y Morales, V. (2011). Predictores sociocontextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 305-319.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte. *Psicología del Deporte*, 18(1), 73-83.
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1-2), 59-75.
- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral. Valencia (España): Universidad de Valencia.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J. y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A.M. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- García, E. (1997). Relaciones entrenadores-deportistas y motivación en el deporte infantil y juvenil. *Apuntes Educación Física y Deportes*, s/v, s/n, 104-108.
- León, J., Núñez, J., Domínguez, E. y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58.
- López W., J., Balaguer, I., Castillo, I. y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and wellbeing in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 1283-1292.
- Martínez A., M., Buelga, S. y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38(2), 293-303.
- Moreno, J., Parra, N. y González C., D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psicothema*, 20(4), 636-641.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). Teoría e investigación. En D. Papalia, S. Wendkos y R. Duskin (Eds.): *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Pavot, W.G., Diener, E., Colvin, C.R. y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N. y Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Ryan, M. y Deci, E. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. y Deci, E. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Torregrosa, D., Belando, N. y Moreno M., J. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 117-122.
- Vallerand, R.J. (1994). *A social psychological analysis of sportsmanship: Theoretical perspectives*. Manuscrito inédito. Montreal: Université du Québec.
- Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M. y Pelletier, L.G. (1989). Construction and validation of the Motivation toward Education Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21(3), 323-349.