FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

Trabajo de Integración Final de Psicología

Carrera: Lic. en Psicología

Título: *Motivación y Flow en Deportistas*

Autor: Florencia Furno LU: 130755

Tutor: Dra. Mariel Fernanda Musso

Firma Tutor:

Fecha de presentación: Febrero 2015

Resumen

El objetivo principal de esta investigación consistió en analizar el grado de asociación existente entre la Motivación y el Flow en jóvenes practicantes de deporte. Por un lado, la motivación se incluye dentro de la diversidad de los procesos psicológicos básicos, cumpliendo con el cometido de explicar las causas de la conducta humana, y así obteniendo una vinculación directa con la acción concreta. Por otro lado, el flow constituye el estado de satisfacción y placer experimentado por un individuo cuando participa de una actividad determinada, incluyendo además diferentes particularidades específicas que lo caracterizan como un estado de experiencia óptima.

Para tal finalidad, se utilizó un diseño no experimental, llevándose a cabo un estudio expost-facto, de tipo correlacional y de corte transversal basado en mediciones de auto-reporte. Se seleccionó una muestra de interés conformada por 120 deportistas, de entre 12 y 18 años, residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Se utilizaron los siguientes cuestionarios: la Escala de Motivación Deportiva (EMD) de Núñez, Martín Albo, Navarro y González (2006) para evaluar la Motivación, y la Escala de Flow Disposicional-2 de Jackson y Eklund (2002) para evaluar el Flow.

Teniendo en cuenta los modelos teóricos de Jackson y Csikszentmihalyi (1999) para el Flow y la Teoría de la Integración Orgánica para la Motivación, no restando interés a los demás modelos motivacionales, se encontraron los siguientes resultados: se indicó una asociación positiva alta entre el Flow y la Motivación Intrínseca, contrariamente a una asociación moderada entre el Flow y la Motivación Extrínseca. La Desmotivación no se halló correlacionada con un nivel de Flow. Además, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la Motivación Intrínseca y el Flow entre el género masculino y femenino. Por último, se ha encontrado que los deportistas poseen una alta disposición a la experiencia de Flow y una predominancia de la Motivación Intrínseca.

Palabras Clave: Motivación, Flow, Deportistas.

Abstract

The main objective of this research was to analyze the degree of association between the motivation and the flow in young sport practitioners. On the one hand, the motivation is included within the diversity of the basic psychological processes, serving with the task of explaining the causes of human behavior, and so getting a direct linkage with concrete action. On the other hand, the flow is the state of satisfaction and pleasure experienced by an individual when participates in a given activity, including the different peculiarities that characterize it as a state of optimal experience.

For this purpose, a correlational, expost-facto and cross-sectional study was carried out, based on self-report. A sample of interest composed of 120 athletes, of between 12 and 18 years, residents of the City of Buenos Aires, Argentina.

The following questionnaires were used: the Scale of Sports Motivation (SMD) by Nuñez, Martin Albo, Navarro and González (2006) to assess the motivation, and the Scale of Flow Dispostional-2 by Jackson and Eklund (2002) to measure Flow.

Taking into account the theoretical models of Jackson and Csikszentmihalyi (1999) for the flow and the theory of organic integration for the motivation, not subtracting interest to other motivational models, we found the following results: it was indicated a positive association between high flow and intrinsic motivation, contrary to a moderate association between the flow and the extrinsic motivation. No-motivation was not correlated with the flow. In addition, statistically significant differences were found in the intrinsic motivation and the flow between male and female. Finally, it has been shown that athletes have a high predisposition to the experience of flow and a predominance of the intrinsic motivation.

Keywords: Motivation, Flow, Athletes.

Índice

1. Introducción 5
2. Marco teórico 8
2.1 Flow 8
2.2 Motivación 14
2.2.1 Teoría de la Evaluación Cognitiva 17
2.2.2 Teoría de la Integración Orgánica 18
2.2.3 Teoría de las Necesidades Básicas 22
2.2.4 Teoría de las Orientaciones de Causalidad 23
2.3 Ejercicio Físico 24
3. Estado del Arte 27
4. Metodología de Obtención y Procesamiento de la Información 43
4.1 Diseño 43
4.2 Población 43
4.3 Instrumentos 44
4.4 Procedimiento 46
5. Resultados 48
6. Discusión 66
6.1 Conclusiones 72
7. Referencias Bibliográficas 74
8. Anexo 78

1. Introducción

Resulta demostrada la importancia del ejercicio físico y el deporte en el desarrollo personal de los individuos, contribuyendo a su bienestar tanto psicológico, físico como social (Moreno Murcia, Cervelló-Gimeno, González Cutre Coll, 2006). Por lo que es esencial analizar los distintos aspectos que influyen notablemente en este tipo de prácticas, como ser la motivación que poseen los deportistas y el nivel de experiencia que perciben.

La motivación ha sido uno de los atributos más estudiados por la Psicología, ya que se ha aplicado a diversos ámbitos de la vida cotidiana, en especial, al campo del deporte (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). Desde esta línea, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) explica la motivación caracterizada como un continuo que comprende desde mayores a menores niveles de autodeterminación, dando lugar a la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación como los diferentes tipos de motivación delimitadas (Deci y Ryan, 1985 en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González Cutre Coll, 2006). De esta manera, la teoría prioriza aquellas conductas que se realizan con un mayor nivel de autodeterminación, siendo voluntarias, reflexivas y comprometidas con un juicio de elección propia (Moreno Murcia y Llamas, 2007). Diversos estudios han demostrado la relación positiva que se establece entre una motivación más autodeterminada con la práctica deportiva en cuanto al compromiso y su adherencia (Kilpatrick, Bartholomew y Riemer, 1999; Oman y McAuley, 1993; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldom, 1997 citados en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González Cutre Coll, 2006).

Por su parte, a pesar que los estudios sobre el “flow” se han incrementado, sigue constituyéndose como un concepto novedoso y apenas estudiado. En el deporte, los trabajos sobre el “flow” datan de aproximadamente diez años, fundamentalmente llevados a cabo por diversos autores tales como Susan Jackson, Dan Gould, Jay Kimiecik, Herb Marsh, Ken Ravizza, Tara Scanlan, entre otros. Pese a las múltiples definiciones y connotaciones que ha recibido este constructo, se considera al “flow”, en términos generales, como un estado de experiencia óptima, en la cual el individuo se siente absorbido y concentrado en la actividad que está realizando, favoreciendo así su máximo rendimiento (López Torres, 2006). A tal efecto, se componen nueve dimensiones principales: equilibrio entre habilidad y reto, asociación entre acción y pensamiento, objetivos claros, una retroalimentación cierta, concentración, sentimiento de control, desinhibición, cambio en la percepción del tiempo y experiencia autotélica

(Csikszentmihalyi, 1990, 1993 en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González Cutre Coll, 2006). En este sentido, diferentes trabajos han establecido la gran influencia del “flow” en lo que respecta a la adhesión a la práctica deportiva y su desempeño (Kimiecik, 2000; Tipler, Marsh, Martin, Richards y Williams, 2004; Lazarovitz, 2004, en González Cutre Coll, Sicilia Camacho y Moreno Murcia, 2006).

Los estudios efectuados acerca de la posible relación entre los diferentes tipos de motivación aquí planteadas y el flow son escasos, aunque la mayoría de ellos destacan el alcance que posee la motivación intrínseca en la aparición de dicho estado (Csikszentmihalyi, 1990; García Calvo, 2004; Jackson, 1995, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson y Couture, 1998; Russell 2001, citados en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González Cutre Coll, 2006).

En consecuencia, el propósito de la presente investigación consiste en analizar la relación existente entre la motivación y el flow en jóvenes practicantes de deporte. Su relevancia radica en la correlación que se ha encontrado entre la motivación autodeterminada y el “flow” siendo positivamente favorecedoras y con capacidad predictiva en los individuos deportistas (Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González Cutre Coll, 2006). Por consiguiente, la presente investigación se propone aportar evidencia empírica que fundamente los distintos abordajes centrados en la motivación que se puedan realizar en el ámbito del deporte.

Objetivos

El objetivo general de la investigación consiste en determinar el grado de correlación existente entre la motivación y el flow en jóvenes practicantes de deporte. De esta manera, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Describir las características del Flow en deportistas.
- Detectar cuál es la motivación predominante en los deportistas.
- Analizar si la motivación intrínseca y el flow se relacionan positivamente.
- Estudiar si existen diferencias significativas en la motivación y el flow en cuanto al sexo de los participantes.

Hipótesis

La Motivación Intrínseca -o autodeterminada- presenta una relación elevada y positiva con el flow en jóvenes deportistas, a diferencia de la Motivación Extrínseca y la Desmotivación.

2. Marco teórico

2.1 Flow

El término *flow* –"flujo"- fue introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi en el año 1975 y fue definido como el estado que experimenta un individuo cuando participa en una determinada actividad, en la cual obtiene satisfacción y disfrute. Además, agrega como características la absorción completa que la persona tiene en dicha actividad, proporcionando como consecuencia un fluir constante de pensamientos y acciones, facilitando así un rendimiento óptimo. En este estado, denominado también de experiencia óptima, la persona tiene una total concentración y un alto interés hacia la actividad que está realizando por el propio placer que la misma brinda (Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011). Para Csikszentmihalyi (1975, en Mesurado, 2009) la experiencia es descripta como una sensación holística en la cual la persona se implica totalmente en la actividad.

Dicha afirmación puede ampliarse, indicando que el estado de flow puede alcanzarse cuando el sujeto posee las herramientas adecuadas y suficientes para enfrentar la actividad que quiere realizar, por lo que ésta no puede ser superior a lo que el sujeto es capaz ni inferior, ya que daría lugar a la desmotivación y el aburrimiento (Camacho, et al., 2011). Para Pearce, Ainley y Howard (2005, en Mesurado, 2009), el estado de flow se representa como un canal que se ubica entre el desafío de la persona y su habilidad, dando lugar a una separación entre los momentos de aburrimiento y ansiedad. Esto daría lugar a un tipo de experiencia dinámica, en la que si el desafío disminuye, podría convertirse en aburrido y si el desafío aumenta y la persona no puede hacer frente con sus habilidades, podría experimentar un estado de ansiedad.

Además, se puede agregar que el modelo original de flow de Csikszentmihalyi en el año 1990, sugirió que el sujeto puede experimentar un estado de flow a partir del sólo equilibrio entre desafío y habilidad (Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I., 1998, citado en Camacho y cols., 2011). A su vez, este modelo nos indica que dicho equilibrio es importante, no interesando si la actividad resulta novedosa o no para el individuo, ya que éste repite la conducta que le generó el correspondiente estado placentero o estado de flujo –"flow"- (Csikszentmihalyi, 1992, citado en Camacho y cols., 2011).

Dentro del concepto de flow, podemos identificar diferentes términos relevantes que deben tenerse en cuenta a la hora de investigar este constructo, tales como la participación, la conciencia, las intenciones, la atención y la personalidad. Para Csikszentmihalyi (2000, en Camacho et al., 50, 2011) “la *conciencia* es la encargada en el cerebro de interpretar los fenómenos y eventos que pasan alrededor y que se pueden controlar. La *intención* es la energía que se traduce en fuerza que mantiene de forma ordenada la información adquirida por la conciencia. La *atención* selecciona las señales de información para ser procesadas por la conciencia. La *participación* es cuando la experiencia óptima adquiere un grado de maestría, es decir, donde las personas sienten que son maestros en su actuar, que decidieron llevarla a cabo y que dicha acción de alguna manera determina el sentido de la vida. Por otro lado, se refuerza la *personalidad* como resultado del flujo, porque al superar un desafío la persona se siente inevitablemente más capaz y más experta”.

Csikszentmihalyi (2000, citado por Camacho et al., 2011) agrega que las intenciones forman parte de la conciencia y son información; dicha información está conformada por aquellas necesidades biológicas del individuo y/u objetos sociales que han sido internalizados. De esta manera, las intenciones actúan como campos magnéticos que atraen la atención hacia determinados objetos, alejándola de otros. Así, nuestra mente se mantiene enfocada en algún estímulo que sea distintivo para el sujeto.

Por lo tanto, el estado de flow se alcanzará si la persona puede seleccionar la información de tal manera que, siendo procesada por la conciencia, le procure sentido a las acciones que realiza. (Camacho, et al., 2011).

Entre los múltiples indicadores que caracterizan a este constructo, los autores Csikszentmihaly (1999) y Massimini y Carli (1998) (en Camacho y cols., 52, 2011) afirman que “las principales características fenomenológicas que definen la situación de flujo son: (a) una situación de reto o desafío, (b) una focalización de la atención en la acción, (c) unas metas claras, (d) un balance entre las oportunidades de acción (desafío) y la capacidad de actuar (habilidad), (e) exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia, (f) una retroalimentación sobre la acción, (g) unos sentimientos de control, h) una despreocupación sobre uno mismo, (i) distorsión en el sentido del tiempo (usualmente las horas pasan como si fueran minutos), (j) un sentimiento de que la actividad es intrínsecamente gratificante”.

Otros autores como Rodríguez, Aguilar y Salanoval (2003, citados en Camacho y cols., 2011) agrupan las dimensiones del flow en tres variables significativas: por un lado, como

competencia percibida, es decir, la percepción de poseer aquellas competencias, conocimientos y habilidades que son necesarias para desarrollar cualquier tipo de actividad. Por otro lado, la *absorción*, es decir, aquel estado de concentración intensa que experimenta el individuo cuando se focaliza en una labor establecida. Por último, la *motivación intrínseca*, refiriéndose a que la actividad tiene un valor significativo por sí misma y el individuo elige realizarla por el placer que ésta proporciona. A esto último, podría agregarse que, para Csikszentmihalyi (1990, en Camacho et al., 2011), las investigaciones sobre flow que se realizaron al inicio se centraron en distintas aficiones, tales como la música, los juegos y el deporte, donde la motivación intrínseca se podía identificar fácilmente.

Otras de las particularidades que definen el estado de flow, es que éste depende de una cierta combinación entre condiciones externas e internas. Cuando nos referimos a la dimensión externa, los desafíos que imponen ciertas actividades pueden ser valorados o ajustados por la persona, produciéndose así el sentimiento de experiencia óptima. Esto sucede porque las metas de la tarea son concretas y el tipo de actividad que la misma impone tiende a dejar a un lado las distracciones, para dar lugar a la concentración y la atención. En cuanto a la dimensión interna, se hace hincapié en las características personales del sujeto para que exista la probabilidad de ocurrencia de flow. Por ejemplo, algunas personas son más propensas a concentrarse fácilmente y evitar así las distracciones, como también han aprendido a controlar su conciencia y conservar su “self”. A este tipo de personas se les adjudica una “personalidad flow” (Lewis, 1996, citado en Mesurado, 2009).

En este sentido, podemos relacionar a Csikszentmihalyi (1988), cuando afirma que existen diferencias individuales respecto de la capacidad que tiene un individuo para experimentar el flow. Es decir, hay personas que son más propensas o tienen una determinada disposición a percibir este estado particular teniendo una “personalidad autotélica”, ya sea por aprendizaje o por condiciones innatas. Asimismo, es más probable que ciertas actividades sean más conducentes a que el estado de flujo aparezca, como por ejemplo la práctica deportiva. Sin embargo, se intenta fomentar que cada vez más situaciones se dirijan a la experimentación de flow, como también preparar a los sujetos para que sean capaces de llegar a él, independientemente de la situación o actividad en que se encuentren (Csikszentmihalyi, 1997 y Jackson y Csikszentmihalyi, 1999, en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll, 2006).

Retomando el aspecto dimensional del flow, se pueden identificar nueve componentes o dimensiones que conforman y están directamente relacionados con el estado de flujo en la práctica deportiva: equilibrio entre habilidad y reto, combinación de la acción y el pensamiento, claridad de metas u objetivos, un feedback visible, directo y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de inhibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica (Csikszentmihalyi (1990, 1993, en Moreno Murcia y cols., 2006).

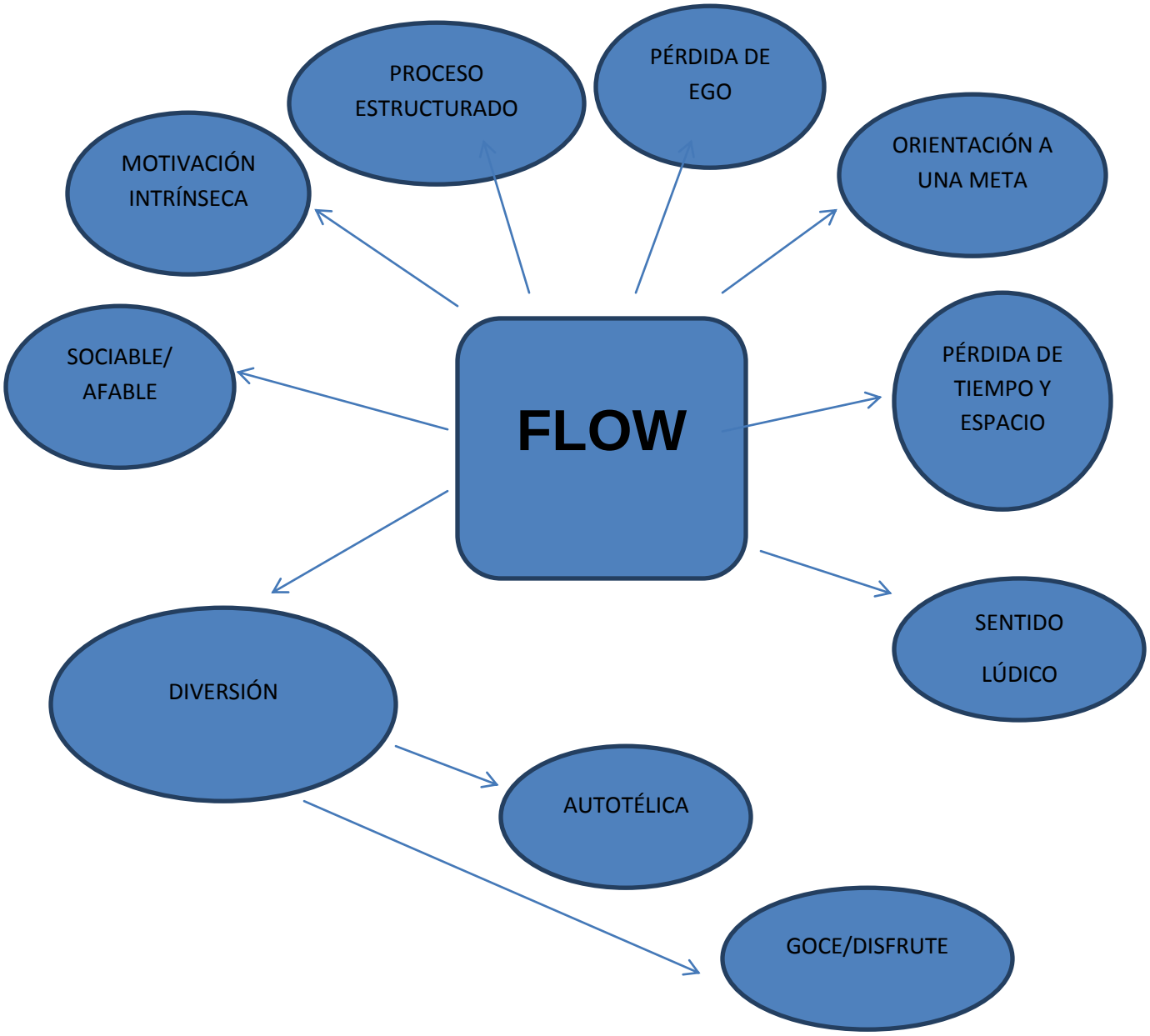
Tal como plantean Jackson y Csikszentmihalyi (2002, citado en López Torres, 2006) dichas dimensiones fueron identificadas como las sensaciones que más comúnmente reportan los deportistas cuando están totalmente involucrados en una determinada actividad.

Es importante distinguir que las nueve dimensiones corresponden a un estado total o profundo de flow, denominado “macro flow”, al que se asocian altos niveles de rendimiento y goce; aunque también pueden ocurrir episodios de “micro flow”, donde sólo aparecen algunas de las dimensiones. Esta afirmación implica que el estado de flow puede variar en su nivel de profundidad e intensidad, siendo un fenómeno dinámico y no estático (Jackson, 2000 y Privette, 1983, en López Torres, 2006).

Las nueve dimensiones propuestas constituyeron la base de la mayoría de las investigaciones que se llevaron a cabo sobre el flow. Sin embargo, también encontramos al autor Privette (1983), quien caracteriza el flow con los siguientes componentes: diversión, alto nivel de goce o disfrute, alto nivel de comportamiento, fusión con el mundo, sociable o afable, pérdida del ego, motivación intrínseca, actividad planeada y estructurada, experiencia autotélica, sentido lúdico, pérdida de tiempo y espacio (López Torres, 2006).

A partir de las dos propuestas mencionadas anteriormente, Hill (2001) realizó una revisión e interpretación de las mismas, con el fin de confeccionar dos modelos teóricos que incluyan las dimensiones indicadas y las relaciones entre ellas (López Torres, 2006). Aunque ambos modelos no logran una explicación precisa, constituyen los principales esquemas teóricos acerca de la experiencia de flow, a partir del planteo original del autor Csikszentmihalyi (1990).

Figura 1. Componentes del “flow”, según Privette (1983)

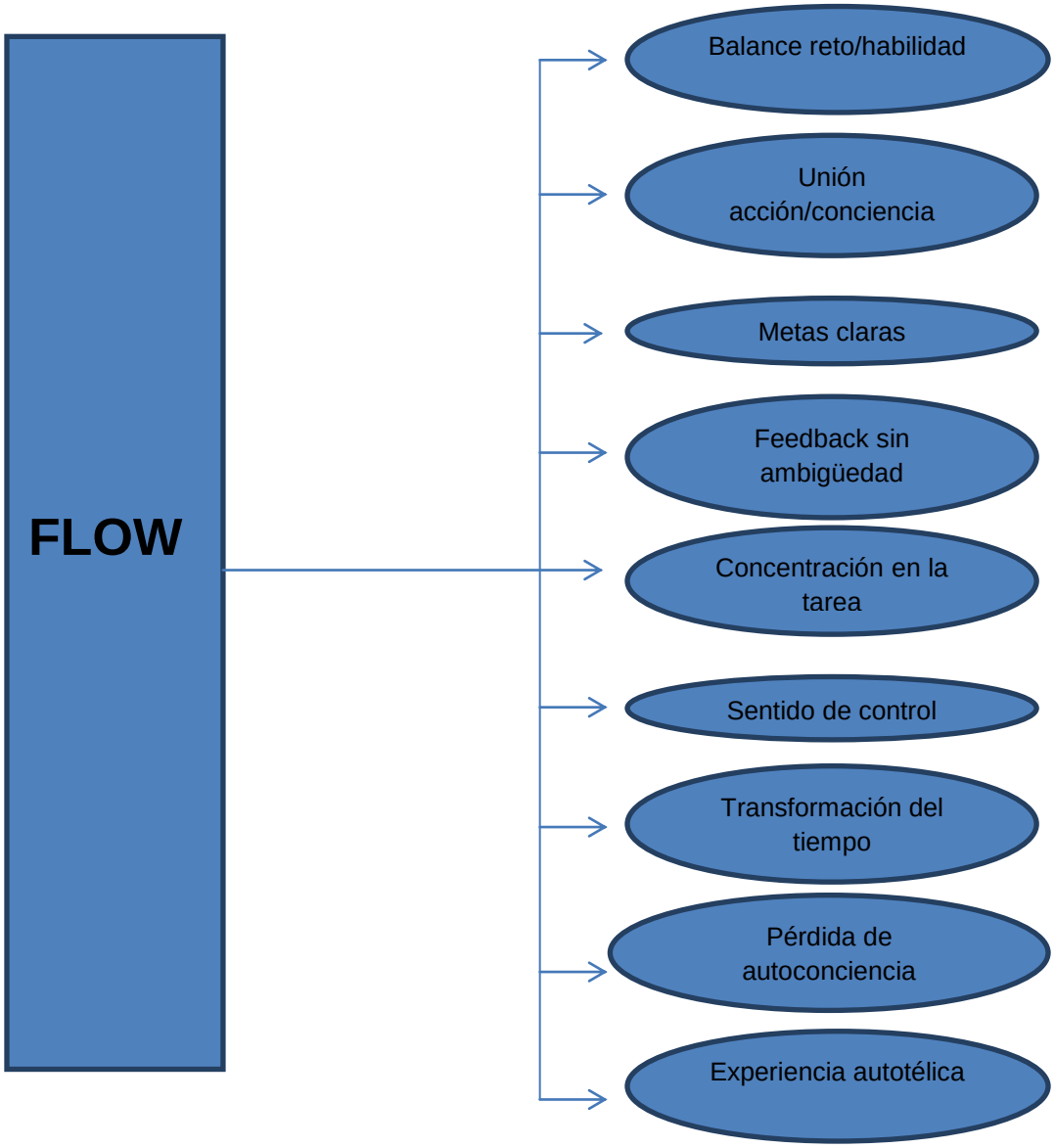


Fuente: Hill (2001).

Este modelo muestra una relación directa con todas las características del flow, aunque expresa una correlación más acentuada con la diversión obtenida durante la experiencia, en

nuestro caso, la práctica deportiva. Esto a su vez, se vincula con un fuerte sentido lúdico, por la satisfacción que la misma produce, y también con su carácter autotélico (López Torres, 2006).

Figura 2. Componentes del “flow”, según Jackson y Csikszentmihalyi (1999)



Fuente: Hill, 2001.

Las relaciones que se producen entre las nueve características descriptas se conforman de una manera indiferenciada y con una dinámica confusa, ya que las dimensiones no operan de manera independiente sobre el estado de flow sino que constituyen un efecto sinérgico en aquél (López Torres, 2006).

De acuerdo al interés que despierta en entrenadores y psicólogos del deporte poder lograr un estado psicológico óptimo en sus deportistas, el “flow” debe tenerse en cuenta para mejorar la ejecución deportiva y la satisfacción (García, Cervelló, Jiménez, Iglesias y Santos-Rosa, 2005).

Esto puede ampliarse con lo que plantean diversos autores cuando afirman que existe una mayor percepción de rendimiento subjetivo y una mayor satisfacción en los deportistas cuando ejecutan su deporte (García, Cervelló, Jiménez, Fenoll y Santos Rosa, 2002; Jackson, Kimiecik, Pord y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurs, 2001, citados por García et al., 2005). A su vez, para Kimiecik y Jackson (2002, en García et al., 2005) los aspectos motivacionales juegan un papel central para que la experiencia de flow tenga lugar en los deportistas.

Lo mismo afirman los autores Deci y Ryan (1985) cuando, en relación al flow, expresan que éste constituye el ejemplo más representativo de la motivación intrínseca. Por tanto, en el compromiso con una determinada práctica deportiva, quizá el mejor camino para alcanzar este tipo de motivación sea experimentar el estado de flow como una condición psíquica auténtica y positiva, a partir de la cual los deportistas sienten placer, cumplimiento y diversión (Gomes, Miranda, Gattás Bara Filho, y Ferreira Brandao, 2012).

2.2 Motivación

La motivación ha sido ampliamente estudiada por la Psicología y por consiguiente, se han propuesto diversas teorías a lo largo del siglo XX. Su función es explicar las causas del comportamiento a fin de comprender la actividad de los seres humanos, siendo los procesos motivacionales los más directamente vinculados con la acción, dentro de la multiplicidad de los procesos psicológicos básicos (Barberá y Mateos, 2000, citado en Barberá Heredia, 2002).

Además, la motivación se ha estudiado en múltiples contextos de la vida cotidiana, siendo uno de ellos y el que interesa a este estudio, el de la actividad deportiva. Por lo tanto, entre los diversos modelos explicativos de la motivación, se ha enfatizado la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985), ya que se consolidó como el modelo más sólido y pertinente para explicar la motivación humana y también, específicamente, en su aplicación a las actividades físico-deportivas (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

La TAD postula que la conducta puede estar motivada intrínsecamente, extrínsecamente o no estar motivada. Desde esta perspectiva, se intenta fomentar en mayor medida una orientación hacia la motivación autodeterminada. Diversos estudios refuerzan esta cuestión cuando explican que dicha motivación se correlaciona de manera positiva con la motivación intrínseca, mientras que las conductas no autodeterminadas o caracterizadas por falta de motivación serían el resultado de una motivación extrínseca. Por esta razón, se tiende al desarrollo de diferentes estrategias que favorezcan una motivación intrínseca en el ámbito físico-deportivo (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

El desarrollo y funcionamiento de la personalidad se observa en los diferentes contextos sociales de los cuales la persona forma parte. En este sentido, la TAD constituye una macro teoría de la motivación humana que analiza el grado en que las conductas se realizan de manera autodeterminada o volitiva, es decir, involucrando un alto nivel de reflexión y un sentido de elección en sus acciones (Deci y Ryan, 1985, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). En consecuencia, según Carratalá (2004, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006) las personas actuarían de manera voluntaria y por propia elección.

Una característica central de la TAD es que los seres humanos son considerados organismos activos que tienden de manera innata hacia el crecimiento y desarrollo personal, buscando implicarse de manera óptima y segura en el entorno donde viven (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

Esta afirmación puede correlacionarse con lo que plantean diversos autores cuando afirman que a la hora de desenvolverse en su respectivo entorno, las personas se esfuerzan “por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad” (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 4).

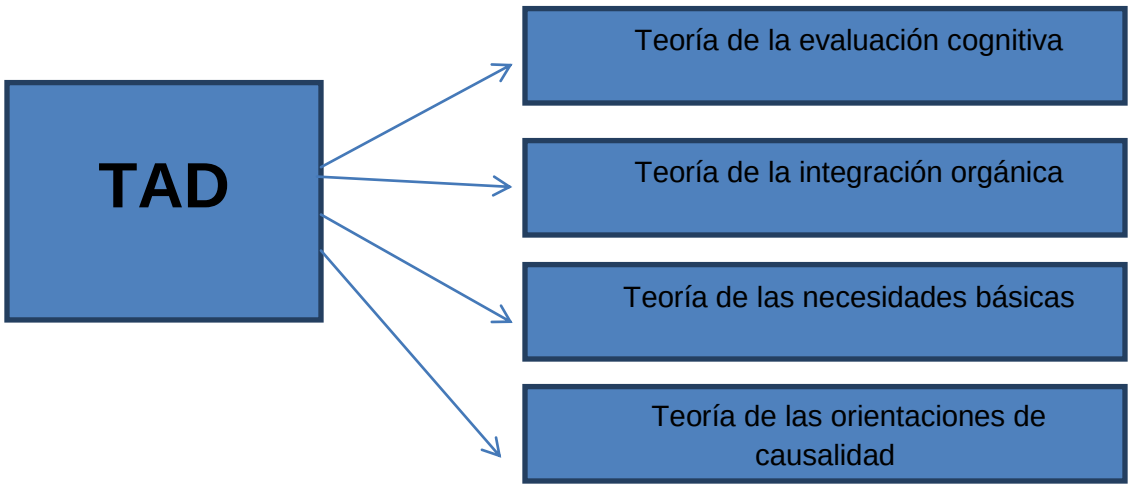
De esta forma, la TAD participaría por propiciar un desarrollo positivo de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, en Balaguer et al., 2008). En lo que a éste respecta, puede

afirmarse que los tipos más autodeterminados de motivación en los deportistas, lograrán una concordancia con sus valores, un mayor grado de motivación, mayor bienestar psicológico como consecuencia de su percepción de autoestima y su nivel de satisfacción con la vida (Balaguer et al., 2008).

Según Ryan y Deci (2000, 2002, en Balaguer et al., 2008), se plantea que en relación al medio donde interactúan las personas, si sus conductas pueden ser reguladas en forma voluntaria se favorece el bienestar y la implicación en la actividad, mientras que el malestar y la frustración surgirá si el ambiente actúa de manera controladora. En este sentido, podemos afirmar que los factores sociales y el ambiente favorecerán o no al logro de una motivación más autónoma o más controlada. Ambas son intencionales (Ryan y Deci, 2000, en Balaguer et al., 2008), pero la primera pondrá el foco en lo volitivo y en la posibilidad de elección, mientras que la segunda en llevar a cabo acciones con un sentido de coacción (Balaguer et al., 2008).

Haciendo hincapié en la TAD como una teoría general de la motivación, podemos dividirla en cuatro teorías significativas que intentan explicar diferentes conceptos motivacionales desde distintas perspectivas. En este caso, encontramos a la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Figura 3. Esquema de las teorías que conforman la TAD



Fuente: Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006

2.2.1 Teoría de la Evaluación Cognitiva

De acuerdo a este modelo teórico, se intenta especificar cuáles son los factores que influyen en la variabilidad de la motivación intrínseca, siendo capaces de explicar y predecirla en una persona en particular (Mandigo y Holt, 1991, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). Los cuatro puntos se pueden sintetizar de la siguiente manera:

- Control: en este ítem, se predice que la motivación intrínseca será mayor si los individuos participan de una actividad que han elegido voluntariamente y sobre la que tienen control. Por el contrario, la motivación intrínseca se verá disminuida si la percepción de control se produce por un factor externo (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

- Competencia: la competencia refiere a cómo se siente el individuo en relación a los diferentes aspectos de su vida. En este caso, y relacionado al ítem anterior, hay mayores probabilidades que la motivación intrínseca aumente cuando los individuos tienen un mayor control sobre sus actividades y capacidad de elección (Deci y Olson, 1989; Deci y Ryan, 1985, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

- Factores extrínsecos: “los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la desmotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca” (Mandigo y Holt,1999, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 6).

- Orientación: los individuos en los cuales predomina una orientación hacia la tarea, la motivación intrínseca tendrá una mayor influencia, ya que realizarán la actividad por el placer que la misma conlleva. En contraste con aquellos individuos en los que predomina una orientación hacia el ego, sentirán una mayor presión por mantener su autoestima y por lo tanto, la probabilidad de que estén intrínsecamente motivados es baja (Mandigo y Holt, 1999, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

2.2.2 Teoría de la Integración Orgánica

En esta teoría, la motivación es asumida y estructurada como un continuo, en el cual existen diversos grados de autodeterminación de la conducta, abarcando desde la conducta no autodeterminada hasta la conducta autodeterminada. A su vez, el recorrido que realiza la conducta implica tres tipos distintos de motivación, ordenados desde el nivel más bajo al nivel más alto de autodeterminación: desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca. Cada una de ellas va a diferir en su grado de autodeterminación (desde bajos a altos niveles de autodeterminación), teniendo su organización propia y siendo regulada de manera externa o interna por el individuo (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Tabla 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes

Conducta	No autodeterminada					Autodeterminada
Tipo de motivación	Desmo-tivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación intro-yectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Locus de causalidad	Impersonal	Externo	Algo externo	Algo interno	Interno	Interno

Procesos regula-dores relevantes	No intencional No valorado Incompe-tencia Pérdida de control	Obediencia Recom-pensas externas Castigos	Autocontrol Implicación ego Recom-pensas internas Castigos	Importancia personal Valoración consciente	Congru-encia Conciencia Síntesis con uno mismo	Interés Disfrute Satis-facción inherente

Fuente: Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000

"En un extremo del continuo de la autodeterminación se encuentra la *desmotivación*. La desmotivación hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar" (Deci y Ryan, 1985; Koestner, Lossier, Vallerand, y Carducci, 1996, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006:8) "y se produce cuando el individuo no valora una actividad" (Ryan, 1995, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 8), "no sintiéndose competente para hacerla" (Bandura, 1986, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 8), "o no esperando la consecución del resultado esperado" (Seligman, 1975, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 8). Es decir, la desmotivación sería producto de la falta definitiva de motivación, tanto intrínseca como extrínseca. Siguiendo esta afirmación, para el autor García Calvo (2004, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006) se correspondería entonces con el nivel más bajo de autodeterminación de la conducta.

En este sentido, según Pelletier y cols. (1998, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006), se pueden desprender cuatro variantes distintas dentro del concepto de desmotivación, descriptas a continuación:

- Capacidad/habilidad: la falta de capacidad o habilidad para realizar determinada conducta esperada, produciría un estado de desmotivación.

- Creencias del individuo: la desmotivación sería el producto de la falta de confianza del individuo en cuanto a la estrategia utilizada para lograr el resultado deseado.

- Creencias de capacidad/esfuerzo: cuando la conducta a realizar requiere demasiado esfuerzo y el individuo no está dispuesto a implicar su capacidad, aparecería la desmotivación.

- Creencias de impotencia: por último, la desmotivación tendría lugar cuando el individuo supone que su esfuerzo no sería trascendente en la tarea que tiene que desempeñar.

Prosiguiendo el continuo de la autodeterminación, encontramos la *motivación extrínseca.* Ésta se encuentra determinada por factores o agentes externos (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

La motivación extrínseca involucra cuatro categorías diferentes que van a variar en su grado de autonomía o control, a través de las distintas regulaciones (Deci y Ryan, 1985, en Balaguer et al., 2008). Estas últimas son las siguientes: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 2001, citados en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

El primer tipo de motivación extrínseca es la *regulación externa*, que constituye la forma menos autodeterminada de este tipo de motivación. El individuo realiza la conducta por el solo hecho de obtener premios o recompensas o por satisfacer una determinada demanda proveniente del exterior (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). También puede realizar una conducta por obligaciones impuestas de los otros o por la obtención de refuerzos materiales (Balaguer et al., 2008). Esta forma de regulación se caracteriza por tener un locus de control externo, es decir, el individuo percibe que el origen o agente causal de su comportamiento es externo a él mismo (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

En cuanto al segundo tipo de motivación, los autores Ryan y Deci (2000, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006) afirman que la *regulación introyectada* se asocia con la evitación de ansiedad, las expectativas de auto-aprobación, y el logro de mejoras del ego en aspectos tales como el orgullo. En este caso, se refiere a conductas que están comenzando a interiorizarse, pero que aún no constituyen la autodeterminación; sólo se reemplaza la fuente externa de control por una interna, como por ejemplo realizar determinadas acciones para no sentir culpa (Balaguer et al., 2008). El locus de control continúa siendo externo, ya que el individuo participa de las actividades por el reconocimiento social que la misma implica, por sentimientos de culpa

o por diversas presiones internas (García Calvo, 2004, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

El tercer nivel corresponde a la *regulación identificada.* Carratalá (2004, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006) afirma que, independientemente que la actividad realizada sea agradable o no, el individuo aplicará su conducta libremente debido a que la considera significativa y de gran utilidad. De cierta manera, la conducta se encuentra regulada y autodeterminada a nivel interno, juzgándose como importante aunque todavía se siga realizando por motivos extrínsecos (Balaguer et al., 2008). En este caso, si el individuo puede identificarse de manera consciente con la acción o valor que está en juego, hay un alto grado de percepción de autonomía (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000, citados en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Finalmente, el último nivel se refiere a la *regulación integrada.* Este tipo de regulación ocurre cuando el individuo puede evaluar la conducta y actuar de manera autónoma en consonancia con sus necesidades y valores. En lo que se refiere a la práctica deportiva, este nivel correspondería al caso de aquellos individuos que se implican con su actividad porque ésta forma parte de su estilo de vida activo (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

En el otro extremo del continuo de autodeterminación. encontramos la *motivación intrínseca.* Esta se relaciona con la ejecución de una actividad determinada por el propio placer que la misma implica, sin recibir algún tipo de gratificación externa. El individuo desarrolla la actividad porque en sí misma constituye su objetivo y la gratificación consecuente, impulsado por la curiosidad y el ansia de explorar el entorno. Las conductas intrínsecamente motivadas se caracterizan por promover sensaciones de autorrealización y competencia, perdurando el interés por la actividad hasta después de haber logrado las metas propuestas (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

De acuerdo a los autores Vallerand y cols. (1989, 1993, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006), existen tres tipos de motivación intrínseca que se detallan a continuación:

- Motivación intrínseca hacia el conocimiento: el individuo se involucra en una actividad determinada por la satisfacción o el goce que la misma le proporciona, mientras que intenta llevar a cabo un aprendizaje.

- Motivación intrínseca hacia la ejecución: el individuo se compromete con una actividad por placer, mientras intenta mejorar su desenvolvimiento o superarse a sí mismo.

- Motivación intrínseca hacia la estimulación: el individuo realiza una determinada práctica con el fin de estimularse, es decir, lograr experimentar sensaciones que se relacionen con sus sentidos.

Es importante resaltar que la motivación intrínseca ha sido el concepto central de la teoría de la autodeterminación, y por lo tanto, el prototipo de la motivación autónoma o autodeterminada y de las actividades que ella conlleva. Según Deci y Ryan (1985), "los deportistas que están intrínsecamente motivados participan en su deporte debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad" (Balaguer et al., 2008; p. 125).

Por el contrario, los deportistas que están extrínsecamente motivados realizan su actividad por las consecuencias de la misma, consecuencias que están separadas de dicha actividad, ya que ésta no se percibe como reforzante por ella misma. Por otra parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados (Ryan y Deci, 2000, citado en Balager et al., 2008; p. 125).

2.2.3 Teoría de las Necesidades Básicas

De acuerdo a esta teoría, la TAD incluye como uno de sus conceptos fundamentales el de las necesidades psicológicas básicas. Éstas son definidas como imprescindibles para la salud y el bienestar, así como innatas y universales (Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000, citado en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

En la TAD, dichas necesidades constituirán los mediadores psicológicos que influirán en los tres tipos de motivación mencionados, ya que forman parte de un aspecto natural de los seres humanos. Las necesidades psicológicas básicas abarcan la autonomía, la competencia y la relación. En las múltiples interacciones con el ambiente, en la medida en que estas necesidades son satisfechas continuamente, contribuirán a que los sujetos se desarrollen de una manera más saludable y efectiva. Por el contrario, si dichas necesidades no son

satisfechas y dan lugar a la frustración, aparecerán posibles enfermedades o una performance imperfecta o inadecuada (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). En este sentido, la satisfacción de estas necesidades contribuirá al despliegue, tanto de una motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985, en Balaguer et al., 2008) como del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000, en Balaguer et al., 2008).

Cuando nos referimos a la autonomía, hacemos referencia a que la persona puede percibir que su conducta se origina en uno mismo (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). Es decir, que el individuo sienta el deseo de elegir sus propias acciones como así también de iniciarlas (Balaguer et al., 2008).

La competencia tiene lugar cuando la persona puede sentirse eficaz en las interacciones que se producen entre él y el ambiente social, como también cuando sabe aprovechar las oportunidades que éste le presenta con el fin de poner en juego sus capacidades. De esta manera, se concluye que la competencia no es una habilidad que se logra con el tiempo, sino que se refiere a poder sentir la confianza y la seguridad propia con respecto a la acción que la persona tiene que efectuar (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Por último, cuando hablamos de relación, ésta “se identifica con un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o con un estado formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad” (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006: 13).

2.2.4 Teoría de las Orientaciones de Causalidad

El origen de la regulación de la conducta de los individuos como así también el nivel de determinación de la misma, va a depender de aspectos fundamentales que son relativamente perdurables. Estos caracteres se conceptualizan bajo la forma de orientaciones de causalidad (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Según Deci y Ryan (1985, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006) los tres tipos de orientaciones predominantes son las siguientes: orientación de control, orientación de autonomía y orientación impersonal.

En la orientación causal de control, los individuos buscan controlar su conducta de manera externa, es decir, en el entorno donde se desenvuelven, o de manera interna, es decir, dentro de ellos mismos. De esta forma, intentan buscar, seleccionar e interpretar cómo controlar los acontecimientos que les ocurren (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

Para Deci y Ryan (1985, en Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006), en este tipo de orientación predomina la importancia que se le atribuye a la automotivación, a los lapsos para realizar una actividad determinada como a las satisfacciones externas.

En cuanto a la orientación de autonomía, los individuos se encuentran intrínsecamente motivados, de manera que alinean sus acciones en referencia a sus metas e intereses personales. Es decir, existe un predominio de un locus de control interno que les permite gozar de una alta capacidad de elegir, iniciar y regular sus conductas.

Finalmente, la orientación causal impersonal incluye a aquellos individuos que no se sienten capaces de regular su conducta para obtener los resultados esperados de manera sólida. Esto quiere decir que se comportan sin poder identificar la intención que sus conductas significan, sintiéndose entonces incapaces e ineficaces de poder dominar las situaciones que se le presentan. Por ello, este tipo de orientación se encuentra relacionado, a menudo, con síntomas de ansiedad o depresivos (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006).

2.3 Ejercicio Físico

El *ejercicio físico* hace referencia a “toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente de forma planificada, estructurada y repetitiva con un mayor o menor consumo de energía, y cuya función es lograr una mejor funcionalidad orgánica…” (Colcas, 2008; p. 279). Es decir, se trata de actividades que son diseñadas específicamente para dar lugar a prácticas corporales que mejoren la condición física de los individuos y, por lo tanto, gocen de buena salud (Colcas, 2008).

De esta forma, el *deporte* es considerado una práctica de ejercicio físico. Constituye un “juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico. Se atiene a una estructura formal, forma parte de una gama de reglas claras y explícitas de acuerdo a conductas y procedimientos” (Colcas, 2008; p. 277).

Es importante también poder diferenciar la *actividad física* del ejercicio físico. La actividad física engloba al ejercicio físico, pero también incluye otras actividades que suponen un consumo de energía y movimientos corporales, como por ejemplo, tareas domésticas, tareas laborales, momentos de juego, formas de transporte activas y actividades recreativas (OPS, 2001, en Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011). Pensado desde esta perspectiva, el ejercicio físico es un tipo de variedad de actividad física, cuyo objetivo es mantener o aumentar la aptitud física de un individuo, de manera repetitiva, organizada y planificada (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Según el Modelo Ecológico, hay factores determinantes que influyen en las posibilidades que tienen los individuos de realizar actividad física como también en las decisiones ligadas a ella. Estos factores pueden ser ingredientes propios de los individuos, pueden ser interpersonales o condiciones del entorno. Estos últimos son los responsables de influir fuertemente en los estilos de vida, sean éstos sedentarios o activos, y ya sea que pertenezcan al ambiente social como al ambiente físico. Los factores del Modelo Ecológico son (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011):

- Factores intrapersonales: se incluyen sus aspectos demográfico, biológico, cognitivo y comportamental. Dentro de estos factores, se afirma que a mayor edad disminuye la práctica de actividad física. Por lo que niños y jóvenes, se encuentran con mayores posibilidades y destrezas para poder realizarla. Aunque se afirma que en las etapas en donde cobra una mayor preponderancia el trabajo y la universidad, el interés por el ejercicio físico disminuye como hábito periódico. Los aspectos biológicos y psicológicos también son esenciales, ya que aluden a las habilidades innatas de los individuos o aquellos rasgos personales que le posibilitan o determinan la actitud hacia la actividad física.

- Factores del ambiente social:
  - Cultura: costumbres y tradiciones que involucran determinadas prácticas de actividad física.
  - Clima social: se refiere a la creación y recuperación de aquellos espacios públicos que contribuyan a la interacción social y, por lo tanto, al buen uso de aquellos para la práctica de actividad física.

- Seguridad: consiste en la implementación y en la mejora de aquellas medidas de seguridad que permitan utilizar aquellos espacios de una manera más pacífica y segura.
- Programas de apoyo: aquellos proyectos privados y públicos que estimulen la participación de los individuos en actividades físicas, sea cual sea la etapa de vida que atraviesen.
- Políticas de recursos e incentivos: asignación presupuestaria que permite respaldar los programas anteriormente mencionados.

- Factores del ambiente físico:
  - Ambiente natural: todo lo que hace referencia a la geografía y el clima, como por ejemplo cuestiones ligadas a la contaminación del ambiente, formas de movilización activa, contribuyendo de esta manera a beneficiar la salud de los individuos y la protección ambiental.
  - Ambiente construido: incluye la infraestructura, recreación, transporte, planeamiento urbano y arquitectura, información.

3. Estado del Arte

Con el objetivo de obtener un acercamiento a la relación existente entre motivación y flow, se realizó una revisión bibliográfica de los estudios más importantes hasta la actualidad.

El procedimiento consistió en la elección de distintos artículos científicos que fueran más relevantes y pertinentes sobre la temática en cuestión, estableciendo un criterio de recorte de los últimos cinco años. Esta búsqueda se realizó a través de diversas bases de datos, tales como: Google Académico, Ebsco, Scielo, Redalyc, Medline, BVS y Revista de Psicología del Deporte. Las palabras claves mayormente utilizadas fueron las siguientes: Motivación – Flow – Deporte – Motivación autodeterminada – Flow disposicional – Estado de Flow – Ejercicio físico – Actividad física – Experiencia óptima – Motivación intrínseca – Flujo – Autodeterminación. A partir de una lectura y análisis exhaustivo de la información encontrada en los artículos, se seleccionaron nueve estudios considerados los más significativos para este trabajo, y que se precisarán a continuación:

Moreno Murcia, Cano Noguera, González Cutre Coll, Cervelló Gimeno y Ruiz Pérez realizaron una investigación en el 2009 sobre “Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación”. El objetivo del estudio consistió en analizar los factores favorecedores del flow disposicional en salvamento deportivo, desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. Además, se agregó el análisis de las diferencias entre el género, edad y tiempo de práctica cotidiano de los deportistas. La hipótesis principal planteada por los autores, de acuerdo a trabajos previos, es que el flow era predeterminado por el clima motivacional percibido, las tres necesidades psicológicas básicas y por la motivación autodeterminada.

Para tal finalidad utilizaron una muestra de 283 deportistas federados en clubes de salvamento deportivo, con un rango de edad de 14 a 38 años. La edad media fue de 17.27 años, siendo 141 hombres y 142 mujeres. El 23,7% practicaba dos o tres días a la semana, mientras que el 76,3% lo hacía más de tres días a la semana, entrenando todos ellos entre 60 y 180 minutos por sesión de entrenamiento.

Los instrumentos utilizados por los autores fueron los siguientes: para evaluar el *clima motivacional percibido,* se utilizó el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-

2 (PMCSQ-2), en su versión en español. Dicho instrumento está compuesto por 29 ítems, 14 de los cuales miden la percepción del clima motivacional ego, mientras que los otros dos evalúan la percepción del clima motivacional tarea. En este sentido, el cuestionario evidenció valores alfa de Cronbach de .92 y .88 respectivamente. Por otro lado, para medir la satisfacción de las *necesidades básicas psicológicas* en el contexto deportivo, se utilizó el instrumento creado por González-Cutre et al. (2007) denominado Escala de Mediadores Motivaciones en el Deporte (EMMD). El cuestionario está compuesto por 23 ítems, ocho de los cuales miden la autonomía y los siete restantes la competencia percibida. En este caso, la fiabilidad de la escala fue de .84 y .80 respectivamente, además de .88 para el factor relación. La *motivación autodeterminada* fue evaluada por la Escala de Motivación Deportiva (EMD), en la versión validada al contexto español por Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González (2006). Esta escala mide los distintos tipos de motivación intrínseca, de motivación extrínseca y de desmotivación a partir de 28 ítems agrupados en estos tres factores. Se reflejaron valores alfa de .80, .80 y .73 respectivamente.

Finalmente, para evaluar el *flow disposicional* se utilizó la Escala de Flow Disposicional (DFS) traducida al español por García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008). Se halla compuesta por 36 ítems, obteniendo una puntuación global del flow disposicional a partir de la evaluación de sus nueve dimensiones. El valor alfa obtenido fue de .92 para este constructo.

Los resultados obtenidos en esta investigación se basaron en un análisis de varianza multivariado y en un análisis de regresión lineal. El primero arrojó los siguientes resultados:

-Se indicó una mayor puntuación en la autonomía, competencia y flow disposicional de los hombres que en mujeres. En comparación con estudios anteriores (p. ej. Maíano, Ninot, Bilard, 2004; Marsh 1998; Moreno y Cervelló, 2005) se refleja que los hombres se perciben con mayor competencia que las mujeres, reforzando la hipótesis por la cual es posible que a aquellos se les dé más autonomía.

-Existe una mayor percepción de autonomía en los deportistas de mayor edad que en los de menor edad. Es decir, conforme a la progresión del aprendizaje, al dominio de la modalidad deportiva y la madurez del deportista, el entrenador correspondiente le concede una mayor responsabilidad e independencia.

-Los practicantes que más tiempo dedicaban a la actividad mostraron una mayor percepción de climas ego, contrariamente a los que practicaban menos tiempo, quienes percibieron un mayor clima tarea y buenas relaciones con los demás que los primeros.

Por otro lado, el análisis de regresión lineal recogió los resultados siguientes: - Tanto el clima ego como el clima tarea predecían el flow de manera positiva. En esta línea, se resalta la importancia que los entrenadores deben darle, por un lado, a los aspectos del clima tarea (tarea, esfuerzo, igualdad, cooperación y superación personal), y por otro lado, a aquellos factores del clima ego que se encuentran dentro del contexto competitivo deportivo donde la meta es el triunfo.

- A su vez, las percepciones de autonomía y competencia predijeron positivamente el flow disposicional. Por lo tanto, para que el practicante pueda experimentar flow, es necesario que participe activamente en el proceso de entrenamiento, en el cual sus decisiones sean valoradas y de esta manera, contribuya a su eficacia y superación.

- El flow disposicional es influido positivamente por la motivación autodeterminada. Por lo que se refuerza el hecho de que este tipo de motivación traiga consecuencias más favorecedoras en el ámbito deportivo. Se entiende que el deportista que es más propenso a experimentar flow, realiza su actividad por el placer que la misma conlleva o porque la considera esencial para determinados aspectos de su vida.

En una línea próxima de trabajo podemos mencionar el trabajo de los autores Moreno, Cervelló y González Cutre (2010) denominado “La teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación como predictores del flow disposicional en jóvenes deportistas”. A partir del método de ecuaciones estructurales y análisis de correlación, el propósito de la investigación fue indagar aquellos factores que promueven una motivación positiva o autodeterminada e incrementan el flow disposicional, desde la perspectiva de la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación. La muestra estuvo compuesta por 413 atletas (322 niños y 91 niñas) de 12 a 16 años. Practicaban deportes tanto individuales como grupales en diferentes clubes de España, algunos más de tres días a la semana y una proporción mayor de dos a tres días.

Para medir el *clima motivacional percibido,* se empleó el cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2) en su versión en español (Balaguer, Mayo, Atienza y Duda, 1997). Se compone de 29 ítems, los cuales miden dos dimensiones fundamentales. Por lo que parte de ellos evalúan el clima motivacional percibido que implica ego, mientras que los restantes se enfocan en la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea. Los valores

alfa de Cronbach fueron de .91 y .85 respectivamente. La *motivación deportiva* fue evaluada mediante la Escala de Motivación Deportiva (EMD), en su traducción al español (Núñez, Martín-Albo, Navarro y González, 2006). Mientras que para el *flow disposicional,* se aplicó la Escala de Flow Disposicional en su versión en español (Santos-Rosa, 2003) de la Dispositional Flow Scale (Jackson et al., 1998). El instrumento se compone de 36 ítems y su valor alfa fue de .91.

Mientras que para evaluar la *percepción de éxito* de los deportistas, se utilizó el cuestionario de Percepción de éxito (POSQ), en su adaptación al español (Cervelló, Escartí y Balagué, 1999) del Perception of Success Questionnaire (Roberts, Treasure y Balagué, 1998). Este instrumento está compuesto por doce ítems, los cuales miden las orientaciones de meta de los deportistas. Seis de ellos corresponden a la orientación tarea y los seis restantes a la orientación ego. Los valores alfa fueron de .84 y .91 respectivamente.

Los resultados adquiridos por el presente estudio, concordaron con las hipótesis planteadas por los autores a partir de su verificación empírica. Por un lado, se ha demostrado que los climas motivacionales de tarea y ego predicen de manera positiva sus correspondientes orientaciones de meta disposicionales (tarea y ego). Por otro lado, se encontró que el clima tarea y su orientación influyen positivamente en la motivación autodeterminada, mientras que el clima ego y su orientación lo hacían de manera negativa. En cuanto al flow disposicional, éste es favorecido por los diferentes climas motivacionales y sus respectivas orientaciones (tarea y ego), como por la motivación autodeterminada. Sin embargo, se sostiene que las dimensiones de la tarea tienen un mayor poder de predicción que las dimensiones ego. En este sentido, se considera importante integrar la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación con el flow disposicional, siendo éste una consecuencia positiva. Además, se enfatiza la participación del entrenador en cuanto a los climas motivacionales orientados a la tarea para el desarrollo de la motivación autodeterminada.

Resulta relevante para la presente investigación, mencionar el trabajo realizado por los autores Gomes, Miranda, Gattás Bara Filho y Ferreira Brandao (2012), en el cual se tuvo como finalidad verificar las relaciones existentes entre el flow, las diferentes formas de motivación desde la teoría de la autodeterminación, la autoeficacia, la habilidad percibida y la orientación a las metas. La recolección de datos se realizó en tres fases correspondientes a tres juegos de vóley distintos, siendo los participantes de este estudio atletas de vóley del género masculino. La primera etapa estuvo compuesta por nueve deportistas con una edad media de 23.78 años con un promedio de práctica de vóley de diez años. La segunda fase se compuso de once atletas con un rango de edad de 21 a 29 años y una práctica de once. Por último, participaron diez atletas en la tercera fase siendo un rango de edad de 18 a 29 años y un tiempo de práctica de once.

Como primer instrumento de medición se utilizó un cuestionario demográfico para relevar la edad, el tiempo de práctica de vóley, la posición de juego y las competencias realizadas. Luego, se utilizó la Escala de Motivación Deportiva (EMD) para medir la *motivación* intrínseca, extrínseca y la desmotivación desde la teoría de la autodeterminación. La *orientación ego y la orientación tarea* fueron evaluadas mediante el cuestionario Orientación Tarea-Ego en el Deporte de Goulart et al. (2007) constituido por 16 ítems, los cuales miden ambos tipos de orientación. Para la variable de la *autoeficacia* se empleó la Escala de la Autoeficacia Individual para el Voleibol del autor Carmo (2006), compuesto por ocho ítems que evalúan el grado de confianza que posee el deportista con respecto a su habilidad en el juego. El instrumento Escala de Habilidad Percibida (Cervelló et al., 2007; Jackson et al., 1998; Roberts, 1992) evaluó el nivel de percepción individual de los atletas durante el juego. Finalmente, el *flow* fue evaluado mediante la Escala de Percepción de Flujo (Csikszentmihalyi, 1990; Gomes, 2010) a partir de la pregunta "¿Cómo se sintió en relación al flow en este juego?", dando énfasis a los aspectos individuales más que al desempeño grupal.

A partir de un análisis descriptivo en dicho estudio, se concluyó que los atletas poseen altos niveles de motivación intrínseca –específicamente en las dimensiones de experiencia y realización- mientras que presentaron bajos niveles de motivación extrínseca –en su regulación externa- y en la desmotivación. Por otra parte, se encontró una relación negativa entre el flow y la motivación extrínseca y la desmotivación, siendo la regulación externa el componente de mayor fuerza. El estudio no halló asociaciones significativas entre el flow y la motivación intrínseca en su dimensión de "experiencia" aunque sí hubo una relación negativa con el componente de "realización".

Con respecto a la autoeficacia, ésta fue facilitadora del flow estableciéndose de esta manera una relación positiva entre ambos. En este sentido, la autoeficacia se refiere a la capacidad de juicio de las personas respecto de sus propias facultades para llevar a cabo las acciones pertinentes que alcanzan un determinado desempeño.

Además se estableció una relación positiva entre el flow y la habilidad percibida, es decir, se produce un incremento en el flow cuando la percepción de competencia y satisfacción en la tarea también aumentan. Por lo tanto, parece esencial que el atleta perciba la confianza suficiente para sentirse capaz de ejecutar la actividad en cuestión y así ser proclive a experimentar el flow.

En cuanto a las orientaciones, la investigación mostró una correlación negativa entre el flow y la orientación tarea, aunque una relación positiva pero no significativa con la orientación ego. Sin embargo, de acuerdo a estudios anteriores, se destacó la influencia positiva de la orientación tarea y también la necesidad de cierta orientación ego en contextos deportivos, con el fin de alcanzar una mayor probabilidad de flow. En esta línea, los autores Stein et al. (1995) y Murcia et al. (2008) coinciden en que las personas con una disposición hacia el ego tienen un mayor nivel de competitividad de aquellas con una orientación a la tarea.

Por último, en la última fase de estudio se confirmó una relación positivamente representativa entre el flow y la orientación tarea, mientras que no se encontraron asociaciones con la orientación ego. Esto indica que los atletas que predominantemente se orientan hacia la tarea experimentan más flow, contrariamente a aquellos que poseen bajos niveles en la misma. En base a los resultados con respecto a la tarea y el ego, se puede mencionar el estudio realizado por García et al. (2005) cuando afirma que el flow puede ser predicho por ambos tipos de orientación, aunque la orientación tarea tiene un mayor nivel de atribución.

En conclusión, los resultados del estudio de Gomes, Miranda, Gattás Bara Filho y Ferreira Brandao (2012), establecen que es esencial la percepción que los atletas tienen sobre sus capacidades para poder hacer frente a los desafíos de su deporte, y así ser eficaz. De esta manera, se asocia poseer una mayor disposición al flow, altos niveles de motivación intrínseca y el tipo de orientación adaptativa al contexto deportivo competitivo.

Otra investigación llevada a cabo por los autores Sicilia Camacho, Águila Soto, Muyor Rodríguez, Orta Cantón y Moreno Murcia (2009), en “Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales”, se propuso descubrir los principales perfiles motivacionales que se encuentran en estos centros. Teniendo de respaldo a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1995, 2001) y la propuesta de Vallerand (1997, 2001), la hipótesis de los autores se basó en el surgimiento de dos tipos de perfiles: un perfil con una motivación más autodeterminada y otro perfil motivacional más restringido hacia el ejercicio físico. La muestra se compuso por una muestra de 727 sujetos pertenecientes a dos establecimientos deportivos municipales, siendo 402 hombres y 325 mujeres, en un rango de edad de 14 a 78 años.

Para medir el *clima motivacional percibido* se empleó el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2), adaptado a la versión en español por los autores Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo (1997) de la escala original. Luego, se utilizó la Escala de Creencias Implícitas sobre la Habilidad (CNAAQ-2) para evaluar las *creencias* que tienen los sujetos acerca de sus destrezas. En este caso, se utilizó la versión en español adaptada por González-Cutre, Martínez, Alonso, Cervelló, Conte y Moreno (2007) del instrumento original denominado Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire, versión 2 (Biddle et al., 2003). Los factores se diferencian en creencia incremental y creencia de entidad mediante la medición de doce ítems. La escala Likert parte de 1 a 5 en un rango de respuesta de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. También, se aplicó la versión adaptada al español para medir la *competencia motriz percibida,* por Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999) y Moreno y Cervelló (2005). Se constituye de siete ítems a través de una escala de 1 a 5, desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. Además, para medir los distintos tipos de motivación se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico-2 (BREQ-2), en su versión traducida al español de la escala original por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). A partir de un total de 19 ítems se miden cinco factores de motivación, ordenados desde el grado de mayor determinación: regulación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectiva, regulación externa y desmotivación. La escala es tipo Likert compuesta de 0 –nada verdadero- a 4 – totalmente verdadero-. Finalmente, se tomó la dimensión de *experiencia autotélica* de la versión española (García, Jiménez, Santos-Rosa, y Cervelló, 2008) de la Dispositional Flow Scale. Se distribuye en cuatro ítems en una escala Likert de 1 –nunca- a 5 –siempre-.

Mediante un análisis de cluster, los resultados arrojaron las siguientes conclusiones:

- Aproximadamente un 55% de los sujetos obtuvieron un perfil autodeterminado con niveles altos de motivación intrínseca y motivación identificada. Además, la experiencia autotélica y la competencia fueron efectos positivos ya que presentaron altas puntuaciones. Un clima implicado en la tarea fue el predominante en los sujetos que pertenecían a este centro deportivo. Se puede que en este tipo de perfil existe una clara relación entre la motivación intrínseca, la regulación identificada y la percepción de experiencia autotélica, coincidente con diversos estudios realizados en deportistas. Asimismo, se entiende que los mayores niveles de autodeterminación se fomentan cuando existe un clima en donde se promueve la cooperación y en donde los sujetos se perciben en mayor medida competentes. Es decir, cuando los individuos perciben que no se suscita la comparación con otros o la distinción sólo al más apto en el clima deportivo, pueden involucrarse y motivarse más intrínsecamente en la tarea que demandan. Por tanto, experimentaron vivencias positivas hacia la práctica deportiva.

- El segundo perfil motivacional, aproximadamente un 45%, presentó una baja motivación intrínseca, motivación identificada y percepción de experiencia autotélica con moderados o altos niveles de desmotivación y motivación externa. El clima orientado a la tarea fue de baja puntuación, mientras que el clima orientado al ego fue mayormente alto. Se llegó a la conclusión que la motivación externa y la desmotivación se asocian negativamente con la práctica deportiva en cuanto a su participación, contrariamente a lo que plantan diversos estudios, en los que la motivación autodeterminada implica una mayor permanencia, concentración, satisfacción y empeño que conlleva a mejores resultados en las actividades que se ejecutan. Siguiendo las conclusiones del primer perfil relevado, los sujetos de este segundo grupo se perciben menos competentes por lo que se corresponde con su desmotivación y la baja motivación autodeterminada, en relación directa con un clima que promueve la competencia y comparación.

Contribuye a los fines de esta investigación, presentar el estudio realizado por Moreno, Cano, González Cutre y Ruiz (2008), con el propósito de analizar las distintas variables que inciden en la detección de perfiles motivacionales en salvamento deportivo. Por lo tanto, se estudiaron los distintos tipos de motivación –intrínseca, extrínseca y desmotivación-, flow disposicional y percepción del clima motivacional. Para tal finalidad, se utilizó una muestra de 283 deportistas federados en clubes de salvamento deportivo, en edades comprendidas entre los 14 y 38 años, siendo 142 mujeres y 141 hombres.

La *percepción del clima motivacional* fue medido mediante el Cuestionario de Percepción del Clima Motivacional en el Deporte-2 (PMCSQ-2), en su versión en español (Balaguer, Mayo, Atienza, y Duda, 1997) del Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (Newton y Duda, 1993; Newton, Duda, y Yin, 2000). La *motivación* se evaluó con la Escala de Motivación Deportiva (EMD), en la versión traducida al español por Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González (2006) de la Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995). Por último, la adaptación en español (García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa, 2005) de la Dispositional Flow Scale fue utilizada para medir el *flow disposicional.*

Los resultados del estudio reforzaron los aportes de la investigación precedente, relevando tres perfiles motivacionales mediante un análisis de cluster. El primer perfil motivacional fue denominado “perfil autodeterminado” y presentó una alta puntuación en flow disposicional y una predominancia en la percepción del clima tarea, en contraposición a la baja puntuación obtenida en el clima ego. Además, obtuvieron una baja desmotivación, una moderada motivación extrínseca y altos valores en la motivación intrínseca. De acuerdo a estos resultados, se indica que estos tipos de perfiles logran la motivación autodeterminada –o intrínseca- mediante la difusión de climas motivacionales que implican la tarea, es decir, que el entrenador pueda fomentar el desarrollo y la mejora personal de los practicantes como de las distintas técnicas y habilidades requeridas para la actividad. De esta manera, se coincide con la mayor disposición a experimentar el flow y el logro de una motivación más autodeterminada. Desde este aspecto es que se experimentan consecuencias más positivas respecto al deporte, tales como el sentirse competente, el objetivo de seguir involucrándose, el esfuerzo y la satisfacción.

El segundo perfil establecido como “perfil pobremente motivado”, mostró una alta puntuación en desmotivación, moderada en la percepción de un clima ego y bajos niveles en la disposición a experimentar flow, motivación extrínseca, motivación intrínseca y en la percepción de un clima tarea. El “perfil no autodeterminado” obtuvo altas puntuaciones en desmotivación y en la percepción de un clima ego, moderadas en el flow disposicional, motivación intrínseca y extrínseca, y bajas valoraciones en la percepción de un clima tarea. Estas conclusiones indican que se trata de perfiles con consecuencias más negativas en el deporte, caracterizados por altos niveles de desmotivación y en los cuales se fomenta principalmente la oposición, la comparación social, el reconocimiento desigual y las sanciones.

Leo, Gómez, Sánchez, Sánchez y García Calvo (2009) realizaron un trabajo de investigación denominado “Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación en jóvenes futbolistas”. El objetivo fue verificar las relaciones que existen entre el nivel de autodeterminación que poseen estos jóvenes y las necesidades psicológicas básicas con respecto al compromiso deportivo. La muestra estuvo compuesta por un total de 809 jugadores de fútbol del género masculino, con edades comprendidas entre los 11 y 16 años.

Para medir la *autodeterminación* y los distintos tipos de motivación en la práctica deportiva, se utilizó la versión traducida al castellano y adaptada al presente estudio de la Escala de Motivación Deportiva (EMD) por Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González (2006). Los 28 ítems que componen la escala se dividen en cinco factores. El primero corresponde a la motivación intrínseca, otros tres factores a la motivación extrínseca –motivación identificada, introyectada y externa- y el último elemento se refiere a la desmotivación. Las *necesidades psicológicas básicas* fueron evaluadas mediante la Escala de Mediadores Motivacionales (EMM) adaptada al castellano por García Calvo, Sánchez, Leo, Sánchez, y Gómez (2009). El instrumento se compone de 18 ítems que se agruparon en las tres necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales. Por último, el *compromiso deportivo* fue medido por el instrumento adaptado al español por Sousa et al. (2007) de la escala original Sport Commitment Questionnaire (SCQ). Consta de 27 ítems concentrados en seis factores: compromiso deportivo, alternativas de participación, coacciones sociales, inversiones personales e implicación. El alfa de Cronbach obtuvo un valor por encima a .70 en todos los elementos.

Los resultados obtenidos en este estudio fueron los siguientes:

- La motivación intrínseca –o autodeterminada- muestra una relación positiva con el compromiso deportivo, específicamente con aquellos factores que lo promueven altamente como la diversión, persistencia, implicación e inversiones personales.

- La motivación extrínseca –identificada e introyectada- se relaciona de la misma manera con los factores anteriormente nombrados, es decir, aquellos que fomentan una mayor adherencia deportiva, aunque también se relaciona de manera significativa con los elementos de coacción social y alternativas de participación. Esto nos permite apreciar que cuando existe un menor nivel de autodeterminación como en este caso, la imposición social del entorno deportivo se incrementa respecto a su compromiso. Además, tanto este factor como las

alternativas de participación son claros ejemplos de promover una menor involucración en las actividades deportivas.

- En cuanto a la capacidad de predicción, las necesidades psicológicas básicas de autonomía y relaciones sociales prevén positivamente el compromiso deportivo, al igual que la motivación intrínseca. De manera contraria lo hace la desmotivación, al influir negativamente. Esto resulta importante, en primer lugar, porque el mediador de relaciones sociales es el componente que mayor contribuye en la práctica deportiva de los jóvenes, como así también la motivación autodeterminada, siendo positiva y relevante en lo que respecta a la satisfacción en el deporte.

- Siguiendo en la línea de la predicción, la motivación extrínseca y la desmotivación son predictores (positivos) del factor “alternativas de participación”, principal elemento influyente para el abandono deportivo. Podemos decir que aquellas personas que evalúan participar de otras opciones que no sea el deporte, se sienten motivados extrínsecamente o desmotivados hacia dicha práctica. Además, la autonomía predijo de manera negativa las alternativas de participación, aunque débilmente, coincidiendo con lo que plantean los autores Deci y Ryan (2002) cuando afirmaron que la continuidad en el deporte es influida por una alta percepción autónoma.

Se puede concluir que los jóvenes con un alto nivel de autodeterminación -o mayor motivación intrínseca- tienden a comprometerse especialmente en la práctica deportiva, en contraposición a aquellos que poseen bajos niveles de autodeterminación –o mayor motivación extrínseca y desmotivación- se asocian a una menor adherencia en este tipo de actividades. Por lo tanto, también se destaca la importancia e influencia en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para implicarse fuertemente en el deporte.

En una línea similar de análisis, se puede resaltar el estudio de García Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Alonso (2012) llamado “Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación”. La finalidad de la investigación consistió en analizar el nivel de autodeterminación y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en deportistas de equipo, como también su potencial predictivo, en relación con la diversión y persistencia que presentan estos jóvenes en dicha práctica. El muestro se basó en 1007 deportistas

pertenecientes a diferentes tipos de deportes, como baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol. Los colaboradores fueron 769 hombres y 238 mujeres en un rango de edad comprendida entre los 11 y 16 años.

Para medir la *autodeterminación* se utilizó la Escala de Motivación en el Deporte en su versión al castellano por Núñez, Martín-Albo, Navarro y González (2006). Para evaluar específicamente la motivación autodeterminada se utilizó el índice de autodeterminación (IAD) que permite cuantificar el nivel de este tipo de motivación. Las *necesidades psicológicas básicas* fueron evaluadas mediante la Escala de Mediadores Motivacionales (EMM) adaptada al castellano por García Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Gómez (2009). La *diversión* y *persistencia en el deporte* se han medido utilizando la versión al castellano de del Sport Commitment Questionnaire (SCQ) por Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2007). La persistencia fue entendida como el objetivo de seguir participando en un futuro en la práctica deportiva. Ésta fue evaluada mediante los ítems 2, 3, 4 y 5 de la escala, mientras que la diversión mediante los ítems 6, 7, 8 y 9. Los valores alfa de Cronbach fueron de .77 y .88 respectivamente.

Los resultados de la investigación relevaron que la persistencia en la práctica deportiva se relaciona significativamente con el IAD, lo que permite apreciar que la motivación intrínseca fomenta la intención de continuar la actividad en el futuro. En este sentido, la diversión también se correlacionó de manera positiva con la motivación autodeterminada, refiriendo que el disfrute se asocia con una predominancia de motivos intrínsecos para realizar la actividad físico-deportiva. En relación a las necesidades psicológicas básicas, la diversión fue asociada fuertemente por la autonomía, competencia y relaciones sociales que el joven deportista percibe. A su vez, la percepción de estas dos necesidades últimas se relacionan con el fin de tener una continuidad en el deporte practicado. Desde la teoría de la autodeterminación, se ha encontrado que el IAD predice positivamente la diversión de los jóvenes. Sin embargo, nuestro estudio recalca la importancia también de las necesidades psicológicas básicas –concretamente las relaciones sociales y la competencia- como los principales componentes de más contribución. Por lo que se concluye que tanto la satisfacción de estas necesidades como los mayores niveles de autodeterminación anuncian de manera positiva la persistencia y disfrute en los deportistas, aunque se considera a las relaciones sociales y a la competencia con un mayor peso y facultad predictiva en aquellos factores.

En el estudio “Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo”, de los autores Jiménez Torres, Godoy Izquierdo y Godoy García (2012) se estudió la correlación entre la práctica deportiva y la capacidad predictiva del flow experimentado en ella y de las razones para realizarla. El muestreo estuvo comprendido por 101 jóvenes practicantes de actividad física, siendo 54 hombres y 47 mujeres con rango de edades entre los 16 y 20 años.

La recolección de datos se realizó a partir de la utilización de cuatro instrumentos. El primero consistió en una ficha sobre los datos generales de los participantes. El segundo fue un autoinforme sobre el deporte practicado, haciendo referencia a la frecuencia (cantidad de días) y duración (tiempo) del mismo. El tercer instrumento midió la variable del *flow*, a partir de una elaboración específica para este estudio que incluye las nueve dimensiones de este constructo planteadas por Csikszentmih alyi (1998). Cada una de ellas fue evaluada mediante ítems con una escala Likert de 1 –total desacuerdo- a 7 –total acuerdo- puntos. Finalmente, para medir los *motivos* se empleó la escala de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico, adaptada al español por Capdevila (2003). Se evalúan los motivos psicológicos (control de estrés, vigor, desafío), los motivos interpersonales (reconocimiento social, afiliación, competencia), los motivos de salud (urgencias de salud, prevención, salud positiva), los motivos corporales (control del peso, imagen corporal), motivos de forma física (fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad) y el motivo diversión. Los 8 ítems se responden mediante una escala Likert que va a de 1 –total desacuerdo- a 7 –total acuerdo- puntos. Este instrumento, según la teoría de la autodeterminación, permite identificar a los sujetos que poseen una motivación intrínseca o una motivación extrínseca.

Los resultados que se obtuvieron reflejaron, por un lado, que el motivo diversión es el preponderante en el total de los participantes a la hora de realizar una actividad físico-deportiva de manera regular. Sin embargo, se consideraron otros motivos tales como la mejora del estado ánimo, la forma física y la salud, señalando poca importancia a los motivos como la competición o el control de la imagen y el peso. Es decir, se le resta jerarquía a los motivos extrínsecos para dar más valor a los motivos intrínsecos.

Por otro lado, haciendo foco en la diferencia de género, las mujeres parecen tener las mismas motivaciones que los hombres a la hora de argumentar la realización de un deporte, aunque se encontraron diferencias significativas en los factores de diversión y el goce por competir, mayormente valorados por los hombres. En este sentido, se afirma que los hombres

tienen una alta tendencia hacia los motivos intrínsecos, contrariamente a la motivación extrínseca presente en las mujeres. En concordancia, estas últimas poseen menos experiencias de flow que los hombres al realizar una determinada actividad deportiva, aunque en ambos géneros el flow funciona como predictor de la misma.

En conclusión, lo que los autores plantean es la importancia del flow como también de la motivación autodeterminada, tanto para el inicio como para el mantenimiento de cualquier actividad física en el campo del deporte. En esta línea, podemos afirmar que cuando existe una mayor incidencia de gratificaciones extrínsecas, la motivación intrínseca disminuye y la experiencia autotélica también, dejando de lado el placer, disfrute o satisfacción que la misma actividad puede suponer. Por eso resulta relevante lo que plantean los autores Csikszentmihalyi (1997) y Nakamura y Csikszentmihalyi (2005) cuando afirman que tanto las características propias de la actividad ejercida como las habilidades individuales de una persona pueden constituir la experiencia autotélica en lo que refiere al flow. Según Csikszentmihalyi (1996) y Csikszentmihalyi y Nakamura (1989) el flow es una forma de energía que impulsa y motiva a las personas a accionar.

En la investigación sobre “Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel” de Montero Carretero, Moreno Murcia, González Cutre y Cervelló Gimeno (2013), el objetivo fue analizar la relación existente y predictiva entre las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada, la direccionalidad de la autoconfianza y la experiencia de flow. Participaron del estudio 128 judokas españoles, siendo 68 hombres y 60 mujeres con edades comprendidas entre los 12 y 35 años.

Para medir las *necesidades psicológicas básicas* se utilizó la versión al castellano de la escala Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) adaptada por Sánchez y Núñez (2007). El inventario consta de 12 ítems agrupados en tres dimensiones principales: autonomía, competencia, y relación con los demás. La *motivación contextual* fue evaluada mediante la Escala de Motivación Deportiva (EMD), adaptada y traducida al castellano por Núñez, Martín Albo, Navarro y González (2006). La *dirección de la autoconfianza* previa a la competición fue medida por la dimensión dirección de la autoconfianza de la versión validada al español de la Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), por los autores Barbero y Pérez-Llantada (1999) y Pozo (2007). Se compone de cinco ítems, los cuales miden en primer lugar la intensidad de la autoconfianza, y luego su direccionalidad, entendida ésta como la suposición

que se tiene sobre la autoconfianza en cuanto a si perjudicaría o favorecería el desempeño deportivo. El *estado de flow* experimentado se evaluó mediante la versión española de la Flow State Scale (FSS) adaptada por García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos Rosa (2005). Se compone de 36 ítems que configuran un factor global denominado estado de flow y por nueve factores que contienen las nueve dimensiones características de aquel. La escala Likert oscila entre 1 –totalmente en desacuerdo- a 5 –totalmente de acuerdo-.

Teniendo como base la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2002, 2007) y el modelo jerárquico de Vallerand (1997), los autores encontraron los siguientes resultados: por un lado, se confirma la existencia predictiva de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para la motivación autodeterminada de manera positiva, teniendo en cuenta el contexto competitivo. Los resultados también demuestran que la motivación autodeterminada y la necesidad de competencia predijeron significativamente la dirección de la autoconfianza. De esta manera, se entiende que los judokas tendrían significaciones positivas sobre su confianza antes de la competición, lo que repercutiría favorablemente en su rendimiento.

Por otro lado, se refleja que la dirección de la autoconfianza precompetitiva predijo positivamente el estado de flow. En este sentido, se concluye la importancia de sentirse competentes a la hora de afrontar un desafío deportivo, creerse preparados para él y tener interpretaciones positivas sobre su potencial rendimiento. Es decir, que su nivel de autoconfianza sea óptimo y para esto es necesaria la recepción de una retroalimentación positiva por parte de los entrenadores a partir de distintas estrategias. Por otra parte, se acentúa la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para dar lugar a la motivación, con especial énfasis en la necesidad de competencia. Además, el estudio (Montero Carretero, Moreno Murcia, González Cutre y Cervelló Gimeno, 2013) proporciona información acerca de qué tipo de motivación está presente en los deportistas de alto rendimiento, siendo la motivación intrínseca la predominante y necesaria para influir estados positivos, como la autoconfianza y a su vez ésta, el estado de flow.

Para finalizar, el estado del arte construido para esta investigación resume las principales implicaciones de las variables de estudio correspondientes –Motivación y Flow. En la mayoría de los artículos, se ha observado una fuerte acentuación sobre los factores favorecedores, predictores o que inciden directamente en dichas variables o en otras también relacionadas–

autoconfianza, diversión, persistencia, autoeficacia, habilidad percibida-. Es decir, que es importante además, el grado de relación entre ellas y cómo se influencian de manera positiva recíprocamente. Por un lado, los puntos mayormente investigados hicieron hincapié en cuáles son los factores que promueven el flow, cuáles perfiles motivacionales pueden establecerse a partir de mayor o menor motivación y flow, el clima motivacional percibido y las satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como predictores del flow y compromiso deportivo, cómo la motivación autodeterminada puede influir de manera positiva en un deporte, así como también tomando el marco de la teoría de la autodeterminación en general y la teoría de las metas de logro. Por otra parte, las hipótesis que arrojaron una mayor evidencia empírica establecen que el flow es predicho de acuerdo al clima motivacional percibido por el deportista, por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y por la motivación autodeterminada. De la misma manera, los perfiles motivacionales relevados corroboraron las hipótesis planteadas en torno al análisis de un mayor o menor grado de los tres tipos de motivación y un clima motivacional percibido orientado a la tarea o al ego.

Se estima que las limitaciones de dichos estudios se corresponden a un análisis de la Motivación y el Flow en relación a otras variables que repercuten directamente sobre ellas en el deporte. No se ha encontrado una investigación que relacione sólo la motivación -tomando como marco la teoría de la autodeterminación, específicamente el “continuum” detallado como una desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca- con el flow en una práctica deportiva. Por lo tanto, sería oportuno subrayar el estudio aquí realizado, ya que constituye una nueva vía para preguntarse acerca de la asociación entre estas dos variables en una actividad particular, en este caso el deporte.

4. Metodología de Obtención y Procesamiento de la Información

4.1 Diseño

En el presente trabajo se utilizó un diseño no experimental. Se llevó a cabo un estudio expost-facto, de tipo correlacional y corte transversal, basado en mediciones de auto-reporte. Se estableció como variable dependiente el flow, mientras que como variable independiente a la motivación.

4.2 Población

El estudio se basó en una muestra no probabilística, de tipo incidental y no clínica, conformada por 120 jóvenes practicantes de deporte, hombres y mujeres.

Los criterios de inclusión que se consideraron fueron los siguientes: tener entre 12 y 18 años de edad, ser residentes de la Ciudad Autónoma de Bs. As., practicar algún tipo de deporte, sea de manera individual o grupal y tener una frecuencia regular semanal del mismo. Como criterios de exclusión se establecieron: por un lado, la actividad físico-deportiva se debe estar realizando desde hace seis meses (como mínimo), y por otro lado, los individuos no debían poseer ningún impedimento físico o psicológico que les imposibilite efectuarla.

La muestra estuvo constituida por 120 participantes, siendo el 53.3% mujeres y el 46.7% hombres. El promedio de edad correspondiente fue de 15 años (DE= 1.996). En el caso de las mujeres, el promedio de edad correspondió a 8 años y el de los hombres a 7 años de edad.

En lo que respecta al nivel de estudios alcanzado, un 95% de la muestra reporta haber concluido los estudios secundarios. Mientras que el 5% restante posee un nivel de estudios primario.

El tiempo mayor de antigüedad con respecto al deporte practicado fue entre los 7 meses y 2 años de práctica con un 42.5%, mientras que un 29.17% lo conformaron aquellos que lo

realizaban desde hace 3 a 5 años, quedando finalmente el 28.33% restante entre 6 y 10 años de práctica.

La frecuencia de actividad mayormente reportada fue entre 1 y 2 veces por semana (un 60%) en una modalidad grupal (un 85%), siendo los deportes mayormente elegidos, el vóley y el básquet (un 12.5%).

4.3 Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Para la recolección de los datos sociodemográficos de los colaboradores, se elaboró un cuestionario con el fin de consignar las siguientes variables: edad, sexo, nivel de estudios, ciudad de residencia, si se padece algún tipo de impedimento físico y/o psicológico, la actividad física practicada, antigüedad de la misma, frecuencia y duración, y si se realiza de manera grupal o individual.

Motivación

Para evaluar la motivación se utilizó la escala traducida y validada al español por Núñez, Martín Albo, Navarro y González (2006) denominada Escala de Motivación Deportiva (EMD). El instrumento original fue elaborado por Briére, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) con el propósito de evaluar los tres tipos de motivación en el contexto deportivo, basado en las aportaciones de la teoría de la autodeterminación. Más tarde, la escala se tradujo al inglés –Sport Motivacion Scale (SMS)- por Pelletier et al. (1995), obteniendo en ambas versiones adecuadas propiedades psicométricas.

El instrumento empleado en esta investigación consta de 28 reactivos distribuidos en siete sub-escalas de cuatro ítems cada una. Se evalúan los tres tipos de motivación intrínseca: hacia el conocimiento (ítems 2, 4, 23 y 27), el logro (ítems 8, 12, 15 y 20) y las experiencias estimulantes (ítems 1, 13, 18 y 25), los tres tipos de motivación extrínseca: regulación externa (ítems 6, 10, 16 y 22), regulación introyectada (ítems 9, 14, 21 y 26) y regulación identificada (ítems 7, 11, 17 y 24) y finalmente, la desmotivación (ítems 3, 5, 19 y 28). Cada ítem responde a

la pregunta "¿Por qué practica su deporte?" y se indican en un formato de escala Likert de 7 puntos, abarcando desde 1 -*no tiene nada que ver conmigo*, 7 -*se ajusta totalmente a mí* y siendo el punto medio 4 -*tiene algo que ver conmigo*. De esta forma, se constituye un modelo de siete factores correlacionados entre sí que manifiestan el continuo de la autodeterminación desde la amotivación hasta la motivación intrínseca, tal como plantearon los autores Deci y Ryan (1985). Las sub-escalas con mayor nivel de autodeterminación son las que están más fuertemente relacionadas, presentando una asociación alta y positiva entre los tres tipos de motivación intrínseca (valores entre .58 y .66). Deci y Ryan (1985) han reportado valores de consistencia interna de las siete sub-escalas que oscilaron entre .73 y .79, para la amotivación un alfa de Cronbach de .74, para la regulación externa .79, la regulación introyectada un .73, la regulación identificada un .74, la MI al conocimiento un .79, la MI al logro un .78 y la MI a las experiencias estimulantes un .75.

De esta forma, se avala la utilización del instrumento para evaluar la motivación en el entorno deportivo, considerándose satisfactoria su fiabilidad y apoyando la validez de constructo.

Flow

El análisis del flow se realizó mediante la Escala de Flow Disposicional-2 en su traducción al español de la versión original Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) de Jackson y Eklund (2002). Dicho instrumento es una versión revisada de la Dispositional Flow Scale, la cual evalúa la predisposición que tiene del individuo para experimentar flow y que por lo tanto, dará lugar a diferencias particulares entre uno y otro. La escala se compone de los 36 ítems de la versión original, que miden las nueve dimensiones propuestas del flow:

-Equilibrio entre desafío y habilidad: ítems 1, 10, 19 y 28.

-Unión entre acción y conciencia: ítems 2, 11, 20 y 29.

-Metas claras: ítems 3, 12, 21 y 30.

-Retroalimentación precisa: ítems 4, 13, 22 y 31.

-Concentración en la tarea: ítems 5, 14, 23 y 32.

-Sentido de control: ítems 6, 15, 24 y 33.

-Pérdida de la autoconciencia: ítems 7, 16, 25 y 34.

-Transformación del tiempo: ítems 8, 17, 26 y 35.

-Experiencia autotélica: ítems 9, 18, 27 y 36.

Cada dimensión abarca cuatro ítems, dando lugar a un modelo de nueve factores de primer orden. Además, la escala permite obtener un segundo modelo de orden superior, en el cual se obtiene una puntuación global del flow a partir del total de las puntuaciones obtenidas en todos los ítems. El formato de respuesta corresponde a una escala Likert de 5 puntos, desde 1 -*nunca* a 5 -*siempre.* En lo que respecta a la consistencia interna, cada sub-escala osciló entre los valores .74 y .91 considerándose satisfactoria su fiabilidad. A partir de un análisis factorial confirmatorio, el modelo de nueve factores fue verificado adecuadamente, obteniéndose una correlación satisfactoria entre las distintas dimensiones. La excepción fueron las dimensiones transformación del tiempo y pérdida de autoconciencia, que mostró correlaciones más pequeñas con los otros factores.

4.4 Procedimiento

Los colaboradores de la muestra fueron seleccionados a partir de la técnica de la “bola de nieve”. Cada participante respondió los cuestionarios de manera voluntaria, habiendo explicitado previamente los objetivos del estudio. Se enfatizó el carácter anónimo del mismo y se aseguró la confidencialidad de las respuestas, con el fin de proceder a la firma del consentimiento informado correspondiente. Posteriormente se les otorgó las pautas necesarias para que respondan los instrumentos de manera individual y consciente.

Una vez obtenidas la totalidad de las respuestas, se condujo a procesar la información a través de SPSS Statistic versión 20, para Windows. En primer lugar, se calcularon las medidas descriptivas (medias aritméticas y desviaciones estándar), como a su vez tablas de distribuciones de frecuencia y porcentajes para las distintas variables de estudio. En segundo lugar, se analizó a través de un Análisis Multivariado de Varianza MANOVA la existencia de diferencias significativas en la motivación y el flow respecto al sexo de los participantes. Luego, a partir del método de correlaciones bivariadas se examinó el grado de relación existente entre

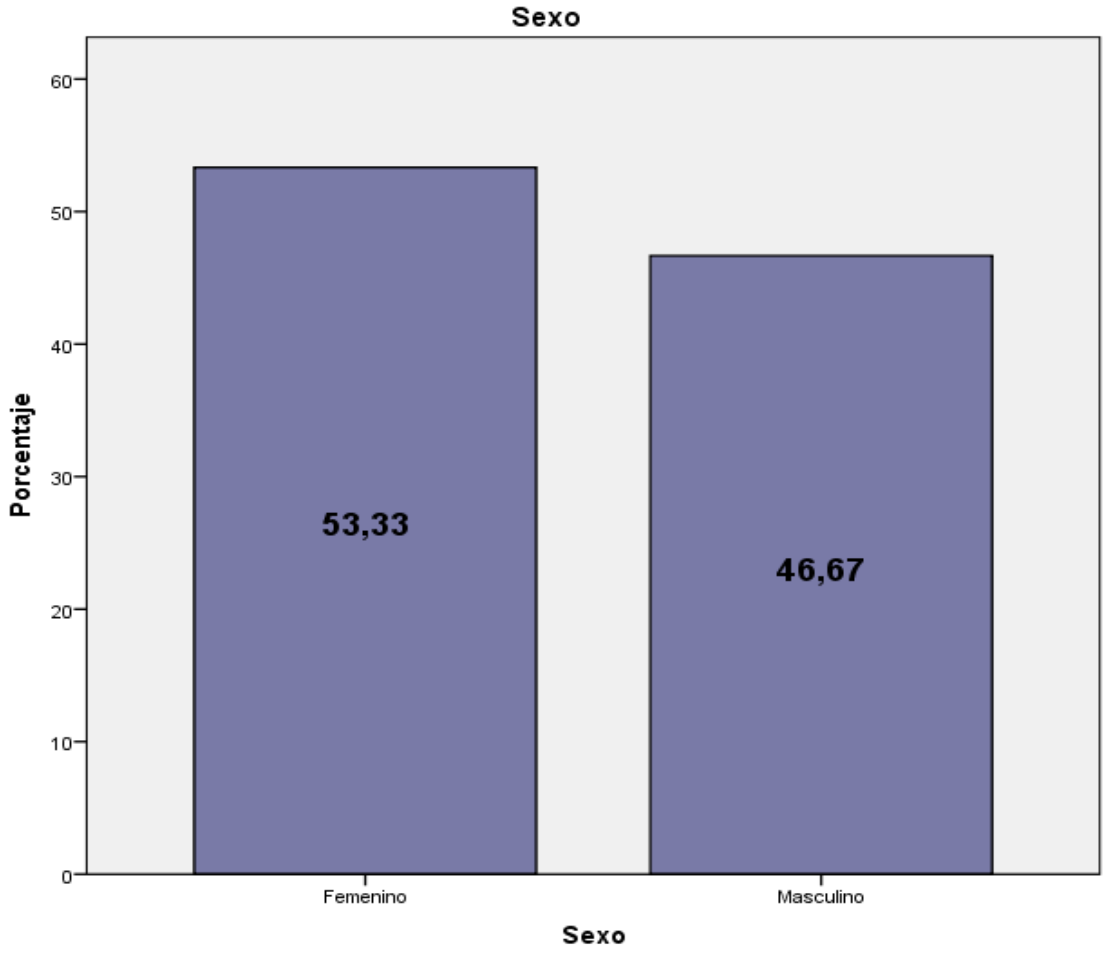
las variables de estudio y sus dimensiones. Se confeccionaron los gráficos correspondientes a los resultados más relevantes.

5. Resultados

Características sociodemográficas

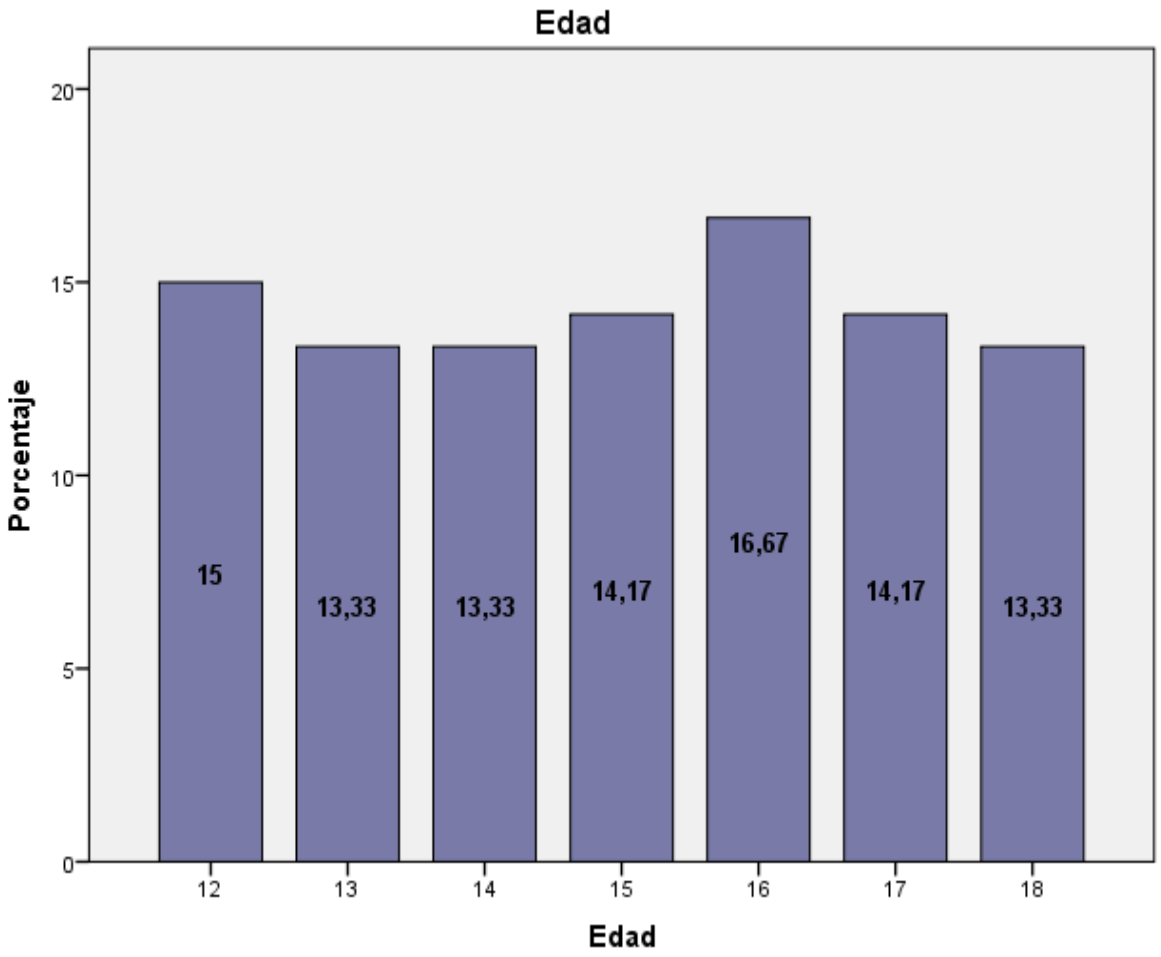
La muestra estuvo comprendida por 120 colaboradores, un 53.33% fueron mujeres (n=64) y un 46.67% fueron hombres (n=56). (Ver Gráfico 1).

Gráfico 1. Frecuencia Sexo



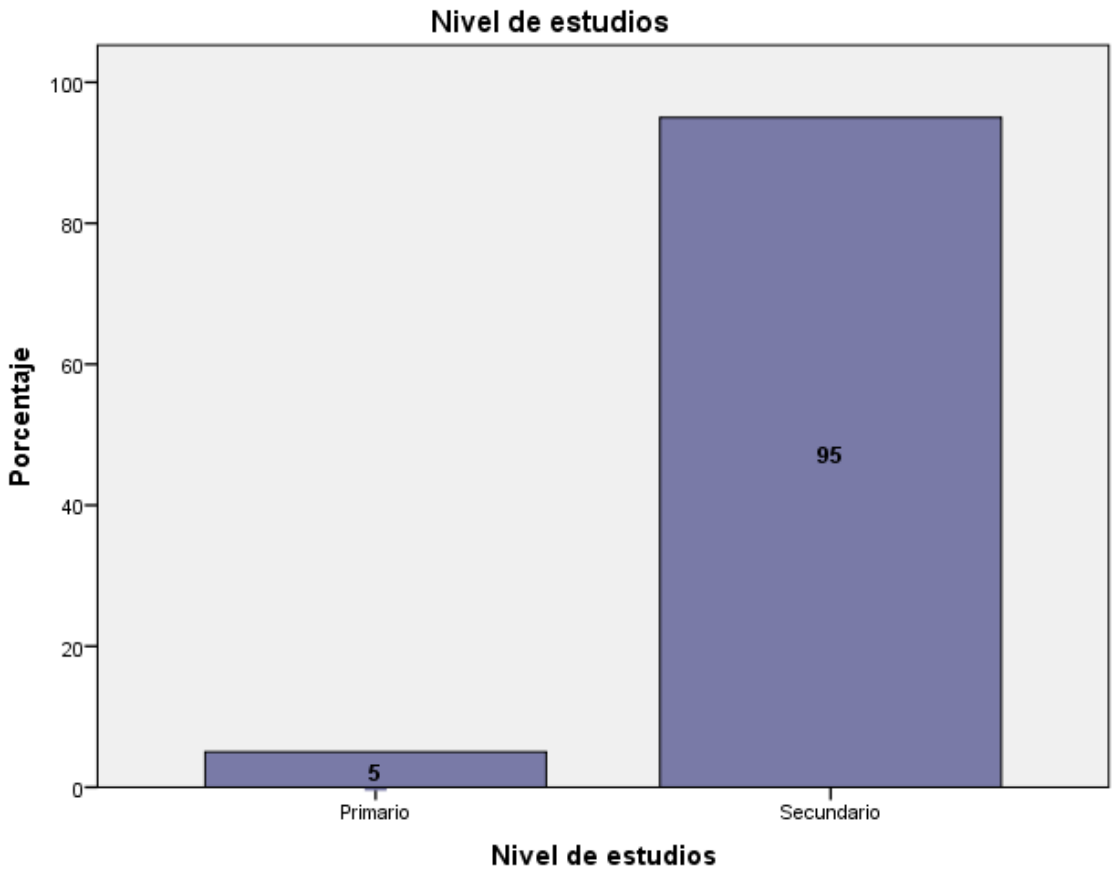
Las edades de los participantes se constituyeron en un rango etario de 12 a 18 años. La muestra quedó comprendida por un 13.33% de personas que tienen 13, 14 y 18 años (n=16), un 14.17% que poseen 15 y 17 años (n=17), un 15% de 12 años (n=18) y el 16.67% restante lo conforman aquellas personas de 16 años (n=20). La edad promedio de la muestra es de 15 años. (Ver Gráfico 2).

Gráfico 2. Frecuencia Edad



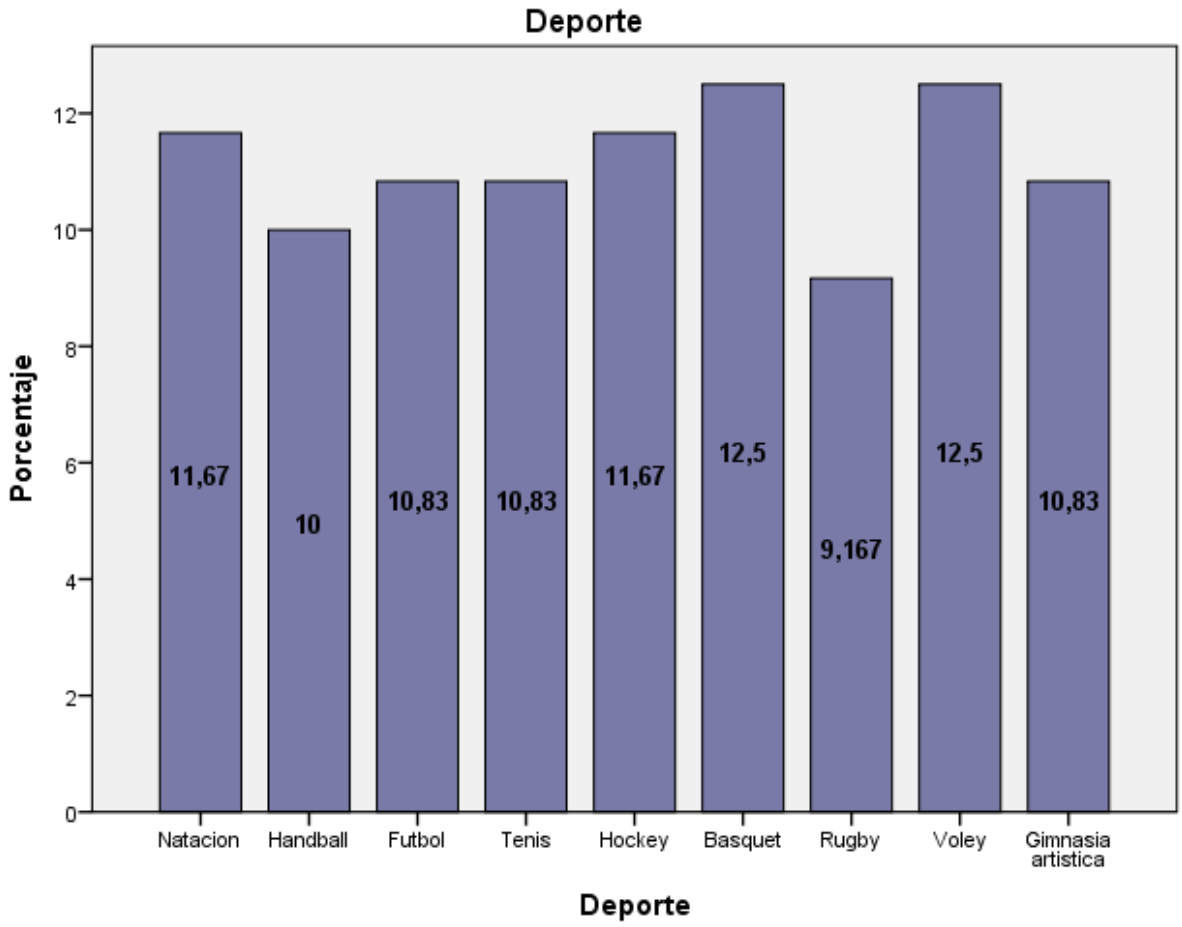
El nivel de estudios referido por los colaboradores obtuvo un 95% (n=114) para aquellos que se encuentran estudiando o han finalizado el período secundario, mientras que el 5% (n=6) restante hace referencia a los estudios primarios. (Ver Gráfico 3).

Gráfico 3. Frecuencia Estudios



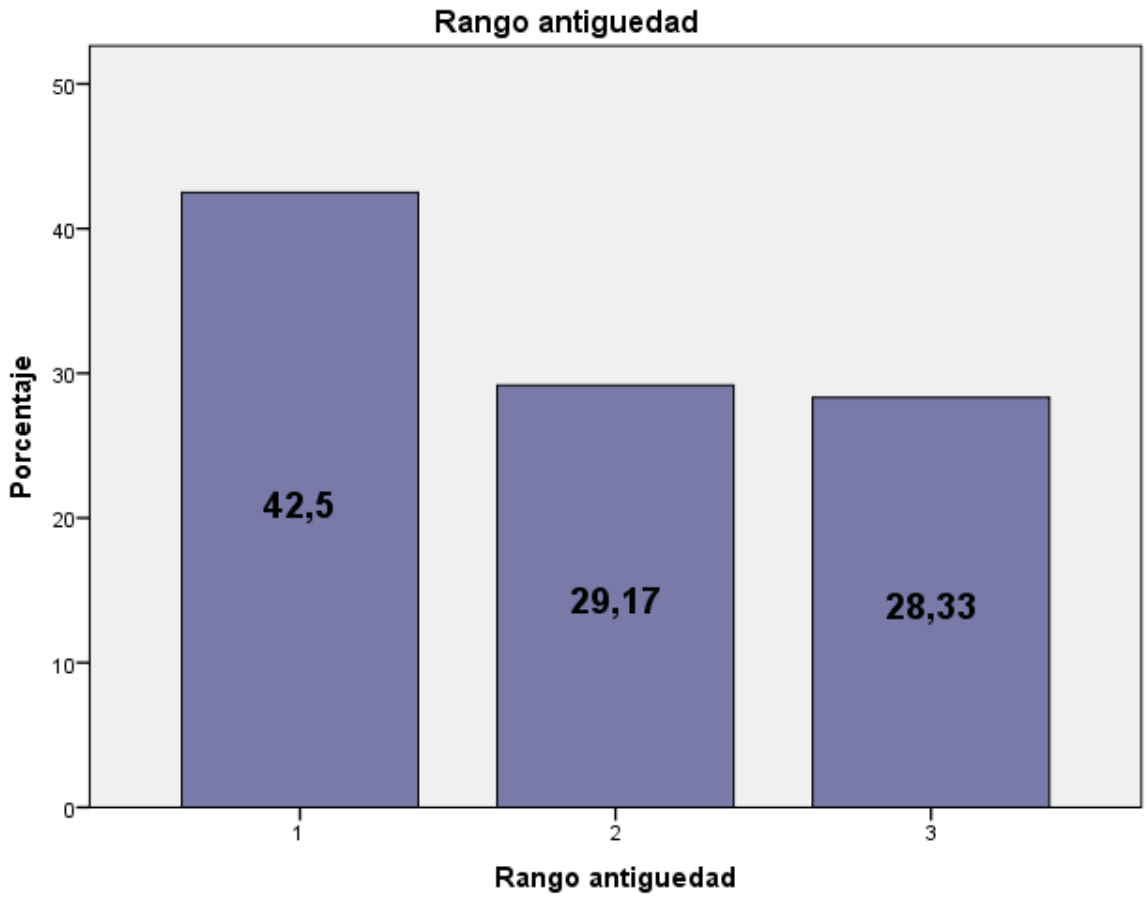
Un 9.2% (n=11) de la población estudiada reporta la práctica de rugby, seguido de un 10% (n=12) para handball. Un 10.83% (n=13) realiza fútbol, tenis y gimnasia artística, mientras que el siguiente 11.67% (n=14) ejerce natación y hockey. Finalmente, un 12.5% (n=15) de los participantes posee un entrenamiento en vóley y básquet, siendo estos dos últimos los principalmente seleccionados. (Ver Gráfico 4).

Gráfico 4. Frecuencia Deporte



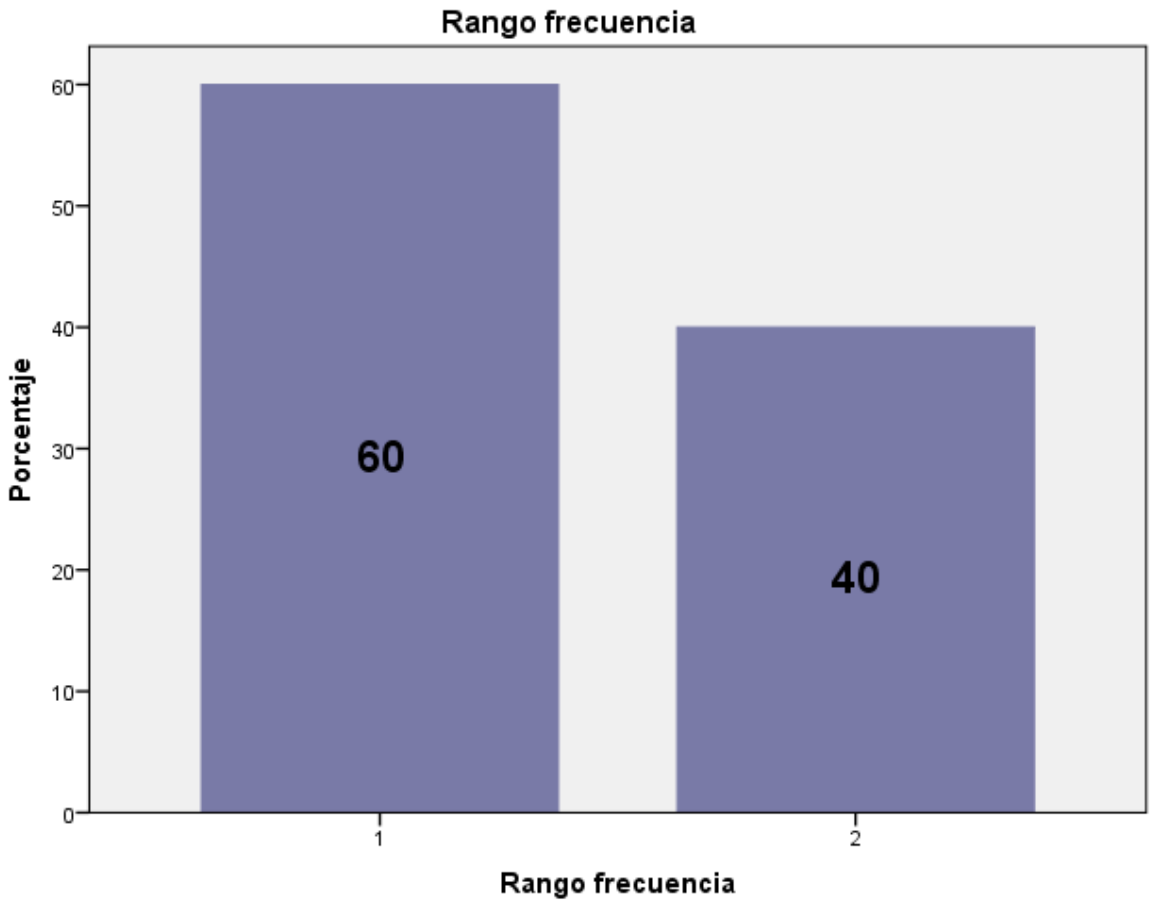
El tiempo de antigüedad de la práctica deportiva se constituyó desde los 7 meses a 10 años. Para facilitar el análisis de los datos obtenidos se agruparon los mismos en tres rangos. El primero comprende a los participantes que tienen entre 7 meses y 2 años de práctica, el segundo a aquellos que tienen entre 3 y 5 años, y el tercero abarca a los deportistas que tienen antigüedad de entre 6 y 10 años de ejercicio. Por lo tanto, la muestra quedó comprendida por un 42.5% (n=51) de personas que tienen una antigüedad de práctica de entre 7 meses y 2 años, un 29.17% (n=35) entre 3 y 5 años, y finalmente, un 28.33% (n=34) de aquellos que tienen entre 6 y 10 años. (Ver Gráfico 5).

Gráfico 5. Frecuencia Antigüedad



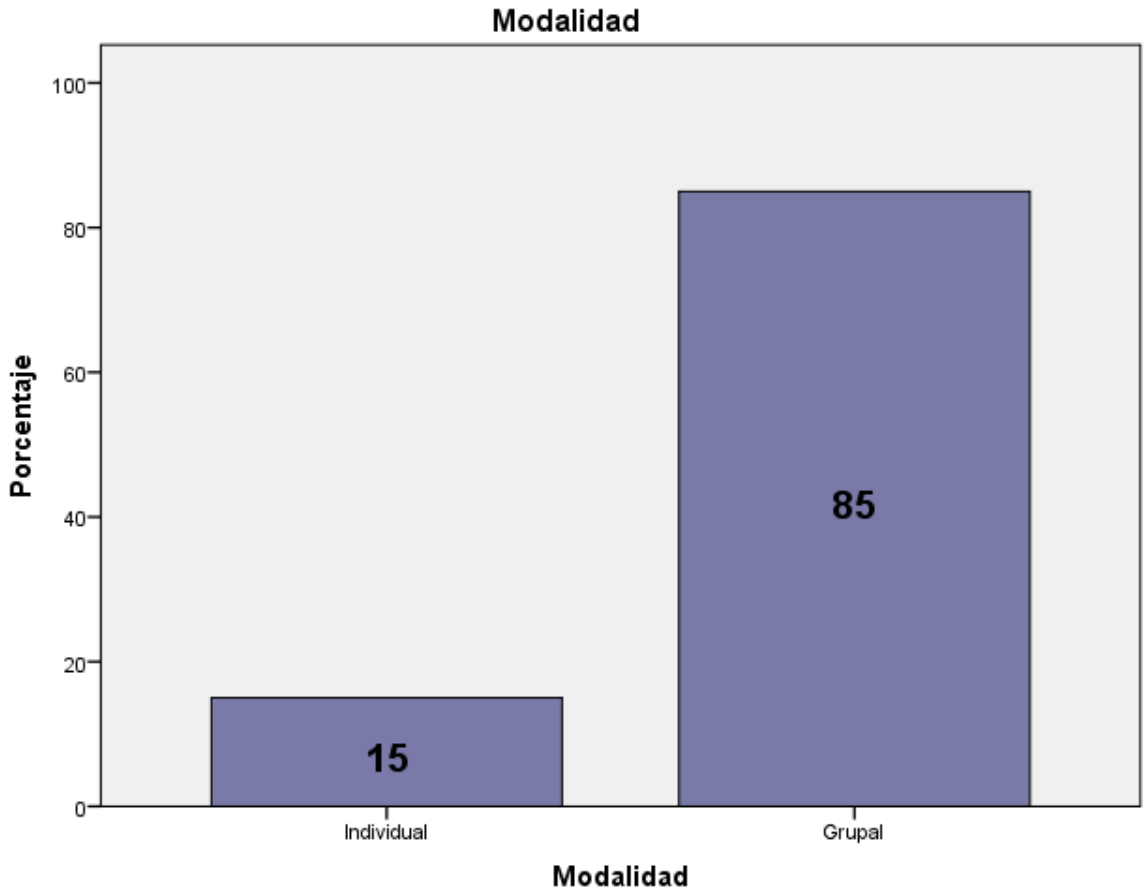
La regularidad de la práctica deportiva se analizó de acuerdo a la frecuencia semanal de la misma, estableciéndose en 1, 2, 3, 4 y 5 veces por semana. Para facilitar el análisis de los datos extraídos se conformaron dos rangos. El primero abarca a aquellos que practican deporte entre 1 y 2 veces por semana, mientras que el segundo se refiere a los deportistas que lo hacen entre 3 y 5 veces semanal. Por lo que la muestra quedó comprendida por un 60% (n=72) de personas que realizan su deporte entre 1 y 2 veces por semana, y un 40% (n=48) que lo practican entre 3 y 5 veces. (Ver Gráfico 6).

Gráfico 6. Frecuencia Regularidad



La modalidad de deporte se estableció en dos categorías opuestas: individual y grupal. La muestra reflejó un 15% (n=18) de práctica de manera individual y un 85% (n=102) de forma grupal, siendo esta última la seleccionada por la mayoría de los participantes. (Ver Gráfico 7).

Gráfico 7. Frecuencia Modalidad



Motivación y Flow: Análisis descriptivos y de frecuencia

Inicialmente se calcularon las medidas descriptivas para los diferentes tipos de motivación (Desmotivación, ME – Motivación Extrínseca, MI – Motivación Intrínseca) como para las subescalas correspondientes (ver tabla 1).

Los resultados mostraron que la puntuación media indicada en la motivación intrínseca es superior (5.38) en contraste a la motivación extrínseca (4.12) desmotivación (2.26). Con respecto a las subescalas motivacionales, se pueden observar promedios superiores en las dimensiones intrínsecas, siendo para la motivación al conocimiento una media de 5.27, a la estimulación de 5.39 y para la motivación al logro un 5.43.

En conclusión, existe una predominancia de la motivación intrínseca respecto a los datos recogidos. La motivación extrínseca es el segundo tipo de factor elevado con una media de 4.12, mientras que la desmotivación adquiere un valor reducido de 2.26 en promedio.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la Motivación

	Desmotivación	**Motivación Extrínseca**	**Motivación Intrínseca**	**ME externa**	**ME identificada**	**ME introyectada**	**MI conocimiento**	**MI estimulación**	**MI logro**
N	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Media	2,26	4,12	5,38	3,60	4,24	4,51	5,27	5,39	5,48
DE	1,236	,909	,950	1,384	1,047	1,087	1,125	1,061	,990
Mínimo	1	2	2	1	1	1	3	3	2
Máximo	7	6	7	7	6	7	7	7	7

En segundo lugar, se analizaron las medidas descriptivas del Flow y sus respectivas nueve dimensiones (ver tabla 2).

Los resultados indicaron una media de 3.63 para la medida general del flow –o flow global-, como también para las dimensiones específicas que constan de un promedio elevado: *experiencia autotélica* (3.93), *metas* (3.83) y *feedback directo* (3.69).

En conclusión, existe una alta disposición a la experiencia de flow, dentro del cual, a su vez, se destacan los factores de experiencia autotélica, claridad de metas y feedback directo como los de mayor promedio.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del Flow

	FLOW GLOBAL	**Concentración**	**Experiencia autotélica**	**Feedback directo**	**Habilidad y Desafío**	**Metas claras**	**Pérdida de inhibición**	**Sentido de control**	**Transformación del tiempo**
N	119	120	120	120	120	119	120	120	120
Media	3,63	3,60	3,93	3,69	3,47	3,83	3,53	3,60	3,58
DE	,411	,669	,655	,606	,628	,665	,940	,648	,767
Mínimo	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Motivación y Flow: análisis según género

Los resultados del MANOVA realizado al estudiar las diferencias en la motivación entre hombres y mujeres, contemplando sus distintas dimensiones como variables dependientes, indican que existen, a nivel general, diferencias estadísticamente significativas en la motivación intrínseca según género ($F_{(1,118)}$= 5.438; p=.021). Si analizamos específicamente las dimensiones de la Motivación, se observa que la MI a la estimulación ($F_{(1,118)}$= 5.777; p=.018) y la MI al logro ($F_{(1,118)}$= 4.075; p=.046) fueron las que reportaron diferencias significativas. No se encontraron diferencias significativas en la desmotivación y la motivación extrínseca con respecto al género (ver tabla 3). Además, se presentan a continuación los gráficos que ilustran los factores elementales (ver gráficos 8, 9 y 10).

Tabla 3. Medias y desvíos estándar de Motivación según el sexo de los participantes, con sus correspondientes pruebas de significación.

		N	Media	Desviación típica	F	P
Desmotivación	Femenino	64	2,07	1,205	3,319	,071
	Masculino	56	2,48	1,245		
	Total	120	2,26	1,236		
Motivación extrínseca	Femenino	64	4,01	1,039	2,014	,159
	Masculino	56	4,24	,720		
	Total	120	4,12	,909		
Motivación intrínseca	Femenino	64	5,19	1,103	5,438	**,021**
	Masculino	56	5,59	,687		
	Total	120	5,38	,950		
ME externa	Femenino	64	3,56	1,514	,148	,701
	Masculino	56	3,66	1,229		
	Total	120	3,60	1,384		
ME identificada	Femenino	64	4,08	1,193	3,237	,075
	Masculino	56	4,42	,823		
	Total	120	4,24	1,047		
ME introyectada	Femenino	64	4,39	1,245	1,796	,183
	Masculino	56	4,66	,862		
	Total	120	4,51	1,087		
MI conocimiento	Femenino	64	5,09	1,176	3,384	,068
	Masculino	56	5,47	1,039		
	Total	120	5,27	1,125		
MI estimulación	Femenino	64	5,17	1,247	5,777	**,018**
	Masculino	56	5,63	,735		
	Total	120	5,39	1,061		
MI logro	Femenino	64	5,31	1,154	4,075	**,046**
	Masculino	56	5,67	,725		
	Total	120	5,48	,990		

Gráfico 8. Medias de Motivación Intrínseca, según el sexo masculino y femenino.

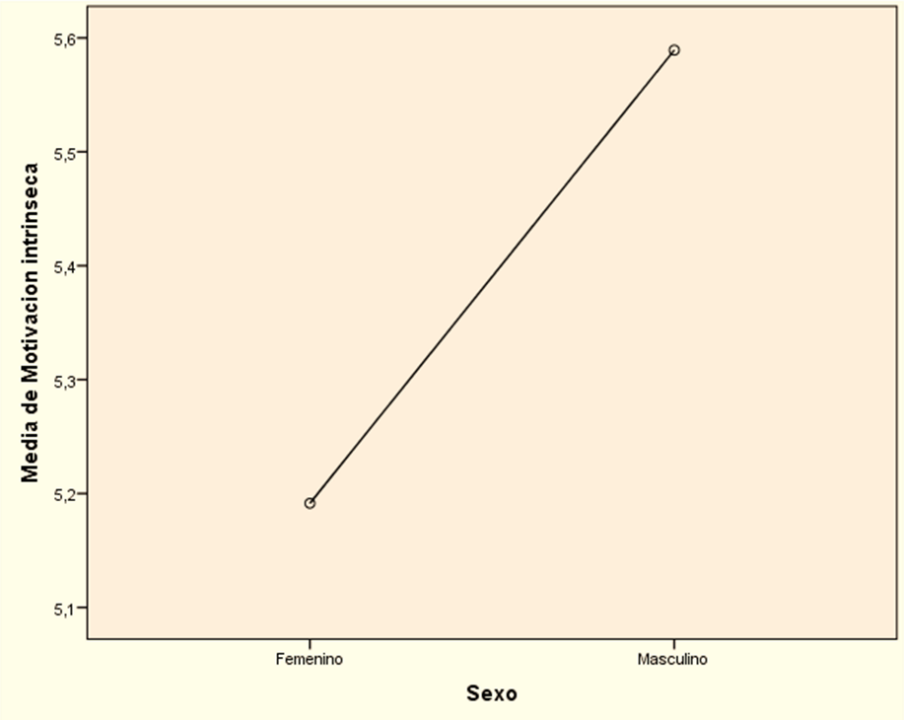


Gráfico 9. Medias de Motivación Intrínseca a la estimulación, según el sexo masculino y femenino.

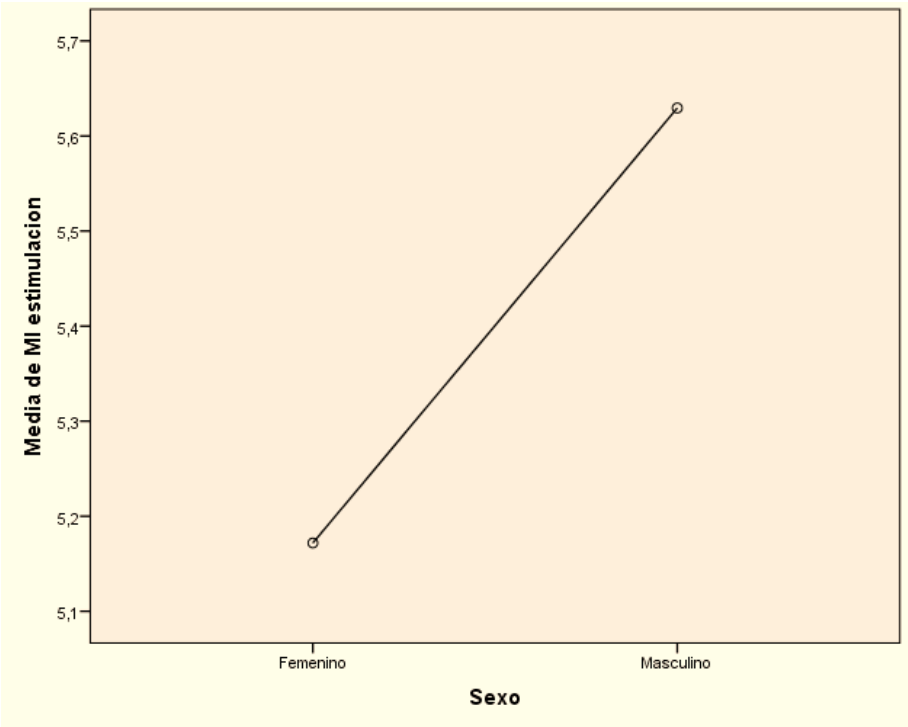
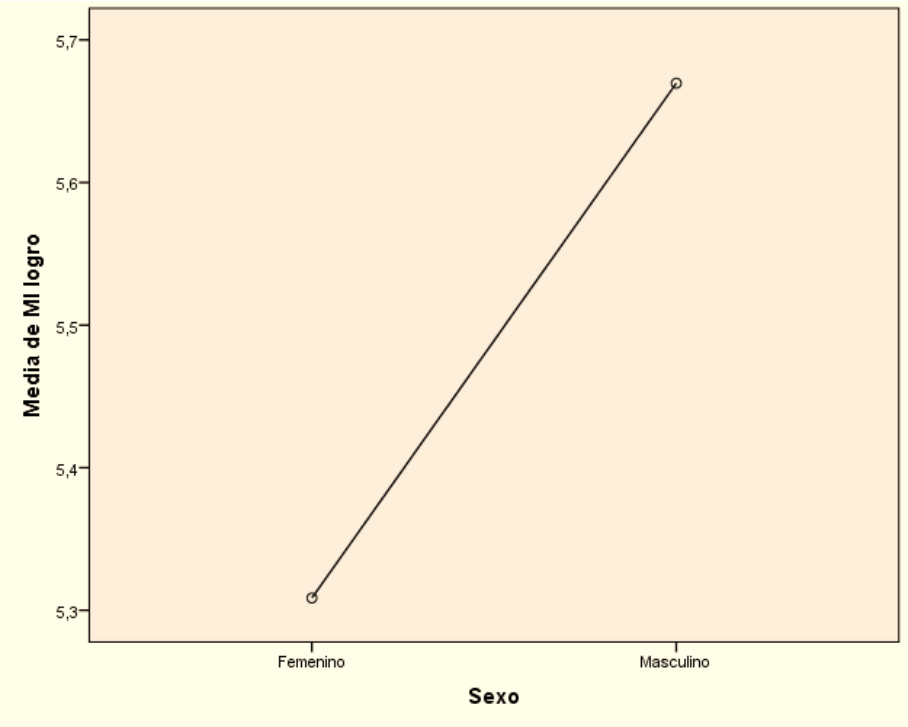


Gráfico 10. Medias de Motivación Intrínseca al logro, según el sexo masculino y femenino.



En cuanto al flow y sus dimensiones respecto al sexo de los participantes, los resultados indican que existen diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones *acción y pensamiento* ($F_{(1.118)}$= 5.784; p=.018), *feedback directo* ($F_{(1.118)}$= 5.875; p=.017) y *sentido de control* ($F_{(1.118)}$= 4.996; p=.027). No se hallaron diferencias significativas en la medida de flow global como en el resto de sus dimensiones (ver tabla 4). Los gráficos siguientes representan los factores principales (ver gráficos 11, 12 y 13).

Tabla 4. Flow según el sexo de los participantes, con sus correspondientes pruebas de significación.

		N	Media	Desviación típica	F	P
FLOW GLOBAL	Femenino	64	3,58	,456	2,254	,136
	Masculino	55	3,69	,346		
	Total	119	3,63	,411		
Acción y Pensamiento	Femenino	64	3,33	,745	5,784	**,018**
	Masculino	56	3,64	,659		
	Total	120	3,48	,720		
Concentración	Femenino	64	3,53	,704	1,724	,192
	Masculino	56	3,69	,620		
	Total	120	3,60	,669		
Experiencia autotélica	Femenino	64	3,99	,668	1,273	,261
	Masculino	56	3,86	,638		
	Total	120	3,93	,655		
Feedback directo	Femenino	64	3,56	,692	5,875	**,017**
	Masculino	56	3,83	,457		
	Total	120	3,69	,606		
Habilidad y Desafío	Femenino	64	3,44	,753	,258	,612
	Masculino	56	3,50	,450		
	Total	120	3,47	,628		
Metas claras	Femenino	64	3,81	,750	,114	,737
	Masculino	55	3,85	,556		
	Total	119	3,83	,665		
Pérdida de inhibición	Femenino	64	3,47	1,030	,531	,468
	Masculino	56	3,60	,828		
	Total	120	3,53	,940		
Sentido de control	Femenino	64	3,48	,721	4,996	**,027**
	Masculino	56	3,74	,524		
	Total	120	3,60	,648		
Transformación del tiempo	Femenino	64	3,57	,836	,038	,846
	Masculino	56	3,59	,687		
	Total	120	3,58	,767		

Gráfico 11. Medias del Flow en la dimensión Acción y Pensamiento, según el sexo de los participantes.

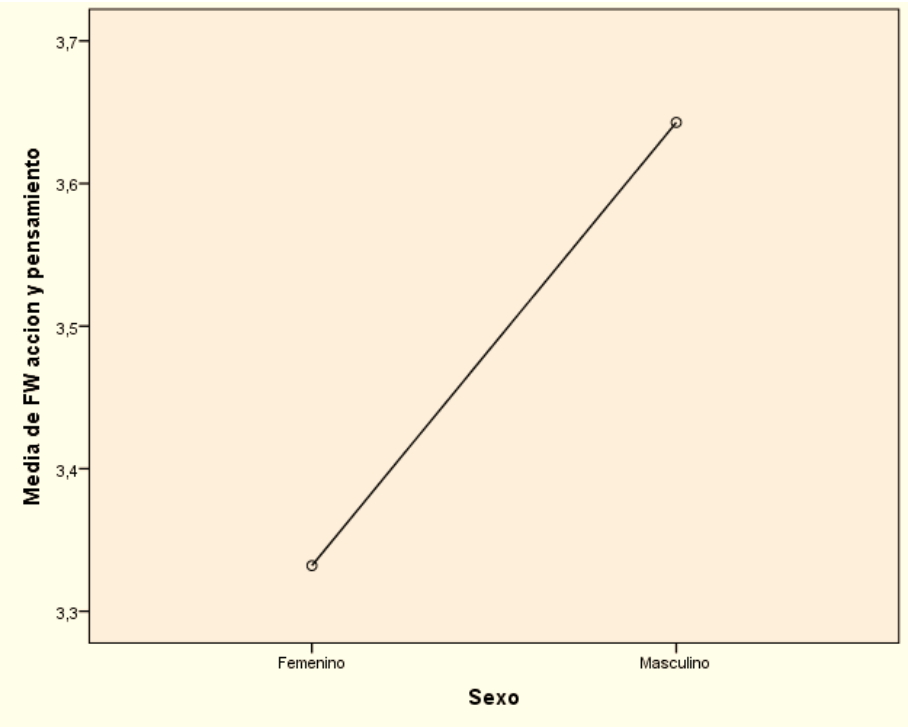


Gráfico 12. Medias del Flow en la dimensión Feedback directo, según el sexo de los participantes.

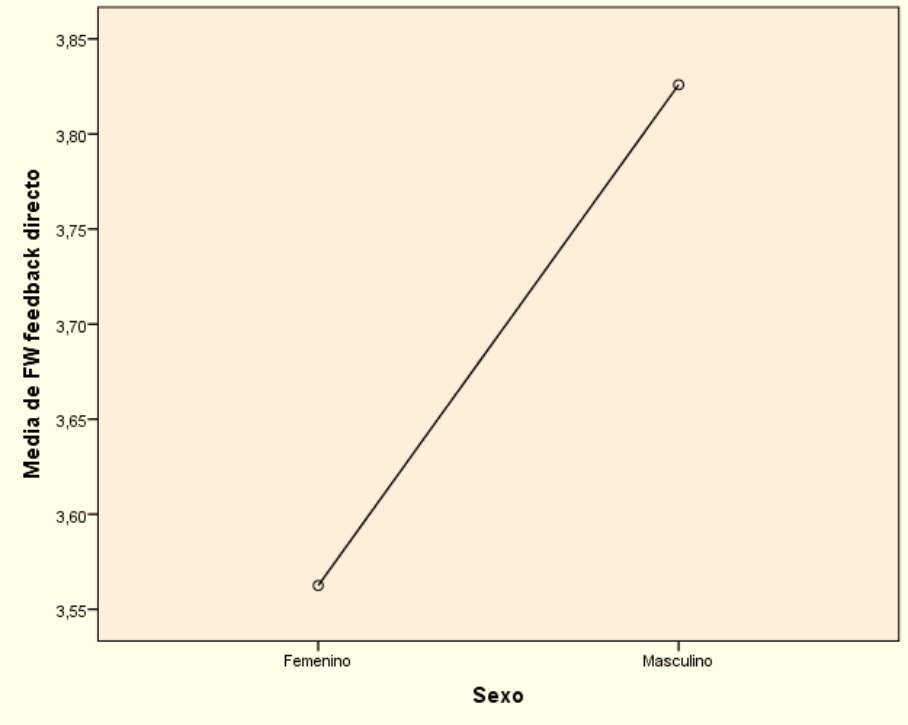
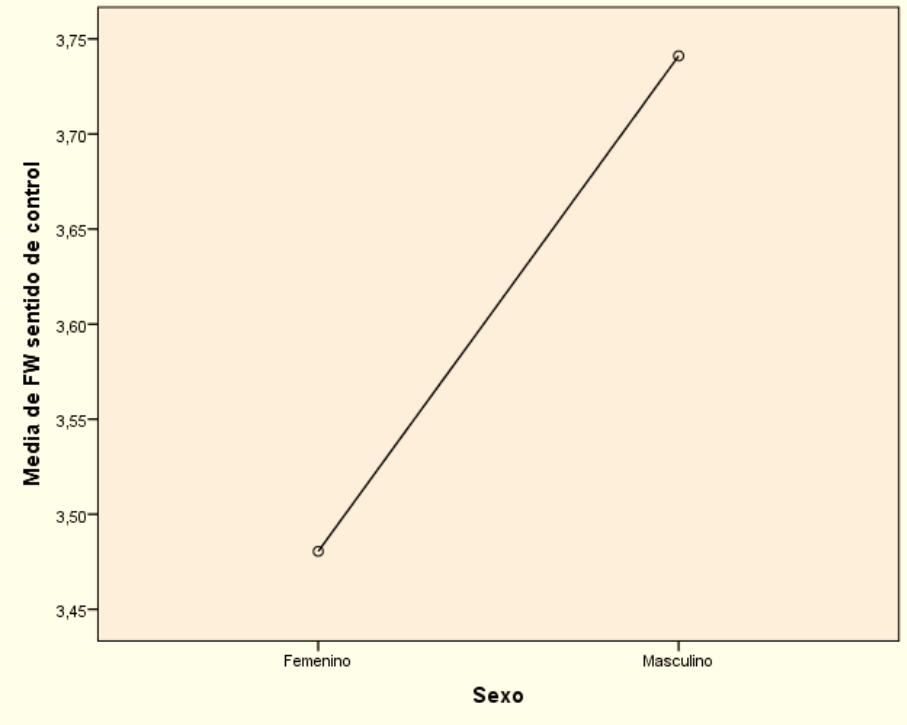


Gráfico 13. Medias del Flow en la dimensión Sentido de control, según el sexo de los participantes.



Motivación y Flow: Análisis correlacional

Se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson para la medida general del flow –o flow global- y sus respectivas dimensiones con los distintos tipos de motivación analizadas (ver tabla 5).

Los resultados demuestran que entre el *Flow Global* y la *Motivación Intrínseca* se presentó una alta y positiva correlación con un coeficiente de .630, lo que estaría indicando que la variación en el Flow general explica un 36% de la variación en la Motivación Intrínseca, o viceversa. Asimismo, se encontró una correlación positiva moderada entre este tipo de motivación y las dimensiones del flow de *feedback directo* (r=.533; p=.01), *habilidad y desafío* (r=.411; p=.01) y *sentido de control* (r=.406; p=.01). El resto de las dimensiones presentaron una correlación positiva débil con la motivación intrínseca: *acción y pensamiento* (r=.385; p=.01), *experiencia autotélica* (r=.371; p=.01), *concentración* (r=.359; p=.01), *transformación del tiempo* (r=.349; p=.01), *metas claras* (r=.329; p=.01).

Por su parte, la correlación entre el *Flow Global* y la *Motivación Extrínseca* fue positiva y moderada con un coeficiente de .566, lo que estaría indicando que la variación en el Flow general explica un 31% de la variación en la Motivación Extrínseca, o viceversa. También se observó una correlación positiva moderada entre este tipo de motivación y las siguientes dimensiones del flow: *acción y pensamiento* (r=.497; p=.01), *habilidad y desafío* (r=.439; p=.01), *feedback directo* (r=.404; p=.01). El resto de las dimensiones mostraron una correlación positiva débil: *metas claras* (r=.357; p=.01), *sentido de control* (r=.322; p=.01), *concentración* (r=.317; p=.01), *experiencia autotélica* (r=.278; p=.01).

No se halló una correlación significativa entre la *Desmotivación* y el *Flow* como con sus dimensiones.

Tabla 5. Correlaciones entre Motivación y Flow

		Motivación extrínseca	Motivación intrínseca	Desmotivación
FLOW GLOBAL	Correlación de Pearson	**,566****	**,630****	-,110
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,236
	N	120	120	120
Acción y Pensamiento	Correlación de Pearson	**,497****	,385**	,028
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,761
	N	120	120	120
Concentración	Correlación de Pearson	,317**	,359**	-,062
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,504
	N	120	120	120
Experiencia autotélica	Correlación de Pearson	,278**	,371**	-,225*
	Sig. (bilateral)	,002	,000	,014
	N	120	120	120
Feedback directo	Correlación de Pearson	**,404****	**,533****	-,146
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,111
	N	120	120	120
Habilidad y Desafío	Correlación de Pearson	**,439****	**,411****	-,147
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,109
	N	120	120	120
Metas claras	Correlación de Pearson	,357**	,329**	-,010
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,911
	N	119	119	119
Pérdida de inhibición	Correlación de Pearson	,224*	,215*	,069
	Sig. (bilateral)	,014	,018	,455
	N	120	120	120
Sentido de control	Correlación de Pearson	,322**	**,406****	-,077
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,401
	N	120	120	120
Transformación del tiempo	Correlación de Pearson	,127	,349**	-,121
	Sig. (bilateral)	,168	,000	,188
	N	120	120	120

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).
*La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

6. Discusión

La presente investigación fue llevada a cabo con el objetivo de analizar el grado de relación existente entre la motivación y el flow en jóvenes deportistas.

La hipótesis principal consistió en suponer una asociación relevante y elevada entre la motivación intrínseca –o autodeterminada- y el flow, con respecto a una menor relación entre éste último con la motivación extrínseca y la desmotivación. Dicha hipótesis fue plasmada en el objetivo general de esta investigación, con el fin de determinar el grado de asociación entre ambas variables de estudio.

El primer objetivo específico consistió en describir las características del Flow en los deportistas, principalmente indicando si poseen una alta disposición a la experiencia de Flow. Los resultados han corroborado dicho propósito al encontrar una alta puntuación en el *Flow Global*, como así también en las dimensiones específicas de *experiencia autotélica, metas* y *feedback directo.* En relación a esto, el trabajo de los autores Moreno, Cano, González Cutre y Ruiz (2008) coincide con los resultados aquí obtenidos, ya que aseveran un alto puntaje en el flow disposicional en correspondencia a un “perfil autodeterminado”. En esta línea, cabe mencionar a los autores Jiménez Torres, Godoy Izquierdo y Godoy García (2012), quienes sostienen que los hombres tienen una mayor disposición que las mujeres a la hora de experimentar estados de flow. Esto quiere decir que el sexo masculino tiende a realizar una práctica deportiva, valiéndose de este estado como una forma de energía que los impulsa a actuar, a diferencia de las mujeres (Csikszentmihalyi,1996; Csikszentmihalyi y Nakamura, 1989). Sin embargo, el estudio de dichos autores plantea que, tanto en mujeres como en varones el flow predice la ejecución de un deporte, unido al desarrollo de una motivación intrínseca. En esta línea, es adecuado mencionar el trabajo de Sicilia Camacho, Águila Soto, Muyor Rodríguez, Orta Cantón y Moreno Murcia (2009), quienes encontraron una alta puntuación en la dimensión de “experiencia autotélica” en practicantes de deportes, considerando a ésta como sinónimo de Flow.

Al analizar la motivación predominante en los deportistas, se ha encontrado una mayor puntuación de la *Motivación Intrínseca* comparada con los otros tipos de motivación estudiadas, incluyendo las subescalas de *motivación intrínseca a la estimulación y al logro.* Por su parte, la *Motivación Extrínseca* se presentó en menor medida y por último, la *Desmotivación* que obtuvo una puntuación baja. Estos resultados concuerdan con la investigación llevada a cabo por los autores Sicilia Camacho, Águila Soto, Muyor Rodríguez, Orta Cantón y Moreno Murcia (2009), quienes relevan un "perfil autodeterminado" en una muestra de deportistas que lograron altos niveles de motivación intrínseca. De esta manera, se apoya el trabajo mencionado con anterioridad de Moreno, Cano, González Cutre y Ruiz (2008). Estos resultados realzan la importancia de la motivación intrínseca asociada a experiencias positivas en la práctica físico-deportiva. En concordancia a estos trabajos y a nuestros resultados, la investigación llevada a cabo por García Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Alonso (2012) comprueba que altos niveles de motivación intrínseca en deportistas se corresponden con consecuencias positivas en el deporte, como la intención de persistencia y la diversión. Igualmente, el estudio de Gomes, Miranda, Gattás Bara Filho y Ferreira Brandao (2012) revela una motivación intrínseca elevada en jugadores profesionales de vóley, especialmente en las dimensiones de "motivación intrínseca a la estimulación" y "motivación intrínseca al logro", correspondiéndose con los resultados aquí obtenidos. Según esta conclusión, puede afirmarse que los deportistas realizan su deporte con el fin de estimularse y acceder a diversas experiencias en donde puedan poner de relieve sus sentidos, haciendo hincapié en la satisfacción y disfrute que la actividad en sí misma conlleva. Se puede decir que en esta actividad deportiva, no olvidan superarse a sí mismos en el proceso, poniendo de relieve su máximo rendimiento para conseguir sus objetivos.

En referencia a la relación positiva entre el *Flow* y la *Motivación Intrínseca*, los resultados del presente estudio ha confirmado la hipótesis que planteaba la existencia de una correlación positiva alta entre ambas variables de estudio. Además, la correlación con las distintas dimensiones del Flow fue positiva y significativa en todas ellas, a excepción del factor "Pérdida de Inhibición". Estos resultados coinciden con los encontrados por los autores Moreno, Cervelló y González Cutre (2010) al expresar que la motivación autodeterminada –o intrínseca- y el flow se influencian positivamente, teniendo aquella un poder predictivo sobre la segunda. En dicho estudio, también se han analizado distintas variables relacionadas con el papel del entrenador en una práctica deportiva como el clima que se produce en el entorno social de los deportistas.

Se ha demostrado que la motivación autodeterminada va a ser favorecida cuando el entrenador tiende a priorizar el progreso personal por encima del rendimiento (Vallerand, 2001, 2007). Asimismo, con el fin de encontrar diversas alternativas para favorecer una alta disposición al flow en estos últimos, según Csikszentmihalyi (1988), se debe tener en consideración por un lado, la capacidad inherente a la persona, pero también, su proceso experiencial. De esta manera, la relación encontrada entre la motivación intrínseca y el flow refuerza estas observaciones. Asimismo, nuestros resultados concuerdan con lo expuesto por los autores Moreno Murcia, Cano Noguera, González Cutre Coll, Cervelló Gimeno y Ruiz Pérez (2009), quienes afirman que la motivación autodeterminada y el flow se contribuyen de manera positiva. En esta línea, se resalta el hecho de que el deportista en el cual predomina este tipo de motivación realiza su deporte porque lo disfruta y lo considera fundamental en su vida, favoreciendo así la disposición a experimentar el estado de flow.

Otro de los objetivos planteados consistió en analizar las diferencias significativas en los niveles de motivación y flow entre hombres y mujeres. En términos motivacionales, se ha encontrado que la diferencia principal se produce en la dimensión de *Motivación Intrínseca*, siendo superior en los hombres de acuerdo a su media poblacional. Respecto a la motivación extrínseca y a la desmotivación, no se han encontrado diferencias significativas de acuerdo al género de los participantes. Además, los factores de *motivación intrínseca a la estimulación y al logro*, fueron las que presentaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, presentándose en mayor medida en los hombres. Este resultado coincide con lo planteado por los autores Jiménez Torres, Godoy Izquierdo y Godoy García (2012), quienes afirmaron que los hombres tienen una mayor motivación intrínseca para realizar una actividad deportiva comparados con las mujeres. A pesar que en los estudios relevados no se encontraron resultados específicos sobre las dimensiones de la motivación intrínseca a la estimulación y al logro con respecto al género, los autores Deci y Ryan (2002) confirman la importancia de la motivación autodeterminada –o intrínseca- tanto para iniciar una práctica deportiva determinada como para preverla en términos generales. En cuanto a la motivación extrínseca, las mujeres no presentaron diferencias significativas –ni en la desmotivación-. Esto significa que un menor nivel de motivación intrínseca en las mujeres, tal como resultó en esta investigación, no implica una predominancia de la motivación extrínseca. En este sentido, la Teoría de la Integración Orgánica plantea que cada grado de determinación de la conducta tiene su organización propia y es regulada por el individuo de maneras distintas –externamente o internamente- (Moreno Murcia y Martínez Camacho, 2006). Por lo que podría suponerse que

no existe un lineamiento causal entre los distintos tipos de motivación. En esta línea, de acuerdo con la Teoría de las Necesidades Básicas (TAD), se piensa que las mujeres han satisfecho en menor medida las necesidades de autonomía, relación y competencia con respecto a los hombres. Dicha justificación puede relacionarse con el estudio de Moreno Murcia, Cano Noguera, González Cutre Coll, Cervelló Gimeno y Ruiz Pérez (2009) quienes concluyeron que los hombres se perciben con una mayor autonomía y competencia que las mujeres. Las necesidades básicas funcionan como mediadores psicológicos que influyen directamente en el desarrollo de los tres tipos de motivación como del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000, en Balaguer et al., 2008). De aquí se desprende la hipótesis de que estas necesidades puedan mediar la relación entre el flow y la motivación, tomando como sugerencia la inclusión de las mismas en futuros estudios.

Respecto al flow, los resultados expresan que los hombres han obtenido diferencias significativas en las dimensiones de *acción y pensamiento, feedback directo* y *sentido de control,* no destacando diferencias entre ambos sexos para la medida general del flow –o flow global-. A pesar que no se ha encontrado en estudios previos un efecto del género en dichas dimensiones específicas del flow, el trabajo de los autores Jiménez Torres, Godoy Izquierdo y Godoy García (2012) concluye que los hombres son más propensos a experimentar flow que las mujeres, aunque en ambos fomenta la predicción de la práctica deportiva. En la misma línea de trabajo, los resultados de la presente investigación integran los encontrados por los autores Moreno Murcia, Cano Noguera, González Cutre Coll, Cervelló Gimeno y Ruiz Pérez (2009), en el cual los hombres tienen una mayor disposición al flow que las mujeres, percibiéndose más competentes y autónomos.

En relación al objetivo general del estudio, a saber, la relación existente entre la Motivación y el Flow, se han encontrado diferentes grados de correlación entre ambos constructos. Por un lado, se halló una asociación positiva alta entre el Flow y la Motivación Intrínseca, tal como se ha reportado anteriormente y en relación a los trabajos ya mencionados de Moreno, Cervelló y González Cutre (2010) y Moreno Murcia, Cano Noguera, González Cutre Coll, Cervelló Gimeno y Ruiz Pérez (2009). Contraponiéndose a estos estudios, se halló una asociación positiva moderada entre el Flow y la Motivación Extrínseca. Estos resultados también contradicen los planteados en el trabajo de Jiménez Torres, Godoy Izquierdo y Godoy García (2012), quienes concluyen que cuando existe una mayor tendencia hacia las recompensas extrínsecas, la experiencia autotélica (tomada como sinónimo de Flow) disminuye, dejando de lado la satisfacción propia de la actividad en cuestión. Resulta importante citar, aunque no se

especifica un grado de correlación analizado, el estudio de Moreno, Cano, González Cutre y Ruiz (2008), el cual explica un “perfil pobremente motivado” con una moderada motivación extrínseca y bajos niveles de disposición al flow, lo que podría suponer que ambos factores no se relacionan significativamente, a diferencia del primer perfil que implica una alta motivación intrínseca y una alta puntuación del flow.

Se podría asumir que el Flow representa el prototipo más característico de la motivación autodeterminada, ya que fomenta el compromiso con la práctica deportiva y puede propiciar la aparición de este tipo de motivación, favoreciendo el disfrute, la realización y el placer como también todas las implicaciones positivas que se derivan (Deci y Ryan, 1985).

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deberán ser subsanadas en próximas investigaciones. En primer lugar, el carácter no probabilístico de la muestra utilizada reduce las posibilidades de generalización de los resultados obtenidos a personas con características distintas. Además, se considera pequeña la cantidad de participantes de este estudio -120 personas-, con lo cual se refuerza lo anteriormente expuesto. La modalidad de contacto con los deportistas dependiendo exclusivamente de su voluntad, como así también de los contactos que ellos pudieran facilitar de acuerdo a los requisitos previstos, condujo también a esta restricción.

Otra limitación estuvo dada por la escasa cantidad de artículos científicos que constituyeron el estado del arte de esta investigación, lo que dificultó la comparación con los alcances hallados por otras investigaciones. Es por esto que se decidió ampliar el estado actual de las variables de estudio –Motivación y Flow- a partir de trabajos que las estudiaran de manera individual o en asociación con otras variables pertinentes a los fines de esta investigación.

En cuanto a las implicancias de estos resultados, el presente estudio sirve como base para futuros trabajos en los cuales una mayor rigurosidad científica ponga a prueba hipótesis similares, utilizando análisis estadísticos más complejos. Además, por un lado, considerando la influencia positiva que tiene la motivación autodeterminada en la práctica deportiva, ya sea en su adherencia o compromiso (Kilpatrick, Bartholomew y Riemer, 1999; Oman y McAuley, 1993; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldom, 1997, en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, y González-Cutre Coll, 2006), los resultados obtenidos son pertinentes para futuras investigaciones, como también para el ámbito de la Psicología del Deporte o Psicología de la Salud en referencia a esta temática. En este último caso, los hallazgos se deben tener en cuenta a la hora de lograr que las personas realicen una determinada práctica deportiva como

una actividad positiva e incorporen una conducta física activa como hábito saludable (Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo y Godoy García, 2012). Por otra parte, resulta importante considerar que la actividad físico-deportiva es una de las mejores oportunidades para que el flow se desarrolle, ya que implica mayores niveles de desafío, satisfacción y participación que otras actividades (Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, y González-Cutre Coll, 2006).

Conclusiones

El presente trabajo abordó el estudio de la Motivación y el Flow en practicantes de deporte, siguiendo la línea de análisis y reafirmando parcialmente, los aportes de investigaciones precedentes.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se sugiere que la hipótesis general del estudio, la cual afirma que la motivación intrínseca se relaciona en mayor medida con el flow a diferencia de la motivación extrínseca y la desmotivación, fue confirmada. De esta manera, los deportistas con niveles significativos de motivación intrínseca se relacionan fundamentalmente con una mayor disposición al flow, que aquellos que poseen otro tipo de motivación –extrínseca o desmotivación-. Si bien se ha encontrado una asociación moderada de la motivación extrínseca con el flow, esta es más débil, comparada con la correlación entre la MI y el flow. Sera necesario considerar este resultado en futuros estudios que permitan analizar diferencias entre distintos niveles de motivación extrínseca en cuanto al flow, como así también su interacción con otras variables. Por su parte la desmotivación, no ha tenido una correlación con el flow, reforzando así la hipótesis planteada.

A su vez, se han podido establecer diferencias significativas de la motivación intrínseca entre hombres y mujeres, haciendo foco principalmente en las dimensiones de motivación intrínseca a la estimulación y al logro. Con respecto a la motivación extrínseca y a la desmotivación, no se encontraron diferencias significativas respecto al género. A pesar que el flow global no fue significativo en ambos géneros, los hombres presentaron una mayor disposición en las dimensiones de *acción y pensamiento, feedback directo* y *sentido de control*, en contraposición a las mujeres. Esto implica que la motivación intrínseca favorece la aparición del flow, y viceversa, siendo ambos directamente influenciables entre sí a la hora de realizar una actividad deportiva. Dicha explicación constituye una hipótesis que se pondrá a prueba en futuros estudios.

Por otro lado, se ha encontrado una correlación positiva entre el flow y la motivación intrínseca, estableciendo que la práctica de un deporte se realiza por la satisfacción propia del mismo y no por beneficios puramente externos, y por el sentimiento de una experiencia óptima durante su transcurso.

Además, se ha demostrado una predominancia de la motivación intrínseca y una alta disposición al flow en la muestra analizada, lo que refuerza lo expuesto anteriormente. La motivación intrínseca a la estimulación y al logro indican que los deportistas eligen y realizan su actividad de acuerdo a las experiencias que pueden disfrutar mientras la realizan, como así también, la determinación de progresar y cumplir las metas planteadas.

Como sugerencias para futuras investigaciones, sería interesante analizar las diferencias que pueden encontrarse en deportistas de competición con respecto a aquellos que lo realizan por otras razones, como por ejemplo, por beneficios externos o por simple ociosidad.

Además, para continuar con el estudio conjunto de las variables analizadas en este trabajo, sería oportuno incluir otros aspectos que influyen significativamente en este tema, como por ejemplo, el clima generado por el entrenador, las orientaciones motivacionales de los individuos, el entorno deportivo situacional y diversas características personales que tienen incidencia directa como ser la autoconfianza.

Entre las limitaciones de este trabajo ya mencionadas, se recomienda ampliar la muestra para futuras investigaciones, con el fin de que los resultados adquieran una mayor confiabilidad y un mayor poder de generalización. Asimismo, cabe recalcar que este estudio se ha llevado a cabo en un ámbito geográfico y social determinado, en deportes con características diferentes como en una antigüedad de práctica disímil. Este aspecto debe tenerse en cuenta a la hora de analizar el grado de uniformidad y divulgación en el cual los deportistas reportan los resultados aquí obtenidos.

Finalmente, se espera que los alcances hallados en esta investigación resulten útiles para el abordaje de esta temática y sirvan de referencia para futuros estudios, superando las limitaciones metodológicas de la misma.

7. Referencias Bibliográficas

Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte,* 17 (1), 123-139.

Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología,* 24 (2), 197-207.

Barberá Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción,* 5 (10).

Camacho, C., Arias, D.M., Castiblanco, A., y Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 11 (1), 48-63.

Colcas, V. (2008). Definiciones prácticas relacionadas con la nutrición y el deporte. *Revisión en Nutrición y Deporte,* 2 (6): 276 – 282.

García Calvo, T., Jiménez Castuera, R., Santos-Rosa Ruano, J., Reina Vaíllo, R., y Cervelló Gimeno, E. Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology,* 11 (2), 660-669.

García Calvo, T., Sánchez Miguel, P.A., Leo, F.M., Sánchez Oliva, D., y Amado, D.A. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte,* 21 (1), 7-13.

García, T., Cervelló, E.M., Jiménez, R., Iglesias, D., y Santos-Rosa, F.J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte,* 14 (1), 21-42.

Gomes, S.S., Miranda, R., Gattás Bara Filho, M., y Ferreira Brandao, M.R. (2012). O fluxo no voleibol: relacao com a motivacao, autoeficacia, habilidade percebida e orientacao as metas. *Rev. Educ. Fis/UEM,* 23 (3), 379-387.

González Cutre Coll, D., Sicilia Camacho, A. y Moreno Murcia, J.A. (2006). Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas. *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte,* 740-744.

Jiménez-Torres, M.G., Godoy-Izquierdo, D., y Godoy García, J.F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11 (3), 909-920.

Joao Gouveia, M., Pais-Ribeiro, J.L., Moreira Marques, M., y Carvalho, C.M. (2012). Validity and Reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in Exercise. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 81-88.

Leo, F. M., Gómez, F. R., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez, D., y García Calvo, T. (2009). Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación en jóvenes futbolistas. *Motricidad. European Journal of Human Movement,* 23, 79-93.

López Torres, M. R. (2006). Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona.*

Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria,* 26 (1), 121-137.

Ministerio de Salud (MS); Ministerio del Deporte y Recreación (MIDEPOR-ICODER) (2011). Plan nacional de actividad física, y salud2011-2021. San José, Costa Rica.

Montero Carretero, C., Moreno Murcia, J.A., González Cutre, D., y Cervelló Gimeno, E.M. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement,* 31, 1-16.

Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., y González-Cutre Coll, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología,* 22 (2), 310-317.

Moreno Murcia, J.A y Llamas, L.S. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25, 137-155.

Moreno Murcia, J.A., Cano Noguera, F., González-Cutre Coll, D., Cervelló Gimeno, E., y Ruiz Pérez, L.M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte,* 18 (1), 23-35.

Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 39-54.

Moreno, J.A, Cano, F., González-Cutre, D, y Ruiz, L.M. (2008). Perfiles motivacionales en salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 20, 57-69.

Moreno, J.A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología,* 26 (2), 390-399.

Núñez Alonso, J.L., Martín Albo, J., y Navarro, J.G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista Psicología del Deporte,* 16 (2), 211-223.

Sicilia Camacho, A., Águila Soto, C., Muyor Rodríguez, J., Orta Cantón, A., y Moreno Murcia, J.A. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de Psicología,* 25 (1), 160-168.

8. Anexo

- Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD) (Núñez, Martín Albo, Navarro y González 2006)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

1	2	3	4	5	6	7
No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7

7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7

18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

- Escala de Flow Disposicional-2 (Jackson y Eklund, 2002)

Estas cuestiones se refieren a los pensamientos y sentimientos que puedes experimentar mientras practicas deporte. Puedes experimentar esos pensamientos y sentimientos parte del tiempo, todo el tiempo, o nada de tiempo. Piensa cómo a menudo experimentas cada característica durante la práctica deportiva y señala la respuesta que mejor se ajusta a tu experiencia.

Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4	5

	Cuando practico deporte…	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuente-mente	Siempre
1	Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al reto que se me plantea	1	2	3	4	5
2	Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática	1	2	3	4	5
3	Conozco claramente lo que quiero hacer	1	2	3	4	5
4	Tengo realmente claro cómo lo estoy haciendo	1	2	3	4	5
5	Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
6	Tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
7	Me da igual lo que los otros pueden estar pensando de mí	1	2	3	4	5
8	El tiempo parece alterarse (pasa más lento o más rápido)	1	2	3	4	5
9	Realmente me divierte la experiencia	1	2	3	4	5
10	Mis habilidades están igualadas con los altos retos de la situación	1	2	3	4	5

11	Parece que las cosas están sucediendo automáticamente	1	2	3	4	5
12	Estoy seguro de lo que quiero hacer	1	2	3	4	5
13	Sé lo bien que lo estoy haciendo	1	2	3	4	5
14	Puedo mantener mi mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo	1	2	3	4	5
15	Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
16	Me da igual cómo los otros pueden estar evaluándome	1	2	3	4	5
17	El paso del tiempo parece ser diferente al normal	1	2	3	4	5
18	Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo	1	2	3	4	5
19	Siento que soy lo suficientemente bueno para hacer frente a las demandas de la situación	1	2	3	4	5
20	Ejecuto automáticamente	1	2	3	4	5
21	Sé lo que quiero conseguir	1	2	3	4	5
22	Tengo buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estoy haciendo mientras estoy ejecutando	1	2	3	4	5
23	Tengo una total concentración	1	2	3	4	5
24	Tengo un sentimiento de control total	1	2	3	4	5
25	Me da igual la imagen que doy a los demás	1	2	3	4	5

26	Siento como el tiempo pasa rápidamente	1	2	3	4	5
27	La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión)	1	2	3	4	5
28	Las dificultades y mis habilidades para superarlas están a un mismo nivel	1	2	3	4	5
29	Hago las cosas espontánea y automáticamente	1	2	3	4	5
30	Mis metas están claramente definidas	1	2	3	4	5
31	Puedo confirmar que en esa práctica lo estoy haciendo muy bien	1	2	3	4	5
32	Estoy totalmente centrado en lo que tengo entre manos	1	2	3	4	5
33	Siento un control total de mi cuerpo	1	2	3	4	5
34	Me da igual lo que otros pueden estar pensando de mí	1	2	3	4	5
35	Pierdo la noción normal del tiempo	1	2	3	4	5
36	Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante	1	2	3	4	5

- Cuestionario Sociodemográfico

Completar los siguientes datos o seleccionar con un círculo en el caso que corresponda. Seleccionar con un círculo la opción que corresponda, en caso de haber más de una opción.

- Edad: _____

- Sexo: F M

- Nivel de estudios: *Primario* *Secundario*

- Ciudad de residencia: _____

- ¿Padeces algún impedimento, físico o psicológico, que te imposibilite realizar actividad física de manera regular? SI NO

- ¿Qué actividad física realizas? _____

- ¿Hace cuánto tiempo realizas esta actividad? _____

- ¿Cuántos días a la semana y de cuántas horas diarias? _____

- ¿La realizas en forma grupal o individual? _____