

**UADE**  
UNA GRAN UNIVERSIDAD



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y  
SOCIALES

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL:

**Percepción del apoyo a la autonomía y motivación  
autodeterminada en jóvenes deportistas de la Ciudad**

**Autónoma de Buenos Aires**

*Autor:* José Veliz *L.U.:* 1048039

*Tutora:* Dra. Mariel F. Musso

*Fecha:* 03 / 09 / 2019

## ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	3
Pregunta de investigación.....	3
II. OBJETIVOS .....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Hipótesis .....	4
III. MARCO TEÓRICO .....	6
Motivación Autodeterminada .....	6
Apoyo a la Autonomía .....	8
Apoyo a la autonomía y Motivación autodeterminada .....	9
IV. ESTADO DEL ARTE .....	11
V. METODOLOGÍA .....	13
Diseño.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos.....	13
Procedimiento para la recolección de datos.....	14
Procedimiento de análisis de datos .....	14
VI. RESULTADOS.....	16

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

Descriptivos de “apoyo a la autonomía” y “motivación autodeterminada” .....	16
Apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según sexo .....	17
Apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según edad.....	18
Apoyo a la autonomía según años en la práctica deportiva.....	19
Apoyo a la autonomía según horas de práctica semanales .....	20
Correlación apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada.....	21
Predictores del apoyo a la autonomía.....	22
VII. DISCUSIÓN.....	23
VIII. CONCLUSIONES.....	27
Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	27
Conclusión.....	27
Recomendaciones.....	28
IX. REFERENCIAS .....	29
X. ANEXOS .....	33

## I. INTRODUCCIÓN

Desarrollar una práctica habitual de actividad física tiene beneficios positivos sobre la salud física (Farinola, 2011) y sobre los aspectos psicológicos de las personas (Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008). Es por ello que resulta esencial analizar los distintos factores que influyen en este tipo de prácticas, entre ellos el apoyo a la autonomía y la motivación que perciben los jóvenes deportistas. Estos factores son muy importantes para consolidarlos en sus actividades físicas y así evitar el abandono conforme pasa el tiempo. Para esto se requiere llevar a cabo una adecuada motivación y fomentar el compromiso, creando hábitos saludables (Caspersen, Pereira & Curran, 2000; Nuviola, Tamayo, Pereira, & Carvalho, 2012; Telama & Yang, 2000).

Dentro del área de la psicología del deporte se destaca el estudio del desarrollo de la motivación de los jóvenes debido a sus implicancias en la salud (Torregosa & Cruz 2008). Por ello es de gran importancia el papel del entrenador, siendo un componente esencial del desarrollo de la motivación, ya que debe actuar como gestor de este factor, debe programar las tareas y los objetivos (Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010). Sin embargo, en Argentina son escasos los estudios encaminados a valorar las relaciones entre el clima motivacional creado por el entrenador y los niveles de autodeterminación de los jugadores, y cómo la influencia de estas acciones puede incidir en el alcance de un buen desempeño deportivo.

Por estas razones, el presente trabajo busca analizar la relación entre el apoyo a la autonomía por parte de los entrenadores y la motivación autodeterminada en deportistas jóvenes de la ciudad de Buenos Aires. Los resultados del presente estudio pueden ayudar a conocer las características del ambiente más propicio para que los jóvenes deportistas exploten al máximo su potencial al mismo tiempo que aprovechan los beneficios de hacer deporte.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo se relaciona el apoyo a la autonomía percibida y la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas?

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre el apoyo a la autonomía percibida y la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

### **Objetivos específicos**

1. Describir la motivación autodeterminada y el apoyo a la autonomía percibido por jóvenes deportistas de parte de su entrenador.
2. Analizar si existen diferencias significativas en el apoyo a la autonomía percibida y la motivación autodeterminada según sexo y edad.
3. Analizar si existen diferencias en el apoyo a la autonomía percibida según años de práctica y horas por semana de entrenamiento.
4. Analizar correlación entre apoyo a la autonomía percibida y motivación autodeterminada.
5. Identificar qué tipo de motivación predice mejor el apoyo a la autonomía percibida en jóvenes deportistas.

### **Hipótesis**

2. a) Los hombres perciben mayor apoyo a la autonomía de parte del entrenador que las mujeres.  
b) Las mujeres perciben mayor motivación autodeterminada que los hombres.  
c) Los deportistas de mayor edad perciben mayor apoyo a la autonomía de parte del entrenador que los de menor edad.  
d) Los deportistas de menor edad perciben mayores niveles de motivación autodeterminada que los de mayor edad.
3. a) Los jóvenes con más años de práctica en el deporte presentan mayor apoyo a la autonomía que los de menos años de práctica.

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

b) A mayor cantidad de horas semanales de práctica deportiva, mayor apoyo a la autonomía percibida.

4. A mayor apoyo a la autonomía percibida, mayor motivación autodeterminada.

5. a) La motivación intrínseca y la motivación extrínseca predicen de manera moderada el apoyo a la autonomía en jóvenes deportistas.

b) La desmotivación predice de manera negativa el apoyo a la autonomía en jóvenes deportistas.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **Motivación Autodeterminada**

La motivación es tomada como un elemento esencial para lograr el compromiso y unión al deporte, siendo determinante en el comportamiento del ser humano (Moreno & González-Cutre, 2007). La teoría de la motivación autodeterminada plantea el crecimiento personal e integral de las personas a través del bienestar y satisfacción de las necesidades básicas, como la autonomía, la competencia y las relaciones. Asimismo, esta teoría considera que el origen de la motivación puede ser más interno o más externo al sujeto y más o menos auto determinado (González-Cutre, Sicilia & Fernández, 2010).

Desde los inicios, el concepto de la teoría presume dos tipos de motivaciones opuestas entre sí: intrínseca, en donde se supone que el sujeto realiza una actividad por placer y disfrute, nace del interior de la persona con el fin de satisfacer sus deseos de autorrealización y crecimiento personal; y extrínseca, que hace referencia a llevar a cabo conductas por razones instrumentales o fuentes externas, la persona despierta su interés motivacional a partir de distintas recompensas externas. En este tipo de motivación se distinguen cuatro tipos de reguladores externos, que podemos ordenar de mayor a menor grado de autodeterminación. La regulación integrada, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa.

La regulación integrada consiste en no solo identificarse con la actividad en sí, sino identificarse también de manera armónica y coherente con aspectos de uno mismo como valores, metas, necesidades personales. Podríamos decir que la forma más autónoma de la motivación intrínseca es la motivación integrada. La integración ocurre cuando las regulaciones de identificación son totalmente asimiladas por uno mismo. Las acciones que caracterizan la motivación integrada comparten muchas cualidades con la motivación intrínseca, aunque estas aún son consideradas extrínsecas debido a que se hacen para obtener resultados separables más bien que por su inherente disfrute.

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

La regulación identificada se realiza un juicio de valoración y a su vez los beneficios que conlleva la práctica del ejercicio físico. La identificación refleja el otorgarle un valor consciente a una meta comportamental, tal que esa acción es aceptada o hecha propia en cuanto personalmente importante. (Desi & Ryan, 2000)

La regulación introyectada es el sentimiento de culpabilidad y obligación interna que marca el deseo de practicar determinada actividad. Este tipo de regulación implica introducir dentro de uno la regulación pero no el aceptarla como algo propio. Esta es una forma relativamente controlada de regulación en la cual las conductas son ejecutadas para evitar la culpa o la ansiedad o para obtenciones del ego como el orgullo. Una forma de introyección es que las personas son motivadas a hacer demostraciones de capacidad a fin de mantener los sentimientos de auto-valía, de esta manera son impulsados para realizarlo. (de Charms, 1968; Nicholls, 1984; Ryan, 1982).

La regulación externa consiste en que el individuo practica el ejercicio con el fin de obtener un incentivo proveniente desde afuera, una recompensa o bien un beneficio. (Desi & Ryan, 2000).

Por último, se encuentra la desmotivación, en la que el deportista no se encuentra motivado ni intrínseca ni extrínsecamente, es decir, se caracteriza porque el deportista no tiene la intención de realizar algo (Deci & Ryan, 1985; 2000).

El individuo posee mayor grado de autodeterminación cuando se encuentra intrínsecamente motivado, lo que conlleva un compromiso con la práctica gracias al placer y al disfrute que obtiene con ella, convirtiéndose ésta en un fin en sí misma (Deci & Ryan, 1985, 2000).

En otras investigaciones previas, se estableció que la teoría de la autodeterminación distingue dos tipos de motivación: la autónoma y la controlada (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). La motivación autónoma es aquella conducta que nos permite elegir, y surge de manera intencional a partir del propio individuo. Estas conductas autónomas son aquellas que nos proporcionan un bienestar y un mejor rendimiento en las actividades y a futuro tiene consecuencias positivas con respecto a la salud mental. Por el contrario, la motivación controlada nos proporciona un menor rendimiento y satisfacción con consecuencias de ansiedad y depresión a largo plazo. Así, la motivación controlada nos hace sentir que estamos presionados y

controlados, es aquella conducta que proviene de afuera (Deci & Ryan, 2000; Lonsdale, Hodge & Rose, 2009; Vallerand, 2007).

La satisfacción de las necesidades de autonomía y relación percibidas, junto con la competencia percibida, actúan como indicadores positivos de la motivación autodeterminada, la cual, a su vez, mostró enlaces positivos con la autoestima y la satisfacción con la vida (Balaguer et al., 2008). En este contexto, los deportistas muestran que cuando la motivación autodeterminada se encuentra plasmada, las consecuencias son positivas sobre el desempeño y con un grado de mayor adaptación al medio deportivo (Roberts, Treasure & Kavussanu, 1996; Vallerand & Rousseau, 2011).

## **Apoyo a la Autonomía**

La teoría de la autodeterminación establece que las satisfacciones de las necesidades básicas comprenden la toma de decisiones, el tener libertad para poder elegir (autonomía), el poder sentirse competente (competencia), eficaz y poder ser capaz de cumplir los objetivos, y de relación, donde el individuo puede relacionarse con otras personas (relación). El apoyo a la autonomía viene a ser uno de los conceptos fundamentales para alcanzar dicha satisfacción. Este concepto es definido como aquel comportamiento que ejerce una posición de autoridad ante otras personas para detectar sus necesidades y brindarles información apropiada para realizar sus tareas, como por ejemplo la de un entrenador con un deportista o su equipo (Deci & Ryan, 1985; 2000).

Estudios realizados determinaron que los deportistas que jugaban baloncesto y percibían el apoyo a la autonomía por parte del entrenador sentían una mayor determinación para la competencia y las relaciones sociales (Balaguer, Castillo, Álvarez & Duda, 2008). Así, la percepción del apoyo a la autonomía por parte del entrenador actúa como un predictor positivo para la autonomía percibida (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). El análisis del apoyo a la autonomía en las actividades físicas realizado por diversos investigadores determinó que se observan personas con mayor capacidad de iniciativa, que se oponen al control y minimizan la presión al realizar una actividad cuando se estimula su autonomía (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005).

Los estudios realizados en el contexto deportivo han ofrecido apoyo a estos planteamientos teóricos, hallando relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por ejemplo, una investigación realizada por Vallerand y Losier (1999) con jugadores de baloncesto, y otra realizada por Balaguer y colaboradores (2008) con jóvenes jugadores de fútbol, describieron que, cuando los deportistas percibían que su entrenador apoyaba su autonomía, éstos se sentían con mayor autonomía, mayor competencia y mejores relaciones sociales. En otros estudios en los que se han introducido diferentes facetas del ambiente social, la percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador actuó como buen predictor de la autonomía percibida (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). Si bien ya se conoce esta relación en estudios previos, son escasas las investigaciones donde se hace referencia a jóvenes deportistas en el territorio argentino, siendo un nuevo aporte a esta área investigativa en donde la mayoría de los estudios están realizados en adultos.

De igual manera, la percepción del apoyo a la autonomía que ofrece el entrenador conduce hacia este tipo de motivación, satisfaciendo las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación, percibidas estas dos últimas como predictores positivos de la motivación autodeterminada (Pelletier, 2001).

## **Apoyo a la autonomía y Motivación autodeterminada**

Estas relaciones podemos observarlas a través de una reciente revisión (Stroet, Opendakker, y Minnaert, 2013) que ha mostrado que un apoyo de la autonomía por parte del profesorado puede estar positivamente asociada con una mayor motivación y un mayor compromiso de los adolescentes hacia la práctica de actividad física (AF) (Haeren, Hirk, Cardon, De Bourdeaudhuij & Vansteenkiste, 2010).

En líneas generales se ha demostrado que una percepción positiva de apoyo de la autonomía se relaciona con niveles más elevados de AF (Hagger et al., 2005). Este planteamiento sugiere que el apoyo de la autonomía proporcionado por el profesorado de Educación Física (EF) puede tener una enorme trascendencia en el comportamiento activo de los adolescentes a nivel global.

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

Se planteó como hipótesis inicial que unos niveles más elevados de percepción de apoyo de la autonomía se encontrarían relacionados con mayores niveles de AF, independientemente de las variables de control como son el país, el sexo, la edad, el índice de masa corporal y el nivel socioeconómico.

El profesorado de EF se ha mostrado como un elemento importante para generar consecuencias positivas en su alumnado a través del apoyo a la autonomía (Cheon & Reeve, 2013), influyendo en unos mayores niveles de motivación (Cheon, Reeve, & Moon, 2012; Pihu y Hein, 2007), generando una mayor diversión y disfrute (Mandigo, Holt, Anderson y Sheppard, 2008), favoreciendo una mayor intención de práctica de AF (Cheon et al., 2012)

#### **IV. ESTADO DEL ARTE**

La exploración y revisión de la bibliografía se llevó a cabo mediante las bases de datos EBSCO, Scielo y Redalyc, utilizando palabras claves tales como: motivación autodeterminada, deportistas, apoyo a la autonomía y deporte. Se relevaron aquellos estudios realizados en los últimos cinco años, en los que se relacionaban ambas o una de las variables del presente trabajo con variables tales como edad, sexo y población trabajada.

Con relación a las variables del presente estudio, Ramis, Torregosa, Viladrich y Cruz (2013) realizó en España una investigación transversal de tipo correlacional descriptiva cuyo objetivo fue conocer la influencia relativa de los agentes de socialización en el deporte de iniciación sobre la motivación autodeterminada de 269 jóvenes deportistas de entre 11 y 17 años. Para ello, utilizaron la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ; Balaguer, Castillo, Duda & Tomás, 2009) y la versión validada en español de Viladrich, Torregosa y Cruz (2011) del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ; Lonsdale, Hodge & Rose, 2008). Los resultados señalaron una correlación positiva significativa entre la percepción de apoyo de parte del entrenador y la motivación autodeterminada de los jóvenes deportistas. Asimismo, hallaron que la percepción de apoyo a la autonomía generada por los entrenadores en primer lugar, y en menor medida la de los padres y los compañeros, predecía la regulación autónoma de los deportistas. La percepción de apoyo a la autonomía generado por los entrenadores, a su vez, actuaba como factor protector de la desmotivación de sus jugadores. Dado que la desmotivación se relacionaría con la percepción del individuo de que su actividad no tiene efecto sobre el entorno en que se produce (Deci & Ryan, 2000), es explicable que la conducta de apoyo a la autonomía por parte del entrenador sea la variable que mejor proteja de la aparición de desmotivación en sus deportistas puesto que es precisamente el entrenador el agente más influyente en la definición del contexto deportivo. Este resultado significa que la percepción de las chicas y chicos de que sus entrenadores los dotan de poder de decisión haciéndolos partícipes de lo que sucede dentro del equipo, refuerza los motivos de participación protegiendo así de la no regulación (Ramis et al., 2013).

Asimismo, Guzmán, Macagno e Imfeld (2013) realizaron en España un estudio transversal de tipo descriptivo correlacional con el objetivo de analizar en una muestra de 506 entrenadores las percepciones de satisfacción de necesidades, percepción de utilidad, motivación autodeterminada y promoción del bienestar, así como las diferencias en función del sexo, edad y tipo de deporte. Los resultados indicaron que los entrenadores en general poseían altos niveles de satisfacción de necesidades, percepción de utilidad, motivación autodeterminada y promoción del bienestar, y que estas variables correlacionaban positivamente, ajustándose a la teoría de la autodeterminación. Respecto al sexo y a la edad, las mujeres indicaron mayor motivación identificada que los hombres y se dieron mayores niveles de autodeterminación a medida que los participantes fueron de mayor edad.

Por otra parte, Zarauz Sancho y Ruíz Juan (2014) realizaron en España un estudio cuyo objetivo fue analizar la motivación autodeterminada de 401 atletas veteranos. Los resultados permitieron observar que los atletas presentaban mayor motivación intrínseca que extrínseca, arrojando la motivación extrínseca niveles moderados tanto en el factor identificado como introyectada, siendo bajas las puntuaciones en la regulación externa y en la desmotivación. Asimismo, destacaron que la motivación en estos atletas fue fundamentalmente intrínseca, donde las mujeres presentaban las puntuaciones más altas, y que la motivación extrínseca fue similar entre hombres y mujeres. Asimismo, hallaron que los atletas de menor edad presentaban mayores niveles de motivación autodeterminada que los de mayor edad.

Con un objetivo similar, Gené y Latinjak (2014) realizaron en España un estudio correlacional descriptivo con el fin de estudiar la relación entre la motivación y la satisfacción de las necesidades básicas y comparar ambas variables en función del sexo y la modalidad deportiva en una muestra de 79 deportistas de élite. En cuanto a la relación entre las variables, los resultados mostraron correlaciones positivas entre la satisfacción de necesidades básicas y la motivación. Respecto a las diferencias según sexo, se halló que las mujeres sentían mayor satisfacción de necesidades básicas y mayor motivación integrada que los hombres. Finalmente, respecto a la modalidad deportiva, los deportistas individuales exhibieron mayores niveles de desmotivación que los de equipo.

## V. METODOLOGÍA

### Diseño

El estudio de esta investigación es cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo - correlacional y de corte transversal.

### Participantes

Se recolectó una muestra no probabilística de tipo incidental de 200 jugadores de rugby y hockey de ambos sexos, con una edad comprendida entre 14 y 17 años ( $M\text{ edad} = 15.69$ ;  $DT = 1.119$ ), de los cuales el 43% son hombres ( $n = 86$ ) y el 57% mujeres ( $n = 114$ ). A su vez, el 45.5% tenían una antigüedad en la práctica del deporte de entre 1 a 3 años ( $n = 91$ ) y el 54.5% restante lo practicaba hacia 4 años o más ( $n = 109$ ). Por último, el 37% practicaba el deporte de 2 a 4h por día, mientras que el 63% practicaba 6 horas semanales o más.

Como criterio de inclusión, se consideraron aquellos sujetos que practicaban el deporte hacía más de un año. Como criterio de exclusión, no se tuvieron en cuenta sujetos que practicaban el deporte menos de dos horas semanales.

### Instrumentos

**Cuestionario sociodemográfico:** se administró un breve cuestionario para recolectar datos de sexo, edad, deporte, cuando comenzó a realizar ese deporte y tiempo de dedicación al mismo.

**Cuestionario del clima del deporte (CCD):** Para medir el apoyo a la autonomía se utilizó la versión española del cuestionario S-SCQ, *Sport Climate Questionnaire* (Balaguer, Castillo, Duda, Álvarez & Díaz, 2004). La escala está integrada por 15 ítems y la valoración de las respuestas se realiza con una escala tipo Likert de siete puntos que oscila desde *nada verdadero* (1), *hasta muy verdadero* (7). Dicha escala se utiliza principalmente para obtener las preferencias de los participantes o el grado de acuerdo con una serie de ítems que miden la

percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador. Estudios realizados (Balaguer, Castillo, Duda & Tomás, 2009) han verificado la validez de dicha escala e indicado un nivel de consistencia interna alta ( $\alpha = .85$ ). En la presente muestra la confiabilidad fue muy alta ( $\alpha = .92$ ).

**Cuestionario de Motivación en el Deporte** (Pulido González, Sánchez Oliva, González Ponce, Amado Alonso, Montero Carretero & García Calvo, 2015): se utilizó el cuestionario de motivación en el deporte para medir la motivación autodeterminada en la práctica del deporte desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985). La escala está formada por 20 ítems que a su vez componen cinco subescalas de cuatro ítems cada una, diseñadas para medir la motivación intrínseca (ítems 1, 6, 11 y 16), extrínseca (ítems 4, 9, 14 y 19), identificada (ítems 2, 7, 12, y 17), introyectada (ítems 3, 8, 13 y 18) y la desmotivación (ítems 5, 10, 15 y 20). Cada ítem se contesta en una escala tipo Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Estudios realizados han verificado la validez de dicha escala, así como un nivel de consistencia interna alta para cada una de las subescalas: desmotivación ( $\alpha = .85$ ), regulación externa ( $\alpha = .80$ ), regulación introyectada ( $\alpha = .80$ ), regulación identificada ( $\alpha = .77$ ) y motivación intrínseca ( $\alpha = .72$ ) (Pulido González et al., 2015). A su vez, se calcularon los valores correspondientes a la presente investigación para las dimensiones motivación intrínseca ( $\alpha = .62$ ), motivación extrínseca ( $\alpha = .74$ ), motivación identificada ( $\alpha = .75$ ), motivación introyectada ( $\alpha = .74$ ) y desmotivación ( $\alpha = .74$ ).

## **Procedimiento para la recolección de datos**

Se realizó la recolección de datos mediante la asistencia a centros deportivos de rugby y hockey de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La confidencialidad y el anonimato de los participantes se aseguraron mediante un consentimiento informado.

## **Procedimiento de análisis de datos**

Se calcularon correlaciones de Pearson para analizar la relación entre las variables de estudio. Asimismo, se realizaron análisis descriptivos de las variables y sus dimensiones para responder a los dos primeros objetivos específicos. Se realizaron Pruebas *t* para analizar las

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

diferencias en las variables según características sociodemográficas. Finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple (método de pasos sucesivos) para estudiar si las dimensiones de la motivación autodeterminada predecían el apoyo a la autonomía.

## VI. RESULTADOS

### Descriptivos de “apoyo a la autonomía” y “motivación autodeterminada”

Se presentan en la tabla 1 los estadísticos descriptivos correspondientes a apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada para responder al primer objetivo específico. Los resultados permitieron observar que los jóvenes deportistas poseen una media de apoyo a la autonomía de 81.63 ( $SD = 17.113$ ) (en una escala del 15 al 105). En cuanto a la motivación autodeterminada, en primer lugar la media más alta se observó en la dimensión “motivación intrínseca” ( $M = 18.47$ ;  $SD = 2.076$ ). La dimensión que obtuvo el menor puntaje fue la desmotivación ( $M = 5.55$ ;  $SD = 2.851$ ).

*Tabla 1.*

*Descriptivos apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada*

	Media ( <i>DT</i> )	Mín.	Máx.
Apoyo a la autonomía	81.63 (17.113)	27	105
Motivación Intrínseca	18.47 (2.076)	7	20
Motivación Extrínseca	10.38 (4.437)	4	20
Motivación Identificada	16.51 (3.255)	7	20
Motivación Introyectada	12.09 (4.712)	4	20
Desmotivación	5.55 (2.851)	4	20

## Apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según sexo

A continuación, se presentan en la tabla 2 los resultados de las pruebas  $t$  para responder al segundo objetivo específico. Los mismos permitieron observar diferencias estadísticamente significativas en el apoyo a la autonomía ( $t_{(200)} = 2.840$ ;  $p < .05$ ) según sexo, donde los hombres ( $M = 85.52$ ) obtuvieron medias más altas que las mujeres ( $M = 78.70$ ;  $SD = 18.067$ ). Por otra parte, respecto a la motivación autodeterminada, los resultados no evidenciaron diferencias en ninguna de sus dimensiones al considerar el sexo de los participantes.

Tabla 2.

*Diferencias en apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según sexo*

	Sexo		$t_{(200)}$
	Masculino	Femenino	
	Media (DT)	Media (DT)	
	$n = 86$	$n = 114$	
Apoyo a la autonomía	85.52 (14.995)	78.70 (18.067)	2.840*
Motivación Intrínseca	18.81 (1.712)	18.21 (2.287)	2.134 $ns$
Motivación Extrínseca	11.03 (4.188)	9.89 (4.571)	1.846 $ns$
Motivación Identificada	16.94 (3.050)	16.18 (3.377)	4.680 $ns$
Motivación Introyectada	12.63 (4.643)	11.68 (4.744)	1.410 $ns$
Desmotivación	5.53 (2.624)	5.55 (3.022)	-.044 $ns$

\*. Significativa en el nivel 0.05

### Apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según edad

Se presentan en la tabla 3 los resultados correspondientes a las Pruebas  $t$  destinadas a responder al segundo objetivo específico. Los mismos arrojaron una diferencia estadísticamente significativa en el apoyo a la autonomía según los grupos de edad ( $t_{(200)} = 2.515$ ;  $p < .05$ ), donde el grupo de 14 a 15 años ( $M = 84.96$ ;  $SD = 15.384$ ) puntuó más alto que el grupo de 16 a 17 años ( $M = 78.92$ ;  $SD = 18.023$ ). No obstante, los resultados no permitieron observar diferencias estadísticamente significativas en lo que respecta a las dimensiones de la motivación autodeterminada en función de la edad.

Tabla 3.

*Diferencias en apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada según edad*

	Edad		$t_{(200)}$
	14 a 15 años	16 a 17 años	
	Media (DT)	Media (DT)	
	$n = 90$	$n = 110$	
Apoyo a la autonomía	84.96 (15.384)	78.92 (18.023)	2.515*
Motivación Intrínseca	18.31 2.425	18.60 1.741	-.948ns
Motivación Extrínseca	11.04 4.544	9.84 4.291	1.918ns
Motivación Identificada	16.49 3.526	16.52 3.031	-.062ns
Motivación Introyectada	12.27 4.859	11.95 4.605	.476ns
Desmotivación	5.18 2.886	5.85 2.800	-1.650ns

\*. Significativa en el nivel 0.05

## Apoyo a la autonomía según años en la práctica deportiva

En la siguiente tabla se presentan los resultados correspondientes a la prueba  $t$  para responder al tercer objetivo específico. Como se puede observar, los resultados no han indicado diferencias estadísticamente significativas en el apoyo a la autonomía al considerar los años de práctica deportiva.

Tabla 4.

*Apoyo a la autonomía según años de antigüedad en la práctica deportiva*

	Antigüedad		$t_{(200)}$
	1 a 3 años	4 años o más	
	Media (DT)	Media (DT)	
	$n = 91$	$n = 109$	
Apoyo a la autonomía	84.41 (14.362)	79.32 (18.863)	2.162 $ns$

$ns$ . No significativa

### Apoyo a la autonomía según horas de práctica semanales

Seguidamente, se presentan en la tabla 5 las diferencias en el apoyo a la autonomía según la cantidad de horas semanales de práctica deportiva para responder al tercer objetivo específico. Los resultados indicaron una diferencia estadísticamente significativa en el apoyo a la autonomía ( $t_{(200)} = -2.966$ ;  $p < .05$ ) según horas de práctica deportiva semanales, donde los deportistas que practicaban de 2 a 4 horas por día ( $M = 77.04$ ;  $SD = 17.411$ ) puntuaron más bajo que los que practicaban 6 horas semanales o más ( $M = 84.33$ ;  $SD = 16.412$ ) (ver tabla 6).

Tabla 5.

Apoyo a la autonomía según horas de práctica semanales

	Horas de práctica semanales		$t_{(200)}$
	2 a 4 horas	6 horas o más	
Media (DT)			
$n = 74$		$n = 126$	
Apoyo a la autonomía	77.04 (17.411)	84.33 (16.412)	-2.966*

\*. Significativa en el nivel 0.05

## Correlación apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada

A continuación, se presentan en la tabla 6 los resultados correspondientes a la correlación de Pearson para responder al objetivo general de la presente investigación: analizar la relación entre el apoyo a la autonomía y la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas.

Los resultados permitieron observar una correlación positiva entre el apoyo a la autonomía y las dimensiones de motivación autodeterminada. En este contexto, se observó que el apoyo a la autonomía presenta una correlación positiva débil con motivación intrínseca ( $r = .338$ ;  $p < .01$ ), una correlación positiva débil con motivación extrínseca ( $r = .331$ ;  $p < .01$ ), una correlación positiva débil con motivación identificada ( $r = .398$ ;  $p < .01$ ), una correlación positiva muy débil con motivación introyectada ( $r = .168$ ;  $p < .05$ ) y finalmente una correlación negativa muy débil con desmotivación ( $r = -.187$ ;  $p < .01$ ).

*Tabla 6.*

*Relación entre apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada*

	Apoyo a la autonomía
Motivación Intrínseca	.338**
Motivación Extrínseca	.331**
Motivación Identificada	.398**
Motivación Introyectada	.168*
Desmotivación	-.187**

\*\* . Significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

\* . Significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

## **Predictores del apoyo a la autonomía**

Para analizar si es posible predecir la percepción de apoyo a la autonomía a partir de las dimensiones de motivación y la contribución de cada una, junto a variables de sexo y edad, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple por pasos sucesivos. Se incluyó en el modelo como variable dependiente el puntaje total de la percepción de apoyo a la autonomía y como variables independientes los seis factores de la motivación autodeterminada en un primer bloque, y el sexo junto a la edad en un segundo bloque (Ver *Tabla 7, Anexo*).

Se encontró un modelo que explico el 31.7% de la variancia total de la percepción de apoyo a la autonomía ( $R^2$  ajustado = .317), incluyendo las dimensiones de “motivación identificada” en primer lugar ( $R^2 = .158$ ), motivación extrínseca en segundo lugar ( $R^2 = .044$ ), desmotivación en tercer lugar ( $R^2 = .069$ ), motivación intrínseca en cuarto lugar ( $R^2 = .017$ ), sexo en quinto lugar ( $R^2 = .012$ ) y edad en último lugar ( $R^2 = .037$ ). Todas estas variables fueron significativas en el modelo. A mayor motivación identificada ( $t = 6.096$ ;  $\beta = .398$ ;  $p < .01$ ), mayor motivación intrínseca ( $t = 2.173$ ;  $\beta = .148$ ;  $p < .01$ ) y mayor motivación extrínseca ( $t = 3.306$ ;  $\beta = .223$ ;  $p < .01$ ), mayor percepción de apoyo a la autonomía. En cambio, a mayor desmotivación, menor percepción de apoyo a la autonomía. El ser varón y más joven también se asocia a una mayor percepción de apoyo a la autonomía.

## VII. DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general de la presente investigación, se comprobó que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador correlaciona de manera positiva con la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas, esto significa que a medida que aumenta el apoyo a la autonomía percibida, aumenta la motivación autodeterminada del joven deportista. Estos resultados son congruentes con los reportados en investigaciones anteriores donde, de igual manera, se observó una correlación positiva entre el apoyo a la autonomía y la motivación autodeterminada (Gené & Latinjak, 2014; Ramis, Torregosa, Viladrich & Cruz, 2013; Guzmán, Macagno & Imfeld, 2013). En este contexto, el apoyo a la autonomía en actividades físicas da lugar a individuos con mayor capacidad de iniciativa, que no solo se oponen al control, sino que también minimizan la presión al realizar una actividad cuando su autonomía es estimulada (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005). Asimismo, el apoyo a la autonomía por parte del entrenador no solo genera mayor autonomía en los deportistas, sino que también da lugar a mayores sentimientos de competencia y mejores relaciones sociales (Balaguer et al., 2008). En este sentido, la percepción de los jóvenes deportistas sobre sus entrenadores los dota de poder de decisión, haciéndolos partícipes de lo que sucede dentro del equipo (Ramis et al., 2013).

El segundo objetivo específico consistió en el análisis de las diferencias en el apoyo a la autonomía y la motivación autodeterminada considerando el sexo y la edad. Específicamente respecto al apoyo a la autonomía, los resultados indicaron diferencias según sexo donde los hombres presentaron puntuaciones más elevadas que las mujeres, valores que pueden considerarse congruentes con los reportados por Gené y Latinjak (2014). Los mismos observaron que los hombres presentaban mayor satisfacción de necesidades básicas (en la que está incluida el apoyo a la autonomía) que las mujeres. Respecto a la motivación autodeterminada, en la presente investigación no se observaron diferencias en función del sexo, resultados que contradicen los obtenidos en investigaciones anteriores (Gené & Latinjak, 2014; Zaraus Sancho & Ruíz Juan, 2014; Guzmán, Macagno & Imfeld, 2013) donde se observó que las mujeres expresan mayor motivación que los hombres. A su vez, se observó que los deportistas de menor edad poseen mayor percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador que los de mayor edad.

Respecto a ello, las investigaciones relevadas no consideraron el análisis del constructo en función de la edad, por lo cual no puede llevarse a cabo una comparación de los resultados. En cuanto a la motivación autodeterminada, no se observaron diferencias al considerar la edad, resultados opuestos a los reportados por Guzmán, Macagno e Imfeld (2013), quienes observaron mayores niveles de motivación autodeterminada en los participantes de mayor edad. En un estudio similar, Zarauz Sancho y Ruíz Juan (2014) observaron que los atletas de menor edad presentaban mayores niveles de motivación autodeterminada que los de mayor edad.

El tercer objetivo específico consistió en analizar el apoyo a la autonomía según los años de práctica del deporte y las horas de entrenamiento diarias. Respecto ello, no se observaron diferencias en función de los años dedicados a la práctica deportiva, pero sí se observó que a mayor cantidad de horas de práctica diaria se presenta mayor apoyo a la autonomía. No obstante, no es posible llevar a cabo una comparación de los resultados, dado que en las investigaciones relevadas no se ha considerado la variable en función de la antigüedad del deportista en la práctica o la cantidad de horas semanales que le dedica al entrenamiento.

Respecto al cuarto objetivo, tomando en cuenta la regulación controlada (motivación extrínseca e introyectada) y autónoma (motivación intrínseca e identificada), en esta investigación se evidenció que la que más correlaciona con la variable de apoyo a la autonomía es la regulación autónoma. En la investigación de Desi y Ryan (1985), se evidenció que el individuo posee mayor grado de autodeterminación cuando se encuentra intrínsecamente motivado, sin embargo, en la presente investigación los resultados no coinciden con los hallados por Desi y Raya (1985) ya que, tomando las variables por separado, la motivación intrínseca tanto como la extrínseca correlacionan positivamente de forma similar. Es decir, ya sea que el joven deportista se sienta motivado externa (por ejemplo: una recompensa material externa) o internamente (propias metas de auto-superación), percibirá un mayor apoyo a la autonomía.

En la presente investigación se observó que las dimensiones de motivación autodeterminada correlacionan de manera positiva con apoyo a la autonomía, a excepción de la dimensión desmotivación que correlaciona de manera negativa. Estos resultados son congruentes con los reportados por Remis, Torregosa, Viladrich y Cruz (2013) quienes, de manera similar, observaron que, a mayor percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador, mayor

motivación intrínseca, extrínseca, identificada y proyectada. A su vez, los resultados concuerdan en la medida que en las investigaciones relevadas se observó que, a mayor apoyo a la autonomía por parte del entrenador, menor desmotivación en los deportistas (Guzmán, Macagno & Imfeld, 2013).

A su vez, los resultados obtenidos son congruentes por los reportados por Zarauz Sancho y Ruíz Juan (2014), quienes obtuvieron medias similares y observaron que los deportistas presentaban mayor motivación intrínseca que extrínseca y, específicamente, en la motivación extrínseca observaron niveles moderados tanto en el factor identificado como introyectado, siendo bajas las puntuaciones en la regulación externa y en la desmotivación.

Finalmente, el último objetivo específico consistió en identificar qué motivación predice mejor el apoyo a la autonomía en jóvenes deportistas, sobre lo cual se observó que los mejores predictores del apoyo a la autonomía son la motivación identificada, intrínseca y extrínseca, resultados similares a los reportados en investigaciones anteriores (Balaguer et al., 2008; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2014). En este contexto, son las dimensiones de la motivación autodeterminada que actúan como indicadores positivos de la satisfacción de las necesidades de autonomía (Balaguer et al., 2008).

A su vez, se observó que la desmotivación predice negativamente la percepción de apoyo a la autonomía. Si bien la desmotivación podría ser considerada una variable individual del joven deportista, podríamos pensar que, a la inversa, un mayor apoyo a la autonomía promovida por el entrenador contribuiría como factor protector de la desmotivación de los deportistas, donde esta última guarda relación con la percepción que el individuo tiene sobre su actividad (Deci & Ryan, 2000). Asimismo, es esperable que la conducta de apoyo a la autonomía por parte del entrenador sea la variable que mejor proteja de la aparición de desmotivación en sus deportistas, dado que es precisamente el entrenador el agente más influyente en la definición del contexto deportivo (Ramis et. al, 2013).

Tomando en cuenta la edad y el sexo se observó que también actúan como predictores del apoyo a la autonomía, específicamente el ser varón y más joven se asocia a una mayor percepción de apoyo a la autonomía. Sobre esto último, no es posible llevar a cabo una comparación de los

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

resultados dado que en estudios anteriores no se han considerado en su análisis dichas características. No obstante, estos resultados indicarían que el sexo y la edad son variables importantes para considerar a la hora de prevenir la desmotivación y/o intervenir en los grupos de jóvenes en el contexto deportivo.

## **VIII. CONCLUSIONES**

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

Como limitación de la presente investigación, en primer lugar, se destaca el tamaño de la muestra que, en caso de estar compuesta por un número mayor de participantes, permitiría un análisis mucho más profundo de las variables. En segundo lugar, otra limitación a considerar es el tipo de población, ya que en este estudio solo se trabajó con practicantes de rugby y hockey, sobre lo cual podría sugerirse el replicar el presente estudio con otros tipos de deportes. En último lugar, la escasez o nulidad de estudios relevados que consideren la antigüedad del deportista en la práctica y las horas que le dedica a esta también configuraron una limitación, dado que no permitieron llevar a cabo una comparación de los resultados con estudios previos.

### **Conclusión**

En la presente investigación se observó una correlación positiva entre el apoyo a la autonomía y la motivación autodeterminada, lo cual permite concluir que los jóvenes deportistas que cuentan con mayor apoyo a la autonomía cuentan con mayor motivación autodeterminada. Estos resultados constituyen un soporte para las investigaciones anteriores en las cuales se arribó a conclusiones similares respecto a la relación entre dichas variables.

Asimismo, se concluye que existen diferencias según sexo en el apoyo a la autonomía, específicamente esta diferencia se manifiesta de manera tal que los hombres presentan mayor apoyo a la autonomía que las mujeres. En oposición, no se observaron diferencias en la motivación autodeterminada al considerar el sexo de los jóvenes deportistas, con lo cual se desmiente la hipótesis de que las mujeres poseen mayor motivación autodeterminada que los hombres.

Tomando en cuenta la edad, se cumple a hipótesis de que los deportistas de menor edad perciben mayor nivel de motivación autodeterminada y en cuanto a apoyo a la autonomía, se desmiente la hipótesis de que los deportistas de mayor edad perciben mayor apoyo a la autonomía que los de menor edad

De manera similar, se concluye que no existen diferencias en el apoyo a la autonomía según años de antigüedad en la práctica deportiva, pero sí se observan diferencias en función de la cantidad de horas semanales de práctica, donde a mayor carga horaria se presenta mayor apoyo a la autonomía, con lo cual se cumple la hipótesis.

Por otra parte, en cuanto a los predictores del apoyo a la autonomía respecta, se observó que estos son principalmente la motivación identificada, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. A la vez, la desmotivación disminuye a medida que aumenta el apoyo a la autonomía.

Finalmente, los resultados permiten concluir que el ser hombre y más joven se asocia a una mayor percepción de apoyo a la autonomía, resultados podrían sugerir la consideración del sexo a la hora de analizar estas variables en el contexto deportivo.

## **Recomendaciones**

Sabiendo los beneficios que tiene el apoyo a la autonomía y la motivación en el rendimiento deportivo, en esta investigación se recomienda realizar capacitaciones a los entrenadores de los distintos clubes pertenecientes a diferentes deportes. Así brindar estrategias para incentivar a los jóvenes deportistas, aumentar su bienestar personal, aumentar la calidad de las interacciones dentro del grupo y la estabilidad y seguridad al momento de competir.

Respecto a las futuras líneas de investigación, se recomienda seguir con la presentada en este estudio, teniendo en consideración ampliar la muestra a otros lugares además de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Asimismo, sería de interés extender el rango etario de la muestra, para así realizar un análisis de las variables en función del ciclo evolutivo.

## IX. REFERENCIAS

- Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (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., Duda, J. & Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 73-83.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, O. & Díaz, A. (2004). ¿Favorecen los entrenadores la autonomía de los deportistas?: El Cuestionario de clima en el deporte. Análisis de las propiedades psicométricas. *Proceedings of the VII European Conference on Psychological Assessment*, 174-189.
- Bertram, D. (2006). Likert Scales: CPSC 681—Topic Report. Poincare, 1-11.
- Caspersen, C., Pereira M. & Curran, K. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (9), 1601-1609.
- De Charms, R. (1968). Personalcausation. NewYork: Academic Press. 76 January 2000, *American Psychologist*
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 3 (2), 91-108. doi: 10.1080/13676261.2014.881988
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. doi: 0.1006/ceps.1999.1020
- Farinola, M. (2011). Actividad física y calidad de vida. *Calidad de Vida UFLO*, 6 (1), 3-12.
- Gillet, N., Vallerand, R., Amoura & S., Baldes (2010). Influence of coaches autonomy support on athletes motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004

- González-Cutre D., Sicilia, A., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 4 (22), 841-847.
- Guzmán, J., Macagno, L., & Imfeld, f. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13 (1), 37-49.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. (2007). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.
- Leo, F., M.; Gómez, F., Sánchez, Miguel., Sánchez, D., & 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.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Science*, 27, 785-795. doi: 10.1080/02640410902929366
- Moreno Murcia, J. & Gonzalez-Cutre, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Facultad de ciencias del deporte, Universidad de Murcia*, 32, (146), 79-96.
- Moreno Murcia, J., Cervello, G. & Gonzalez-Cutre Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51.
- Moreno Murcia, J., Parra Rojas, N., Gonzalez-Cutre & Coll, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la autodeterminación en educación física. *Psicothema*, 20 (4), 636-641.
- Moreno Murcia., Cervello, G., & Gonzalez-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de la psicología*, 22 (2), 310-317.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nuviala, A., Tamayo, J., Pereira, E. & Carvalho, J. (2012). Predicción del abandono deportivo en la adolescencia a través del estudio de la calidad percibida. *Movimiento Porto Alegre*, 18 (1), 221-239.

- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R. & Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pulido González, J., Sánchez Oliva, D., González Ponce, I, Amado Alonso, D., Montero Carretero, C. & García Calvo, T. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (3), 17-26.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de psicología*, 1, 243-248.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29 (1), 243-248.
- Reinboth, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297. doi: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8
- Roberts, G., Treasure, D. & Kavussanu, M. (1996). The orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist*, 10 (4), 398–408. doi: 10.1123/tsp.10.4.398
- Ryan, R. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *University of Rochester*, 55 (1), 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 , 450-461.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education, *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433. doi: .1348/000709904X22359
- Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (9), 1617-22. doi: 10.1097/00005768-200009000-00015

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarin, F. & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20 (2), 254-259.
- Vallerand, R. & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169. doi: 10.1080/10413209908402956
- Vallerand, R. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. *Handbook of Sport Psychology* (3<sup>rd</sup> Ed). doi: 10.1002/9781118270011.ch3
- Zarauz Sancho, A. & Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13 (2), 501-515.

## X. ANEXOS

Tabla 7.

*Resumen del modelo*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio				
					Cambio en R <sup>2</sup>	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F
1	.398 <sup>a</sup>	.158	.154	15.742	.158	37.159	1	198	.000
2	.450 <sup>b</sup>	.202	.194	15.362	.044	10.929	1	197	.001
3	.521 <sup>c</sup>	.271	.260	14.719	.069	18.594	1	196	.000
4	.537 <sup>d</sup>	.289	.274	14.581	.017	4.721	1	195	.031
5	.549 <sup>e</sup>	.301	.283	14.491	.012	3.428	1	194	.066
6	.581 <sup>f</sup>	.338	.317	14.139	.037	10.781	1	193	.001

a. Predictores: (Constante), Identificada

b. Predictores: (Constante), Identificada, Extrínseca

c. Predictores: (Constante), Identificada, Extrínseca, Desmotivación

d. Predictores: (Constante), Identificada, Extrínseca, Desmotivación, Intrínseca

e. Predictores: (Constante), Identificada, Extrínseca, Desmotivación, Intrínseca, Sexo

f. Predictores: (Constante), Identificada, Extrínseca, Desmotivación, Intrínseca, Sexo, Edad

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes estandarizados		noCoeficientes estandarizados		Sig.
		B	Desv.	Error $\beta$	t	
1	(Constante)	47.138	5.768		8.173	.000
	Identificada	2.090	.343	.398	6.096	.000
2	(Constante)	44.690	5.677		7.873	.000
	Identificada	1.697	.355	.323	4.778	.000
	Extrínseca	.861	.260	.223	3.306	.001
3	(Constante)	53.416	5.803		9.205	.000
	Identificada	1.492	.344	.284	4.343	.000
	Extrínseca	1.240	.265	.322	4.687	.000
	Desmotivación	-1.673	.388	-.279	-4.312	.000
4	(Constante)	34.963	10.256		3.409	.001
	Identificada	1.192	.367	.227	3.245	.001
	Extrínseca	1.197	.263	.310	4.554	.000
	Desmotivación	-1.458	.397	-.243	-3.674	.000
	Intrínseca	1.227	.565	.149	2.173	.031
5	(Constante)	43.835	11.263		3.892	.000
	Identificada	1.171	.365	.223	3.208	.002
	Extrínseca	1.151	.262	.299	4.388	.000
	Desmotivación	-1.453	.395	-.242	-3.682	.000
	Intrínseca	1.120	.564	.136	1.985	.048
	Sexo	-3.899	2.106	-.113	-1.852	.066
6	(Constante)	93.323	18.653		5.003	.000
	Identificada	1.182	.356	.225	3.316	.001
	Extrínseca	.897	.268	.233	3.352	.001
	Desmotivación	-1.236	.391	-.206	-3.166	.002
	Intrínseca	1.430	.559	.174	2.561	.011

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

---

Sexo	-5.983	2.151	-.174	-2.782	.006
Edad	-3.230	.984	-.211	-3.283	.001

---

a. Variable dependiente: CCD

**Señores Padres:**

Solicitamos su autorización para que su hijo responda a dos cuestionarios de forma anónima, sobre distintas razones por las cuáles practica deporte y sobre la relación con su entrenador. Los cuestionarios poseen un carácter totalmente anónimo y forman parte de una investigación para una tesis de licenciatura llevada a cabo por José Véliz, estudiante de Psicología en la Universidad Argentina de la Empresa. Sus respuestas son muy valiosas para comprender el comportamiento en el ámbito del deporte.

¡Desde ya agradecemos mucho su participación!

**Autorizo:** SI NO (Hacer un círculo en la que corresponda)

**Notificado:** \_\_\_\_\_

### **Consentimiento Informado**

La presente investigación es conducida por el alumno José Véliz de la Universidad Argentina de la Empresa para realizar el trabajo de integración final correspondiente a la Licenciatura en Psicología. El propósito del presente estudio es analizar la relación entre la autonomía percibida y la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará completar una encuesta que le tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y la información recolectada será tratada de forma totalmente confidencial, utilizándose solo para los fines de la presente investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas, de modo tal que se garantiza el anonimato.

En caso de presentarse una duda sobre el proyecto, usted puede realizar preguntas en cualquier momento. Asimismo, también puede retirarse en cualquier momento del proyecto sin que eso lo perjudique de forma alguna.

Desde ya se agradece su participación.

Firma: \_\_\_\_\_

### Cuestionario Sociodemográfico

- *Sexo:*

Masculino  Femenino

- *Edad:* \_\_\_\_\_

- *Deporte:*

Rugby  Hockey

- *¿Hace cuánto practicas ese deporte?*

1 año  2 años  3 años  4 años o más

- *¿Cuántas horas semanales le dedicas al deporte?*

1 hora  2 horas  3 horas  4 horas o más

### Cuestionario de Motivación en el Deporte

A continuación, se presentan cinco alternativas de respuesta de las cuales debes elegir la que más se acerque a las razones por las cuales practicas deporte.

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo	Más o menos en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más o menos de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Porque es divertido.					
2. Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.					
3. Porque es lo que debo hacer para no sentirme mal conmigo mismo.					
4. Porque está bien visto por el entrenador y los compañeros.					
5. Pero no comprendo por qué practico deporte.					
6. Porque me resulta agradable e interesante.					
7. Porque valoro los beneficios que puede tener para desarrollarme como persona.					
8. Porque me siento mal si no lo hago.					
9. Porque quiero que los demás piensen que soy un buen deportista.					

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

10. Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo.					
11. Porque me lo paso bien realizando los ejercicios.					
12. Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro.					
13. Porque lo veo necesario para no sentirme mal conmigo mismo.					
14. Porque quiero que mis compañeros valoren lo que hago.					
15. No lo sé, tengo la impresión de que es inútil seguir practicándolo.					
16. Por la satisfacción que siento al practicarlo.					
17. Porque me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.					
18. Porque me siento mal conmigo mismo si falto a los entrenamientos.					
19. Para demostrarles al entrenador y mis compañeros mi interés.					
20. No lo sé claramente, porque no me gusta nada.					

### Cuestionario de Clima en el Deporte

Este cuestionario contiene ítems relacionados con tu experiencia con tu entrenador. Los entrenadores tienen diferentes estilos para tratar con los deportistas, y nos gustaría saber más acerca de cómo se siente acerca de los encuentros con tu entrenador. Señala el número que expresa tu grado de acuerdo con las afirmaciones.

1	2	3	4	5	6	7
Nada verdadero	-	-	-	-	-	Muy verdadero

1. Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones.							
2. Me siento comprendido/a por mi entrenador/a.							
3. Tengo la posibilidad de poder comunicarme fácilmente con mi entrenador/a mientras estoy entrenando.							
4. Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte.							
5. Me siento aceptado/a por mi entrenador/a.							
6. Mi entrenador/a se asegura que yo realmente entienda cuál es mi papel en mi deporte y de lo que tengo que hacer.							
7. Mi entrenador/a me anima a que le pregunte lo que quiera saber.							

Percepción de apoyo a la autonomía y motivación autodeterminada en jóvenes deportistas de la  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

José Véliz (L.U.: 1048039)

Licenciatura en Psicología

8. Confío mucho en mi entrenador/a.							
9. Mi entrenador/a responde a mis preguntas con esmero (detenidamente y en detalle).							
10. A mi entrenador/a le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas.							
11. Mi entrenador/a maneja muy bien las emociones de la gente.							
12. Mi entrenador/a se preocupa de mí como persona.							
13. No me siento nada bien la forma en la que me habla mi entrenador/a.							
14. Mi entrenador/a trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas.							
15. Me siento capaz de compartir mis sentimientos con mi entrenador/a.							