



Revista Latinoamericana de Psicología

www.elsevier.es/rlp



ORIGINAL

Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes



Ruth Jiménez Castuera^{a,*}, Beatriz Moreno Navarrete^b, Marta Leyton Román^b
y Fernando Claver Rabaz^b

^a Profesora Titular de Universidad, Miembro del Laboratorio Análisis Didáctico y Comportamental del Deporte, Facultad Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España

^b Licenciado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Miembro del Laboratorio Análisis Didáctico y Comportamental del Deporte, Facultad Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Recibido el 7 de junio de 2012; aceptado el 7 de noviembre de 2014

Disponible en Internet el 1 de agosto de 2015

PALABRAS CLAVE

Modelo transteórico;
Metas de logro;
Autodeterminación;
Necesidades
psicológicas;
Actividad física

Resumen Resulta primordial que los adolescentes adquieran un estilo de vida activo; por ello, el objetivo de este estudio fue averiguar qué variables de la Teoría de Metas de Logro y del Modelo Jerárquico de la Motivación predecían los estadios de cambio para el ejercicio físico del Modelo Transteórico. Para ello, se empleó un diseño de investigación descriptivo transversal, con una muestra de 359 estudiantes de segundo ciclo de ESO y primero de Bachillerato, que respondieron el Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las Clases de Educación Física (LAPOPECQ), la Escala de Motivación Educativa (EME), la Escala de medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) y el Cuestionario de Estadios de Cambio para el ejercicio físico - Medida continua (URICA-E2), y se realizaron los análisis factorial exploratorio, confirmatorio, de fiabilidad, descriptivo y de regresión. Los resultados más relevantes mostraron que el estadio de precontemplación fue predicho negativamente por la competencia y positivamente por la desmotivación y la percepción del clima motivacional que implica al ego; el estadio de contemplación-preparación fue predicho positivamente por la competencia y la motivación intrínseca-perfección, la motivación extrínseca-introyectada, y negativamente por la autonomía; y el estadio de acción-mantenimiento fue predicho positivamente por la competencia. Estos resultados sugieren que la necesidad psicológica básica de competencia es la variable más relevante para adherirse a los estadios de práctica de ejercicio físico más activos. © 2015 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: ruthji@unex.es (R. Jiménez Castuera).

KEYWORDS

Transtheoretical model;
Achievement goals;
Self-determination;
Psychological needs;
Physical activity

Motivation and stages of change for physical exercise in adolescents

Abstract It is essential for adolescents to acquire an active lifestyle. Therefore, the purpose of this study was to determine which variables of Achievement Goal Theory and the Hierarchical Model of Motivation predicted the change stages for exercise in the Transtheoretical Model. To this effect, a descriptive and cross-section study was carried out with 359 secondary school and undergraduate students. The Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ), Academic Motivation Scale (AMS), Basic Psychological Needs Scale (BPNS), and Stages of Change in Exercise - Continuous Measure (URICA-E2) were applied. Exploratory and confirmatory factorial, reliability, descriptive and regression analyses were subsequently conducted. The most relevant results showed that the Pre-contemplation Stage was predicted negatively by Competence, and positively by Amotivation and perception of ego-involving environment. The Contemplation-Preparation Stage was predicted positively by competence and Perfection Intrinsic Motivation - Introjected Extrinsic Motivation and negatively by autonomy. The Action-Maintenance Stage was positively predicted by competence. These results suggesting that basic psychological need of competence is the most relevant variable for the engagement to the more active stages of physical activity.

© 2015 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Existe un amplio consenso en la comunidad científica acerca de los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades muy comunes en la actualidad, y de que un estilo de vida activo produce numerosos beneficios para la salud (Annesi et al., 2007; González-Serrano, Huéscar, & Moreno, 2013). Sin embargo, muchos jóvenes no son suficientemente activos (Salmon & Timperio, 2007; Moscoso, Martín, Pedrajas, & Sánchez, 2013). Esta falta de actividad está plasmada como grave problema de salud en la sociedad actual, por lo que cobra gran importancia la motivación hacia el ejercicio físico y la promoción de la adherencia al mismo en la psicología del ejercicio (Capdevila et al., 2007; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006).

Además, se justifica el estudio en la etapa de la adolescencia, periodo de la vida que está suscitando gran interés en cuanto al análisis de los estilos de vida saludables, al adquirirse hábitos que se conforman en la adultez (Van der Horst, Paw, Twisk, & van Mechelen, 2007). De hecho, el objetivo principal de todos los profesores de educación física (EF) debería ser que los discentes, al finalizar la etapa, fueran conscientes de la importancia de la actividad física y pudieran adquirir hábitos saludables, incluyendo la práctica de ejercicio físico de una forma autónoma y regular (Plaza, Jové, Hernández, & Reverter, 2013).

Así, será importante analizar qué variables determinan el registro de la práctica de la actividad física y, más enriquecedor, integrar constructos de varias teorías facilitando el desarrollo e implementación de programas motivacionales efectivos para la adherencia a la misma (García-Calvo, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez, & Amado, 2011; Kosma, Gardner, Cardinal, Bauer, & McCubbin, 2006). Por eso, en este estudio transversal y de corte correlacional se analizan variables de diversas teorías y modelos que nos ayudan a averiguar qué variables motivacionales determinan que los sujetos declaren estar en un estadio más o menos activo de práctica de ejercicio físico.

A continuación pasamos a exponer 2 teorías socio-cognitivas de gran relevancia en la actualidad, a partir de las cuales vamos a analizar la motivación: la Teoría de Metas de Logro (TML) y la Teoría de la Autodeterminación (TAD).

Según la TML (Ames, 1992; Nicholls, 1984), las personas actúan movidas en los entornos de logro, como la escuela, por la necesidad de mostrar competencia, y la percepción subjetiva de éxito depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito. De acuerdo con esta teoría, la adopción de uno u otro criterio de éxito (ego/tarea) está en función tanto de características personales (orientación disposicional) como de aspectos sociales y situacionales (clima motivacional), y la adopción de uno u otro criterio guarda relación con una serie de consecuencias tanto afectivas como cognitivas y conductuales. Así, el docente puede transmitir 2 tipos predominantes de climas motivacionales: en un clima motivacional que implique al ego se premia el resultado, que el estudiante demuestre mayor habilidad que los compañeros, mientras que en un clima motivacional que implique a la tarea lo más relevante es el proceso de aprendizaje, y se premia la superación personal y el esfuerzo (Ntoumanis & Biddle, 1999).

De acuerdo con la TAD (Deci & Ryan, 1985, 2000), la motivación se organiza a lo largo de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta. La menos autodeterminada es la desmotivación (falta absoluta de motivación), le sigue la motivación extrínseca (ME) determinada por agentes externos, la cual se desglosa en varias formas de regulación. La forma menos autodeterminada de ME es la regulación externa, que refleja una actuación motivada por recompensas externas a la persona. Seguidamente se halla la regulación introyectada, en la que la actuación está motivada para evitar sentimientos de culpabilidad. La regulación identificada es la siguiente forma de regulación dentro de la ME, en la que el sujeto considera importante la actividad realizada, al integrarse con los diferentes valores de una persona. Por último, la forma más autodeterminada

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/895238>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/895238>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)