

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 2

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Editorial

¿Motivación intrínseca o extrínseca?... Hacia un equilibrio

Intrinsic or extrinsic motivation?... Towards a balance

Motivação intrínseca ou extrínseca?... Rumo ao equilíbrio

Marta Cañizares Hernández*¹ 

*¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.

Autor para la correspondencia: marticainder@gmail.com

Recibido: 3/06/2024

Aprobado: 08/07/2024

Muchas veces nos han preguntado cuáles son las motivaciones de los deportistas cubanos, si deben enfrentar muchas limitaciones en su preparación como consecuencia de la difícil situación económica del país y la influencia del bloqueo estadounidense sobre la isla. Por supuesto, esta temática ha sido objeto de múltiples investigaciones.

La motivación no es más que el proceso psicológico en el que surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana (Batista, et al., 2022); así, los estudios de motivación en el deporte han sido amplios y profundos. De hecho, se ha convertido en uno de los tópicos más investigados en la Psicología del Deporte, en las últimas décadas.

En las investigaciones de Sánchez (2005) se resumen las principales teorías sobre la motivación existentes, que los estudiosos abordan desde varias perspectivas, entre ellas destacan: la teoría de los motivos directos e indirectos (Rudik y Puni, 1952); la teoría de la motivación de logro (Atkinson, 1957; Clelland 1958); la teoría de las motivaciones básicas



(Bouet, 1969); la teoría multifactorial en la estructura motivacional (Vanek y Cratty, 1970); la teoría de la motivación intrínseca y extrínseca (Green y Leeper, 1974); la teoría de la atribución desarrollada (Heider, 1958); la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977); la teoría de la preparación subjetiva de competencia (Harter, 1978); la teoría de los motivos de participación y abandono de Escarbi, 1993; Gould, 1988; Orlick, 1978); la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1984) que tuvo varios seguidores; y la teoría de las perspectivas de meta y su repercusión en el deporte (Duda y Nicholls, 1992; Hurst, et al., 2021; Knoblochova, et al., 2021; Sánchez, 2005).

Todas estas teorías conducen a importantes análisis y reflexiones en torno a la motivación en el deporte como motor impulsor y regulador de la conducta del practicante y en especial de los deportistas. Una de las teorías más interesantes y utilizadas en las investigaciones del deporte es sin dudas la de la motivación intrínseca y extrínseca (Cañizares y Huie, 2022; Sánchez, 2005).

La motivación es considerada extrínseca cuando el comportamiento del deportista está orientado a conseguir una recompensa, se realiza un esfuerzo que no está vinculado directamente con la tarea a realizar, el premio material es una aspiración; no así la motivación intrínseca, que aparece cuando en la realización de la tarea o la actividad el deportista vivencia la satisfacción que ella le brinda, no requiere y menos necesita del refuerzo externo de la recompensa como elemento esencial.

Hacia este tipo de motivación es importante que el entrenador oriente su trabajo, pues los deportistas con motivación intrínseca, al presentar dificultades con la tarea se proyectan más persistentes y resistentes, hallan placer en su realización y no se mantienen centrados únicamente, en el resultado (Sánchez, 2005). Esta autora plantea que los motivadores intrínsecos son más poderosos que los extrínsecos y pueden motivar por más tiempo; también destaca que la utilización de recompensas externas puede disminuir y hacer desaparecer la motivación intrínseca.

En los análisis de investigaciones y entrevistas a psicólogos y entrenadores del deporte, se manifiesta que en los atletas cubanos se aprecian motivaciones intrínsecas como el amor al



deporte, el mejorar el rendimiento en la práctica y la satisfacción por los resultados del entrenamiento, ente otros; entre los extrínsecos se aprecia, en primer lugar, ayudar económicamente a la familia, obtener dinero, ganar una medalla al más alto nivel, viajar a varios países, tener una casa, un carro y otros; esto, se aprecia sobre todo en los deportistas de alto nivel, de alto rendimiento (Cañizares y Huie, 2022).

Ambas motivaciones intrínsecas y extrínsecas, se erigen con fuerza en el comportamiento de los deportistas, por lo que guían y orientan su conducta; no obstante, los motivos se integran y jerarquizan. La jerarquía motivacional, formada por aquellos motivos que realmente orientan la personalidad hacia objetivos esenciales en la vida, aparece como un poderoso sistema de autorregulación también llamado tendencias orientadoras de la personalidad.

De esta manera, el estudio de la esfera motivacional de los deportistas no tiene solo un significado cognoscitivo, sino también una gran importancia práctica para la formación de un sistema de motivos, en correspondencia con el nivel de maestría y las particularidades psicológicas individuales; además de la creación del estado de disposición psíquica para la competencia. Por eso, la actualización de unos y otros, y el cambio en el nivel de motivación, se puede utilizar como procedimiento de regulación del estado psíquico del deportista, durante el entrenamiento y la competencia (Sánchez, 2005).

Cuando se analiza a los deportistas que se encaminan hacia el alto rendimiento, se precisa fortalecer siempre la motivación intrínseca sobre la base de la competitividad en la búsqueda de un resultado, también se valora que la recompensa informa al deportista de su alta competitividad y contribuye a aumentar la motivación intrínseca (Cañizares y Huie, 2022).

Las conductas intrínsecamente motivadas responden a las necesidades que tienen las personas para sentirse competentes y autodeterminadas; en consecuencia, el entrenador debe implicar a sus atletas y considerarlos como centros del proceso de preparación deportiva.



En los casos de los deportistas que no entrenan juntos, por entrenar en otros clubes extranjeros, debe tratarse de incentivar el compartimiento de las responsabilidades en los equipos deportivos, ello eleva la competencia y el sentimiento de orgullo por el cumplimiento del rol, favorece la integración de cada deportista al funcionamiento coherente del grupo y estimula el trabajo en equipo. No debe olvidarse la intervención de la familia y del entrenador, este último puede influir de manera sistemática para fortalecer el sentimiento de competitividad en uno o varios deportistas, lo que refuerza el desarrollo de los motivos.

La motivación como proceso constituye una orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetivos-metas, requiere en el ámbito deportivo que el entrenador haga un buen uso de ella y tome en cuenta todos aquellos indicadores personales, sociales y situacionales que pueden afectarla en sus componentes direccional y dinámico.

En definitiva, lo importante es conocer cuáles son los motivos que jerarquizan y orientan la conducta del deportista, los que le imprimen la fuerza de su actuación, ya sean extrínsecos o intrínsecos; lo significativo debe ser el logro de un equilibrio que permita la dirección efectiva, acertada y el desarrollo de la personalidad del sujeto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batista, M., Vitorino, G., Honório, S., Santos, J., Serrano, J., & Petrica, J. (2022). Preditores motivacionais de bem-estar subjetivo em adultos ativos praticantes de ginásio. *E-balonmano.com*, 18(2), 149-160. <https://doi.org/e-balonmano.com>

Cañizares, M y Huie, M (2022). Injuries and psychological resilience in elite cuban athletes. En: *Advances in Psychology Research*. volumen 49. Chapter # 8: Nova Science publishers, Inc. Hauppauge, New York, USA.

Duda, J. (2004). Goal Setting and Achievement Motivation in Sport. En *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp.109-119). Elsevier Inc. <https://www.researchgate.net/profile/Joan->



Duda/publication/230649405_Goal_Setting_and_Achievement_Motivation_in_Sport/links/5a4e0a19a6fdcc3e99d235df/Goal-Setting-and-Achievement-Motivation-in-Sport.pdf

Duda, J. y Nicholls, J. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>

Hurst, P., Christopher, R. y Kavussanu, M. (2021). Ego Orientation is related to Doping Likelihood via Sport Supplement Use and Sport Supplement Beliefs, *European Journal of Sport Science*, (1-9). <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1995509>

Knoblochova, M., Mudrak, J. y Slepicka, P. (2021). Achievement Goal Orientations, Sport Motivation and Competitive Performance in Beach Volleyball Players. *Acta Gymnica*, 51. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.016>

Sánchez, M, E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. Editorial Deportes. La Habana

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

