

# INTERVENCION DESDE LA PSICOLOGIA MOTIVACIONAL EN EL AMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

**Enrique Cantón Chirivella**  
**Luis Mayor Martínez**  
**Jacinto Pallarés Mestre**

Area de Psicología Básica. Facultad de Psicología.  
Universitat de València  
Associació de Psicologia de l'Esport de  
la Comunitat Valenciana (A.P.E.C.VA.)

Como área de investigación relativamente nueva, la psicología del deporte y la actividad física presenta un panorama alentador pero complejo, con una gran variedad de trabajos, investigaciones y aplicaciones profesionales, pero sin un marco conceptual definido desde el cual clarificar el rol, el objeto y los métodos a utilizar en los diferentes campos que la componen. De ahí la necesidad de agrupar y sistematizar, en un conjunto general comprensivo, la investigación existente sobre la psicología motivacional en la actividad física y el deporte. El presente artículo supone, en esta línea, el avance de un trabajo más extenso de próxima publicación (Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa, 1990).

En efecto, sin un análisis adecuado de las condiciones que provocan, regulan y sostienen el comportamiento, no parece posible un estudio cabal del mismo que atienda a sus componentes más genuinamente psicológicos y humanos. Este reconocimiento de la importancia de los factores motivacionales en la explicación de

la conducta, se impone de manera imperiosa en lo que concierne a la actividad física y el deporte, cuya complejidad y características peculiares hacen de su examen una tarea de particular interés y dificultad. De otra parte, el recurso a procedimientos y estrategias motivacionales viene demandado por las exigencias de la propia intervención psicológica en este ámbito, que en la actualidad constituye uno de los espacios más fecundos de aplicación de los conocimientos psicológicos y, en concreto, de la investigación básica sobre los procesos afectivo-motivacionales. Confirma esto el hecho de que la motivación aparezca sistemáticamente en la literatura científica especializada como uno de sus principales temas (Aguerri, 1986; Cantón, 1989).

Los trabajos e investigaciones en psicología motivacional, se centran fundamentalmente en cuatro grandes temas: el deporte de competición y de alto rendimiento, el deporte juvenil e infantil, los aspectos psicobiológicos, y las diferencias sexuales; también, en menor

medida, en los agentes psicosociales que interactúan en el ámbito deportivo, las diferencias transculturales, y la actividad física.

Las definiciones de deporte suelen destacar tres componentes esenciales: la existencia de reglas, la competición, y el desarrollo del mismo en el marco de algún tipo de organización (club, federación, etc.), que no son características necesarias de la actividad física en general por su alcance más amplio, que nosotros ceñiremos al concepto de ejercicio físico. Se ha de contar, además, con que la práctica profesional en estas dos áreas conlleva finalidades y objetivos también diferentes, razón por la cual trataremos de ambas por separado.

## 1. MOTIVACION Y DEPORTE

En el área de la motivación deportiva, entre la diversidad de orientaciones teóricas sobresale, al igual que en otros campos de la psicología, el enfoque cognitivo (Mayor y Barberá, 1987; Cantón, Mayor y Pallarés, 1989).

### Deporte de competición y alto rendimiento

Entre los modelos utilizados destacan los inspirados en los paradigmas de la motivación de logro, la auto-eficacia y la atribución. En un grado menor, se aplican también otros modelos inspirados en la modificación de conducta y las teorías psicodinámicas, estos últimos desarrollados sobre todo en Europa occidental.

Los eventos deportivos se pueden considerar situaciones típicas de logro que atraen personas motivadas por obtener éxito y evitar el fracaso. Los resultados de las investigaciones sobre este aspecto, posiblemente el más estudiado en el ámbito deportivo, no parecen concluyentes. Se ha encontrado cierto apoyo experimental, so-

bre todo, al considerar la motivación de logro como un factor a largo plazo más que como variable predictiva del éxito en una situación concreta.

En diversos estudios, los sujetos con niveles altos de motivación de logro mantienen, paralelamente, rendimientos deportivos altos, prefiriendo situaciones de riesgo con niveles intermedios de dificultad, mientras que las personas con un bajo nivel, suelen elegir tareas de dificultad extrema, o muy fáciles o muy difíciles. Los datos obtenidos utilizando diversas metodologías de investigación son similares, tanto en tareas motoras de laboratorio como en destrezas deportivas.

La falta de conclusiones definitivas parece deberse a la necesidad de considerar otros factores que interactúan, como la ansiedad competitiva, el grado de aprendizaje de la tarea o la especificidad del contexto deportivo, así como la motivación de competencia, la variable mediadora analizada con más frecuencia en el ámbito deportivo.

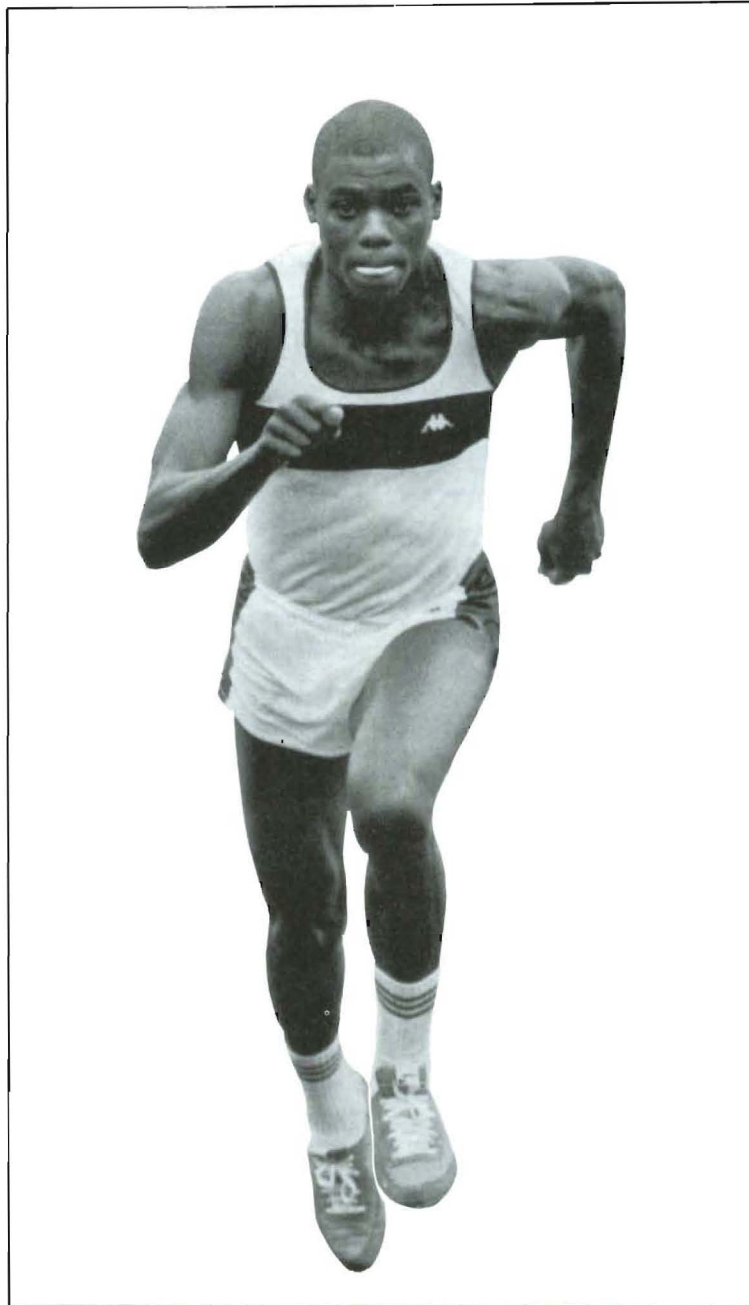
En general, los resultados apoyan la teoría de la competencia como una explicación plausible de las relaciones entre las percepciones de competencia y los motivos de la participación deportiva.

Relacionados con la motivación de logro se encuentran los constructos de autoconfianza y autoestima. Esta segunda ha sido ampliamente estudiada en el ámbito deportivo a partir de los trabajos de Bandura sobre la auto-eficacia, que actualmente tienen un considerable apoyo experimental tanto en tareas musculares sencillas como en actividades deportivas complejas (baloncesto, salto, trampolín, etc.). Se han propuesto algunos reajustes al modelo para incluir, junto a la autoeficacia, el nivel de *arousal* fisiológico y la retroalimentación de la ejecución previa, importante variable predictora del rendimiento.

El modelo atributivo, formulado inicialmente por Heider, plantea que el sujeto puede atribuir los resultados a sí mismo (atribución interna) o al entorno (atribución externa), de manera estable o mutable, conformándose cuatro categorías: capacidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte, inicialmente agrupadas en dos dimensiones: estabilidad y locus de control, a las que se añadió más tarde la dimensión de controlabilidad.

En general, las investigaciones en diversos deportes (baloncesto, tenis de mesa, béisbol, entre otros) indican que si los resultados son consistentes con la experiencia pasada, las atribuciones tienden a ser estables, lo cual, cuando las experiencias de fracaso se repiten, puede abocar a los sujetos a la indefensión aprendida. También se han estudiado las atribuciones de los espectadores y los seguidores o hinchas. En el ámbito deportivo, sin embargo, los autores coinciden en señalar ciertas cuestiones que requieren una mayor profundización: la especificidad de la atribución en el deporte, la importancia de la percepción del resultado, la cohesión grupal, el tipo de procesamiento de la información, las expectativas y la capacidad percibida, y la inclusión del sujeto como agente activo, al cambiar las atribuciones causales en función de las cogniciones durante la competición.

Por otra parte, un buen número de trabajos sobre motivación intrínseca y extrínseca llegan a la conclusión de que las recompensas extrínsecas pueden llegar a perjudicar la motivación interna, al menos cuando ésta es elevada. Por el contrario, en los deportistas con niveles de motivación intrínseca muy baja, la participación en actividades deportivas vendría originada por la externa. Experimentalmente se ha comprobado que las recompensas extrínsecas afectan a la mo-



tivación intrínseca, disminuyendo la motivación interna cuando los sujetos perciben un cambio en el «locus» de control de interno a externo, o incrementando la motivación interna cuando la recompensa externa proporciona información que aumenta el sentimiento de competencia.

Finalmente, la aplicación del establecimiento de metas al deporte ha producido resultados confusos. Entre las conclusiones con mayor base empírica figura que las metas deben ser ajustadas a cada persona, alcanzables y específicas (Hall y Byrne, 1988). Las principales

dimensiones a tener en cuenta son: el rendimiento, el compromiso individual, la oportunidad, y la capacidad potencial del atleta. Es asimismo adecuado combinar metas a corto plazo con otras a largo plazo, en un plan de trabajo que ofrezca retroinformación sobre el grado de progreso alcanzado.

#### **Deportes de equipo**

Buena parte de la investigación ha surgido desde la psicología social, centrada en aspectos como la comunicación grupal o el liderazgo. Así, por ejemplo, se ha señalado que la conducta en una situación gru-

pal es reflejo de las necesidades personales inherentes y del tipo de satisfacción deseada.

La motivación para pertenecer a un grupo deportivo puede relacionarse con: la expectativa de satisfacción personal de la realización de las actividades; la satisfacción obtenida al llevar a cabo las tareas, y el mantenimiento de relaciones armoniosas dentro del grupo. El segundo de los motivos se asocia con el éxito y la satisfacción en los equipos deportivos, y suele prevalecer en los conjuntos de alta competición orientados al rendimiento.

Desde una perspectiva atribucional, la investigación con equipos de competición de baloncesto y balonvolea, ha encontrado que las pautas atribucionales de los jugadores generalmente son internas, inestables y controlables, independientemente del resultado. Los miembros de los equipos ganadores muestran atribuciones controlables con mayor frecuencia que los perdedores, y las atribuciones se refieren normalmente al conjunto del equipo. La existencia o no de trabajo en equipo fue la variable que guardaba mayor relación con las atribuciones de éxito y fracaso. Sin embargo, otros trabajos experimentales no confirman tales resultados, de lo que se desprende la necesidad de tener en cuenta las variables situaciones y personales, por ejemplo, las diferencias de sexo.

#### **Deporte infantil y juvenil**

Se constata un aumento del interés por la relación entre el desarrollo psicosocial y la participación deportiva, tratando de establecer un sistema referencial adecuado. Los trabajos versan sobre los aspectos evolutivos y el abandono y retirada de la actividad deportiva.

En cuanto a los aspectos evolutivos, se han elaborado diversos modelos y constructos específicos del ámbito de la actividad física y el deporte en edades infantiles y juveniles.

Entre ellos destacan el modelo de disfrute deportivo de Scanlan y Lewthwaite y el modelo de confianza deportiva de Vealey.

Desde una perspectiva igualmente cognitiva, otros enfoques combinan los constructos de motivación de logro y de indefensión aprendida o se han desarrollado desde la óptica de la modificación de conducta.

En cuanto al segundo tema, el abandono y retirada deportiva, puede considerarse un fenómeno ampliamente extendido y preocupante por sus eventuales consecuencias en los jóvenes deportistas. Entre las razones de mayor peso para el abandono deportivo se encuentran el carácter altamente competitivo de las pruebas escolares y federadas de categorías inferiores, con el consiguiente énfasis de la victoria a cualquier precio, y la deficiente estructura administrativa y de recursos de que se dispone. En términos estrictamente psicológicos, el principal motivo para el abandono que se apunta en la mayoría de los estudios es el conflicto de intereses entre situaciones de logro.

### Agentes psicosociales

Tanto en estudios teóricos como en investigaciones experimentales, aparecen como elementos determinantes el entrenador y los padres, y con menor importancia, que se va incrementando conforme aumenta la edad de los sujetos y el tiempo de práctica o nivel deportivo alcanzados, las instituciones deportivas, los medios de comunicación y los espectadores o seguidores.

De igual manera, se han encontrado diferencias en cuanto al entorno familiar y los estilos educacionales de los padres. La presión parental percibida contribuye, junto a otros factores, al estrés previo a la competición. Los padres coadyuvan, asimismo, al desarrollo del sentido de autoestima y al grado de satisfacción percibida. El

padre resulta ser el agente socializador de mayor importancia para discriminar entre deportistas varones con alto compromiso con el deporte, mientras que en las mujeres, con alto o bajo compromiso deportivo, influyen conjuntamente los distintos agentes sociales (medios de comunicación, hermanos, amigos, padres, etc.).

En cuanto al papel del entrenador, una hipótesis que parece recibir confirmación experimental es que sus relaciones con el deportista se modifican con el tiempo y la experiencia o nivel deportivo alcanzados. Las características que más valoran tanto los deportistas de alto nivel como los jóvenes pertenecientes a centros deportivos de alto rendimiento, se refieren a las cualidades de apoyo afectivo e interpersonal y a la capacidad de comunicación, mientras que los deportistas de menor nivel valoran mucho más el conocimiento técnico (Cantón y Pallarés, 1987).

### Aspectos psicobiológicos y emocionales

Las investigaciones se han centrado en los afectos y sentimientos y el nivel de activación en la práctica deportiva, así como en la agresividad y el *doping*.

La medida del nivel de activación no es una cuestión simple y ha originado ciertas confusiones y equívocos. Para explicar la relación entre el *arousal* y la ejecución, se han propuesto dos modelos fundamentales: la teoría del impulso (*drive*) de Hull y Spence y la teoría de la «U invertida» de Yerkes y Dodson.

Las variables mediadoras en esta relación que con mayor frecuencia se han investigado en el ámbito deportivo son: la ansiedad, la competencia personal y la experiencia anterior, la motivación de logro, la facilitación social, las exigencias perceptuales, la dificultad o complejidad de la tarea, y la toma de decisiones.

Diversos estudios muestran que los tiempos más rápidos de reacción están asociados con niveles intermedios de activación fisiológica. Se ha observado también un deterioro del rendimiento en condiciones de elevada activación, que parece producir un cambio del foco atencional y un incremento en la tasa de errores, ya que en las tareas que exigen velocidad, fuerza o resistencia el deportista ha de ser capaz de concentrar su atención en los factores relevantes.

Se apunta también que el grado de *arousal* presenta relaciones específicas según el tipo de destrezas deportivas requeridas. Los resultados siguen apoyando la teoría de la «U invertida», tanto en contextos de campo como en investigación de laboratorio.

Por otro lado, características como la exigencia de sobreesfuerzo o la búsqueda de un resultado en oposición a otros, hacen de la competición deportiva un marco idóneo para la expresión de vivencias afectivas. Los sentimientos mencionados con mayor frecuencia en la literatura especializada son: el miedo al éxito o al fracaso, a lesionarse y al ridículo social. Otros procesos emocionales como el dolor, la vergüenza, el orgullo, la tristeza o la alegría influyen también en la motivación individual.

En cuanto a la agresión, resulta harto difícil concretar qué es propiamente en el deporte una conducta agresiva, realizándose estudios tanto desde el punto de vista del espectador como de los deportistas. Está por verificar la existencia de diferencias en estos últimos en cuanto al nivel de agresividad en función de la naturaleza de deportes concretos si bien, en general y aunque pueda parecer paradójico, son más agresivos los que desempeñan actividades no competitivas que aquellos que compiten en deportes de equipo, y éstos, a su vez, son más agresivos que los que

realizan ciertas modalidades competitivas de deportes de combate.

La contemplación de deportes-espectáculo puede generar en los hinchas una conducta agresiva, llegando incluso a arriesgar la integridad física propia o ajena. En un experimento clave, la contemplación de deportes de distinta condición agresiva (alta: hockey, lucha grecorromana; baja: natación), produjo en general un incremento de la agresión y no un efecto catártico, lo que supondría su disminución (Arms, Russell y Sandilands, 1980).

Por lo que se refiere al *doping*, los efectos farmacodinámicos no sólo pueden acarrear problemas físicos, sino también ser motivo del abandono o de la pérdida de la posición social en el deporte. Como alternativa a estos recursos para aumentar o mantener el nivel de motivación, pueden aplicarse una amplia serie de técnicas psicológicas que, además, pueden mejorar el rendimiento y la salud de los deportistas.

El manejo de la tensión psicológica inherente a la competición deportiva ha preocupado tanto a los investigadores teóricos como a los técnicos. Las estrategias de afrontamiento para mantener a raya los procesos disruptivos y poder lograr un grado de activación óptimo ante la competición, mejorar la adquisición de destrezas deportivas, e incrementar los rendimientos ocupan, por lo demás, una extensa literatura especializada.

### Diferencias sexuales

En principio, cabe diferenciar entre sexo como categoría biológica y género, referido éste a los aspectos psicosociales habitualmente asociados con una determinada condición biológica.

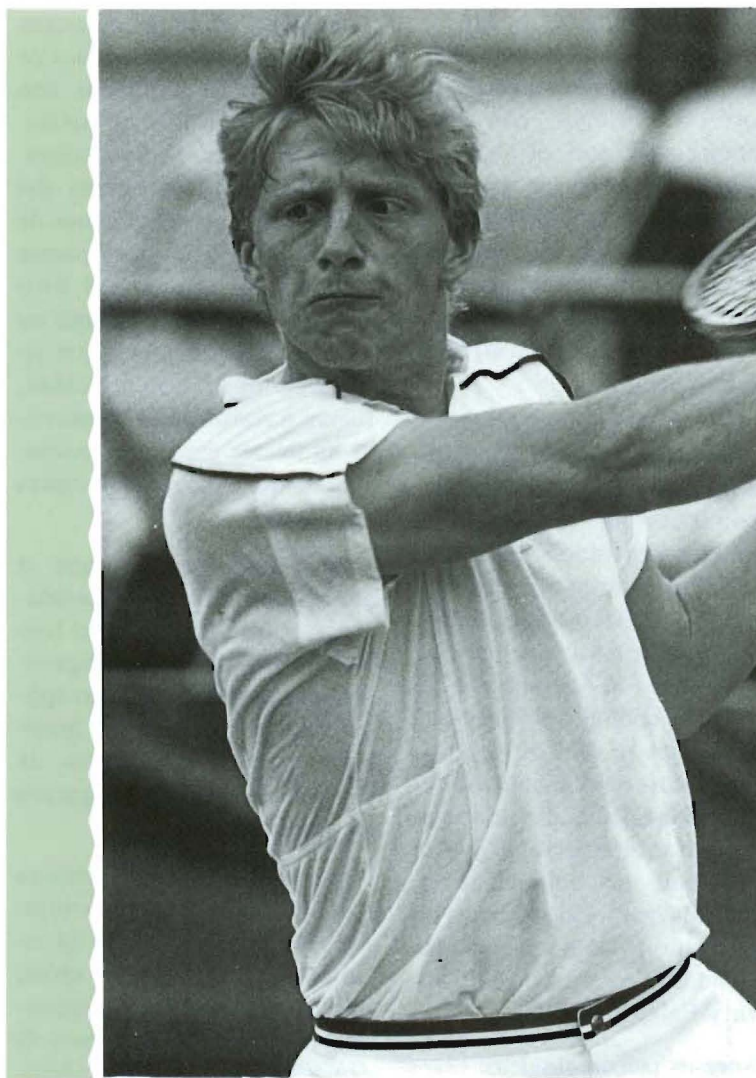
Los resultados aparentemente contradictorios en este punto, podrían obedecer a problemas metodológicos, al tipo de

grupos muestrales empleados o a la necesidad de considerar diversos factores específicos de la situación. En esta línea, se ha apuntado la vinculación entre el éxito deportivo y los valores asociados tradicionalmente con la masculinidad, de forma que las mujeres tenderían a evitar aquellos deportes considerados «muy masculinos». Las investigaciones recientes han cuestionado seriamente la conocida hipótesis de Horner acerca del medio al éxito en las mujeres, cuya buena acogida inicial parece deberse más a su simplicidad que a su capacidad explicativa (Barberá y Mayor, 1987, 1989).

Respecto al paradigma de autoeficacia, se constatan diferencias a diversos niveles: cognitivas, psicofisiológicas y de aprendizaje. En cuanto a las primeras, se encontró experimentalmente que las mujeres realizaban mayor cantidad de autoinstrucciones internas que los hombres. Las diferencias psicofisiológicas se concretaron en aspectos tales como la tasa cardíaca y la percepción de la misma, más elevada en las mujeres que en los hombres en tareas que implican un cierto riesgo. Asimismo, la percepción de autoeficacia influye en las mujeres en el primer intento de una tarea, mientras que a partir del segundo son los resultados de la ejecución la principal variable predictiva del rendimiento.

En cuanto a la percepción de las características sexuales, se ha encontrado que la tipificación de la tarea como masculina o femenina afecta al nivel de autoconfianza de las mujeres antes de la competición, pero sólo en tareas catalogadas como masculinas.

Al parecer, las diferencias sexuales en cuanto a la motivación se encuentran en el entorno deportivo un tanto amortiguadas. Los resultados podrían reflejar el impacto cultural del proceso de socialización, que en gran medida man-



tiene pautas desiguales, todavía hoy, para uno y otro sexo.

Entre las variables cognitivas, destacan los factores de atribución causal. Frente a estudios que no obtienen diferencias significativas, otros trabajos indican que los hombres atribuyen con mayor frecuencia los éxitos a causas internas, fundamentalmente la capacidad, y los fracasos a la suerte o al esfuerzo, mientras que las mujeres tienden a atribuir los fracasos a su baja capacidad, atribución ésta interna y estable.

Las principales conclusiones críticas sobre la atribución causal se pueden resumir en las siguientes:

a) Aunque las investigaciones muestran diferencias en general, pocas de ellas han comparado la atribución causal entre deportistas femeninos y

masculinos o entre mujeres deportistas y no deportistas.

b) Los datos acerca de la atribución causal de varones con una motivación de logro alta o baja, indican la existencia de una amplia variabilidad individual. Probablemente, la mayor parte de los deportistas, tanto femeninos como masculinos, sean sujetos caracterizados por una alta motivación de logro.

c) Las personas andróginas presentan una mayor autoestima que la no andrógina. Los estudios referidos a deportistas femeninos, señalan que sus atribuciones causales siguen pautas similares a las de las personas (hombres o mujeres) caracterizadas por una alta motivación de logro y una elevada autoestima.

Otras investigaciones estudian el sesgo de juicio de los

observadores en función del sexo del sujeto y las características asociadas culturalmente al mismo, al evaluar el rendimiento de hombres y mujeres en diversas tareas motoras. Las actitudes y los estereotipos de los observadores afectan a los juicios en la evaluación del rendimiento físico en diferentes deportes (equitación, carrera, gimnasia) en los que, cuando los participantes son sujetos de ambos sexos, el rendimiento previsto para las mujeres es infravalorado por los jueces respecto al rendimiento real.

Cuando se trata de tareas motoras que implican fuerza o resistencia muscular, los juicios infravaloran el tiempo real de las mujeres, mientras que el de los hombres generalmente se sobrevalora. Sin embargo, en tareas de precisión, ni las expectativas pre-rendimiento ni las valoraciones subjetivas tras la prueba revelan sesgos sexuales. El sesgo en la evaluación previa a la prueba de resistencia muscular parece explicarse por una expectativa de superioridad masculina en la tarea específica, más que por una expectativa general sobre las diferencias sexuales.

### Diferencias transculturales

Normalmente los trabajos realizados comparan una muestra de deportistas norteamericanos con sujetos de otras racionalidades o etnias, pudiendo concluirse que, si bien todavía es pequeña la cantidad de investigación sobre este punto, se encuentran ciertas diferencias entre las diversas culturas en cuanto a los aspectos motivacionales implicados en la conducta competitiva; entre ellas, que los deportistas norteamericanos están más orientados a la competición que a la cooperación, y al resultado más que a la demostración de habilidad, predominando en ellos las atribuciones internas cuando se les compara con deportistas de otra nacionalidad.

## 2. MOTIVACION EN LA ACTIVIDAD FISICA

Los trabajos sobre la actividad física, definida a partir del concepto de ejercicio como una acción repetida con un fin no mediato y de objetivos concretos, se centran fundamentalmente en la educación física y los programas deportivos comunitarios.

### Educación física

Se entiende que el ejercicio físico es educativo cuando su realización permite conocer y dominar el propio cuerpo, ampliar las posibilidades individuales, alcanzar objetivos educativos, contribuir a la formación integral del sujeto, o favorecer el gusto y el placer por el movimiento. Por otra parte, la educación física en el contexto escolar muestra poseer características propias.

En los manuales sobre el tema, el capítulo de motivación o no aparece, es muy reducido, o bien se limita a recoger algunos conceptos de forma dispersa.

Los estudios se ocupan sobre todo de la motivación de los alumnos hacia la actividad física, el aprendizaje de las habilidades y destrezas deportivas, y el desarrollo de la clase y la interacción profesor-alumno.

Las motivaciones de los alumnos/as de educación física difieren sustancialmente de las que tienen como participantes en actividades deportivas extraescolares, en especial de carácter competitivo. Para analizarlas se han adaptado cuestionarios elaborados inicialmente para otros dominios de logro, confirmando los resultados una idiosincrasia del campo que se refleja en las variaciones de la estructura factorial. Asimismo, las tendencias evolutivas son ligeramente diferentes y apoyan la idea de que la motivación deportiva es algo específico más que un constructo general de personalidad.

Por otra parte, la investigación de los conocimientos sobre cada deporte concreto resulta esencial para comprender cómo se adquieren las distintas habilidades y destrezas motoras. El conocimiento básico del deporte mejora la ejecución de las habilidades físicas. En los deportes individuales, sin embargo, a diferencia de los de equipo, la variable principal es el efecto del entrenamiento.

Para una progresión adecuada, el profesor necesita comprobar periódicamente el nivel de consecución de los objetivos previstos, así como el grado en que los alumnos se encuentran motivados para lograrlos. En este sentido, el establecimiento de metas, que se ha aplicado fundamentalmente al deporte de rendimiento y menos en el ámbito de la educación física, constituye un procedimiento adecuado.

En una revisión de las aplicaciones de programas de condicionamiento operante a la educación física y del deporte (Donahue, Gillis y King, 1980), se comprueba su efectividad en la adquisición de habilidades, en la reducción de conductas desordenadas, y en la mejora de la atención, de la puntualidad y la asistencia, así como en las relaciones interpersonales. La motivación en el aprendizaje de las habilidades y destrezas deportivas se incrementa también utilizando sistemas de autorregistro y su exposición pública, la economía de fichas y los contratos conductuales. La estrategia operante más frecuentemente aplicada ha sido el refuerzo positivo, resultando todavía insuficiente el estudio de otras técnicas como el modelado, el moldeado y el refuerzo negativo. A nivel práctico, la cuestión radica en cómo utilizar adecuadamente las recompensas y los reforzadores, más que en su inclusión o no en los programas deportivos y de educación física.

Con las técnicas conductuales que hemos mencionado

pueden evitarse actuaciones inadecuadas del educador físico, como el «efecto Pygmalion» o la «profecía autocumplida». Estos temas, ampliamente investigados en el ámbito académico, han sido descuidados en la educación física.

### Programas deportivos comunitarios

Esta área de aplicación por lo general no se recoge en los manuales de psicología del deporte. La actividad sobre la que se ha volcado la casi totalidad de las investigaciones, en relación sobre todo con la salud, es la de correr, una práctica ampliamente extendida en la población (los corredores de maratón de cierto nivel se encuadrarían, no obstante, dentro del deporte de rendimiento).

Las motivaciones para correr más frecuentes son la búsqueda de sensaciones y el placer asociado al incremento del nivel de activación. En cuanto a las explicaciones teóricas se han traído a colación hipótesis como la de que existen diferencias individuales en la búsqueda de niveles más altos de estimulación o la «teoría de los procesos contrarios» de Solomon y Corbit, basada esta última en una concepción homeostática del comportamiento en términos de fuerzas motivacionales de placer y displacer.

El planteamiento que más polémica ha suscitado es el de la «adicción positiva» a correr, con el sujeto adictivo-dependiente en un extremo del continuo y el comprometido-dedicado en el otro; sin embargo, el sustrato fisiológico aducido no ha sido demostrado y continúa la investigación en busca de conclusiones más firmes.

Por otra parte, la actividad de correr se ha utilizado frecuentemente en el tratamiento de la depresión y en la reducción del estrés.

La adhesión a los programas deportivos y el compromiso con una práctica física conti-

nuada, guarda relación con el cumplimiento de los tratamientos médicos, los programas de deshabituación al tabaco o las curas de obesidad. El aspecto que más preocupa a los investigadores es cómo iniciar y mantener la motivación de los individuos implicados en ella.

Las investigaciones arrancan con frecuencia de que existe una relación entre la educación física y la salud, y se centran en la elaboración de instrumentos que reflejen de manera precisa dicha relación. Por ello, el desarrollo de este campo es casi la historia de la creación y comprobación de diferentes escalas, elaborándose por lo general modelos teóricos que son traducción directa de factores psicométricos, especialmente a partir del constructo de «locus» de control. De un modo general, las investigaciones indican que es preferible un «locus» de control interno que externo, sin embargo, se necesitan más estudios acerca de la relación entre el «locus» de control y el rendimiento físico.

Desde una perspectiva conductual, las técnicas operantes, pese a algunos defectos metodológicos de su aplicación, han mostrado su utilidad en la modificación de los hábitos sedentarios hacia una práctica más activa, así como en la adhesión y mantenimiento de la misma. El refuerzo social, junto con otros componentes conductual-cognitivos como el autocontrol, favorece el incremento de la adhesión tanto a un programa deportivo como a la práctica física en casa.

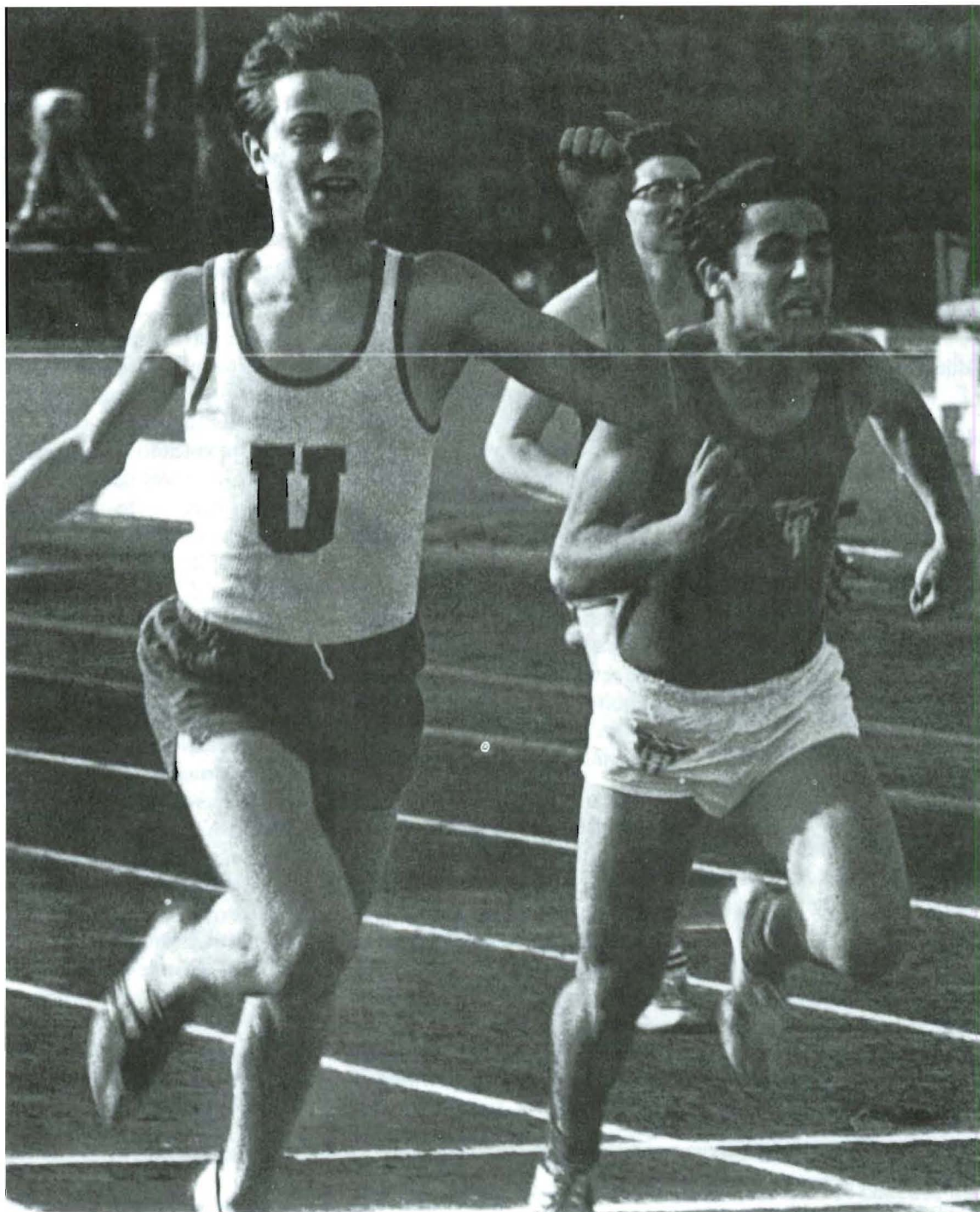
## 3. SINTESIS

El estudio de la motivación deportiva muestra un desarrollo desigual en las distintas áreas. Sobre el deporte infantil y de alto rendimiento, existe un conocimiento de base, teórico y metodológico, suficientemente sólido que permite elaborar modelos propios, partiendo de una revisión crítica y de una

evaluación rigurosa de los constructos motivacionales aplicados y de los resultados obtenidos. Sería conveniente integrar los hallazgos empíricos en sólidos modelos teóricos suficientemente comprensivos, a efectos de rentabilizar tiempo y esfuerzos con la aplicación adecuada de instrumentos de evaluación específicos y válidos, evitando así, además, la consiguiente dispersión de resultados.

Otras áreas de la motivación deportiva, como las referidas a las diferencias sexuales, los equipos deportivos, la educación física o la práctica de la actividad por adultos, ofrecen actualmente resultados menos consistentes.

A nivel de intervención, diferentes técnicas psicológicas se han mostrado efectivas para el desarrollo y mantenimiento de la motivación deportiva, no obstante, también en este terreno sería aconsejable avanzar en su fundamentación teórica, a fin de superar algunos resultados contradictorios de su aplicación.



## REFERENCIAS

- AGUERRI, P. (1986): «The development of sport psychology as seen through the analysis of the first fifteen years of the "Journal"». *International Journal of Sport Psychology*, 17, 87-89.
- ARMS, R. L.; RUSSELL, G. W., y SANDILANDS, M. L. (1980): «Effects of viewing aggressive sports on the hostility of spectators». En R. M. SUINN (Ed.): *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Minnesota: Burgess Publishers Company.
- BARBERÁ, E., y MAYOR, L. (1987): «Consideraciones sobre la motivación de logro y el autoconcepto de género». *Boletín de Psicología*, 15, 41-58.
- BARBERÁ, E., y MAYOR, L. (1989): «Autoconcepto de género y sistema de valores». *Revista de Psicología Social*, 4 (2), 151-165.
- CANTÓN, E. (1989): «Historia de la Psicología del Deporte». Curso de postgrado sobre Psicología del Deporte. Barcelona. Inédito.
- CANTÓN, E., y PALLARÉS, J. (1987): «Anamnesis del deportista. Aproximación a un registro significativo mediante el "Cuestionario deportivo"». Lérida, *IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*.
- CANTÓN, E.; MAYOR, L., y PALLARÉS, J. (1989): «Perspectiva histórica y situación actual de la psicología de la motivación en el ámbito deportivo». *Revista de Historia de la Psicología*, 10 (1-4), 269-278.
- CANTÓN, E.; PALLARÉS, J.; MAYOR, L., y TORTOSA, F. (1990): «Motivación en la actividad física y el deporte». En L. MAYOR y F. TORTOSA: *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer (DDB). En prensa.
- DONAHUE, J. A.; GILLIS, J. H., y KING, K. (1980): «Behavior modification in sport and physical education». *Journal of Sport Psychology*, 2, 311-328.
- HALL, H. K., y BYRNE, A. T. (1988): «Goal setting in sport: Clarifying some recent anomalies». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 184-198.
- MAYOR, L., y BARBERÁ, E. (1987): «Motivación cognitiva: teorías basadas en expectativas y valencias». *Psicologemas*, 1, 57-86.