

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

# **Autoeficacia física percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños.**

Pinto, María Florencia.

Cita:

Pinto, María Florencia (2021). *Autoeficacia física percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/91>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/sxB>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# AUTOEFICACIA FÍSICA PERCIBIDA Y MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN NIÑOS

Pinto, María Florencia

Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

El presente trabajo propone evaluar si existe asociación entre la autoeficacia física percibida y la motivación hacia la actividad física y el deporte en niños. La muestra estuvo conformada por 124 alumnos de un colegio de Buenos Aires (48,4% mujeres y 51,6% varones), entre 9 y 15 años de edad ( $M=11,39$ ;  $DE=1,63$ ). Se identificaron dos subgrupos, uno con chicos que realizan deporte extracurricular, y otro que realizan únicamente deporte curricular. Los instrumentos de recolección de datos fueron un cuestionario de datos sociodemográficos, la Escala de Autoeficacia Física Percibida (Torres, 2009) y la Escala de Motivación Deportiva (Núñez, Martín-Albo, Navarro & González, 2006). Los resultados indican que existe asociación entre la autoeficacia física percibida y la motivación. Así como también entre las variables de estudio respecto a diferentes aspectos sociodemográficos.

## Palabras clave

Autoeficacia física - Motivación - Niños - Deporte

## ABSTRACT

### PERCEIVED PHYSICAL SELF-EFFICACY AND MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN CHILDREN

The present study proposes to evaluate if there is an association between perceived physical self-efficacy and motivation towards physical activity and sport in children. The sample consisted of 124 students from a school in Buenos Aires (48,4% female and 51,6% male), between 9 and 15 years of age ( $M=11,39$ ;  $SD=1,63$ ). Two subgroups were identified, one with boys who perform extracurricular sports and others who only perform curricular sports. The data collection instruments were a sociodemographic data questionnaire, the Perceived Physical Self-Efficacy Scale (Torres, 2009) and the Sports Motivation Scale (Núñez, Martín-Albo, Navarro & González, 2006). The results indicate that there is an association between perceived physical self-efficacy and motivation. As well as between the study variables regarding different sociodemographic aspects.

## Keywords

Physical self-efficacy - Motivation - Sport - Children

La autoeficacia como concepto surge con la Teoría Cognitiva Social de Bandura y se refiere a la convicción que las personas tienen sobre sus capacidades. Cada persona va construyendo las percepciones y creencias de sus propias habilidades y capacidades a partir de experiencias anteriores y de la interpretación que se hace de la ejecución de las mismas (Reigal, Videra & Gil, 2014).

A su vez, la autoeficacia influye en la toma de decisiones, ya que las personas tienden a elegir actividades en las que sienten que poseen las habilidades y capacidades necesarias para poder realizarlas, y se resisten a las que no se sienten capaces de lograr (Velásquez Fernández, 2012). Por lo tanto, es fundamental el rol de la misma en la elección de comenzar o mantener una conducta como lo es la realización de deporte y actividad física (Mella-Norambuena et., 2021).

Así como la autoeficacia influye en la adherencia dentro de la actividad deportiva, también la motivación es una variable importante para ello. Deci y Ryan (1985), en su Teoría de la Autodeterminación, sostienen que la motivación se mueve dentro de un continuum que va desde la motivación intrínseca, pasando por la motivación extrínseca, y llegando a la no motivación. Estos gradientes significan distintos niveles de autodeterminación. La motivación intrínseca hace referencia al compromiso con una actividad por el placer y la satisfacción que otorga la participación en ella. Abarca tres tipos: motivación intrínseca al conocimiento, al logro y a las experiencias estimulantes. La motivación intrínseca al conocimiento se desarrolla en las personas que realizan actividades por el gusto de aprender y comprender cosas nuevas. La motivación intrínseca al logro se refiere a realizar una tarea por la satisfacción de adquirir avances técnicos o tácticos. Por último, la motivación intrínseca a las experiencias estimulantes hace referencia a realizar una actividad para experimentar sensaciones estimulantes o placenteras. Las personas extrínsecamente motivadas no adhieren a una actividad por el placer que les da la misma sino para recibir algún tipo de recompensa externa, o bien evitar castigos. Dentro de este tipo de motivación existen cuatro niveles según el grado de determinación: regulación externa, introyectada, identificada e integrada. La regulación externa se da cuando una persona realiza una acción para obtener algo positivo o evadir algo negativo. En la regulación introyectada se va internalizando de a poco la conducta ya que se realiza la acción para evitar sentir vergüenza o culpabilidad o por presión interna. La regulación identificada se

refiere al momento en el cual la persona realiza una actividad por el valor que le confiere a la misma, esta es valiosa para sí mismo; y la regulación integrada se da cuando aparece una coherencia entre la acción que se lleva a cabo y otras estructuras dentro del ego. Por último, la no motivación refiere a la falta de propósito e intencionalidad en la acción. En este caso, se experimentan sentimientos de incompetencia y de falta de control y una importante pérdida de motivación (Núñez, Martín-Albo & Gregorio, 2007).

La motivación es una variable muy importante en la adherencia a la actividad física y el deporte (Sánchez Migue et al., 2011). Más específicamente, se ha visto que la motivación intrínseca predice la continuidad deportiva mientras que la motivación extrínseca y la desmotivación predicen el abandono de la actividad (García-Calvo et al., 2011).

A partir de lo expuesto, se propone evaluar la autoeficacia física percibida y la motivación hacia la actividad física y el deporte en niños, siendo dos variables significativas en la iniciación, adherencia y persistencia a la actividad deportiva. Cabe destacar que no se han encontrado antecedentes locales que evalúen la relación entre las variables propuestas.

## METODO

**Diseño.** Se trata de un estudio descriptivo-correlacional, no experimental, de alcance temporal transversal (Hernández Sampieri, Fernández-Collado & Baptista Lucio, 2014).

**Participantes.** La muestra estuvo integrada por 124 alumnos de un colegio de Buenos Aires (48,4% mujeres y 51,6% varones), entre 9 y 15 años de edad ( $M=11,39$ ;  $DE=1,63$ ). Se realizó una división en dos subgrupos, uno con chicos que realizan deporte extracurricular y otro que realizan únicamente deporte curricular.

### Instrumentos de recolección de datos

- *Datos sociodemográficos.* Indaga sexo, edad, antecedentes deportivos de madres y padres, y participación, o no, en actividades deportivas extracurriculares.
- *Escala de Autoeficacia Física Percibida* (Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell, 1982). Se utilizó la versión en español de Torres (2009). Para este estudio se administró únicamente la subescala de Habilidad Física Percibida compuesta por 10 ítems, cuyas opciones de respuesta son tipo Likert. Se puntúa del 1 (totalmente en desacuerdo) al 6 (totalmente de acuerdo).
- *Escala de Motivación Deportiva.* Se utilizó la versión en español de Núñez y colaboradores (2006). Posee 28 ítems divididos en siete subescalas de cuatro ítems cada una (motivación intrínseca: al conocimiento, al logro y a las experiencias estimulantes; motivación extrínseca: regulación externa, regulación introyectada y regulación identificada; y no motivación).

opciones de respuesta son tipo Likert que se puntúa del 1 (no se corresponde en absoluto) al 7 (se corresponde totalmente).

**Procedimiento.** Se efectuaron análisis estadísticos en el programa SPSS (versión 21). En primer lugar, se realizó un análisis de estadística descriptiva, luego análisis de diferencia de medias mediante *t* de Student y, por último, análisis de correlación mediante *r* de Pearson.

## RESULTADOS

Respecto a los datos sociodemográficos, a partir del análisis de estadística descriptiva se observa que de la muestra de 124 alumnos, el 22,6% hace deporte solamente de manera curricular mientras que el 77,4% lo hace también extracurricularmente. El 24% de los que hacen actividad deportiva por fuera del colegio practica más de un tipo de deporte. El más mencionado es el fútbol (17,7%). En cuanto a los antecedentes deportivos de madres y padres, el 85,5% practica o ha practicado algún deporte, mientras que el 12,1% no realiza ni realizó actividad deportiva alguna.

En cuanto a la Escala de Autoeficacia Física Percibida, en donde los puntajes pueden oscilar entre 10 y 60, se obtuvo una media de 46,03 ( $DE=8,82$ ). En la Escala de Motivación Deportiva (Tabla 1), las medias oscilan entre 8,71 ( $DE=4,93$ ) hasta 21,04 ( $DE=5,90$ ).

Tabla 1  
*Estadísticos descriptivos para la Escala de Motivación Deportiva*

	Media	Desvío estándar
MI al conocimiento	20,53	5,66
MI al logro	21,04	4,93
MI a las experiencias estimulantes	20,23	5,90
ME regulación identificada	18,09	5,25
ME regulación introyectada	16,55	5,50
ME regulación externa	13,38	5,77
No motivación	8,71	5,31

Respondiendo al objetivo principal que propone indagar si existe relación entre la autoeficacia física percibida y la motivación hacia el deporte y la actividad física, se pudo observar una correlación positiva, significativa, entre la autoeficacia física percibida y la motivación intrínseca, en todas sus subescalas, como así también con la regulación identificada y la regulación externa dentro de la motivación extrínseca (Tabla 2).

Tabla 2

*Resultados significativos en el análisis de correlación entre autoeficacia física percibida y motivación*

	<i>r</i>	<i>p</i>
MI al conocimiento	,40	,00
MI al logro	,43	,00
MI a las experiencias estimulantes	,42	,00
ME regulación identificada	,35	,00
ME regulación externa	,20	,02

En cuanto a las diferencias según sexo y edad, en relación a las variables de estudio, los hombres presentan mayor autoeficacia física percibida que las mujeres. A su vez, los hombres presentan mayor motivación intrínseca (al conocimiento) y mayor motivación extrínseca (regulación externa) que las mujeres (Tabla 3).

Tabla 3

*Diferencias en autoeficacia física percibida y motivación deportiva en función del sexo*

		Media	Desvío estándar	<i>t</i>	<i>p</i>
Autoeficacia física percibida	Femenino	44	8,69	2,54	,01
	Masculino	48	8,55		
MI al conocimiento	Femenino	19,39	6,30	2,112	,03
	Masculino	21,58	4,81		
ME regulación externa	Femenino	11,48	5,24	3,59	,00
	Masculino	15,15	5,72		

Respecto a las edades, los chicos de 9 a 11 años tienen mayor motivación intrínseca al conocimiento y al logro, mayor motivación extrínseca (regulación identificada y externa), y no motivación que los chicos de 12 a 15 años (Tabla 4). No se encontraron diferencias significativas entre los grupos para la autoeficacia física percibida.

Tabla 4

*Diferencias en motivación deportiva en función de la edad*

		Media	Desvío estándar	<i>t</i>	<i>p</i>
MI al conocimiento	Hasta 11 años	22,08	4,28	3,35	,00
	12 años y más	18,48	6,59		
MI al logro	Hasta 11 años	22,21	4,11	2,91	,00
	12 años y más	19,50	5,51		
ME regulación identificada	Hasta 11 años	19,55	4,59	3,61	,00
	12 años y más	16,16	5,47		
ME regulación externa	Hasta 11 años	14,88	5,65	3,35	,00
	12 años y más	11,40	5,37		
No Motivación	Hasta 11 años	10,14	5,92	3,7	,00
	12 años y más	6,82	3,66		

Por otra parte, en los resultados se puede observar que aquellos que practican deporte fuera del colegio poseen mayor motivación intrínseca al conocimiento y mayor motivación extrínseca (regulación externa) que aquellos que solamente realizan deporte de forma curricular (Tabla 5).

Tabla 5

*Diferencia de medias en motivación deportiva en función de la práctica o no de deporte extracurricular*

	¿Haces deporte fuera del colegio?	Media	Desvío estándar	<i>t</i>	<i>p</i>
MI al conocimiento	Si	21,69	4,37	2,69	,01
	No	17,83	5,97		
ME regulación externa	Si	15,03	5,34	2,97	,00
	No	10,74	4,93		

Por último, se encontraron diferencias significativas entre los niños que tienen padres con antecedentes deportivos y los que no, en la motivación intrínseca al logro, a las experiencias estimulantes, y en la motivación extrínseca (regulación introyectada; Tabla 6).

Tabla 6  
Diferencia de medias en motivación deportiva en función de los antecedentes deportivos de los padres

	¿Tus padres practican o practicaron algún deporte o actividad física?	Media	Desvío estándar	t	p
MI al logro	Si	22,59	4,69	2,68	,01
	No	17,64	5,58		
MI a las experiencias estimulantes	Si	22,47	5,05	3,30	,00
	No	16	5,84		
ME regulación introyectada	Si	17,47	5,19	2,39	,02
	No	12,93	5,34		

## DISCUSIÓN

En respuesta al objetivo principal de este estudio, los resultados obtenidos muestran que existe una asociación positiva entre autoeficacia física percibida y motivación deportiva (Úbeda-Palomares & Hernández-Alvarez, 2020). Si bien sería conveniente profundizar en futuras investigaciones los mecanismos que explican esta relación, un argumento posible podría ser la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas de Deci y Ryan (2000). Una de ellas es la necesidad de competencia, la cual responde a la importancia para las personas de sentirse competentes o eficaces en la realización de comportamientos. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se encuentra íntimamente relacionada con el desarrollo de la motivación. De esta manera, el aumento de la autoeficacia percibida, podría satisfacer la necesidad de competencia, aumentando a su vez los niveles de motivación.

En cuanto a la diferencia en la autoeficacia física percibida según el género, los hombres mostraron mayores puntuaciones que las mujeres (Salguero et al., 2003). En relación a la motivación, en este estudio se obtuvo mayor motivación intrínseca (al conocimiento) y mayor motivación extrínseca (regulación externa) en los hombres (Folgar, Boubeta & Vaquero-Cristóbal, 2014). Respecto a la diferencia según la edad, se vio mayor motivación, tanto intrínseca como extrínseca, en los niños entre 9 y 11 años (motivación intrínseca al conocimiento y al logro; motivación extrínseca de regulación identificada y de regulación externa), como así también, mayor no motivación. Este resultado podría asociarse con lo mencionado por algunos autores respecto a la disminución de la realización de actividad física a mayor edad (Folgar et al., 2014). Esto se relaciona con la motivación, ya que una motivación intrínseca predice la continuidad deportiva, mientras que la extrínseca y la no motivación pueden conducir al abandono de la actividad (García-Calvo et al., 2011). Se puede pensar a modo de hipótesis que al comienzo los niños presentan

altos niveles de motivación, los cuales descienden posteriormente, pudiendo dar lugar a la prevalencia de motivaciones extrínsecas, o incluso, al abandono de la práctica deportiva.

Continuando con los objetivos de esta investigación, se presentaron diferencias en relación a la motivación según la práctica deportiva fuese únicamente curricular o a su vez extracurricular. Aquellos que practican deporte fuera del colegio poseen mayor motivación intrínseca al conocimiento, y mayor motivación extrínseca (regulación externa), que los que solamente realizan deporte de forma curricular. La elección de la práctica de un deporte por fuera de la currícula obligatoria, respondería a motivos intrínsecos, llevándose a cabo por la satisfacción propia de la actividad. A su vez, de tratarse de un deporte competitivo, pueden aparecer motivaciones extrínsecas inherentes a la competencia, como ser ganar o mejorar marcas propias.

Finalmente, en referencia al último objetivo específico, evaluar si se presentan diferencias en las variables de estudio entre los niños que tienen padres con antecedentes deportivos y aquellos que no, se obtuvo mayor motivación intrínseca (al logro y a las experiencias estimulantes) y mayor motivación extrínseca (regulación introyectada) en los niños cuyos padres realizaron o realizan algún tipo de actividad deportiva. Al respecto, Cantón, Mayor y Pallarés (1995) afirman que la familia incide en los comportamientos, actitudes y valores significativos en todas sus actividades, incluida la actividad deportiva.

Como futuras líneas de investigación se propone ampliar la muestra, de manera tal que se pueda lograr una distribución homogénea en los distintos grupos. Como así también poder efectuar análisis estadísticos de mayor complejidad. A su vez, atendiendo a los resultados obtenidos acerca de la asociación entre antecedentes deportivos de los padres y motivación, se podría evaluar la relación entre la motivación y la implicación parental, a fin de indagar de manera más directa la incidencia de los comportamientos parentales sobre la autodeterminación de los niños respecto a su práctica deportiva.

## BIBLIOGRAFÍA

- Cantón, E., Mayor, L. & Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 59-75.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19 (2), 109-134.
- 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, 227-268.
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R. & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 80-84.

- García-Calvo, T., Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D., & Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 266-276.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Mella Norambuena, J., Nazar Carter, G., Sáez Delgado, F., Bustos Navarrete, C., López-Angulo, Y. & Cobo Rendón, R. (2020). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*, 40, 76-85.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J. & Gregorio, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Motivación Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 211-223.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G. & González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 919-930.
- Reigal, R., Videra, A. & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B. & Cantrell, P. (1982). Development and Validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (5), 891-900.
- Salguero, A, González-Boto, R., Tuero, C. & Márquez, S. (2003). La habilidad física percibida en la natación de competición. *Revista Motricidad- European Journal of Human Movement*, 10, 53-69.
- Sánchez Migue, P. A., Sánchez Oliva, D., Leo Marcos, F. M., Amado Alonso, D., González Ponce, I. & López Chamorro, J. M. (2011). La Teoría de las Metas de Logro y su incidencia sobre la persistencia en la práctica deportiva en edad escolar. *II Congreso del Deporte en Edad Escolar*. Universidad de Extremadura, España.
- Torres, I. E. (2009). *Estudio sobre parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada "Dolio Chagui" de Taekwondo*. Valencia, España: Servei de Publicacions.
- Úbeda-Palomares, A. B. & Hernández-Álvarez, J. L. (2020). Increased Classes of Physical Education, Motivation and Motor Self-Efficacy in Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (77), 37-55.
- Velásquez Fernández, A. (2012). Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia. *Revista Pequeño*, 2 (1), 148-160.