

Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación física de Santiago de Chile

Motivational factors in the practice of physical activity of the students of physical education of Santiago of Chile

Claudia Gálvez Mella

Estudiante Educación Física. Universidad SEK, Santiago de Chile.

E-mail: trainersdeelite@gmail.com

Eduardo Espinoza Contreras

Estudiante Educación Física. Universidad SEK, Santiago de Chile.

E-mail: edu.espinoza18@hotmail.com

Carlos Veliz Veliz

Estudiante Educación Física. Universidad SEK, Santiago de Chile.

E-mail: educación.fisica.veliz@gmail.com

Elizabeth Flores Ferro

Estudiante Magister en Docencia e Investigación Universitaria. Universidad Central, Santiago de Chile.

E-mail: prof.elizabeth.flores@gmail.com

Fernando Maureira Cid

PhD. en Educación. Docente Facultad de Patrimonio Cultural y Educación. Universidad SEK, Santiago de Chile.

E-mail: maureirafernando@yahoo.es

Resumen

Introducción: la teoría de la autodeterminación se basa en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación con los demás, para lograr altos niveles de motivación. **Objetivos:** conocer las propiedades psicométricas de La Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) en estudiantes de educación física de Santiago de Chile y determinar los niveles de satisfacción de las necesidades motivacionales. **Método:** se evaluaron 212 estudiantes de tres universidades mediante el EMMD. **Resultados:** el EMMD se redujo a 18 ítems, quedando agrupado en 3 factores que explican el 58,342% de la varianza, presentando un valor global de confiabilidad de 0,911. Tanto varones como damas consideran que sus compañeros de entrenamiento son amables, confían en su fuerza y se sienten satisfechos cuando pueden elegir actividades de entrenamiento. **Conclusión:** el EMMD es un instrumento válido y confiable para aplicarlo en estudiantes de educación física de Chile. Por otra parte, la satisfacción de cada una de las necesidades no presenta diferencias significativas con respecto a sexo, curso y jornada de estudio.

Palabras clave: autodeterminación, competencia, autonomía, relación interpersonal, educación física.

Abstract

Introduction: the theory of self-determination is based on the satisfaction of psychological basic needs: competition, autonomy and relation with the others, to achieve high levels of motivation. **Aim:** knowing the psychometric properties of The Mediators' Scale Motivation in the Sport (MSMS) in physical education students of *Santiago de Chile* and determine the levels of satisfaction of motivational needs. **Method:** 212 students from three universities were evaluated by MSMS. **Results:** MSMS was diminished to 18 ítems remaining grouped in 3 factors that explain 58,342 % of the variance, presented a global value of reliability of 0,911. Both males and ladies think that his companions of training are nice, trust in his force and feel satisfied when they can choose activities of training. **Conclusion:** MSMS is a valid and reliable instrument to apply it in Chilean physical education students. On the other hand, the satisfaction of each one of the needs does not present significant differences with regard to sex, course and diurnal-evening day of study.

Keywords: self-determination, competition, autonomy, interpersonal relation, physical education.

Introducción

La motivación es lo que incentiva a que un individuo comience una acción, avance hacia un objetivo, se empeñe por lograr su meta y sea obstinado en su tentación de alcanzarlo (García, 2012). También se define como el instinto y fuerzas reguladoras fisiológicas que alteran las condiciones físicas, como por ejemplo la temperatura y el hambre (Mesurado, 2008). Para Carratala (2004) la motivación tiene un papel fundamental en todo ámbito de la actividad humana. En la misma línea, Ryan & Deci (1985, 2000) indican que existe motivación intrínseca (autónoma) y extrínseca (controlada). La motivación intrínseca es cuando la actividad realizada en sí es la propia recompensa, produciendo placer (Moreno et al, 2011); como consecuencia, se produce un incremento de la salud psicológica y rendimiento más eficaz (Deci & Ryan, 2008). La motivación extrínseca es cuando el individuo busca un medio externo de motivación para realizar una actividad. En esta motivación se consideran las personas que llevan a realizar una acción, como profesores, entrenadores, entre otros (Ryan & Deci, 2000). Por otro lado se encuentra la desmotivación, que corresponde a la conducta cuando no existe ningún tipo de motivación (Moreno & Martínez, 2006).

En 1985, Ryan & Deci publicaron la teoría de la autodeterminación, la cual habla sobre los motivos de inicio y permanencia de la conducta de las personas. Esta teoría se centra en la motivación humana, su desarrollo y bienestar, tomando en cuenta los diferentes tipos de motivación. Ryan & Deci (2000) y Deci & Ryan (2008) señalan que las conductas humanas son auto-determinadas (voluntarias) y controladas mediante situaciones externas, como recompensas y castigos, o por medios internos como la satisfacción y el gozo.

La teoría de la autodeterminación destaca tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación con los demás, que todo individuo busca satisfacer de manera inconsciente (Ryan & Deci, 2000). La competencia se relaciona con la eficacia y la confianza con que una persona enfrenta su entorno (Moreno & Martínez, 2006); la autonomía es cuando una persona decide por sí misma las acciones a seguir; y, por último, la relación con los demás, se refiere a cómo la persona se vincula con quienes la rodean (Carrasco et al, 2015). Mientras más alta es la satisfacción de estas necesidades, se considera que las acciones de una persona son producidas por una motivación intrínseca; por el contrario, a medida que baja esta satisfacción las acciones de una persona se producen por una motivación extrínseca, y si no existe ningún tipo de satisfacción de estas necesidades, no se realizan acciones, se considera que la persona no tiene motivación (Moreno et al, 2009).

Moreno & Martínez (2006) indican que la teoría de la autodeterminación tiene "uno de los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana" (p.4). Esta teoría se basa en la persecución de metas autodeterminadas para satisfacer necesidades psicológicas básicas.

La teoría de la autodeterminación ha estado presente en varias investigaciones relacionadas con la motivación de la práctica deportiva (Carrasco et al, 2015; Célis-Merchán, 2006; González-Cutre et al, 2007; Murcia et al, 2007). Por otro lado, para Moreno et al (2008) las clases de educación física son la base fundamental para la motivación hacia la práctica de actividad física y vida saludable.

En 2007, González-Cutre et al crearon la escala de mediadores motivacionales en el deporte (EMMD), para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el ámbito físico-deportivo, basada en la teoría de la autodeterminación, la cual ha sido utilizada en estudios trabajos que buscan establecer si existe relación entre la satisfacción de estas necesidades y otras variables. Entre ellos podemos encontrar a Amado et al (2010), quienes señalan que la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás, se correlacionan en forma positiva con estrategias para afrontar las tareas vinculadas con la práctica de la danza, en vez de la utilización de estrategias para evitarlas, destacando la satisfacción de la competencia como uno de los principales factores que influye en la elección de métodos de afrontamiento; y, por el contrario, la poca satisfacción de la necesidad de relacionarse con los demás, se asocia a la elección de métodos para evitar afrontar situaciones estresantes. Además, González et al (2014) realizaron un estudio correlacional utilizando el EMMD, escala del Autoconcepto físico (PSPF) y el test de Orientación Vital (LOT-R) en una muestra de 113 deportistas de España. Los resultados mostraron que existe relación entre la motivación y el optimismo y una relación negativa entre la motivación y el autoconcepto. Por otra parte, Gil et al (2010) plantean que la motivación intrínseca de un jugador de voleibol se puede predecir principalmente a través de la satisfacción de las necesidades de competencia y relación con los demás, ya que existe una relación positiva y significativa entre estas variables, pero también destacan la importancia de implementar metodologías que ayuden a la satisfacción de todas las necesidades psicológicas básicas, incluso la autonomía, ya que al no lograr una satisfacción de ellas, baja el grado de motivación extrínseca y aumenta la desmotivación.

La finalidad de la presente investigación es validar un instrumento de medición basado en la teoría de la autodeterminación, la escala de mediadores motivacionales en el deporte (EMMD) en alumnos de Pedagogía en Educación Física de Santiago de Chile y luego conocer los factores motivacionales más importantes en la práctica de actividad física en esta población.

Material y método

Muestra: se seleccionó una muestra no probabilística intencional, compuesta por 212 estudiantes chilenos de educación física, de los cuales 122 (57,5%) estudian en la Universidad SEK, 43 (20,3%) en la Universidad Central y 47 (22,2%) en la Universidad de las Américas. Del total 41 son mujeres (19,3%) y 171 son hombres (80,7%). Se encuestaron a 36 estudiantes (17%) de primer año, 52 (24,5%) de segundo año, 41 (19,3%) de tercer año, 76 (35,8%) de cuarto año y 7 (3,3%) de quinto año. Del total, 160 estudiantes (75,5%) asisten a clases en jornada diurna y 52 (24,5%) en jornada vespertina. La edad mínima de la muestra fue 18 años y la máxima de 37, con un promedio de 22,92 años (d.e.=2,96).

Instrumento: La Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) es un instrumento para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto físico-deportivo (González-Cutre et al, 2007). La escala original posee 23 ítems agrupados en 3 factores: a) autonomía, con 8 ítems; b) competencia percibida, con 7 ítems; c) relación con los demás, con 8 ítems. Las respuestas se escogen en una escala tipo Likert de 5 alternativas, siendo 1 *totalmente en desacuerdo* y 5 *totalmente de acuerdo*. La confiabilidad del instrumento original es de 0,75 para el primer factor; 0,76 para el segundo; y 0,71 para el tercero.

Procedimiento: La recolección de datos fue realizada en forma grupal y durante las horas de clase. El proceso se llevó a cabo en 2 etapas: a) una prueba piloto, constituida por 43 estudiantes de educación física de la USEK de Chile, donde se determinó que no existían problemas con el lenguaje de la escala; b) una prueba final, donde se constató las propiedades psicométricas del EMMD y se realizaron las comparaciones por sexo, curso y jornada de clases. El tiempo de respuesta de la escala fue de 10 minutos aproximadamente. Cada estudiante que participó en la presente investigación firmó un consentimiento informado.

Análisis de datos: Se utilizó el programa estadístico SPSS 16.0 para Windows. En la primera parte, confiabilidad y validez del EMMD, se aplicó análisis factoriales exploratorios con rotaciones varimax para determinar la validez de constructo y prueba de alfa de Crombach para los niveles de confiabilidad de la escala. En la segunda parte, comparación de los resultados por sexo, jornada y curso, se aplicó estadística descriptiva, pruebas t y ANOVAs.

Resultados

a) Propiedades psicométricas del EMMD

No se realizaron cambios semánticos en la escala. Se realizó un análisis factorial exploratorio de componentes principales y rotación de Varimax. Tras un primer análisis se descartaron los ítems 3 (*Me llevo bien con los compañeros/as*), 5 (*Me dejan tomar decisiones*), 10 (*Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos*), 12 (*Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte*) y 18 (*Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte*) por alcanzar saturaciones sobre 0,400 en dos factores o más.

Con los 18 ítems restantes se volvió a realizar un análisis factorial exploratorio (Tabla 1), quedando agrupados en 3 factores: relación con los demás, competencia percibida y autonomía, con una varianza total explicada de 58,342%. La estructura de 3 factores obtenida es igual a la presentada por la literatura (González-Cutre et al, 2007).

Tabla 1. Análisis factorial exploratorio del EMMD

Factores	1	2	3
Relación con los demás			
Realmente me gusta la gente con la que entreno	0,769		
Me siento bien con las personas con las que entreno	0,756		
Considero a la gente con la que entreno como amigos/as	0,749		
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	0,558		
Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno	0,767		
Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	0,507		
Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	0,681		
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	0,643		
Competencia percibida			
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes		0,776	
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva		0,848	
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a		0,613	
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas		0,604	

Factores	1	2	3
Confío en mi fuerza física		0,632	
Autonomía			
Me permiten elegir actividades			0,641
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos			0,741
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a			0,571
Me permiten diseñar mis propios programas de ejercicio			0,748
Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo			0,486
% varianza	41,090	10,282	6,970
Varianza total			58,342

En la tabla 2 se aprecia la confiabilidad de cada factor y del total global del EMMD. Todos los factores lograron valores sobre 0,700 y el global alcanzó 0,911. La correlación ítem-total de la escala no mostró ningún valor bajo 0,30 y no existió ninguna correlación negativa.

Tabla 2. Alfa de Cronbach de cada factor y del total del EMMD

Factor	Alfa de Cronbach
Relación con los demás	0,877
Competencia percibida	0,845
Autonomía	0,761
Total	0,911

b) Resultados del EMMD

En la tabla 3 se presenta un resumen acerca de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto físico-deportivo que tienen los estudiantes de Educación Física de la muestra en la relación con los demás. Es posible notar que la principal necesidad satisfecha en varones, en ambas jornadas y en casi todos los cursos de la carrera de educación física es que sus compañeros de entrenamiento son amables. Por su parte, la necesidad más satisfecha de las damas es que se sienten bien con las personas que entrenan.

Tabla 3. Satisfacción de necesidades psicológicas en el contexto físico-deportivo en relación al factor relación con los demás del EMMD

Categoría	Ítems	Media	d.e.
Sexo			
Damas	Me siento bien con las personas con las que entreno	4,20	0,80
Varones	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,11	0,86
Jornada			
Diurno	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,15	0,82
Vespertino	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,08	0,90
Curso			
1° año	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,22	0,76
2° año	Me siento bien con las personas con las que entreno	4,27	0,74
3° año	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,00	1,05
4° año	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,13	0,84
5° año	Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	4,14	1,21

d.e.= desviación estándar

En la tabla 4 se presenta un resumen acerca de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto físico-deportivo de la muestra en la competencia percibida. Es posible notar que la principal necesidad satisfecha en ambos sexos, en ambas jornadas y en muchos de los cursos de la carrera de educación física es que confían en su fuerza física, constituyéndose esta como la principal característica de la muestra.

Tabla 4. Satisfacción de necesidades psicológicas en el contexto físico-deportivo en relación al factor competencia percibida del EMMD

Categoría	Ítems	Media	d.e.
Sexo			
Damas	Confío en mi fuerza física	4,37	0,88
Varones	Confío en mi fuerza física	4,46	0,81
Jornada			
Diurno	Confío en mi fuerza física	4,43	0,88
Vespertino	Confío en mi fuerza física	4,46	0,67
Curso			
1° año	Confío en mi fuerza física	4,64	0,59
2° año	Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	4,46	0,83
3° año	Confío en mi fuerza física	4,49	0,84
4° año	Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	4,37	0,91
5° año	Confío en mi fuerza física	4,29	0,95

d.e.= desviación estándar

En la tabla 5 se presenta un resumen acerca de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto físico-deportivo de la muestra en la autonomía. Es posible notar que las principales necesidades satisfechas son que les permiten elegir sus actividades y que tienen libertad para decidir realizar actividades por su cuenta en los entrenamientos.

Tabla 5. Satisfacción de necesidades psicológicas en el contexto físico-deportivo en relación al factor autonomía del EMMD

Categoría	Ítems	Media	d.e.
Sexo			
Damas	Me permiten elegir actividades	4,23	0,83
Varones	Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	4,09	0,97
Jornada			
Diurno	Me permiten elegir actividades	4,11	0,89
Vespertino	Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	4,08	1,10
Curso			

Categoría	ítems	Media	d.e.
1° año	Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	4,33	0,76
2° año	Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	4,33	0,76
3° año	Me permiten elegir actividades	4,02	0,88
4° año	Me permiten elegir actividades	4,16	0,86
5° año	Me permiten diseñar mis propios programas de ejercicio	3,86	0,69

d.e.= desviación estándar

Con el total de los resultados de la muestra el factor *Relación con los demás* alcanzó una media de 3,92 (d.e.=0,68), el factor *Competencia percibida* 4,15 (d.e.=0,70) y el factor *Autonomía* 3,94 (d.e.=0,69). El EMMD global logró una media de 3,99 (d.e.=0,59). En la tabla 6 se observan las pruebas t al comparar la media de cada factor entre damas y varones, apreciándose que no existen diferencias por género. De igual forma, tampoco se observan diferencias entre las medias de cada factor por jornada académica de la muestra. Finalmente, se observan los ANOVAs al comparar las medias de cada factor por curso de la carrera, los que tampoco muestran diferencias.

Tabla 6. Pruebas t y ANOVAs de los cinco factores y del total del MPAM-R según sexo, jornada y cursos de la muestra

Factor	Valor t Sexo	Valor t Jornada	Valor F Cursos
Relación con los demás	-0,915	1,183	1,202
Competencia percibida	0,945	0,262	0,389
Autonomía	-0,358	-0,363	0,928
Total	-0,268	0,565	0,771

Discusión

La Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) indicó buenos valores de confiabilidad, entregando un Alfa de Cronbach superior a 0,700 en cada factor analizado. En cuanto a la validez del constructo, luego de un análisis factorial exploratorio se obtuvo una varianza total explicada de 58,345%, lo que indica que los tres componentes obtenidos son similares a los que la literatura presenta. Así, los análisis realizados muestran la aplicabilidad del instrumento a estudiantes de educación física de Santiago de Chile.

De los ítems agrupados en el factor *Relación con los demás* se encontró que la principal necesidad satisfecha en los varones fue que sus compañeros de entrenamiento son amables y en mujeres que se sentían bien con las personas que entrenan. Lo anterior se explica porque los estudiantes de educación física son personas sociables con liderazgo, planificadores y que gustan de la conversación y las relaciones interpersonales (Maureira et al, 2014). El contexto del deporte parece ser un entorno adecuado para satisfacer la necesidad de relacionarse y sentirse bien con otras personas, tal vez por las ideas y metas en común.

En la *Competencia percibida* de ambos sexos, jornadas y parte de los cursos, se resaltó que la muestra confía en su fuerza física. Este fenómeno se puede explicar por la formación que reciben los estudiantes durante su carrera universitaria, donde gran parte de sus asignaturas poseen un componente físico-práctico, que se suma a la tendencia natural de los profesores de educación física a practicar algún tipo de actividad deportiva.

Con relación a la *Autonomía*, las necesidades satisfechas en mujeres fue *me permiten elegir actividades*, y en hombres, *tener la libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos*. Las medias más altas se presentaron en 1° y 2° año, y siendo las más bajas en 5° año, situación que está avalada por el conocimiento tanto teórico como práctico que adquieren estos profesionales durante su formación, entre los que se cuentan la teoría del entrenamiento, actividad física y salud, fisiología, anatomía y biomecánica, entre otras. Esto es un elemento fundamental para que el profesor o entrenador pueda confiar en la práctica adecuada de ejercicios y actividades desarrolladas por el estudiante en su práctica deportiva.

Al igual que el estudio realizado por González et al (2014), no se encontraron diferencias por género en las puntuaciones del EMMD. Tampoco en jornada diurna y vespertina y entre los diversos cursos de la carrera, lo que habla de la homogeneidad de la muestra, y da cuenta de una orientación o perfil motivacional relacionado con la satisfacción de necesidades físico-deportivas en los estudiantes de esta disciplina.

Por último, luego de aplicar el EMMD en estudiantes de educación física de Chile, esta investigación se presenta como una herramienta útil y confiable para realizar nuevos estudios en el área de la motivación y la actividad física o deporte; asimismo, se entrega una posibilidad de hacer análisis investigativos en estudiantes de pedagogía de educación física a lo largo de todo el país, para obtener información que ayude a fortalecer las ideas planteadas en esta investigación.

Conclusión

Las propiedades psicométricas del EMMD muestran buenos índices de validez y confiabilidad en la muestra seleccionada. Las necesidades satisfechas en la relación con los demás, la competencia y la autonomía son similares en damas y varones, entre los estudiantes de jornada diurna y vespertina y entre los diferentes años de la carrera. Se recomiendan más estudios sobre las necesidades físico-deportivas satisfechas en estudiantes de educación física de otras universidades y sería interesante realizar un estudio de tipo longitudinal, para conocer si, efectivamente, los resultados se mantienen estables en los mismo sujetos a medida que transcurre el tiempo.

Referencias

- Amado, D., Leo, F., Sánchez, D., & García, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias del afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194. [Documento](#)
- Carrasco, H., Chiroso, L., Tamayo, I., Cajas, B., & Reigal, R. (2015). Efectos de un programa extraescolar basado en juegos reducidos sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 23-31. [Documento](#)
- Carratala, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana* (Tesis Doctoral). España: Universidad de Valencia, Departamento de Psicobiología y Psicología Social. [Documento](#)
- Célis-Merchán, A. (2006). Adaptación al español de la escala revisada de Motivos para la Actividad Física (MPAM-R) y el Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ). *Avances en Medición*, 4, 73-90. [Documento](#)
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. [Documento](#)

- García, V. (2012). La motivación autónoma y el bienestar psicológico. En J. Quezada (Ed), *Psicología Positiva* (pp.29-38). Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón. [Documento](#)
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno, M., García, L., & Moreno, B. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las Necesidades psicológicas básicas y la dimensión Subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de Voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44. [Documento](#)
- González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., & Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano, J. & O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp.407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco. [Documento](#)
- González, J., Navas, M., Notari, I., Olmedo, A., & Pinilla, C. (2014). Motivación, optimismo y autoconcepto en deportistas. *Reidocrea*, 3, 41-49. [Documento](#)
- Maureira, F., Méndez, T. & Soto, C. (2014). Inteligencias múltiples en estudiantes de educación física de la USEK de Chile. *Revistas Ciencias de la Actividad Física UCM*, 15(2), 53-62. [Documento](#)
- Mesurado, B. (2008). Explicaciones psicológicas sobre la motivación y el sustrato neurobiológico que posibilita la misma. *Psicología y Psicopedagogía*, 7(19), 1-14. [Documento](#)
- Moreno, J., González-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303. [Documento](#)
- Moreno, J., Hernández, A., & González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222. [Documento](#)
- Moreno, J., Huéscar, E., Peco, N., Alarcón, E., & Cervelló, E. (2011). Desarrollo y validación de escalas para la medida de la comunicación en educación física y relación con la motivación intrínseca. *Universitas Psychologica*, 11(3), 957-967. [Documento](#)
- Moreno, J., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. [Documento](#)
- Murcia, J., Gimeno, E., & 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. [Documento](#)
- Ryan, R., & Deci, E. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science & Business Media.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. [Documento](#)