



FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

MOTIVACION Y BIENESTAR EN DEPORTISTAS DESTACADOS ADSCRITOS AL
APOYO DEL INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE

Tesis para optar por el título profesional de Licenciada en Psicología con mención en
Psicología Social, que presenta la Bachillera

ALEXANDRA ANDREA VERNAL ZAVALA

Asesora: Dra. Dora I. Herrera Paredes

Lima, 2014

Agradecimientos

A Bruno Saux, administrador de los Centros de Alto Rendimiento y campeón de Taekwondo, y a Lorena Galarcep, coordinadora del Programa de Apoyo al Deportista, por todo su apoyo. Sin ustedes no hubiera sido posible realizar esta investigación.

A Ysabel Rodriguez, por sus enseñanzas en psicología del deporte y por sus sugerencias e ideas.

A toda la familia DINADAF – IPD, increíble grupo de personas dedicadas al deporte.

A todo el equipo CAR que ayudó con este trabajo y a todos los deportistas que participaren en el estudio.

A Francisco Boza y a Akio Tamashiro, por darme esta oportunidad.

A mi asesora, Dora, por sus consejos y su confianza.

A Alex, por siempre apoyarme y creer en mí.

A mi familia, en especial al Tata. Por enseñarme que no siempre se gana en el deporte, que lo más importante es dar lo mejor de uno mismo y seguir intentándolo.

RESUMEN

Motivación Y Bienestar En Deportistas Destacados Adscritos Al Apoyo Del Instituto Peruano Del Deporte

El presente estudio tiene el propósito de explorar y describir los niveles motivacionales y de bienestar de deportistas destacados correspondientes a programas de beneficios del Instituto Peruano del Deporte, analizando asimismo si es que existe una relación entre las variables Motivación Autónoma/ Controlada y Bienestar Subjetivo, como explica la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000a). Para ello, se aplicó el cuestionario de Motivación en Deportistas (BRSQ, por sus siglas en inglés) de Lonsdale, Hodge y Rose (2008) y el de Bienestar Subjetivo (Satisfacción con la Vida) de Diener (2000) en una muestra de 179 deportistas destacados correspondientes a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) y al Programa de Apoyo al Deportista (PAD). Los resultados indican que existe una correlación mediana y directa entre las variables del estudio, así como una entre la Regulación Identificada y el Bienestar Subjetivo. Se infiere por lo tanto que, para la muestra evaluada, un incremento en el bienestar está sujeto a comportamientos motivados de manera autónoma, de interés y valor personal. También se encontraron diferencias significativas entre la calidad motivacional de los participantes según el tipo de deporte practicado, sexo, lugar de procedencia y condición de CAR o PAD, con lo que se proponen diferentes alternativas para la promoción de la Motivación Autónoma y por ende, del bienestar de deportistas sobresalientes que reciben apoyo institucional.

Palabras clave: Motivación, Bienestar subjetivo, Deporte

ABSTRACT

Motivation And Well-being In Elite Athletes Attached To The Support Of The Peruvian Institute Of Sports

The present study has the purpose of exploring and describing the motivational and well-being standards amongst elite athletes attached to the benefits programs offered by the Peruvian Institute of Sports. Furthermore, it aims to analyze if there is a relationship between the variables of Autonomous/ Controlled Motivation and Subjective Well-being, as described by the Selfdetermination Theory (Deci and Ryan, 2000a). To do this, correlation analysis were conducted between the scores obtained from the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire of Lonsdale, Hodge and Rose (2008) and Diener's (2000) Subjective Wellbeing Scale (Life Satisfaction) with a sample of 179 outstanding athletes belonging to the High Performance Centers (CAR, in Spanish) and to the Athlete Support Programme (PAD, in Spanish). The results indicate that there is a direct and medium relationship between the variables of this study, as well as between Identified Regulation and Subjective Well-being. Therefore, for the evaluated sample, an increase in well-being is subject to autonomously motivated behaviors that are interesting and of personal value. Significant differences were also found between the motivational quality of the participants according to the type of sport that is practiced, gender, place of origin and condition of CAR or PAD. Different alternatives for the promotion of Autonomous Motivation and thus Well-being enhancement of elite athletes receiving institutional support are proposed.

Key Words: Motivation, Subjective well-being, Sports.

Tabla de Contenidos

Motivación y Bienestar en Deportistas Destacados Adscritos al Apoyo del Instituto Peruano del Deporte	5
Motivación en el Deporte	8
Deporte y Bienestar	11
Problemática Actual	13
Método	16
Participantes	16
Medición	17
Procedimiento	18
Resultados	21
Relación entre variables del estudio	22
Comparación según características de los deportistas	23
Comparación entre sub- muestras CAR y PAD	26
Discusión	30
Contexto social peruano	36
Limitaciones y futuros estudios	41
Referencias	43
Anexos	50

La Teoría de la Autodeterminación (SDT, por sus siglas en inglés) sostiene, entre otros aspectos, que el desarrollo y bienestar de las personas se vinculan a la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación. La propuesta teórica de la SDT reconoce que para explicar el por qué y el para qué de los diferentes comportamientos humanos, en especial el deportivo, es necesario analizar la variable psicológica de motivación, la cual alude a un proceso psicológico que se inicia y persiste a través de una actividad intencional dirigida hacia una meta (Deci y Ryan, 1985). Dicha meta debe ser lo suficientemente importante para lograr movilizar al organismo hacia su consecución, y lo que determina la fuerza e intensidad con las que se busca alcanzarla está vinculado a la satisfacción de necesidades psicológicas básicas.

De esta forma, si alguna de estas necesidades es insuficiente o no está satisfecha, se crea una tensión o incomodidad que las personas generalmente buscan calmar. La propuesta de la SDT diferencia, al respecto, dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca. La motivación intrínseca es aquella que logra satisfacer las necesidades o tensiones a través de comportamientos autodeterminados, placenteros en sí mismos y que son de interés (Reeve, 2001). Así, se entiende que un comportamiento autodeterminado es elegido libremente, de ahí que el locus de causalidad sea interno, que la persona disfrute de este y que por ello se sienta feliz (Van den Broeck, De Witte, Lens, y Vansteenkiste, 2009), lo que podría generar un incremento en el bienestar subjetivo. Dicho de otra manera, el satisfacer las necesidades psicológicas básicas fortalece la presencia de la motivación intrínseca (Ryan, Williams, Patrick y Deci, 2009).

La motivación extrínseca, por otro lado, es aquella que también impulsa a la persona a realizar una acción, sin embargo, ésta no es necesariamente elegida libremente, sino que se orienta a recibir un beneficio a cambio. De esta manera, el locus de causalidad es externo y no se da el mismo interés ni disfrute a la hora de realizar la actividad. En muchos casos, incluso, se puede realizar una acción por obligación o para evitar castigos (Deci y Ryan, 2000a).

Siguiendo esta línea de pensamiento, Gagne y Deci (2005) recalcan que mientras más internalizado está un comportamiento, mayor será el grado de autodeterminación. Después de varios años de investigación, las teorías de la motivación han evolucionado y en la actualidad se diferencia no sólo a la motivación intrínseca de la extrínseca, sino

también la motivación autónoma de la controlada. Un comportamiento es motivado de manera autónoma o controlada según el grado de internalización o posibilidad de elección asumida por las personas. Por definición, la motivación intrínseca es autónoma, pues representa un comportamiento autodeterminado (Gagne y Deci, 2005). De modo opuesto, un comportamiento motivado de manera controlada se orienta a partir de una sensación de presión y obligación al realizar ciertas acciones.

Es importante mencionar que si bien la motivación intrínseca es motivación autónoma, la motivación extrínseca no es del todo controlada. La SDT reconoce que la motivación extrínseca puede variar en función a la intensidad o grado en el que representa la condición de autónoma o controlada (Deci y Ryan, 2000a). Esto se da por medio de distintas regulaciones, que básicamente son variaciones en el grado de internalización de un comportamiento. Dichas regulaciones oscilan entre las que son autónomas, o más cercanas a comportamientos elegidos por uno mismo, y las controladas. La SDT propone que existen cuatro regulaciones que forman parte de la motivación extrínseca: integrada, identificada, introyectada y externa. Las regulaciones integrada e identificada forman parte de la motivación autónoma, mientras que la regulación introyectada y la externa configuran la motivación controlada (Lens y Vansteenkiste, 2006).

Cuando una persona se encuentra motivada de manera autónoma, pero con reguladores extrínsecos, resulta indispensable que se identifique con el valor de un comportamiento, asociándolo a sus propias metas. En la regulación *integrada*, las razones para realizar una actividad han sido interiorizadas y suelen ser congruentes con el autoconcepto de la persona, pero no llegan a causar interés ni placer al realizarlas. Esta regulación tiene un locus de causalidad interno, ya que las personas sienten que son ellas mismas quienes regulan su comportamiento. Si bien este no es necesariamente intrínseco, sí es autónomo.

La regulación *identificada*, por otro lado, cuenta con una motivación que es más bien instrumental. Sin embargo, las metas cuentan con un valor personal y una relevancia especial. De esta manera, se hace referencia a comportamientos que son importantes para la persona y que no necesariamente son elegidos libremente, tales como normas sociales o valores (Deci y Ryan, 2000a). Se trata de comportamientos motivados de manera autónoma, ya que finalmente es la persona quien decide seguir sus

metas; sin embargo, estas son orientadas por el contexto social y no por gustos o preferencias propias.

Por otro lado, la regulación *introyectada* implica que el individuo no acepta la razón para realizar la actividad como propia, sino que de no realizarla, podría ocasionar sentimientos de culpa o vergüenza. El locus de causalidad claramente es externo, ya que el comportamiento no ha sido elegido libremente ni hay placer o interés en realizarla, lo que la hace controlada.

Finalmente, la más extrínsecamente motivada y controlada de las regulaciones es la externa, donde el locus de causalidad es completamente externo y la razón para realizar la acción proviene de afuera. Tal puede ser un premio prometido, un castigo o una supervisión que presione a la persona a actuar.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, es posible responder al “por qué” de la aparición y permanencia de un determinado comportamiento. Al ser autónomo, un comportamiento logra satisfacer necesidades psicológicas básicas y es además percibido como placentero e interesante (Deci y Ryan, 2000b). Trae asimismo una serie de beneficios, como un mejor uso de estrategias metacognitivas, mayor determinación y esfuerzo, más perseverancia y menos procrastinación, así como un mejor procesamiento cognitivo (Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Lycky y Lens, 2009). Un comportamiento controlado es, por lo contrario, percibido como externo a la persona y puede ocasionar un nivel más bajo de bienestar, persistencia y efectividad, así como bajo desempeño (Vansteenkiste, Matos, Lens y Soenens, 2005).

El “para qué” de las acciones humanas es aquello hacia lo que es dirigida la motivación: las metas. En este caso, también se da la distinción entre metas intrínsecas y metas extrínsecas. Las metas intrínsecas son aquellas que tienen como fin último un mayor bienestar o la satisfacción de necesidades psicológicas, mientras que las metas extrínsecas se relacionan con premios u ocurrencias que son externas a la persona. Tales serían comparaciones sociales (“lo hago para ser mejor que los demás”), aprobación (“lo hago para agradarles”) o señales externas de autovalor (“seré el mejor si lo hago”). Las metas extrínsecas no son necesariamente negativas, ya que la vida humana está llena de comportamientos que no siempre son totalmente satisfactorios. Sin embargo, si una meta importante es extrínseca, tal como la profesión, la elección de pareja o la práctica de deportes competitivos, es posible que venga seguida de baja autoestima, baja

autoactualización, y una mayor incidencia en depresión y ansiedad, entre otros aspectos (Lens, Vansteenkiste y Matos, 2008).

Además de lo argumentado previamente, Lens y Vansteenkiste (2006) han establecido una importante diferenciación entre la calidad y la cantidad de motivación invertida en una actividad. Los autores mencionan que si bien la motivación intrínseca es de “mejor calidad” que la extrínseca, esta depende del grado en que el comportamiento sea realizado de manera autónoma o controlada. Por su parte, la naturaleza de las metas también influye en la calidad de la motivación, siendo las metas intrínsecas aquellas que tienen mayor calidad que las metas extrínsecas. Con calidad se hace referencia a los resultados de los comportamientos realizados, tales como bienestar, satisfacción de necesidades, disfrute, interés o un aprendizaje más profundo.

Por su parte, Bakker, Whiting y Van der Brug (1993) explican que, mientras la motivación extrínseca se acaba al alcanzar la meta (por ejemplo: el aprendizaje de las matemáticas tras pasar el curso) la conducta intrínsecamente motivada continua a pesar de ello. Una meta intrínseca no desaparece al alcanzarla, sino que se mantiene y se va actualizando para que la persona pueda desarrollar sus habilidades cada vez más, por placer y por interés hacia la actividad en sí misma. Esto tiene que ver con las ideas de Csikszentmihalyi (1991) acerca del reto óptimo y las actividades que llevan al flow. Cuando las personas hacen algo por la experiencia y no por los resultados, son propensos a sentir placer y a buscar retos similares sin miedo a fallar (Frederick Recascino, 2002). Un ejemplo para este tipo de experiencias es la actividad deportiva, donde debe existir una clara motivación para lograr una meta, que sin embargo también puede ser activada por motivos extrínsecos.

Motivación en el deporte

El ámbito deportivo ha recibido atención especial dentro de la Teoría de la Autodeterminación (Blanchard, Mask, Vallerand, de la Sablonniere y Provencher, 2007). Algunos autores afirman que la mayor contribución de la psicología social a la investigación sobre la actividad física está relacionada con la motivación (Van den Berge, Vansteenkiste, Cardon, Kirk y Haerens, 2012). De esta manera, diferentes estudios se han enfocado en las influencias sociales y psicológicas de la motivación en deportistas, mientras que otros han optado por analizar rol mediador que tienen las

necesidades psicológicas básicas en la internalización de actividades físicas y en el bienestar de los deportistas.

Antes de revisar la literatura psicológica vinculada a la motivación en el ámbito deportivo, es importante precisar el significado de lo que se entiende como deporte. Los deportes son definidos como actividades sostenibles y disciplinadas dentro de un período de tiempo con el fin de desarrollar un alto nivel de habilidad (García Uchua, 2001). En general, el deporte trae beneficios tanto fisiológicos como psicológicos (Biddle, Gorely y Stensel, 2004), pero sobre todo conduce a hábitos cotidianos más sanos y a conductas socialmente más deseables (Bakker, Whiting y van der Brug, 1993).

Frederick y Ryan (1993), quienes han realizado distintas investigaciones sobre motivación en el deporte, diferencian entre el deporte por *fitness* y el deporte estructurado. El primero es un deporte que se realiza sin intención de entrar en competitividad y con el fin de alcanzar metas extrínsecas, como bajar de peso o verse mejor. El estructurado, en cambio, se caracteriza por la práctica o entrenamiento seguido y constante, que va asociado a metas de competitividad y perfeccionamiento de habilidades. Para la presente investigación se enfatizará únicamente en el deporte estructurado orientado a la competitividad.

Según algunos reportes científicos, al inicio, las personas eligen realizar una actividad deportiva debido a que la consideran como algo retador e interesante: una actividad elegida y controlada por ellas mismas (Wankel 1980). El placer en el deporte es un afecto positivo en respuesta a la experiencia deportiva que se expresa en sentimientos generalizados de agrado, felicidad y diversión (Green- Demers, Pelletier, Stewart y Gushue, 1998). Asimismo, una persona con una mayor y mejor motivación, entendida como autónomamente regulada y con metas intrínsecas, siente mucha más energía para realizar su deporte, sin importar el esfuerzo o el sacrificio que se tenga que hacer (Reinboth y Duda, 2006).

Cuando el deportista se siente competente en lo que hace, la confianza en sí mismo se ve reforzada a la vez que focaliza su pensamiento, atención y sentimientos en la actividad, de tal forma que puede afrontar las dificultades de manera positiva (García Ucha, 2001). Sin embargo, es importante resaltar que si bien la motivación y la naturaleza de las metas son de gran importancia para el desempeño, estas no proporcionarán un desempeño ideal en el deportista por sí solas (Vansteenkiste y Lens,

2006). Tanto la motivación como las habilidades propias del deportista influyen en el resultado que éste obtenga. Por lo tanto, si un deportista tiene la mejor calidad motivacional posible pero no cuenta con las habilidades óptimas requeridas, no podrá lograr un desempeño exitoso (Matos y Lens, 2009). Asimismo, la intención de desempeñarse exitosamente tampoco es necesariamente congruente con el desempeño en sí. Sin embargo, el que exista una buena calidad motivacional facilitará a que el deportista, por un lado, se esfuerce en dominar nuevas habilidades que lo posicionen mejor deportivamente, o por otro lado, que decida buscar retos más accesibles y realistas que sí puedan ser alcanzados (Csikszentmihalyi, 1991).

Lens y Rand (2000) enfatizan el rol de la motivación intrínseca al actuar como determinante de un desempeño sobresaliente, ya que por sí sola afecta la curiosidad, la competencia y la eficacia. Esto hace referencia al concepto del reto óptimo, ya que tareas percibidas como demasiado fáciles o demasiado difíciles no serán motivadoras y por lo tanto el individuo no esperará sentirse competente o eficiente en su desempeño (Blumen, 2009). De esta manera, se esperaría que los deportistas profesionales o de alto rendimiento cuenten con un locus de causalidad interno y una alta autodeterminación para realizar su deporte.

Es importante recalcar la importancia del contexto social en la motivación autónoma, así como en la persecución de metas intrínsecas. Para Gagne y Deci (2005), un contexto de soporte a la autonomía lleva no sólo a la internalización de motivaciones extrínsecas, sino también al mantenimiento de la motivación intrínseca. En ese sentido, el apoyo explícito o implícito de las personas cercanas al deportista es considerado un factor bastante influyente en la internalización. Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz (2013) reportaron que, al estudiar una muestra de 269 deportistas españoles, la percepción de apoyo a la autonomía identificada por los deportistas logró ser un predictor de la motivación autónoma. Esta percepción de apoyo representa lo recibido de su entorno social más cercano, es decir, sus entrenadores, compañeros y padres. Así, se podría deducir que una situación de apoyo a la autonomía, además de favorecer a la motivación autónoma, contribuye a la internalización del comportamiento deportivo.

De la misma manera como un contexto social que soporte a la autonomía es considerado un facilitador de la motivación intrínseca, un contexto social que incluye presión, castigos o premios puede tener el resultado opuesto. Al respecto, Reeve y Deci

(1996) explican que el elemento que más reduce la motivación intrínseca es un contexto interpersonal que presiona al deportista a ganar. Las fuentes que pueden ocasionar este declive en la motivación intrínseca pueden ser el entrenador (Pope y Wilson, 2012; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002; Blanchard, et al, 2007), el premio (Earn, 1982; Selart, Nordstrom, Kuvaas y Takemura, 2008), el feedback recibido (Mouratidis, Vansteenkiste, Lens y Sideridis, 2008; Ryan, Mims y Koestner, 1983), los resultados en las competencias (Reeve y Deci, 1996; Vansteenkise y Deci, 2003) e incluso las expectativas propias (Ryan, Williams, Patrick y Deci, 2009).

Vale la pena aclarar que a menudo la motivación intrínseca y la extrínseca están entrelazadas. Esto quiere decir, que una persona puede realizar una actividad deportiva porque le trae placer, pero a su vez porque es una manera de obtener ganancias. Lo importante en estos casos es que la persona esté consciente de que existe esta relación, y que además el interés que tiene por su deporte sea la gran fuerza impulsadora hacia el alcance de sus metas. De esta manera, los efectos desfavorables de la gratificación pueden ser evitados (Bakker, Whiting, Van der Brug, 1993).

Deporte y Bienestar

Frederick y Ryan (1993) realizaron un estudio con una muestra de mujeres donde algunas fueron asignadas al entrenamiento en el gimnasio, y otras al entrenamiento de Taekwondo. De esta manera, un grupo de participantes practicaría deporte por *fitness*, mientras el otro realizaría un deporte estructurado y potencialmente competitivo; ambas categorías explicadas anteriormente. Al pasar las semanas, se pudo determinar que aquellas mujeres que habían participado en las clases de Taekwondo mostraban índices menores en depresión y ansiedad que aquellas que habían estado ejercitándose en el gimnasio. De esta manera, los autores pudieron deducir que la práctica de deportes estructurados posiblemente actúa como factor protector de estas patologías. Los sentimientos de placer y de disfrute de la tarea se vieron asociados positivamente a la cantidad de horas que las personas realizaban el deporte, a la competencia percibida y a la satisfacción con el deporte, por lo que se podría pensar que deportes competitivos se asocian más a regulaciones autónomas que a controladas.

Por su parte, Wilson, Longley, Moun, Rodgers y Murray (2006) encontraron que luego de un tiempo de realizar deporte se tiende a presentar un mayor grado de

autonomía, competencia y bienestar. Sin embargo, al realizar deporte de manera autónoma, donde reina un locus de causalidad interno y donde se está enfocado a metas intrínsecas, el grado de bienestar subjetivo puede verse incrementado aún más. Se esperaría, entonces, que los tipos de regulación más autónomos muestren mayores niveles de funcionamiento positivos y de ajuste personal que los controlados (Deci y Ryan, 2000a).

Ambos estudios exponen una idea bastante clara: realizar deporte promueve el bienestar. La teoría de la Autodeterminación, como se ha mencionado anteriormente, propone que una autorregulación autónoma tiene como resultado un incremento en el bienestar. La SDT define bienestar como un funcionamiento psicológico caracterizado por experiencias positivas y un sentido de sí mismo integrado en el ámbito de acción personal (Deci y Ryan, 2002). En otras palabras, se alcanzaría el bienestar dentro de la actividad deportiva al acumular una serie de vivencias exitosas, donde se logra alcanzar las metas propuestas, y donde existe una valoración positiva de la persona respecto a la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas.

Diener (2001) conceptualiza el bienestar subjetivo como la evaluación cognitiva y afectiva que tiene cada persona sobre su calidad de su vida. Incluye una mayor presencia de emociones positivas y menor evidencia de emociones negativas, con ello las personas sentirían un mayor grado de satisfacción con sus vidas (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Uno de los componentes del bienestar subjetivo reportado por este autor es precisamente el de satisfacción con la vida, llamado también componente cognitivo. Este implica el grado de satisfacción de los individuos con los aspectos importantes de su vida, tales como el trabajo, la familia, o, en este caso, el deporte competitivo.

El bienestar subjetivo de las personas se ve incrementado al alcanzar sus metas y necesidades (Diener, 2001), lo cual es bastante congruente con lo explicado por la SDT. Según la Teoría de la Autodeterminación, las metas contribuyen al bienestar subjetivo siempre y cuando el alcanzarlas logre satisfacer las necesidades básicas de autonomía, competencia y afiliación. Por el contrario, el perseguir metas extrínsecas puede verse relacionado a un nivel más bajo de bienestar (Ryan, Sheldon, Kasser y Deci, 1996). Dado que la SDT estudia las potenciales implicaciones del contexto social asociado al deporte y el bienestar subjetivo derivado de cierto tipo de práctica deportiva, se entiende que las variaciones en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas podrían

también producir variaciones en el bienestar físico y subjetivo (Reinboth y Duda, 2006). En la presente investigación no se registrará información vinculada a las necesidades psicológicas básicas, pese a comprender su relevancia teórica. El actual estudio reflexiona más bien en torno a la variable autonomía vs. control, asociada al bienestar. De acuerdo a los estudios empíricos revisados, se puede suponer que los deportistas, al poseer un locus de causalidad interno, experimentarán la energía de su comportamiento como propia, lo cual posiblemente proporcionaría niveles más altos de bienestar subjetivo.

Problemática Actual

Desde 1932, los Juegos Olímpicos son inaugurados con la frase de Ethelbert Talbot “Lo importante de los Juegos no es ganar, sino participar. Lo esencial en la vida no es conquistar, sino pelear bien.”. Esta frase muestra claramente aquello que es considerado como lo más importante del deporte, es decir, dar lo mejor de sí mismo y disfrutar de la actividad deportiva.

Como se ha podido ver en la teoría presentada, el deporte trae una serie de beneficios, sobre todo cuando es realizado por el interés y el placer propio de practicarlo (Ryan et al, 2009). No existe mejor sentimiento para un deportista que el estar practicando su deporte, perfeccionando sus habilidades y sintiéndose a gusto con cada logro. Es algo que no sólo logra un incremento en el bienestar físico, sino que también significa una recarga de energía; un lugar donde uno puede reencontrarse consigo mismo. Por este motivo es que la frase de Ethelbert Talbot es tan citada, ya que ganar viene a ser algo adicional a la de por sí satisfactoria actividad de practicar un deporte.

Si bien la psicología deportiva en el Perú no ha alcanzado aún un alto nivel de desarrollo, se han realizado algunas investigaciones respecto a la motivación y a la orientación hacia las metas de deportistas en diferentes modalidades. Estos estudios han tratado tanto deportes individuales como colectivos, pero se ha enfatizado en muestras de un solo deporte, como fútbol, vóleybol, tenis o surf (Reyes, 2009; Guillén y Nieri, 2009; Reyes, Gomez y Raimundi, 2009). No obstante, en el 2001, se realizó un estudio como parte del convenio establecido por el Comité Olímpico Peruano y la Universidad San Martín de Porres, donde se investigó sobre la motivación en deportistas seleccionados para los Juegos Deportivos Panamericanos de ese año. Uno de los

resultados más importantes de este estudio es que los deportistas mostraron una gran satisfacción con la práctica de su deporte. Esta viene acompañada de sentimientos de éxito, reconocimiento y superación tras haber participado en una competencia. Sin embargo, se encontró que existía en los deportistas un descontento general por la falta de estímulos para la práctica de su deporte (García Uchua, 2001).

Se podría pensar, por lo tanto, que un incremento en programas de incentivos para deportistas a nivel estatal traería mejoras tanto en resultados, como en los niveles de motivación y bienestar. Actualmente existen diferentes programas promovidos por el Instituto Peruano del Deporte (IPD), guiados a incentivar y brindar un soporte a los deportistas que han obtenido resultados sobresalientes. Uno de ellos es el Programa de Apoyo al Deportista, que otorga a los becarios subvenciones económicas mensuales según el grado de desempeño mostrado en competencias internacionales. Este apoyo tiene como única variable referencial los logros deportivos alcanzados; es decir, a mayores logros, mayor subvención. Dentro de los beneficios ofrecidos por este programa se incluyen asimismo el seguro médico y vales para alimentación, así como la emisión de certificados, soporte académico, entre otros.

Un segundo programa de soporte para deportistas destacados es el de los Centros de Alto Rendimiento. Estos son centros de concentración de deportistas en 6 diferentes regiones del Perú, donde se cuenta con un entrenamiento especializado y beneficios específicos, tales como fisioterapia, asistencia psicológica y social, nutricionista, entre otros. Los deportistas que se alojan en los Centros de Alto Rendimiento reciben no sólo el hospedaje en el centro, sino también la alimentación, el seguro médico y el pago de viajes a campeonatos, además de un pago por “movilidades” de S/.50 al mes.

Como se puede ver, en ambos casos los deportistas reciben beneficios por parte del Estado a manera de apoyo por los logros alcanzados. No se trata únicamente de una suerte de premio, sino que debe ser visto como una inversión por parte del IPD, que busca desarrollar y lograr el máximo desempeño de estos deportistas. Es importante mencionar que además de querer obtener buenos resultados, se busca lograr una formación integral de los deportistas, tanto física como psicológicamente, por lo que existe también una constante preocupación en su bienestar.

Ahora, es importante reflexionar acerca del efecto que podría tener el otorgar ciertos beneficios a deportistas sobresalientes. Siguiendo la línea de investigación que

inicia el estudio de García Uchua (2001), se podría pensar que un mayor apoyo estatal a la práctica y al entrenamiento de deportes competitivos promovería un alto nivel de motivación y de desempeño en los deportistas. Sin embargo, también se podría pensar que esta institucionalización de incentivos está influyendo en que los deportistas no sólo disfruten potencialmente de su deporte, sino que también lo utilicen como un medio para alcanzar los diferentes beneficios ofrecidos por el IPD. Como se menciona en la teoría presentada, es posible que el hecho de recibir algo por el buen desempeño esté incentivando a la persecución de metas extrínsecas y no intrínsecas, con lo que posiblemente la calidad de la motivación se esté viendo reducida. Esto estaría influyendo de igual manera en el bienestar de los deportistas, asumiendo que existe una relación entre la motivación y el bienestar subjetivo en la población expuesta.

Por lo tanto, se propone realizar un estudio descriptivo cuyo objetivo es conocer la calidad de la motivación en deportistas que reciben apoyo estatal para la práctica de su deporte. Asimismo, se busca determinar si es que la relación mencionada en la teoría entre la calidad de la motivación y un mayor nivel de bienestar se aplica en el contexto deportivo peruano.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 179 deportistas sobresalientes (102 hombres y 76 mujeres), que fueron aquellos que respondieron voluntariamente a la convocatoria para la presente investigación. La totalidad de participantes en el estudio reciben apoyo del Instituto Peruano del Deporte para practicar su deporte competitivo, ya sea como becarios del Programa de Apoyo al Deportista (PAD) o de los Centros de Alto Rendimiento (CAR). Es importante mencionar que si bien ambos programas son independientes, hay un número de deportistas que pertenecen a ambas instancias. Esto se debe a que los CAR son centros regionales de entrenamiento especializado, y reúnen a deportistas no sólo orientados en términos del alto rendimiento, sino también a deportistas de proyección. De esta manera, se presentaron varios casos ($n = 20$) de deportistas que pertenecen a los CAR debido a su desempeño y resultados sobresalientes, pero simultáneamente reciben apoyo del PAD. Las edades de los participantes del estudio oscilaban entre 13 y 31 años ($M = 18.8$, $DE = 3.76$).

Para la presente investigación se contó con una muestra correspondiente a 25 diferentes disciplinas deportivas. Del total de estos participantes, alrededor de la mitad (51%) ha practicado su deporte por un período superior a 5 años. En relación a los méritos o reconocimientos, es posible afirmar que más de un tercio (37%) ha logrado obtener el primer puesto en un campeonato internacional, mientras el 27% ha alcanzado un segundo o tercer lugar en este tipo de eventos. Un reducido 11% ha logrado ganar un campeonato nacional, y el 17% ha llegado a ser parte de un podio nacional. El restante 8% no ha obtenido ningún resultado sobresaliente, dado que se trata de deportistas de proyección, y en su totalidad pertenecientes a los Centros de Alto Rendimiento. Más de 100 participantes (56% de la muestra) reportaron que practican su deporte más de 12 horas semanales, lo que constituye un trabajo bastante dedicado a la actividad deportiva y a su entrenamiento. Sólo el 20% entrena menos de 6 horas semanales, mientras que el resto respondió que entrena entre 12 y 6 horas a la semana.

El PAD beneficia a deportistas destacados que han obtenido resultados importantes en competencias internacionales y nacionales. Este programa le brinda soporte a aproximadamente 450 deportistas a nivel nacional, que practican más de 35 diferentes disciplinas deportivas. Para el presente estudio se estableció contacto con la

totalidad de deportistas adscritos al PAD; respondiendo a la convocatoria 102 participantes. En el caso de los CAR, es relevante indicar que tienen sede en seis regiones: Arequipa, Cusco, Ica, Junín, Lambayeque y Loreto. La muestra seleccionada para esta investigación fue de 97 deportistas CAR (de los cuales 20 pertenecen al PAD). En el Anexo 3 se muestran las disciplinas deportivas practicadas por los deportistas correspondientes a cada programa y a cada región.

Medición

Para medir las variables de motivación Autónoma/ Controlada y Bienestar Subjetivo se ha recurrido a una ficha de datos generales y a pruebas cuyas características psicométricas se ajustaban a los requerimientos de validez y confiabilidad exigidos. La primera variable psicológica es medida por el Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte en su adaptación al español y al contexto local, y la segunda por la Escala de Satisfacción con la Vida.

Ficha de datos generales. Consiste en un breve cuestionario con información general acerca del participante y el deporte que practica. Entre las variables sociodemográficas tomadas en cuenta están las siguientes: sexo, edad, lugar de nacimiento y localidad en la que vive. También se solicita información acerca de su pertenencia al PAD, el deporte que practica, el tiempo que lleva practicándolo, el máximo título competitivo alcanzado dentro de este deporte y las horas semanales destinadas a su entrenamiento. Asimismo, se recaba información acerca de la fuente e intensidad de presión que el deportista percibe a la hora de practicar su deporte. Finalmente, se solicita que califique su competencia deportiva y precise cuán autónomo se percibe.

Motivación Autónoma/ Controlada. El Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ, por sus siglas en inglés) fue diseñado por Lonsdale, Hodge y Rose (2008) para evaluar la motivación en la práctica deportiva sustentando dicha evaluación en los presupuestos teóricos y empíricos de la Teoría de la Autodeterminación. Posteriormente, se creó la versión en español de Viladrich, Torregrosa y Cruz (2011), la cual fue adaptada a partir de una muestra de 578 deportistas españoles de elite. Es importante destacar que para la adaptación se contó

con un comité de jueces expertos compuesto por más de 60 personas, que a través de su concordancia verificaron la precisión de la traducción.

La versión española del cuestionario tiene 24 ítems y cuenta con 6 sub-escalas de cuatro ítems cada una. Cada sub-escala representa uno de los tipos de regulación precisados en la teoría: Externa, Introyectada, Identificada e Integrada, además de la Motivación Intrínseca y la Amotivación. Sin embargo, para la presente investigación se optó por reducir el cuestionario a 20 ítems, dejando de lado la sub-escala de Amotivación. Esto debido a que se considera que en el caso de deportistas de alto nivel debe existir una motivación base para realizar su deporte. Asimismo, de acuerdo a la evaluación piloto de la prueba, algunos ítems fueron adaptados verbalmente al contexto actual (p.ej.: de “Porque me sentiría un fracasado si lo dejara” a “Porque me sentiría *como* un fracasado si lo dejara”). El mencionado piloto fue elaborado con una muestra de 60 deportistas.

En el cuestionario aplicado, las respuestas se registran a través de una escala tipo Likert que va desde “Completamente falso” hasta “Completamente verdadero”. En la prueba que se adaptó para el contexto peruano, todas las sub-escalas reportaron un índice de consistencia interna adecuada: externa: $\alpha = .71$; introyectada: $\alpha = .76$; identificada: $\alpha = .65$; integrada: $\alpha = .65$; motivación intrínseca: $\alpha = .63$. Asimismo, se obtuvo correlaciones adecuadas ítem- test para todos los ítems de la prueba e ítem-área para los ítems correspondientes a cada sub-escala (mayor a 0.3).

Bienestar Subjetivo. La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS, por sus siglas en inglés) de Diener et al (1985) evalúa la valoración cognitiva del bienestar subjetivo. Está compuesta por cinco ítems que registran las respuestas mediante una escala de 7 puntos, que va de “Totalmente en desacuerdo” a “Completamente de acuerdo”. La versión en castellano de la escala ha sido empleada en distintos estudios desarrollados en el Perú (Arellano, 2011; Cornejo Alvarez, 2005; Espinosa y Tapia, 2011), cuyos índices de confiabilidad oscilaban entre .73 y .78. Para la presente investigación se obtuvo un índice de consistencia interna aceptable ($\alpha = .71$), así como una correlación ítem- test mayor de 0.5 para todos los ítems.

Procedimiento

La realización del presente estudio fue aprobada y coordinada a través de la Dirección Nacional de Deporte Afiliado (DINADAF) del Instituto Peruano del Deporte. El propósito central que orientó la propuesta fue el de obtener un diagnóstico de la relación entre motivación y bienestar reportada por los deportistas más destacados del país. En un inicio, se presentó la investigación al Director y a las personas encargadas del Programa de Apoyo al Deportista y de los Centros de Alto Rendimiento. Una vez recibido el visto bueno por parte de la DINADAF, se pasó a elaborar un plan efectivo de recolección de datos, para lo cual se tomó en cuenta diferentes medios, como se explicará a continuación. Toda la información necesaria para realizar el estudio, entre ellos los registros de deportistas, fueron proporcionados por la DINADAF.

Se diseñó, en primer lugar, un cuestionario virtual que incluía el consentimiento informado, la ficha de datos personales y las pruebas de Motivación Autónoma/Controlada y de Bienestar Subjetivo. El instrumento fue compartido en redes sociales por el Programa de Apoyo al Deportista del Instituto Peruano del Deporte, de tal manera que los deportistas pertenecientes a este programa de beneficios pudieran llenarlo. En total, el cuestionario en línea fue respondido por 50 deportistas.

Con el fin de ampliar la muestra, se optó por solicitarles a los deportistas que se acercaran a las oficinas del Programa de Apoyo al Deportista durante el mes de octubre de 2013 y que, si deseaban, respondieran al cuestionario en físico. Al momento de dicha entrega, junto con el consentimiento informado, se les garantizó la confidencialidad de los datos y se aseguró el registro anónimo del cuestionario. Se les recordó, asimismo, que las respuestas serían utilizadas únicamente con fines académicos. Los deportistas que aceptaron participar del estudio fueron ubicados en un cubículo privado dentro de las oficinas de la DINADAF, lo que permitió que pudieran responder a las preguntas sin interferencias. Al finalizar, se les agradeció su participación. De esta manera, se pudo obtener 32 cuestionarios más.

En el caso de los deportistas de los Centros de Alto Rendimiento, ubicados en 6 provincias del Perú (Arequipa, Chiclayo, Cusco, Huancayo, Ica e Iquitos), se consideró que la mejor opción era enviar el cuestionario en físico y pedir a los psicólogos encargados del Centro que supervisen la aplicación. La comunicación con dichos psicólogos fue constante y se mantuvo estrecha relación con ellos a fin de absolver las

dudas que eventualmente podrían presentarse en torno a la aplicación. De esta manera, se obtuvo los datos de 97 deportistas, correspondientes a los seis CAR y a siete disciplinas deportivas. Estos cuestionarios fueron posteriormente enviados a la DINADAF por Courier para su codificación. Como se mencionó, 20 de estos deportistas pertenecen de igual manera al Programa de Apoyo al Deportista.

Se considera que la publicación en línea del cuestionario fue favorable, pues la respuesta fue óptima y tuvo acogida por el grupo seleccionado. Si bien la muestra actual no es pequeña, se esperaba contar con un número mayor de participantes. A pesar de que existió el esfuerzo para llegar a la totalidad de la población de deportistas, en muchos casos no fueron devueltos formularios o no se dio el consentimiento a la aplicación de las pruebas.

Resultados

La presente investigación ha permitido establecer un diagnóstico acerca de la relación entre algunos indicadores de calidad de motivación (Motivación Autónoma/Controlada) y el Bienestar Subjetivo de los deportistas que se encuentran adscritos a los programas de beneficios del Instituto Peruano del Deporte. Los datos han sido analizados considerando las cinco áreas o sub-escalas de la prueba de Motivación que se aplicó (Motivación Intrínseca, Regulación Integrada, Identificada, Introyectada y Externa). Posteriormente, dicha información fue reagrupada y procesada en términos de Motivación Autónoma y Motivación Controlada. Para esto, tomando en cuenta lo propuesto por la Teoría de la Autodeterminación, se incluyó en la categoría de Motivación Autónoma las sub-escalas de Motivación Intrínseca y Regulación Integrada e Identificada, y al interior de la categoría de Motivación Controlada, las sub-escalas de Regulación Introyectada y Externa.

Tomando en consideración los presupuestos teóricos y el contexto de la organización deportiva en el que se ha realizado el presente estudio (IPD), se realizó el análisis de los datos recolectados considerando, en una primera instancia, al grupo total de deportistas sobresalientes que participaron ($N = 179$). También se analizó los datos de dos sub muestras. En una se ubican los deportistas pertenecientes al Programa de Apoyo al Deportista- PAD ($n = 102$) y en la otra los deportistas de los Centros de Alto Rendimiento- CAR ($n = 97$). Si bien ambas muestras tienen características diferentes, éstas no son mutuamente excluyentes, ya que existe un número de participantes que pertenece tanto a un grupo, como al otro ($n = 20$).

Antes de proceder al estricto análisis de la relación existente entre las variables implicadas en el estudio, y considerando que se cuenta con una muestra superior a 50 participantes, se utilizó el estadístico de Kolmogorov- Smirnov (ver Anexo 3). Se observó que los datos recolectados mediante las pruebas de Motivación Autónoma/Controlada y Bienestar Subjetivo no presentaban una distribución normal, por lo que se procedió a realizar análisis no paramétricos.

Los resultados serán reportados de modo tal que será posible, en primer lugar, precisar el sentido y la intensidad de la relación entre los dos constructos psicológicos implicados. Para ello se utilizó el coeficiente de correlación Rho Spearman, dado que se cuenta con una distribución de los datos en la cual no existe normalidad. En segundo

lugar, para precisar las diferencias existentes en los constructos psicológicos del estudio según las variables presentadas en la ficha de datos personales, se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney con las variables que poseían dos grupos de comparación, y la prueba de Kruskal Wallis con las variables que conformaban más de dos grupos.

A manera descriptiva, la Tabla 1 presenta los puntajes totales obtenidos para las variables del estudio. Es importante recordar que, al no contar con normalidad de datos, la mediana es la referencia más adecuada para reportar resultados. El puntaje obtenido por la muestra total en la variable de Bienestar Subjetivo (Satisfacción con la Vida) es de 29, con lo que se ubica en la categoría “satisfecha” o “alta” (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Por su parte, las variables de motivación cuentan asimismo con resultados adecuados, teniendo en cuenta que el puntaje máximo es 20. Esto se aplica tanto para los puntajes altos en las variables que componen la Motivación Autónoma como para los puntajes bajos para las que componen la Motivación Controlada.

Tabla 1.
Análisis descriptivo de las variables del estudio.

	M	Md	DE
Bienestar Subjetivo	27.70	29.00	5.00
Motivación Intrínseca	17.78	20.00	3.21
Regulación Integrada	16.93	18.00	3.56
Regulación Identificada	16.97	18.00	3.54
Regulación Introyectada	7.92	6.00	4.17
Regulación Externa	6.52	6.00	2.84
Motivación Autónoma	17.22	18.00	5.85
Motivación Controlada	7.21	6.50	6.01

Relación entre las variables del estudio

De modo congruente con lo mencionado en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000a), se encontró una correlación positiva y significativa entre Motivación Autónoma y Bienestar Subjetivo ($r(179) = .34, p < .001$). Si bien se trata de una correlación mediana según el criterio de Cohen (1988), ésta basta para afirmar que existe dicha relación entre ambas variables. Al observar específicamente los tipos de regulación que integran esta variable (Tabla 2), se puede precisar que los tipos de regulación Integrada e Identificada se asocian positivamente con el Bienestar Subjetivo, aunque ésta última correlación es más intensa ($r(179) = .33, p < .001$) e incluso mayor

que la de Motivación Intrínseca con el Bienestar Subjetivo ($r(179) = .20, p < .05$). Consistente con la propuesta realizada a través de la SDT, se puede constatar que la Motivación Controlada correlaciona de manera negativa con Bienestar Subjetivo, a pesar de que la mencionada correlación no es tan intensa ($r(179) = -.20, p < .01$). Finalmente se puede observar de manera interesante cómo las distintas regulaciones correlacionan entre sí, lo cual es también conforme con la teoría de un continuo de autodeterminación.

Tabla 2.
Correlaciones Spearman entre las variables del estudio.

	Bienestar S.	M. Intrínseca	R. Integrada	R. Identificada	R. Introyectada
M. Intrínseca	.20*				
R. Integrada	.28**	.57**			
R. Identificada	.33**	.42**	.59**		
R. Introyectada	-.16*	-.05	.03	.11	
R. Externa	-.14	-.08	.01	-.03	.42**
M. Autónoma	.34**				
M. Controlada	-.20**				

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Comparaciones según características de los deportistas

Dado que para la presente investigación los participantes reportaron pertenecer a más de 25 disciplinas deportivas diferentes, se optó por agrupar deportes similares y contar así con muestras más precisas. De esta forma, se encontró que existe una diferencia significativa en la Motivación Autónoma entre deportes que son de contacto y deportes que no lo son. Se considera como deporte de contacto a aquella disciplina en la que se enfrentan dos atletas, simulando lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo. Dentro de esta categoría se incluyeron los siguientes deportes: Karate, Kickboxing, Lucha, Judo, Kung Fu, Esgrima, Boxeo y Taekwondo, que agruparon a 47 participantes de la muestra. Los deportes de no contacto incluyen a aquellos que no se ajustan a la definición previamente planteada. Los resultados, obtenidos mediante el estadístico de U de Mann-Whitney, mostraron que aquellos atletas que practican deportes de contacto cuentan con un mayor grado de Motivación Autónoma ($Md = 18.66$) que aquellos que practican otro tipo de deporte ($Md = 18.00$) ($U = 2301.5, p =$

.008, $r = .20$). No se encontraron diferencias en Motivación Controlada ni en Bienestar Subjetivo entre estos dos tipos de deporte.

A continuación, se trabajó con el estadístico U de Mann-Whitney para verificar si existen diferencias en cuanto a la motivación del deportista según sexo. Se encontró que los hombres ($Md = 7.00$) tienen significativamente más Motivación Controlada que las mujeres ($Md = 5.50$) ($U = 3119.00$, $p = .025$, $r = .17$). En el caso de la Motivación Autónoma y Bienestar Subjetivo, no hubo diferencias.

Por otro lado, la comparación mediante Kruskal Wallis para la variable Máximo Título Competitivo obtuvo resultados bastante interesantes. Esta variable cuenta con cinco grupos, que reflejan el máximo título competitivo que ha alcanzado cada participante del estudio: ningún título, podio nacional, campeón nacional, podio internacional y campeón internacional. Con “podio” se entiende que el deportista ha logrado ubicarse dentro de los primeros tres puestos en una competencia. Se encontraron resultados significativos únicamente en lo que es la Motivación Autónoma ($\chi^2(4, N=179) = 11.89$, $p < .05$). La Tabla 3 muestra los datos descriptivos obtenidos para la variable Motivación Autónoma según Máximo Título Competitivo

Tabla 3.

Análisis descriptivo de Motivación Autónoma según Máximo Título Competitivo

Máximo Título	N	Md	DE
Ninguno	15	17.33	2.23
Podio Nacional	30	19.66	2.02
Campeón Nacional	20	17.66	2.74
Podio Internacional	48	17.50	2.91
Campeón Internacional	66	18.16	3.08
Total	179		

En el caso de las variables Tiempo y Horas Semanales, no se encontró diferencias significativas. Sin embargo, analizando la información de acuerdo a lo reportado por los propios deportistas como Fuente de Presión, se pudo observar que los índices más bajos en Motivación Autónoma la tiene el grupo que reporta percibir presión por parte de sus padres. Debido a que la pregunta no fue parte de un instrumento psicométricamente organizado y también, considerando que este grupo estuvo compuesto por un número muy reducido de participantes ($n = 5$), se optó por considerar este resultado como poco relevante. No obstante, se registró que casi tres

cuartas parte de los deportistas (74%) considera que la mayor parte de la presión con la que practican su deporte proviene de ellos mismos, mientras que el resto siente que ésta proviene de su entrenador.

Una de las variables sociodemográficas consideradas en el análisis fue el lugar de nacimiento. Debido a que el Perú es un país bastante centralizado, donde la mayor concentración de actividades políticas, culturales y sociales se lleva a cabo en la capital, se consideró conveniente observar si existen diferencias en las variables del estudio entre aquellos deportistas nacidos en Lima y aquellos nacidos en otras regiones del país. Asimismo, se contrastaron los resultados obtenidos por deportistas pertenecientes a las diferentes regiones geográficas tradicionales del Perú, es decir, Costa, Sierra y Selva. Se considera que esta categorización es relevante debido a las diferencias en cuanto a los contextos sociales y culturales de cada región, así como en cuanto a la inversión y al apoyo percibido que reciben por parte del Estado. Esto posiblemente estaría afectando la manera en la que los comportamientos deportivos son motivados para los deportistas de la presente muestra. De esta manera, se realizaron dos diferentes codificaciones. Por un lado, se codificó los orígenes de los deportistas diferenciando entre Lima ($n = 72$) y provincias ($n = 103$). Mientras que, por otro lado, se codificó según las regiones de Costa ($n = 89$), Sierra ($n = 56$) y Selva ($n = 30$). En esta clasificación final se incluyó a los participantes nacidos en Lima dentro de la categoría Costa.

Para los contrastes entre Lima y provincia se utilizó el estadístico de U de Mann-Whitney. Si bien no se encontraron diferencias significativas en cuanto a las principales variables del estudio, estas sí se dieron en el caso de la Motivación Intrínseca. Se encontró que la Motivación Intrínseca es, en el caso de los deportistas nacidos Lima ($Md = 20.00$), más elevada que en el caso de los deportistas nacidos en provincia ($Md = 19.00$) ($U = 2928.00$, $p = .011$, $r = .19$). Si bien en ambos casos se trata de puntajes altos, se considera relevante reportar este resultado, ya que puede enriquecer el análisis posterior al tener en cuenta otras variables. Como se mencionó, tampoco se encontró resultados significativos en las variables de Motivación Autónoma, Motivación Controlada ni Bienestar Subjetivo.

El estadístico de Kruskal Wallis, por su parte, arrojó resultados significativos entre Costa, Sierra y Selva en Motivación Controlada ($\chi^2(2, N=179) = 10.79$, $p < .01$). Se puede apreciar que los nacidos en la Sierra tienen significativamente más de esta

variable ($Md = 8.00$) que aquellos nacidos en la Selva ($Md = 6.25$) o en la Costa ($Md = 6.00$). Congruente con esta información, se encontró que la diferencia existe también en cuanto a Motivación Intrínseca ($\chi^2(2, N=179) = 7.36, p < .05$), donde es la Sierra la que obtuvo los puntajes más bajos ($Md = 18.00$), mientras que la Selva y la Costa obtuvieron ambos el mismo valor ($Md = 20.00$). Como se mencionó anteriormente, se considera importante reportar este resultado al no haber encontrado diferencias significativas en Motivación Autónoma. Asimismo, tampoco se encontraron diferencias en cuanto a Bienestar Subjetivo.

Comparación entre sub-muestras CAR y PAD

Con el fin de conocer si es que existen diferencias significativas en los valores obtenidos en las variables del estudio entre el grupo correspondiente al Programa de Apoyo al Deportista y el grupo de los Centros de Alto Rendimiento, se realizó una comparación usando el estadístico U de Mann Whitney. Como se mencionó anteriormente, estos dos grupos no son mutuamente excluyentes, ya que hay un número de deportistas que pertenece a ambos. Por este motivo, se comparó en función de la codificación dicotómica de las variables: CAR vs. No-CAR y PAD vs. No-PAD.

Al realizar los análisis correspondientes, se encontró que tanto en la primera comparación como en la segunda existen diferencias en cuanto a la Motivación Controlada. Aquellos deportistas pertenecientes a los CAR tienen un mayor nivel de esta variable ($Md = 7.00$) que aquellos que no corresponden a este grupo ($Md = 6.00$) ($U = 3287, p = .044, r = .15$). De manera consistente, el grupo perteneciente al PAD cuenta con menos Motivación Controlada ($Md = 6.00$) que el grupo que no corresponde al PAD ($Md = 7.00$) ($U = 3206.00, p = .035, r = .16$). Si bien ambos resultados muestran las mismas diferencias, es importante mantener la separación entre los grupos.

A continuación, se realizó un análisis de cada sub-muestra por separado. Dentro de la muestra compuesta por 102 deportistas PAD se encontró una correlación significativa y pequeña según el criterio de Cohen (1988) entre Motivación Autónoma y Bienestar Subjetivo ($r(102) = 0.243, p < .001$), lo cual coincide con los resultados obtenidos por la muestra total del estudio.

Al realizar los análisis de U de Mann-Whitney, los datos mostraron que existen diferencias significativas para la variable Sexo en cuanto a Motivación Autónoma ($U = 855.00$, $p = .008$, $r = .26$) lo que no ocurrió con la muestra total. De esta manera, se encontró que los deportistas masculinos correspondientes al PAD cuentan con grado bastante mayor de Motivación Autónoma ($Md = 18.66$) que las deportistas femeninas ($Md = 17.16$). Teniendo en cuenta los resultados reportados anteriormente, la sub-muestra correspondiente al PAD no obtuvo más resultados que difieran de los de la muestra total en ninguna de las demás variables del estudio.

Cambiando de enfoque ahora hacia los resultados obtenidos por la sub-muestra correspondiente a los Centros de Alto Rendimiento, se encontró en primer lugar una correlación significativa y positiva entre Motivación Autónoma y Bienestar Subjetivo ($r(97) = 0.22$, $p < .05$), y negativa entre Motivación Controlada y Bienestar Subjetivo ($r(97) = -0.26$, $p < .01$). Estos resultados coinciden con los que obtenidos para la muestra total, como se presentó anteriormente. El que en el primer caso se trate de una relación directa y en el segundo de una relación inversa permite confirmar lo explicado por la Teoría de la Autodeterminación.

Otro hallazgo relevante en esta sub-muestra se presenta en relación a la variable Sexo. Sin embargo, no es la misma diferencia que en el caso de la sub-muestra PAD, ya que el estadístico U de Mann-Whitney mostró que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto a su Bienestar Subjetivo ($U = 2235.00$, $p = .004$, $r = .29$). Las mujeres reportaron un nivel significativamente más elevado de Bienestar Subjetivo ($Md = 30.00$) que los hombres ($Md = 27.00$). Usando el mismo estadístico, también se encontró que hay diferencias en lo que es la Motivación Controlada ($U = 742.00$, $p = .004$, $r = .30$), donde son los hombres de los CAR los que cuentan con un nivel más alto ($Md = 8.00$) que las mujeres ($Md = 5.50$).

En lo que respecta al máximo título competitivo alcanzado, se encontró mediante la prueba de Kruskal Wallis que existen diferencias significativas en cuanto a la Motivación Intrínseca de los deportistas de los CAR ($\chi^2(4, N=97) = 10.18$, $p < .05$). El grupo que cuenta con el nivel más bajo de Motivación Intrínseca son los deportistas que han logrado ser campeones en al menos un evento internacional ($Md = 16$). Le siguen los que han alcanzado ser campeones nacionales ($Md = 18$), y luego los que se lograron ubicar como máximo en un podio internacional ($Md = 19$). Tanto los que sólo

han obtenido un podio nacional, como aquellos que no han alcanzado ningún título competitivo, cuentan con niveles más elevados de esta variable ($Md = 20$).

También se encontraron resultados significativos según la cantidad de horas de práctica del deporte a la semana ($\chi^2 (4, N=97) = 10.75, p < .01$). Aquellos deportistas CAR que entrenan de 6 a 12 horas semanales reportaron significativamente menos Motivación Controlada ($Md = 5.00$) que aquellos que entrenan más o menos horas. Los que entrenan más de 12 horas son el grupo que cuenta con un mayor grado de Motivación Controlada ($M = 8.00$), mientras que los que entrenan menos de 6 horas se mantuvieron en el medio ($Md = 7.25$).

Finalmente, se analizó utilizando el estadístico de Kruskal Wallis con las variables del estudio según el Centro de Alto Rendimiento al que pertenecen los participantes. Como se mencionó en la sección teórica, actualmente funcionan seis CAR a nivel nacional, en los departamentos de Arequipa, Cusco, Ica, Junín, Lambayeque, y Loreto. Los resultados muestran diferencias significativas entre los departamentos en las variables de Motivación Autónoma ($\chi^2 (5, N=97) = 18.47, p < .01$) y Motivación Controlada ($\chi^2 (5, N=97) = 23.10, p < .01$), mas no en la de Bienestar Subjetivo. La Figura 1 muestra de manera más clara estas diferencias. Asimismo, la Tabla 4 presenta los datos obtenidos según CAR en las variables principales del estudio. Se incluyó Bienestar Subjetivo a pesar de no contar con resultados significativos para fines comparativos, ya que se puede apreciar claramente una tendencia.

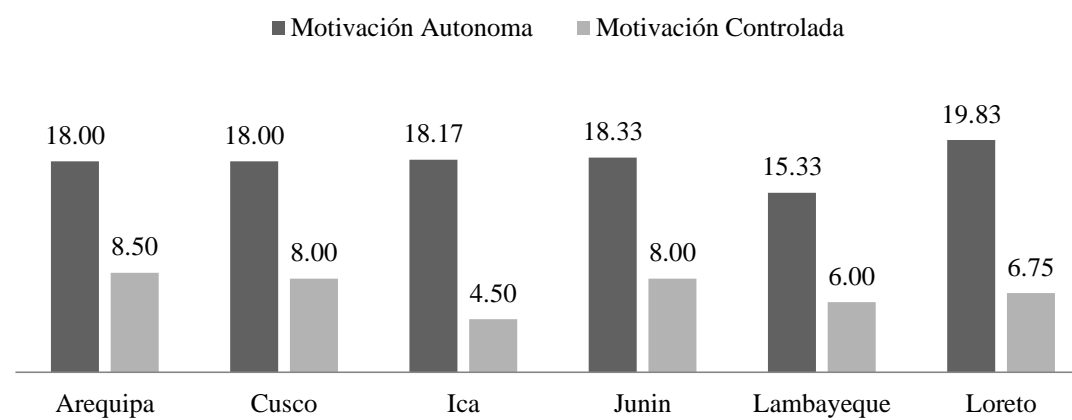


Figura 1. Comparación de las variables del estudio según Centro de Alto Rendimiento.

Tabla 4.*Análisis descriptivo de las variables del estudio según Centro de Alto Rendimiento.*

	Arequipa		Cusco		Ica		Junín		Lambayeque		Loreto	
	Md	DE	Md	DE	Md	DE	Md	DE	Md	DE	Md	DE
Bienestar S.	26.00	5.37	28.00	5.14	32.00	3.81	27.00	3.98	28.5	3.57	28.00	7.83
M. Autónoma*	18.00	2.18	18.00	2.41	18.16	4.82	18.33	1.17	15.33	2.93	19.33	1.16
M. Controlada*	8.50	3.53	8.00	3.00	4.50	1.03	8.00	2.36	6.00	2.27	6.75	3.30

*p < 0.05

La mejor calidad de motivación se encuentra en el CAR de Loreto ($Md = 19.33$, $DE = 1.16$) y el nivel más bajo de Motivación Autónoma lo tienen los deportistas del CAR Lambayeque ($Md = 15.33$, $DE = 2.93$). Finalmente, se ve que los deportistas de Arequipa cuentan con una Motivación Controlada bastante más elevada que el resto de los CAR ($Md = 8.50$, $DE = 3.53$).

Si bien los resultados para la variable de Bienestar Subjetivo no son estadísticamente significativos, se considera que es información importante el conocer las diferencias entre cada CAR a nivel descriptivo. De esta manera, se puede ver que el CAR con el nivel más alto de Bienestar Subjetivo reportado es el de Ica ($Md = 32.00$), el que, curiosamente, ha obtenido los índices más bajos en Motivación Controlada. Los niveles más bajos en Bienestar Subjetivo se ven en Arequipa ($Md = 26.00$) y en Junín ($Md = 27.00$), ambos con valores altos en Motivación Controlada.

Discusión

Tras revisar los resultados del análisis de correlaciones realizado, se puede afirmar que, efectivamente, mientras más autónomo es un deportista en la práctica de su deporte, tanto más se verá incrementado su bienestar subjetivo. Este hallazgo tiene que ver con lo explicado por la Teoría de la Autodeterminación, que sugiere que los tipos de regulación que integran la motivación autónoma muestran niveles mayores de funcionamiento positivo y de ajuste personal, mientras que no ocurre lo mismo con reguladores externos que forman parte de la motivación controlada (Deci y Ryan, 2000a). En otras palabras, el que los deportistas estén practicando su deporte impulsados por un tipo de motivación autónoma, por metas intrínsecas, o principalmente por el placer propio de hacerlo, está promoviendo autoconfianza, satisfacción y bienestar con la actividad realizada (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997).

Deci y Ryan (2006) describen el ser autónomo como la experiencia de una sensación de libertad para hacer aquello que es interesante, de importancia personal y psicológicamente vitalizante. Cuando las personas son intrínsecamente o autónomamente motivadas, no van a experimentar sus esfuerzos como cansadores, sino que sentirán más energía y más bienestar (Nix, Ryan, Manly y Deci, 1999). Recordando que el bienestar subjetivo es la definición subjetiva de la calidad de la vida de una persona (Diener, 2000), tiene sentido pensar que el llevar a cabo comportamiento elegidos por uno mismo, interesantes y placenteros en sí mismos, está contribuyendo a una mejor satisfacción con la vida. De esta manera, es posible decir que la teoría es aplicable en el contexto deportivo peruano, donde claramente se da esta relación entre ambas variables.

El que los deportistas cuenten con una buena calidad de motivación también puede significar que las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación están siendo satisfechas. La teoría propone que las personas se desenvuelven de manera más efectiva al apoyarse en un contexto social favorable para la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000a). Dicha satisfacción elevaría el grado de bienestar general y también el experimentado en diferentes dominios de vida (Ryan, Patrick, Deci y William, 2008), entre ellos, el deportivo. Debido a que no se usó instrumentos de fundamento psicométrico sólido, no se cuenta con evidencia suficiente

como para presentar una conclusión al respecto, pero sería interesante realizar estudios futuros que sí puedan comprobar estas asociaciones.

Es importante remarcar, en este contexto, que para Hodge, Lonsdale y Jackson (2009), la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, además de relacionarse con el bienestar subjetivo, podría predecir un mayor compromiso con su deporte al promover mayores niveles de *flow*. Por su parte, otros autores explican que a mayor motivación intrínseca, mayor permanencia en la práctica deportiva (Ryan et al., 1997). De esta manera, el que exista una buena calidad de la motivación no solo incrementa e influye en los niveles de bienestar, sino también en el que los deportistas deseen permanecer más tiempo practicando su deporte y perfeccionando sus habilidades.

Se considera que es un buen punto de partida el identificar que actualmente los deportistas peruanos adscritos al Instituto Peruano del Deporte cuentan con niveles de bienestar satisfactorios y fundamentalmente motivación autónoma. Teniendo en cuenta que esta muestra está recibiendo incentivos asociados a su desempeño sobresaliente en el deporte, sería interesante reflexionar la función que dichos incentivos cumplen en relación a los niveles de motivación autónoma detectados. Los resultados obtenidos han mostrado que los deportistas reportan un funcionamiento positivo, presentan mayores niveles de motivación autónoma que controlada y ello se asociaría a niveles elevados de bienestar. De acuerdo a los hallazgos, podría pensarse que los incentivos que los deportistas sobresalientes reciben serían percibidos por la mayoría de la muestra evaluada como favorables, tal vez informativos o de respaldo, y no necesariamente controladores.

Para Reeve y Deci (1996), una acción es controladora cuando cuenta con un locus de causalidad externo, es decir, cuando la persona siente que dicha acción no ha sido elegida de moto autónomo. Un premio controlador usualmente presiona al deportista a alcanzar resultados, por lo que la calidad de la motivación se ve reducida. Por el contrario, un premio que incrementa la motivación autónoma es aquél que es percibido como informativo. En otras palabras, el premio informa acerca del buen desempeño que ha alcanzado el deportista, como un feedback positivo. Al respecto, Ryan, Mims y Koestner (1983) afirman que el aspecto controlador presiona a las personas hacia ciertos resultados, mientras que el feedback positivo incrementa los niveles de motivación y de bienestar.

Así, los beneficios otorgados actualmente a los deportistas por parte del Instituto Peruano del Deporte podrían realmente estar cumpliendo con su cometido, es decir, motivar más a los deportistas para que continúen alcanzando un nivel sobresaliente de desempeño deportivo y de perfeccionamiento de habilidades. Si los beneficios que están siendo otorgados fueran, por lo contrario, percibidos como controladores, probablemente se verían índices más bajos en motivación autónoma. Sin embargo, sería necesario contar con más estudios comparativos que puedan sustentar la suposición que no existen diferencias entre el nivel de la motivación de deportistas que reciben incentivos de aquellos que no reciben incentivos, así como en la percepción de estos como controladores o como informativos. En todo caso, habría que cuidar que dichos premios no lleguen a ser percibidos como controladores por los deportistas, ya que podrían afectar negativamente su bienestar y a su motivación.

Retornando a la reflexión vinculada a la relación positiva entre motivación autónoma y bienestar subjetivo, sería interesante tomar en consideración las regulaciones que componen este tipo de motivación. Como se mencionó en la teoría, al interior del tipo de motivación autónoma se encuentran no sólo la motivación intrínseca sino también las regulaciones integrada e identificada. Se esperaría, por lo tanto, que a mayor internalización de un comportamiento, mayor autonomía, y por ende, mayor bienestar. Sin embargo, los datos obtenidos en este estudio muestran información particular: la correlación entre bienestar subjetivo y la regulación identificada es mayor que la de esta variable con la regulación integrada. Asimismo, estas dos correlaciones son más intensas que la obtenida entre bienestar subjetivo y motivación intrínseca. A partir de estos resultados se puede considerar que, para la muestra evaluada, los comportamientos motivados de manera extrínseca a través de la regulación identificada se relacionan más con un alto nivel de bienestar subjetivo.

Se pensaría entonces que, para la muestra analizada, los comportamientos autónomos pero regulados extrínsecamente posiblemente estarían vinculados con niveles mayores de bienestar. Deci y Ryan (2008) explican que la regulación identificada se refiere a comportamientos cuya importancia es reconocida por el individuo, de tal forma que son aceptados como propios. Es decir, existe una identificación con el valor de la actividad, por lo que ésta es realizada con un mayor sentido de autonomía, sin sentir presiones ni control externo. Se trata de una regulación dentro de la motivación extrínseca, guiada por valores y normas, y con un fuerte grado

de identificación con la persona, pero que, sin embargo, no proporciona sentimientos de placer o interés, ni logra integrar dicha identificación con otros aspectos del self. Para los deportistas, significaría que el mayor grado de bienestar estaría vinculado a comportamientos que son de gran importancia y valor, pero que no siempre son interesantes o placenteros. Si bien la evidencia del presente estudio no es suficiente para afirmar que realmente este sea el caso, resulta bastante interesante pensar en cómo afectaría esto en la motivación y en la forma de entender el comportamiento deportivo.

Es importante recordar que el apoyo económico otorgado por el IPD tiene como fin no sólo servir como incentivo para que los deportistas continúen con un buen desempeño, sino también el apoyar en la satisfacción de determinadas necesidades vinculadas al deporte practicado. Estas pueden ser la compra de indumentaria deportiva adecuada, el pago de viajes para competencias o la movilidad para acceder a los entrenamientos, entre otros. Sin embargo, dado que el Perú es un país bastante desigual en cuanto a oportunidades y a desarrollo en general, es posible que en muchos casos los deportistas tengan necesidades que requieran mayor atención que las deportivas. Tales podrían ser relacionadas a la educación, alimentación o incluso a la manutención de una familia. Autores como Anderson (2007) mencionan que existe una mayor justificación económica de los bienes recibidos por menores de edad (ya sea trabajo infantil u otro tipo de retribución, como podría ser el caso de los beneficios dados por el IPD) en el caso de familias de niveles socioeconómicos más bajos. De esta forma, no se podría descartar que, en el caso de los deportistas de menos recursos, éstos se vean obligados a aportar a la economía familiar.

Por otro lado, la misma investigadora afirma que, en el caso de adolescentes, el dinero obtenido es usado sobretodo en actividades de recreación, como serían las salidas con amigos al cine o de compras, y que brinda una suerte de autosuficiencia para que los jóvenes no dependan completamente de la economía de los padres. Tanto para el primer como para el segundo caso, esto significaría un riesgo de que la actividad deportiva podría llegar a ser un medio y no un fin en sí mismo. Esto haría que las actividades deportivas realizadas por ellos sean motivadas de manera extrínseca y posiblemente controlada (Deci, Betley, Kahle, Abrams y Porac, 1981). En ese sentido, si bien todo incentivo económico ha sido merecido por los deportistas debido a los logros obtenidos, es posible que no siempre sea utilizado para los fines esperados.

Cabe señalar que, tal como se mencionó en la Introducción (pág. 11), la motivación intrínseca y la extrínseca se encuentran asociadas o articuladas. Si el deportista es consciente de que el deporte le trae ciertos beneficios, en muchos casos necesarios, y sepa mantener el interés por su deporte como algo separado de los beneficios que recibe, la motivación intrínseca no se verá afectada (Bakker, Whiting, Van der Brug, 1993). Esto se aplica de igual manera en el caso de la motivación autónoma, ya que la decisión de seguir practicando el deporte también debe ser congruente con los valores y las metas que busca alcanzar el deportista, y no por el obtener beneficios en sí. Se considera importante que el IPD tome en cuenta estas suposiciones, lo que permitiría que el deporte continúe promoviéndose a través de la motivación autónoma y, al mismo tiempo, favorecería que se brinde un apoyo adicional a la calidad de vida del deportista y de su entorno inmediato. Incentivando la motivación autónoma a través del soporte a la autonomía, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y un contexto social saludable, se orientaría al deportista a ir mejorando cada vez más, así como también se fortalecería el interés y agrado hacia su deporte. Esto a su vez disminuiría la posibilidad de que los beneficios adicionales del realizar un deporte competitivo, como los ofrecidos por el PAD y los CAR, tengan consecuencias negativas en la calidad motivacional.

En términos generales, se esperaba que existiese presión del contexto social, no sólo a través de los beneficios otorgados por el IPD, sino también por parte de padres o entrenadores. A través de la apreciación subjetiva de los participantes del estudio respecto a su grado de presión percibida por su entorno social, sin embargo, no se pudo recolectar resultados relevantes. Si bien autores como Pope y Wilson (2012) o Sarrazin et al. (2002) han hecho importantes contribuciones dentro de la SDT acerca del rol que tienen el entrenador y la presión causada por este en la motivación de los deportistas; para la presente investigación se contó con un reducido número de participantes que reportaron encontrarse en esta condición. Sería importante considerar esta variable para un estudio de mayor alcance, con el fin de profundizar en la relevancia que tiene tanto la presión como el soporte a la autonomía proveniente del entrenador o de otras figuras del contexto social en deportistas peruanos de élite.

En la mayor parte de casos se ha reportado, a través de dicho registro no psicométrico, que la presión que sienten los deportistas, ya sea de mucha o poca intensidad, proviene de ellos mismos. Esto coincide con lo explicado por diversos

autores (Ryan et al., 2009), quienes sugieren que aquello que presiona más a los deportistas hacia el alcance de sus propias metas son ellos mismos y sus propias expectativas. Se considera que es algo positivo estar fuertemente impulsados hacia sus metas, siempre y cuando el *por qué* del comportamiento deportivo sea elegido por uno mismo de manera autónoma.

Ahora, respecto a las diferencias encontradas en cuanto al máximo título competitivo alcanzado y la calidad de la motivación, se cree que existen diversos factores que pueden estar influyendo en los deportistas. Se vio que aquellos que obtuvieron los mayores índices de motivación autónoma fueron los que como máximo han ocupado un lugar en un podio nacional, es decir, en un segundo o tercer puesto. Es importante tener en cuenta que, en su totalidad, se trata de deportistas CAR, dado que para pertenecer al PAD es necesario contar con al menos un título nacional importante. Teniendo en cuenta que, según Wankel (1980), las personas se involucran inicialmente en una actividad deportiva porque lo consideran algo retador e interesante, se podría pensar que aquellos deportistas con la más alta motivación autónoma son precisamente aquellos que son de proyección deportiva y que recién han empezado a participar en los circuitos nacionales. Esto podría ser un argumento asociado al interés inicial y el entusiasmo que podrían caracterizar su actual nivel motivacional, ya que el participar en competencias es algo nuevo para ellos.

Por su parte, aquellos deportistas que cuentan con un alto nivel de competencia y han logrado consagrarse campeones internacionales en sus respectivas disciplinas contarían con un alto nivel de motivación autónoma. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Cameron, Pierce, Banko y Gear (2005), quienes afirman que la motivación intrínseca se ve incrementada cuando se alcanza un nivel alto de desempeño. Por su parte, Nix, Ryan, Manly y Deci (1999) sugieren que el éxito en comportamientos que son regulados de manera autónoma mantiene o eleva la energía o vitalidad subjetiva a diferencia de los que son controlados. Si bien no se habla específicamente de bienestar, dado que la vitalidad es un sentimiento positivo donde se libera energía, el experimentar vitalidad de manera constante contribuiría a que, eventualmente, se produzcan mayores niveles de bienestar. De esta forma, el contar con un alto nivel de desempeño y éxitos en el deporte estaría potencialmente aumentando la motivación autónoma y el bienestar subjetivo.

Contexto social peruano

El énfasis del Instituto Peruano del Deporte está en promover el mejor estado físico y psicológico de los deportistas adscritos al apoyo mensual que ésta institución ofrece a aquellos que han demostrado tener un rendimiento de alto nivel. Tanto el Programa de Apoyo al Deportista como los Centros de Alto Rendimiento son programas que vienen funcionando de manera eficiente, que si bien cuentan con ciertos estándares de ingreso, el número de deportistas ingresantes a estos programas incrementa cada año. No cabe duda que el apoyo recibido por parte del IPD es un incentivo importante, que además de motivar a los deportistas a mantener o superar sus resultados competitivos funcionando como una suerte de feedback positivo, también sirve como soporte económico para poder subvencionar ciertos gastos relacionados a su deporte, como viajes o equipamiento deportivo, o simplemente para gastos propios que potencialmente eleven su calidad de vida.

Como se mencionó, ambos programas son independientes y se enfocan en un tipo diferente de deportistas, siendo el PAD para aquellos que han mostrado un alto nivel de desempeño competitivo a nivel nacional, mientras que los CAR se desarrollan a nivel regional y son tanto para este tipo de deportistas como también para aquellos de proyección deportiva que requieren una preparación más especializada y no gozan de recursos que faciliten este tipo de entrenamiento. Por lo tanto, no se esperaba realmente encontrar diferencias en cuanto a la motivación entre ambos programas, ya que se consideraba que eran similares pero enfocados a poblaciones ligeramente diferentes.

Sin embargo, los resultados muestran que sí existen diferencias significativas en lo que es la motivación controlada. Específicamente, los deportistas pertenecientes a los Centros de Alto Rendimiento cuentan con un mayor nivel de esta variable que los pertenecientes al Programa de Apoyo al Deportista. Esto podría deberse a que en el CAR se reclutan mayoritariamente jóvenes de bajos recursos de las regiones; ofreciéndoles no sólo incentivos económicos, sino también alojamiento, alimentación y entrenamiento. En muchos casos, las familias de deportistas CAR no cuentan con varios de los servicios básicos que posteriormente se les brindan a través del IPD; como agua o electricidad. También se les facilita una dieta balanceada y un desarrollo personal adecuado, dado que un grupo de profesionales especializados en distintas ramas de la salud participa en la creación de este entorno. El pertenecer a un programa que brinda

no sólo un lugar seguro y cómodo para vivir, sino en general una mejor calidad de vida y una variedad de oportunidades para desenvolverse como individuo, es, por lo tanto, considerado un gran privilegio. De esta manera, al depender de los recursos del CAR, es posible que se cree una presión dentro los deportistas por mantenerse practicando su deporte y por continuar obteniendo resultados sobresalientes, ya que de no hacerlo, dejarían de recibir todos los beneficios otorgados por el programa. Es posible que por este motivo se hayan reportado los resultados con diferencias significativas entre ambas sub-muestras obtenidos en motivación controlada.

La mencionada dependencia no es el único factor que podría influir en la calidad de la motivación de los deportistas, ya que ésta puede deberse a diferentes características del contexto social, familiar y personal de los deportistas. En algunos casos, posiblemente, las diferencias encontradas se deberían a factores más administrativos y locales. Como se vio en los resultados, no sólo se encontraron diferencias entre CAR y PAD, sino también entre los diferentes CAR a nivel nacional. De esta forma, se pudo observar que el CAR Lambayeque cuenta con el menor grado de motivación autónoma, mientras que el de Loreto mostró los índices más altos de esta variable. Por su parte, Ica cuenta con la mejor combinación de motivación autónoma alta y motivación controlada baja.

Claramente, la motivación y el bienestar de los deportistas se ven estrechamente vinculados, no sólo a variables individuales, sino también al ambiente social en el que se desarrolla la actividad deportiva en estos contextos. El caso del CAR de Lambayeque es un buen ejemplo para explicar esta idea. Los bajos niveles obtenidos en motivación autónoma podrían deberse a los problemas internos que se vivieron en dicho CAR al momento de aplicar las pruebas del estudio. Dentro de estos problemas estuvo el cambio de administrador y de asistente social, así como la etapa de adaptación del nuevo administrador. Como consecuencia de las complicaciones durante esta transición, se reportaron actitudes negativas en los deportistas que produjeron conductas indeseadas, renuncias y conflictos internos con el personal de CAR.

Por lo tanto, se puede concluir que, para lograr una verdadera apreciación de los constructos estudiados en esta investigación, es necesario tomar en cuenta las variables de contexto, así como los diferentes factores que pueden estar influyendo en ellos, ya sea la región, la condición de dependencia o los conflictos internos posibles.

Por esto mismo, se considera importante analizar el factor regional al hablar de las variaciones entre deportistas que pertenecen a diferentes ciudades y regiones del país. Se sabe que el Perú es un país bastante centralizado y con una serie de problemas y desigualdades sociales, y al igual que en cualquier otro rubro del sector público, el deporte está impregnado de este tipo de características. Actualmente, existe una complicada, y a veces sesgada, forma de analizar el deporte nacional. Si bien existe una fuerte iniciativa de inversión y apoyo para lograr grandes avances en el deporte, es importante tener en cuenta que muchas veces el orden de las prioridades estatales difiere de las necesidades actuales que existen a nivel nacional.

En ese sentido, se puede entender que existan diferencias en cuanto a la calidad de la motivación entre Lima y provincias, ya que la centralización económica, política y social del Perú también afecta en lo que es el deporte. La mayoría de deportistas del Programa de Apoyo al Deportista son residentes de Lima, y si bien muchos provienen de contextos de bajos recursos, hay muchos otros que no tienen nada que envidiar a deportistas de países más desarrollados, tanto en preparación deportiva (apoyo de clubes, gimnasios, entrenadores, especialistas), como en bienes económicos. El contar con un mayor apoyo por parte del contexto social que rodea al deportista, ya sea en preparación, soporte o infraestructura, sería un gran promotor de la motivación autónoma (Ryan et al., 1983).

Además de la marcada centralización que se vive en el Perú respecto a la capital, también existen diferencias muy marcadas entre Costa, Sierra y Selva. Estas no se dan únicamente a nivel socioeconómico, sino también a nivel cultural. En ese sentido, si bien la presente investigación no va a profundizar en un tema que iría más con una metodología transcultural que permitiría conocer las razones detrás de estas diferencias, es importante tener en cuenta que estas diferencias regionales claramente tienen un impacto en la manera de pensar y de actuar de los deportistas evaluados, y por lo tanto, en su motivación. Además, dentro de los programas analizados en este estudio no se cuenta actualmente con indicadores socioeconómicos para definir la incorporación de los deportistas a los programas, sino que simplemente se decide teniendo en cuenta los resultados obtenidos en competencias.

El problema no es únicamente el ámbito deportivo, sino que tiene un trasfondo histórico-cultural bastante fuerte que se ve impregnado en todos los ámbitos de la

cultura peruana. Se trata, por lo tanto, de un reflejo de lo que son en la actualidad las políticas sociales que se encuentran en funcionamiento en el Perú. Si realmente se busca un cambio o una mejora en lo que es la situación actual de los deportistas calificados y de alto nivel, es necesario que la inversión e interés por parte del estado empiece por la base. En el caso del deporte peruano, esta base serían los programas de formación deportiva y de iniciación en entrenamientos especializados.

Actualmente el Instituto Peruano del Deporte, dentro de lo que es la DINADAF, cuenta no sólo con los dos programas de apoyo a deportistas destacados en los que se ha enfocado esta investigación, sino que también se ha incorporado un tercer programa. Este se orienta principalmente a la promoción masiva del deporte, dirigido a las poblaciones más jóvenes. En su mayoría, los niños son seleccionados de sus respectivos colegios al haber mostrado una buena aptitud para el deporte, y se les ofrece la oportunidad de participar en entrenamientos estructurados y consistentes que son subvencionados por el IPD. El Programa de Formación Deportiva Regional (PFDR) funciona a nivel nacional, habiendo academias y talleres en los 24 departamentos del Perú, con más de mil niños inscritos. El objetivo principal del programa es preparar a estos niños con talento para el deporte de tal forma que, habiendo alcanzado cierta edad y cierto nivel competitivo, puedan integrarse a los Centros de Alto Rendimiento para recibir un entrenamiento más especializado. De esta forma, se busca descentralizar el deporte al desarrollar una élite deportiva en las provincias.

La masificación del deporte desde su base permitirá ampliar la población de deportistas a nivel nacional, incrementando asimismo su nivel competitivo y su compromiso con el deporte. El PFDR, además, no sólo busca preparar a los niños en el deporte, sino que, como los otros programas de la DINADAF, ofrece a sus becarios una formación integral. Tanto los niños del programa como sus padres son orientados en charlas y talleres en temas como soporte familiar, valores y disciplina. De esta manera, el programa no sólo promueve el deporte, sino también conductas sociales más deseables vinculadas al deporte, que aportan en la formación de buenos ciudadanos.

Otra alternativa para lograr la masificación del deporte y su descentralización es con la promoción e implementación de clubes deportivos. Actualmente, existen muy pocos clubes deportivos en provincias, lo que posiblemente dificulta la promoción saludable del deporte y el significado de destacar y aspirar a una calidad de vida

superior. Los clubes, en general, funcionan no sólo para apoyar a los deportistas de alto nivel en su preparación, sino también para reclutar y preparar a los deportistas que recién se están iniciando en una disciplina. Un club funciona como el principal promotor deportivo, ya que por sí mismo organiza academias, competencias y selecciones competitivas (Mestre, Brotóns y Álvaro, 2002). La mayoría de los clubes deportivos tienen sede en Lima, con lo que se explica por qué el número de deportistas calificados provenientes de otras regiones del país es mucho menor. Sería necesario, en este caso, invertir más en academias y clubes en las diferentes regiones, que puedan formar desde la base a los deportistas.

Se espera que, con la elección de Lima como sede de los Juegos Panamericanos del 2019, el Estado Peruano realice elevadas inversiones en lo que es infraestructura y preparación deportiva de jóvenes talentos. Por muy noble y valiosa que sea esta propuesta, es importante que la distribución de la inversión sea realizada de forma equitativa, teniendo en cuenta las necesidades de las regiones y los verdaderos usos y beneficios que dicha inversión podría tener a largo plazo. Idealmente se esperaría contar con un mayor presupuesto para los Centros de Alto Rendimiento, donde se ubica un fuerte porcentaje de los deportistas más destacados de provincias. De esta manera, el énfasis no estaría únicamente en los deportistas sobresalientes que de por sí cuentan con apoyo de clubes o entidades privadas, sino también en aquellos deportistas que no cuentan con recursos que brinden tales facilidades, pero que sí tienen las habilidades y las ganas de darlo todo por su deporte.

Finalmente, es importante mencionar que el deporte es un ámbito sumamente complejo, y que para analizarlo adecuadamente es necesario un enfoque interdisciplinario que abarque toda su multidimensionalidad. Si bien actualmente existen una serie de dificultades en el desarrollo del deporte en el Perú, se cree que con mucho esfuerzo y con un adecuado direccionamiento de las prioridades, es posible lograr un cambio positivo. De esta forma, tal vez en algunos años, el Perú cuente con una población de deportistas calificados y de alto nivel, con una alta calidad motivacional y apoyados por un entorno social de soporte a la autonomía, quienes probablemente logren una serie de resultados sobresalientes en los Juegos Panamericanos del 2019. Estos deportistas habrían recibido una formación integral de primera, y podrían demostrar que lo más importante dentro del deporte es disfrutarlo e intentar ser siempre mejor. Que los premios e incentivos vienen y van, pero que los

sentimientos conectados al hacer deporte, al lograr mejorar sus marcas o al ganar una competencia son la razón principal por la que entrenan, y por la que llevan a cabo tantos sacrificios y esfuerzos. Finalmente, el deporte se trata de eso, como diría Ethelbert Talbot. Estos deportistas demostrarían que el que quiere, y realmente quiere alcanzar una meta, siempre va a poder alcanzarla.

Limitaciones y futuros estudios

Es importante expresar que el presente estudio ha contado con una serie de limitaciones. Entre estas se encuentran el tamaño de la muestra, el método de recolección de datos y la necesidad teórica de recurrir a un mayor número de constructos psicológicos. Si bien se hizo lo posible por obtener la mayor cantidad de cuestionarios de deportistas, hubo dificultades tanto en la aplicación como en el contacto con los participantes. Como se mencionó en la sección metodológica, en muchos casos no se pudo contactar a los deportistas, o ellos no brindaron el consentimiento para llenar el cuestionario. Estas limitaciones pueden presentarse en cualquier estudio, sin embargo se cree que para investigaciones futuras sobre el tema, sería importante contar con un método de recolección de datos más efectivo.

Por otro lado, se cree que hubiera sido más adecuado realizar la aplicación del cuestionario en los CAR de las regiones de manera personal. De esta manera, se hubiera podido dar mayores explicaciones y aclarar dudas, si las hubiera. Asimismo, se cree que es posible que en algunos contextos los deportistas hayan sido presionados para llenar los cuestionarios, dado que la petición provenía de la sede central del IPD en Lima.

Finalmente, se propone que para futuras investigaciones se profundice en diferentes temas que han surgido a lo largo de este estudio. En primer lugar, sería interesante analizar el porqué de ciertas diferencias en la calidad de la motivación, como ha sido el caso de las variables de Sexo y Tipo de Deporte. Actualmente no se cuenta con literatura que revise las diferencias en motivación para el deporte entre hombres y mujeres, y mucho menos entre deportes de contacto y deportes de no contacto. Se podría pensar, sin embargo, que la razón por la cual deportistas que practican deportes de contacto hayan obtenido índices mayores en motivación autónoma podría tener que ver justamente con el tipo de competencia y entrenamiento en el que estos deportes se desenvuelven. El carácter disciplinado de un deportista de contacto y el formato en el

que se llevan a cabo las competencias de esta modalidad, es decir, combates cuerpo a cuerpo, donde se da un enfrentamiento directo con el contrincante, podrían ser factores que influyen en el incremento de la motivación autónoma. Contar con información precisa acerca de estas variaciones sería un gran aporte para lograr un mejor entendimiento acerca de las características del deporte y su influencia en la calidad motivacional de aquellos que lo practican.

También sería interesante realizar un estudio mucho más exhaustivo que pueda explicar las diferencias encontradas en calidad motivacional entre las diferentes regiones del Perú. Si bien se cree que esto puede deberse al grado de inversión estatal en lo que es el ámbito deportivo, también tiene que ver con presupuestos sociales y conflictos propios del contexto en el que se recopilaron los datos. Un estudio de este tipo serviría para un más profundo análisis no sólo sobre las variaciones regionales, sino sobre las políticas públicas que están siendo implementadas en las regiones y la manera en la que se pueden promover mejoras no sólo en el ámbito deportivo, sino también en el educacional y el social.

Referencias

- Anderson, J. (2007). *Invertir en la Familia: Estudio sobre factores preventivos y de vulnerabilidad al trabajo infantil doméstico en familias rurales y urbanas de Colombia, Paraguay y Perú*. Lima: Oficina Internacional del Trabajo.
- Arellano, J. (2011). *Identidad social y bienestar en una comunidad rural de la costa norte del Perú*. Tesis de licenciatura no publicada. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bakker, F., Whiting, H. y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del Deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Morata.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Biddle, S., Gorely, T. y Stensel, D. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679-701.
- Blanchard, C., Mask, L., Vallerand, R., De La Sablonniere, R. y Provencher, P. (2007). Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 854-873.
- Blumen, S. (2009) Motivación y emoción en el talento y la sobredotación. En D. Herrera (Ed.). *Teorías Contemporáneas de la Motivación: Una perspectiva aplicada*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú
- Cameron, J., Pierce, W., Banko, K. y Gear, A. (2005). Achievement-based rewards and intrinsic motivation: A test of cognitive mediators. *Journal of Educational Psychology*, 97(4), 641-655.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for The Behavioural Sciences*. Nueva Jersey: Erlbaum.
- Cornejo Álvarez, M. (2005). *Comparación social y bienestar subjetivo entre estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis de licenciatura no publicada. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nueva York: Harper Collins.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 7(1), 83- 96.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. y Ryan, R. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Deci, E. y Ryan, R. (2000b). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. y Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, Nueva York: University of Rochester Press.
- Deci, E. y Ryan, R. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., y Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 79-83.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Duda, J., Chi, L., Newton, M., Walling, M. y Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Earn, B. (1982). Intrinsic motivation as a function of extrinsic financial rewards and subjects' locus of control. *Journal of Personality*, 50, 360-373.

- Espinosa, A. y Tapia, G. (2011). Identidad Nacional como fuente de Bienestar Subjetivo y Social. *Boletín de Psicología*, 102, 71 – 87.
- Frederick, C. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. En E. Deci y R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 277-294). Rochester: University Of Rochester Press.
- Frederick, C. y Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125-145
- Gagne, M. y Deci, E. (2005). Self- determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362.
- García-Calvo, T., Leo, F., Martín, E. y Sánchez, P. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales de la motivación. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 4, 45-58.
- García-Calvo, T., Sánchez, P., Leo, F., Sánchez, D. y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de la Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 7, 266-276.
- García Ucha, F. (2001). *Motivación del deportista peruano*. Comité Olimpico Peruano. Universidad de San Martín de Porres. Lima: Escuela profesional de psicología.
- Green-Demers, I., Pelletier, L., Stewart, D., y Gushue, N. (1998). Coping with less interesting aspects of training: Toward a model of interest and motivation enhancement in individual sports. *Basic and Applied Social Psychology*, 20, 251-261
- Guillén, F. y Nieri, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista Interamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 253- 270.
- Hodge, K., Lonsdale, C. y Jackson, S. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.

- Lens, W. y Vansteenkiste, M. (2006). About the why and what for in human behavior. En K. Pawlik y G. d'Ydewalle (Eds.). *Psychological concepts: An international historical perspective* (249-270). Hove: Psychology Press.
- Lens, W. y Rand, P. (2000). Motivation and Cognition: Their Role in the Development of Giftedness. En K.A.Heller, F.J. Mönks, R.Sternberg y R.Subotnik (Eds.). *International handbook for research on giftedness and talent*, 193-202. Londres: Pergamon Press.
- Lonsdale, C., Hodge, K. y Rose, E. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323-355.
- Luyen, H. y Lens, W. (1981). The effect of earlier experience and reward contingencies on intrinsic motivation. *Motivation and Emotion*, 5(1), 25- 36.
- Matos, L. y Lens, W. (2009). *La cultura escolar y las metas de logro en profesores y estudiantes: un estudio en escuelas secundarias peruanas*. En D. Herrera (Ed.). *Teorias Contemporaneas de la Motivacion: Una perspectiva aplicada*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú
- Mestre, J., Brotóns, J. y Álvaro, M. (2002). *La gestión deportiva: Clubes y Federaciones*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Mouratadis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W. y Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Nix, G., Ryan, R., Manly, J. y Deci, E. (1999). Revitalization through self- regulation: the effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Pope, J. y Wilson, P. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7, 89-107.

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generada por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autónoma de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1).
- Reeve, J. y Deci, E. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Reinboth, M. y Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 5- 20.
- Reyes, M. Gomez, M. y J. Raimundi (2009). El perfil de las jugadoras de voleibol de las Selecciones de Argentina y Perú. Extraído el 22.05.2013 de <http://juliaraimundi.blogspot.com/2009/10/proyecto-de-investigacion-el-perfil-de.html>.
- Rudy, D., Sheldon, K., Awong, T. y Tan, H. (2007). Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality*, 41, 983-1007.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. y Deci, E. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Ryan, R., Frederick, C., Leps, D., Rubio, N. y Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354
- Ryan, R., Mims, V. y Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T. y Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. En J. Bargh y P. Gollwitzer (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. Nueva York: Guilford Press.

- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Selart, M., Nordstrom, T., Kuvaas, B. y Takemura, K. (2008). Effects of reward on self-regulation, intrinsic motivation and creativity. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(5), 439- 458.
- Vallerand, R., Mageauc, G., Elliot, A., Dumais, A., Demers, M. y Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392.
- Van den Broeck, A., De Witte, H., Lens, W. y Vansteenkiste, M. (2009). Teoría de la autodeterminación para promover el crecimiento personal en el ámbito laboral. En D. Herrera (Ed.). *Teorías Contemporáneas de la Motivación: Una perspectiva aplicada*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Vansteenkiste, M. y Deci, E. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27, 273-299
- Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W. y Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport And Exercise*, 8, 771-794.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K. y Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101, 671-688
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B. y Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2, 483-501.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. y Matos, L. (2008). Motivation: Quantity and Quality matter. En Blachnio A. y Przepiorka A. (Eds.), *Closer to emotions III*. (111-135). Lublin: Wydawnictwo.

- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., y Haerens, L. (2012). Research on self-determination in physical education: key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy*.
- Wankel, L. (1980). Involvement in vigorous physical activity: Considerations for enhancing self- motivation. En R. Oanielson y K. Oanielson (Eds.), *Fitness motivation: Proceedings of the Geneva Park Workshop* (18-32). Toronto: Odol Publications.
- Wilson, P., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. y Murray, T. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 243-264.
- Wilson, P., Rodgers, T., Rodgers, W. y Cameron, T. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 231-251.

Anexos

Anexo 1: Consentimiento Informado



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

ESPECIALIDAD DE PSICOLOGIA

Consentimiento Informado

Estimado/a deportista,

Mi nombre es Alexandra Vernal Zavala y estoy realizando una investigación para conocer qué piensa y cómo se siente usted respecto al deporte que practica. Este estudio es realizado con el fin de obtener el título de psicóloga social en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Me ayudaría mucho si usted puede colaborar con este trabajo llenando un breve cuestionario. Sólo requiero que me brinde un tiempo máximo de 15 minutos.

Le aseguro que toda la información será trabajada de manera confidencial y con fines académicos. De esta forma, su participación es completamente voluntaria, por lo que tiene la posibilidad de retirarse y dar por terminado el cuestionario si así lo desea. Sin embargo, si usted está de acuerdo en responder a las siguientes preguntas, le pido que por favor no deje ninguna sin respuesta.

Es importante mencionarle que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Si tiene dudas o preguntas acerca del cuestionario o del estudio, por favor hágame saber al siguiente correo: alexandra.vernal@pucp.pe

¡Muchas gracias!

Anexo 2: Datos personales

Sexo: () M () F	Lugar de Nacimiento:
Edad: _____	Lugar y Distrito donde vive:

Pertenece al Programa de Apoyo al Deportista

Si () No ()

Deporte:

Tiempo que viene practicando su deporte:

A) Menos de 2 años B) Entre 2 y 5 años C) Más de 5 años

¿Cuál es el máximo título competitivo que ha alcanzado?

- () Podio nacional
 () Campeón nacional
 () Podio internacional
 () Campeón internacional
 () Ninguno de los anteriores

¿Cuántas horas a la semana practica su deporte?

- () 0 a 6
 () 6 a 12
 () 12 a más

Del 1 al 10, ¿cuánta presión siente actualmente para realizar su deporte?

¿De dónde viene esta presión?

- () De mí mismo
 () Padres
 () Entrenador
 () Amigos
 () Otros _____

Del 1 al 5, ¿qué tan competente se siente respecto a su deporte?

Del 1 al 5, ¿qué tan autónomo se siente respecto a su deporte?

Anexo 3: Tablas de población de deportistas y análisis de normalidad.
Tabla 5.
Población total de deportistas en el PAD y muestra actual

Deporte	N	n
Ajedrez	18	1
Atletismo	51	22
Bádminton	23	6
Beisbol	3	0
Billar	3	0
Bochas	6	2
Boxeo	11	0
Canotaje	2	1
Ciclismo	8	5
Deportes de invierno	3	0
Esgrima	7	1
Esquí acuático	3	0
Fisicoculturismo	3	0
Gimnasia	13	6
Golf	2	1
Judo	14	5
Karate	38	10
Kickboxing	3	4
Kung Fu	10	2
Levantamiento de pesas	18	6
Levantamiento de potencia	1	0
Lucha amateur	25	5
Motonáutica	1	0
Muay Thai	7	1
Natación	18	1
Remo	10	3
Softbol	3	1
Squash	2	0
Tabla	25	1
Tae Kwon Do	18	4
Tenis de campo	18	1
Tenis de mesa	16	0
Tiro	19	0
Triatlón	6	2
Vela	25	10
Voleibol	26	0
Total	459	102

Tabla 6.
Distribución de deportistas según disciplina en cada Centro de Alto Rendimiento

Deporte	Arequipa	Cusco	Ica	Junín	Lambayeque	Loreto	Total
Karate/ Judo	1	3	4
Boxeo	12	12
Gimnasia	2	2
Atletismo	12	19	14	13	.	1	59
Levantamiento de pesas	1	.	.	.	14	.	15
Ciclismo	5	5
Total	21	19	14	13	14	16	97

Tabla 7.
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar S.	.118	179	.000	.948	179	.000
M. Intrínseca	.264	179	.000	.725	179	.000
R. Integrada	.194	179	.000	.813	179	.000
R. Identificada	.196	179	.000	.822	179	.000
R. Introyectada	.180	179	.000	.857	179	.000
R. Externa	.204	179	.000	.832	179	.000

Anexo 4: Resultados del Análisis Factorial

Para el análisis factorial exploratorio de la escala de Motivación Autónoma/ Controlada se utilizó una rotación Oblimin, dado que se esperaba que las diferentes áreas de la prueba correlacionen entre sí. Se presentó una clara estructura factorial ($KMO=0.741$) que dio como resultado cinco factores con una varianza explicada de 57.76%.

Es importante mencionar que el ítem 20 “*Porque me permite vivir de acuerdo a mis valores*” originalmente pertenece al factor Regulación Integrada. Al parecer, para la presente muestra el mencionado factor ha obtenido una carga factorial mayor en un factor diferente, Regulación Identificada. Teniendo en cuenta que ambos factores correlacionan entre sí y que pertenecen ambos a la categoría de Motivación Autónoma, se ha optado por no realizar cambios en la estructura de la prueba.

Tabla 9.*Cargas factoriales del análisis factorial exploratorio con rotación oblimin para la escala de Motivación.*

Ítems	Motivación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa
1. Porque lo disfruto.	.785				
9. Porque me gusta.	.602				
13. Porque es divertido.	.463				
16. Porque me parece agradable.	.757				
2. Porque forma parte de mí.		.220			
3. Porque es una oportunidad de ser quien realmente soy.		.122			
6. Porque lo que hago en el deporte es una expresión de lo que soy.		.502			
20. Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores.			.775		
7. Porque los beneficios que me trae el deporte son importantes para mí.			.502		
14. Porque me enseña autodisciplina.			.756		
17. Porque valoro los beneficios de este deporte.			.563		
18. Porque es una buena manera de aprender cosas que podrían resultarme útiles en la vida.			.677		
4. Porque me avergonzaría dejarlo.				-.732	
5. Porque me sentiría como un fracasado si lo dejara.				-.817	
8. Porque si no lo hago, los demás (ej. padres, amigos, entrenador, etc.) estarán descontentos conmigo.				-.696	
15. Porque me sentiría culpable si lo dejara de hacer.				-.657	
10. Porque me siento obligado/a a continuar.					.613
11. Porque me siento presionado/a por otros (ej. padres, amigos, entrenador, etc.) para seguir haciéndolo.					.824
12. Porque los demás (ej. padres, amigos, entrenador) me exigen hacerlo.					.799
19. Para satisfacer a las personas (ej. padres, amigos, entrenador, etc.) que quieren que lo practique.					.590