

LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Motivation in the practice of physical activities

DOI: <https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.479>

 Noriego Barboza Izarra ¹
(noriego.barboza.06@unsch.edu.pe)
(<https://orcid.org/0009-0004-9201-8909>)

 Oscar Gutiérrez Huamani ²
(oscar.gutierrez@unsch.edu.pe)
(<https://orcid.org/0000-0002-8070-0108>)

¹ Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

² Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú

RESUMEN

La motivación es entendida como un factor fundamental tanto internos, como externo en la práctica de la actividad física y el deporte. La motivación es fundamental para el logro de los objetivos, ya que es el impulso que permite realizar alguna determinada acción. Existen dos tipos de motivación: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca; el grado de motivación se verá reflejado el rendimiento del deportista, lo que permite precisar, que si un atleta tiene la motivación intrínseca será más autónomo, permitiendo realizar sus acciones de manera voluntaria con el objetivo de sentirse bien consigo mismo. Pero si su motivación es extrínseca sus acciones están determinadas de agentes externos como, el reconocimiento, status social, incentivos, la familia, etc., cabe señalar que ambas motivaciones determinarán el éxito y la consecución de los objetivos. El presente trabajo desarrollado fue a partir de la revisión bibliográfica de las siguientes bases de datos: Dialnet, Google Académico, Latindex, Scielo, etc. Concluyendo que la motivación es fundamental y determinante en la práctica de las actividades físicas y deportivas.

Palabras Clave: Motivación, extrínseca, intrínseca, actividad.

ABSTRACT

Motivation is understood as a fundamental factor, both internal and external, in the practice of physical activity and sport. Motivation is essential for achieving objectives, since it is the impulse that allows us to carry out a certain action. There are two types of motivation: intrinsic motivation and extrinsic motivation; The degree of motivation will be reflected in the athlete's performance, which allows us to specify that if an athlete has intrinsic motivation he will be more autonomous, allowing him to carry out his actions voluntarily with the aim of feeling good about himself. But if his motivation is extrinsic, his actions are determined by external agents such as recognition, social status, incentives, family, etc., it should be noted that both motivations will determine success and achievement of objectives. The present work was developed from the bibliographic review of the following databases: Dialnet, Google Academic, Latindex, Scielo, etc. Concluding that motivation is fundamental and determining in the practice of physical and sports activities.

Keywords: Motivation, extrinsic, intrinsic, activity.

Artículo recibido: 02/04/2024

Arbitrado por pares

Artículo aceptado: 18/06/2024

Artículo publicado: 01/07/2024



INTRODUCCIÓN

En la sociedad donde vivimos existe una escasa práctica de la actividad física y deportiva (OMS, 2022). Por ello, es una gran preocupación para la salud pública por el incremento del sedentarismo a nivel mundial; existiendo diversos factores que influyen negativamente en la incidencia en la no práctica de la actividad física y las actividades deportivas. Sin embargo, existe una pequeña parte de la población que realizan las actividades físicas y deportivas de manera frecuente, por lo que, se hace interesante dar una mirada a las distintas razones y motivaciones que les permite ser constantes en dichas prácticas. Asimismo, es importante analizar qué es lo que mueve a la persona practicar actividades físicas y poder realizarlo de manera continua y disciplinadamente. Esto nos permite percibir como un factor importante a la motivación, ya que es el motor que permite realizar la acción y movilizar los hábitos saludables manera continua y sostenible. También, se sabe que la motivación es un impulso que genera un deseo de realizar algo en la persona ya que es la energía que permitirá lograr un determinado propósito.

La motivación ayuda a que las personas quienes realizan la práctica de la actividad física sientan ese impulso que los lleve a realizar una determinada acción. Sin embargo, la motivación se puede manifestar de dos formas diferentes, una interna y otra externa, por tanto, de acuerdo al tipo de motivación que tiene la persona le permitirá tener mejor rendimiento al momento de realizar alguna actividad (Iriarte, 2007). De manera general, se debe tomar en cuenta que de acuerdo al tipo de actividad física que se practique, la motivación sobresaldrá, siendo que quienes realizan una actividad de manera colectiva están más motivados, que aquellos quienes realizan la práctica individual (Aznar-Ballesta et al., 2023). Pero debemos saber que la motivación intrínseca es clave en el accionar de las personas, el cual, permite que sientan ese impulso interno como un motor que conlleva a realizar alguna actividad sin ninguna obligación, más aún es clave para el logro de objetivos personales (Álvarez & Rojas, 2021).

Debemos tener en cuenta que la motivación externa estará presente de una u otra forma al realizar alguna actividad de manera individual, ya que, este tipo de motivación también ayudará a la persona a realizar la práctica de actividades físicas. La motivación externa se manifiesta de diversas formas en la persona, lo cual, permitirá aumentar el rendimiento en la acción que realice y dichas motivaciones pueden darse de distintas maneras las cuales pueden ser: algún reconocimiento o recompensa que recibirán, la influencia de la familia, los amigos, como también algún reconocimiento económico que puede estar de por medio.

Basurto-Ortiz & Heredia (2021) en el estudio que realizaron, buscaron saber cuál es la correlación que existen entre la motivación y el ser activo físicamente, y determinaron la satisfacción intrínseca que hay en la práctica de los deportes, para ello realizaron pruebas en una población conformada por estudiantes de educación física. Los investigadores concluyeron que hay una relación entre la motivación y el ser activo físicamente, así como demostraron la relación entre la satisfacción intrínseca y la práctica de deportes, destacando que la diversión es un factor fundamental que conlleva a mantenerse motivados.

De Vargas & Herrera (2020) analizaron la motivación en los adolescentes respecto a la práctica de actividad física, para lo cual utilizaron el cuestionario de motivación y el inventario sobre la actividad física habitual como instrumento de recolección de datos, lo que les permitió medir dichas variables. Mostraron que los varones tienen más motivación intrínseca que las mujeres, además evidenciaron, que los adolescentes quienes realizan mayor actividad física tiene mayor nivel de motivación intrínseca y menor desmotivación.

Duclos et al., (2021) en el estudio que realizaron sobre la motivación en jóvenes futbolistas universitarios, aplicaron la Escala de motivación Deportiva como instrumento para medir el nivel de motivación. Los resultados que obtuvieron mostraron que hay diferencias entre hombres y



mujeres, ya que las mujeres se sienten más y mejor consigo mismas al realizar el deporte en comparación con los hombres. Otro resultado demostró que la motivación es el eje central a la hora de realizar la práctica de actividades físicas y deportivas.

Escamilla et al., (2020) manifiestan que la educación física es muy importante ya que dentro ello prima la motivación, por lo que dan a conocer que existen diversas motivaciones para la práctica deportiva y los climas motivacionales creados en el área de educación física sin diversas; asimismo verificaron si existe una diferencia entre la motivación intrínseca y extrínseca. En un estudio que hicieron en deportistas federados y no federados en diferentes disciplinas deportivas, demostraron que, sí existe cierta diferencia entre ambos tipos de motivaciones, y esto varía de acuerdo a que si los deportistas estaban federados o no federados.

Gómez-López et al., (2021) realizaron un estudio para poder predecir la importancia de los climas motivacionales generados por miembros de un equipo, pero considerando, las características psicológicas asociadas al rendimiento en deportistas de balonmano. Después de realizar algunas pruebas a diferentes atletas en dicho deporte manifiestan que, la motivación aumentaba de acuerdo a tareas realizadas entre iguales, igualmente, mientras incrementa la habilidad mental, aumentan los índices de la percepción del clima motivacional relacionados con el ego entre los miembros.

Moral et al., (2021) analizaron las motivaciones que tienen los adolescentes al realizar las prácticas físico-deportivas, para ello utilizaron cuestionarios que les permitió conocer a detalle respecto al tema estudiado, por lo tanto, evidenciaron que muchos de los adolescentes coinciden en que el disfrute es la principal motivación al realizar las actividades físicas, otro resultado fue que los hombres tienen mayor motivación respecto a las mujeres.

Mosqueda & López (2022) en su estudio, analizaron si la motivación se da manera autónoma o controlada de los deportistas, pueden estar influenciado por los climas motivacionales (empowering y disempowering) las cuales pueden estar siendo generadas por el entrenador de acuerdo a las necesidades psicológicas básicas del atleta. Para ello realizaron una muestra en deportistas de élite, y como resultado manifiestan que los climas de empowering se relaciona de manera positiva con las necesidades psicológicas básicas, mientras que el clima disempowering se relaciona con la frustración de cada necesidad psicológica básica.

Muñoz et al., (2020) en el estudio que llevaron a cabo, analizaron los niveles de motivación intrínseca, extrínseca y la no motivación en deportistas de diferentes países en el baloncesto, en la que observaron de manera detallada. Los resultados demostraron que la mayoría de los deportistas presentan un buen nivel de motivación intrínseca y extrínseca, asimismo manifiestan que la motivación intrínseca difiere según el país, y la extrínseca varía de acuerdo al país de origen, y la no motivación se presentó en un nivel escaso en cada país.

Nope et al., (2020) manifiestan que la motivación es fundamental en el ámbito deportivo de alto rendimiento, asimismo señalan que hay diversos planteamientos que afirman que, la motivación es lo que lleva al atleta a mejorar su rendimiento o a descender en el nivel del rendimiento deportivo. Además, destacaron que el estado anímico es factor fundamental, ya que influye en el éxito deportivo, y que cualquier factor influye mucho en la motivación como en la desmotivación de los deportistas.

Ordoñez-Bustamante & Heredia-León (2021) buscaron conocer cuál es el nivel de actividad física y la relación que existe con la motivación, para ello realizaron las pruebas respectivas con un grupo de estudiantes de educación física, y evidenciaron que tanto varones como mujeres tienen un nivel de actividad física normal, además se logró demostrar que existe una correlación favorable de la actividad física con las necesidades psicológicas y esto con la motivación intrínseca y extrínseca,

además se evidenció que la motivación permite mejorar el nivel de rendimiento de la actividad física.

Pulido-Pedrero et al., (2020) realizaron un estudio evidenciando que la diferencia entre los varones y mujeres era el nivel de aspiración que tenían, los cual fue más favorable para las mujeres teniendo como eje central y fundamental la motivación. Tovar (2021), menciona que la motivación es fundamental en nuestros días ya que el rol que cumple es generar hábitos saludables en el atleta, asimismo estaría contribuyendo en la adquisición de valores y al desarrollo personal.

Andrade et al., (2020) realizaron una investigación respecto a la relación del deportista con su entrenador en cuanto respecta al aspecto motivacional, para ello realizaron estudios con estudiantes quienes fueron participes de los juegos escolares; demostrando que los deportistas quienes tenían buena relación entrenador – atleta CAR (coach-athlete relationship) mostraron tener un nivel de motivación intrínseca más alta; mientras que los atletas que tenían moderada CAR tenía un mayor nivel de desmotivación. Asimismo, los autores admitieron que la buena relación entre entrenador y deportista se dan porque hay respeto, admiración y confianza de manera mutua. Aznar-Ballesta & Vernetta (2023) realizaron un estudio para buscar la relación de factores del disfrute, la motivación, la satisfacción y la práctica de actividad física en estudiantes del nivel secundario: precisando que los estudiantes realizan dichas actividades porque tienen hábitos saludables; siendo que los hombres tienen más nivel disfrute que las mujeres y un factor para el aumento motivacional y disfrute en los adolescentes son las instalaciones deportivas.

La motivación es muy importante en la vida de los seres humanos, ya que permite desenvolverse mejor durante la vida cotidiana, por lo que, si una persona está motivada las acciones que realicen serán mucho más efectivas, en comparación con las que tienen un nivel más escaso de motivación. El trabajo realizado tiene por finalidad de conocer la importancia de la motivación durante la práctica de las actividades físicas y deportivas, además de evidenciar por qué una persona motivada tiene más ventajas de realizar y conseguir un objetivo a diferencias de las que tienen poca motivación.

METODOLOGÍA

El presente trabajo empleó la metodología de revisión bibliográfica, basado en la selección de información de la motivación en la práctica de actividades físicas y deporte. El tema está envuelto en el área de las Ciencias Sociales y Humanidades, en el aspecto psicológico de la práctica saludable de la actividad física, centrado en la importancia de la motivación para las prácticas de las actividades físicas y deporte; constituyendo en el eje temático de la investigación. Para la búsqueda de las fuentes bibliográficas y artículos científicos se recurrió a las bases de datos de: Scielo, Dialnet, Latindex, Scopus, y Google Académico. La búsqueda de información se realizó empleando las palabras claves: motivación deportiva, motivación en deportistas, motivación en el deporte, y motivación en la actividad física; con una antigüedad no mayor a los cinco años, lo que permitió obtener la información pertinente para el estudio.

RESULTADOS

En el presente trabajo se realizó la selección, el análisis, la sinterización, inducción y deducción de los estudios de manera lógica, centradas en la importancia de la motivación en la práctica de actividades físicas y del deporte.

Los artículos revisados contaron como muestra a adolescentes, jóvenes y adultos, quienes en la gran mayoría realizan las actividades físicas y deportivas. Se demostró que la motivación es muy importante en la práctica de las actividades físicas y deportivas, ya que de acuerdo a los artículos que se revisó, todos coinciden en que la motivación es fundamental para el éxito deportivo. Diversos

autores señalan que, la psicología es un factor importante en la práctica deportiva, en el rendimiento deportivo y la práctica de las actividades físicas.

Los autores de los artículos revisados manifiestan, que el rendimiento del atleta dependerá del tipo de motivación que tengan, y estas pueden ser la intrínseca y la extrínseca, las que son determinantes al momento de realizar cualquier actividad física. Del mismo modo, se evidenció, que existen diversos factores que influyen de manera positiva o negativa en el rendimiento físico y deportivo de los deportistas; y estos factores pueden ser: la familia, el círculo de amigos, el status social, el reconocimiento, los premios, el reconocimiento económico, etc. La motivación es fundamental, porque permite que las personas sientan un impulso ya sea interno o externo, permitiendo realizar una determinada acción de manera autónoma y voluntaria. Del mismo modo, la motivación es muy importante dentro del ámbito deportivo, porque permite que los deportistas puedan tener mejor rendimiento, y conseguir sus objetivos, ya sea de manera individual y colectivo.

En la siguiente tabla mostraremos las revistas, el autor, año de publicación y el título del artículo, los que fueron tomados a modo de referencia para el presente estudio:

1. Retos

Autor: Duclos et al. (2021).

Motivación en futbolistas universitarios: comparación entre hombres y mujeres de las selecciones deportivas universitarias de fútbol de la Región de Valparaíso (Chile).

Autor: Escamilla et al. (2020).

Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados.

2. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA

Autor: Basurto-Ortiz & Heredia (2021).

Relación de la motivación, intención de ser físicamente activo y satisfacción deportiva en Educación Física.

Autor: Ordoñez-Bustamante & Heredia-León (2021).

Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física.

3. Sinéctica Revista electrónica de educación

Autor: Mosqueda & López (2022).

Climas motivacionales, necesidades psicológicas básicas y motivación en deportistas de una institución privada.

4. Ágora para la educación física y el deporte

Autor: De Vargas & Herrera (2020).

Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes.

5. DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte

Autor: Gómez-Cardoso et al. (2021).

La motivación en el deporte.

6. Pensando Psicología

Autor: Muñoz et al. (2021).

Motivación deportiva en jugadoras de baloncesto de alto rendimiento de las selecciones nacionales de Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Venezuela.

7. Revista científica arbitrada de la Fundación MenteClara

Autor: Pereyra (2020).

influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud.

8. Revista de psicología del deporte

Autor: Pulido-Pedrero et al. (2020).

Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computerizada.

9. DIDACTICAE

Autor: Aznar-Ballesta et al. (2023).

Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte.

10. Revista Académica Internacional de Educación Física

Autor: Tovar (2021).

Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática.

11. Revista Cuatrimestral “Conecta Libertad”

Autor: Villacrés (2023).

Motivación y rendimiento psicológico deportivo en atletas de ultra Trail.

12. Apunts Educación Física y Deportes

Autor: Andrade et al. (2020).

La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador.

13. Emásf Revista Digital de Educación Física

Autor: Moral et al. (2021).

La motivación hacia la práctica físico – deportiva en escolares de educación secundaria.

14. Anuario de Psicología

Autor: Gómez-López et al. (2021).

Predicción del clima motivacional entre iguales a través de las características psicológicas de jóvenes jugadores de balonmano.

15. Revista de investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento

Autor: Nope et al. (2020).

Factores que influyen en la motivación del deportista.

Las revistas mostradas están en las bases de datos de Scielo, Latindex, Scopus, Dialnet, y Google Académico. Enfatizando que son revistas especializadas serias que tienen cierto prestigio y que además brindan la calidad pertinente, permitiendo un estudio más objetivo. Esta revisión tuvo por finalidad ahondar el tema de la importancia de la motivación en la práctica de actividad física y deporte, como también dar a conocer los estudios realizados en dicha temática, para nuevas investigaciones.

DISCUSIÓN

La motivación es muy importante en la práctica deportiva, porque influye de manera positiva en el rendimiento de los deportistas. Además, la motivación permite mejorar la calidad del atleta, al momento de realizar dicha práctica, elevando el nivel competitivo y el logro de un objetivo personal y colectivo.

Del mismo modo, debemos comprender que la motivación es vital en la práctica del deporte, porque la práctica de las actividades físicas y deporte se presenta durante todas las distintas etapas de la vida (niños, adolescentes, jóvenes y adultos). Esta práctica ya sean de manera recreacional o de manera competitiva, en diversas circunstancias y escenarios: en las escuelas, universidades, en un club deportivo o incluso en lugares públicos y privados. Siendo la motivación la que les conlleve a poder realizarlo sin ninguna presión externa, en especial la motivación intrínseca que influye positivamente en dichas prácticas. Los autores revisados coinciden en que la motivación es fundamental dentro de la práctica de las actividades físicas, y manifiestan que el trabajo en la parte psicológica es importante porque permite al deportista lograr sus objetivos. Se anota, que existe aún una subvaluación del factor psicológico en el rendimiento deportivos, porque aún se da mayor énfasis en la preparación de la parte física o táctica del deporte. Respecto a ello, Villacrés (2023) manifiesta que la motivación es muy importante dentro del ámbito deportivo, pero que no se le atribuye la misma importancia como a otros componentes del entrenamiento en el deporte. Asimismo, menciona que tener las capacidades y el nivel de preparación física no es suficiente para el logro de objetivos ya que también se requiere priorizar el entrenamiento mental, por la importancia en el logro de objetivos deportivos.

Por otro lado, Pereyra (2020) manifiesta que la motivación es un rasgo psicológico lo que es fundamental para las personas. Asimismo, manifiesta que como un aspecto psicológico varía en función a cada situación, además esto puede ser regulada ya sea de una forma interna o externa. Por otro lado, el autor busca dar a conocer los resultados de como la motivación influye en el logro de actitud y en el cambio de los hábitos de los seres humanos, que además permite el logro de objetivos en la parte de la actividad física, deportiva y la salud.

Asimismo, Gómez-Cardoso et al., (2021) manifiestan que la motivación es un componente esencial en el comportamiento de las personas ya que permitirá lograr alguna meta que se desea. Por otra parte, manifiestan que una persona siente interés por el deporte de acuerdo a factores que influencian, como la familia y el medio social donde se encuentra. La motivación es clave en los deportistas en formación, ya que permitirá orientar a alcanzar mejor rendimiento deportivo, destacando la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca para un mejor rendimiento. Pero, para dichos logros es clave el apoyo del entrenador, por ser la persona quien tendrá la responsabilidad de conducir al éxito deportivo de manera individual y/o colectiva.

En función a la revisión, manifestamos que la motivación es muy importante, por permitir el éxito de la persona, al ser un impulso que permite realizar cualquier actividad de manera autónoma, y crear hábitos positivos en miras a conseguir algún objetivo personal o colectivo.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la motivación en la práctica de actividades físicas y deportivas es trascendental porque permite conseguir un determinado propósito. En cualquier actividad física que se practique, siempre estará presente la motivación constituyéndose en el motor que impulsa a realizar dichas actividades físicas y deportivas.

La motivación es determinada de acuerdo a la necesidad psicológica del ser humano, porque permite desarrollar la autonomía, las capacidades cognitivas, así como en la parte de las relaciones sociales. Debemos tomar en cuenta que la parte psicológica es crucial en el comportamiento del deportista y esta puede estar ligadas a diversos factores que llevan al atleta a poder autodeterminarse a partir de los aspectos motivacionales y las cuales pueden ser la motivación intrínseca o la motivación extrínseca. Asimismo, los factores que influenciarán en la práctica de las actividades físicas y deportivas serán esenciales, lo que permitirá al deportista mejorar su rendimiento y así poder lograr los objetivos.

Existen algunos aspectos que permite mejorar el rendimiento deportivo como: La motivación extrínseca que es fundamental para el éxito del deportista permitiendo mejorar su rendimiento deportivo. Este tipo de motivación está ligada a la movilización de esfuerzos muy personales y autónomos, que les permita alcanzar la satisfacción personal en el ámbito escolar, universitario y a nivel competitivo de los atletas. La motivación extrínseca que está ligado a factores externos como las recompensas, los premios, los incentivos económicos, la familia, el círculo social, el obtener medallas, diplomas o incluso el logro de cierto status social. Siendo un aspecto importante la orientación del entrenador (coach-athlete relationship), lo que conducen al atleta a poder trazar sus metas con aspectos extrínsecos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J., & Rojas, J. (2021). La motivación intrínseca y extrínseca en el aprendizaje del idioma inglés: un estudio de caso en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín. Revista Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo, (vol 13, N° 5 mayo 2021, pp. 38-47). <https://www.eumed.net/es/revistas/atlante/2021-mayo/motivacion-intrinseca-extrinseca>

Andrade, J., Cerqueira, E., Morais, G., Laranjeira, C., Alves, E., & Vicentini , D. (2020). La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador. Apunts. Educación Física y Deportes., 4(142), 21-18.
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551666110003/html/>

Aznar-Ballesta, A., & Vernetta, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. Retos., I(47), 51-60.
file:///C:/Users/UNH/Downloads/Dialnet-
DisfruteMotivacionYSatisfaccionEnLaPracticaDeActiv-8600712.pdf

Aznar-Ballesta, A., Peláez, E., Salas, A., & Vernetta, M. (2023). Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte. DIDACTICAE., 14, 160-175. Obtenido de
file:///C:/Users/HP/OneDrive/psicologia%20deportiva/Salas,%202023,%20motivacion%20y%20practica%20deport.pdf

Basurto-Ortiz, L., & Heredia-León, D. (2021). Relación de la motivación, intención de ser físicamente activo y satisfacción deportiva en Educación Física. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA, VI(4). <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1558>

De Vargas, J., & Herrera, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad Física habitual en adolescentes. ÁGORA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE, XXII. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>

Duclos, D., Parra-Camacho, D., Sepúlveda-Flores, A., Orrego-Belmar, e., & Moreno-Morales, A. (2021). Motivación en futbolistas universitarios: comparación entre hombres y mujeres de la selecciones deportivas universitarias de fútbol de la región de Valparaíso (Chile). Retos, III(41), 1-8. file:///C:/Users/UNH/Downloads/Dialnet-
MotivacionEnFutbolistasUniversitarios-7953248.pdf

Escamilla, P., Alguacil, M., & González-Serrano, M. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria feserados y no federados. Retos, II(38), 58-65.
file:///C:/Users/UNH/Downloads/Dialnet-
VariablesPredictorasDeLaMotivacionDeportivaEnEstud-7397397.pdf

Gómez-López, González-Hernández, & Granero-Gallegos. (2021). Predicción del clima motivacional entre iguales a través de la característica psicológicas de jóvenes jugadores de balonmano. Anuario de Psicología., III(51), 157-165. <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2021.51/3.4>

Gómez-Cardoso, A., Iznaola-Cuscó , M., & Rodríguez-Paz , M. (2021.). La motivación en el deporte. DeporVida., 18(49), 134-142. file:///C:/Users/UNH/Downloads/11.amarmarjoro.pdf

Iriarte, M. (2007). Motivacion "intrínseca y extrínseca". https://www.imh.eus/es/servicios-empresas/consultoria-desarrollo-personas/publicaciones/13-motivacion_intrinseca_extrinseca.pdf

Moral, J., Guevara , R., Urchaga, J., & López, S. (2021). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares de educación secundaria. Emásf., 12(68).
file:///C:/Users/UNH/Downloads/Dialnet-
LaMotivacionHaciaLaPracticaFisicodeportivaEnEscola-7696290.pdf

Mosqueda, S., & López, J. (2022). Climas motivacionales, nesecidades psicológicas básicas y motivación en deportistas de una institución privada. Sinéctica.(59). [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-003](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-003)



Muñoz, L., Morillo , S., & Hernández, E. (2020). Motivación deportiva en jugadoras de baloncesto de alto rendimiento de las selecciones nacionales de Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Venezuela. Pensando Psicología., 17(1), 1-26. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2021.01.04>

Nope, D., Petro, J., & Bonilla, D. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 10(2), 61-77. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/6226>

OMS (Ed) (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#>

Ordoñez-Bustamante, D., & Heredia-León, D. (2021). Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de educación física. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA., VI(2), 1-21. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>

Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara., 5 (200). <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>

Pulido-Pedrero, S., de la Vega-Marcos, R., & Fuentes-García, J. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: evaluación objetiva computerizada. Revista de Psicología del Deporte., 29(1), 75-82. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2020v29n1/revpsidep_a2020v29n1p75.pdf

Tovar, C. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática. Revista Académica Internacional de Educación Física., I(4), 27-45. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/48>

Villacrés, K. (2023). Motivación y rendimiento psicológico deportivo en atletas de ultra trail. Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad", 7(1), 1-15. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/314>