



FACULTAD DE PSICOLOGIA

MOTIVACIÓN Y NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS AUTOPERCIBIDAS
EN DEPORTISTAS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA
METROPOLITANA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Educativa

Autor:

Barzola Quicaño, Jesús Antonio

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio

Del Rosario Pacherras, Orlando

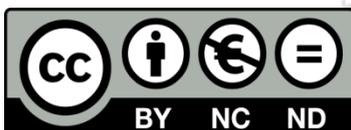
Quiroz Avilés, Mirtha

Lima - Perú

2022

Referencia:

Barzola, J. (2022). Motivación y necesidades psicológicas básicas autopercebidas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6224>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MOTIVACIÓN Y NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS AUTOPERCIBIDAS

EN DEPORTISTAS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

METROPOLITANA

Línea de Investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en Psicología

Educativa

Autor:

Barzola Quicaño, Jesús Antonio

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio
(ORCID: 0000-0003-1946-6831)

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio

Del Rosario Pacherras, Orlando

Quiroz Avilés, Mirtha

Lima – Perú

2022

Dedicatoria

A mis padres, a mis hermanos y hermanas porque gracias a ellos no sería la persona que soy hoy.

A mis mentores que guiaron mi camino y que sin sus consejos no sería el profesional que soy hoy.

A todos aquellos que creen en el deporte como una vía de formar una sociedad de personas conscientes de su esfuerzo.

Agradecimientos

A mis padres, que fueron y serán mi ejemplo de valores y principios. A mis hermanos y hermanas que me enseñaron con su ejemplo. A mi tío Oscar que me enseñó a llegar más lejos de lo que uno imagina. A Grace por su incondicional apoyo y su gran ejemplo como persona y profesional.

A mi asesor, Vicente Mendoza, por el acompañamiento, orientación y gran referente de profesional en el campo de la psicología educativa.

A mis amigos que no dejaron de creer que sería posible este logro, que más que amigos son parte de mi familia a la cual siempre estaré en deuda.

A mi alma mater que me vio crecer como persona y profesional, que sin esa experiencia nada de esto sería posible.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	10
1.1 Descripción y formulación del problema	11
1.2 Antecedentes.....	13
1.2.1 Antecedentes Internacionales	13
1.2.2 Antecedentes Nacionales	15
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo General	17
1.3.2 Objetivos Específicos	17
1.4 Justificación.....	17
1.5 Hipótesis	19
1.5.1 Hipótesis General.....	19
1.5.2 Hipótesis Específicas	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. La Motivación.....	20
2.2. Las Necesidades Psicológicas Básicas.....	21
III. MÉTODO	24
3.1 Tipo de investigación.....	24
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	24
3.3 Variables.....	24
3.3.1 Motivación	24
3.3.2 Necesidades Psicológicas Básicas	24
3.4 Población y muestra.....	25
3.4.1 Población	25
3.4.2 Muestra	25

3.5 Instrumentos	26
3.5.1 <i>Ficha de datos sociodemográficos</i>	26
3.5.2 <i>Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio</i>	26
3.5.3 <i>Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas</i>	28
3.6 Procedimiento	29
3.7 Análisis de datos	29
3.8 Consideraciones éticas.....	30
IV. RESULTADOS	31
4.1 Análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos	31
4.1.1 <i>Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio</i>	31
4.1.2 <i>Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas</i>	32
4.2 Análisis exploratorio de las variables de estudio.....	34
4.3 Análisis de la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas.....	37
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	39
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	46
VIII. REFERENCIAS	47
IX. ANEXOS	52

Lista de tablas

N° de tabla		Página
1	Distribución de la muestra según sexo y edad	26
2	Continuo de la autodeterminación asociado al tipo de regulación (adaptado de Deci y Ryan, 2000).	29
3	Exploración de validez del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio	31
4	Análisis de confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio	32
5	Exploración de validez de la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	34
6	Análisis de confiabilidad de las dimensiones de la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	34
7	Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad de las variables de estudio	37
8	Correlación entre las variables de estudio	38
9	Correlación de Rho de Spearman de las dimensiones de motivación y necesidades psicológicas básicas	38

Lista de figuras

N° de figura		Página
1	Perfil de proporción de respuesta de cada dimensión del BREQ-3	36
2	Perfil de proporción de respuesta de cada dimensión de la ESFNPB	37

Resumen

La presente investigación planteó como objetivo principal determinar la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana. Se empleó una metodología cuantitativa, descriptivo – correlacional y transversal, la cual estuvo conformada por una población de 136 deportistas universitarios (88 varones y 48 mujeres) cuyas edades entre los 19 y 26 años. Se emplearon como instrumentos de medición la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (Chen et al., 2015) y el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (González-Cutre et al., 2010). Los resultados indicaron que 8 de cada 10 deportistas muestran respuestas afines al tipo motivación autónoma (regulación identificada y regulación intrínseca) y una tendencia a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación). Finalmente, se concluyó que existe una relación positiva significativa entre las variables de estudio.

Palabras claves: Motivación, deporte, universitarios, necesidades psicológicas, autodeterminación.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between motivation and basic psychological needs in athletes from a public university in Metropolitan Lima. A quantitative, descriptive - correlational and cross-sectional methodology was used, which was made up of a population of 136 university athletes (88 men and 48 women) whose ages were between 19 and 26 years old. The Basic Psychological Needs Scale (Chen et al., 2015) and the Exercise Behavior Regulation Questionnaire (González-Cutre et al., 2010) were used as measurement instruments. The results indicated that 8 out of 10 athletes show responses related to the autonomous motivation type (identified regulation and intrinsic regulation) and a tendency to satisfy basic psychological needs (autonomy, competence and relationship). Finally, it was concluded that there is a significant positive relationship between the study variables.

Key words: Motivation, sport, university students, psychological needs, self-determination.

I. INTRODUCCIÓN

Es inherente el vínculo generado entre la práctica deportiva y su influencia en mi persona durante mis estudios de pregrado. Desde mi retrospectiva como deportista y estudiante universitario, reconozco que ha sido constante mi interés y motivación hacia el deporte, lo que me impulsó a tomar acciones y decisiones en base a ello a lo largo de mi formación.

En el transcurso del tiempo, durante mis entrenamientos y etapa universitaria, pude percibir diferencias entre compañeros de un mismo grupo, ya sea en el ámbito deportivo o académico, donde observaba la constancia, entusiasmo y tiempo que cada uno de ellos les dedicaban a sus respectivos contextos.

Considero que las decisiones afectan directa o indirectamente el estado psicológico de los deportistas y personas en general. Frecuentemente, en mi entorno, percibía abandono o poca constancia de algunos de mis compañeros y solía considerar que ello se debía a particularidades de sus personalidades y factores personales; sin embargo, luego de varias reflexiones y diversas conversaciones con compañeros de entrenamiento y entrenadores, pude notar cómo influía significativamente las razones por las que iniciaban o se continúan con la práctica deportiva.

En mi experiencia, no ha sido sencillo equilibrar la vida deportiva y los estudios de pregrado. Sin embargo, hoy por hoy, luego de múltiples experiencias como deportista universitario de competencia, soy consciente de la significancia del tipo de motivación que uno mantiene y hace parte de sí y, de igual forma, cómo esto influye a nivel de nuestras necesidades psicológicas básicas para el logro de los objetivos propios.

¿Será el tipo motivación que tienen los deportistas universitarios en la actualidad, la más adecuada? Pues lo voy a averiguar.

1.1 Descripción y formulación del problema

En la actualidad, se hace más evidente la importancia de analizar los factores contextuales y motivacionales de los estudiantes para evaluar y mejorar sus progresos académico y personal (Taylor et al., 2014).

Uno de los factores educativos considerados más importantes es la práctica deportiva, la cual es catalizadora de la formación y desarrollo integral de la persona. A su vez, el deporte a través de competencias colectivas e individuales, fortalecen la identidad y la integración a las comunidades universitarias (Ley Universitaria N.º 30220, 2014). En este sentido, existen necesidades psicológicas básicas y tipos de motivación, los cuales intervienen en la conducta humana y se consideran fundamentales para persistir en la realización de cualquier tipo de tarea.

Una de las teorías que se orienta hacia la actividad física y deportiva es la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985, 2000). Esta teoría general de motivación y personalidad se basa en el hecho que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas básicas y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, las cuales son esenciales para proporcionar un adecuado desarrollo integral, social y de bienestar personal (Deci y Ryan, 2000). Esta teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta y buscando, en la medida de lo posible, una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada.

En la actualidad universitaria, se evidencia que el ausentismo en las prácticas deportivas regulares va en aumento. Durante los entrenamientos no suelen emplearse estrategias de integración o afianzamiento de vínculos sociales; de igual forma, se observa que no hay preparación o apoyo psicológico y los deportistas no toman iniciativa para la innovación o la realización de entrenamientos fuera de los establecidos. Asimismo, los entrenadores no

promueven una autonomía y consideran que, a mayor exigencia y recompensas externas, los resultados serán más favorables; no obstante, ello trae como resultado la frustración de las necesidades psicológicas de los deportistas y, en consecuencia, afecta la motivación para continuar en la actividad deportiva. Esta condición supone a los estudiantes-deportistas una serie de dificultades al momento de ingresar, desarrollar y culminar sus estudios universitarios, lo cual puede conllevar al abandono de los mismos, e involucra a las instituciones educativas con el fin de que destinen esfuerzos y den respuesta a esta problemática (Olaya et al., 2013).

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000). Asimismo, es considerada como un mecanismo psicológico que determina la dirección, persistencia e intensidad de la conducta, donde muchas veces toma el papel de estrategia de afrontamiento ante circunstancias adversas (Cervelló et al., 2007).

Sin embargo, durante los entrenamientos no suele considerarse el fomento de la motivación, a cambio se les da preferencia a los resultados obtenidos y al nivel de esfuerzo en las actividades propuestas. De esta forma, el deportista se limita a las indicaciones del entrenador y restringe su papel activo en los entrenamientos, provocando la disminución de probabilidades de mejora como deportista. En otros casos, solo se refuerza actitudes de ausentismo debido a que no se realiza un adecuado seguimiento a los deportistas.

De esta manera, se pone en evidencia la importancia de propiciar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el fortalecimiento de la motivación autodeterminada en estudiantes-deportistas. Sin embargo, en la actualidad, los deportistas demuestran una carencia de motivación autodeterminada y la frustración de sus necesidades psicológicas básicas; evidenciándose en los índices de deserción, la limitada innovación de estrategias de mejora, la restricción de las horas de entrenamiento solo en los horarios y lugares establecidos, y la búsqueda de incentivos externos para la permanencia en el deporte.

Por esta razón, el objetivo de esta investigación es establecer la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas autopercebidas de los deportistas universitarios, con la finalidad de profundizar y vislumbrar estrategias de promoción, prevención e intervención.

Por lo cual se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas autopercebidas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Un estudio realizado en México por Cantú-Berrueto et al., en el 2016, tuvo por objetivo examinar la asociación entre los estilos interpersonales de los entrenadores (apoyo a la autonomía/controlador) y la satisfacción/frustración de las necesidades psicológicas y la motivación en 550 futbolistas (Hombres = 278, Mujeres = 254; Edad = 21.43; DT = 1.97). Los resultados mostraron que la percepción de apoyo a la autonomía del entrenador predijo positivamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y que la satisfacción de las necesidades de relación y de autonomía, predijeron positivamente la motivación autónoma. Por su parte, el estilo controlador predijo positivamente la frustración de las necesidades psicológicas básicas y esta, a su vez, fue un predictor positivo de la no motivación.

Vieira et al. (2020) realizaron un estudio en Brasil en el cual participaron 53 deportistas (Fase 1) que compitieron en los Juegos Escolares de Paraná (Brasil). En la segunda fase del estudio, participaron 12 deportistas que integraron la primera fase del estudio, elegidos de forma aleatoria. El objetivo del estudio fue comparar las dimensiones que componen los constructos de motivación en el deporte y necesidades psicológicas básicas de deportistas de baloncesto que están en la fase de iniciación deportiva. Los resultados demostraron que los deportistas jóvenes tenían mayores puntajes en las dimensiones referentes a las motivaciones

intrínsecas, así como, evidenciaron menor satisfacción frente a la dimensión autonomía del constructo de las necesidades psicológicas básicas.

Almagro y Paramio-Pérez (2017) realizaron un estudio en España con el objetivo de examinar y profundizar en las motivaciones de los jugadores de baloncesto adolescentes para seguir practicando su deporte. Esta investigación fue de tipo correlacional no experimental. La muestra estuvo compuesta por un total de 6 jugadores de baloncesto (3 chicas y 3 chicos), con edades comprendidas entre los 14 y los 16 años ($M = 14.67$, $DT = .82$), concluyendo que las formas de motivación más autodeterminadas, el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las tres necesidades psicológicas y el apoyo familiar son fundamentales para garantizar la adherencia a la práctica entre los jóvenes jugadores de baloncesto.

En Bélgica, se llevó a cabo una investigación en el año 2015 por Haerens et al. Esta investigación tuvo como población a 499 estudiantes de educación física del nivel secundaria (44 % hombres, $M = 15.77 \pm 1.16$). Este estudio examinó el papel mediador de las experiencias de satisfacción y necesidad de frustración de los estudiantes en la relación entre el estilo de enseñanza percibido, la motivación y el oposicionismo de los estudiantes en el contexto de la educación física. Se halló como resultado que la percepción de apoyo a la autonomía influye sobre la motivación autónoma con mediación de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

Balaguer et al. (2008) realizaron un estudio en España con 301 deportistas (171 hombres y 130 mujeres; edad media = 24.1, $DT = 4.7$), los cuales participaban en diversos deportes entrenando aproximadamente 4 días a la semana. El estudio tuvo como finalidad analizar la relación entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador, las necesidades psicológicas, la motivación autodeterminada, la autoestima y la satisfacción con la vida. Dicho estudio concluyó que un mayor apoyo a la autonomía predice la satisfacción de

las necesidades psicológicas básicas y, a su vez, la satisfacción de las mismas predijo una motivación más autónoma.

1.2.2 Antecedentes Nacionales

Acha (2014) realizó una investigación con el objetivo de relacionar las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), los diferentes tipos de motivación (autónoma, controlada y desmotivación) y el *flow* en un grupo de estudiantes de arte. La muestra estuvo compuesta por 194 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se encontró que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se relacionó de manera directa con la motivación autónoma. Además, se halló que la satisfacción global de las necesidades psicológicas básicas se relaciona de manera directa con *flow*. Por otro lado, la frustración de las necesidades se vinculó de manera directa con motivación controlada y con desmotivación. Finalmente, la motivación autónoma se relaciona directamente con *flow*.

Rodríguez (2018) realizó una investigación con el objetivo de analizar la relación entre el estilo motivacional del entrenador (apoyo a la autonomía versus control), las necesidades psicológicas básicas (satisfacción o frustración de las necesidades de autonomía, competencia y relación), la calidad motivacional (motivación autónoma versus controlada), la vitalidad subjetiva y el agotamiento físico y emocional. Participaron de 118 deportistas escolares, representantes de un colegio privado y religioso de Lima Metropolitana. En los resultados se encontró que a mayor autonomía percibida por parte de los deportistas con respecto a sus entrenadores, existe una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Esto a su vez, fue un predictor positivo de un tipo de motivación más autónoma y también de una mayor vitalidad subjetiva.

Vernal (2014) realizó un estudio tomando como participantes a 179 deportistas pertenecientes al Programa de Apoyo al Deportista (PAD) y a los Centros de Alto Rendimiento (CAR), cuyas edades estuvo comprendida entre los 13 a 31 años. Dicho estudio tuvo como

objetivo hallar la relación entre el tipo de motivación (autónoma o controlada) y el bienestar subjetivo. En los resultados se encontró que una motivación de tipo autónoma predijo un mayor grado de bienestar subjetivo y, por lo contrario, que una motivación de tipo controlada pronosticó un menor grado de bienestar subjetivo.

Aedo (2017) realizó un estudio con la finalidad de identificar la relación entre las dimensiones parentales positivas (estructura, calidez y apoyo a la autonomía); las dimensiones parentales negativas (caos, rechazo y coerción); las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación); el bienestar subjetivo (afecto positivo y afecto negativo) y el rendimiento académico, en un grupo de 306 alumnos de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana. Se encontró que las dos dimensiones positivas, estructura y calidez, fueron predictores positivos del afecto positivo, mientras que el apoyo a la autonomía no fue un predictor. Asimismo, se encontró que el rechazo y caos fueron predictores del afecto negativo, mientras que coerción no fue un predictor. Finalmente, las dimensiones parentales (positivas y negativas) y las necesidades psicológicas básicas (autonomía, relación y competencia) no fueron predictores del rendimiento académico.

Herrera (2015) realizó un estudio con 234 deportistas de alto nivel correspondientes a los Centros de Alto Rendimiento y clubes privados, cuyas edades oscilaban entre los 14 a 25 años. El estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el contexto motivacional, la calidad de motivación y la satisfacción con la vida. Los resultados del estudio mostraron que una motivación de tipo autónoma se correlacionó positivamente con la satisfacción de la vida, mientras que la motivación controlada lo hizo de manera negativa con la satisfacción con la vida.

1.3 Objetivos

1.3.1 *Objetivo General*

Determinar la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.

1.3.2 *Objetivos Específicos*

- Analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas y el cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)
- Describir los tipos de motivación de los deportistas de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Identificar las características de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Establecer la relación entre las dimensiones de la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación

Según los estudios realizados, el 6% de la mortalidad mundial se atribuye a la inactividad física, que es lo mismo a decir que ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, por lo que la actividad física, la salud y la calidad de vida están íntimamente conectadas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). El cuerpo humano está diseñado para moverse y necesita actividad física frecuente para funcionar de manera óptima y evitar enfermedades. Se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para muchas enfermedades crónicas, entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares. La OMS apunta a que un tercio de la población mundial

padece este tipo de dolencias y más de nueve millones de personas acabarán muriendo por sus efectos directos, lo que supondría un 13 % del total de defunciones.

Una problemática hallada en instituciones educativas superiores, específicamente, referido a deportistas universitarios, es el abandono temprano de su actividad deportiva a causa de diversos factores como, por ejemplo, la frustración ante los resultados no esperados. Esto demanda una mayor investigación y profundidad de los factores motivacionales que afectan su permanencia, así como el alcance del grado de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas.

Son diversos los estudios que han abordado el análisis de estas variables de forma relacionada; sin embargo, no se encuentran en la bibliografía especializada de investigaciones que hayan estudiado estas variables en contextos universitarios, así como la diversidad de disciplinas deportivas, ya que, generalmente, los estudios se llevan a cabo en adultos o deportistas de alto rendimiento. No obstante, el estudio enfocado en poblaciones con distintas características, permite conocer causales potenciales de la permanencia y satisfacción generada.

Desde un enfoque metodológico, se busca brindar mayor información acerca del entendimiento de los factores que favorecen la permanencia de los estudiantes en su actividad deportiva; y la actualización del análisis psicométrico de los instrumentos empleados, marcarían el precedente para futuras investigaciones que busquen hallar factores protectores para la permanencia, así como la posibilidad de vincularlos a otras variables.

Los resultados de la presente investigación al vincular ambas variables, incentivarán proyectos institucionales que propicien la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y, consecuentemente, formas más autodeterminadas de conducta en los estudiantes que realizan deporte.

De igual forma, desde una perspectiva social, fomentaría en la comunidad universitaria la reflexión acerca de la importancia de la motivación autodeterminada y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas; como también, la necesidad de programas educativos que fomenten los mencionados elementos.

1.5 Hipótesis

1.5.1 *Hipótesis General*

Existe una relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.

1.5.2 *Hipótesis Específicas*

Existe una relación entre las dimensiones de la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. La Motivación

La Teoría de la Autodeterminación (*Self-Determination Theory* o SDT) es una de las principales teorías motivacionales (Deci y Ryan, 2000). Su eje principal, la motivación, es uno de los determinantes más importantes e inmediatos que existe sobre el comportamiento humano, pues brinda la energía que lo dirige y regula (Cervelló et al., 2007). Del mismo modo, es considerada como un mecanismo psicológico que determina la dirección, persistencia e intensidad de la conducta, asumiendo el papel de estrategia de afrontamiento a circunstancias adversas (Cervelló et al., 2007; Kanfer, 1994; Sage, 1977). Considera a las personas como organismos activos que presentan tendencias innatas en dirección al crecimiento personal, y a generar conductas de manera óptima y eficaz en su entorno (Deci y Ryan, 2000).

Los tipos de motivación establecidos por la Teoría de la Autodeterminación se plantean a lo largo de un proceso, el cual tiene un carácter descriptivo y no evolutivo (Ryan y Deci, 1985). Este proceso está conformado por diferentes niveles de autodeterminación, tipos de regulación y estilos motivacionales. De modo que, de menos a más autodeterminación, se encuentra en primer lugar la amotivación; posteriormente, la motivación extrínseca y; finalmente, la motivación intrínseca. A su vez, se asocia a mecanismos de regulación de acuerdo al tipo de motivación que se propicie. Como formas más autónomas o autodeterminadas de motivación, se halla la regulación intrínseca en la cual la motivación se produce en base al compromiso de la persona con una actividad, debido al disfrute y placer que esta le produce. Por dicho motivo, Deci y Ryan (1985) mencionan que en este caso la actividad es un fin en sí misma, es decir, cuando el deportista, por ejemplo, compite por placer. Por otro lado, está la regulación integrada, la cual es considerada la más compleja de evaluar ya que surge cuando la actividad competitiva del deportista se integra en su estilo de vida. Con

respecto a la regulación identificada, la conducta se vuelve más autónoma; sin embargo, las condiciones que determinan la decisión de participar en alguna actividad se dan en base a los beneficios externos que puede suponer y no por la satisfacción y el disfrute propio de la actividad (Ntoumanis, 2001). Un ejemplo de ello es cuando el deportista considera que competir es beneficioso para él.

Como parte de la teoría, también se manifiesta formas más controladas de regulación motivacional. Por ejemplo, la regulación introyectada, en la cual la acción está determinada como respuesta a las normas y deberes. Según Deci y Ryan (2000), este tipo de motivación está relacionada con expectativas de autoaprobación y para evitar la ansiedad generada por sentimientos de culpabilidad, vergüenza y orgullo. Un ejemplo de ello es cuando el deportista se siente culpable de no asistir a los entrenamientos o competencias. Finalmente, la regulación externa se caracteriza porque la conducta surge como respuesta a un incentivo externo y, por ende, la persona se involucra en una actividad en búsqueda de una recompensa o para evitar un castigo (cabe señalar que esta actividad suele ser o presentarse poco interesante para la persona). Ello se puede evidenciar cuando la participación del deportista en competencia se realiza por recompensa externa (Deci y Ryan, 2000); donde, tanto la regulación externa como la regulación introyectada, son características de una motivación de tipo controlada (Deci y Ryan, 1985).

2.2. Las Necesidades Psicológicas Básicas

Las necesidades psicológicas básicas (NPB), suelen encontrarse estrechamente relacionadas con el clima motivacional generado por el estilo motivacional del entrenador. La primera de ellas es la necesidad de competencia, la cual consiste en el deseo de interactuar de un modo eficaz. En segundo lugar, está la necesidad de autonomía, la cual se define como el deseo de elección y posesión de un sentimiento de iniciativa. Finalmente, se encuentra la necesidad de relación, que se caracteriza por el deseo de sentirse conectado y respetado por los

demás (Balaguer et al., 2008; Deci y Ryan, 1985). El estilo motivacional del entrenador resulta crucial ya que favorece la satisfacción o la frustración de dichas necesidades psicológicas.

Según la Teoría de la Autodeterminación, el apoyo a la autonomía es el elemento primordial para la satisfacción de las necesidades psicológicas (Deci y Ryan, 1987). La satisfacción de dichas necesidades favorecerá una motivación más autónoma y, probablemente, un mayor nivel de bienestar psicológico, mientras que la frustración de las mismas propiciará una motivación de tipo controlada (Deci y Ryan, 2000).

La Teoría de la Autodeterminación sostiene que, a pesar de que las personas presentan una tendencia natural hacia el crecimiento en conjunto con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se encuentran también en riesgo de presentar un funcionamiento más defensivo al estar expuestos al control (Vansteenkiste y Ryan, 2013). Esta teoría refiere que un adecuado contexto, el *lado claro* de la motivación, promueve mayor bienestar y un funcionamiento más óptimo, mientras que los entornos que frustran las necesidades psicológicas básicas propician un cambio hacia una motivación menos óptima e incluso desadaptada. Sin embargo, cabe señalar que no es lo mismo la frustración de las necesidades psicológicas básicas que una baja satisfacción de las mismas (Haerens et al., 2016), por ello es importante la distinción entre el *lado claro* y el *lado oscuro* de la motivación.

Según estudios como los de Vallerand y Losier (1999), se ha hallado diferencias entre la temporada de entrenamiento y el periodo competitivo. Se encontró como resultado que el contexto influye la percepción de apoyo a la autonomía de los deportistas. La distinción de estos dos contextos también afectó la percepción que tienen los deportistas sobre el apoyo a la autonomía que incentiva su entrenador. Sobre este aspecto, el contexto de competencia tendrá un efecto negativo debido a las expectativas de desempeño y recompensa. Esto ocurre debido a que la competencia es evaluada formalmente en base a recompensas externas como premios, dinero, posiciones, becas, etc. (Vallerand y Losier, 1999). Asimismo, los entrenadores utilizan

un estilo más controlador dentro del contexto de competencia. Por estos motivos, es probable que los deportistas perciban menos apoyo a la autonomía durante el periodo de competencia en comparación a los entrenamientos (Van den Pol et al., 2015).

Las investigaciones realizadas por Mageau y Vallerand (2003) y Holleback y Amorose (2005) exponen algunas de las diferencias mencionadas anteriormente. Por ejemplo, a nivel individual, se ha encontrado mayor apoyo a la autonomía en comparación a deportes colectivos. Ello se ve reflejado en la toma de decisiones y las instrucciones, las cuales se dan en base a las necesidades personales de los deportistas y promueven que haya mayor cercanía entre el entrenador y sus deportistas. Por el contrario, la toma de decisiones a nivel colectivo se da en busca de la efectividad del grupo, lo cual conlleva a afirmar que existe una menor cercanía entre el entrenador y los deportistas.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

De acuerdo a lo propuesto por Hernández et al. (2014), el problema y los objetivos de la presente investigación se alinean con el enfoque cuantitativo. De igual forma, se haya un diseño no experimental al no generarse una manipulación de las variables en cuestión. La obtención de datos, al realizarse en un solo momento, indica que es de corte transversal.

En cuanto a la metodología de la investigación, es de tipo correlacional porque se buscó hallar la relación existente entre las variables motivación y necesidades psicológicas básicas.

3.2 Ámbito temporal y espacial

La investigación se llevó a cabo en el año 2021, durante los meses de agosto a diciembre. La forma de evaluación fue a través de cuestionarios digitalizados con el permiso de la jefatura del Instituto de Educación Física y Deporte (IRED) de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

3.3 Variables

3.3.1 Motivación

Definición conceptual: Considerado como un mecanismo psicológico que determina la dirección, persistencia e intensidad de la conducta, asumiendo el papel de estrategia de afrontamiento a circunstancias adversas (Cervelló et. al, 2007).

Definición operacional: Puntaje total obtenido en las dimensiones de Motivación controlada y autónoma del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3).

3.3.2 Necesidades Psicológicas Básicas

Definición conceptual: Deci y Ryan (2000) definen las necesidades psicológicas como nutrientes psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico,

integridad y bienestar. Estas necesidades especifican las condiciones necesarias para la salud psicológica, y su satisfacción se asocia con un funcionamiento más efectivo.

Definición operacional: Puntajes obtenidos en las dimensiones de Autonomía, Relación y Competencia de la Escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB).

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población de la investigación estuvo compuesta por el total de deportistas universitarios varones y mujeres de una universidad pública de Lima Metropolitana, cuyas edades estaban comprendidas entre los 19 y 26 años, los cuales participan en diversas disciplinas deportivas competitivas.

3.4.2 Muestra

Se consideró al total de la población como muestra, de acuerdo a la naturaleza de la investigación. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, de acuerdo a la facilidad de acceso y la disponibilidad de los participantes de formar parte de la muestra (Hernández et al., 2014).

Criterios de inclusión: estudiantes correctamente matriculados o egresados, dentro del rango de edades entre 19 y 26 años y con experiencia en entornos de competencia.

Criterios de exclusión: invitados ocasionales o entrenadores durante las sesiones de entrenamiento durante el recojo de la información.

Tabla 1*Distribución de la muestra según sexo y edad*

Edad	Masculino	Femenino	Total
19	13	7	20
20	18	7	25
21	8	6	14
22	13	6	19
23	19	8	27
24	5	2	7
25	7	9	16
26	5	3	8
Total	88	48	136

Nota. Para el presente estudio se consideró de forma intencional a todos los deportistas, indistintamente de su sexo o disciplina deportiva.

3.5 Instrumentos

Para los fines de recolección de información de la investigación, se utilizó como instrumentos: una ficha de datos sociodemográficos, la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB; Chen et al., 2015) y el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio, tercera versión (BREQ-3; González-Cutre et al., 2010).

3.5.1 Ficha de datos sociodemográficos

Esta fue elaborada para verificar las características de los participantes y corroborar el cumplimiento de los criterios inclusión (ver anexo A).

3.5.2 Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio

El nombre original del instrumento es Behavioural Regulation Exercise Questionnaire – 3. La escala original fue elaborada por Wilson et al. (2006) y se utilizó la versión adaptada al castellano empleada por González-Cutre et al. (2010). El cuestionario está compuesto

originalmente por 23 ítems que evalúan la desmotivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada y la regulación intrínseca.

Para la presente investigación, se consideraron 15 ítems, los cuales se agrupan en: motivación controlada, que considera a los tipos de regulación externa e introyectada; y la motivación autónoma, que considera la regulación identificada e intrínseca.

Tabla 2

Continuo de la autodeterminación asociado al tipo de regulación (adaptado de Deci y Ryan, 2000).

Tipo de motivación	Tipo de regulación	
Desmotivación	Sin regulación	
Motivación extrínseca	Regulación externa	Motivación controlada
	Regulación introyectada	
Motivación intrínseca	Regulación identificada	Motivación autónoma
	Regulación intrínseca	

Nota. Si bien es cierto que la regulación integrada se caracteriza por compartir cualidades con la regulación intrínseca, este tipo de regulación es aún considerado como extrínseca debido a que se lleva a cabo con el fin de lograr una serie de resultados y no por el disfrute de las mismas; a diferencia de la regulación identificada, donde las acciones están determinadas porque existe congruencia con respecto a las metas y valores de la persona (Deci y Ryan, 2000). Es por ello que en la presente investigación no se ha considerado a la regulación integrada.

Las respuestas se componen en una escala tipo Likert que oscila entre 0 (“nada verdadero para mí”) y 4 (“totalmente verdadero para mí”). Así, por ejemplo, está el ítem “entreno porque es divertido” para motivación autónoma y “entreno porque otras personas me dicen que debo hacerlo” para motivación controlada.

El estudio realizado en el 2010 por González-Cutre et al. con 524 practicantes de ejercicio de Almería-España, reveló adecuados índices de ajuste de modelo (χ^2 (215, N = 524)

= 689.13, $p < .01$; $\chi^2/g.l = 3.20$; RMSEA = .06; SRMR = .06; CFI = .91). Asimismo, reveló una buena consistencia interna (.87 para la regulación intrínseca, .87 para la regulación integrada, .66 para la regulación identificada, .72 para la regulación introyectada, .78 para la regulación externa y .70 para la desmotivación).

3.5.3 Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas

El nombre original de la escala es Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. Esta escala fue adaptada como parte de una investigación internacional llevada a cabo en Bélgica, China, Estado Unidos y Perú, donde Chen et al. (2015) halló las propiedades psicométricas del instrumento. Posteriormente, fue validada en una población de estudiantes universitarios chilenos en una investigación realizada por Del Valle et al. en el 2018. La escala está compuesta por 24 ítems cuyas puntuaciones se encuentran en una escala tipo Likert que oscila entre 1 (“totalmente falso”) y 5 (“totalmente verdadero”). Ejemplo de ítem (satisfacción de autonomía): “Durante los entrenamientos siento que soy libre de escoger las cosas que yo hago”.

El presente estudio utilizó la versión en castellano desarrollada por los mismos autores y que ha sido adaptada y aplicada en el Perú con 244 estudiantes peruanos universitarios (Chen et al., 2015). Mediante un análisis factorial confirmatorio del modelo teórico, se confirmaron los 6 factores: 3 de satisfacción y 3 de frustración en cada una de las necesidades. Se encontró buenos índices de ajuste del modelo (SBS- χ^2 (790) = 1319.18; RMSEA = .040; CFI = .93 y SRMR = .05). Por otro lado, con respecto a la confiabilidad del instrumento, se obtuvo una consistencia interna entre .64 y .89. De igual forma, el análisis arrojó, para las escalas de satisfacción de la necesidad de autonomía, relación y competencia, coeficientes de consistencia interna de .75, .74 y .78, respectivamente. Mientras que, para las escalas de frustración de la necesidad de autonomía, relación y competencia, se obtuvo coeficientes de consistencia interna de .77, .64 y .67, respectivamente.

3.6 Procedimiento

Como primer paso, se realizó el análisis de la problemática en base a la literatura existente; posteriormente, se seleccionó los instrumentos adecuados y se desarrolló el marco teórico.

Seguido, se realizaron las gestiones correspondientes con el director del Instituto de Recreación, Educación Física y Deportes (IREDE), el Mg. Carlos Zuñiga Reynoso, al cual se le presentó el proyecto de investigación junto con los objetivos del mismo. Se llevó a consulta la viabilidad de la investigación con el jefe de la Oficina de Deportes y Recreación, Carlos Segundo Heredia Segura, con quien se coordinaron las fechas para la aplicación de los instrumentos.

Para ello, los deportistas fueron informados acerca del propósito de este estudio mediante un consentimiento informado, en cual se muestra en el anexo B y explica el objetivo del estudio, la confidencialidad y el anonimato de su participación. Se mencionó, también, que la participación es voluntaria y que los participantes tenían la posibilidad de no responder si lo considerasen pertinente. Los participantes respondieron los cuestionarios a través de una plataforma digital donde se tipificaron sus respuestas. Durante el recojo de información, se conservaron los datos obtenidos de forma confidencial, con el único objetivo de corte académico-investigativo. Asimismo, se estableció no brindar un resultado parcial ni individual de los datos obtenidos.

3.7 Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 25. Se calcularon los estadísticos descriptivos para los datos sociodemográficos y las puntuaciones obtenidas según las variables del estudio. Las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados se realizaron por medio del análisis de normalidad de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde se determinó si las variables contaban con una distribución normal. Asimismo, se

realizó el análisis de correlación de ítem-total con las dimensiones de los instrumentos que miden la motivación y las necesidades psicológicas básicas. Se calculó la confiabilidad por el coeficiente alfa por cada dimensión de las variables motivación y necesidades psicológicas básicas.

Para el análisis correlacional, se hizo uso del coeficiente de correlación de Spearman, al no obtener una distribución normal.

Seguidamente, se procedió a corroborar la hipótesis de correlación y las hipótesis específicas con el objetivo de verificar la relación entre las variables de investigación. Posteriormente, se contrastaron los resultados con los antecedentes y la teoría en el apartado de discusión. Finalmente, se realizaron las conclusiones y recomendaciones.

3.8 Consideraciones éticas

Con respecto a las normativas éticas de investigación, se emitió un documento de consentimiento para los participantes con el fin de respetar la decisión de participar voluntariamente de la investigación. Los datos brindados por los participantes fueron resguardados con un estricto código de confidencialidad, guardándose en una base de datos privada física y virtual, terminado el proceso de aplicación.

IV. RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana. A continuación, se detallan los resultados:

4.1 Análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos

El análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados para la investigación se obtuvo a través de la exploración de la confiabilidad y validez de constructo.

4.1.1 Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio

A continuación, se muestra la Tabla 5 con los índices de correlación de ítem-test corregido, de las dos dimensiones del instrumento, los cuales son indicadores de consistencia del instrumento. Se observa que los valores de los coeficientes de correlación ítem-test corregido (r_{it}) de la dimensiones motivación controlada y motivación autónoma oscilan en los rangos [.380, .787] y [.627, .891], respectivamente, siendo el ítem 2 el que más aporta (“Porque me siento culpable cuando no lo practico”) y los que poseen los coeficientes más bajos son el 01, 07 y 08. Sin embargo, basándonos en el criterio de Abad et al. (2011) estos ítems continúan considerándose consistentes porque superan el valor de .20.

Tabla 3

Exploración de validez del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio

Dimensión	Ítem	r_{it}
Motivación controlada	Porque los demás me dicen que debo hacerlo.	.466
	Porque me siento culpable cuando no lo practico	.787
	Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo.	.709
	Porque me siento avergonzado si falto a la sesión.	.691
	Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio.	.651
	Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio.	.525

	Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio.	.380
	Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente.	.512
	Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico.	.841
	Porque creo que el ejercicio es divertido.	.627
	Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente.	.741
Motivación autónoma	Porque disfruto con las sesiones de ejercicio.	.836
	Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente.	.706
	Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable.	.891
	Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio.	.751

Nota. Valores adecuados ($r_{it} > .20$) de acuerdo con Abad et al. (2011).

Posteriormente, se recurrió al análisis de confiabilidad por el método de consistencia interna y a través del coeficiente alfa (Tabla 3).

Tabla 4

Análisis de confiabilidad de las dimensiones del Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3)

Dimensiones	Coeficiente alfa	N° de Ítems
Motivación controlada	.838	8
Motivación autónoma	.925	7

Nota. Se observa que los coeficientes obtenidos son adecuados ($\alpha > .70$).

4.1.2 Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas

Con respecto al instrumento que evalúa las necesidades psicológicas básicas, este se compone de seis dimensiones.

En la siguiente tabla se muestran los índices de correlación de ítem-test corregido de cada dimensión del instrumento. Se observa que los valores de los coeficientes de correlación ítem-test corregido (r_{it}) de las dimensiones de satisfacción y frustración de las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, relación y competencia) oscilan en los rangos [.303, .688],

[.501, .645], [.580, .824], [.271, .647], [.412, .603] y [.393, .656] con carga positiva, respectivamente.

Tabla 5

Exploración de validez de la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas

Dimensión	Ítem	r_{it}
Satisfacción de la autonomía	Siento que tengo la libertad y la posibilidad de elegir las cosas que asumo.	.465
	Siento que mis decisiones reflejan lo que realmente quiero.	.688
	Siento que mis elecciones expresan realmente quién soy.	.601
	Siento que he estado haciendo lo que realmente me interesa.	.303
Frustración de la autonomía	Siento que la mayoría de las cosas que hago, las hago porque “tengo que hacerlas”.	.645
	Me siento forzado(a) a hacer muchas cosas que yo no elegiría hacer.	.556
	Me siento presionado(a) a hacer muchas cosas.	.639
	Mis actividades diarias se sienten como una cadena de obligaciones.	.501
Satisfacción de la relación	Siento que les importo a las personas que me importan.	.580
	Me siento conectado(a) con las personas que se preocupan por mí y por las cuales yo me preocupo.	.812
	Me siento cerca y conectado(a) con otras personas que son importantes para mí.	.824
	Experimento una sensación de calidez cuando estoy con las personas con las que paso tiempo.	.600
Frustración de la relación	Me siento excluido(a) del grupo al que quiero pertenecer.	.606
	Siento que las personas que son importantes para mí, son frías y distantes conmigo.	.397
	Tengo la impresión de que le disgusto a la gente con la que paso tiempo.	.647
	Siento que las relaciones interpersonales que tengo son superficiales.	.271
Satisfacción de la competencia	Siento que puedo hacer las cosas bien.	.459
	Me siento capaz en lo que hago.	.603
	Siento que soy capaz de alcanzar mis metas.	.528
	Siento que puedo cumplir con éxito tareas difíciles.	.412
Frustración de la competencia	Tengo serias dudas acerca de si puedo hacer las cosas bien.	.441
	Me siento decepcionado(a) con muchas de mis actuaciones.	.543
	Me siento inseguro(a) de mis habilidades.	.393
	Me siento como un(a) fracasado(a) por los errores que cometo.	.656

Nota. Valores adecuados ($r_{it} > .20$) de acuerdo con Abad et al. (2011).

En la Tabla 5, se muestra la confiabilidad de las seis dimensiones que componen el instrumento para evaluar las necesidades psicológicas básicas.

Tabla 6

Análisis de confiabilidad de las dimensiones de la Escala Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas

Dimensiones	Coefficiente alfa	N° de ítems
Satisfacción de Autonomía	.704	4
Frustración de Autonomía	.766	4
Satisfacción de Relación	.851	4
Frustración de Relación	.667	4
Satisfacción de Competencia	.708	4
Frustración de Competencia	.713	4

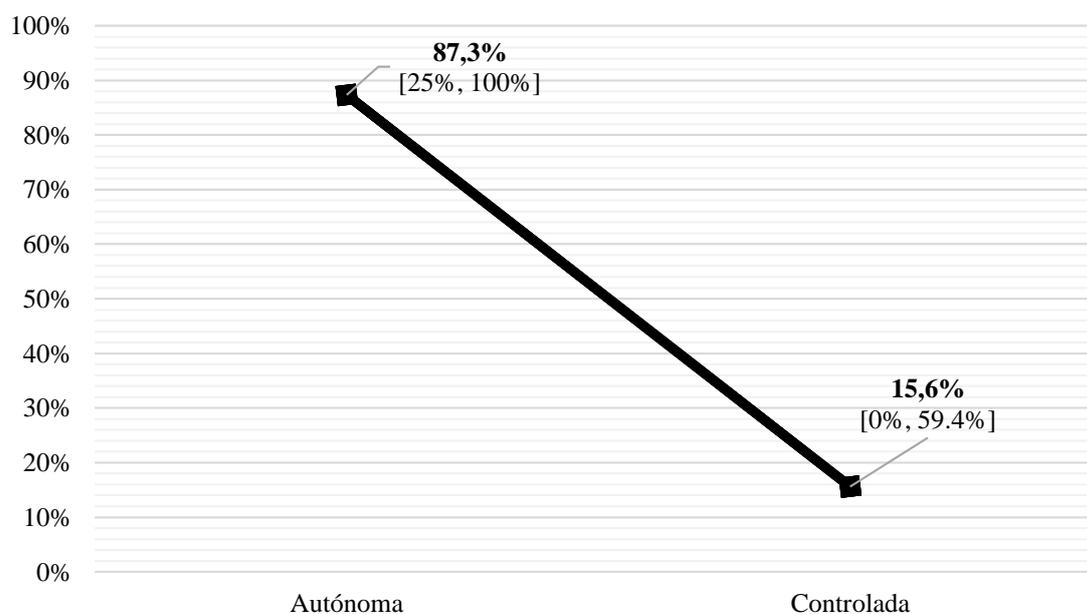
Nota. Se observan que los coeficientes de confiabilidad de las dimensiones son adecuados.

4.2 Análisis exploratorio de las variables de estudio

De acuerdo a la descripción de respuesta de las variables de estudio, en la Figura 1 se observa la distribución de cada dimensión del Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3). El perfil de proporción de respuestas de cada dimensión del constructo Motivación revela que la motivación controlada fue la que menos puntaje acumuló respecto al total de la dimensión (15.6 %, mínimo: 0 %, máximo: 59.4 %), lo cual denota que es la menos desarrollada en la muestra. Por otro lado, la dimensión que mayor puntuación acumuló, respecto a su total, fue la motivación autónoma (87.3 %, mínimo: 25 %, máximo: 100 %), la cual es la que más desarrollada y empleada por los deportistas de la muestra.

Figura 1

Perfil de proporción de respuesta de cada dimensión del BREQ-3

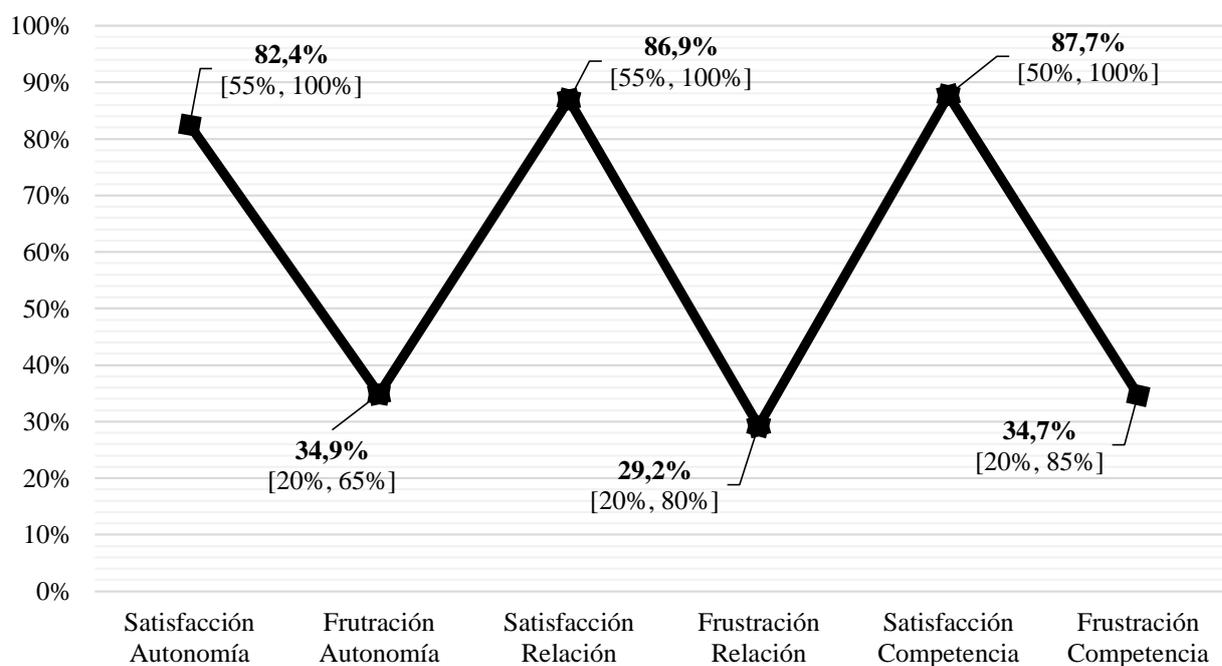


Nota. En el gráfico se presentan las proporciones promedio de la muestra, así como el puntaje mínimo y máximo obtenido.

El perfil de proporción de respuestas a cada dimensión del constructo de necesidades psicológicas básicas (Figura 2) revela que la frustración de la relación fue la que menos puntaje acumuló respecto al total de la dimensión (29.2 %, mínimo: 20 %, máximo 80 %), lo cual denota que es la menos desarrollada en la muestra. Por otro lado, la dimensión que mayor puntuación acumuló, respecto a su total, fue la satisfacción de la competencia (87.7 %, mínimo: 50 %, máximo 100 %), la cual es la que más desarrollada y empleada por los deportistas de la muestra.

Figura 2

Perfil de proporción de respuesta de cada dimensión de la ESFNPB



Nota. En el gráfico se presentan las proporciones promedio de la muestra, así como el puntaje mínimo y máximo obtenido.

Por otro lado, previamente al análisis de correlación de las variables de estudio, se analizaron los estadísticos descriptivos, y la prueba la normalidad de los datos a través del estadístico de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov (K-S).

En la Tabla 7 se observan los estadísticos descriptivos y la prueba de normalidad de las dimensiones del Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3) y la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB). Asimismo, se puede observar que la media de la motivación autónoma ($M=3.49$) es superior a la media de la motivación controlada ($M=.63$). En relación a las dimensiones del instrumento de necesidades psicológicas básicas, se observó que la mayor media se encontró en la dimensión de satisfacción de la necesidad de competencia ($M=4.38$), y la menor media en la dimensión de la frustración de la necesidad de relación ($M=1.36$).

Por otro lado, los resultados de la prueba de ajuste a la distribución normal (Kolmogorov-Smirnov) determinan que las escalas no se ajustan a esta distribución ($p < .001$); por lo que se empleará estadísticas no paramétricas.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad de las variables de estudio

Variables	Dimensiones	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis	p-valor de la prueba KS
Motivación	Motivación Controlada	.63	.64	1.14	.95	< .001
	Motivación Autónoma	3.49	.66	-2.00	4.63	< .001
Necesidades psicológicas básicas	Satisfacción Autonomía	4.12	.65	-.18	-.94	< .001
	Frustración Autonomía	1.75	.68	.49	-.84	< .001
	Satisfacción Relación	4.35	.65	-.85	-.17	< .001
	Frustración Relación	1.36	.65	2.24	5.55	< .001
	Satisfacción Competencia	4.38	.54	-1.12	1.75	< .001
	Frustración Competencia	1.74	.69	1.26	2.08	< .001

Nota. p = significancia estadística.

4.3 Análisis de la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, en la Tabla 8, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, donde se obtuvo como coeficiente de relación de los puntajes globales el valor de .44, lo que significa que existe una relación positiva entre estas dos variables. Esto implica que, a medida que se incrementa el puntaje de motivación, también lo hace el de necesidades psicológicas básicas. Sin embargo, por la naturaleza de las dimensiones que componen los instrumentos, este puntaje global no

representa eficazmente las relaciones correspondientes entre las variables, por lo que se requiere del análisis independiente de las dimensiones.

Tabla 8

Correlación entre las variables de estudio.

Variabes	p	ρ
Motivación y Necesidades psicológicas básicas	$p < .001$.448

Nota. ρ = Coeficiente de correlación de Spearman.

A continuación, se muestra la Tabla 9 de correlación, de acuerdo al Rho de Spearman de las dimensiones correspondientes a las dos variables. El análisis de correlación entre variables permitió observar, respecto a la dimensión satisfacción, que las correlaciones con motivación controlada estuvieron en el rango $[-.47, .11]$, y en el caso con motivación autónoma, entre $[.49, .72]$; siendo las más representativas, y estadísticamente significativas ($p < .001$), las dimensiones de autonomía ($\rho = .49$) y relación ($\rho = .72$), lo cual permite optar por el rechazo de la hipótesis estadística nula (independencia de variables).

Tabla 9

Correlación de Rho de Spearman de las dimensiones de motivación y necesidades psicológicas básicas

	Dimensión	Motivación controlada	Motivación autónoma
Satisfacción	Autonomía	-.11	.49**
	Relación	-.47**	.72**
	Competencia	-.38**	.50**
Frustración	Autonomía	.46**	-.39**
	Relación	.25**	-.16
	Competencia	.37**	-.13

Nota. ** $p < .001$.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana, así como el análisis específico de las relaciones y/o características de la población en mención. En ese sentido, se requirió de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) y la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (ENPB) para describir las dimensiones de la motivación y las necesidades psicológicas básicas, respectivamente.

En relación al primer objetivo planteado, se buscó analizar las propiedades psicométricas de los instrumentos. En el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), se obtuvieron los rangos de índice de correlación ítems-test corregido de las dimensiones de motivación controlada [.38 - .78] y motivación autónoma [.62 - .89], indicando consistencia interna y un aporte a la validez de constructo. Ello corrobora lo expuesto por González-Cutre et al. (2010) quienes también encontraron evidencias de validez a través de un análisis factorial confirmatorio ($\chi^2/gf = 3.20$; RMSEA = .06; SRMR = .06; CFI = .91). Estos resultados son semejantes, posiblemente, a la similitud de la muestra empleada con respecto a la edad y nivel de instrucción.

Por otro lado, la escala en mención obtuvo los siguientes índices de confiabilidad: Motivación controlada ($\alpha=.838$) y Motivación autónoma ($\alpha=.925$). Lo cual se coincide con lo hallado por González-Cutre et al. (2010), quienes encontraron puntuaciones confiables en todas las dimensiones (regulación intrínseca, $\alpha=.87$; regulación integrada, $\alpha=.87$; regulación introyectada, $\alpha=.72$; y regulación externa, $\alpha=.78$).

Asimismo, en relación a la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB), se obtuvieron coeficientes de relación item-test corregidos dentro del rango [.27, .82]. Esto se asemeja a lo expuesto por Chen et al. (2015), quienes

también encontraron evidencias de validez a través de un análisis factorial confirmatorio (SBS- χ^2 (790) = 1319.18; RMSEA = .040; CFI = .93 y SRMR = .05). Estos resultados son semejantes, también y posiblemente, a la similitud de la muestra empleada con respecto a la edad y nivel de instrucción.

A su vez, los coeficientes de confiabilidad de las dimensiones fueron las siguientes: Satisfacción de Autonomía ($\alpha=.704$), Frustración de Autonomía ($\alpha=.766$), Satisfacción de Relación ($\alpha=.851$), Frustración de Relación ($\alpha=.774$), Satisfacción de Competencia ($\alpha=.708$) y Frustración de Competencia ($\alpha=.713$). Ello resulta similar con lo hallado por Chen et al. en el 2015, quienes mencionan que los coeficientes de confiabilidad se ubicaron en el rango [.74, .78] para las escalas de Satisfacción; mientras que las de Frustración, en el rango [.64, .77].

Respecto a los objetivos específicos siguientes, los cuales hacen referencia a la descripción de respuesta de los participantes, se realizaron a través de gráficos de perfil de respuesta; donde se halló que, en relación al Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), la motivación controlada fue la que menos puntaje acumuló respecto al total de la dimensión (15.6 %, mínimo: 0 %, máximo: 59.4 %), lo cual denota que es la menos desarrollada en la muestra. Por otro lado, la dimensión que mayor puntuación acumuló, respecto a su total, fue la motivación autónoma (87.3 %, mínimo: 25 %, máximo: 100 %), la cual fue la que más desarrollada y empleada por los deportistas de la muestra. En esta línea, se destaca que 8 de 10 deportistas muestran en sus respuestas poseen un tipo de motivación autónoma (regulación identificada y regulación intrínseca); coincidiendo con estudios previos como los realizados por Almagro et al. (2015) y Almagro y Paramio-Pérez (2017). Esto pone de manifiesto la necesidad de tener en cuenta este tipo de regulación motivacional entre los deportistas, ya que las escalas de motivación deportiva no contemplan este factor.

En cuanto a las necesidades psicológicas básicas, se obtuvo que 8 de cada 10 deportistas demostraron en sus respuestas una tendencia a la satisfacción de las necesidades psicológicas

básicas (autonomía, competencia y relación), destacándose la satisfacción de la competencia (87 %). Ello coincide con los resultados obtenidos en otros estudios (Almagro y Conde, 2013; Almagro et al., 2015), donde parece ser determinante para el compromiso con la actividad, donde muchos jóvenes universitarios continúan practicando deporte porque perciben que son buenos o competentes en lo que realizan.

A su vez, va en la línea de lo establecido por la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y con lo encontrado por diferentes estudios (Adie et al., 2008; Almagro et al., 2011; Balaguer et al., 2008), ya que se visibiliza las consecuencias positivas de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas. Adicionalmente, para conseguir estas consecuencias positivas, el contexto social más próximo al deportista (padres, entrenadores y deportistas) tiene un papel determinante (García-Bengoechea y Stream, 2007; Keegan et al., 2009).

En cuanto al siguiente objetivo, se planteó determinar las características de la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas. Esto fue determinado a través del coeficiente de correlación Spearman, evidenciando una relación positiva y de intensidad moderada, estadísticamente significativa ($\rho = .448$, $p = .000$).

Aunque no se ha encontrado investigaciones que correlacionen ambas variables de manera directa, los resultados coinciden con Cantú-Berrueto et al., en el 2016, quienes concluyeron que la satisfacción de las necesidades de relación y de autonomía predijeron positivamente la motivación autónoma. Por su parte, el estilo controlador predijo positivamente la frustración de las necesidades psicológicas básicas, coincidiendo con los presupuestos teóricos de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985); y, a su vez, explica los resultados de relación directa positiva entre la motivación autónoma y la satisfacción de las necesidades de psicológicas básicas. Sin embargo, Beuttemuller et al. (2020) hallaron que los deportistas presentan una tendencia hacia la motivación autónoma, pero menor satisfacción

de autonomía, debido, posiblemente, a que los participantes en dicha investigación fueron estudiantes escolares en iniciación deportiva, los cuales todavía son dependientes de sus padres y familiares. Además, tienden a desarrollar una motivación condicional o externa, a diferencia de la muestra empleada para esta investigación, quienes fueron jóvenes y jóvenes adultos (Vieira et al., 2013). Esto podría relacionarse con lo hallado por Almagro y Paramio-Pérez (2017), quienes hallaron que la satisfacción de las tres necesidades psicológicas, el apoyo familiar, las formas de motivación con tendencia a la autonomía y el apoyo a esta misma son fundamentales para garantizar la adherencia a la práctica entre los deportistas. De igual manera, la motivación intrínseca está relacionada con factores personales, lo que verifica que la motivación y el interés para practicar la modalidad parten del propio individuo, demostrando espontaneidad (Bento et al., 2018; Souza Filho et al., 2018).

Por otro lado, Haerens et al. (2015), coincidieron con los resultados presentados al concluir que la percepción de apoyo a la autonomía influye sobre la motivación autónoma con mediación de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Esto puede ser confirmado por los índices mayores observados en las motivaciones intrínsecas hacia el conocimiento y experiencias estimulantes, las cuales muestran la curiosidad del deportista y la búsqueda por la comprensión de la modalidad; así como, por las experiencias positivas que provocan placer, diversión y excitación.

A su vez, lo hallado por Balaguer et al. (2008) concluyó que un mayor apoyo a la autonomía, predice la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y, a su vez, la satisfacción de las mismas predice una motivación más autónoma.

Conectado a lo anterior, la investigación realizada por Acha (2014), encontró que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se relaciona de manera directa con la motivación autónoma. Esto se puede deber a que ambas poblaciones fueron estudiantes

universitarios los cuales, de acuerdo a su desarrollo psicofisiológico, se encuentran en una etapa con tendencias a hallar sus propias razones para realizar actividades (Papalia et al., 2016).

VI. CONCLUSIONES

- a. Los instrumentos empleados en la presente investigación presentan niveles adecuados de confiabilidad y validez ($r_{it} > .20$; $\alpha > .70$).
- b. El puntaje de respuesta de la motivación controlada fue la más baja (15.6 %; mínimo: 0 %, máximo: 59.4 %). Por otro lado, la dimensión motivación autónoma fue la que mayor puntuación acumuló (87.3 %, mínimo: 25 %, máximo: 100 %). Reflejándose de esta forma una tendencia del deportista hacia responder hacia formas más autodeterminadas de motivación sin esperar un reforzador externo de sus conductas.
- c. El puntaje de respuesta de la frustración de la relación fue la que menos puntaje obtuvo (29.2 %, mínimo: 20 %, máximo: 80 %). Asimismo, la satisfacción de la competencia (87.7 %, mínimo: 50 %, máximo: 100 %) fue la que mayor puntuación acumuló. Considerándose de esta manera una tendencia de los deportistas hacia la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.
- d. La frustración o satisfacción de las necesidades psicológicas básicas está relacionada con el tipo de motivación de manera directa y positiva ($\rho = .448$, $p < .001$).
- e. La dimensión de la motivación controlada se relaciona con la frustración de las necesidades psicológicas básicas de manera directa y positiva ($\rho = .46$, $\rho = .25$, $\rho = .37$), y de forma inversa y negativa con la satisfacción de estas ($\rho = -.11$, $\rho = -.47$, $\rho = -.38$).
- f. La dimensión de motivación autónoma se relaciona con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de manera directa y positiva ($\rho = .49$, $\rho = .72$, $\rho = .50$), y se relaciona de forma inversa y negativa con la frustración de las necesidades psicológicas básicas ($\rho = -.39$, $\rho = -.16$, $\rho = -.13$).
- g. Existieron limitaciones en el alcance de los resultados al emplear una muestra no probabilística, no considerar las diferencias entre las disciplinas deportivas y el sexo de los participantes.

- h. La literatura científica que vincula estas variables en contextos deportivos universitarios en el Perú es escasa.

VII. RECOMENDACIONES

- a. Realizar investigaciones empleando los instrumentos que fueron usados en el presente estudio, dado que han mostrado niveles aceptables de validez y confiabilidad.
- b. Realizar investigaciones con el objetivo de identificar las causales de la motivación autónoma y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas.
- c. Realizar talleres participativos dirigidos a los entrenadores y deportistas, acerca de la importancia del tipo de motivación y la satisfacción, o frustración de las necesidades psicológicas básicas en el rendimiento deportivo.
- d. Realizar investigaciones con variables como estilo motivacional de los entrenadores, estrategias de afrontamiento, deserción y adherencia a la actividad, con la finalidad de analizar en qué medida la posible relación de estas variables puede contribuir a la mejora del rendimiento de los deportistas universitarios.
- e. Difundir información y buenas prácticas sobre la importancia del bienestar psicológico, teniendo como base el tipo de motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas universitarios de una universidad pública, con la finalidad de fortalecer la estabilidad psicológica del deportista en competencia y en su vida diaria.
- f. Realizar investigaciones sobre las variables motivación y necesidades psicológicas básicas con muestras independientes y tomadas de forma probabilística, con el objetivo de comparar las características entre las disciplinas deportivas y el sexo de los participantes.
- g. Realizar investigaciones para profundizar los hallazgos y ampliar la literatura científica brindada en la presente investigación.

VIII. REFERENCIAS

- Abad, F., Olea, J., Ponsoda, V. y García, C. (2011). *Medición en ciencias sociales y de la salud*. Editorial Síntesis.
- Adie, J. W., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Acha, M. (2014). *Necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes universitarios de arte* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Aedo, A. (2017). *Estilos de crianza, necesidades psicológicas básicas, bienestar y el rendimiento académico* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 250-265.
- Almagro, B., y Conde, C. (2013). Factores motivacionales como predictores de la intención de ser físicamente activos en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/169341>
- Almagro, B. y Paramio-Pérez, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 17(3), 189-198.
- Almagro, B., Sáenz-López, P., Moreno-Murcia, J. A. y Spray, C. (2015). Motivational factors in young Spanish athletes: A qualitative focus drawing from Self-Determination Theory and Achievement Goal perspectives. *The Sport Psychologist*, 29, 15-28. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2013-0045>

- 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.
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López - Walle, J., Tristán, J. y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270.
- Cervelló, E. y González-Cutre, D. y Moreno, J. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R., Kennon, S., Soenens, B., Van Petegem, S. & Verstuyf, J. (2015). *Basic psychological need satisfaction, need frustration and need strength across four cultures. Motivation and Emotion*, 39, 216- 236.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L. y Ryan, R (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Del Valle, M., Matos, L., Díaz, A, Pérez, M y Vergara, J. (2018). Propiedades psicométricas escala satisfacción y frustración necesidades psicológicas (ESFNPB) en universitarios chilenos. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 301-350.
- García-Bengoechea, E. y Strean, W. B. (2007). On the interpersonal context of adolescents' sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 195–217.

- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B. y Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 26-36.
- Haerens, L., Vasteenskiste, M., Aelterman, N. y Van den Berghe, L. (2016). Toward a Systematic Study of the Dark Side of Student Motivation: Antecedents and Consequences of Teachers' Controlling Behaviors. En: Liu, W., Wang, J., Ryan, R. (eds), *Building Autonomous Learners*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_4
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista. M. (2014) *Metodología de la investigación*. México: The McGraw-Hill.
- Herrera, X. (2015). *Percepción de contexto, motivación y satisfacción con la vida en deportistas de alto nivel* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Hollembek, J., y Amorose, A. J. (2005). *Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory*. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 20–36
- Iso-Ahola, S. E. y Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest, 52*(2), 131-147.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford. Blackwell publishers.
- Keegan, R., Harwood, C., Spray, C. y Lavalley, D. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 361-372.
- Ley N° 30220. (2014). *Ley Universitaria*. Lima: El Peruano.

- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). *The coach-athlete relationship: A motivational model*. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883–904.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Olaya, R., Rincón, J. y Shaw, R. (2013). *Deserción estudiantil universitaria en estudiantes deportistas* (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Centro de prensa. Notas descriptivas sobre la actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. y Olds, S. W. (2016). *Desarrollo humano* (13va ed.). Bogotá. Mac Graw-Hill.
- Rodríguez, J. (2018). *Estilo motivacional, necesidades psicológicas básicas, tipos de motivación, vitalidad y agotamiento en deportistas escolares* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Ed.). Reading, MA: Addison-Wesley
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S. y Koestner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342-358.
- Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Van de Pol, P.K.C., Kavussanu, M., y Kompier, M. (2015). *Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports*. *Journal of Applied Social Psychology*.

- Vansteenkiste, M. y Ryan, R. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *American Psychological Association*, 23 (3), 263-280
- Vernal, A. (2014). *Motivación y bienestar en deportistas destacados adscritos al apoyo del Instituto Peruano de Deporte* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Vieira, S. V., Beuttemuller, L. J., da Costa, L. C. A., Piovani, V. G. S. y Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 20(1), 25-36.
<https://doi.org/10.6018/cpd.355121>
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., y Scime, G. (2006). «It's who I am ... really!». *The importance of integrated regulation in exercise contexts. Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104
- Bento, V., Barbosa, C., Contessoto, L. C., Luiza, A., Anversa, B., Refundini, L. B. (2018). Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do taekwondo. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 41-46.
- Souza Filho, M. J., Albuquerque, M. R., Costa, I. T., Malloy-Diniz, L. F., Costa, V. T. (2018). Comparação do nível de motivação de atletass de futebol com alto e baixo tempo jogado nas partidas da sategoria sub-20. *Journal of Physical Education* , 29(1), 1-10.

IX. ANEXOS**Anexo A: Ficha de datos sociodemográficos**

1. Edad	Años
2. Sexo	Masculino / Femenino

Anexo B: Consentimiento informado

Estimado participante:

La presente investigación es conducida por **Jesús Barzola Quicaño**, Bachiller Psicología en la especialidad Educativa de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). El objetivo de esta investigación es conocer la motivación de los deportistas durante la práctica física y deportiva en contextos universitarios competitivos. Esperamos que a partir de los resultados podamos brindar sugerencias que puedan ayudar a una mejor práctica deportiva y competitiva. Tu participación en esta investigación es anónima y voluntaria. Si aceptas participar de esta investigación te pedimos que nos brindes 15 minutos de tu tiempo (aproximadamente). La información obtenida será usada solo con fines académicos y los resultados finales se trabajarán de modo grupal.

Por favor, indica si quieres o no participar de esta investigación.

Acepto participar de esta investigación respondiendo un cuestionario. Se me ha informado el objetivo de la investigación y que mi participación sería **anónima y voluntaria**. Y que además puedo retirarme del estudio en caso lo considere pertinente.

No acepto participar de esta investigación respondiendo un cuestionario.

Firma (Opcional)

Lima, ____ de _____ del 2021

Anexo C: CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE LA CONDUCTA EN EL EJERCICIO (BREQ-3)

Gonzales-Cutre, Sicilia y Fernández (2010)

A continuación, se muestran razones por las que practicas/entrenas deporte a nivel competitivo universitario. Lee detenidamente cada premisa, puedes elegir entre el **0 (totalmente falso)** y el **4 (totalmente verdadero)** de acuerdo al grado que la afirmación sea verdadera para ti.

Por favor, **marque con un aspa (X)** sobre el número, para dar respuesta a las premisas.

Nº	Practico deporte ...	Totalmente falso	Falso	Algo verdadero	Verdadero	Totalmente verdadero
1	Porque los demás me dicen que debo hacerlo.	0	1	2	3	4
2	Porque me siento culpable cuando no lo practico.	0	1	2	3	4
3	Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico.	0	1	2	3	4
4	Porque creo que el ejercicio es divertido.	0	1	2	3	4
5	Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo.	0	1	2	3	4
6	Porque me siento avergonzado si faltó a la sesión.	0	1	2	3	4
7	Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente.	0	1	2	3	4
8	Porque disfruto con las sesiones de ejercicio.	0	1	2	3	4
9	Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio.	0	1	2	3	4
10	Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio.	0	1	2	3	4
11	Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente.	0	1	2	3	4
12	Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable.	0	1	2	3	4
13	Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio.	0	1	2	3	4
14	Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente.	0	1	2	3	4
15	Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio.	0	1	2	3	4

**Anexo D: ESCALA DE SATISFACCIÓN Y FRUSTRACIÓN DE LAS
NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS (ESFNPB)**

Instrucciones: A continuación, se mostrarán premisas con respecto a **su vida como estudiante universitario**.

Por favor, lea cada una de las siguientes afirmaciones cuidadosamente. Puede elegir una respuesta entre el **1** (totalmente falso) y el **5** (totalmente verdadero) para señalar el grado en que cada afirmación es verdadera para usted en este **momento de su vida universitaria**.

Por favor, **indica con una “X”**, utilizando la siguiente escala para responder las afirmaciones.

Totalmente falso				Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

1	Siento que tengo la libertad y la posibilidad de elegir las cosas que asumo.	1	2	3	4	5
2	Siento que la mayoría de las cosas que hago, las hago porque “tengo que hacerlas”.	1	2	3	4	5
3	Siento que les importo a las personas que me importan.	1	2	3	4	5
4	Me siento excluido(a) del grupo al que quiero pertenecer.	1	2	3	4	5
5	Siento que puedo hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5
6	Tengo serias dudas acerca de si puedo hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5
7	Siento que mis decisiones reflejan lo que realmente quiero.	1	2	3	4	5
8	Me siento forzado(a) a hacer muchas cosas que yo no elegiría hacer.	1	2	3	4	5
9	Me siento conectado(a) con las personas que se preocupan por mí y por las cuales yo me preocupo.	1	2	3	4	5
10	Siento que las personas que son importantes para mí, son frías y distantes conmigo.	1	2	3	4	5
11	Me siento capaz en lo que hago.	1	2	3	4	5
12	Me siento decepcionado(a) con muchas de mis actuaciones.	1	2	3	4	5
13	Siento que mis elecciones expresan realmente quién soy.	1	2	3	4	5
14	Me siento presionado(a) a hacer muchas cosas.	1	2	3	4	5
15	Me siento cerca y conectado(a) con otras personas que son importantes para mí.	1	2	3	4	5

16	Tengo la impresión de que le disgusto a la gente con la que paso tiempo.	1	2	3	4	5
17	Siento que soy capaz de alcanzar mis metas.	1	2	3	4	5
18	Me siento inseguro(a) de mis habilidades.	1	2	3	4	5
19	Siento que he estado haciendo lo que realmente me interesa.	1	2	3	4	5
20	Mis actividades diarias se sienten como una cadena de obligaciones.	1	2	3	4	5
21	Experimento una sensación de calidez cuando estoy con las personas con las que paso tiempo.	1	2	3	4	5
22	Siento que las relaciones interpersonales que tengo son superficiales.	1	2	3	4	5
23	Siento que puedo cumplir con éxito tareas difíciles.	1	2	3	4	5
24	Me siento como un(a) fracasado(a) por los errores que cometo.	1	2	3	4	5

Anexo E: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO
<p>Motivación y necesidades psicológicas básicas autopercebidas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana</p>	<p>¿Cuál es la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas de deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos Específicos Analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas y el cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)</p> <p>Describir los tipos de motivación de los deportistas de una universidad nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>Identificar las características de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad nacional de Lima Metropolitana.</p> <p>Establecer la relación entre las dimensiones de la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.</p>	<p>Hipótesis General Existe una relación entre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.</p> <p>Hipótesis Específicas Existe una relación entre las dimensiones de la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana.</p>	<p><u>1. Motivación:</u> Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3) Gonzales-Cutre et al. (2010)</p> <p><u>2. Necesidades psicológicas básicas:</u> Escala de Satisfacción y frustración de Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB) Del Valle et al. (2018)</p>	<p><u>Tipo de Investigación:</u> Investigación Cuantitativa</p> <p><u>Tipo de diseño:</u> Diseño no experimental, correlacional – transversal.</p> <p><u>Participantes:</u> Estudiantes deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana</p>