

EDITORIAL: Especial Monográfico

Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico.

Juan Antonio Moreno Murcia
Universidad Miguel Hernández de Elche

El estudio de la motivación ha sido aplicado a diversos ámbitos de la vida, siendo uno de ellos el de la actividad física y el deporte. En este sentido, los modelos explicativos de la motivación en el deporte han evolucionado desde modelos mecanicistas hacia modelos sociales y cognitivos. Por ello, en las últimas tres décadas se ha ido perfilando en el horizonte de la motivación una de las teorías que cuenta actualmente con uno de los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana, y más concretamente, la motivación hacia las actividades físicas y deportivas: la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985).

El comportamiento sedentario, la obesidad juvenil y el abandono deportivo se han convertido en una de las grandes preocupaciones de la sociedad actual. Dicha preocupación ha trascendido al ámbito empírico, siendo en los últimos tiempos un tópico de estudio la motivación de los jóvenes hacia la actividad física y el deporte. De la totalidad de investigaciones surgidas al respecto, se desprende el reconocimiento de la importancia del contexto deportivo para acceder a niños y adolescentes con el fin de establecer una base de estilos de vida activos y saludables más allá de la enseñanza obligatoria (Biddle, Sallis, y Cavill, 1998; Warburton y Spray, 2008), ya que para poder disfrutar de los beneficios que aporta la práctica de la actividad física, ésta ha de ser realizada de forma regular a lo largo de toda la vida. Facilitar la adherencia al deporte entre los jóvenes debe ser un objetivo social prioritario, ya que la práctica de actividad físico-deportiva va a influir de manera positiva en el desarrollo individual y social de la persona; además, de los indudables efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social (*American College of Sports Medicine, 2000*). El entrenamiento y la competición puede ser un contexto ideal para fomentar el compromiso deportivo del adolescente.

Pero el éxito de los programas de entrenamiento para estas edades, depende en gran medida de la motivación experimentada por los deportistas, ya que sentimientos de aburrimiento y experiencias humillantes contribuirán a desarrollar actitudes negativas hacia la misma, mientras que experimentar competencia y sentimientos de diversión, disfrute, etc., permitirán afianzar actitudes positivas hacia la actividad. En este sentido, la mayoría de las investigaciones revisadas reconocen la motivación como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, siendo la TAD la teoría más utilizada para explicar la adherencia a la práctica. Con este objetivo, el de relacionar la TAD con la adherencia al ejercicio físico, se ha diseñado este número especial de RICYDE a través de artículos por invitación directa.

En este número especial, el primer artículo de Bartolomé J. Almagro, Pedro Sáenz-López, David González-Cutre y Juan Antonio Moreno-Murcia presenta un estudio sobre el poder de predicción del clima motivacional percibido, las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca sobre el compromiso deportivo de jóvenes deportistas adolescentes. De forma similar, Tomás García-Calvo, Pedro Antonio Sánchez, Francisco Miguel Leo, David Sánchez y Diana Amado muestran una investigación correlacional de la incidencia de la TAD sobre la persistencia deportiva. También sobre una muestra de deportistas, Rogério M. Lukwu y José F. Guzmán presentan un análisis cognitivo-social del compromiso deportivo y la adherencia. Le sigue la revisión sobre el estado de la cuestión de la TAD y la adherencia al ejercicio de Olga Molinero, Alfonso Salguero y Sara Márquez. Por otro lado, las investigadoras Isabel Balaguer, Isabel Castillo, Joan L. Duda, Eleanor Quested y Verónica Morales realizan un análisis desde

buscando los predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar practicando. Y finalmente, Alvaro Sicilia, Cornelio Aguila y David González-Cutre presentan un estudio de la relación de los valores posmodernos con la motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos.

Para concluir este editorial me gustaría expresar mi más sincera gratitud a los distintos profesores y profesoras que han colaborado en este número especial de la revista, siendo unas de las personas más representativas de la teoría en el contexto español. También me gustaría dar las gracias al profesor Ramón Cantó, el editor en jefe de la *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, quien nos ha brindado la oportunidad, a través de este primer número especial de la revista, de publicar estos trabajos y también por su esfuerzo y meticulosa dedicación en la forma final de este número. Espero que este monográfico especial contribuya desde el modelo teórico de la TAD a que la actividad físico-deportiva cada vez esté más integrada en el estilo de vida de la población española.

Referencias

- American College of Sports Medicine (2000). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Biddle, S. J. H.; Sallis, J. F., & Cavill, N. (Eds.) (1998). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity: Evidence and implications*. London: Heal.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Warburton, V. E., & Spray, C. M. (2008). Motivation in physical education across the primary-secondary school transition. *European Physical Education Review*, 14(2), 157-178.