

La motivación como mediadora entre disfrute deportivo y la participación extracurricular adolescente

Motivation as a mediator between sports enjoyment and adolescent extracurricular participation

Darío Martín Romero Rosales, Ana Zulema Castro Salazar

Resumen

La participación en actividades deportivas extracurriculares durante la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral, sin embargo, se observa una preocupante disminución en esta etapa. Este estudio analiza la relación entre el disfrute físico y la participación deportiva extracurricular en adolescentes de la Unidad Educativa Daniel Álvarez, considerando el papel mediador de la motivación autodeterminada. Se implementó una investigación transversal cuantitativa con 200 estudiantes (14-17 años), empleando las escalas PACES y PLOC. Los resultados evidencian correlaciones positivas entre disfrute y participación, con la motivación autodeterminada actuando como mediador significativo. Se identificaron diferencias por género y nivel educativo, con mayor motivación y participación en varones y cursos inferiores. Las intervenciones efectivas deberían abordar múltiples niveles: estrategias individuales diferenciadas por género, revisión de políticas educativas institucionales y ampliación de programas deportivos comunitarios que atiendan los intereses específicos de los adolescentes.

Palabras clave: deporte; actividad de ocio; educación deportiva; autodisciplina.

Darío Martín Romero Rosales

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | romero.dario.23@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-0417-1299>

Ana Zulema Castro Salazar

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | azcastros@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3837-314X>

<http://doi.org/10.46652/resistances.v6i11.207>
ISSN 2737-6230
Vol. 6 No. 11 enero-junio 2025, e250207
Quito, Ecuador

Enviado: febrero, 19, 2025
Aceptado: abril, 20, 2025
Publicado: mayo, 28, 2025
Publicación Continua

Abstract

Participation in extracurricular sports activities during adolescence is essential for comprehensive development; however, a worrying decline is observed at this stage. This study analyzes the relationship between physical enjoyment and extracurricular sports participation among adolescents at the Daniel Álvarez Educational Unit, considering the mediating role of self-determined motivation. A cross-sectional, quantitative study was conducted with 200 students (14-17 years), using the PACES and PLOC scales. Results show positive correlations between enjoyment and participation, with self-determined motivation acting as a significant mediator. Gender and grade-level differences were identified, with higher motivation and participation among males and lower grades. Effective interventions should address multiple levels: gender-differentiated individual strategies, revision of institutional educational policies, and expansion of community sports programs that address the specific interests of adolescents. This research provides valuable insights for developing more effective educational strategies in physical education.

Keywords: sport; leisure activity; sports education; self-discipline.

Introducción

La participación en actividades deportivas extracurriculares durante la adolescencia constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes, contribuyendo significativamente a su bienestar físico, psicológico y social (Aznar-Ballesta et al., 2023). Sin embargo, se observa una tendencia preocupante en la disminución de la participación deportiva durante la etapa adolescente, particularmente en actividades físicas organizadas fuera del horario escolar. Estudios recientes indican que mientras el 66% de los chicos y el 44% de las chicas entre 10-11 años participan en actividades físico-deportivas extraescolares, este porcentaje disminuye progresivamente hasta situarse en un 44% y 16% respectivamente una vez alcanzada la franja de 16-18 años (Trigueros-Ramos et al., 2019). Esta situación plantea un desafío importante para educadores y profesionales de la salud, especialmente considerando los beneficios documentados de la actividad física regular en esta etapa crucial del desarrollo.

La problemática central radica en la limitada comprensión de los mecanismos psicológicos que influyen en la decisión de los adolescentes de participar y mantener su involucramiento en actividades deportivas extracurriculares. Los elementos motivacionales presentes en las clases de educación física podrían influir en la adquisición de hábitos saludables en población adolescente (Latorre-Román et al., 2016), pero la investigación sugiere que la relación entre motivación y participación es compleja. Por ejemplo, Ferriz et al. (2015), han demostrado que diferentes tipos de motivación pueden tener efectos distintos en la adherencia a la actividad física, siendo la regulación integrada un predictor particularmente importante.

Específicamente, el disfrute se ha definido como un estado afectivo positivo que refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión (Moreno Murcia et al., 2008). La investigación ha mostrado que el disfrute es a menudo citado como un correlato importante o predictor de la participación en la actividad física (Latorre-Román et al., 2016). Además, Trigueros et al. (2015),

han evidenciado que la motivación autodeterminada puede jugar un papel crucial en la relación entre el disfrute y la participación deportiva. No obstante, la relación entre el disfrute y diferentes tipos de motivación, así como su impacto conjunto en la participación deportiva extracurricular, requiere mayor investigación.

En el contexto específico de la Unidad Educativa Daniel Álvarez, se ha observado que, a pesar de contar con programas deportivos extracurriculares, la participación estudiantil no alcanza los niveles esperados. Esta situación sugiere la necesidad de examinar más profundamente los factores psicológicos que podrían estar influyendo en la decisión de los estudiantes de participar en estas actividades.

La relevancia de esta investigación se fundamenta en múltiples dimensiones. Desde una perspectiva teórica, el estudio contribuirá a expandir el conocimiento existente sobre la interrelación entre el disfrute físico, la motivación autodeterminada y la participación deportiva. Esta contribución es particularmente significativa considerando que estudios previos han demostrado que determinantes psicológicos como la confianza en la propia capacidad para participar en el ejercicio (autoeficacia), la percepción de competencia física o deportiva, tener una actitud positiva hacia la actividad física, el disfrute y la percepción de los beneficios influyen directamente en la participación deportiva (Latorre-Román et al., 2016).

Desde el punto de vista práctico, los resultados de esta investigación tienen el potencial de informar el desarrollo de estrategias educativas más efectivas en el ámbito de la educación física. Las investigaciones han mostrado que la motivación y el disfrute hacia la práctica físico-deportiva puede verse comprometida en niños con distintas características y condiciones (Latorre-Román et al., 2016), por lo que comprender estos mecanismos permitirá diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas.

A nivel social, la investigación aborda una preocupación creciente sobre la salud y el bienestar de los adolescentes. Según datos recientes, el 34% de los jóvenes menores de 25 años tienen sobrepeso, aumentando progresivamente la prevalencia de obesidad y sobrepeso hasta el 53.6% en población más adulta (Aznar-Ballesta et al., 2023). La participación en actividades deportivas extracurriculares no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también promueve habilidades sociales, autoestima y hábitos saludables que pueden persistir hasta la edad adulta.

El problema de investigación se centra en la escasa comprensión de los mecanismos psicológicos que determinan la participación deportiva extracurricular en adolescentes, especialmente la interacción entre el disfrute físico y los diferentes tipos de motivación autodeterminada. Por tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el disfrute en el ejercicio físico y la participación en actividades deportivas extracurriculares en adolescentes de la Unidad Educativa Daniel Álvarez, considerando el papel mediador de la motivación autodeterminada. Los hallazgos

permitirán desarrollar estrategias pedagógicas más efectivas para fomentar estilos de vida activos en esta población.

La investigación sobre la relación entre el disfrute físico y la participación deportiva ha evolucionado significativamente en los últimos años. A continuación, se presenta un análisis de investigaciones relevantes en diferentes contextos geográficos:

En el ámbito internacional, la investigación sobre motivación deportiva ha experimentado avances significativos en las últimas décadas. En Portugal, Rodríguez et al. (2023), demostraron con una muestra de 108 jóvenes futbolistas de 14-15 años que la motivación no es estática, sino que evoluciona a lo largo de una temporada competitiva. Específicamente, observaron que mientras la regulación identificada (valoración consciente de los beneficios) aumentaba progresivamente, la motivación intrínseca (disfrute inherente) tendía a disminuir con el tiempo. Este hallazgo revela la compleja naturaleza dinámica de la motivación deportiva y subraya la importancia de crear entornos que apoyen la autonomía de los deportistas para mantener niveles óptimos de compromiso a lo largo de toda la temporada.

Estas fluctuaciones motivacionales se corresponden con los hallazgos de Moreno-Vitoria et al. (2024), quienes mediante análisis sistemático de 29 estudios científicos cuantificaron diferencias de género significativas: los varones adolescentes presentaron índices de motivación intrínseca 0.87 puntos superiores (en escala 1-7) en factores como competencia y disfrute, mientras las adolescentes puntuaron 0.69 puntos más en motivación relacionada con la apariencia. Esta brecha motivacional se amplifica con la edad, alcanzando diferencias de hasta 1.23 puntos en motivación hacia la competición entre adolescentes de 16-18 años, evidenciando la persistencia de condicionantes socioculturales que modulan diferencialmente la relación con el deporte según el género.

La satisfacción con los servicios deportivos constituye otro determinante crítico documentado internacionalmente. Aznar-Ballesta y Vernetta Santana (2023), establecieron correlaciones significativas entre satisfacción del usuario y permanencia en programas deportivos, identificando tres factores predictivos principales: calidad percibida de las instalaciones (24% de la varianza), competencia del personal técnico (18% de la varianza) y ambiente social (15% de la varianza). Sin embargo, los investigadores observaron que esta correlación se debilitaba significativamente cuando intervenían variables externas como cambios en horarios académicos o compromisos familiares, evidenciando que la motivación del deportista, aunque necesaria, no garantiza su permanencia cuando surgen barreras contextuales.

Las diferencias motivacionales según tipología deportiva han sido documentadas con precisión por Aznar-Ballesta et al. (2023), en un estudio con 307 adolescentes (12-18 años). Los resultados revelaron patrones distintivos y cuantificables: los practicantes de deportes individuales mostraron valores significativamente más altos en motivación intrínseca (5.72 ± 0.68 vs. 4.88 ± 0.92 , $p < 0.01$) que en motivación extrínseca (3.24 ± 0.87 vs. 4.16 ± 0.75 , $p < 0.01$), mientras que en deportes

colectivos la tendencia se invertía. El análisis multivariante identificó que la percepción de éxito individual incrementaba el factor disfrute en un 23% y la sensación de pertenencia social aumentaba la adherencia en un 18%, estableciendo una correlación inversamente proporcional ($r=-0.58$, $p<0.001$) con las tasas de abandono. Estos hallazgos proporcionan parámetros medibles para el diseño de intervenciones adaptadas que potencien factores motivacionales específicos según la modalidad deportiva practicada.

Este cambio en los patrones motivacionales durante la adolescencia coincide con lo señalado por Moreno-Vitoria et al. (2024), quienes mediante una revisión sistemática identificaron que durante esta etapa vital se produce una tendencia hacia la disminución de la motivación intrínseca, especialmente entre las chicas. Los autores destacan cómo factores psicológicos internos (auto-percepción, identidad deportiva) interactúan con elementos externos (entorno deportivo, apoyo social, estereotipos) creando una compleja red de influencias que determina la adherencia a la práctica deportiva. Particularmente, señalan que “los chicos presentan mayor motivación en comparación con las chicas en todos los motivos menos en apariencia estética”, lo que refleja la persistencia de condicionantes socioculturales en la relación de los adolescentes con el deporte.

Por otra parte, la relación entre satisfacción con los servicios deportivos y adherencia a la práctica constituye otro factor determinante a nivel global. Aznar-Ballesta y Vernetta Santana (2023), documentaron que la satisfacción de los usuarios con los servicios prestados por entidades deportivas mejora significativamente los índices de permanencia, siempre que los centros proporcionen experiencias de calidad. Sin embargo, los autores advierten que la relación no es lineal: “tener un deportista motivado y satisfecho con la calidad recibida no garantiza su permanencia, ya que pueden existir circunstancias ajenas que influyan en el disfrute”. Este matiz es fundamental para comprender la complejidad de los factores que intervienen en la adherencia deportiva adolescente.

La tipología deportiva también constituye un elemento diferenciador en los perfiles motivacionales, según demuestran estudios internacionales recientes. Aznar-Ballesta et al. (2023), encontraron patrones motivacionales distintivos entre practicantes de deportes individuales y colectivos. Sus hallazgos revelan que quienes participan en deportes individuales muestran una motivación intrínseca predominante, mientras que en deportes colectivos la motivación extrínseca adquiere mayor protagonismo. Esta distinción resulta crucial para el diseño de programas de intervención adaptados a cada modalidad deportiva.

Pereira de Lima et al. (2023), realizaron una revisión sobre factores motivacionales en la práctica de fútbol en niños y adolescentes brasileños, encontrando que, al inicio de la práctica deportiva, la principal motivación proviene de las relaciones paternas. Sin embargo, muchos jóvenes también se motivan por la diversión, la salud y el deseo de logros deportivos. Los autores concluyen que las motivaciones pueden ser tanto intrínsecas como extrínsecas, siendo la combinación de ambas lo que sostiene la participación a largo plazo.

Castro Cisterna et al. (2023), exploraron mediante grupos focales con 32 adolescentes chilenos las barreras y motivaciones relacionadas con la actividad física. Identificaron preferencia por juegos deportivos grupales sobre actividades individuales, y destacaron el papel motivador del profesor de educación física. Las principales barreras incluyeron el atractivo de videojuegos e internet, la falta de espacios adecuados en los hogares, y la desmotivación para cambiarse de ropa después del colegio. Los resultados subrayan la importancia de considerar componentes sociales y multiculturales en el diseño de intervenciones.

La investigación realizada por Albán Pazmiño et al. (2024), demuestra que las actividades deportivas estructuradas tienen un impacto significativo en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de educación media ecuatorianos. Los resultados revelan que los estudiantes que participan regularmente en deportes muestran mejoras notables en trabajo en equipo (83.2%), comunicación efectiva (54.5%), empatía (62.4%), resolución de conflictos (44.6%) y liderazgo (45.5%). Estas conclusiones reafirman lo postulado por la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), que sugiere que los individuos aprenden comportamientos al observar e imitar a otros en entornos sociales estructurados como los deportivos.

El estudio también destaca la correlación positiva entre la participación deportiva y el rendimiento académico, con un 50.5% de docentes que consideran que estas actividades contribuyen “en gran medida” al desempeño escolar. Esta relación se explica por el desarrollo de habilidades transferibles como la concentración, disciplina y auto regulación. Adicionalmente, la investigación encontró que la percepción general sobre el impacto de las actividades deportivas es predominantemente positiva, con un 44.6% de encuestados calificándolo como “muy alto” y un 37.6% como “alto”.

Méndez Carvajal et al. (2023), en su investigación con taekwondistas adolescentes de Ibarra, encontraron que las principales motivaciones son la prevención y salud positiva ($M=9.11$), seguido por diversión y bienestar ($M=8.95$). Estos hallazgos sugieren que los adolescentes ecuatorianos valoran los beneficios para la salud y el componente recreativo del deporte.

Chima Morocho y Heredia León (2023), en su estudio en la provincia de Cañar con 309 estudiantes, encontraron que la motivación intrínseca y la regulación identificada correlacionan positivamente entre sí, mientras que no correlacionan con la regulación introyectada y externa. Las principales razones para la práctica deportiva incluyen la prevención y salud positiva, diversión y bienestar, además de factores asociados a capacidades físicas como agilidad, flexibilidad y fuerza.

Perero-Bazurto y Enríquez-Caro (2023), presentaron un modelo teórico para desarrollar el interés por prácticas deportivas en clases de educación física en Portoviejo. Identificaron que las principales razones por las que los estudiantes no practican deportes incluyen la falta de tiempo y de motivación, destacando la importancia de implementar estrategias como la diversificación de actividades y la promoción de la salud.

Casierra Cárdenas y Bravo Navarro (2023), en su estudio con 624 estudiantes de la Unidad Educativa “Bernardo Valdivieso” en Loja, revelaron bajos niveles de actividad física ($M=2.36$), con diferencias significativas entre géneros, siendo los hombres más activos. También determinaron que el 60.57% de la población se encuentra en etapas de cambio poco activas según el Modelo Transteórico, situándose el mayor porcentaje en la etapa de contemplación.

Sánchez Salinas et al. (2022), analizaron la presencia de depresión y ansiedad en atletas juveniles de Loja, participantes en los IX Juegos Juveniles Deportivos Nacionales. Sus resultados mostraron que la mayoría no presentaba ansiedad ni depresión, aunque identificaron un pequeño grupo con niveles moderados y severos. Destacaron que la ansiedad tiene relación directa con la autoconfianza: cuando ésta es alta, los deportistas muestran mejor control de actitudes, mayor capacidad de esfuerzo y mejor autorregulación de pensamientos, reforzando la importancia del apoyo psicológico desde edades juveniles.

Maneiro Yanangómez et al. (2023), en su estudio con 102 estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Valarezo (13-16 años), analizaron si la Educación Física influye en la actividad física durante el tiempo libre. No encontraron diferencias significativas en variables psicológicas, pero sí en el nivel de actividad física ($p = .003$, $d=.24$), con mayor porcentaje en varones. La investigación confirmó la aceptación favorable hacia la Educación Física, con significancia positiva en el aprendizaje que motiva a la práctica deportiva. Los autores propusieron un programa denominado “Hacia un estilo de vida saludable” con una rutina semanal orientada a crear hábitos deportivos.

Desarrollo/ Marco teórico

La Participación Deportiva Extracurricular en Adolescentes: Tendencias y Desafíos

Las actividades deportivas extracurriculares se han reconocido como el contexto idóneo para favorecer las experiencias físicas de los más jóvenes, siendo las clases de educación física un espacio fundamental donde los elementos motivacionales podrían influir en la adquisición de hábitos saludables en población adolescente (Ferriz et al., 2015; Latorre-Román et al., 2016).

La investigación ha evidenciado patrones diferenciados en la motivación según el tipo de actividad. Los practicantes de deportes individuales muestran una mayor motivación intrínseca que extrínseca, mientras que la motivación externa adquiere mayor protagonismo en los deportes colectivos (Aznar-Ballesta y Vernetta Santana, 2023). Esta distinción es relevante considerando que los jóvenes con mayores niveles de motivación intrínseca tienden a mantener un estilo de vida más saludable a través del deporte (Latorre-Román et al., 2016).

Los estudios también han mostrado que la satisfacción con la actividad y el valor percibido por los adolescentes respecto a la organización de las actividades deportivas extraescolares son factores determinantes para su continuidad (Aznar-Ballesta et al., 2023). La calidad de estas experiencias es particularmente importante durante la adolescencia, etapa en la que se observa una tendencia a la disminución en la participación deportiva (Trigueros et al., 2015).

La adherencia deportiva representa un fenómeno multifacético que va más allá de la simple motivación inicial. Investigaciones recientes realizadas por González-Cutre (2024), han identificado que la permanencia en la práctica deportiva depende de una compleja interacción entre factores psicológicos, sociales y ambientales. Los autores señalan que la creación de hábitos deportivos sostenibles requiere la alineación de estos diferentes elementos, donde la motivación autodeterminada actúa como catalizador inicial, pero necesita ser respaldada por estructuras de apoyo social y condiciones ambientales favorables.

La investigación sobre barreras y facilitadores en la práctica deportiva ha revelado patrones complejos que afectan la adherencia incluyen la disponibilidad de instalaciones, los costos asociados y la accesibilidad geográfica pueden tener un impacto significativo en la continuidad de la práctica deportiva (López Bermúdez, 2023). Sin embargo, estas barreras pueden ser parcialmente compensadas por un alto nivel de motivación autodeterminada. Las barreras psicosociales como las presiones académicas o laborales, la falta de apoyo social y las experiencias previas negativas emergen como obstáculos significativos.

Las experiencias deportivas durante la infancia y adolescencia temprana tienen un impacto duradero en la participación deportiva posterior. Anzules Molina (2024), han documentado cómo las experiencias positivas tempranas contribuyen a la formación de una identidad deportiva sólida y predicen mayores niveles de participación en la edad adulta. Sus hallazgos subrayan la importancia de crear entornos deportivos positivos y apoyo durante estas etapas críticas del desarrollo.

El Disfrute y la Motivación Autodeterminada como Predictores de la Participación Deportiva

El disfrute en el ejercicio físico se define como un estado afectivo positivo que refleja sentimientos de placer, gusto y diversión asociados con la realización o cumplimiento de actividades físicas. La investigación ha identificado varios factores que influyen en este disfrute: los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad suelen experimentar menor disfrute debido a las burlas durante la práctica deportiva, y las niñas con peso normal tienden a disfrutar más de la actividad física vigorosa que aquellas con sobrepeso, posiblemente debido al nivel de competencia percibida (Latorre-Román et al., 2016).

El disfrute no solo influye en la iniciación de la actividad física, sino que también juega un papel crucial en su mantenimiento a largo plazo. De hecho, estudios recientes indican que la per-

cepción del éxito tanto a nivel individual como grupal, además de la sensación de pertenencia e identidad social en un colectivo, aumentan este factor y mantienen una relación inversamente proporcional con el abandono deportivo (Aznar-Ballesta y Vernetta Santana, 2023).

La investigación contemporánea ha comenzado a explorar más profundamente la relación entre las emociones y la motivación deportiva. Las experiencias emocionales durante la práctica deportiva no solo influyen en el disfrute inmediato, sino que también contribuyen a la formación de memorias afectivas que impactan en la motivación futura. Las emociones positivas experimentadas durante la actividad física tienden a generar un “efecto de memoria positiva” que facilita la adherencia a largo plazo.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), desarrollada por Deci y Ryan, ha sido ampliamente utilizada para entender los procesos motivacionales, cognitivos y afectivos en las clases de educación física (Trigueros et al., 2015). Ferriz et al. (2015), describen esta teoría como un continuo motivacional donde en los extremos se encuentran la motivación intrínseca (relacionada con el disfrute de la actividad) y la desmotivación (falta de voluntad para actuar). En la parte central del continuo identifican cuatro formas de motivación extrínseca que difieren según el grado de internalización de la conducta:

- La regulación externa: comportamiento regulado por incentivos externos
- La regulación introyectada: interiorización inicial de conductas regidas por evitación de culpabilidad
- La regulación identificada: valoración consciente de los beneficios de la actividad física
- La regulación integrada: forma más autodeterminada, donde la actividad se integra en el estilo de vida.

La investigación ha establecido patrones claros en la relación entre tipos de motivación y resultados comportamentales. Ferriz et al. (2015) y Trigueros et al. (2015), coinciden en que las formas más autodeterminadas de motivación (intrínseca, integrada e identificada) se asocian con estilos de vida activos y saludables, predominando en el sexo masculino, mientras que las formas no autodeterminadas (regulación externa, introyectada y desmotivación) se vinculan con el abandono de la actividad física y son más frecuentes en mujeres.

Particularmente relevante es el papel de la regulación integrada, que ha emergido como el determinante más significativo de la práctica de actividad física (Ferriz et al., 2015). No obstante, su medición presenta desafíos metodológicos importantes, principalmente por la dificultad de determinar cuándo una conducta se ha integrado completamente en el estilo de vida del individuo (Trigueros et al., 2015).

La transición entre diferentes tipos de motivación no es un proceso lineal como inicialmente se pensaba. Los deportistas pueden experimentar simultáneamente diferentes formas de motivación, y estas pueden variar según el contexto específico de la práctica. Por ejemplo, un atleta puede estar intrínsecamente motivado por el disfrute del movimiento durante los entrenamientos, mientras mantiene una regulación identificada en relación con la competición.

Un aspecto frecuentemente pasado por alto es la dimensión temporal de la motivación deportiva. Sánchez Jiménez y León Ariza (2012), han identificado patrones cíclicos en la motivación deportiva que coinciden con diferentes períodos del año y etapas de la vida. Sus hallazgos sugieren que la motivación no es estática, sino que fluctúa en respuesta a factores estacionales, compromisos laborales o académicos, y cambios en las circunstancias vitales.

Interrelación de Factores Psicológicos y Contextuales en la Práctica Deportiva Sostenida

La práctica deportiva no ocurre en un vacío psicológico, sino que está profundamente entrelazada con la personalidad del individuo. Estudios recientes conducidos por Ursino et al. (2024), han revelado que los rasgos de personalidad actúan como moderadores significativos en la relación entre la motivación y la adherencia deportiva. Por ejemplo, las personas con altos niveles de responsabilidad tienden a mantener su compromiso deportivo incluso cuando la motivación intrínseca fluctúa, mientras que aquellos con mayor neuroticismo pueden ser más susceptibles al abandono ante obstáculos menores.

En la era digital, la motivación deportiva se ve influenciada por nuevos factores. Las redes sociales y las aplicaciones deportivas han creado lo que Omarov et al. (2024), denominan “ecosistemas motivacionales digitales” que pueden tanto potenciar como obstaculizar la motivación deportiva. Entre los aspectos positivos del entorno digital, la conectividad social facilita la creación de comunidades deportivas virtuales que proporcionan apoyo y motivación mutua, y las aplicaciones de seguimiento permiten una monitorización objetiva del progreso, lo que puede reforzar la motivación basada en el logro. Sin embargo, también existen desafíos, como la comparación social constante a través de redes sociales que puede generar presiones adicionales y expectativas poco realistas, y la dependencia excesiva de la tecnología que podría llevar a una motivación externa menos sostenible a largo plazo.

Profundizando en la Teoría de la Autodeterminación, Hernández-Mora y Castellanos (2022), han explorado cómo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas - autonomía, competencia y relación - influye en la calidad de la motivación deportiva. Sus hallazgos sugieren que estas necesidades no operan de manera aislada, sino que interactúan sinérgicamente. Por ejemplo, la percepción de competencia puede verse amplificada cuando se experimenta en un contexto de autonomía, y las relaciones sociales significativas pueden fortalecer ambos aspectos.

La literatura reciente ha identificado enfoques prometedores para promover la adherencia deportiva. Los programas basados en la tecnología, que utilizan aplicaciones móviles y dispositivos de seguimiento, han demostrado que la gamificación y el feedback inmediato pueden aumentar significativamente la motivación y el compromiso con la práctica deportiva. Las intervenciones centradas en la familia también han probado su efectividad, demostrando que el apoyo familiar activo puede multiplicar la efectividad de las intervenciones motivacionales individuales (Rodríguez-Cañamero et al., 2022).

La comprensión de la interrelación entre estos diversos factores -disfrute, motivación, personalidad, contexto social y tecnológico, necesidades psicológicas y factores evolutivos- permite desarrollar un modelo integrador que explica de manera más completa la complejidad de la adherencia a la actividad física en adolescentes. Este enfoque holístico sugiere que las intervenciones efectivas deben abordar múltiples dimensiones simultáneamente, adaptándose a las características individuales y contextuales de cada adolescente.

La investigación actual sugiere que el disfrute y la motivación autodeterminada, aunque fundamentales, no son suficientes por sí solos para garantizar una participación deportiva sostenida. El diseño de programas deportivos extracurriculares efectivos debe considerar el entramado completo de factores que influyen en las decisiones de los adolescentes respecto a su participación deportiva, creando experiencias positivas que satisfagan sus necesidades psicológicas básicas, se adapten a su etapa de desarrollo, aprovechen las oportunidades del entorno digital y fomenten el apoyo social necesario para mantener el compromiso a largo plazo.

Esta perspectiva integradora no solo enriquece la comprensión teórica del fenómeno, sino que también ofrece orientaciones prácticas más robustas para educadores, entrenadores y profesionales de la salud interesados en promover estilos de vida activos en la población adolescente.

Metodología

Enfoque y Diseño

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional-explicativo. No se manipulan variables, sino que se observan fenómenos en su contexto natural en un único momento temporal. Se busca establecer relaciones entre disfrute, motivación autodeterminada y participación deportiva extracurricular, así como explorar posibles efectos mediadores.

Método

Se utiliza el método hipotético-deductivo, partiendo de teorías previas para formular hipótesis que serán contrastadas con datos empíricos. La técnica principal de recolección de información será la encuesta mediante cuestionarios autoadministrados.

Población y Muestra

La población objetivo está conformada por 540 estudiantes de bachillerato (14-17 años) de la Unidad Educativa Daniel Álvarez, ubicada en Loja, Ecuador. Se seleccionó una muestra representativa de 200 estudiantes mediante muestreo aleatorio estratificado proporcional, considerando nivel educativo y género. La distribución es la siguiente:

- 1° Bachillerato: 70 estudiantes (34 mujeres, 36 hombres)
- 2° Bachillerato: 65 estudiantes (31 mujeres, 34 hombres)
- 3° Bachillerato: 65 estudiantes (31 mujeres, 34 hombres)

Instrumentos

Se aplicarán dos instrumentos validados:

- **Escala PACES** (Moreno et al., 2008): mide disfrute en la actividad física con 16 ítems en escala Likert de 5 puntos. Incluye ítems directos e inversos, con una puntuación total entre 16 y 80.
- **Escala PLOC** (Ferriz et al., 2015): evalúa cinco tipos de motivación (intrínseca, identificada, introyectada, externa y motivación) con 20 ítems en escala Likert de 7 puntos. Se calcula además el **Índice de Autodeterminación (SDI)**, cuyo rango teórico va de -18 a +18.

Procedimiento de Análisis

El análisis de datos se realizará con SPSS v26. Se seguirá un procedimiento que incluye:

- **Análisis preliminar:** limpieza de datos, detección de atípicos y verificación de supuestos estadísticos.

- **Análisis descriptivo:** medias, desviaciones estándar y frecuencias.
- **Análisis psicométrico:** consistencia interna (alfa de Cronbach > .70) y análisis factorial confirmatorio.
- **Análisis bivariado e inferencial:** correlaciones de Pearson, regresiones múltiples y análisis de mediación. Se considerará un nivel de significación de $p < .05$ y se aplicarán correcciones por comparaciones múltiples. Se reportarán tamaños del efecto (d de Cohen, r^2 , f^2).

Consideraciones éticas

Se garantizará la confidencialidad de los datos, participación voluntaria y consentimiento informado de los estudiantes y sus representantes.

Resultados

A continuación, se presentan en la Tabla 1 los principales hallazgos respecto a los perfiles motivacionales de los adolescentes, incluyendo estadísticos descriptivos y diferencias según género y nivel educativo en las subescalas del PLOC y el Índice de Autodeterminación. Debido a la no normalidad de los datos (verificada mediante Kolmogorov-Smirnov), se utilizaron pruebas no paramétricas: U de Mann-Whitney para comparaciones entre dos grupos y H de Kruskal-Wallis para tres o más grupos.

Motivación autodeterminada en adolescentes

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y diferencias según variables sociodemográficas en las subescalas del PLOC y el Índice de Autodeterminación (SDI)

Variable	Motivación intrínseca M (DT)	Regulación identificada M (DT)	Regulación externa M (DT)	Amotivación M (DT)	SDI M (DT)
Género					
Chicos (n = 104)	2.73 (0.87)	3.29 (0.95)	5.27 (0.68)	4.88 (0.79)	-8.14 (3.55)
Chicas (n = 96)	2.27 (0.74)	2.84 (0.85)	5.46 (0.64)	5.23 (0.73)	-10.52 (3.33)
p	< .001	< .001	.043	.001	< .001
d de Cohen	0.57	0.50	-0.29	-0.46	0.70
Nivel educativo					
1.º Bach. (n = 70)	2.78 (0.82)	3.32 (0.89)	5.17 (0.70)	4.82 (0.77)	-7.68 (3.41)

Variable	Motivación intrínseca M (DT)	Regulación identificada M (DT)	Regulación externa M (DT)	Amotivación M (DT)	SDI M (DT)
2.º Bach. (n = 65)	2.49 (0.81)	3.12 (0.92)	5.35 (0.64)	5.01 (0.74)	-9.11 (3.32)
3.º Bach. (n = 65)	2.24 (0.78)	2.76 (0.88)	5.58 (0.61)	5.34 (0.72)	-11.18 (3.30)
p	< .001	.001	.001	< .001	< .001
η² parcial	.076	.068	.066	.085	.166
Total (N = 200)	2.51 (0.84)	3.07 (0.93)	5.36 (0.67)	5.05 (0.78)	-9.27 (3.64)

Fuente: elaborado por los autores.

Nota. M = media; DT = desviación típica; p = significancia estadística.

La Tabla 1 revela un perfil motivacional predominantemente no autodeterminado, con valores más altos en regulación externa (M=5.36) y amotivación (M=5.05) que en motivación intrínseca (M=2.51) y regulación identificada (M=3.07). El Índice de Autodeterminación (SDI) medio es negativo (M=-9.27), confirmando el predominio de motivación controlada.

Se observan diferencias significativas por género: los chicos muestran mayor motivación intrínseca (p<.001, d=0.57) y regulación identificada (p<.001, d=0.50), mientras las chicas presentan mayor regulación externa (p=.043, d=-0.29) y amotivación (p=.001, d=-0.46). El SDI es significativamente más alto en chicos que en chicas (-8.14 vs -10.52, p<.001, d=0.70), aunque ambos son negativos.

Respecto al nivel educativo, se evidencia una disminución progresiva y significativa de la motivación autodeterminada. El SDI desciende notablemente de -7.68 en 1º bachillerato a -11.18 en 3º (p<.001, η²=0.166). La distribución por niveles muestra que el 71% presenta baja autodeterminación (SDI<-6), el 29% autodeterminación media (-6≤SDI≤6), y ningún estudiante alcanza alta autodeterminación (SDI>6).

Disfrute en la actividad física

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y diferencias según variables sociodemográficas en la escala PACES

Variable	Disfrute M (DT)	Aburrimiento M (DT)	Puntuación total PACES M (DT)
Género			
Hombres (n = 104)	2.35 (0.47)	1.70 (0.45)	37.61 (7.45)
Mujeres (n = 96)	1.92 (0.42)	2.19 (0.57)	30.68 (6.72)
p	< .001	< .001	< .001
d de Cohen	0.98	-0.96	0.98

Variable	Disfrute M (DT)	Aburrimiento M (DT)	Puntuación total PACES M (DT)
Nivel educativo			
1.º Bach. (n = 70)	2.40 (0.44)	1.63 (0.48)	38.36 (7.12)
2.º Bach. (n = 65)	2.12 (0.41)	1.91 (0.53)	33.95 (6.63)
3.º Bach. (n = 65)	1.89 (0.47)	2.15 (0.60)	30.23 (7.57)
p	< .001	< .001	< .001
η^2 parcial	.197	.117	.189
Total (N = 200)	2.14 (0.49)	1.94 (0.56)	34.28 (7.92)

Fuente: elaborado por los autores.

Nota. M = media; DT = desviación típica.

La tabla 2, muestra un nivel general bajo de disfrute en la actividad física ($M=34.28/80$). Los chicos presentan valores significativamente mayores que las chicas en la puntuación total (37.61 vs. 30.68, $p<.001$) y el factor disfrute (2.35 vs. 1.92, $p<.001$), y menores en aburrimiento (1.70 vs. 2.19, $p<.001$), con tamaños del efecto grandes ($d\approx 0.98$).

Se observa un patrón claro de disminución del disfrute con el avance del nivel educativo. La puntuación PACES desciende de 38.36 en 1º bachillerato a 30.23 en 3º ($p<.001$, $\eta^2=0.189$), el factor disfrute disminuye de 2.40 a 1.89 ($p<.001$, $\eta^2=0.197$), mientras el aburrimiento aumenta de 1.63 a 2.15 ($p<.001$, $\eta^2=0.117$).

La distribución por niveles muestra que el 78% presenta bajo disfrute (16-47 puntos), el 22% disfrute moderado (48-63 puntos), y ningún estudiante alcanza nivel alto (64-80 puntos).

Relaciones entre variables

Tabla 3. Matriz de correlaciones entre motivación autodeterminada, disfrute y participación deportiva

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Motivación intrínseca	—							
2. Regulación identificada	.68**	—						
3. Regulación introyectada	.12	.23**	—					
4. Regulación externa	-.41**	-.28**	.49**	—				
5. Amotivación	-.63**	-.52**	.08	.61**	—			
6. Índice de Autodeterminación	.88**	.79**	-.12	-.74**	-.88**	—		
7. Disfrute	.72**	.58**	.12	-.45**	-.67**	.78**	—	
8. Participación extracurricular	.53**	.47**	.08	-.31**	-.46**	.61**	.58**	—

Fuente: elaborado por los autores.

Nota. N = 200. $p < .01$ (todos los coeficientes significativos al nivel $p < .01$ están marcados con**).

La Tabla 3 muestra un patrón coherente con la Teoría de la Autodeterminación. La motivación intrínseca y regulación identificada correlacionan positivamente entre sí ($r=.68$) y con el disfrute ($r=.72$ y $r=.58$) y participación deportiva ($r=.53$ y $r=.47$). Por el contrario, la regulación externa y amotivación correlacionan negativamente con disfrute ($r=-.45$ y $r=-.67$) y participación ($r=-.31$ y $r=-.46$).

El SDI presenta las correlaciones más fuertes con disfrute ($r=.78$) y participación ($r=.61$), confirmando la importancia de la calidad motivacional en la experiencia afectiva y conducta de ejercicio. La regulación introyectada muestra un patrón diferente, con correlaciones más débiles y no significativas con disfrute ($r=.12$) y participación ($r=.08$).

La Tabla 4 presenta los resultados del análisis de mediación que examina el efecto del disfrute en la participación extracurricular mediado por la motivación autodeterminada.

Tabla 4. Análisis de mediación: Efecto del disfrute en la participación extracurricular mediado por la motivación autodeterminada

Paso del modelo	Variable	B	EE	β	t	p	R ² ajustado
Paso 1	Disfrute \rightarrow Participación	0.67	0.07	.58	10.03	< .001	.337
Paso 2	Disfrute \rightarrow SDI	5.78	0.33	.78	17.75	< .001	.611
Paso 3	Disfrute \rightarrow Participación	0.32	0.10	.28	3.18	.002	.379
	SDI \rightarrow Participación	0.06	0.01	.42	4.71	< .001	

Fuente: elaborado por los autores.

Nota. SDI = Índice de Autodeterminación; Z de Sobel = 4.38, $p < .001$.

El análisis de mediación (Tabla 4) confirma que la motivación autodeterminada actúa como mediador parcial entre disfrute y participación deportiva. El disfrute predice significativamente la participación ($\beta=.58$, $p<.001$, $R^2=.337$) y la motivación autodeterminada ($\beta=.78$, $p<.001$, $R^2=.611$). Al incluir simultáneamente ambas variables, el coeficiente del disfrute disminuye ($\beta=.28$) aunque sigue siendo significativo ($p=.002$), mientras la motivación autodeterminada mantiene un efecto significativo ($\beta=.42$, $p<.001$). El modelo conjunto explica un 37.9% de la varianza en participación, con un efecto mediador estadísticamente significativo ($Z=4.38$, $p<.001$).

Participación deportiva extracurricular

Tabla 5. Distribución de frecuencias según nivel de participación deportiva extracurricular

Nivel de participación	n	%
No participan	130	65.0
Participación ocasional (<2 días/semana)	54	27.0

Nivel de participación	n	%
Participación regular (≥ 2 días/semana)	16	8.0
Total	200	100.0

Fuente: elaborado por los autores.

La Tabla 5 revela un bajo nivel general de participación deportiva extracurricular: el 65% no participa en ninguna actividad, el 27% participa ocasionalmente (< 2 días/semana) y solo el 8% mantiene participación regular (≥ 2 días/semana).

Los análisis adicionales muestran diferencias significativas por género, con mayor participación en chicos que en chicas (42% vs. 27%, $\chi^2=5.68$, $p=.017$), y por nivel educativo, con disminución progresiva de la participación (43% en 1° bachillerato, 35% en 2° y 26% en 3°, $\chi^2=7.94$, $p=.019$).

Perfil motivacional

Los resultados revelan un predominio de formas no autodeterminadas de motivación entre los adolescentes estudiados. El SDI medio es notablemente negativo (-9.27), indicando que los estudiantes realizan actividad física principalmente por presiones externas o carecen de motivación para ello, más que por el disfrute inherente o la valoración de sus beneficios.

Las diferencias de género son sustanciales, con las chicas presentando un perfil motivacional significativamente menos autodeterminado. Es de relevancia la disminución progresiva de la autodeterminación con el avance del nivel educativo (tamaño del efecto $\eta^2=0.166$), lo que podría explicar parcialmente el descenso en participación deportiva en los últimos años de secundaria documentado en estudios previos.

Experiencia afectiva durante la actividad física

El nivel general de disfrute es bajo ($M=34.28/80$), reflejando una experiencia afectiva predominantemente negativa durante la actividad física. Las diferencias por género y nivel educativo en disfrute siguen patrones similares a los observados en motivación autodeterminada, reforzando la conexión entre ambas variables.

El hecho de que ningún estudiante alcance niveles altos de disfrute es particularmente preocupante considerando que la literatura identifica el disfrute como uno de los predictores más robustos de participación y adherencia a la actividad física en adolescentes.

Modelo explicativo de la participación deportiva

El hallazgo más relevante es el papel mediador de la motivación autodeterminada en la relación disfrute-participación. Esto sugiere que el disfrute no solo influye directamente en la decisión de participar en actividades deportivas extracurriculares, sino que también contribuye a desarrollar formas más autodeterminadas de motivación que, a su vez, favorecen la implicación deportiva.

La baja participación extracurricular documentada (solo 35% participa en algún grado) es coherente con los reducidos niveles de motivación autodeterminada y disfrute. Las diferencias por género y nivel educativo en participación replican los patrones observados en las variables psicológicas, reforzando la validez del modelo explicativo propuesto.

Implicaciones

Estos resultados tienen importantes implicaciones educativas y de salud pública. El predominio de perfiles motivacionales no autodeterminados, los bajos niveles de disfrute y la escasa participación extracurricular sugieren que las experiencias de actividad física actuales no están promoviendo adecuadamente la autonomía, competencia y relación que la Teoría de la Autodeterminación identifica como necesidades psicológicas básicas.

Desde una perspectiva aplicada, las intervenciones deberían dirigirse simultáneamente a incrementar el disfrute y promover la internalización de la motivación para obtener mejores resultados en términos de participación deportiva sostenida.

Discusión

El presente estudio analizó la interrelación entre disfrute físico, motivación autodeterminada y participación deportiva extracurricular en adolescentes, revelando hallazgos significativos que amplían la comprensión de estos fenómenos en el contexto ecuatoriano.

Las diferencias de género identificadas en los patrones motivacionales merecen especial atención. Los resultados coinciden con la tendencia general documentada por Moreno-Vitoria et al. (2024), aunque la magnitud de estas diferencias fue menor a la reportada en sus estudios. Esta reducción sugiere una posible evolución en la percepción sociocultural del deporte femenino en el contexto lojano, aunque persisten brechas significativas que requieren intervención específica. Las diferencias más pronunciadas en disfrute que en motivación indican que los factores afectivos

operan diferenciadamente según el género, posiblemente influenciados por representaciones sociales sobre la corporeidad y expresividad emocional permitida para cada género.

La disminución progresiva tanto de la motivación autodeterminada como del disfrute con el avance académico contradice parcialmente lo esperado según el desarrollo evolutivo típico. Mientras Rodríguez et al. (2023), observaron un aumento de la regulación identificada con la edad, este estudio muestra una disminución, sugiriendo que factores contextuales específicos del sistema educativo ecuatoriano están interfiriendo con los procesos naturales de maduración motivacional. El fenómeno puede explicarse a través de lo señalado por Perero-Bazurto y Enríquez-Caro (2023), sobre la intensificación de presiones académicas preuniversitarias, una característica prominente en sociedades latinoamericanas donde la movilidad social depende fuertemente del éxito académico.

La elevada tasa de no participación deportiva identificada refleja particularidades socioculturales del contexto lojano que trascienden patrones individuales. Estos resultados, más desfavorables que los reportados por Trigueros-Ramos et al. (2019), pueden relacionarse con la limitada infraestructura deportiva en ciertas zonas, la valoración predominante de actividades académicas sobre las físicas, y la ausencia de tradición deportiva familiar, factores no medidos directamente, pero sugeridos por investigaciones como la de Castro Cisterna et al. (2023), en contextos latinoamericanos similares.

La distribución de la participación por nivel educativo revela un patrón específico que puede interpretarse desde las características del ciclo educativo ecuatoriano. La abrupta disminución hacia el final del bachillerato coincide con la preparación para el Examen Nacional para la Educación Superior, periodo donde la presión académica y familiar para el ingreso universitario alcanza su máximo, relegando actividades percibidas como “no esenciales”. Esta interpretación contextual complementa las explicaciones puramente motivacionales y se alinea con las barreras identificadas por Perero-Bazurto y Enríquez-Caro (2023), en estudiantes de Portoviejo.

A diferencia de los hallazgos de este estudio, Méndez Carvajal et al. (2023), encontraron altos niveles de motivación en taekwondistas adolescentes de Ibarra. Esta discrepancia puede explicarse no solo por la especificidad de su muestra (practicantes regulares), sino también por posibles diferencias regionales en las políticas deportivas municipales, disponibilidad de programas especializados, o valoración cultural del deporte. De manera similar, Sánchez Salinas et al. (2022), documentaron experiencias afectivas más positivas en atletas juveniles lojanos federados, sugiriendo que las estructuras deportivas formales pueden contrarrestar las tendencias motivacionales negativas cuando son accesibles, como señalan Aznar-Ballesta y Vernetta Santana (2023).

La correlación entre amotivación y regulación externa encontrada en este estudio supera lo reportado por Chima Morocho y Heredia León (2023), en estudiantes cañarenses, indicando particularidades en la dinámica motivacional de la población estudiada. Este hallazgo podría rela-

cionarse con estilos educativos más directivos o controladores predominantes en ciertas regiones, sugiriendo la necesidad de adaptar las intervenciones a estas realidades específicas.

El hallazgo del papel mediador parcial de la motivación autodeterminada en la relación disfrute-participación constituye un aporte teórico relevante que matiza los modelos explicativos previos. A diferencia del enfoque predominante que considera estos factores en relación directa, los resultados revelan una dinámica más compleja donde el disfrute opera tanto directa como indirectamente. Esta mediación parcial sugiere que, aunque la experiencia afectiva positiva es fundamental, su traducción en conductas sostenidas de participación requiere la internalización de la regulación conductual, como propone la Teoría de la Autodeterminación.

El amplio porcentaje de varianza explicada por el modelo mediacional supera lo reportado en estudios previos como los de Trigueros et al. (2015), indicando que en contextos de baja participación general como el estudiado, estos factores psicológicos podrían tener una influencia particularmente determinante.

Una limitación del presente estudio fue no haber incluido mediciones directas de factores socioeconómicos y culturales que podrían estar modulando las relaciones identificadas. Futuros estudios deberían incorporar variables como nivel socioeconómico familiar, acceso a instalaciones deportivas, o tradición deportiva familiar para comprender mejor la compleja interacción entre factores personales y contextuales en la determinación de la conducta deportiva adolescente.

El diseño transversal empleado, aunque apropiado para los objetivos descriptivos y correlacionales, limita las inferencias causales definitivas. Sería valioso implementar diseños longitudinales que permitieran examinar la evolución de la motivación a lo largo del tiempo, especialmente durante períodos críticos como la transición entre niveles educativos o exámenes determinantes. Adicionalmente, la incorporación de metodologías mixtas con componentes cualitativos enriquecería la comprensión de los significados y experiencias subjetivas asociadas a la participación deportiva en este contexto específico.

Los resultados obtenidos sugieren que las intervenciones efectivas deberían abordar simultáneamente múltiples niveles de determinantes. A nivel individual, es crucial desarrollar estrategias diferenciadas por género y nivel educativo que fomenten experiencias de disfrute y satisfagan las necesidades psicológicas básicas. A nivel institucional, se requiere revisar las políticas educativas que intensifican la presión académica en detrimento de actividades físicas, especialmente en cursos superiores. A nivel comunitario, resulta fundamental ampliar la oferta y accesibilidad de programas deportivos atractivos que consideren los intereses específicos de los adolescentes lojanos.

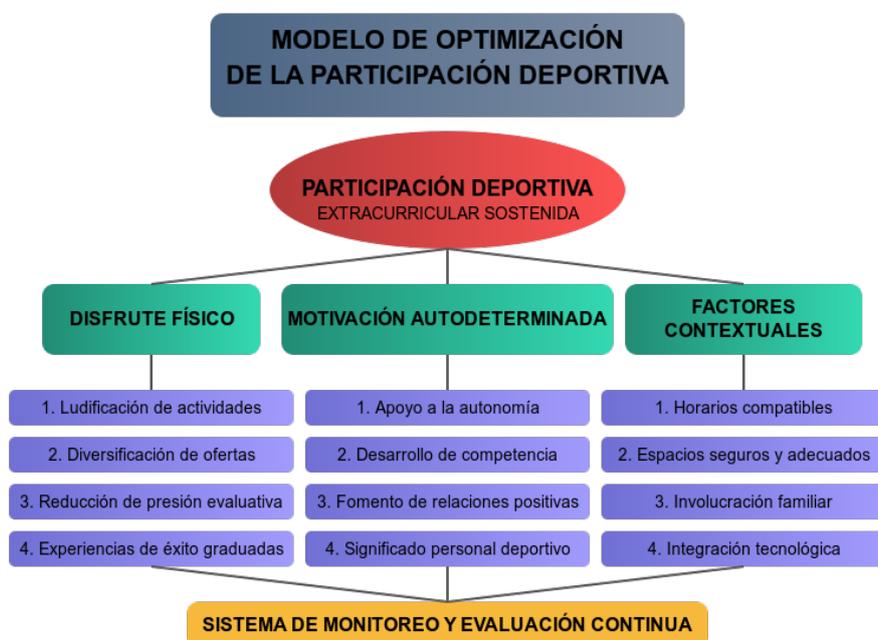
El modelo de intervención propuesto ofrece un marco integrador que contempla estos múltiples niveles, pero su implementación efectiva requerirá adaptaciones específicas a las características socioculturales de cada centro educativo y comunidad. La validación empírica de este modelo

mediante diseños experimentales constituiría un valioso siguiente paso en esta línea de investigación.

En conclusión, los patrones identificados reflejan la compleja interacción entre factores psicológicos individuales y características socioculturales específicas del contexto lojano. La comprensión de estas interrelaciones permite desarrollar aproximaciones más efectivas para fomentar la participación deportiva sostenida en esta población, contribuyendo así al desarrollo integral de los adolescentes ecuatorianos.

Propuesta

Figura 1. Modelo de Optimización de la participación deportiva



Fuente: elaborado por los autores.

Tabla 5. Plan de implementación de la propuesta

Eje	Actividades	Recursos	Responsables	Indicadores de Evaluación
Disfrute Físico	<p>Corto plazo (1-3 meses):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico PACES • Diseño de catálogo diversificado <p>Mediano-largo plazo (4-12 meses):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades lúdicas no competitivas • Clubes por intereses y festivales 	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos evaluativos • Material deportivo diversificado • Equipamiento recreativo • Espacios adaptados 	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes Ed. Física • Líderes estudiantiles • Comisión deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento 30% participación • Aumento 25% en PACES • Encuestas de satisfacción trimestrales

Eje	Actividades	Recursos	Responsables	Indicadores de Evaluación
Motivación Autodeterminada	Corto plazo (1-3 meses): <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación PLOC • Capacitación en apoyo a la autonomía Mediano-largo plazo (4-12 meses): <ul style="list-style-type: none"> • Feedback personalizado • Sistema de mentorías entre pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalas motivacionales • Material didáctico • Plataforma de seguimiento • Guías metodológicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes Ed. Física • Psicólogo institucional • Estudiantes mentores 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento 15% en SDI • Reducción brecha de género • Evaluación trimestral PLOC
Factores Contextuales	Corto plazo (1-3 meses): <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de infraestructura • Compatibilidad de horarios Mediano-largo plazo (4-12 meses): <ul style="list-style-type: none"> • Talleres con familias • Red interinstitucional deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones adecuadas • Material para padres • Plataforma digital • Presupuesto para eventos 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades educativas • Comité de padres • Entidades aliadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 40% asistencia familiar • Espacios adaptados disponibles • Convenios institucionales
Evaluación Integral	<ul style="list-style-type: none"> • Registros de asistencia semanales • Aplicación PACES y PLOC trimestrales • Grupos focales semestrales • Evaluación de impacto anual 	<ul style="list-style-type: none"> • Software de análisis • Instrumentos validados • Protocolos de registro • Rúbricas evaluativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo coordinador • Docentes Ed. Física • Coordinación académica 	<ul style="list-style-type: none"> • Reportes periódicos • Ajustes programáticos • Evidencia de mejora continua

Fuente: elaborado por los autores.

Conclusiones

La motivación autodeterminada constituyó un mediador parcial pero significativo entre el disfrute físico y la participación deportiva extracurricular, confirmando el postulado teórico de la Teoría de la Autodeterminación sobre el continuo motivacional. Esta mediación parcial implicó que, si bien el disfrute tuvo un efecto directo sobre la participación, su impacto se potenció cuando se tradujo en formas internalizadas de motivación.

Los adolescentes de la Unidad Educativa Daniel Álvarez presentaron un perfil predominantemente no autodeterminado, con puntuaciones elevadas en regulación externa y amotivación, y bajas en motivación intrínseca. Este patrón resultó preocupante considerando la relación documentada entre la calidad motivacional y la adherencia a la actividad física. Existieron diferencias significativas según el género en todas las variables estudiadas. Los deportistas de sexo masculino mostraron niveles más altos de disfrute físico, motivación intrínseca, regulación identificada e In-

dice de autodeterminación que las mujeres, confirmando la persistencia de brechas motivacionales que requirieron abordajes diferenciados.

Se evidenció una disminución progresiva tanto del disfrute como de la motivación autodeterminada a medida que avanzaba el nivel educativo, con valores particularmente bajos en 3° de bachillerato. Esta tendencia sugirió que las presiones académicas crecientes y la transición hacia la etapa universitaria pudieron estar desplazando el interés por la actividad física. La participación en actividades deportivas extracurriculares fue alarmantemente baja (65% no participaba), situación que se correlacionó con los reducidos niveles de disfrute y motivación autodeterminada. Esta realidad reforzó la necesidad de intervenciones integrales que abordaran simultáneamente los factores psicológicos y contextuales que influyeron en la decisión de participar.

El disfrute físico, medido a través de la escala PACES, mostró valores generales bajos ($M=2.14$ sobre 5), con puntuaciones particularmente reducidas en aspectos relacionados con el componente energizante de la actividad física (“Me da energía”, “Obtengo algo extra”). Estos resultados indicaron que los adolescentes no estaban experimentando los beneficios afectivos asociados al ejercicio físico. La relación inversa entre regulación externa y motivación intrínseca ($r=-.41$) sugirió que las aproximaciones basadas en presiones externas podrían haber estado socavando el disfrute inherente de la actividad física. Las estrategias educativas deberían, por tanto, haberse reorientado hacia el fomento de la autonomía y el significado personal del deporte.

El modelo de intervención propuesto, fundamentado en tres ejes (disfrute físico, motivación autodeterminada y factores contextuales), ofreció un marco integral para abordar la problemática identificada, considerando tanto los aspectos psicológicos como las condiciones ambientales que influyeron en la participación deportiva extracurricular.

Estas conclusiones tuvieron importantes implicaciones prácticas para el ámbito educativo, destacando la necesidad de replantear las estrategias de promoción de la actividad física extracurricular, con especial atención a la generación de experiencias placenteras que fomentaran formas autodeterminadas de motivación. Los docentes de educación física, entrenadores y responsables de programas deportivos juveniles debieron tomar en consideración tanto los factores motivacionales como las diferencias según género y nivel educativo al diseñar sus intervenciones.

Las limitaciones del estudio incluyeron su naturaleza transversal, que impidió establecer relaciones causales definitivas, y la restricción a un único centro educativo, lo que limitó la generalización de resultados. Futuras investigaciones deberían adoptar diseños longitudinales que permitieran examinar la evolución de la motivación a lo largo del tiempo, así como implementar y evaluar la efectividad del modelo de intervención propuesto en diferentes contextos educativos.

Referencias

- Albán Pazmiño, E. J., Bernal Párraga, A. P., Suarez Cobos, C. A., Samaniego López, L. G., Ferigra Anangono, E. J., Moreira Ortega, S. L., & Moreira Velez, K. L. (2024). Potenciando Habilidades Sociales a Través de Actividades Deportivas: Un Enfoque Innovador en la Educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 3016-3038. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12549
- Anzules Molina, D. R., Alcívar Pincay, G. A., & Corral Joza, K. E. (2024). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *Zenodo*, 5(2), 1-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>
- Aznar Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute, motivación y satisfacción en la práctica de actividad física de adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 51-60.
- Aznar-Ballesta, A., Peláez Barrios, E. M., Salas, A., & Vernetta, M. (2023). Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte: *Didacticae: Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, 14, 160-175. <https://doi.org/10.1344/did.2023.14.160-175>
- Casierra Cárdenaz, W. M., & Bravo Navarro, W. H. (2023). Niveles de actividad física en función de edad, género y etapas de cambio en adolescentes. *Explorador Digital*, 7(4.1), 21-40. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i4.1.2756>
- Castro Cisterna, S. I., Ochoa Araya, S. I., & Amoretti Arévalo, E. P. D. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 1079-1084. <https://doi.org/10.47197/retos.v50i1.9079379>
- Chima-Morocho, E. P., & Heredia-León, D. A. (2023). Motivación, satisfacción e importancia de la educación física: Percepciones en niños y adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 239-251. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6277>
- Ferriz, R., González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la inclusión de la Medida de la Regulación Integrada en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 1-10.
- Hernández-Mora, A., & Castellanos, R. (2022). Necesidades psicológicas básicas y motivación deportiva: Un análisis multinivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 156-171.
- Latorre-Román, P. Á., Martínez-López, E. J., Ruiz-Ariza, A., Izquierdo-Rus, T., Salas-Sánchez, J., & García-Pinillos, F. (2016). Validez y fiabilidad del cuestionario de disfrute por el ejercicio físico (PACES) en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 595-601. <https://doi.org/10.20960/nh.266>
- López Bermúdez, E., & Mendoza Berjano, R. (2023). Barreras y facilitadores a la actividad física en la infancia: revisión sistemática de estudios sobre la percepción de escolares y de adultos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 49(181). <https://doi.org/10.33776/amc.v49i181.8104>
- Maneiro Yanangómez Tandazo, I., García-Herrera, D. G., & Ávila-Mediavilla, C. M. (2023). Educación Física un componente en la Actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes de Básica Superior. *RELIGACIÓN. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(37). <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i37.1044>

- Méndez Carvajal, V. C., Ortiz Arciniega, J. L., Méndez Urresta, E. M., & Méndez Carvajal, E. P. (2023). Motivaciones que predominan en la práctica del ejercicio y codición física en taekwondistas adolescentes de Ibarra, Ecuador. *Revista Conrado*, 19(94), 30-40.
- Moreno Murcia, J. A., González-Cutre Coll, D., Chillón Garzón, M., & Parra Rojas, N. (2008). Adaptación a la educación física de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Omarov, N., Omarov, B., Azhibekova, Z., & Omarov, B. (2024). Aplicación de un entorno de aprendizaje basado en juegos de realidad aumentada en clases de educación física para potenciar la motivación deportiva. *Retos*, 60(1), 269.
- Pereira de Lima, V., Adolfo, J. R., de Moura, H. S., Izidoro Júnior, C. A. R., Lopes, J. R., & Gonçalves, G. O. (2023). *Fatores motivacionais na prática de futebol de crianças e adolescentes: Um estudo de revisão. En Educação Física: Fundamentos e práticas em pesquisa*. Editora Científica. <https://doi.org/10.37885/240717298>
- Perero-Bazurto, P. G., & Enríquez-Caro, L. C. (2023). Modelo teórico para desarrollar el interés por las prácticas deportivas en clases de Educación Física en la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(1), 346-364. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.346-364>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Matos, R., Jacinto, M., Antunes, R., & Amaro, N. (2023). Motivation among Teenage Football Players: A Longitudinal Investigation throughout a Competitive Season. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1717-1727. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090124>
- Rodríguez-Cañamero, S., Cobo-Cuenca, A. I., Carmona-Torres, J. M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Santacruz-Salas, E., Rabanales-Sotos, J. A., Cuesta-Mateos, T., & Laredo-Aguilera, J. A. (2022). Impact of physical exercise in advanced-stage cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Cancer Medicine*, 11(19), 3714-3727. <https://doi.org/10.1002/cam4.4746>
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- Sánchez Salinas, M. V., Puertas Azanza, A. C., Larriva Borrero, A. E., & Tarqui-Silva, L. E. (2022). Depresión y ansiedad en deportistas juveniles masculinos y femeninos de Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 30-47. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3397>
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232.
- Ursino, D. J., Attorresi, H. F., Lozzia, G. S., & Abal, F. J. P. (2024). Implicancias de los rasgos de personalidad en la práctica de la actividad física. *Revista AJAYU*, 22(2), 120-134. <https://doi.org/10.35319/ajayu.222262>

Autores

Dario Martin Romero Rosales. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Docente de Educación Física en la Unidad Educativa Fiscomisional “Daniel Álvarez Burneo de la ciudad de Loja”

Ana Zulema Castro Salazar. Licenciada en ciencias de la educación mención Pedagogía. Magister en liderazgo y gerenciamiento. Magister en literatura infantil y juvenil. Magister en educación tecnológica e innovación. Egresada del doctorado de educación. Autora de varios artículos científicos

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.