



## **MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**Juan Antonio Moreno y Eduardo Cervelló**

**Sevilla. Wanceulen, 2010**

Antes de leer este libro, tanto su título como su autoría podrían hacernos pensar que se trata de una obra más que cristaliza del amplio conocimiento de los profesores Moreno y Cervelló sobre la motivación en la actividad física y el deporte. Sin embargo, cuando comenzamos a leerlo, enseguida percibimos que la intención que persigue es especialmente ambiciosa, quedando plasmada ya en su presentación: intentar dar respuesta a una serie de preguntas sobre las razones que mueven a las personas a practicar deporte, a mantener dicha práctica o a abandonarla. Y con “ambición” me refiero a que los cometidos de este libro no se limitan al ámbito deportivo, sino que además se adentra en el entorno educativo, aportando claves concretas para ayudar a conseguir un comportamiento más disciplinado en las clases de educación física. El ingente trabajo que supone esta obra queda rematado por la invitación a la reflexión que despierta cada uno de los capítulos que la componen, ya que de alguna u otra forma, los autores consiguen que en algún momento de su amena lectura, independientemente de nuestros intereses, nos sintamos aludidos en relación a sus contenidos. En definitiva, la pertinencia de esta obra viene dada por la preocupación de los autores por ofrecer una panorámica global e integral de la motivación en la actividad física y deportiva en sus diversos aspectos, objetivo que consiguen con creces a través de un lenguaje sencillo y un formato agradable. Estos aspectos provocan que el presente libro resulte atractivo y provechoso tanto

para investigadores, técnicos, alumnado, practicantes y padres, ya que el trabajo de optimización de los aspectos motivacionales de la conducta humana, y en concreto, en relación a la actividad física y el deporte, dados los numerosos beneficios que reporta a nuestra salud física y psicológica, necesita de la implicación de todos y de todas.

Dos ejes de interés vertebran la estructura de esta obra. En el primero de ellos se presentan las principales aproximaciones al estudio de la motivación deportiva, mientras que en la segunda parte se abordan las principales variables relacionadas con la práctica físico-deportiva desde una perspectiva motivacional.

El primer capítulo, quizá el más descriptivo, presenta el estado actual de la investigación sobre los motivos de práctica deportiva en las personas así como las razones que inducen al abandono deportivo, contemplando algunas de las variables moduladoras de estos procesos como son el sexo o la edad del practicante. Este es un buen arranque para que el lector empiece a preguntarse por qué existen tantas diferencias entre las personas a la hora de animarse a practicar alguna actividad físico-deportiva y por qué para algunas es parte de su vida, mientras que, para otras, les resulta indiferente.

El segundo capítulo supone una parada obligada a la hora de explicar la motivación en el ámbito deportivo: la teoría de las metas de logro. Esta teoría constituye una inagotable fuente de información para ayudarnos a entender los aspectos, tanto personales como del entorno, que están influyendo continuamente en nuestra conducta hacia la actividad física y deportiva. Mediante una revisión exhaustiva de los principales trabajos experimentales y correlacionales que toman esta teoría como marco de trabajo, los autores consiguen reflejar de manera clara y concisa el estado actual de dicha temática.

El tercer capítulo viene de la mano del anterior, concretando una aproximación más cercana al ámbito de la evaluación al presentarnos los instrumentos más importantes que se están utilizando en la actualidad en el marco de la teoría de metas de logro. La guinda a este capítulo la pone una aportación práctica sobre cómo crear climas que impliquen a la tarea en entornos deportivos y una propuesta de evaluación a través de la observación conductual.

El siguiente capítulo se presenta como uno de los más sugerentes y atractivos, por su epígrafe “Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte”, y efectivamente, tras su lectura podemos afirmar que se trata de un análisis exhaustivo de dichos mecanismos psicológicos deteniéndose concienzudamente en las implicaciones de cada uno de ellos para la conducta hacia la actividad física.

Los capítulos cinco y seis están colocados conscientemente en el corazón de esta obra, ya que su contenido representa desde hace tres décadas la fuerza centrífuga de la investigación sobre la motivación en la actividad física y el deporte: la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985a, 1991). En el capítulo cinco se desarrollan en profundidad los postulados y mini-teorías que la componen, recogiendo al final, los principales instrumentos que podemos utilizar para evaluar sus principales constructos,

y en el seis nos presentan una serie de propuestas prácticas aplicables tanto a las clases de educación física como al deporte competitivo y la actividad física saludable.

La segunda parte del libro nos invita a recorrer los principales fenómenos que están influyendo en la práctica de la actividad física desde una perspectiva motivacional. En este sentido, el capítulo siete está dedicado al autoconcepto físico, y su peculiaridad reside en la sutileza con la que los autores consiguen hacernos tomar consciencia de la relevancia de las sensaciones positivas y negativas que continuamente nos invaden en todos los contextos en los que nos desenvolvemos y que nos hacen variar nuestra conducta hacia la actividad física. El siguiente capítulo complementa al anterior con otro constructo psicológico especialmente actual y novedoso: el flow en el deporte, que resulta cuando la persona está realmente satisfecha con la actividad que realiza.

Por último, los capítulos finales se centran en el contexto de las clases de educación física, analizando los principales aspectos que están influyendo en la motivación del alumnado, aportando claves prácticas para su mejora e interesantes reflexiones sobre el panorama educativo actual.

Sin duda, esta obra, enfocada a un amplio auditorio, sorprenderá a muchas personas, siendo especialmente útil para todo alumno o docente que esté decidido a tomar conciencia y a apreciar la importancia de la buena práctica de la actividad física en la vida de las personas. Pero lo más valioso de esta obra es que después de leerla, además de regalarnos las herramientas necesarias para conseguir entender y mejorar la motivación de los practicantes hacia la actividad física, nos enseñan cómo utilizarlas para obtener un resultado satisfactorio.

Estamos ante un libro rigurosamente documentado, técnico y reflexivo a la vez, capaz de posicionarse como referencia dentro de los trabajos actuales sobre la motivación y la actividad física. La recopilación que ofrece en cuanto a trabajos, referencias y reflexiones, por la relevancia y utilidad de la temática tratada, y por su compromiso de abrir nuevas vías de reflexión que permitan dar respuesta a las nuevas necesidades que la sociedad plantea en relación a la actividad física, hacen de esta obra un valioso soporte para conocer el fascinante universo de la motivación en el ámbito deportivo.

Elisa Huescar Hernández  
*Universidad Miguel Hernández de Elche*