

Autodeterminación en actividad física y adherencia al ejercicio

La autodeterminación en el ejercicio es la experiencia de participar por razones respaldadas personalmente, vinculada en la teoría con satisfacción de necesidades psicológicas y continuidad de conducta dentro de un contexto.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5151 palabras de cuerpo

Resumen

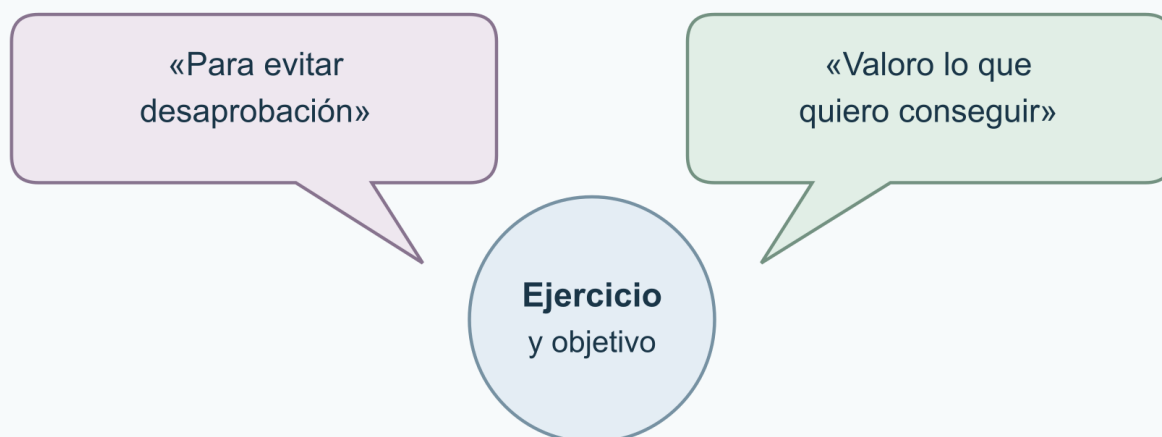
La autodeterminación permite estudiar cómo se vive y se sostiene la participación en ejercicio. Esta monografía distingue objetivos, razones respaldadas, disfrute, presión y amotivación, atendiendo a la variación entre tareas y contextos. Explica cómo autonomía, competencia y relación orientan preguntas sobre experiencia, sin confundir necesidad de autonomía y regulación autónoma. Se examinan síntesis de estudios, límites de medición y un ensayo con mujeres premenopáusicas, conservando muestras y seguimiento. Inicio, continuidad y retorno requieren información temporal propia. El apoyo interpersonal incluye estructura y oportunidades, además de elección. Tecnología, integración con creencias y evaluación de mecanismos se presentan con sus condiciones. Las agendas de 2015, 2021 y 2023 mantienen preguntas sobre técnicas y ajuste, sin convertir propuestas o programas combinados en una receta universal de adherencia.

Palabras clave: autodeterminación; adherencia al ejercicio; regulación autónoma; necesidades psicológicas; apoyo a autonomía; internalización; mantenimiento; contexto de ejercicio

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autodeterminacion-en-actividad-fisica-y-adherencia-al-ejercicio.html>

EL OBJETIVO Y LA RAZÓN SON OBJETOS DISTINTOS

Conversaciones hipotéticas sobre una misma actividad



La asistencia no revela por sí sola cómo se vive la conducta

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Los bocadillos contrastan razones comunicadas, sin jerarquía de personas ni pronóstico individual. Base conceptual: regulación externa e identificada en Wang y Hagger (2023), capítulo 36 [1], y Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 9 [3].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

1. Comprender cómo se sostiene el ejercicio

La autodeterminación en el ejercicio se refiere a experimentar la participación como una acción respaldada personalmente, en lugar de realizarla principalmente bajo controles externos o presión interior. La teoría estudia cómo las razones para actuar y la satisfacción de autonomía, competencia y relación se vinculan con comenzar y sostener actividad física. John C. K. Wang y Martin S. Hagger revisan esas aplicaciones; Biddle, Mutrie y Gorely las sitúan dentro de la psicología de la actividad física.^{[1][3]}

La pregunta central es cómo se relacionan calidad de motivación, experiencia de necesidades y contexto con la adherencia al ejercicio, y qué permiten concluir los estudios disponibles. Aquí adherencia designa continuidad de participación, que necesita describirse mediante una conducta y un periodo. Selen Razon y Michael Sachs consideran su sostenimiento uno de los problemas principales de la psicología del ejercicio. Su capítulo de 2021 organiza la investigación y propone cinco preguntas para avanzar, conservándolas como preguntas abiertas.^[2]

Una misma cantidad de ejercicio puede acompañarse de razones diferentes. Alguien puede valorar la actividad, disfrutarla o sentirse obligado a hacerla. El capítulo de

Biddle y sus colaboradoras cuestiona reducir motivación a cuánto esfuerzo se moviliza y propone atender también a su calidad. Esta perspectiva desplaza la conversación hacia cómo se vive la conducta. La participación observada informa qué ocurrió; conocer las razones requiere escuchar o evaluar la experiencia correspondiente.^[3]

La autonomía tampoco resume todas las condiciones de participación. Wang y Hagger sitúan la experiencia motivacional dentro de actividades recreativas, trabajo, desplazamientos y ejercicio organizado. Razon y Sachs reconocen influencias sociales, biológicas, demográficas y psicológicas. El problema combina una persona que puede respaldar razones para actuar y unas circunstancias que ofrecen o limitan oportunidades. La autodeterminación aporta una explicación sobre esa relación, sin absorber por sí sola todo el estudio de la actividad física.^{[1][2]}

El desarrollo se concentra en aplicaciones al ejercicio: razones instrumentales y disfrute, apoyo interpersonal, continuidad y evaluación. Los capítulos reúnen síntesis, propuestas teóricas y ensayos concretos que necesitan conservarse diferenciados. Los estudios originales mencionados se consultan secundariamente mediante esos textos. Las agendas de 2015, 2021 y 2023 se presentan con sus fechas; permiten organizar lo que cada revisión explica y las cuestiones que sus autores dejan pendientes.^{[1][2][3]}

2. El objetivo no revela por sí solo la regulación

El contenido de un objetivo y la razón para perseguirlo son preguntas distintas. Una persona puede buscar mejorar su condición física porque considera valioso ese propósito o porque teme recibir desaprobación. Wang y Hagger describen regulación identificada cuando el resultado sirve a un objetivo respaldado personalmente, aunque la tarea resulte poco atractiva. La regulación externa, en cambio, organiza la conducta mediante controles como recompensas contingentes o evitación de castigos. La misma actividad visible puede formar parte de experiencias diferentes.^[1]

Biddle, Mutrie y Gorely ofrecen ejemplos específicos de ejercicio al explicar las regulaciones. Su tabla distingue participar por recompensas o amenazas, hacerlo para evitar culpa, valorar resultados, integrar la actividad con metas personales y disfrutar la tarea misma. La distinción permite hablar de un objetivo de salud o capacidad sin atribuirle automáticamente una forma de motivación. Las palabras utilizadas para nombrar el resultado necesitan acompañarse de información sobre por qué la persona lo persigue.^[3]

La motivación extrínseca incluye razones instrumentales, porque la actividad sirve a un resultado que puede separarse de ella. Esa instrumentalidad no implica necesariamente presión. El capítulo de Oxford utiliza la imagen de alguien que corre en una cinta para mejorar su condición física: puede no disfrutar correr y, aun así,

respaldar la finalidad. Conocer el valor del objetivo y conocer el interés por la tarea permite comprender dos fuentes de participación que tienen relaciones distintas con el ejercicio.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: dos participantes desean mejorar una capacidad física. Una explica que ese objetivo encaja con algo que considera importante; la otra teme decepcionar a alguien si falta. El objetivo declarado coincide, mientras las razones comunicadas cambian. Una conversación puede explorar ambas sin deducir la regulación a partir de asistencia, esfuerzo o apariencia. La comparación sirve para formular preguntas sobre experiencia, no para clasificar personas mediante una frase aislada.

[Inferencia] Comparación didáctica original de razones aplicadas al ejercicio. Base conceptual: Wang y Hagger (2023) y Biddle, Mutrie y Gorely (2015).^{[1][3]}

Pregunta	Objeto que permite conocer	Ejemplo hipotético
¿Qué resultado se busca?	Contenido del objetivo.	Desarrollar una capacidad física.
¿Por qué se quiere alcanzar?	Razón y grado de respaldo personal.	Porque la persona considera importante ese propósito.
¿Qué se disfruta al practicar?	Interés por la actividad misma.	Explorar movimientos y experimentar la tarea.
¿Qué presiona para asistir?	Controles externos o presión interior comunicada.	Evitar desaprobación o culpa.

3. Valorar, disfrutar e integrar una actividad

La regulación identificada describe una actividad cuya finalidad se reconoce como valiosa. Es importante para el ejercicio porque muchas tareas pueden requerir esfuerzo sin resultar entretenidas en cada ocasión. Wang y Hagger conservan que esas razones son instrumentales y, al mismo tiempo, autónomas cuando la persona las respalda. La pregunta no consiste únicamente en si disfruta cada movimiento, sino en si hace suyo el propósito al que contribuye.^[1]

La motivación intrínseca se refiere al interés por realizar la actividad misma. Biddle y sus colaboradoras la explican mediante disfrute, satisfacción y participación por la tarea, mientras Razon y Sachs mencionan placer y desafío del ejercicio. Esto permite reconocer un componente de experiencia que la utilidad futura no describe. Una persona puede apreciar una finalidad y también disfrutar ciertos aspectos de practicar; cada razón aporta información sobre su relación con la actividad.^{[2][3]}

La regulación integrada sitúa la actividad en coherencia con valores, identificaciones y necesidades de la persona. Sigue siendo extrínseca si la acción sirve a metas

personales, en lugar de realizarse únicamente por disfrute. Biddle, Mutrie y Gorely incluyen esta distinción en su tabla de regulaciones. Wang y Hagger también la describen, pero advierten que en actividad física se correlaciona fuertemente con motivación intrínseca y a menudo presenta dificultades de validez discriminante.^{[1][3]}

Ese problema de discriminación importa cuando se interpreta un estudio. Los constructos pueden tener definiciones diferentes y, sin embargo, las medidas utilizadas no separarlos suficientemente. La revisión de Oxford identifica esta cuestión con referencias de medición y síntesis. Conservarla evita atribuir diferencias precisas entre integración e interés a resultados que no permiten establecerlas. El vocabulario conceptual y la información producida por un instrumento necesitan examinarse conjuntamente.^[1]

La internalización ofrece una explicación para que una actividad inicialmente poco interesante llegue a sentirse respaldada. Wang y Hagger la vinculan con encontrar valor y satisfacer necesidades. En ejercicio, esta idea ayuda a preguntar qué significado adquiere una tarea y cómo influye su contexto. Se trata de un proceso propuesto de cambio en razones, no de una obligación de convertir toda actividad en una afición. Valorar su utilidad y disfrutarla conservan significados diferentes.^{[1][3]}

4. Participar bajo presión y carecer de una razón clara

La regulación externa se organiza alrededor de contingencias controladoras: obtener una recompensa o evitar una sanción. En la introyección, la presión puede experimentarse dentro de la persona, mediante culpa, obligación o crítica hacia sí misma. Wang y Hagger utilizan ejemplos de ejercicio para mostrar esa diferencia. Que la presión proceda del interior no la convierte automáticamente en autonomía: la pregunta es si la acción se respalda o se vive como exigencia que debe cumplirse.^[1]

Biddle y sus colaboradoras describen introyección mediante la idea de hacer ejercicio para evitar sentirse culpable. La distinguen de identificación, donde el resultado se valora personalmente. Ambas pueden movilizar conducta y requieren conocer sus razones. Esta distinción permite comprender por qué observar asistencia no basta para saber cómo se vive. La persona puede participar de forma constante mientras comunica presión; esa información tiene interés propio dentro de una evaluación de experiencia y continuidad.^[3]

Wang y Hagger reconocen que controles externos o presión interior pueden motivar y sostener conducta mientras se mantienen sus contingencias. Su explicación teórica considera que esas bases son menos favorables para persistencia prolongada y resultados adaptativos. La síntesis empírica del capítulo conserva relaciones de menor consistencia para regulación controlada. Conviene distinguir la explicación de la teoría y el patrón de asociaciones observado: ninguno constituye un pronóstico de abandono para un individuo concreto.^[1]

La amotivación se refiere a falta de una razón o justificación clara para actuar. El capítulo de Oxford utiliza apatía o ambivalencia hacia actividad física como ejemplos y reseña asociaciones negativas con participación. Biddle y sus colaboradoras la relacionan también con percepciones de inadecuación física. Su significado necesita mantenerse separado de un simple registro de inactividad, porque una conducta puede faltar por condiciones de acceso aunque exista interés. La descripción del comportamiento y la experiencia comunicada aportan información diferente.^{[1][3]}

5. Necesidades dentro de una actividad concreta

Competencia, autonomía y relación ofrecen preguntas sobre cómo se experimenta el ejercicio. Wang y Hagger definen competencia mediante dominio y capacidad para producir resultados; autonomía, como propiedad de la conducta; relación, como conexión con otras personas y el entorno social. Una actividad puede proporcionar oportunidades para esas experiencias, pero su presencia debe conocerse en cada contexto. El nombre de una modalidad no informa por sí solo cómo se siente quien participa.^[1]

La competencia tiene un lugar visible cuando una tarea permite experimentar aprendizaje o dominio. En ejercicio organizado, la forma de explicar y estructurar la actividad puede orientar esa experiencia. El capítulo de Oxford incluye oportunidades de éxito dentro del apoyo a necesidades. Biddle y sus colaboradoras, al revisar estudios de ejercicio, describen asociaciones positivas entre satisfacción de competencia y participación. El vínculo empírico conserva los diseños y las medidas de los trabajos sintetizados.^{[1][3]}

Autonomía como necesidad y regulación autónoma no son exactamente el mismo objeto. Una pregunta se refiere a sentirse autor de la conducta; la otra distingue razones respaldadas personalmente de controles y presión. La revisión de 2015 encuentra resultados más mixtos para la necesidad de autonomía que para competencia en su síntesis de ejercicio, a pesar de observar asociaciones favorables para regulaciones más autodeterminadas. Mantener esos objetos separados permite leer ambas conclusiones sin tratarlas como medidas intercambiables.^[3]

La relación también necesita contexto. Biddle, Mutrie y Gorely señalan una asociación menos consistente de esta necesidad con ejercicio en la revisión que describen. Wang y Hagger incluyen pertenencia y conexión dentro del clima de apoyo. La teoría atribuye importancia a la necesidad, mientras una síntesis informa de relaciones registradas bajo determinadas condiciones. Un resultado menos uniforme invita a mirar qué se midió y qué actividad se estudió, antes de descartar la dimensión o declararla un predictor igual en todo ejercicio.^{[1][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una participante aprecia realizar una tarea que considera propia, necesita orientación para comprenderla y valora la posibilidad de

preguntar sin sentirse apartada. La escena distingue respaldo personal, experiencia de capacidad y conexión. Permite explorar qué parte del entorno acompaña cada experiencia. No requiere suponer que una sola conducta del instructor satisfaga las tres necesidades de la misma manera ni que todas deban expresarse mediante compañía constante.

6. Apoyo interpersonal con orientación y oportunidades

El contexto de ejercicio incluye cómo un instructor presenta tareas, recibe dificultades y organiza opciones. Wang y Hagger enumeran conductas de apoyo: ofrecer elección, explicar razones, facilitar metas personalmente relevantes, escuchar, proporcionar estructura y generar oportunidades de éxito. Incluyen pertenencia y uso de lenguaje que evita presión. Estas prácticas se describen como características de un clima motivacional; su significado depende de cómo las perciben quienes participan.^[1]

La estructura forma parte del apoyo a competencia. Orientar la tarea y ofrecer un marco para experimentar progreso puede coexistir con opciones y reconocimiento de la perspectiva personal. El capítulo contrasta ese clima con metas irreales, falta de orientación, coerción y lenguaje controlador. La diferencia permite comprender que apoyo a autonomía no significa retirar ayuda. Una persona puede querer participar y necesitar información clara para saber qué actividad se le está proponiendo.^[1]

Biddle y sus colaboradoras aplican esa idea a programas de ejercicio por derivación, donde un participante llega con una orientación general y encuentra señales situacionales. Proponen explicar el sentido de las tareas, reconocer la perspectiva de quien ejercita y transmitir elección. El ejemplo muestra un encuentro entre significado personal y organización concreta. La capacidad del profesional para crear un contexto favorable se refiere a sus conductas y al modo de relacionarse, dentro del ámbito descrito.^[3]

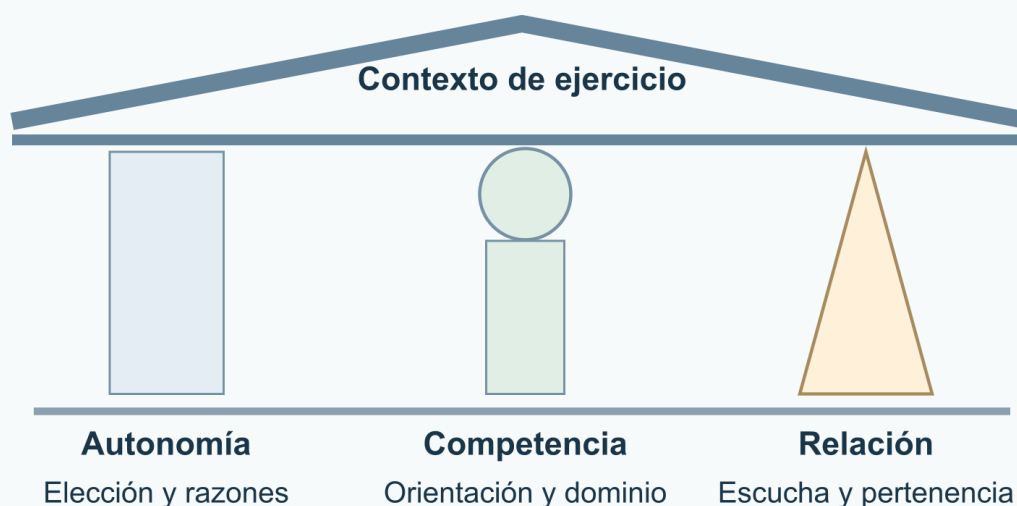
La percepción de apoyo necesita evaluarse separadamente de la intención del instructor. Wang y Hagger reseñan relaciones entre apoyo percibido, necesidades, motivación autónoma y persistencia. En sus modelos, esos elementos integran una secuencia motivacional. Conocer que se ofrecieron opciones aporta información sobre implementación; conocer si se vivieron como elección requiere información de participantes. Esa diferencia da contenido a la pregunta por cómo opera el contexto de ejercicio.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un instructor explica para qué se realiza una tarea, presenta alternativas pertinentes y escucha una dificultad. Después aclara la actividad que la participante decide intentar. La escena combina orientación y elección, sin pedir que interprete una lista de opciones como apoyo por definición. Si se quisiera estudiar el encuentro, interesarían tanto lo ofrecido como la experiencia

comunicada y la conducta posterior. Son observaciones relacionadas que conservan funciones distintas.

ORGANIZAR UN CONTEXTO QUE APOYE NECESIDADES

Elección, orientación y vínculo se estudian en la experiencia



Lo ofrecido y lo percibido requieren información propia

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La arquitectura representa condiciones de apoyo; las formas no cuantifican necesidades ni efectos. Base conceptual: clima motivacional con elección, estructura y pertenencia en Wang y Hagger (2023), capítulo 36 [1], y aplicación situacional de Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 9 [3].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

7. Inicio, continuidad y retorno después de una interrupción

Razon y Sachs distinguen en su tabla de lecturas el inicio del ejercicio y la adherencia prolongada. Al resumir a Teixeira y colaboradores, señalan especial importancia de razones extrínsecas bien internalizadas para adoptar ejercicio y del interés por la experiencia para mantenerlo. La tabla reúne 66 estudios publicados hasta junio de 2011, con diseños experimentales, transversales y prospectivos. La distinción temporal se conserva como síntesis de ese conjunto, consultado secundariamente.^[2]

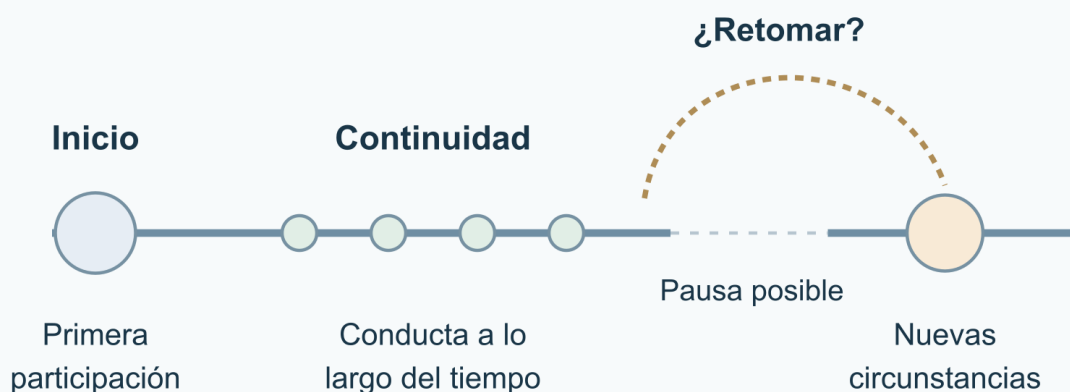
Biddle, Mutrie y Gorely explican la motivación mediante elección, persistencia, retorno a una tarea y nivel de implicación. La motivación continuada se refiere a volver después de una pausa. Su balance de 2015 reconoce que se conocía menos sobre procesos de reanudación que sobre mantenimiento. Una valoración inicial y una posterior pueden observar situaciones diferentes: llegar a una actividad, sostenerla bajo ciertas condiciones y retomarla cuando hubo una interrupción.^[3]

Wang y Hagger vinculan experiencias de actividad autónoma y satisfacción de necesidades con intención y persistencia futura. También proponen una relación recíproca: realizar una conducta con autonomía puede favorecer que se la perciba como satisfactoria y se quiera repetir. Este mecanismo teórico da lugar a preguntas de seguimiento sobre experiencia y conducta. Su evaluación necesita conocer ambas a lo largo del tiempo, en lugar de asumir continuidad a partir de un único encuentro.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: alguien inicia ejercicio porque aprecia una finalidad, descubre después aspectos que disfruta y deja de asistir durante un cambio de horarios. Preguntar por el retorno permite conocer si el valor permanece, cómo recuerda la experiencia y qué oportunidades tiene ahora. La pausa no revela automáticamente pérdida de motivación autónoma. La ilustración conserva momentos distintos de participación y ayuda a pensar qué información haría falta para explicar la trayectoria.

COMENZAR, SOSTENER Y VOLVER A PARTICIPAR

Preguntas temporales; la pausa es una posibilidad, no una etapa



Razones, experiencia y oportunidades en cada momento

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La trayectoria distingue preguntas de evaluación, sin plazos prescritos ni obligación de interrumpir. Base conceptual: adopción/adherencia resumidas por Razon y Sachs (2021), tabla 15.1 [2], motivación continuada en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 9 [3], y persistencia en Wang y Hagger (2023) [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023); Selen Razon y Michael Sachs (2021); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

8. Qué muestran las síntesis y qué mide cada resultado

La revisión de Teixeira y colaboradores ocupa un lugar común en los tres capítulos, pero cada exposición destaca preguntas diferentes. Razon y Sachs describen una revisión sistemática de 66 estudios hasta junio de 2011 que relacionó motivación y conducta de ejercicio a corto y largo plazo. Su tabla destaca autonomía, internalización de razones instrumentales y experiencia intrínseca. Se trata de una síntesis de diseños y contextos diversos, no de un único ensayo que haya probado todas esas relaciones.^[2]

Biddle y sus colaboradoras describen asociaciones positivas de regulaciones más autodeterminadas con ejercicio. La introyección ofrece resultados mixtos; regulación externa aparece con relaciones negativas o ausentes y amotivación se vincula principalmente de forma negativa. También advierten que buena parte de la evidencia era transversal. El patrón aporta información sobre covariación de razones y participación. El diseño de cada estudio determina qué puede decirse sobre la secuencia temporal del vínculo.^[3]

Una correlación con intención o competencia no equivale a una relación demostrada con conducta. Biddle, Mutrie y Gorely presentan un metaanálisis de 2003 sobre constructos motivacionales, intención y competencia, y luego separan la pregunta por ejercicio realmente realizado. Las figuras del capítulo distinguen esos objetos. Conservar la separación permite saber si una conclusión se refiere a esperar participar, sentirse capaz o informar que se participó, sin reunirlos todo bajo la palabra adherencia.^[3]

La revisión de Oxford de 2023 reseña relaciones consistentes entre motivación autónoma y participación, con vínculos más débiles o menos consistentes para motivación controlada y amotivación. Incluye muestras de distintas edades, adultos mayores, mujeres y jóvenes. El balance describe variedad de aplicaciones, manteniendo referencias para cada contexto. Esa variedad no significa que una misma medida, actividad o intervención se haya probado con idénticos resultados en todos los grupos mencionados.^[1]

La medición de actividad también afecta la lectura. Biddle y sus colaboradoras advierten que numerosos estudios utilizan autoinformes, con errores que pueden influir en asociaciones. Razon y Sachs reclaman instrumentos válidos y fiables y reseñan problemas de justificación y reporte en investigación de asociaciones automáticas. Esas advertencias corresponden a objetos concretos; orientan a preguntar por la medida usada, su adecuación teórica y el procedimiento, antes de interpretar cualquier resultado psicológico como cambio de ejercicio.^{[2][3]}

La triangulación de los capítulos conserva sus diferencias. Necesidad de autonomía, regulación autónoma e intención aportan información relacionada, con definiciones

propias. Un estudio transversal y uno prospectivo permiten inferencias temporales distintas. Una valoración inmediata y una de mantenimiento responden a momentos diferentes. La aplicación de autodeterminación al ejercicio gana precisión cuando la conclusión mantiene el constructo, la conducta y el periodo que efectivamente fueron evaluados.^{[1][2][3]}

9. Un ensayo de ejercicio con población y seguimiento definidos

Biddle, Mutrie y Gorely describen el ensayo aleatorizado de Silva y colaboradores de 2010 con mujeres premenopáusicas con sobrepeso u obesidad. La intervención buscaba aumentar actividad física y reducir peso, mediante un entorno de apoyo a autonomía. El grupo de intervención comenzó con 123 mujeres y el de comparación con 116. En el seguimiento de un año se consignan 115 y 93, respectivamente. Esos números describen participantes en cada ocasión, sin aportar por sí solos razones de las diferencias de seguimiento.^[3]

El programa combinó reuniones presenciales cada una o dos semanas, con evaluaciones iniciales, a los cuatro meses y a los doce meses. Se midieron actividad física autoinformada, composición corporal y variables psicológicas. La descripción del capítulo atribuye al entorno el propósito de que las participantes sintieran propiedad de las conductas de actividad y control de peso. Conocer esos objetos de evaluación permite distinguir el cambio de participación comunicado de los resultados corporales y de las razones para ejercitar.^[3]

La intervención incluía información para elecciones fundamentadas, iniciativas personales, opciones, explicación de razones, ajuste entre valores y metas, y feedback positivo informativo. El capítulo indica cinco módulos y enumera temas relacionados con conocimiento, alimentación, actividad física, barreras, autorregulación, imagen corporal y mantenimiento. Se conserva aquí como un programa combinado, dentro de su población. Sus componentes ilustran la aplicación de principios motivacionales a una propuesta concreta de ejercicio, con más contenido que una modificación aislada del lenguaje.^[3]

A los doce meses, el grupo de intervención informó mayor actividad física que el control, mostró motivación más autodeterminada y una reducción de peso mayor según la reseña. En las regulaciones de ejercicio, los autores describen puntuaciones mayores de motivación intrínseca e identificada, una elevación menor de introyección y ausencia de diferencias en regulación externa. Ese patrón importa porque el resultado no consiste en sustituir todas las razones por una única motivación. La figura original presenta varias regulaciones medidas en ambos grupos.^[3]

El ensayo aporta evidencia de una intervención con comparación y seguimiento, conservando que actividad se evaluó mediante autoinforme. El artículo científico original se conoce mediante el capítulo. Esta descripción no permite aislar qué componente produjo cada cambio ni extender los resultados directamente a otras poblaciones. Dentro de su alcance, el caso conecta apoyo a autonomía, distintas razones y participación evaluada. La pregunta sobre técnicas y mecanismos individuales reaparece en la agenda posterior de Wang y Hagger.^{[1][3]}

ENSAYO DE SILVA: PARTICIPANTES Y SEGUIMIENTO

Mujeres premenopáusicas con sobrepeso u obesidad



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. El libro abierto organiza datos numéricos reales relatados secundariamente; no copia la figura 9.7 ni atribuye causas a diferencias de seguimiento. Base: ensayo de Silva et al. (2010), descripción en Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 9, PDF 236/impresa 221 [3]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

10. La motivación varía entre niveles y situaciones

Una orientación general de una persona, su motivación hacia ejercicio y su experiencia en una sesión no son objetos idénticos. Biddle y sus colaboradoras presentan el modelo jerárquico de Vallerand para diferenciar niveles global, contextual y situacional. El nivel contextual corresponde a ámbitos de vida; el situacional, a una ocasión específica. El modelo permite relacionar antecedentes, necesidades y consecuencias en cada nivel, sin convertir una respuesta de una sesión en descripción completa de la persona.^[3]

En la aplicación a ejercicio por derivación, el capítulo propone que quien instruye puede influir en señales de una situación concreta. Explicar razones, reconocer

experiencias y transmitir elección se sitúa en ese encuentro. La orientación que alguien lleva consigo no determina de forma exclusiva cómo vivirá toda actividad posterior. Este marco ofrece preguntas sobre cambios de contexto: qué se mantiene entre ocasiones y qué se relaciona con la forma de presentar una tarea.^[3]

Wang y Hagger revisan también el modelo transcontextual, desarrollado inicialmente para relacionar apoyo docente en Educación Física con motivación y actividad fuera de la escuela. Su exposición distingue motivación dentro de clase, motivos en ocio, creencias, intenciones y conducta. El ámbito educativo sigue siendo parte del significado de esa evidencia. La comparación aporta una manera de preguntar por relaciones entre contextos, sin atribuir automáticamente a un instructor de ejercicio los resultados de un programa escolar.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona valora ejercitarse, disfruta ciertas tareas de una sesión y vive otra actividad con presión. Esas respuestas podrían referirse al dominio general y a situaciones específicas. Preguntar qué tarea estaba realizando y quién la presentó ayuda a interpretar la diferencia. La escena permite conservar variación contextual sin buscar una etiqueta permanente que explique de la misma manera todos sus encuentros con actividad física.

11. De los motivos a las creencias, la intención y la acción

Una razón autónoma ofrece significado a la conducta, mientras llevarla a cabo plantea preguntas sobre oportunidades y decisiones. Wang y Hagger describen la integración de autodeterminación con la teoría de la conducta planificada para explicar ese tránsito. En el modelo, actitudes, normas subjetivas y control percibido permiten estudiar cómo se relacionan motivos con intención y actividad posterior. Es una propuesta de articulación entre constructos, con relaciones que se evalúan mediante diseños específicos.^[1]

El modelo propone que quien anticipa una actividad como autónoma y satisfactoria organiza creencias que favorecen realizarla. Valorar la actividad, esperar apoyo de otras personas y percibir control se consideran antecedentes próximos de la intención. El capítulo reseña una síntesis que apoya relaciones mediadas por creencias e intenciones en conductas de salud, incluida actividad física. La mediación describe relaciones entre variables dentro del modelo; su interpretación debe conservar cómo y cuándo se midieron.^[1]

Las referencias también delimitan qué resultado pertenece a qué conducta. En este capítulo, el trabajo de Chan y colaboradores de 2020 está identificado bibliográficamente como un diseño de panel sobre prevención de lesión deportiva. La exposición lo utiliza dentro de su discusión de integración teórica. Mantener esa identificación evita presentar sus relaciones direccionales como prueba de un ensayo

de adherencia al ejercicio. La función conceptual de una referencia no borra el contexto que su título y diseño especifican.^[1]

Razon y Sachs reclaman más diseños longitudinales, replicación y medidas válidas en investigación aplicada de ejercicio. Esas propuestas son pertinentes para estudiar cómo cambian razones, creencias, intención y conducta en el tiempo. Conocer los motivos comunicados aporta una parte del problema; conocer si se realizó la actividad exige evaluar su comportamiento. La distinción permite formular una hipótesis de proceso y después examinarla, conservando información separada para cada elemento de la secuencia.^[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una participante considera valioso un objetivo y expresa intención de ejercitarse, pero aún necesita encontrar una oportunidad compatible con su situación. Evaluar únicamente el valor o la intención dejaría abierta la pregunta por la conducta. La escena muestra por qué los modelos incorporan creencias y oportunidades percibidas. Si después participa, explicar el cambio requiere conocer el proceso y el contexto, en lugar de atribuirlo únicamente a una declaración inicial de motivación.

12. Tecnología, mensajes y experiencia de participación

Los registros de actividad, juegos que requieren movimiento y mensajes pueden incorporarse a propuestas de ejercicio. Razon y Sachs formulan como primera pregunta abierta de 2021 si esas tecnologías pueden generar motivación y adherencia a largo plazo. Describen evidencia mixta y necesidad de más investigación sobre experiencia real. La disponibilidad de una herramienta y su capacidad para registrar conducta son características distintas de su contribución a sostenerla.^[2]

El capítulo advierte que el uso poco fundamentado de ciertas tecnologías puede relacionarse con amotivación y menor autoeficacia. La referencia que acompaña esa advertencia corresponde a tecnologías portátiles con adolescentes, de Kerner y Goodyear. Se conserva esa población y la consulta secundaria. El punto para adherencia es preguntar cómo se experimenta el dispositivo y qué papel adquiere la información, en lugar de atribuir una cualidad motivacional uniforme a cualquier seguimiento digital.^[2]

Wang y Hagger distinguen intervenciones mediante agentes sociales y propuestas que comunican actividades con lenguaje de apoyo a autonomía a través de textos o medios digitales. Su balance de 2023 reconoce que estas últimas eran menos abundantes y que su eficacia no era inequívoca. Incluye metas autónomas y formas personales de seguir desempeño como contenidos posibles. La revisión mantiene como agenda evaluar técnicas específicas y contenido interactivo, no seleccionar una tecnología como solución general de adherencia.^[1]

La atención al mensaje forma parte de la investigación. Wang y Hagger proponen estudiar compromiso con el contenido y fidelidad de implementación. Un mensaje enviado, un mensaje leído y una propuesta utilizada son acontecimientos diferentes. Razon y Sachs piden además conocer experiencias mediante enfoques cualitativos y muestras más amplias. Esas preguntas permiten examinar la relación entre tecnología, necesidades, razones y comportamiento, conservando el modo concreto de utilizar la herramienta.^{[1][2]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona utiliza un registro para observar algo que considera significativo; otra vive la comparación del registro como presión. La escena permite preguntar qué información reciben, cómo la interpretan y qué conducta ocurre después. Las dos experiencias no prueban eficacia o daño de una marca o formato. Ayudan a organizar una evaluación que incluya significado del uso y continuidad, además de disponibilidad técnica.

13. Evaluar mecanismos y contribuciones de las técnicas

Un modelo motivacional propone relaciones que necesitan pruebas. Wang y Hagger explican mediación como investigación de procesos intermedios y moderación como estudio de condiciones que cambian la fuerza de una relación. En actividad física, se examinan apoyo percibido, necesidades, razones y conducta. La pregunta sobre por qué cambia participación es diferente de saber que cambió. La pregunta sobre en qué contextos cambia añade información sobre alcance y variación.^[1]

El capítulo reseña síntesis que combinan metaanálisis y modelos de relaciones para contrastar secuencias de autodeterminación. Incluye trabajos sobre necesidades y motivación autónoma en contextos de salud, algunos de actividad física. Esa acumulación permite conocer si los datos reunidos son compatibles con relaciones propuestas. La fuerza de una síntesis y la interpretación de un mecanismo dependen de los estudios que aportan datos; la estimación de un camino no sustituye el examen de diseño, medidas y contexto.^[1]

La clasificación de técnicas de Teixeira y colaboradores de 2020 organiza procedimientos mediante contenido de intervenciones, teoría y consenso de expertos. Wang y Hagger la presentan como avance para describir programas y plantear pruebas de técnicas aisladas y combinaciones. Algunas técnicas pueden dirigirse a más de una necesidad. La clasificación ayuda a nombrar lo que se ofrece, mientras determinar sus efectos individuales requiere otra tarea de investigación.^[1]

Muchos programas han empleado varias técnicas simultáneamente. El capítulo conserva que esto dificulta aislar sus contribuciones y propone ensayos factoriales para examinar efectos principales e interacciones. La cuestión sigue abierta en su balance de 2023, junto con mediadores y variación entre poblaciones. Una intervención favorable como conjunto no identifica automáticamente cuál de sus

componentes explica el resultado. Esa diferencia es relevante para mejorar eficiencia sin atribuir a una técnica evidencia obtenida por un paquete.^[1]

Razon y Sachs completan esa agenda con rigor aplicado: medidas válidas, seguimiento, replicación y reporte de resultados pequeños o no significativos. También proponen que los métodos cualitativos y sus criterios de rigor sean coherentes con las preguntas. Conocer cómo se ofreció una actividad, cómo se percibió y qué ocurrió después exige objetos de evaluación definidos. El trabajo sobre adherencia puede reunirlos sin convertirlos en una lista universal de instrucciones para todo programa.^[2]

TÉCNICAS AISLADAS Y COMBINADAS: UNA PREGUNTA

Diseño conceptual hipotético; sin resultados de eficacia



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La matriz ilustra una posibilidad de contraste experimental, sin datos ni protocolo personal. Base conceptual: agenda de técnicas aisladas, ensayos factoriales e interacciones en Wang y Hagger (2023), capítulo 36, PDF 757-758 [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023).

14. Ajustar una propuesta exige conocer a la persona y el contexto

Razon y Sachs plantean como pregunta abierta cómo combinar características personales para proponer ejercicio. Incluyen historia de participación, preferencias, circunstancias laborales y familiares y recursos, además de rasgos demográficos. Consideran una dificultad importante sintetizar esa información en una propuesta que funcione a corto y largo plazo. Los algoritmos más refinados aparecen como aspiración de investigación; el capítulo no entrega un algoritmo validado para convertir datos personales en una prescripción individual de ejercicio.^[2]

Los autores proponen conocer qué actividades aprecia la persona y cómo se relacionan con su situación. Esto acerca el ajuste a la experiencia del ejercicio, en lugar de identificar preferencias con un programa universal. Biddle y sus colaboradoras recuerdan que participación también depende de cuán fácil o difícil resulta actuar dentro del entorno. Las dos perspectivas vinculan elección, significado y oportunidades, conservando que una preferencia informada necesita condiciones concretas para realizarse.^{[2][3]}

La segunda pregunta de Razon y Sachs distingue estrategias para iniciar y luego ejercitar regularmente. Sus ejemplos de actividad en trabajo y hogar se presentan como propuestas por probar, con evaluación de efectos breves y prolongados. Su tercera pregunta trata tipos de actividad y relación entre frecuencia, intensidad, duración y resultados biopsicosociales. Ninguna de las preguntas determina aquí una dosis individual: el objeto de esta lectura es comprender participación y evaluar propuestas dentro de su alcance.^[2]

La quinta pregunta reclama investigación aplicada rigurosa en escenarios donde hay variables poco controladas. Esto permite tomar en serio el contexto real sin abandonar la necesidad de medidas y métodos adecuados. En su balance, los autores distinguen el interés de resolver un problema práctico del conocimiento de procesos fundamentales. La adherencia al ejercicio ocupa ese cruce: requiere saber qué cambios se proponen y qué experiencia, conducta y continuidad se pueden evaluar en la situación concreta.^[2]

15. Leer la adherencia con razones, conducta y contexto

La aplicación de autodeterminación al ejercicio organiza preguntas sobre razones respaldadas, presión, necesidades y relaciones. Wang y Hagger describen asociaciones consistentes para formas autónomas y dejan pendientes técnicas, mecanismos y medios de intervención. Biddle, Mutrie y Gorely conservan diferencias de medición y resultados menos uniformes para ciertas necesidades. Razon y Sachs añaden la agenda aplicada de continuidad. Leídos juntos, los capítulos permiten distinguir explicación conceptual, síntesis de relaciones e intervención concreta. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético final: una persona inicia una actividad porque aprecia un objetivo. Durante las primeras ocasiones comunica qué disfruta, qué entiende y qué dificultad encuentra. Después cambia su horario y considera retomar. Una lectura de adherencia puede conservar sus razones, la experiencia de competencia y apoyo, la conducta realizada y las oportunidades de retorno. La escena muestra preguntas enlazadas; no establece una trayectoria obligatoria ni una técnica que produzca continuidad para cualquier participante.

El seguimiento necesita mantener la conducta y el periodo. Registrar inicio, participación durante una propuesta y actividad posterior responde a momentos diferentes. Evaluar razones o necesidades aporta experiencia motivacional, mientras la conducta necesita su información correspondiente. Los capítulos permiten relacionar ambas, atendiendo medidas y contexto. La interpretación conserva si el estudio fue transversal, prospectivo o experimental y qué población participó, de modo que el resultado siga unido a la pregunta que efectivamente se investigó. ^{[1][2][3]}

Una propuesta de ejercicio puede ofrecer estructura, opciones y sentido personal, y su evaluación puede preguntar cómo se vivieron y qué ocurrió con participación. En los capítulos, aprender a describir técnicas y conocer sus mecanismos sigue siendo trabajo de investigación. La continuidad tiene interés como comportamiento y como experiencia. Comprenderla desde autodeterminación consiste en estudiar esa relación situada, con motivos, necesidades y oportunidades concretos, conservando las diferencias que hacen posible interpretar cada estudio. ^{[1][2]}

Referencias bibliográficas

1. Wang, J. C. K., & Hagger, M. S. (2023). Self-determination theory in physical activity contexts. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 740–759). Oxford University Press.

Capítulo 36. Self-Determination Theory in Physical Activity Contexts

2. Razon, S., & Sachs, M. (2021). Health behavior and exercise adherence. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Capítulo 15. Health Behavior and Exercise Adherence

3. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3.^a ed.). Routledge.

Capítulo 9. Physical activity and motivation: what it is and isn't

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html