

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA Y LA
MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE
DEPORTE RECREATIVO, EN ADULTOS
JÓVENES ENTRE LOS 18 Y 35 AÑOS DEL
GRAN ÁREA METROPOLITANA**

BENJAMÍN GÓMEZ CHAVARRÍA

Julio, 2025

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1.1 Antecedentes del problema.....	14
1.1.1.1 Antecedentes nacionales.....	14
1.1.1.2 Antecedentes internacionales.....	19
1.1.2 Delimitación del problema.....	26
1.1.3 Justificación.....	26
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	28
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
1.3.1 Objetivo General.....	28
1.3.2 Objetivos Específicos:.....	28
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	29
1.4.1 Alcances de la investigación.....	29
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	30
CAPÍTULO II.....	31
MARCO TEÓRICO.....	31
2. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	32
2.1 Autoeficacia.....	32
2.1.1 Autoeficacia en el contexto deportivo.....	35
2.2 Motivación.....	36
2.2.1 Motivación en el contexto deportivo.....	40
2.3 Actividad física y Deporte.....	42
2.3.1 Deporte recreativo.....	45
2.4 Relación entre la autoeficacia y la motivación en el contexto deportivo.....	47

CAPÍTULO III	50
MARCO METODOLÓGICO	50
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	51
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	52
3.3.1 Población	52
3.3.2 Muestra	53
3.3.2.1 Tipo probabilístico	53
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	54
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	55
3.4.1 Instrumentos.....	55
3.4.1.1 Escala de Motivación en el Deporte II (EMD-II)	55
3.4.1.2 Escala de Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico (AEREF)	57
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	59
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	60
3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	60
3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	61
3.9 ANALISIS DE LOS DATOS.....	62
CAPÍTULO IV.....	64
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	64
4.1.1 Variables Sociodemográficas	65
4.1.2 Resultados y correlación entre los constructos	70
4.1.3 Correlación entre constructo de autoeficacia y dimensiones de motivación	71
4.1.4 Diferencias de variables sociodemográficas según constructos	73
4.1.5 Diferencias de variables sociodemográficas según dimensiones de motivación.....	79
CAPÍTULO V	89
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	89
5.1. Correlación entre autoeficacia y motivación y análisis comparativos.....	90
5.1.1 La autoeficacia como antecedente de la motivación.....	90
5.1.2 Retroalimentación recíproca entre autoeficacia y motivación.....	91
5.1.3 Importancia de la calidad motivacional	92

5.2 Correlación entre autoeficacia y dimensiones de motivación y análisis comparativo	93
5.3 Análisis de las variables sociodemográficas	96
5.3.1 Sexo y diferencias motivacionales.....	97
5.3.2 Edad, práctica deportiva y procedencia geográfica	98
5.4 Variables sociodemográficas relacionada al deporte y análisis comparativo	100
5.4.1 Cantidad de horas de práctica por semana.....	100
5.4.2 Tiempo total de práctica.....	101
5.4.3 Disciplina deportiva.....	101
CAPÍTULO VI.....	106
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	106
6.1 CONCLUSIONES	107
6.2 RECOMENDACIONES	109
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXOS	119
Anexo 1.	120
Anexo 2.	121
Anexo 3.	122
Anexo 4.	124
Anexo 5.	127

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1. <i>TAXONOMÍA DE LA MOTIVACIÓN SEGÚN LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN.</i>	39
TABLA N° 2. <i>LISTA DE DEPORTES APROBADOS POR EL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL.</i>	43
TABLA N°3 <i>CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN</i>	54
TABLA N°4 <i>OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.</i>	60
TABLA N°5 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA SEXO BIOLÓGICO</i>	65
TABLA N°6 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA RANGO DE EDAD.</i>	66

TABLA N°7 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA PROVINCIA</i>	66
TABLA N°8 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTÓN</i>	67
TABLA N°9 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA DISCIPLINA DEPORTIVA</i>	68
TABLA N°10 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS DE PRÁCTICA SEMANALES</i>	69
TABLA N°11 <i>VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE TIEMPO DE PRACTICANDO EL DEPORTE</i>	70
TABLA N°12 <i>CORRELACIÓN ENTRE CONSTRUCTO AUTOEFICACIA Y DIMENSIONES DE MOTIVACIÓN</i>	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA SEXO EN MOTIVACIÓN</i>	74
GRÁFICO N°2 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y MOTIVACIÓN</i>	75
GRÁFICO N° 3 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y AUTOEFICACIA</i>	76
GRÁFICO N° 4 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS Y MOTIVACIÓN</i>	77
GRÁFICO N° 5 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS Y AUTOEFICACIA</i>	78
GRÁFICO N° 6 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA SEXO Y DESMOTIVACIÓN</i>	79
GRÁFICO N° 7 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA SEXO Y REGULACIÓN EXTRÍNSECA</i>	80
GRÁFICO N° 8 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y DESMOTIVACIÓN</i>	81

GRÁFICO N° 9 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y MOTIVACIÓN INTRÍNSECA</i>	82
GRÁFICO N° 10 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y REGULACIÓN IDENTIFICADA</i>	83
GRÁFICO N° 11 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA TIEMPO DE PRÁCTICA Y REGULACIÓN INTEGRADA</i>	84
GRÁFICO N° 12 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS Y REGULACIÓN EXTRÍNSECA</i>	85
GRÁFICO N° 13 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS Y REGULACIÓN INTEGRADA</i>	86
GRÁFICO N° 14 <i>DIFERENCIA DE VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICA CANTIDAD DE HORAS Y REGULACIÓN INTROYECTADA</i>	87

DEDICATORIA

A Dios, porque sin Él, nada de esto habría sido posible. Por haberme permitido seguir firme en los momentos difíciles, por darme las fuerzas cuando sentía que no podía más, por ser mi motivación en todo momento, y por recordarme cada día que ningún esfuerzo es en vano cuando se camina con fe. Dedico este trabajo, con una expresión de gratitud por su fidelidad, su guía y presencia constante en cada paso de este proceso.

“Y todo lo que hagan, háganlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres”

(Colosenses 3:23 RVC)

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme permitido llegar hasta aquí, por darme la sabiduría y la motivación necesarias para continuar adelante en el cumplimiento de esta meta que durante tanto tiempo anhelé.

Agradezco profundamente a mis padres y a mi hermano por su apoyo incondicional, por su paciencia y por acompañarme en cada etapa de este proceso académico. Extiendo también mi gratitud a mi familia en general, por estar siempre presente y por su constante motivación.

Con especial cariño, agradezco a mis amigas, compañeras y futuras colegas, Wanda y Jimena, por hacer de este camino una experiencia inolvidable y significativa. Gracias por su ánimo constante, por creer en mí y por no dejarme rendir cuando todo parecía demasiado. Les aprecio de corazón.

No puedo dejar de reconocer a personas clave para el desarrollo de este trabajo: Adriana, María, Diego, Daniela, Rebeca, Santiago, Marcela, Olga y Gonzalo. Su colaboración, sus aportes y sus palabras de aliento fueron fundamentales para sacar adelante esta tesis. Mi agradecimiento hacia ustedes es inmenso.

Por último, pero no menos importante, agradezco sinceramente a mi tutora, Paola, por su guía, su paciencia y su dedicación durante todo el proceso. Su acompañamiento me permitió entregar lo mejor de mí en este trabajo.

Concluyo expresando mi gratitud a todas las personas que, de una u otra forma, me brindaron su apoyo a lo largo de este camino. Gracias, de todo corazón.

RESUMEN

Este estudio analiza la relación entre la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas, y la motivación, concebida como el proceso que impulsa a una persona a iniciar, mantener y orientar su conducta; en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes de entre 18 y 35 años, residentes en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

Se utilizaron instrumentos validados para medir ambos constructos y se aplicaron a una muestra de 150 participantes. Los resultados permitieron identificar los tipos de motivación predominantes, el nivel de autoeficacia percibida y su correlación con la frecuencia, duración y disciplina deportiva. La investigación destaca cómo estos factores psicológicos inciden en la adherencia a la actividad física no profesional.

A partir del enfoque cuantitativo y de un diseño descriptivo-correlacional, se evidenció que una mayor autoeficacia se asocia con una motivación más autónoma y, por tanto, con una mayor participación en el deporte recreativo. Los hallazgos sugieren que fortalecer la percepción de competencia personal y promover motivaciones intrínsecas puede contribuir al desarrollo de hábitos activos más estables. Esta información resulta útil para el diseño de programas de promoción de la salud y de intervención psicosocial dirigida a jóvenes adultos.

Palabras clave: autoeficacia, motivación, deporte recreativo, adultos jóvenes, actividad física.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between self-efficacy, understood as the belief in one's own ability to achieve goals, and motivation, conceived as the process that drives an individual to initiate, sustain, and direct behavior, in the practice of recreational sports among young adults aged 18 to 35, residing in the Greater Metropolitan Area of Costa Rica.

Validated instruments were used to assess both constructs in a sample of 150 participants. The results identified predominant types of motivation, levels of perceived self-efficacy, and their correlation with frequency, duration, and type of sport practiced. The research highlights the role of these psychological factors in promoting adherence to non-professional physical activity.

Using a quantitative approach and a descriptive-correlational design, findings show that higher self-efficacy is associated with more autonomous forms of motivation and greater participation in recreational sports. These results suggest that enhancing personal competence and fostering intrinsic motivation can help establish more stable physical activity habits. The insights gained support in the development of health promotion strategies and psychosocial interventions for young adults.

Keywords: self-efficacy, motivation, recreational sport, young adults, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física es un componente esencial del bienestar humano, al contribuir a la salud física, mental y social. Sin embargo, un número creciente de adultos jóvenes presenta bajos niveles de actividad física, en gran parte debido a los estilos de vida sedentarios, la sobrecarga de responsabilidades y la falta de hábitos sostenibles. Esta tendencia representa un desafío para la promoción de conductas saludables, especialmente en una etapa de vida clave como lo es la juventud adulta.

El deporte recreativo, entendido como una actividad física realizada por placer, salud y esparcimiento, sin fines competitivos, se presenta como una alternativa accesible y efectiva para fomentar estilos de vida activos. Su carácter flexible y no profesional lo convierte en un espacio ideal para explorar los factores que favorecen la adherencia voluntaria al ejercicio. Sin embargo, su práctica continua depende de variables psicológicas específicas, entre las cuales destacan la autoeficacia y la motivación.

El estudio pretende confirmar que la autoeficacia influye directamente en la disposición a iniciar y mantener comportamientos físicos. Por su parte, la motivación, ya sea intrínseca (por disfrute) o extrínseca (por beneficios externos), condiciona el grado de compromiso y permanencia en la actividad. Ambas variables no sólo están relacionadas, sino que se potencian mutuamente: una mayor autoeficacia puede fortalecer la motivación, y viceversa, facilitando la adherencia al deporte recreativo.

Existe poca información relacionada con las variables de estudio, lo cual representa una oportunidad para generar conocimiento relevante, permitiendo el desarrollo de estrategias más efectivas y contextualizadas en la promoción del ejercicio físico en adultos jóvenes.

En relación con lo anterior, esta investigación pretende analizar la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en personas entre los 18 y 35 años que residen en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica. El estudio busca identificar patrones de comportamiento, niveles de motivación y percepciones de eficacia personal que permitan comprender mejor los factores que inciden en la participación activa y constante en el ejercicio.

Al estudiar estas variables en conjunto dentro del contexto del deporte recreativo, se pretende aportar evidencia valiosa en el campo de la psicología del deporte y la salud pública, así como generar insumos útiles para programas comunitarios, educativos y de intervención orientados a fomentar hábitos activos y sostenibles en la población joven.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

La inactividad física es una problemática de salud pública que afecta significativamente a la población adulta joven. A nivel mundial, aproximadamente el 31% de los adultos no cumplen con los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2024) y, en Costa Rica, el 37,4% de la población urbana no realizaba la actividad física mínima sugerida (Gómez *et al.*, 2022). Esta falta de actividad está asociada con un mayor riesgo de padecimientos que afectan negativamente el bienestar general. Comprender los factores psicológicos, como la motivación y la autoeficacia, es clave para fomentar la práctica del deporte recreativo en dicha población y aportar información para el diseño efectivo de intervenciones que promuevan estilos de vida más activos y saludables.

El presente trabajo abordó el tema de la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica de deporte recreativo, en adultos jóvenes entre 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Como parte de las limitaciones identificadas, no se encontraron investigaciones previas similares, por lo que se presentaron los principales hallazgos desarrollados a nivel nacional e internacional, relacionados con ambas o alguna de las variables propuestas.

1.1.1.1 Antecedentes nacionales

Los autores Ortega-Martínez y Camacho-Hernández (2025) analizaron la relación entre la motivación y el compromiso con el ejercicio físico en usuarios de centros de acondicionamiento físico en su artículo “Factores motivacionales y compromiso de los usuarios de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana”. Su objetivo fue

“analizar los factores de la motivación sobre el compromiso con el ejercicio físico en personas usuarias de centros de acondicionamiento físico” (p. 1).

El estudio contó con un diseño semiexperimental transversal explicativo causal, en el que se trabajó con 125 participantes (42 hombres y 81 mujeres), con una edad promedio de 30.8 años. Para la medición de dichas variables, utilizaron el Cuestionario de Regulación de la Conducta con el Ejercicio (BREQ-3) y un ítem ad hoc para el compromiso con el ejercicio.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró una asociación significativa entre la motivación y el compromiso con el ejercicio físico (a mayor motivación, mayor compromiso). También se identificó una correlación positiva entre el tiempo de práctica en centros de acondicionamiento físico y el nivel de compromiso. En el caso de características sociodemográficas como el sexo, no se encontraron diferencias significativas en motivación y compromiso con el ejercicio entre hombres y mujeres.

Muñoz *et al.* (2021) realizaron la investigación de autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses; siendo su propósito principal determinar la relación de estas tres variables en dicha población.

La investigación contó con un diseño de estudio de caso grupal, correlacional y descriptivo, decidiéndose trabajar con una muestra conformada por 42 estudiantes de segundo año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Costa Rica, siendo parte de sus criterios de inclusión tener entre 18 y 25 años. Un 83.3% de la muestra correspondió al sexo mujer. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario sobre datos sociodemográficos, Escala de Beneficios y Barreras para el ejercicio (EBBE) versión en español y Escala de Autoeficacia para la AF.

A través del análisis de datos obtenidos, se identificaron correlaciones positivas entre la autoeficacia total para la actividad física y la percepción de beneficios del ejercicio. A mayor autoeficacia, mayor percepción de la capacidad de realizar planes de acción y afrontamiento en relación con la actividad física, esto debido a que confían en sus capacidades para manejar los obstáculos que puedan llegar a encontrarse.

El estudio “Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes” desarrollado por Mora (2018), planteó como objetivo “comparar los diferentes motivos para la práctica del ejercicio físico en un grupo de estudiantes universitarios según género y tiempo de práctica” (p. 2).

La muestra fue intencionada y estuvo compuesta por 272 participantes, del cual el 59,55% estuvo representada por el sexo masculino. En dicha investigación se aplicó estadística descriptiva e inferencial con el análisis de varianza factorial para determinar la relación entre las variables predictoras y dependientes. Por otra parte, los instrumentos empleados fueron un cuestionario sociodemográfico y el Autoinforme de motivos para la práctica del ejercicio físico (EMI-2).

Con base a los resultados obtenidos se concluyó que las mujeres (representadas por el 40,44% de la muestra) reflejaron puntuaciones significativas hacia una mayor asociación con la práctica de ejercicio físico, siendo los motivos relacionados la salud corporal en comparación con los hombres. Si bien la motivación identificada tiende más a un corte extrínseco, cabe la posibilidad que los motivos (tanto intrínsecos como extrínsecos) puedan influir, converger y fluctuar a lo largo del tiempo practicando ejercicio físico de manera regular.

La investigación desarrollada por Moya Castro y Vargas Villalobos (2019) titulada “Comparación de factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre proyectos de adultas y adultos mayores institucionalizados”, en la cual se planteó como objetivo “comparar los factores motivacionales a través de la práctica de ejercicio físico en dos proyectos de personas adultas y adultos mayores con metodologías diferentes” (p. 92).

Este estudio correlacional contó con una muestra intencional de 100 personas (25 hombres y 75 mujeres) entre los 50 y 73 años, las cuales pertenecían a dos proyectos desarrollados en la Universidad de Costa Rica, Sede Occidente. Con el fin de medir factores motivacionales, los autores utilizaron la escala de Medida de los Motivos para la actividad Física – Revisada (MPAM-R).

El trabajo concluyó en que los principales factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en la muestra están relacionados con la salud, el disfrute y la competencia. Se identificó que el grupo que realizaba ejercicio con músicaailable mostró una mayor motivación en estas dimensiones en comparación con el grupo que realizaba ejercicio sin música. Además, la apariencia y el aspecto social no mostraron diferencias significativas entre los grupos. La música se distinguió como un factor motivacional extrínseco clave para aumentar la participación y el disfrute en la actividad física.

Gómez *et al.* (2023) en su trabajo “Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos” postularon como objetivo “describir la cantidad de actividad física realizada por la población urbana costarricense y determinar su asociación con variables sociodemográficas y antropométricas” (p. 1).

Su investigación trató de un estudio transversal y multicéntrico basado en datos del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), con una muestra representativa de la población urbana de Costa Rica en la que se analizaron datos de 798 participantes. Se tomaron en cuenta variables sociodemográficas como sexo, edad en rangos (15-17 años, 18-34 años, 35-49 años y 50-65 años), nivel socioeconómico y provincia de residencia. Además, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión larga para analizar la actividad física.

A partir de los hallazgos, se encontró que un tercio de la población urbana costarricense no cumplió con las recomendaciones de actividad física mínimas establecidas por la OMS. Se observó que los hombres, las personas más jóvenes y aquellas sin exceso de peso, realizaron más actividad física en comparación de los otros participantes con características sociodemográficas y antropométricas distintas. La investigación sugirió la implementación de políticas públicas y programas de intervención para promover la actividad física, especialmente en provincias con menor nivel de actividad.

En conjunto, los antecedentes nacionales analizados evidencian un creciente interés por comprender las variables psicológicas asociadas a la práctica del ejercicio físico en diversas poblaciones costarricenses. Sin embargo, aunque aportan hallazgos valiosos sobre motivación, compromiso, autoeficacia y barreras percibidas; muchos de estos estudios tienden a centrarse en descripciones de relaciones estadísticas sin profundizar en la interacción dinámica entre dichas variables. Además, existe una dispersión en cuanto a los enfoques poblacionales, lo que limita la posibilidad de establecer patrones comparativos más sólidos entre grupos etarios claves.

Particularmente relevante para esta investigación es la constatación de que tanto la motivación como la autoeficacia influyen significativamente en el compromiso y la adherencia al ejercicio físico. No obstante, se destaca una ausencia de investigaciones que aborden de manera conjunta y en profundidad estas dos variables dentro de un mismo marco conceptual. La propuesta del presente trabajo responde a esta brecha, ofreciendo la oportunidad de integrar ambos constructos en una población clave. Así, no sólo se busca aportar evidencia empírica actualizada, sino también generar insumos para el diseño de estrategias de intervenciones efectivas y contextualizadas.

1.1.1.2 Antecedentes internacionales

El estudio denominado “Examination of the table tennis players' general self-efficacy perceptions and sources of sports motivation” (análisis de las percepciones de autoeficacia general y las fuentes de motivación deportiva de los jugadores de tenis de mesa) realizado por Çetin (2020), tuvo como objetivo “examinar las percepciones de autoeficacia general y las fuentes de motivación de los jugadores de élite de la Superliga de Tenis de Mesa de Turquía” (p. 52).

La investigación fue un estudio descriptivo basado en un modelo de análisis correlacional, buscando identificar cuál es el nivel de motivación de autoeficacia general de los atletas de la Superliga de Tenis de Mesa y, si la autoeficacia general de los jugadores predice su motivación en el deporte. La muestra consistió en 95 jugadores seleccionados y se evaluaron a través de los siguientes instrumentos: “Sport Motivation Scale” (SMS-II) y “The General Self-Efficacy (GSE) Scale”.

Con base a los resultados de la investigación, los hallazgos mostraron que la creencia en la autoeficacia influye en el aumento de la motivación y el rendimiento de los jugadores.

Además, los resultados detallaron que la motivación intrínseca tiene una mayor influencia sobre la autoeficacia que la motivación extrínseca. Se interpretó que el uso de fuentes de motivación externas por parte de los clubes de tenis de mesa no genera una relación estadísticamente significativa para los atletas de este deporte.

Sarı y Bayazit (2017) en su artículo “The relationship between perceived coaching behaviours, motivation and self-efficacy in wrestlers”, presentaron como objetivo “determinar la relación entre las conductas percibidas de los entrenadores, la motivación, la autoeficacia y la autoeficacia general de los luchadores que compitieron en la Superliga Nacional de Lucha” (p. 239).

La muestra estuvo compuesta por 289 participantes con un promedio de edad de 22 años; en dicha investigación se implementaron los instrumentos Self-Efficacy Scale, Sports Motivation Scale, Leadership Scale for Sport y General Self-Efficacy Scale.

Los hallazgos de esta investigación mostraron que la conducta percibida de entrenamiento e instrucción, que prioriza la formación y enseñanza de los atletas para desarrollar sus habilidades, se relacionó positivamente con la motivación, la autoeficacia y la autoeficacia general de los atletas. Sin embargo, los resultados sugieren que la conducta percibida de apoyo social puede no ser siempre positiva para las variables analizadas en este estudio.

Pinto (2021) realizó su estudio en la ciudad de Buenos Aires, Argentina sobre “autoeficacia percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños”. El cual propuso “evaluar si existe correlación entre estas dos variables hacia la actividad física y el deporte en niños” (p. 21).

Se trató de un diseño de estudio descriptivo-correlacional, no experimental, de alcance temporal transversal. La muestra se integró por 124 estudiantes de un colegio en Buenos Aires (48,4% mujeres y 51,6% hombres) entre los 9 y 15 años. Para dicho estudio se trabajó con la Escala de Autoeficacia Física Percibida y la Escala de Motivación Deportiva.

Respecto a los resultados obtenidos, se identificó que el 22,6% de la muestra hace deporte solamente de manera curricular, mientras que el 77,4% lo hace también de extracurricularmente. Ahora bien, el 24% de los deportistas extracurriculares indicó practicar más de un tipo de deporte; siendo el fútbol el más mencionado (17,7%).

El estudio concluyó mostrando que sí existe una asociación positiva entre las variables objeto de estudio (autoeficacia física percibida y motivación deportiva). Con respecto a la diferencia por género, fueron los hombres quienes mostraron mayores puntuaciones de autoeficacia física percibida y motivación tanto intrínseca como extrínseca. Un aspecto relevante de los datos obtenidos es que los niños con padres que practican o han practicado un deporte (el cual represente el 85,5% de la muestra) obtuvieron una puntuación más alta en todas las variables evaluada en comparación con su contraparte.

La investigación titulada “efecto de la autoeficacia, el apoyo social y la motivación de logro en el rendimiento del atleta de tiro con arco” fue desarrollada por Moch *et al.* (2024), en la cual plantearon como objetivo “analizar el efecto de estas variables en el rendimiento deportivo de los atletas de tiro con arco y cómo se maximiza el mismo a través de ellas” (p. 348). Dicho estudio es correlacional-descriptivo y su muestra consistió en 250 mujeres y hombres deportistas de la disciplina tiro con arco, entre los 16 y 21 años de Indonesia.

El instrumento empleado fue el “Athlete Self-Efficacy Scale” y a través de su implementación y respectivo análisis se comprobaron las hipótesis planteadas las cuales planteaban que la autoeficacia, el apoyo social y la motivación de logro tienen una influencia positiva y significativa en el rendimiento y maximización de este en los atletas indonesios de tiro con arco.

De acuerdo con la investigación de Yu y Song (2022), el estudio titulado “what affects sports participation and life satisfaction among urban residents. The role of self-efficacy and motivation” trazaron como objetivo “descubrir los mecanismos que influyen en la participación deportiva y la satisfacción con la vida entre los residentes urbanos, centrándose en el papel de la autoeficacia y la motivación”. (p. 1)

Este estudio se desarrolló en Shangai, China, y contó con una muestra de 645 participantes de los cuales el 57.2% eran hombres y el 42.8% mujeres, siendo el 62% de la muestra total adultos jóvenes entre los 18 y 35 años. Los investigadores emplearon cuatro escalas para la recolección de datos: Sports Participation, Self-Efficacy, Life Satisfaction y Sports Participation Motivation.

Con base a los resultados se identificaron hallazgos, por ejemplo, la autoeficacia y la motivación para participar en deportes tienen un impacto positivo en la participación deportiva. Además, se encontró que la autoeficacia tiene un efecto positivo significativo en las motivaciones para participar en deportes. Las personas con alta autoeficacia creen que pueden desempeñarse bien en actividades deportivas y que sus motivaciones pueden lograrse mejor a través del deporte.

Adicionalmente, se concluyó que las motivaciones para la participación deportiva desempeñan un papel mediador entre la autoeficacia y la participación del deporte. Cuando la autoeficacia es alta, las personas consideran que pueden desempeñarse mejor en actividades deportivas y que sus objetivos de participación pueden alcanzarse con mayor facilidad. Como resultado, su motivación para participar en deportes se fortalece debido a su alto nivel de autoeficacia, lo que los impulsa a participar activamente en actividades deportivas para cumplir con sus objetivos.

El estudio “Motivation for sport: a comparison between perfectionism and excellence in self-determination theory” desarrollado por Boivin et al. (2025), persiguió como objetivo “investigar la asociación del perfeccionismo y la excelencia con la motivación deportiva” (p. 2). La muestra estuvo compuesta por 352 participantes de los cuales el 64.7% procedió de los siguientes países: Sudáfrica, Polonia, Portugal, México y España.

A través de la implementación de las escalas “The Scale of Perfectionism and Excellence” (SCOPE) y “Behavioral Regulations Across Contexts Scale” (BRACS), se identificó que los estándares perfeccionistas se relacionan positivamente con la motivación autónoma, respaldando la postura de que el perfeccionismo puede ser adaptativo en el deporte. Sin embargo, al separar la excelencia de los estándares perfeccionistas, se encontró que la excelencia se asoció positivamente con la motivación intrínseca, integrada e identificada.

El perfeccionismo no mostró beneficios motivacionales más allá de los asociados con la excelencia. Además, el perfeccionismo puede ser perjudicial para la motivación extrínseca y la desmotivación. Si bien la búsqueda de altos estándares se asocia con una motivación de

alta calidad, no parece haber un valor añadido en la búsqueda de estándares más allá de la excelencia.

Los autores Adi y Candra (2024) desarrollaron su investigación titulada “motivation of running community members in Semarang City” con el propósito de “determinar el nivel de motivación entre los miembros de la comunidad de corredores de la ciudad de Semarang (Indonesia) con relación a la práctica de correr” (p. 341). La muestra total estuvo compuesta por 50 participantes, siendo 40 hombres y 10 mujeres.

Con base a los resultados de la investigación, se evidenció que el nivel de motivación intrínseca de la muestra representa un 55%, lo que se ubica en una categoría alta. La comunidad de corredores de Semarang se vio influenciada por aspectos como el disfrute y la condición física, ambos con un valor porcentual del 35% cada uno. Mientras tanto, la motivación extrínseca tiene un valor porcentual del 45%, impulsada por la interacción social, con un 53% de los miembros de la comunidad, clasificados con una motivación muy alta.

Aznar-Ballesta *et al.* (2023) plasmaron como objetivo de su investigación “conocer los factores motivacionales que influyen en adolescentes que realizan actividad física deportiva extraescolar” (p. 160). Su trabajo titulado “motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte” trató de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. Los autores trabajaron con una muestra de 307 participantes deportistas entre los 12 y 18 años, practicantes de diferentes disciplinas de la ciudad de Maracena, Granada, España.

Los datos se obtuvieron a través del cuestionario “Motives for activity physical measure-revised (MAPM-R). Posterior a su análisis, los hallazgos indicaron que los adolescentes que practicaban deportes en grupos estaban más motivados en todos los factores en comparación a los deportistas de disciplinas individuales. También se identificó que las personas que practicaban más horas destacaban con una motivación centrada en la competencia, aunque también influyó el factor disfrute, concretando la tendencia de la motivación intrínseca.

Además, la competencia impulsó una mayor motivación en todos sus aspectos a diferencia de los deportes no competitivos. Se destacó que la motivación principal de los atletas adolescentes es el disfrute, seguido de motivos por competencia, social, acondicionamiento físico y, por último, la apariencia.

Los antecedentes analizados, ofrecen un panorama amplio y consolidado sobre la influencia que ejercen la autoeficacia y la motivación en la práctica de la actividad física, destacando su papel clave en la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos. Investigaciones desarrolladas en contextos diversos como Chile, Estados Unidos, Brasil y España coinciden en señalar que estos constructos psicológicos no solo predicen la conducta física, sino que también la potencian cuando se abordan de manera conjunta, especialmente en poblaciones jóvenes.

No obstante, aunque estos estudios aportan una base teórica sólida, muchos de ellos se han centrado en contextos institucionalizados, como entornos universitarios o programas deportivos estructurados, lo que deja un vacío respecto al deporte recreativo en contextos más cotidianos. A nivel nacional, esta carencia es aún más evidente, con pocos estudios que exploren en profundidad la interacción entre autoeficacia y motivación en adultos jóvenes.

Por ello, este trabajo de investigación adquiere relevancia al proponer un análisis integrado de estas variables en el contexto del deporte recreativo, aportando no sólo al cuerpo teórico existente, sino también a la generación de estrategias adaptadas a realidades locales que promueven la salud integral en esta etapa crucial del desarrollo humano.

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se llevó a cabo con una muestra de 150 personas, en edades entre los 18 y 35 años, residentes del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, que practiquen deporte recreativo mínimo dos horas semanales, entre febrero y setiembre del año 2025.

1.1.3 Justificación

El interés por este tema surgió de la necesidad de comprender cómo los factores psicológicos impactan en la práctica del deporte y cómo pueden utilizarse para fomentar hábitos saludables. La evidencia sugiere que la autoeficacia y la motivación son variables clave para el compromiso y la adherencia a la actividad física, pero aún se requiere mayor exploración en el contexto del deporte recreativo. Esta investigación pretende aportar información valiosa para fortalecer el conocimiento en este campo.

El estudio de la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo es esencial para comprender los factores psicológicos que determinan la adherencia a la actividad física. La autoeficacia ha demostrado ser un predictor clave en la participación deportiva, debido a que influye en la confianza del individuo para enfrentar retos y mantener la constancia en el ejercicio (Schunck y DiBenedetto, 2020). Además, la motivación, especialmente la intrínseca, se asocia con una mayor satisfacción y disfrute en la actividad física, promoviendo su práctica a largo plazo (Ryan y Deci, 2020).

Es fundamental el estudio de dicho tema ya que la inactividad física es una problemática creciente la cual impacta de forma negativa la salud pública. La Organización Mundial de la Salud (2024) señala que un bajo nivel de actividad física aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y atenta el bienestar psicológico. Identificar los factores que favorecen la adherencia a la práctica deportiva permitirá diseñar estrategias efectivas para fomentar estilos de vida saludables, beneficiando la población general.

Al no existir investigaciones que aborden la autoeficacia y la motivación desde la perspectiva del deporte recreativo, y que, la mayoría de los estudios se centren en el deporte profesional, atletas de alto rendimiento o en actividad física general; genera un vacío en el análisis de la práctica deportiva con fines recreativos (González, 2021). Comprender estos factores en un contexto no profesional permite desarrollar estrategias más inclusivas y accesibles para fomentar la actividad física en la población.

Esta investigación contribuye a la psicología del deporte al proporcionar evidencia sobre la relación entre la autoeficacia y la motivación en la práctica de deporte recreativo. Estudios previos han demostrado que los individuos con mayor autoeficacia tienen una mayor predisposición a la práctica deportiva, lo que impacta positivamente su rendimiento y bienestar (Çetin, 2020). Además, la Teoría de la Autodeterminación sugiere que la motivación autónoma es clave para el compromiso y la persistencia en el deporte (Ryan y Deci, 2024).

Este estudio no sólo beneficia a profesionales de la psicología, sino también a las disciplinas de las ciencias del movimiento y la salud, permitiéndoles desarrollar intervenciones más efectivas para mejorar la adherencia al deporte recreativo. También favorecerá a la población adulta joven al potenciar su motivación y autoeficacia,

optimizando sus hábitos deportivos (Yu y Song, 2022). Además, sus hallazgos pueden aplicarse en el ámbito educativo y en programas comunitarios, integrando el apoyo social y la autoeficacia para fomentar la actividad física en distintos grupos poblacionales (Moch *et al.* 2024). Así, se busca contribuir al diseño de políticas públicas enfocadas en la salud y bienestar.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo, en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

- Analizar la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo, en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana.

1.3.2 Objetivos Específicos:

- Medir el nivel de autoeficacia de los adultos jóvenes entre los 18 y 35 años que practican deporte recreativo en el Gran Área Metropolitana.
- Identificar los principales tipos motivacionales que impulsan a los adultos jóvenes, entre 18 y 35 años, a practicar deporte recreativo.
- Analizar la correlación entre la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana.

- Determinar la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo, en adultos jóvenes entre 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

Durante el desarrollo de la investigación, uno de los aspectos que favoreció considerablemente el proceso fue la facilidad de acceso a la población de estudio, ubicada en el Gran Área Metropolitana. Esta zona, al concentrar una gran parte de la población activa del país, ofreció un entorno propicio para contactar con adultos jóvenes que practican deporte recreativo. La cercanía geográfica, así como la amplia oferta de espacios deportivos y actividades físicas disponibles, permitió alcanzar a los participantes de manera ágil y eficiente, lo cual contribuyó a optimizar tanto la recolección de datos como la gestión del tiempo de trabajo de campo.

Asimismo, el acceso a bases de datos proporcionadas por distintas instituciones deportivas representó un recurso clave que facilitó aún más la identificación de personas que cumplían con los criterios de inclusión del estudio. El contacto con organizaciones comunales, centros deportivos y programas municipales permitió disponer de información relevante sobre los participantes, lo que ayudó a establecer una muestra adecuada y pertinente. Esta disponibilidad de datos no solo permitió un acceso más organizado a la población, sino que también fortaleció la calidad y fiabilidad de los datos obtenidos.

El desarrollo de esta investigación pionera permitió generar un aporte significativo al campo de estudio, al ofrecer evidencia empírica sobre la relación entre la autoeficacia, la motivación y la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes. Se logró identificar

patrones y correlaciones que pueden ser de utilidad tanto para profesionales en psicología como para instituciones deportivas interesadas en fomentar estilos de vida activos y saludables. Este estudio no solo contribuyó al fortalecimiento del conocimiento académico en un área poco explorada, sino que también abre la posibilidad de desarrollar estrategias de intervención basadas en los hallazgos obtenidos.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encontraron, la poca información vinculada con estudios previos que abordan de manera específica la relación entre autoeficacia y motivación en el contexto del deporte recreativo, tanto a nivel nacional como internacional. Esta situación representó un desafío al momento de establecer comparaciones teóricas y prácticas más amplias.

A pesar de que se utilizaron instrumentos validados para la práctica deportiva, se identificó una carencia de instrumentos diseñados exclusivamente para la medición de las variables en entornos recreativos, lo cual implicó trabajar con escalas adaptadas desde contextos deportivos más estructurados.

Otra limitación fue la delimitación geográfica de la muestra, centrada en adultos jóvenes del Gran Área Metropolitana, la cual limita la extrapolación de los hallazgos a otras regiones del país o a diferentes grupos poblacionales cuyos factores sociodemográficos no permiten la generalización de la aplicación de alguna recomendación basada en este estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

El tema abordado en la presente investigación tiene como base las siguientes teorías: Teoría de la Autoeficacia propuesta por el psicólogo cognitivo social Albert Bandura y la Teoría de la Autodeterminación propuesta por los psicólogos Ryan y Deci. Las mismas fundamentan el análisis de las variables pertinentes a este trabajo de investigación, así como una correcta interpretación de los siguientes conceptos clave.

- Autoeficacia (incluyendo sus componentes clave: experiencia de dominio, persuasión verbal, experiencia vicaria y estados fisiológicos y emocionales).
- Motivación (incluyendo su clasificación: extrínseca, intrínseca y amotivación).
- Relación de las variables y su efecto en el contexto deportivo.

Además de los postulados teóricos, se desarrollaron conceptos como la correcta comprensión de deporte recreativo, diferenciación de deporte con actividad física, y los deportes oficiales según órganos internacionales. Tanto los conceptos como las teorías expuestas a continuación fueron la base para el análisis que se desarrolló en los siguientes capítulos.

2.1 Autoeficacia

La autoeficacia es un concepto que se enfoca en la evaluación que un individuo hace de su capacidad para realizar con éxito una tarea en una situación determinada. El psicólogo cognitivo social, Albert Bandura, lo define como los juicios que las personas hacen sobre sus propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción necesarios para lograr determinados tipos de desempeño (Bandura, 1986). Es vital comprender que la autoeficacia

hace referencia a las creencias sobre las habilidades percibidas, y no sobre las capacidades o el rendimiento real de una persona. (Waddington, 2023)

Klassen y Klassen (2018), determinan que la solidez de la investigación con respecto a la autoeficacia depende de una evaluación válida de sus conceptos clave. En la teoría propuesta por Bandura, refleja creencias personales internas que interactúan bidireccionalmente con determinantes conductuales y ambientales. La autoeficacia opera como una variable de motivación intrapersonal que abarca aspectos fundamentales de la agencia humana, es decir, las creencias de cada individuo de que son contribuyentes, pero no los únicos determinantes, de lo que les sucede.

Autores como Schunk y DiBenedetto (2016) expanden el término al diferenciarlo conceptualmente de otras variables. Aunque los investigadores en ocasiones utilizan ambos conceptos de manera indistinta (autoeficacia y confianza), la confianza es un término general más que un concepto incrustado en un sistema teórico. La confianza refleja la intensidad de la creencia, pero no el objetivo o dominio específico de esa creencia. La investigación sobre la autoeficacia ofrece la ventaja de basarse en una sólida base teórica que permite una comprensión más profunda.

De la mano con lo anterior, Bandura (2012) diferencia la autoeficacia de otros conceptos como el autoconcepto, mismo que se refiere a las percepciones multidimensionales de una persona las cuales son retrospectivas, agregadas y normativas; la autoestima, que hace referencia a juicios personales de autovaloración; o el locus control, que se refiere a creencias generalizadas de las que las acciones afectan los resultados. En contraste, las creencias de autoeficacia están orientadas a metas, son específicas del contexto y

representan juicios de capacidades orientadas al futuro que varían según la tarea en cuestión.

Con relación a lo planteado, Bandura propone cuatro fuentes de información de las cuales dependerá el nivel de autoeficacia de cada persona. Estas características se sustentan con las investigaciones realizadas por Gangloff y Mazilescu (2017) y William y Rhodes (2016).

- Experiencia de dominio: el desempeño pasado se considera la fuente de información más influyente sobre la autoeficacia percibida. Mientras que el éxito genera un aumento en la autoeficacia percibida, los fracasos repetidos pueden producir el efecto contrario. No obstante, se menciona que la influencia de experiencias previas dependerá de la interpretación de estas; para que esta función se cumpla, deben ser atribuibles al individuo, es decir, la persona debe asumir la responsabilidad en términos de esfuerzo y no de habilidades personales estables.
- Experiencia vicaria: en términos de evaluar sus propias habilidades, una persona puede concluir observando las acciones de terceros, siendo esta observación particularmente efectiva en situaciones en que la persona no tiene experiencia previa. La observación de similitudes en casos de éxito o fracaso es un segundo determinante, siempre que los modelos sean tanto similares como posibles para el observador en términos de edad, sexo, estado de salud, nivel académico y, de manera más general, en términos de competencias y habilidades.
- Persuasión verbal: la persuasión verbal (apoyo, crítica, estímulo, consejo, expectativas, entre otras) también influye en la percepción de habilidades, aumentando la autoeficacia en caso de apoyo y disminuyéndola en caso de pronósticos negativos. Esta persuasión varía según factores como el grado d

competencia percibida, la fiabilidad o el atractivo de la fuente persuasiva; este efecto es especialmente eficaz si el individuo ya tiene razones para creer que puede actuar eficazmente.

- Estados fisiológicos y emocionales: al evaluar sus habilidades, una persona también se basa en la información somática transmitida por su estado fisiológico y emocional. Comúnmente las personas interpretan su activación fisiológica en situaciones estresantes o exigentes como signos de vulnerabilidad o disfunción, evocando pensamientos desagradables sobre su incapacidad y sus reacciones de estrés, esto podría generar altos niveles de ansiedad que provocan, precisamente, las disfunciones a las que se temen.

En resumen, y para fines de este estudio, se comprende la autoeficacia partiendo de la postura teórica de Bandura la cual indica que esta variable se refleja como la evaluación o juicio que una persona hace de sus propias capacidades para desempeñar un rol determinado en pro del cumplimiento de objetivos propios o delegados. Además, se debe tomar en cuenta la relación bidireccional entre las creencias personales y los determinantes ambientales.

2.1.1 Autoeficacia en el contexto deportivo

La investigación de Ramírez *et al* (2024) plantea que durante décadas los estudios han buscado identificar los factores que influyen en el rendimiento deportivo; la psicología del deporte propone examinar aspectos no relacionados con la capacidad física (los cuales tienen un gran impacto en el antes, durante y después de la práctica deportiva). Es por esta razón que la autoeficacia percibida por el deportista tiene relevancia en el resultado de su práctica deportiva; los programas enfocados en mejorar la confianza del individuo pueden

complementar en gran medida el logro de los objetivos trazados. Además, la investigación expone que los estudios permiten observar que las percepciones del deportista sobre lo que puede lograr, independientemente de si cuenta o no con las condiciones físicas, influyendo en la manera en que enfrenta desafíos y dificultades.

Dentro de este marco, Yu y Song (2022) postulan que la autoeficacia, como una de las variables de la teoría cognitivo-social, tiene un impacto significativo en la predicción de la participación en el comportamiento deportivo. Una mayor autoeficacia conduce a una participación más activa en el deporte; una alta autoeficacia en la participación deportiva genera un impulso considerable y tiene la capacidad de estimular el entusiasmo y el interés por la práctica deportiva, lo que, en cierta medida, también puede aumentar el tiempo y la intensidad de la participación en el deporte. Se ha demostrado que las personas con un fuerte sentido de autoeficacia creen que pueden completar con éxito actividades deportivas, lo que facilita un proceso de participación más fluido en el deporte.

Los hallazgos de las investigaciones citadas respaldan la importancia del estudio de la autoeficacia en el ámbito deportivo debido a su impacto positivo y relevante no sólo en el rendimiento de los deportistas, sino también en la manera en que enfrentan desafíos y alcanzan sus objetivos. Además, se refuerza la idea de que una mayor autoeficacia se asocia con una participación más activa y sostenida, lo cual sustenta la relevancia del análisis de dicha variable en la presente investigación.

2.2 Motivación

Etimológicamente, la motivación se refiere a “lo que mueve” a las personas a la acción. Las teorías de la motivación se centran específicamente en lo que energiza y da dirección al comportamiento. Dentro de estas teorías, este concepto ha sido tratado, generalmente, como

una entidad unitaria, es decir, se ha estudiado en términos de cantidad o intensidad, pero no se ha diferenciado típicamente en tipos, cualidades u orientaciones. La Teoría de la Autodeterminación se diferencia de otros enfoques teóricos en su énfasis en los diferentes tipos y fuentes de motivación que impactan la calidad y la dinámica del comportamiento. (Bouffard, 2017)

Los autores de esta teoría (Ryan y Deci, 2024) postulan que existen necesidades psicológicas básicas que deben satisfacerse universalmente para que las personas experimenten crecimiento continuo, integridad y bienestar: competencia, autonomía y relación. Aunque los seres humanos tienen múltiples deseos, metas y preferencias, estas tres necesidades destacan como esenciales para el bienestar. Los entornos sociales que favorecen la satisfacción de estas necesidades fomentan la autorregulación, las relaciones sociales y el bienestar.

Gillison *et al.* (2018) aborda que, según la Teoría de la Autodeterminación, los comportamientos relacionados con la salud están impulsados por una variedad de motivaciones que varían a lo largo de un continuo de autonomía. La motivación intrínseca es la forma más autónoma de motivación. Sin embargo, cuando un comportamiento saludable no es intrínsecamente placentero, aún se puede estar motivado de manera autónoma a través de la regulación integrada (actuar en coherencia con los propios principios y metas) y la regulación identificada (actuar para lograr resultados personalmente valiosos). Cuando el comportamiento no es autónomo y está impulsado por fuerzas externas, se comprenderá como regulación externa.

De la mano con lo propuesto por los autores mencionados (Gillison *et al.* 2018), realizar conductas por razones más autónomas genera resultados de salud más adaptativos,

incluyendo un mayor bienestar y una mejor adopción y mantenimiento de ellos comportamientos. La motivación más autónoma se facilita a través de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: a) autonomía: sentir que se tiene poder de decisión y elección, b) competencia: sentir que se es eficaz y capaz, y c) relación con otros: sentir cercanía y valoración por parte de otros.

Ryan y Deci (2020) amplían su investigación planteando diferentes tipos de motivación y su interacción entre ellos dentro de la Teoría de Autodeterminación.

- Motivación intrínseca: se refiere a actividades realizadas “por sí mismas”, es decir, por el interés y disfrute que generan. El juego, la exploración y la curiosidad son ejemplos de comportamientos intrínsecamente motivados, ya que no dependen de incentivos o presiones externas, sino que proporcionan su propia satisfacción. La motivación intrínseca es probablemente la principal responsable del aprendizaje humano a lo largo de la vida, en contraste con el aprendizaje impuesto externamente mediante instrucción obligatoria.
- Motivación extrínseca: se refiere a comportamientos realizados por razones distintas a la satisfacción inherente de la actividad. Se han identificado cuatro subtipos principales: regulación externa (comportamientos impulsados por recompensas y castigos), regulación introyectada (ocurre cuando la motivación extrínseca ha sido parcialmente internalizada), regulación identificada (ocurre cuando una persona conscientemente identifica y valora una actividad) y regulación integrada (no sólo reconoce e identifica el valor de la actividad, sino que percibe como coherente con sus intereses y valores fundamentales).

- Amotivación/desmotivación: se refiere a la falta de intencionalidad. La desmotivación puede deberse tanto a la falta de percepción de competencia para realizar una actividad como la ausencia de valor o interés en la misma. La desmotivación ha demostrado ser un fuerte predictor negativo del compromiso, el aprendizaje y el bienestar.

Tabla N° 1. Taxonomía de la Motivación según la Teoría de la Autodeterminación.

Self-Determination Theory's Taxonomy of Motivation						
Motivation	AMOTIVATION	EXTRINSIC MOTIVATION				INTRINSIC MOTIVATION
Regulatory Style		External Regulation	Introjection	Identification	Integration	
Attributes	<ul style="list-style-type: none"> Lack of perceived competence, Lack of value, or Nonrelevance 	<ul style="list-style-type: none"> External rewards or punishments Compliance Reactance 	<ul style="list-style-type: none"> Ego involvement Focus on approval from self and others 	<ul style="list-style-type: none"> Personal importance Conscious valuing of activity Self-endorsement of goals 	<ul style="list-style-type: none"> Congruence Synthesis and consistency of identifications 	<ul style="list-style-type: none"> Interest Enjoyment Inherent satisfaction
Perceived Locus of Causality	Impersonal	External	Somewhat External	Somewhat Internal	Internal	Internal

Fuente: Adaptado de Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions (p. 2), por Ryan y Deci, 2020, Contemporary Educational Psychology.

Una cuestión clave es si la motivación intrínseca y extrínseca pueden, o deben, separarse experimental o teóricamente. Morris et al. (2022), resalta que existe cierta evidencia que son constructos disociables a nivel neuronal. Por otra parte, la investigación conductual respalda principalmente la idea de que la motivación intrínseca y extrínseca son procesos parcialmente distintos e interactivos. Por ejemplo, si la motivación para los objetivos

intrínsecos y extrínsecos fueran constructos independientes, podrían demostrar un efectos aditivo o sustractivo entre sí.

Es vital aclarar que la motivación intrínseca y la extrínseca representan dos enfoques distintos para comprender las fuerzas impulsadoras del comportamiento humano. Si bien tanto la motivación intrínseca como la extrínseca desempeñan un papel en la configuración de comportamiento humano, la primera suele asociarse con un interés sostenido y un nivel más profundo de compromiso, mientras que la segunda puede llevar a una obediencia más temporal impulsada por factores externos. (Bandhu et al., 2024)

De acuerdo con lo anterior y para efectos de la investigación, se define la motivación como el proceso que impulsa a una persona a iniciar, sostener y dirigir una conducta, dependiendo del grado de autodeterminación. Esta se clasifica en intrínseca, cuando la actividad se realiza por satisfacción propia, y extrínseca, cuando está influida por recompensas o presiones externas.

Adicionalmente, la calidad y persistencia de la motivación dependen de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades se cumplen, la motivación será más autodeterminada, favoreciendo el compromiso y el bienestar en la actividad realizada.

2.2.1 Motivación en el contexto deportivo

Con base a lo trazado en la investigación de Bouffard (2017), las inclinaciones intrínsecas de los seres humanos a jugar, competir, desafiarse a sí mismos y ejercitar sus potenciales innatos se manifiestan de manera excepcional en del deporte y el ejercicio. Sin embargo, dado que la mayoría de los deportistas dependen en gran medida de su motivación

intrínseca, el clima generado por los entrenadores puede influir significativamente en el disfrute, la persistencia y rendimiento. La Teoría de la Autodeterminación predice que los resultados varían dependiendo de qué es lo que impulsa a las personas a participar en actividades físicas.

Generalmente la motivación deportiva está relacionada con la confianza que tiene la persona en sí misma. Se parte del supuesto que las creencias percibidas por los jugadores actúan dentro de sus competencias. Estas creencias también se consideran un predictor de la motivación. Una de las formas de aumentar la motivación de los individuos es ayudar a los deportistas a darse cuenta de sus limitaciones y establecer metas que se puedan alcanzar. Para lograr este objetivo, las percepciones de la persona sobre su autoeficacia son cruciales. (ÇetiN, 2020)

Adicionalmente, Wibowo (2024), detalla en su estudio que la motivación de logro es un esfuerzo por alcanzar el éxito y competir con una medida de excelencia. Dicha motivación determina en gran parte el rendimiento del deportista en su entrenamiento y participación. La evaluación de los aspectos motivacionales puede ayudar, tanto a las personas deportistas como los entrenadores, a descubrir, desarrollar y proporcionar el programa de entrenamiento adecuado. Los objetivos de logro son uno de los factores motivacionales que impulsa a los deportistas, contar con una motivación fuerte influirá en el rendimiento de estos.

Los resultados de las investigaciones citadas resaltan la relevancia del estudio de la motivación en el contexto deportivo, ya que influye directamente en la implicación, el rendimiento y la continuidad de los deportistas en la práctica. Además, se refuerza la idea de que una motivación sólida favorece el compromiso y el esfuerzo, elementos esenciales

para alcanzar el éxito en el deporte. Este enfoque destaca la importancia de examinar la motivación en la presente investigación, permitiendo la identificación de factores que promuevan una participación más activa y constante en la actividad deportiva.

2.3 Actividad física y Deporte

La Organización Mundial de la Salud (2024), define actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía”. Además, la OMS en su artículo abarca la distinción entre la actividad física y el deporte, comprendiéndose este último concepto como cualquier forma de actividad física que tenga como meta la expresión de la condición física o mental, la mejora de las relaciones sociales o la adquisición de resultados en competiciones, todo esto por medio de la participación organizada o casual.

BBC News Mundo (2017) plantea en su artículo la pregunta ¿Qué hace específicamente a una actividad un deporte? Apoyándose de la definición establecida por la OMS, se explica que diferentes órganos deportivos o el mismo Comité Olímpico Internacional, son los responsables de determinar qué se considera un deporte o no. Es importante tomar en cuenta que el reconocer un deporte se evalúa a través de otras áreas como lo es la política, economía, aspectos sociales y culturales. Tomando en cuenta lo anterior, algunos elementos fundamentales que se encuentran en los deportes son los siguientes:

- Actividad física.
- Organización: deben existir normas y lineamientos claros, estructura y una o más entidades reguladoras.
- Objetivos específicos: como por ejemplo el fortalecimiento de la condición física o mental, desarrollo de las relaciones sociales o la competencia.

- Competencia: este aspecto dependerá si se visualiza desde una perspectiva de deporte de alto rendimiento o recreativo, sin embargo, la competencia, ya sea oficial o lúdica, forma parte de los aspectos distintivos de este concepto.

Debido a que actualmente existe un gran debate acerca de qué tipo de actividad física es considerada deporte, se trabajó con los deportes oficialmente reconocidos por el Comité Olímpico Internacional como parámetro oficial para el desarrollo de esta investigación.

Optar por la lista de deportes oficiales del Comité Olímpico Internacional como parámetro de la investigación garantiza un criterio estandarizado y reconocido a nivel global para definir qué se considera una disciplina deportiva. Esta lista abarca una amplia variedad de deportes con estructuras organizadas, reglas establecidas y amplia participación internacional, lo que permite un análisis más preciso y replicable. Los deportes aprobados y oficiales son los siguientes. (Comité Olímpico Internacional, s.f.)

Tabla N° 2. Lista de deportes aprobados por el Comité Olímpico Internacional

A	Atletismo	K	Karate
B	Badminton	L	Lacrosse
	Baloncesto		Lucha
	Baloncesto 3x3	N	Natación
	Balonmano		Natación artística
	Beisbol/Softbol		Natación en aguas abiertas
	Boxeo	P	Pentatlón moderno
	Breaking		Piragüismo en eslalon
C	Ciclismo BMX Freestyle		Piragüismo en esprint

	Ciclismo BMX Racing	R	Remo
	Ciclismo de montaña		Rugby 7
	Ciclismo en pista	S	Saltos
	Ciclismo en ruta		Skateboarding
	Criquet		Squash
E	Escalada deportiva		Surf
	Esgrima		T
F	Flag Football	Tenis	
	Fútbol	Tenis de mesa	
G	Gimnasia artística	Tiro	
	Gimnasia en trampolín	V	Tiro con arco
	Gimnasia rítmica		Triatlón
	Golf		Vela
H	Halterofilia	W	Voleibol
	Hípica		Voleibol playa
J	Hockey sobre césped		Waterpolo
	Judo		

Fuente: Elaboración Propia.

Además, al incluir disciplinas con distintos niveles de exigencia física y técnica, se facilita la evaluación de la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica deportiva, proporcionando datos más representativos y aplicables a diferentes contextos.

2.3.1 Deporte recreativo

El deporte recreativo es una práctica ampliamente accesible que promueve la actividad física y el bienestar en diversas poblaciones, sin distinción de edad, género o nivel socioeconómico. Su enfoque no profesional permite la participación de todas las personas, fomentando la integración social y el desarrollo físico. En este sentido, Arráez Rodríguez (2018) lo describe como un conjunto de actividades físicas orientadas al acondicionamiento y la salud, destacando su carácter inclusivo y su importancia en la vida cotidiana.

Deporte recreativo es el conjunto de actividades físicas diversas, realizadas con propósitos saludables o de acondicionamiento físico, por grandes grupos poblacionales, de todas las edades, ambos sexos y procedencia social. Es conocido como deporte para todos, deporte para la condición física, actividad física de por vida, cultura física y otras. El deporte recreativo implica la acción mancomunada de ciertas personas que integran un grupo incluyendo las actividades deportivas, esto se ejecuta sin tomar en cuenta la habilidad de cada miembro de la sociedad o su status social. (p. 5)

De la mano con lo anterior, es fundamental considerar el concepto de deporte recreativo con aspectos característicos, adicionales a los planteados previamente, para una correcta comprensión y diferenciación con referencia a la práctica de deporte profesional. González (2021) propone las siguientes características:

- La actividad motora es el componente esencial que conforma los juegos deportivos-recreativos.
- El fin último de esta práctica deportiva no se basa en el rendimiento u otorga gran relevancia al resultado, sino que, a su vez, persigue el disfrute y diversión de la

situación, concediendo más importancia a educación, la recreación y la participación.

- Aunque el resultado es un aspecto necesario para la medición y evaluación de las habilidades, se prioriza las particularidades individuales de los participantes por encima de esto.
- Se persigue la creatividad y la independencia; esto no es sinónimo de ausencia de normas y reglas preestablecidas en cada deporte practicado, sino que se emplean modelos abiertos, modificando constantemente los convenios con base a las particularidades individuales de cada participante.
- Prioriza la diversidad y heterogeneidad, colocándose en una posición contraria a la normalización y estandarización.
- Debido a su flexibilidad, se ajusta constantemente a las características de los participantes en aspectos como campo de juego, materiales y equipo; los cuales podrán variar de manera continua.

La investigación plantea que el deporte recreativo es toda actividad física realizada con fines de esparcimiento, bienestar y disfrute personal; sin el objetivo principal de competir a nivel profesional. Se caracteriza por su flexibilidad de reglas, intensidad y frecuencia; adaptándose a las preferencias y necesidades de quienes lo practican. Además, promueve la salud integral y el desarrollo de hábitos activos, siendo una herramienta clave para mejorar la calidad de vida y reducir el sedentarismo.

Por otra parte, y como último aspecto a abordar en este subtema, queda la incógnita acerca de ¿cuál es la frecuencia necesaria para considerarse una práctica de actividad física o

deportiva? La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) sugiere un mínimo de 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana.

Según la Universidad San Francisco de Quito (2020) y Martínez-López *et al.* (2014) se ha presentado una frecuencia promedio de práctica deportiva entre dos y tres horas semanales, como mínimo, para considerarse a la persona como practicante de una disciplina en específico.

Tomando en cuenta estos aspectos, se entiende como práctica de deporte recreativo el invertir como mínimo dos horas semanales. Este y otros aspectos se tomaron en cuenta en los capítulos siguientes como determinantes para el trabajo desarrollado.

2.4 Relación entre la autoeficacia y la motivación en el contexto deportivo

La autoeficacia y la motivación mantienen una relación recíproca en el contexto deportivo, influyendo mutuamente en la participación y el rendimiento. Desde la teoría cognitivo-social, la autoeficacia es un proceso motivacional clave que impacta la elección de actividades, el esfuerzo y la persistencia deportiva (Schunk y DiBenedetto, 2020). Esta relación es bidireccional debido a que, cuando los individuos experimentan éxito, su autoeficacia se fortalece, lo que a su vez incrementa su motivación. De manera similar, una alta motivación impulsa la perseverancia y el logro, reforzando la autoeficacia (Voica *et al.*, 2020).

Desde la perspectiva de la autoevaluación, la autoeficacia influye en la percepción de competencia, afectando las decisiones sobre el nivel de esfuerzo y persistencia en la actividad deportiva. La Teoría de la Autodeterminación señala que factores sociales y ambientales, como la retroalimentación y las recompensas, pueden potenciar o perjudicar la

motivación intrínseca, afectando el compromiso con la práctica deportiva (Çetin y Aşkun (2018). En este sentido, investigaciones recientes confirman que la motivación y la autoeficacia están positivamente correlacionada: los individuos más motivados tienden a desarrollar una mayor autoeficacia y viceversa (Gorghiu *et al.*, 2024),

Los autores Yu y Song (2022) ilustran y complementan de manera detallada y concisa la forma en la que estas variables se correlacionan de manera recíproca en la práctica deportiva.

La autoeficacia influye directamente en la confianza y participación en la actividad física, debido a que motiva el comportamiento y promueve cambios en los resultados. Un alto sentido de autoeficacia fortalece la motivación, cuyo vínculo permanece estable bajo diversas condiciones. Investigaciones indican que la motivación impacta la eficacia del comportamiento, mientras que la autoeficacia determina los resultados. A medida que la autoeficacia aumenta, también lo hace la motivación para el deporte, estableciendo una relación positiva entre ambos. En consecuencia, la autoeficacia no sólo impulsa la motivación, sino que también incrementa la participación deportiva. (p. 3)

Se debe considerar, desde la teoría de Bandura, que la autoeficacia fortalece la adherencia deportiva al aumentar la percepción de competencia y control sobre el rendimiento.

Paralelamente, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan diferencia entre motivación intrínseca cuando la actividad se realiza por placer, y motivación extrínseca, cuando se practica por factores externos. Trabajos citados previamente han demostrado que la intrínseca favorece la permanencia en la actividad deportiva y proporciona mayores beneficios en la salud integral.

Las investigaciones consultadas y la revisión bibliográfica realizada, explora la relación entre la autoeficacia y motivación en la práctica deportiva, destacando cómo una mayor autoeficacia impulsa una motivación autónoma, lo que influye positivamente en la participación y el compromiso en el deporte. Comprender esta dinámica permitirá identificar estrategias efectivas para fomentar la actividad física y sus beneficios a nivel psicosocial.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo, ya que busca medir y analizar la relación entre la autoeficacia, la motivación y la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes.

A través de la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico, se pretende identificar patrones, correlaciones y posibles predictores de la participación deportiva. Este enfoque permite obtener resultados objetivos y generalizables, facilitando la comparación de estudios previos y la formulación de estrategias basadas en evidencia para fomentar la actividad física en la población estudiada.

Según Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por ser sistemático, estructurado y basado en la medición de variables con instrumentos estandarizados, permitiendo analizar la realidad a través de datos numéricos y pruebas estadísticas. De acuerdo con esta perspectiva, el presente trabajo empleará cuestionarios validados para evaluar la autoeficacia y la motivación en la práctica deportiva, utilizando métodos de análisis estadístico para interpretar los resultados y extraer conclusiones fundamentadas en evidencia empírica.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo descriptivo-correlacional, ya que buscó analizar la relación entre la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años. Con base a Sampieri *et al.* (2022), el enfoque descriptivo permite caracterizar y analizar las variables de estudio, proporcionando información detallada sobre los niveles de autoeficacia y motivación en la población seleccionada. A través de este enfoque, se busca identificar patrones, tendencias y características de los participantes en relación con estas variables.

Por otro lado, el enfoque correlacional tiene como propósito determinar la existencia y el grado de asociación entre la autoeficacia y la motivación, explorando si una variable influye en la otra o si presentan una relación estadísticamente significativa. Este tipo de investigación no busca establecer causalidad, sino comprender cómo se vinculan ambas variables en el contexto del deporte recreativo.

La investigación no sólo analizó la correlación entre la autoeficacia y la motivación en el contexto de la práctica del deporte recreativo, sino que también examinó la relación entre ambas variables de manera independiente. Se buscó determinar si una mayor percepción de autoeficacia influye en los niveles de motivación, y viceversa, considerando que estos factores pueden reforzarse mutuamente. Esta doble correlación permitió comprender la dinámica entre ambas variables y su impacto en la práctica de deporte recreativo.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

El presente estudio, la población está conformada por 245 adultos jóvenes entre los 18 y 35 años que practican deporte recreativo y residen en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Dicha población es participante de diversos clubes deportivo-recreativos de comités cantonales y organizaciones no gubernamentales. La selección de los participantes se llevó a cabo bajo criterios establecidos para garantizar la pertinencia de la información recolectada.

En cuanto a los aspectos éticos, se aseguró el respeto a los principios de voluntariedad, confidencialidad y anonimatos de los datos, conforme a las normativas éticas de investigación. Se obtuvo el consentimiento informado de cada participante, explicando el

propósito del estudio, los procedimientos involucrados y el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Además, la información recopilada fue utilizada exclusivamente con fines académicos, resguardando la identidad de los participantes y asegurando el manejo seguro de los datos.

3.3.2 Muestra

3.3.2.1 Tipo probabilístico

La muestra de este estudio es de tipo probabilística, ya que todos los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados para participar en la investigación. Este tipo de muestreo permite garantizar una mayor representatividad de la población y reducir posibles sesgos en la selección de los participantes. Al emplear un muestreo probabilístico, los resultados obtenidos pueden generalizarse con mayor precisión a la población de estudio, lo que contribuye a la validez y confiabilidad de la investigación (Hernández *et al.*, 2020).

El cálculo de la muestra se realizó a través de la siguiente fórmula.

$$n = \frac{N \times Z^2 \times P \times Q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

N= población

Z=factor de confiabilidad el cual es de 1.96 ya que se utilizó un nivel de confianza del 95%

P=probabilidad de éxito la cual es de 0.5

Q= 1-P el cual es de 0.5

d=margen de error permisible el cual se estableció en 5%

A través de dicha fórmula se obtuvo un tamaño de muestra de 150 personas adultas jóvenes entre los 18 y 35 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión son parámetros fundamentales que delimitan la selección de participantes o datos, asegurando la validez y relevancia del estudio. Los criterios de inclusión establecen las características que los sujetos deben cumplir para formar parte de la muestra, mientras que los criterios de exclusión identifican aquellos factores que pueden comprometer la validez de los resultados. La aplicación rigurosa de estos criterios contribuye a la coherencia metodológica y a la generalización de los hallazgos (Hulley *et al.*, 2022).

Tabla N°3 Criterios de Inclusión y Exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Persona entre los 18 y 35 años.	Practicar un deporte de manera profesional.
Residir en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica.	Practicar un deporte fuera de la lista de los deportes reconocidos por el Comité Olímpico Internacional.
Practicar un deporte de manera recreativa mínimo dos horas semanales.	Contar con menos de tres meses en la práctica habitual del deporte.
	Personas menores de 18 años y mayores de 35 años.
	Residir fuera del Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Instrumentos

3.4.1.1 Escala de Motivación en el Deporte II (EMD-II)

La Escala de Motivación en el Deporte II, desarrollada por Pelletier et al. (2013), evalúa la motivación en contextos deportivos basándose en la Teoría de la Autodeterminación. Es una versión revisada de la Sport Motivation Scale (SMS) y ha demostrado alta fiabilidad y validez en diversos estudios. Su aplicación permite comprender los factores motivacionales que influyen en la práctica deportiva, facilitando el diseño de estrategias para mejorar la adherencia al deporte y el rendimiento de los deportistas.

La EMD-II está compuesta por 17 ítems distribuidos en seis dimensiones (tres ítems por dimensión): a) motivación intrínseca: participación en el deporte por placer y satisfacción inherente, b) regulación integrada: el deporte se integra en la identidad del individuo y se alinea con sus valores y necesidades, c) regulación identificada: participación debido al reconocimiento de los beneficios personales que aporta, d) regulación introyectada: impulso a participar para evitar sentimientos de culpa o ansiedad, e) regulación externa: participación motivada por recompensas externas o evitar castigos, y f) falta de intención y motivación para participar en la actividad deportiva.

El cuestionario se introduce con la pregunta “¿por qué practica su deporte?” y utiliza una escala tipo Likert de 7 puntos que va desde “1=no corresponde en lo absoluto” hasta “7=corresponde completamente”. Para la versión en español empleada en esta investigación, se basó en el trabajo realizado por Viciano et al. (2017), los cuales se

encargaron de traducir y adaptar la escala siguiendo las normas establecidas por la International Test Commission.

Validez y Confiabilidad de la EMC-II

La Escala de Motivación en el Deporte II (ver anexo 3) ha demostrado un alto nivel de validez respaldado por diversos estudios con datos estadísticos que validan sus propiedades psicométricas, incluyendo la validez factorial, validez congruente y confiabilidad.

En el estudio de Pelletier *et al.* (2013), se realizó un análisis factorial confirmatorio en el que la estructura de siete factores (correspondientes a las siete dimensiones de la motivación) se mostró adecuada, con un Índice de Ajuste Comparativo (CFI) de 0.95 y un margen de error de 0.05, lo que indica un buen ajuste del modelo de los datos. Los factores extraídos para cada dimensión contaban con cargas factoriales significativas superiores a 0.60, lo que indica que cada ítem está adecuadamente asociado con su factor correspondiente.

En el estudio de Vallerand *et al.* (1992), la versión original de la SMS mostró correlaciones significativas con otras medidas de compromiso y satisfacción en el deporte. La EMC-II, al estar basada en esta escala, mostró también correlaciones altas ($r > 0.70$) con escalas de satisfacción deportiva y adherencia a la práctica deportiva, lo cual confirma su validez convergente.

En un análisis de validación realizado a deportistas colombianos, las correlaciones entre las dimensiones de la EMC-II y la autopercepción del rendimiento fueron significativas ($r = 0.72$ para motivación intrínseca, $r = 0.60$ para regulación identificada), lo que apoya la validez convergente de la escala en esta población.

En los estudios realizados por Pelletier *et al.* (2013), los coeficientes de alfa de Cronbach para las diferentes dimensiones de la EMD-II fueron todos superiores a 0.80, lo que indica una alta consistencia interna. Para la escala completa, el alfa de Cronbach fue de 0.94, lo que refleja una excelente fiabilidad. En la adaptación de la EMD-II en una muestra de deportista chilenos, los coeficientes de alfa de Cronbach fueron de 0.85 para la motivación intrínseca y 0.91 para la regulación externa, lo que confirma la confiabilidad de la escala en contextos latinoamericanos (Vera *et al.*, 2016).

Los resultados estadísticos proporcionados en los estudios de validación respaldan fuertemente la validez y confiabilidad de la EMD-II. Los índices de ajuste en los análisis factoriales, las correlaciones significativas con otras medidas relacionadas, y los altos coeficientes de fiabilidad proporcionan evidencia sólida de que la EMD-II es una herramienta válida y confiable para la medición de la motivación en el contexto deportivo.

3.4.1.2 Escala de Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico (AEREF)

La Escala de Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico (ver anexo 2) está basada en el cuestionario SARE desarrollado por Bandura (2005), el cual tiene como objetivo de medir la percepción de una persona sobre su capacidad para regular y mantener un programa de ejercicio físico, basándose en el concepto de autoeficacia, la cual es la creencia en la propia capacidad para ejecutar conductas específicas. Este instrumento evalúa los niveles de confianza de los individuos en su habilidad para manejar las barreras y desafíos relacionados con la práctica de ejercicio.

En el caso de esta investigación, se utilizará la versión desarrollada por Fuentes Vega y González Lomelí (2020) la cual fue traducida, adaptada y validada en el contexto mexicano con estudiantes universitarios. La adaptación siguió el procedimiento de traducción-

retroalimentación de Hambleton y Kanjee, asegurando equivalencia lingüística y conceptual.

El cuestionario original está compuesto por 18 ítems, sin embargo, tras el análisis factorial confirmatorio, sólo 7 de estos ítems fueron retenidos para la versión final validada en el contexto mexicano. Este instrumento solicita a los participantes a calificar su nivel de certeza sobre la realización regular de una rutina de ejercicio utilizando una escala de 0 a 100 (0 = no puedo hacerlo en absoluto, 100 = totalmente seguro de que puedo hacerlo).

El cuestionario no se divide en múltiples dimensiones, sino que evalúa una única capacidad psicológica (la autoeficacia para mantener la práctica del ejercicio físico frente a obstáculos). Lo anterior se refiere a que los 7 ítems finales representan distintas situaciones que pueden afectar la continuidad de la actividad física, pero todas están vinculadas al mismo factor subyacente.

3.4.2 Validez y Confiabilidad de la AEREF

El estudio de Fuentes Vega y González Lomelí (2020) demuestra que la validez del instrumento fue evaluada mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC). Inicialmente, el cuestionario estaba compuesto por 18 ítems, sin embargo, el análisis estadístico reveló que 11 de estos reactivos no contribuían a la validez del constructo, ya que no lograban una adecuada bondad de ajuste. Como resultado, el modelo final quedó conformado por 7 ítems, los cuales reflejan situaciones específicas que pueden influir en la capacidad percibida de una persona para mantener la práctica del ejercicio físico a pesar de diferentes barreras.

Para la evaluación de la confiabilidad, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual mide la consistencia interna del instrumento. En la versión original con 18 ítems, se obtuvo un alfa de Cronbach de .90, lo que indica una alta confiabilidad. Sin embargo, después del ajuste factorial y la eliminación de 11 ítems, la versión final con 7 ítems presentó un alfa de Cronbach de .84, lo que sigue indicando una buena consistencia interna.

En general, los análisis estadísticos realizados en la adaptación del cuestionario validan su estructura y demuestran que es un instrumento válido y confiable para medir la autoeficacia en la regulación del ejercicio físico. Su adecuada bondad de ajuste, junto con una buena consistencia interna, garantizan que el cuestionario puede ser utilizado en contextos de investigación para la evaluación de la percepción de autoeficacia en la práctica de actividad física.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación es no experimental-transversal, debido a que se observarán las variables de estudio sin manipularlas y se recopilarán los datos en un sólo momento del tiempo. En un estudio no experimental, las variables se analizan en su contexto natural, permitiendo identificar asociaciones sin intervenir en ellas. Al ser transversal, la información se recolectará en un punto específico, lo que facilitará examinar la relación entre autoeficacia, motivación y práctica deportiva en adultos jóvenes en un determinado periodo (Sampieri *et al.* 2022). Este diseño es adecuado para obtener una visión general de los factores psicológicos que influyen en la adherencia al deporte recreativo.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°4 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Instrumento
Autoeficacia	Evaluación o juicio que una persona hace de sus propias capacidades para desempeñar un rol determinado en pro del cumplimiento de objetivos propios o delegados.	La autoeficacia para mantener la práctica del ejercicio físico frente a obstáculos.	AEREF
Motivación	Proceso que impulsa a una persona a iniciar, sostener y dirigir una conducta, dependiendo del grado de autodeterminación.	Motivación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa, falta de motivación.	EMD-II

Fuente: elaboración propia, 2025

3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El procedimiento de recolección de datos en esta investigación se llevó a cabo en varias etapas, garantizando un proceso organizado y riguroso. En primer lugar, se obtuvo la autorización necesaria para acceder a los participantes de la población objetivo, a través de permisos y acuerdos con las instituciones relacionadas. Luego, se seleccionó a la muestra

de manera probabilística, asegurando que los participantes tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos en el estudio.

Posteriormente, se procedió con la aplicación del cuestionario final el cual contaba con 25 ítems que evaluaban las variables (18 ítems sobre motivación y 7 ítems sobre autoeficacia) más siete preguntas sociodemográficas. Este instrumento se administró de forma digital a través de la herramienta *Google Forms*. Durante la recolección, se les brindó a los participantes una explicación detallada sobre el propósito del estudio, asegurando su consentimiento informado y garantizando la confidencialidad de los datos. Dicho cuestionario se mantuvo activo desde el 04 de abril de 2025 hasta el 23 de abril de 2025 y, durante este periodo, se proporcionó asistencia a los participantes en caso de ser necesaria. Finalmente, una vez recolectado los datos, se procedió con la codificación y organización de la información para su posterior análisis, asegurando que cada respuesta estuviera correctamente registrada y clasificada de acuerdo con las variables de estudio.

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos recolectados se organizaron de manera estructurada y meticulosa para facilitar su análisis y garantizar su calidad. En primer lugar, los datos se registraron en una hoja de cálculo de Microsoft Excel; las columnas se organizaron según las variables de estudio (autoeficacia y motivación), y cada fila correspondió a un participante, registrando sus respuestas de forma ordenada.

Una vez organizados los datos en Excel, se importaron al software estadístico RStudio (versión 4.2.1), donde se llevó a cabo la limpieza y depuración de los mismos. Esto incluyó la identificación de valores atípicos y errores de ingreso. Además, en RStudio se realizaron

los análisis estadísticos descriptivos y correlacionales para la evaluación de la relación entre variables. Todo el proceso de organización y análisis fue supervisado de manera cuidadosa para garantizar la validez y confiabilidad de los datos para la obtención de resultados significativos.

3.9 ANALISIS DE LOS DATOS

Para el análisis de datos en la presente investigación, se realizó un análisis estadístico que incluyó pruebas de correlación y análisis descriptivo con el fin de explorar las relaciones entre la autoeficacia y la motivación en la práctica de deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 a 35 años de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

Inicialmente, se llevó a cabo un análisis descriptivo para caracterizar la muestra y las variables de estudio. Este tipo de análisis permitió resumir la información de los datos a través de medidas de tendencia central y medidas de dispersión. Además, se examinaron diferencias en las variables principales de interés según características sociodemográficas como sexo, edad y disciplina deportiva que se practica.

Para evaluar la relación entre autoeficacia y motivación, se empleó un análisis de correlación de Spearman. Este análisis es un método estadístico utilizado para medir el grado de asociación entre dos variables. Dependiendo de las características de los datos, este puede permitir medir la fuerza y dirección de la relación entre ambas variables y sus dimensiones. Este coeficiente varía entre 1 y -1, donde los valores cercanos a 1 indican una relación positiva fuerte, valores cercanos a -1 indican una relación negativa fuerte, y valores cercanos a 0 sugieren una ausencia de correlación.

Además, el análisis incluyó la correlación entre las dimensiones de la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, y la autoeficacia, con el objetivo de comprender cómo cada tipo de motivación influye en la percepción de la capacidad personal para la práctica del deporte recreativo. Esta diferencia es relevante, ya que la motivación intrínseca, basada en el disfrute y la satisfacción personal, podría estar más relacionada con una autoeficacia sostenida a largo plazo, mientras que la motivación extrínseca, impulsada por recompensas externas, podría generar una percepción de capacidad más dependiente de factores externos.

Analizar estas relaciones permitió identificar qué tipo de motivación tiene un mayor impacto en la autoeficacia y, por ende, en la continuidad de la práctica deportiva. Además, estos hallazgos, permiten contribuir al desarrollo de estrategias que potencien una motivación más estable y autónoma, favoreciendo la adherencia al deporte recreativo en adultos jóvenes.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Generalidades

Con base en los resultados obtenidos se presentan los gráficos descriptivos e inferenciales en relación con los objetivos establecidos previamente. Esta sección se limita a la exposición de los resultados, sin incluir interpretaciones ni valoraciones de estos, las cuales se desarrollaron en el siguiente capítulo.

4.1.1 Variables Sociodemográficas

Los resultados correspondientes a las variables sociodemográficas de las personas participantes incluyen la información de sexo biológico, rango de edad, provincia y cantón de residencia actual.

La tabla 5 presenta la distribución de la muestra según el sexo biológico reportado por las personas participantes. Se observa que el 58,7% corresponde a la variable mujer, mientras que el 41,3% a la variable hombre.

Tabla N°5 Variable sociodemográfica sexo biológico

	Variable	N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Sexo biológico	Mujer	88	58,7%
	Hombre	62	41,3%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

La tabla 6 muestra la distribución de edades agrupadas por rangos entre los 18 y 35 años. Se identifica una mayor concentración de participantes en los extremos del rango etario: un 35,3% entre los 18 y 21 años y un 34,7% entre los 31 y 35 años.

Tabla N°6 Variable sociodemográfica rango de edad

Variable		N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Rango de edad en años cumplidos	18 a 21 años	53	35,3%
	22 a 25 años	23	15,3%
	26 a 30 años	22	14,7%
	31 a 35 años	52	34,7%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

La tabla 7 detalla la procedencia geográfica de los participantes dentro del Gran Área Metropolitana. San José concentra el mayor porcentaje con un 47,3%, seguido por Heredia con un 22,7% y Alajuela con un 22%.

Tabla N°7 Variable sociodemográfica provincia

Variable		N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Provincia	San José	71	47,3%
	Heredia	34	22,7%
	Alajuela	33	22%
	Cartago	12	8%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

La tabla 8 presenta la distribución de los cantones de residencia dentro de las principales provincias. En San José destacan cantones como San José Central, Goicoechea y Montes de Oca con 22,5%, 18,3% y 12,7% respectivamente. En Alajuela, la mayoría proviene del cantón central representado por un 72.2%, mientras que en Heredia predomina el cantón de Heredia Central con un 23.5%.

Tabla N°8 Variable sociodemográfica cantón

	Variable	N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Cantones de San José	San José Central	16	22,5%
	Goicoechea	13	18,3%
	Montes de Oca	12	12,7%
	Vázquez de Coronado	7	9,9%
	Moravia	6	8,5%
	Curridabat	6	8,5%
	Aserri	4	5,6%
	Mora	4	5,6%
	Alajuelita	2	2,8%
	Tibás	2	2,8%
	Desamparados	1	1,4%
Cantones de Alajuela	Escazú	1	1,4%
	Alajuela Central	24	72,7%
Cantones de Heredia	Atenas	9	27,3%
	Heredia Central	8	23,5%
	Santo Domingo	6	17,6%
	San Pablo	5	14,7%
	Flores	4	11,8%
	Santa Bárbara	4	11,8%
	San Isidro	3	8,8%
Belén	2	5,9%	

	Barva	2	5,9%
	La Unión	6	50%
Cantones de Cartago	Cartago Central	5	41,7%
	El Guarco	1	8,3%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Seguidamente, se presentan los resultados correspondientes a las variables sociodemográficas relacionadas a la práctica deportiva. Estas incluyen la disciplina deportiva, cantidad de horas semanales dedicadas al deporte y el tiempo que lleva practicando dicha disciplina.

La tabla 9 presenta las disciplinas deportivas reportadas por los participantes. Se observa que la halterofilia cuenta con la mayor frecuencia con un 29,3%, seguida por atletismo (20%) y voleibol (12%).

Tabla N°9 Variable sociodemográfica disciplina deportiva

	Variable	N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Disciplina deportiva	Halterofilia	44	29,3%
	Voleibol	17	11,3%
	Atletismo	19	12,7%
	Fútbol	12	8%
	Baloncesto	16	10,7%
	Tenis	11	7,3%
	Natación	8	5,3%
	Ciclismo	9	6%

Balonmano	4	2,7%
Boxeo	4	2,7%
Gimnasia artística	3	2%
Taekwondo	1	0,7%
Beisbol	1	0,7%
Flag football	1	0,7%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

La tabla 10 indica la cantidad de horas que los participantes dedican semanalmente a la práctica deportiva. El 50% practica entre 3 y 5 horas por semana, el 35,3% más de 6 horas y el 14,7% entre 2 y 3 horas.

Tabla N°10 Variable sociodemográfica cantidad de horas de práctica semanales

Variable	N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Cantidad de horas de práctica por semana	2 horas	14,7%
	Entre 3 y 5 horas	50%
	Más de 6 horas	35,3%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

La tabla 11 muestra el tiempo que los participantes han practicado su disciplina actual. El 79,3% tiene más de un año de práctica, el 8,7% entre 6 meses y un año, y el 12% entre 3 y 6 meses.

Tabla N°11 Variable sociodemográfica cantidad de tiempo de practicando el deporte

Variable		N (valor relativo)	% (valor porcentual)
Cantidad de tiempo practicando la disciplina deportiva	Desde hace 3 meses	18	12%
	Desde hace 6 meses	8	5,3%
	Desde hace 9 meses	5	3,3%
	Más de un año	119	79,3%

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

4.1.2 Resultados y correlación entre los constructos

Se calcularon los promedios de las respuestas en las escalas correspondientes a cada constructo con el objetivo de evaluar la normalidad y realizar análisis de correlación. Para esto, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk. Los resultados indicaron que la variable motivación no sigue una distribución normal ($W = 0.93917$ / valor $p = .00005$), al igual que la variable autoeficacia ($W = 0.96779$ / valor $p = .001372$). Dado que ambos valores p son inferiores al umbral de significancia ($\alpha = 0.05$), se rechazó la hipótesis nula de normalidad en ambos casos.

Asimismo, con respecto a los resultados alcanzados en el análisis de correlación entre los constructos de autoeficacia y motivación, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman entre ambas variables ($\rho = 0.23$), lo cual indica una relación positiva débil entre ambos constructos. Esto sugiere que, a medida que aumenta la autoeficacia, también tiende a incrementarse la motivación. El valor p asociado a esta correlación (0.005046) indica que el resultado es estadísticamente significativo, evidenciando la existencia de una asociación real entre las variables en la población estudiada. El intervalo de confianza del

95 % para el coeficiente de correlación fue de [0.07, 0.37], lo que sugiere, nuevamente, una relación estadísticamente significativa.

4.1.3 Correlación entre constructo de autoeficacia y dimensiones de motivación

La tabla 12 muestra los resultados encontrados con respecto a la variable de autoeficacia y las seis dimensiones evaluadas de la variable de la motivación de acuerdo con las escalas empleadas.

Tabla N°12 Correlación entre constructo autoeficacia y dimensiones de motivación

Constructo y dimensión	Rho	Valor <i>p</i>
Autoeficacia y desmotivación	-0.18	0.02714
Autoeficacia y motivación intrínseca	0.30	0.00027
Autoeficacia y regulación extrínseca	0.01	0.8259
Autoeficacia y regulación identificada	0.32	0.00006
Autoeficacia y regulación integrada	0.34	0.00002
Autoeficacia y regulación introyectada	0.14	0.07547

Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Autoeficacia y desmotivación: el coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = -0.18$) indica una relación débil y negativa entre autoeficacia y desmotivación. Esto significa que, a mayor autoeficacia, tiende a disminuir ligeramente la desmotivación. El resultado obtenido (valor $p = 0.02714$), indica que la correlación es estadísticamente significativa ($p < 0.05$), por lo que existe una relación real entre ambas variables.

Autoeficacia y motivación intrínseca: se encontró una correlación positiva entre autoeficacia y motivación intrínseca (coeficiente $\rho = 0.30$). Esta relación puede considerarse entre débil y moderada. El valor obtenido (valor $p = 0.00027$) indica una correlación estadísticamente significativa ($p < 0.05$), evidenciando una asociación real entre estas variables.

Autoeficacia y regulación extrínseca: el coeficiente de correlación ($\rho = 0.01$), representa una relación prácticamente nula entre autoeficacia y regulación extrínseca. El resultado obtenido (valor $p = 0.8259$), indica que la correlación no es estadísticamente significativa ($p > 0.05$). Por tanto, no se encontró evidencia de una relación real entre ambas variables.

Autoeficacia y regulación integrada: se obtuvo una correlación positiva moderada entre autoeficacia y regulación integrada (coeficiente $\rho = 0.34$). El valor obtenido (valor $p = 0.00002$, indicando un nivel alto de significancia estadística ($p < 0.05$)). Por lo tanto, se confirma la existencia de una relación real entre estas dos variables.

Autoeficacia y regulación introyectada: la correlación observada entre autoeficacia y regulación introyectada fue positiva y débil (coeficiente $\rho = 0.14$). Sin embargo, el valor p obtenido (0.07547) alcanza el nivel de significancia estadística convencional ($p > 0.05$). En consecuencia, no se puede afirmar que exista una relación real entre estas variables.

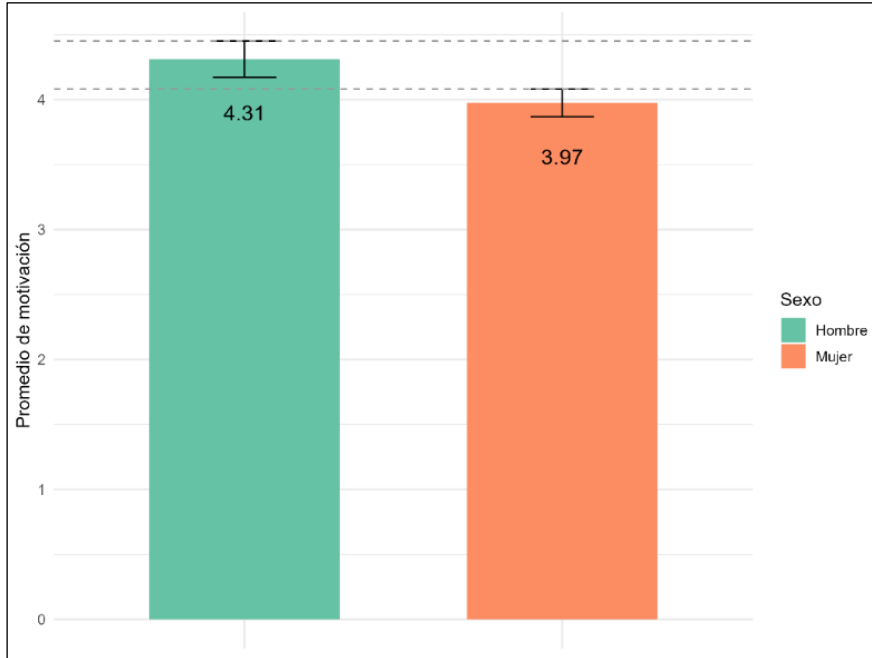
En conclusión, el análisis de correlación mostró asociaciones estadísticamente significativas entre la autoeficacia y la motivación intrínseca (valor $p = 0.00027$), la regulación integrada (valor $p = 0.00002$) y la desmotivación (valor $p = 0.02714$). No se observaron correlaciones significativas con la regulación introyectada (valor $p = 0.07547$) ni con la regulación extrínseca (valor $p = 0.8259$).

4.1.4 Diferencias de variables sociodemográficas según constructos

En el gráfico 1 se presentan los niveles promedio de motivación según el sexo (hombre y mujer), en promedio, los hombres reportan niveles de motivación superiores. Además, ambas barras incluyen líneas de error que representan el error estándar, lo que permite visualizar la variabilidad de los promedios. Estas líneas son útiles para evaluar si las diferencias entre los grupos podrían ser estadísticamente significativas: cuando las barras de error no se superponen, es probable que exista una diferencia real entre los grupos.

En este caso, se observa que no hay superposición entre las barras de error, sugiriendo una diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto a la motivación. Esta diferencia se confirma mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, cuyo resultado arrojó un estadístico de prueba ($W = 3296.5$) y un valor p (0.03011) menor a 0.05, indicando que la diferencia es estadísticamente significativa.

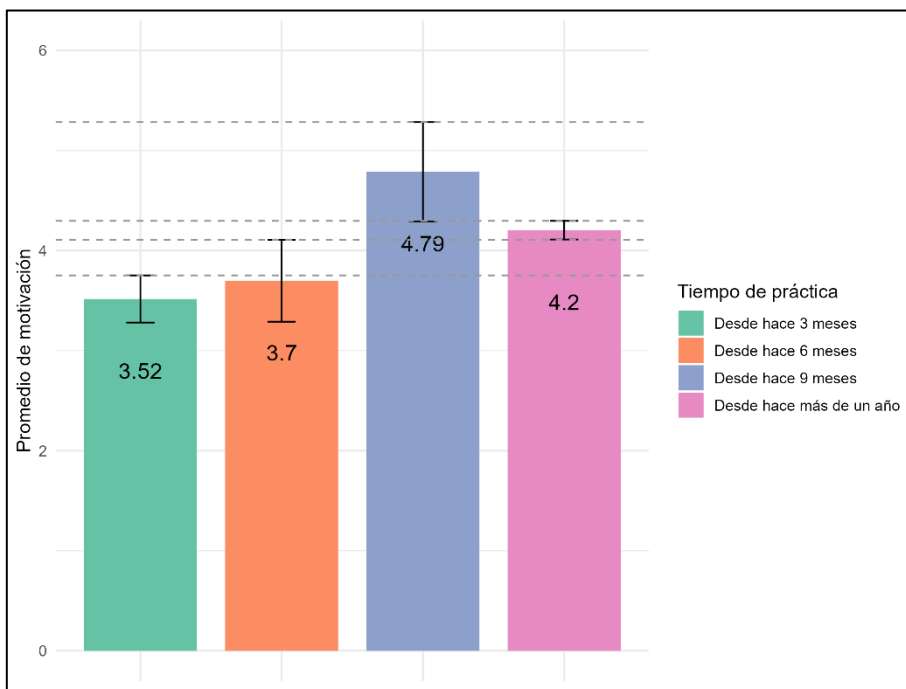
Gráfico N° 1 Diferencia de variable sociodemográfica sexo en motivación



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

En el gráfico 2 se observa que las personas que practican deporte desde hace 9 meses presentan niveles de motivación más altos en comparación con quienes tienen menos tiempo de práctica. Específicamente, la barra correspondiente al grupo de 9 meses es visiblemente más alta que las de los grupos de 3 y 6 meses. Las líneas de error asociadas a cada barra permiten visualizar la variabilidad de los promedios y sugieren una diferencia significativa entre el grupo de 9 meses y los otros dos. Esta diferencia se confirma mediante la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, con estadístico de prueba ($H = 9.888$) y cuyo resultado (valor $p = 0.01954$) indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos según el tiempo de práctica deportiva.

Gráfico N°2 Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y motivación

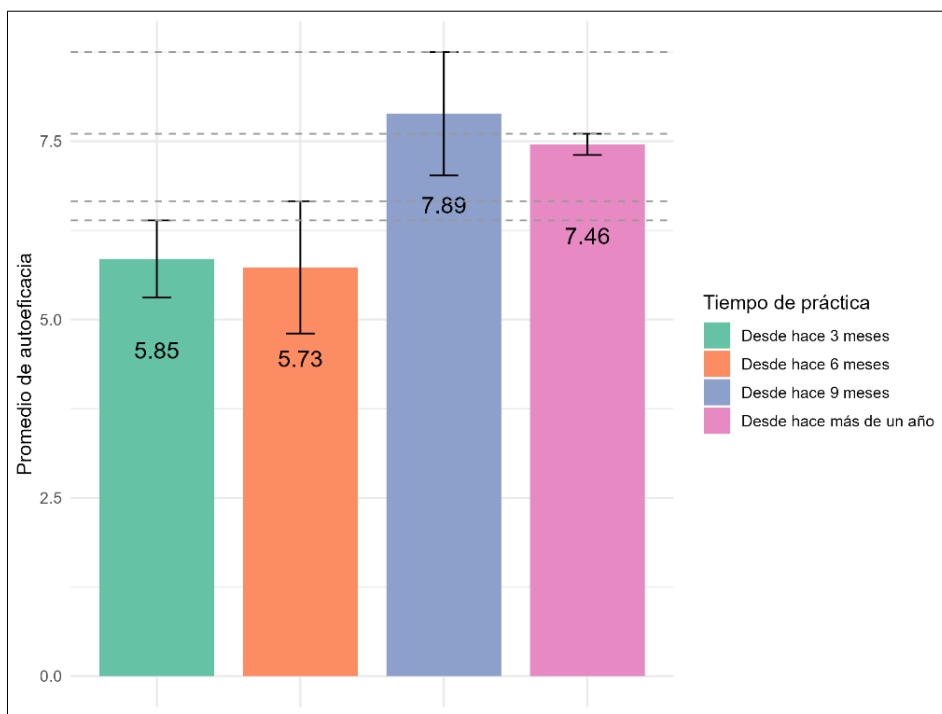


Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 3 muestra que, nuevamente, las personas que llevan 9 meses practicando deporte registran niveles más elevados de autoeficacia en comparación con quienes tienen sólo 3 o 6 meses de experiencia. La altura de la barra correspondiente al grupo de 9 meses destaca por encima de las demás, lo cual refleja una mayor percepción de autoeficacia en este grupo. Las líneas de error que acompañan a cada barra ilustran la dispersión de los datos y permiten inferir que existe una diferencia significativa entre los grupos.

Esta suposición se confirma con la aplicación de la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, en el cual su estadístico de prueba ($H = 12.026$) y los resultados obtenidos (valor $p = 0.007294$) evidencian una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de autoeficacia según el tiempo de práctica deportiva.

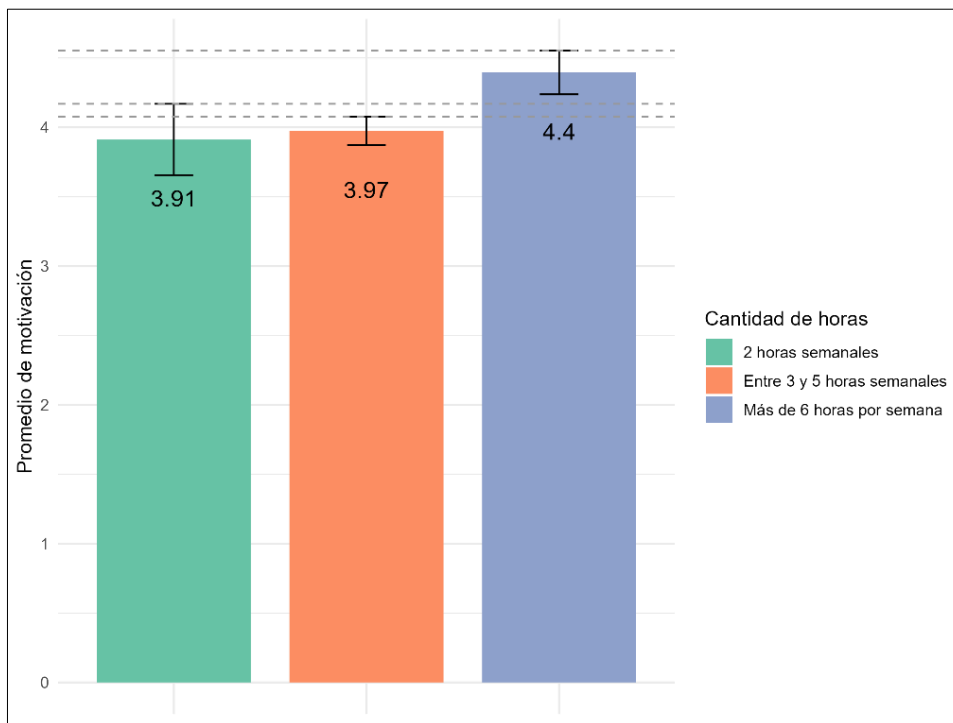
Gráfico N° 3 Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y autoeficacia



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

En el gráfico 4 se evidencia que los participantes que practican su disciplina deportiva por más de 6 horas a la semana presentan niveles significativamente más altos de motivación en comparación con los demás grupos. La barra correspondiente a este grupo sobresale en altura, lo que indica un mayor nivel de motivación asociado a una mayor dedicación semanal al deporte. La diferencia observada fue corroborada mediante la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, cuyo estadístico de prueba ($H = 10.868$) y resultado (valor $p = 0.004366$) confirma que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de motivación en función de la cantidad de horas de práctica deportiva por semana.

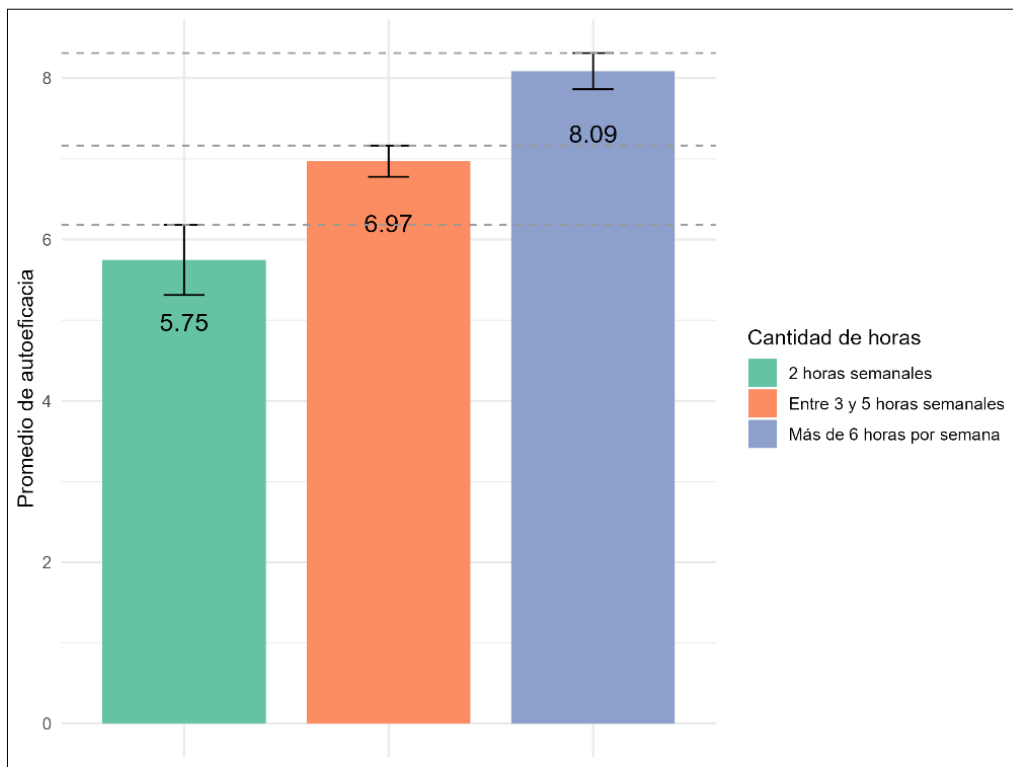
Gráfico N° 4 Diferencia de variable sociodemográfica cantidad de horas y motivación



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Asimismo, al analizar los niveles de autoeficacia del gráfico 5 en relación con las horas semanales de práctica, se observa una tendencia similar. Los individuos que entrenan más de 6 horas por semana reportan niveles notablemente más altos de autoeficacia en comparación con los otros grupos. Esta diferencia es aún más significativa desde el punto de vista estadístico, como lo indica el estadístico de prueba ($H = 26.166$) y el resultado de la prueba de Kruskal-Wallis (valor $p = 0.00000208$), lo que indica una relación clara entre una mayor dedicación al deporte y una percepción más elevada de autoeficacia.

Gráfico N° 5 Diferencia de variable sociodemográfica cantidad de horas y autoeficacia



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

En cuanto a las variables no representadas a través de gráficos como provincia ($H = 0.93499$ / valor $p = 0.817$ para autoeficacia y $H = 0.85476$ / valor $p = 0.8363$ para motivación) y grupos de edad ($H = 1.9714$ / valor $p = 0.5784$ para motivación y $H = 6.245$ / valor $p = 0.1003$ para autoeficacia); no se encontraron diferencias significativas en los niveles de los constructos analizados.

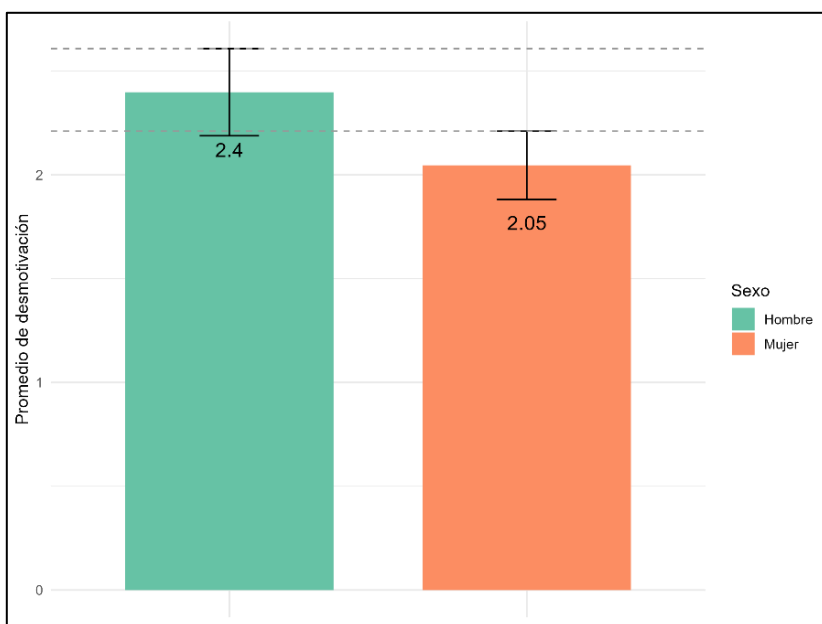
Por otro lado, con respecto al tipo de deporte, tampoco se encontraron diferencias significativas. Esto se demostró a través del análisis de los datos brutos de las disciplinas deportivas ($H = 17.865$ / valor $p = 0.1627$ para motivación y $H = 12.739$ / valor $p = 0.4681$ para autoeficacia), y del análisis de los datos por categorías (deportes individuales y

deportes en conjunto), arrojando un resultado mayor a 0.05 (valor $p = 0.9914$ para motivación y valor $p = 0.7605$ para autoeficacia).

4.1.5 Diferencias de variables sociodemográficas según dimensiones de motivación

El gráfico 6 presenta las diferencias según el sexo y la dimensión de desmotivación. La barra correspondiente a las mujeres es más baja de acuerdo con los hombres, lo cual indica que, en promedio, las mujeres reportan niveles de desmotivación menores. En este caso, no es tan evidente la no superposición entre las barras de error, ya que se observa cómo la línea punteada inferior toca ambas barras. Sin embargo, esta diferencia se confirma mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, cuyo resultado ($W = 3239.5$ / valor $p = 0.04444$) indicó que la diferencia es estadísticamente significativa.

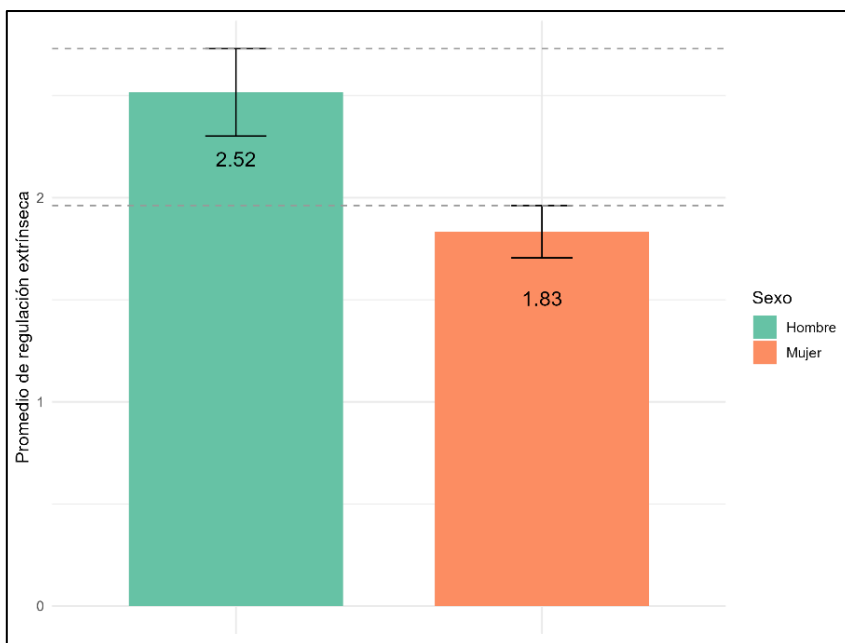
Gráfico N° 6 Diferencia de variable sociodemográfica sexo y desmotivación



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 7 muestra las diferencias entre hombres y mujeres en relación con la dimensión de regulación extrínseca. Se observa que la barra correspondiente al grupo de mujeres es más baja en comparación con la de los hombres. Además, la ausencia de superposición entre las líneas de error sugiere una diferencia significativa entre ambos grupos. Esta diferencia se validó mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, por lo que, a partir de su resultado ($W = 3445.5$ / valor $p = 0.004407$) se confirma que la diferencia es estadísticamente significativa.

Gráfico N° 7 Diferencia de variable sociodemográfica sexo y regulación extrínseca

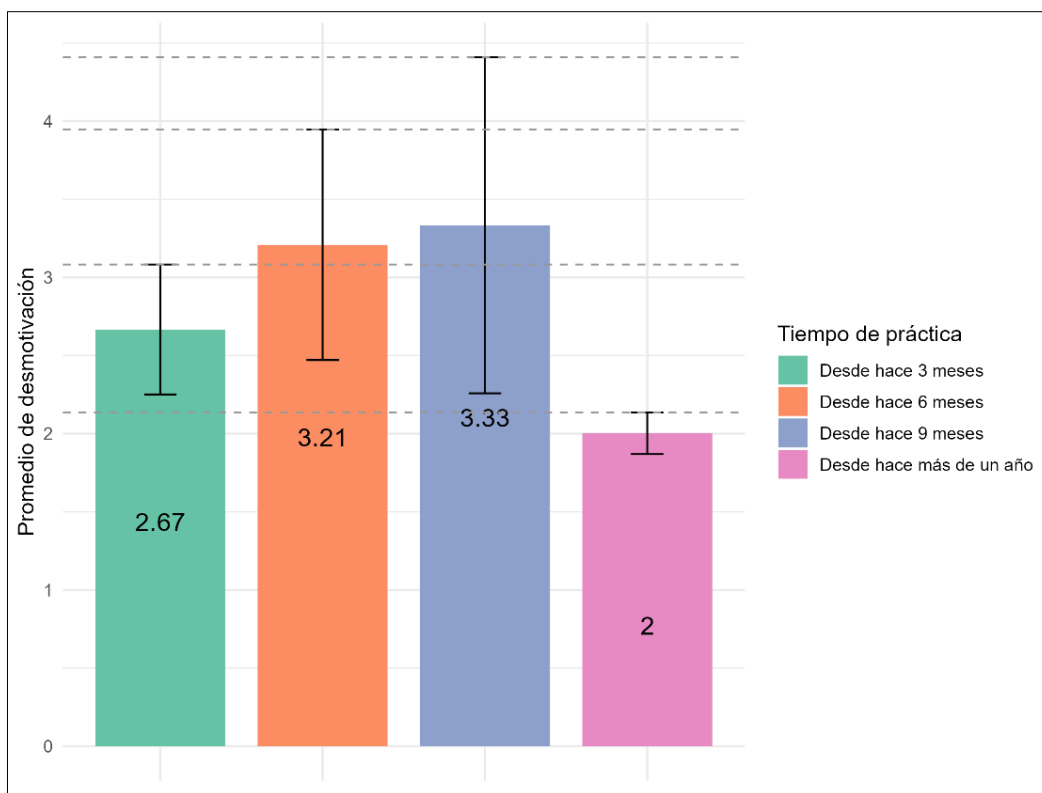


Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Desde otra perspectiva, se señala a través de los Gráficos 6 y 7 que los hombres reflejan un mayor nivel de desmotivación y de regulación extrínseca en comparación con las mujeres.

El gráfico 8 revela que los participantes con más de un año de práctica deportiva presentan niveles de desmotivación significativamente más bajos en comparación con los otros grupos analizados. Esta diferencia se respalda con los resultados de la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis ($H = 9.4227$ / valor $p = 0.02417$), indicando que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de desmotivación según el tiempo que los participantes llevan practicando su disciplina.

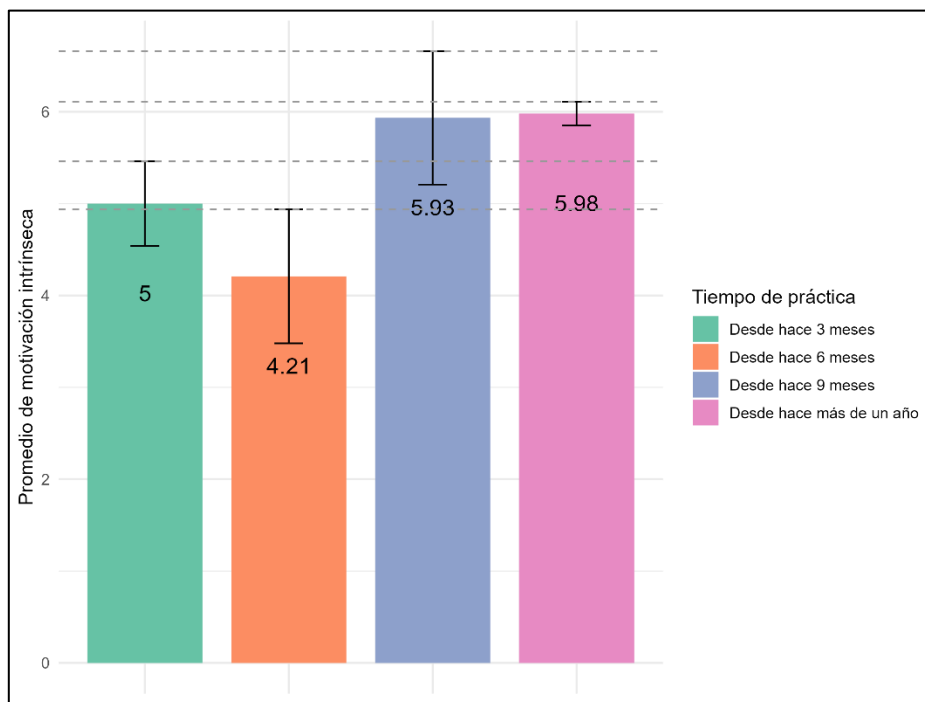
Gráfico N° 8 *Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y desmotivación*



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 9 muestra que los participantes que llevan 6 meses practicando su disciplina deportiva presentaron niveles notablemente más bajos de motivación intrínseca en comparación con los grupos de 9 meses y 1 año. Esto se refleja en la menor altura de la barra correspondiente al grupo de 6 meses. La diferencia observada fue confirmada mediante la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, cuyo estadístico de prueba ($H = 13.066$) y resultado (valor $p = 0.004366$) indica que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de motivación intrínseca según el tiempo de práctica deportiva.

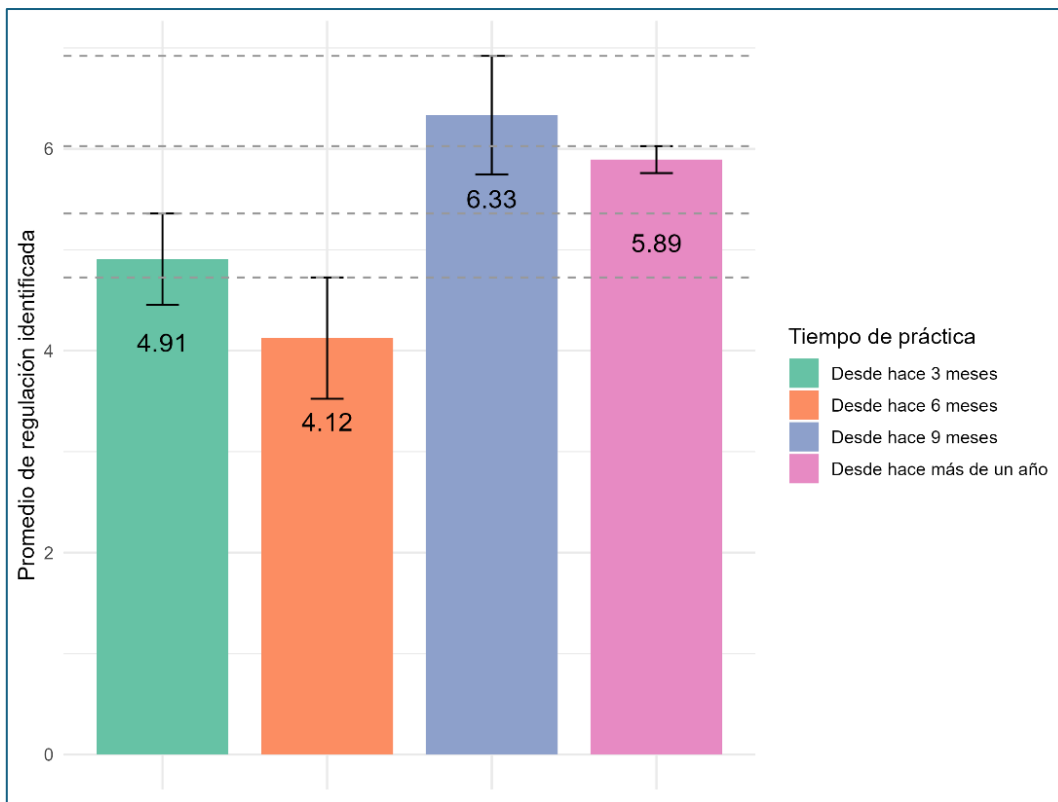
Gráfico N° 9 Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y motivación intrínseca



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 10 indica que los participantes con 9 meses y 1 año de práctica deportiva muestran niveles considerablemente más altos de regulación identificada en comparación con los grupos de 3 y 6 meses. Esta diferencia se respaldó con base en los resultados de la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis ($H = 14.974$ / valor $p = 0.001839$), lo cual confirma la existencia de diferencias estadísticamente significativas en los niveles de regulación identificada en función del tiempo dedicado a la práctica deportiva.

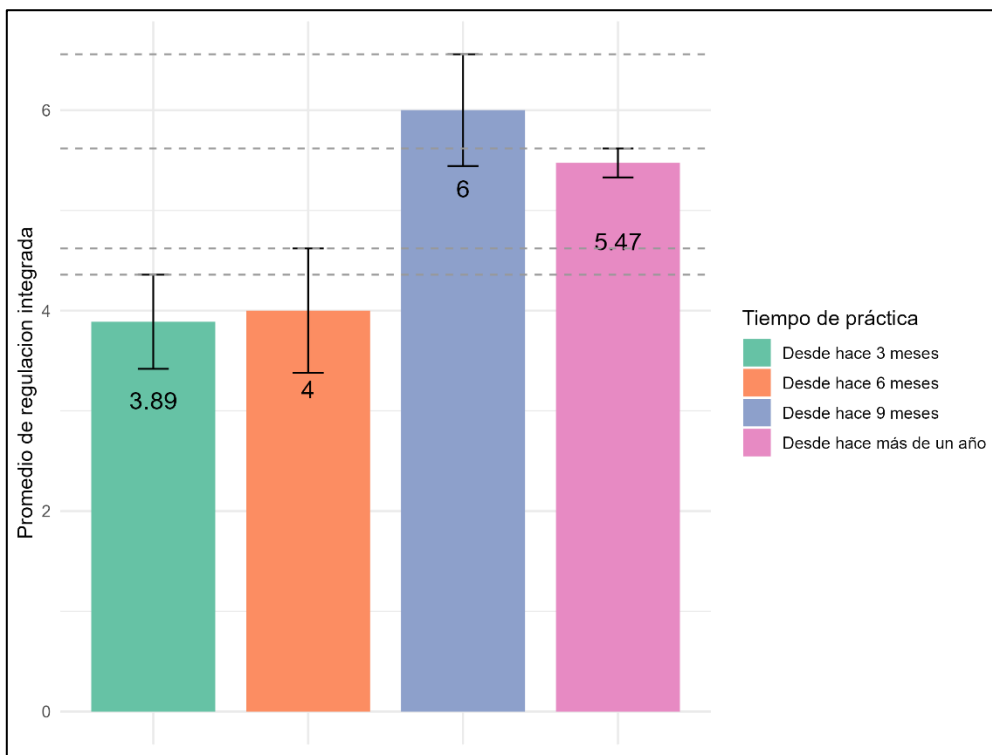
Gráfico N° 10 Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y regulación identificada



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 11 presenta un patrón similar al observado en el gráfico anterior: los participantes que llevan 9 meses y 1 año practicando deporte reportaron niveles notablemente más altos de regulación integrada en comparación con quienes tienen menos tiempo de práctica. Específicamente, las barras correspondientes a los grupos de 9 meses y 1 año son visiblemente más altas. Esta diferencia se sustenta en los resultados obtenidos a través de la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis (valor $p = 0.0009717$) y su estadístico de prueba ($H = 16.327$), lo que demuestra que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de regulación integrada según el tiempo de práctica deportiva.

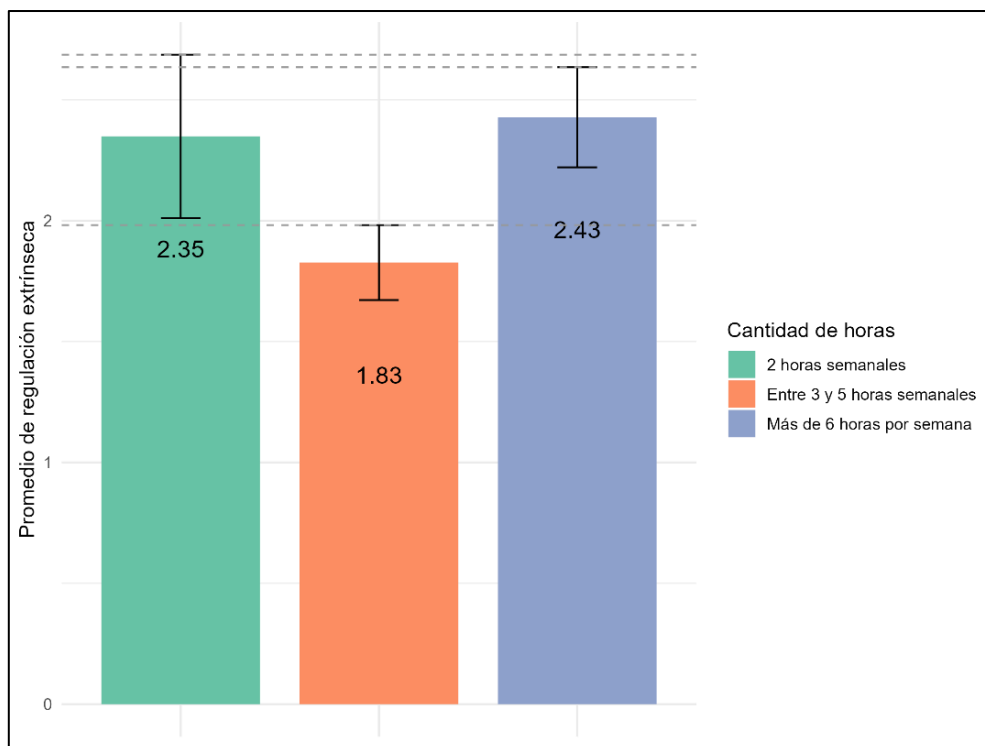
Gráfico N° 11 Diferencia de variable sociodemográfica tiempo de práctica y regulación integrada



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 12 se observa que el grupo de participantes que practica entre 3 a 5 horas semanales presenta niveles más bajos de regulación extrínseca en comparación con los demás grupos. Esta diferencia se refleja en la altura de la barra correspondiente, que es visiblemente menor. La prueba no paramétrica Kruskal-Wallis respalda esta observación, con un resultado ($H = 8.4355$ / valor $p = 0.01473$) que reflejó una diferencia estadísticamente significativa según la cantidad de horas de práctica deportiva por semana.

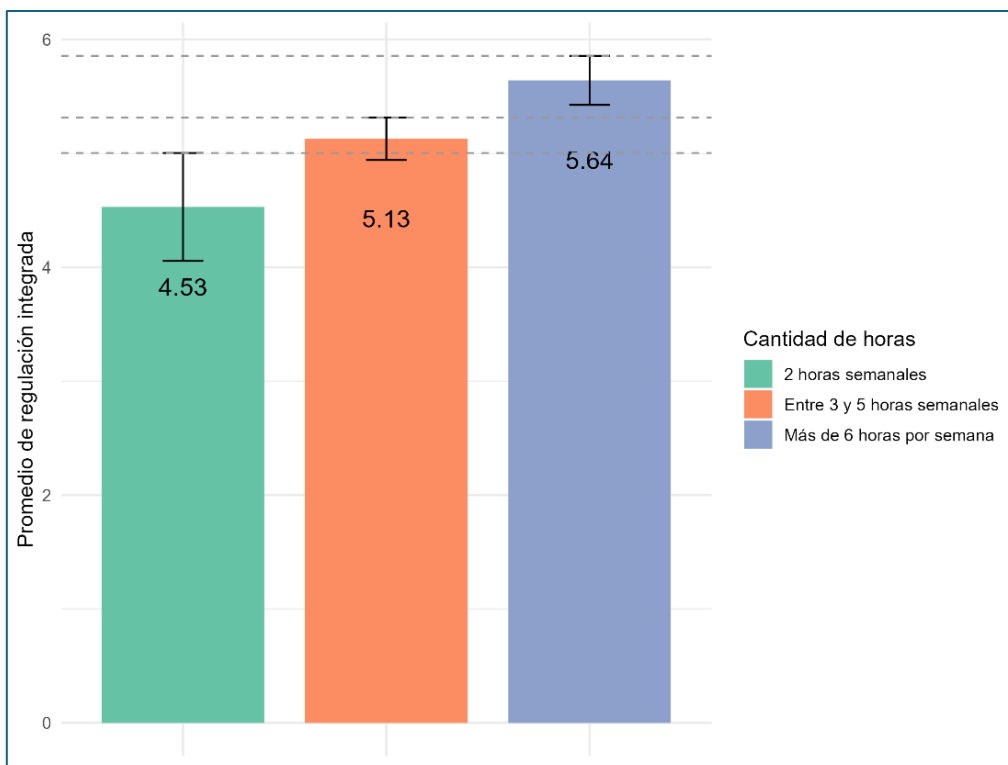
Gráfico N° 12 *Diferencia de variable sociodemográfica cantidad de horas y regulación extrínseca*



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

El gráfico 13 evidencia diferencias significativas en los niveles de regulación integrada entre los distintos grupos analizados según las horas semanales de práctica. En particular, el grupo que practica más de 6 horas semanales reveló un nivel más alto, lo cual se confirma mediante la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis ($H = 6.4171$ / valor $p = 0.04042$). Esto indica que la variación observada muestra una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos.

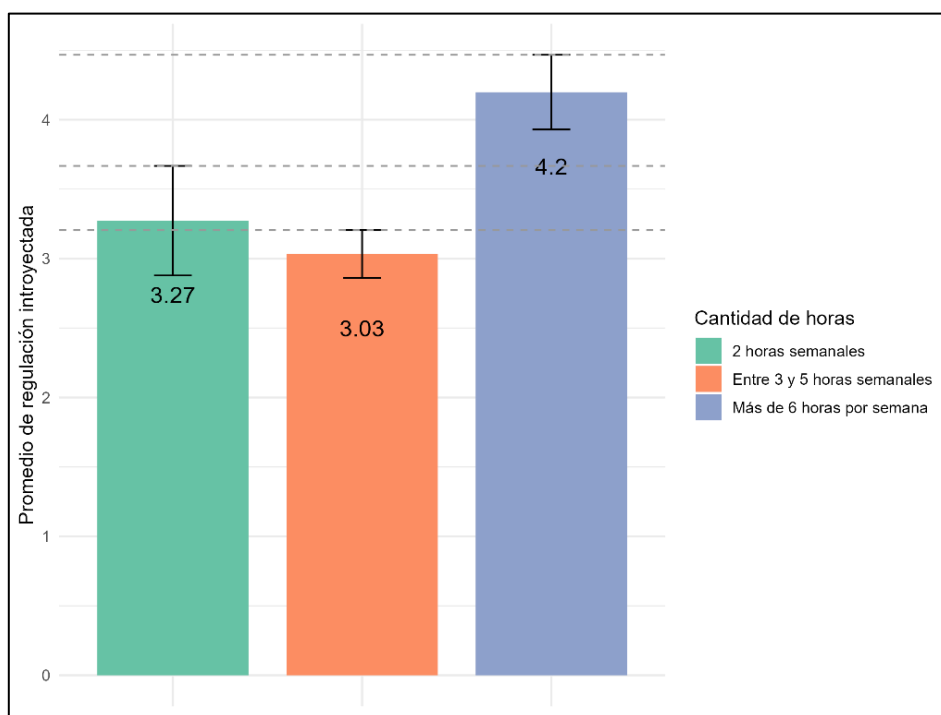
Gráfico N° 13 *Diferencia de variable sociodemográfica cantidad de horas y regulación integrada*



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Tal como se muestra en el gráfico 14, la dimensión regulación introyectada presenta diferencias marcadas entre los grupos, siendo, nuevamente, el grupo de participantes que practican más de 6 horas semanales el que registró el nivel más alto. La comparación visual revela que la barra correspondiente a este grupo destaca, y no se observa superposición entre las barras de error, lo cual sugiere una diferencia significativa. Esta conclusión se validó con la prueba de Kruskal-Wallis ($H = 11.982$ / valor $p = 0.002501$), confirmando una diferencia estadísticamente significativa según la cantidad de horas de práctica a la semana.

Gráfico N° 14 Diferencia de variable sociodemográfica cantidad de horas y regulación introyectada



Fuente: elaboración propia, 2025, con base en software RStudio.

Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas entre las provincias, los distintos grupos etarios ni en el tipo de deporte en ninguna de las dimensiones evaluadas. Tampoco se observaron diferencias significativas entre sexos en las dimensiones de motivación

intrínseca ($W = 2806$ / valor $p = 0.7623$), regulación identificada ($W = 2828.5$ / valor $p = 0.698$), regulación integrada ($W = 3025$ / valor $p = 0.2548$) y regulación introyectada ($W = 3032$ / valor $p = 0.2441$).

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este apartado tiene como propósito analizar e interpretar de forma crítica los principales hallazgos obtenidos en esta investigación, integrando los resultados cuantitativos con los planteamientos teóricos presentados en el marco conceptual. Se propone un análisis detallado, contrastando la evidencia empírica con estudios previos y teorías fundamentales como la Teoría de la Autoeficacia de Bandura y la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci. Esta discusión busca no sólo validar o cuestionar los resultados, sino también proponer implicaciones prácticas, limitaciones metodológicas y proyecciones para futuras investigaciones.

Se contemplan los principales resultados; incluyendo en cada sección un análisis comparativo basado únicamente en los autores previamente citados, evitando incorporar literatura externa no considerada en el marco teórico. Finalmente, se estableció un análisis clave que permitan comprender la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes.

5.1. Correlación entre autoeficacia y motivación y análisis comparativos

El análisis correlacional mostró una relación positiva y significativa entre autoeficacia y motivación, indicando que, a mayor percepción de autoeficacia, mayor nivel de motivación hacia la práctica deportiva. Este hallazgo, aunque de magnitud moderada ($p= 0.005046$), respalda la conexión teórica planteada entre ambas variables.

5.1.1 La autoeficacia como antecedente de la motivación

Bandura (1986), define la autoeficacia como la creencia en la propia capacidad para ejecutar acciones y lograr resultados específicos, y señala que ésta influye directamente en

la disposición a iniciar y mantener actividades, especialmente cuando las personas perciben que pueden superar los desafíos que éstas implican. Schunk y DiBenedetto (2016), complementan esta visión al destacar que la autoeficacia también determina la cantidad de esfuerzo y la persistencia ante las dificultades.

En el contexto de esta investigación, la correlación positiva entre autoeficacia y motivación respalda este marco teórico, indicando que incluso una creencia moderada en la autoeficacia puede impulsar el compromiso con la actividad física. Esta relación sugiere que los participantes con mayor percepción de competencia tienden a estar más motivados para sostener su práctica deportiva, tal como lo apuntan las escalas utilizadas.

5.1.2 Retroalimentación recíproca entre autoeficacia y motivación

Los autores Yu y Song (2022), postulan que existe una interdependencia entre la autoeficacia y la motivación: una mayor autoeficacia impulsa una motivación autónoma, y a su vez, una motivación reforzada genera nuevos éxitos percibidos que aumentan la autoeficacia. Schunk y DiBenedetto (2020) complementan este planteamiento al señalar que la motivación y la autoeficacia interactúan de manera bidireccional en entornos de aprendizaje y de práctica deportiva.

Los resultados obtenidos coinciden con esta visión recíproca, aunque la fuerza de la asociación no sea muy alta, la significancia estadística muestra que, en el grupo de adultos jóvenes estudiados, ambos constructos tienden a reforzarse. En la práctica, lo anterior indica que intervenciones que aumenten la autoeficacia podrían simultáneamente elevar la motivación y viceversa.

5.1.3 Importancia de la calidad motivacional

Si bien el análisis global agrupa todas las formas de motivación en un único puntaje, Ryan y Deci (2024) advierten que no todas las motivaciones tienen el mismo impacto en la autoeficacia: la motivación intrínseca, la motivación integrada y la motivación identificada, generan una mayor satisfacción de la necesidad de competencia que las motivaciones de corte más controlado (introyectada o extrínseca). Gillison *et al.* (2018) señalan que una motivación más autónoma no sólo está asociada con mejores resultados conductuales, sino también con una percepción más estable de competencia y bienestar general.

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian una correlación positiva y significativa entre la autoeficacia percibida y la motivación hacia la práctica deportiva ($p=0.005046$). Esta relación sugiere que, incluso niveles moderados de autoeficacia actúan como disparadores de la motivación, permitiendo que los individuos con mayor percepción de competencia personal están más dispuestos a comprometerse sostenidamente con el ejercicio físico. Los hallazgos refuerzan, por tanto, el papel de la autoeficacia como un antecedente clave del comportamiento motivado en contextos deportivos.

Además, una mayor autoeficacia no sólo fomenta una motivación más autónoma, sino que también esta motivación, al traducirse en experiencias de éxito, tiende a fortalecer la autoeficacia percibida. Esta bidireccionalidad, aunque moderada en términos estadísticos, se confirma como significativa, especialmente en adultos jóvenes, lo que indica que el fortalecimiento de uno de estos factores puede incidir directamente sobre el otro.

Asimismo, se destaca que no todas las formas motivacionales influyen de igual manera sobre la autoeficacia: las más autónomas, como la motivación intrínseca, integrada e

identificada, promueven un sentido más estable de competencia y bienestar, a diferencia de las formas controladas, como la motivación introyectada o extrínseca.

Con base en lo anterior es importante profundizar en modelos de análisis que incorporen no sólo la magnitud de la motivación, sino también su calidad, con el fin de identificar cómo distintos perfiles motivacionales inciden en el desarrollo de la autoeficacia. La implementación de investigaciones que permitan observar con mayor precisión la evolución de esta relación en el tiempo y bajo diferentes contextos deportivos. Asimismo, la consideración de posibles variables moderadoras, como el entorno sociocultural, el nivel de experiencia deportiva o el tipo de disciplina practicada, podrían modular la intensidad y dirección de esta asociación.

5.2 Correlación entre autoeficacia y dimensiones de motivación y análisis comparativo

Se evidenció que la autoeficacia se correlaciona significativamente con ciertas dimensiones de la motivación. Específicamente, se encontró una correlación positiva con la motivación intrínseca ($p= 0.00027$) y con la regulación integrada ($p= 0.00002$), y una correlación negativa con la desmotivación ($p= 0.02714$). No se hallaron correlaciones significativas con la regulación introyectada ni con la regulación extrínseca.

La correlación positiva entre autoeficacia y motivación intrínseca ($p= 0.00027$) refuerza lo planteado por Bandura (1986), quien sostiene que las creencias en la propia capacidad influyen directamente en la disposición a iniciar y persistir en actividades. Este vínculo es coherente con lo afirmado por Schunk y DiBenedetto (2016), quienes destacan que una mayor autoeficacia incrementa el esfuerzo y la persistencia. Desde la Teoría de la Autodeterminación, Ryan y Deci (2020) explican que la motivación intrínseca se activa cuando se satisface la necesidad psicológica de competencia, la cual está estrechamente

vinculada con la autoeficacia. Waddington (2023) y Bouffard (2017) también subrayan que la percepción de capacidad personal favorece el disfrute genuino de la actividad, lo que explica la asociación observada en los resultados de esta investigación.

De manera similar, la correlación positiva entre autoeficacia y regulación integrada ($p=0.00002$) sugiere que los participantes que creen en su capacidad para superar desafíos tienden a integrar los objetivos de la actividad física como parte de sus valores personales. Ryan y Deci (2020) consideran que esta forma de motivación representa el grado más alto de internalización extrínseca, en la que las metas externas se asumen como propias.

Gillison et al. (2018) refuerzan esta idea al señalar que la internalización plena requiere de una percepción consolidada de competencia. Vera *et al.* (2016), al validar la EMD-II, destacaron que esta dimensión se asocia a creencias de control personal y compromiso. Sari y Bayazit (2017) encontraron asociaciones similares en contextos deportivos, lo que confirma la validez de este hallazgo en distintas poblaciones.

En contraste, la correlación negativa con la desmotivación ($p=0.02714$) indica que quienes tienen niveles más altos de autoeficacia tienden a experimentar menos falta de propósito o sentido en la práctica deportiva. Ryan y Deci (2020) definen la desmotivación como la ausencia de intención de actuar, resultado de una baja percepción de competencia o valor. Schunk y DiBenedetto (2016) coinciden en que la falta de autoeficacia conduce a la renuncia anticipada. Klassen y Klassen (2018) refuerzan esta perspectiva al advertir que los individuos con baja autoeficacia tienden a esperar el fracaso, lo que inhibe su participación. Waddington (2023) añade que esta forma de desmotivación genera una sensación de falta de control que afecta la adherencia a largo plazo. Los hallazgos del presente estudio respaldan estas afirmaciones.

Por otro lado, la ausencia de correlación significativa entre autoeficacia y regulación introyectada sugiere que la percepción de eficacia no necesariamente influye en motivaciones basadas en la presión interna, como actuar para evitar culpa o buscar aprobación. Ryan y Deci (2020) indican que esta forma de motivación es más inestable y menos autodeterminada, y Bouffard (2017) plantea que no garantiza una adherencia sostenida. Schunk y DiBenedetto (2020) explican que la autoeficacia está más relacionada con motivaciones basadas en competencia auténtica que con aquellas dirigidas por emociones negativas. En este sentido, los datos confirmaron que sentirse capaz no equivale a actuar por deber o presión interna.

Finalmente, la falta de correlación entre autoeficacia y regulación extrínseca refuerza lo propuesto por Ryan y Deci (2020), quienes sostienen que la motivación controlada por recompensas externas no depende de la percepción de competencia. Gillison et al. (2018) destacan que este tipo de motivación no necesariamente promueve el bienestar o la adherencia, y Schunk y DiBenedetto (2016) advierten que su relación con la autoeficacia es limitada, ya que la acción está impulsada por beneficios externos más que por la convicción personal. Bouffard (2017) también resalta que la autoeficacia se vincula con motivaciones autodeterminadas, no con aquellas puramente instrumentales.

Los resultados confirmaron que la autoeficacia se relaciona principalmente con las formas de motivación más autónomas, intrínseca e integrada, y se opone a la desmotivación, pero no influye significativamente en formas menos autodeterminadas como la regulación introyectada o extrínseca. La evidencia empírica aquí presentada sugiere que fortalecer la autoeficacia puede ser una estrategia eficaz para consolidar formas de motivación más duraderas y adaptativas en el contexto del deporte recreativo.

Estos hallazgos son relevantes en el ámbito del deporte recreativo, donde la continuidad en la participación depende más de factores internos como la satisfacción personal, la sensación de control y la autopercepción de competencia, que de exigencias externas o estructuras altamente competitivas. La ausencia de relación significativa entre autoeficacia y formas de motivación menos autodeterminadas, como la regulación introyectada o extrínseca, también refuerza la idea de que el sentimiento de capacidad personal no está vinculado con la práctica deportiva motivada por presiones externas o recompensas instrumentales, sino con la consolidación de formas más adaptativas y sostenibles de compromiso.

Considerando que este tipo de práctica física busca principalmente el bienestar, el disfrute y la adherencia voluntaria, resulta crucial desarrollar estrategias que promuevan una percepción positiva de competencia personal, especialmente en poblaciones no competitivas o con baja experiencia previa. El desarrollo de diseños permite la observación de cómo la autoeficacia impacta, a lo largo del tiempo, en la transición desde formas controladas de motivación hacia otras más autónomas, favoreciendo así la sostenibilidad del comportamiento activo y saludable en la vida cotidiana. Esta línea de investigación puede contribuir significativamente a la creación de entornos deportivos más inclusivos, accesibles y motivadores para la población general.

5.3 Análisis de las variables sociodemográficas

El análisis sociodemográfico de la muestra reveló que el 58,7% de los participantes se identificó como mujer y el 41,3% como hombre. En cuanto a los rangos etarios, se observó una mayor concentración en los extremos del rango de edad estudiado: 35,3% entre los 18 y 21 años y 34,7% entre los 31 y 35 años. Este perfil demográfico permite discutir algunas

implicaciones relevantes en función del marco teórico adoptado, particularmente desde la Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1986) y la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2024).

5.3.1 Sexo y diferencias motivacionales

En relación con el sexo biológico, se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones de desmotivación y regulación extrínseca. Las mujeres presentaron niveles más bajos en ambas dimensiones, lo cual sugiere un patrón más autodeterminado de motivación entre ellas. Esta observación se puede interpretar a la luz de la Teoría de la Autodeterminación, que establece que las formas más autónomas de motivación, como la motivación intrínseca y la regulación integrada, están asociadas con un mayor bienestar, persistencia y compromiso (Ryan y Deci, 2020).

Además, Ryan y Deci (2024) plantean que la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación puede facilitar una motivación más autónoma. Es posible que, en este estudio, las mujeres encuentren en la práctica deportiva espacios donde estas necesidades estén más satisfechas, lo que se traduce en menores niveles de desmotivación y una menor dependencia de recompensas externas (regulación extrínseca).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1986), la autoeficacia se ve influida por la experiencia vicaria y la persuasión verbal, las cuales pueden diferir entre sexos debido a factores culturales y sociales. Por tanto, es razonable considerar que las mujeres de esta muestra podrían haber desarrollado una mayor internalización de las metas asociadas al deporte y, en consecuencia, experimentar menores niveles de desmotivación.

5.3.2 Edad, práctica deportiva y procedencia geográfica

En relación con los rangos etarios, aunque el análisis estadístico no mostró diferencias significativas en los niveles de motivación y autoeficacia entre los distintos grupos de edad, la distribución de la muestra, con predominancia en los extremos del rango (18-21 y 31-35 años), ofrece la posibilidad de reflexionar sobre las fases de maduración psicológica y sus implicaciones en la motivación y percepción de competencia.

Bandura (1986) afirma que la autoeficacia no es estática, sino que evoluciona con la experiencia y la retroalimentación social. Por tanto, es posible que los participantes de mayor edad cuenten con trayectorias de práctica más prolongadas, lo cual puede influir en una percepción más sólida de sus capacidades. Sin embargo, esta hipótesis no se corroboró estadísticamente en este estudio, por lo que debe considerarse con cautela y plantearse como una línea de investigación futura.

En cuanto a la distribución geográfica, se observó que la mayoría de los participantes provenían de la provincia de San José (47,3%), seguida por Heredia (22,7%) y Alajuela (22%). Si bien no se hallaron diferencias significativas en los niveles de motivación ni de autoeficacia según la provincia de procedencia, este dato resalta la concentración urbana de la muestra y la posible influencia del acceso a infraestructura deportiva, redes de apoyo y programas institucionales en el compromiso con la actividad física.

Desde la óptica de Ryan y Deci (2024), los entornos que facilitan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas tienen un impacto directo sobre la motivación autónoma. La mayor representación de participantes provenientes de zonas con infraestructura más desarrollada podría implicar entornos más favorables para la autodeterminación en la práctica deportiva. Sin embargo, al no observarse diferencias estadísticas significativas, se

sugiere que estos factores contextuales pueden estar más equilibrados en el área metropolitana estudiada.

Los resultados obtenidos a partir del análisis sociodemográfico evidencian que el sexo biológico desempeña un papel significativo en la configuración de los patrones motivacionales vinculados al deporte recreativo, particularmente en lo que respecta a la desmotivación y la regulación extrínseca. Estas diferencias sugieren que las mujeres de la muestra presentan una orientación motivacional más autónoma, lo cual podría estar vinculado con una mayor satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas.

Es importante el reconocimiento de la necesidad de establecer condiciones que favorecen la autodeterminación por sexo, considerando no sólo factores biológicos, sino también las construcciones sociales y culturales que median la experiencia deportiva. Las diferencias observadas resaltan la importancia sobre cómo los programas de promoción del deporte recreativo pueden adaptarse para responder a estilos motivacionales diferenciados, asegurando mayor equidad en el acceso, disfrute y permanencia.

Por otra parte, otras variables como la edad y la procedencia geográfica no mostraron diferencias significativas, lo cual sugiere que, en esta muestra, las influencias sociodemográficas sobre la autoeficacia y la motivación están más relacionadas con factores individuales que contextuales.

Resulta especialmente relevante el diseño de intervenciones con perspectiva de género que reconozcan las diferencias motivacionales observadas, así como estudios centrados en la influencia del entorno geográfico y social en relación con las variables. Además, el desarrollo de modelos que consideren simultáneamente variables individuales y

ambientales pueden permitir la comprensión de los factores que fortalecen la adherencia desde una perspectiva inclusiva, sostenible y adaptada a las realidades diversas de las personas que participan en el deporte recreativo.

5.4 Variables sociodemográficas relacionada al deporte y análisis comparativo

Los resultados obtenidos mostraron que las variables deportivas relacionadas con la práctica como el tiempo total de práctica del deporte, la cantidad de horas semanales y el tipo de disciplina deportiva; influyen de manera diferenciada en los niveles de autoeficacia y motivación.

5.4.1 Cantidad de horas de práctica por semana

En primer lugar, se encontró que los participantes que practicaban más de seis horas semanales presentaron niveles significativamente más altos de autoeficacia, así como puntuaciones elevadas en motivación intrínseca, regulación integrada e identificada. Estos resultados son consistentes con los planteamientos de Bandura (1986), quien enfatiza que la experiencia directa de éxito, posible gracias a la práctica frecuente, refuerza la creencia en la propia capacidad. Schunk y DiBenedetto (2016) también destacan que el compromiso sostenido incrementa tanto la autoeficacia como la implicación motivacional.

Desde la Teoría de la Autodeterminación, Ryan y Deci (2020) explican que una mayor frecuencia de práctica facilita la satisfacción de la necesidad de competencia, lo que incrementa los niveles de motivación autónoma. Waddington (2023) señala que los deportistas que se involucran intensamente en su práctica suelen experimentar una internalización más sólida de las razones para participar, lo cual se traduce en mayor

regulación integrada. Además, Bouffard (2017) afirma que la práctica regular fortalece la motivación identificada, al alinear los objetivos deportivos con metas personales relevantes.

5.4.2 Tiempo total de práctica

En relación con el tiempo total practicando su disciplina, los participantes con más de un año de experiencia reportaron niveles más altos de motivación intrínseca y regulación integrada, así como menores niveles de desmotivación. Ryan y Deci (2020) sostienen que la permanencia en una actividad, al generar múltiples oportunidades de retroalimentación positiva, favorece una transición hacia motivaciones más autodeterminadas. Gillison et al. (2018) apoyan esta afirmación al indicar que una trayectoria prolongada en la actividad física se asocia con una mayor interiorización de metas y con una motivación más estable.

De igual forma, Schunk y DiBenedetto (2016) afirman que los logros acumulados incrementan la confianza en las propias habilidades, lo que fortalece la autoeficacia y motiva a persistir. Bouffard (2017) y Sarı y Bayazıt (2017) también coinciden en que una práctica duradera tiende a consolidar formas de motivación más autónomas, reduciendo la dependencia de incentivos externos y minimizando la desmotivación.

5.4.3 Disciplina deportiva

En lo que respecta al tipo de disciplina practicada, individual o grupal, no se hallaron diferencias significativas en los niveles de motivación ni autoeficacia. Este resultado refuerza lo planteado por Bandura (1986), quien sostiene que la percepción de eficacia está determinada más por experiencias personales que por condiciones externas. Klassen y Klassen (2018) también afirman que el contexto tiene un papel facilitador, pero que son las interpretaciones individuales sobre la propia capacidad las que determinan la autoeficacia.

Ryan y Deci (2020) explican que, si bien el entorno puede ayudar a satisfacer las necesidades psicológicas básicas, es la experiencia subjetiva de competencia y autonomía la que incide directamente en el tipo y nivel de motivación.

Además, los análisis mostraron que las horas semanales y el tiempo total de práctica influyeron en las diferentes dimensiones de la motivación: a mayor práctica, mayores niveles de motivación intrínseca, regulación integrada e identificada; y menores niveles de desmotivación y regulación extrínseca. Estos patrones están en línea con la jerarquía motivacional descrita por Ryan y Deci (2020), donde los tipos de motivación se sitúan en un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca.

Gillison et al. (2018) y Vera et al. (2016) respaldan esta visión al señalar que el compromiso prolongado con la práctica deportiva impulsa la transición hacia formas de motivación más autodeterminadas. En ese mismo sentido, Viciano et al. (2017) encontraron que el tiempo y frecuencia de práctica están asociados con una mayor regulación autónoma, especialmente en adultos jóvenes, resultado coherente con los hallazgos del presente estudio.

En conjunto, los datos reflejan que tanto la duración como la intensidad de la práctica deportiva están asociadas con niveles más altos de autoeficacia y con un perfil motivacional más autodeterminado. Estos hallazgos respaldan los autores mencionados, quienes coinciden en que el involucramiento constante en la actividad física favorece la percepción de competencia y la interiorización de metas personales. Así, promover la regularidad, duración y sentido personal de la práctica deportiva podría ser clave para fortalecer tanto la autoeficacia como las formas más saludables de motivación en adultos jóvenes que practican deporte recreativo.

Los resultados analizados en este capítulo confirman que la autoeficacia y la motivación son variables psicológicas interrelacionadas que inciden de forma significativa en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes.

Se encontró, específicamente, que una mayor autoeficacia se relaciona con niveles más altos de motivación intrínseca e integrada, y con menores niveles de desmotivación, lo cual respalda las propuestas teóricas de Bandura, Ryan y Deci, y Schunk y DiBenedetto.

Asimismo, la frecuencia y el tiempo de práctica deportiva demostraron ser factores clave para el desarrollo de creencias de eficacia personal y para la consolidación de formas de motivación más autodeterminadas.

Los hallazgos también sugieren que las características personales y la constancia en la práctica deportiva son más determinantes que el tipo de disciplina practicada. Este aspecto refuerza la importancia de promover programas que fortalezcan la percepción de competencia y el sentido de autonomía en los deportistas recreativos, especialmente en contextos no profesionales.

En conjunto, esta investigación aporta evidencia empírica relevante sobre la interacción entre autoeficacia y motivación en el ámbito del deporte recreativo, destacando su papel en la adherencia y disfrute de la actividad física. Estos hallazgos pueden servir como base para el diseño de intervenciones psicológicas y educativas orientadas al fomento de hábitos de vida activos y saludables en la población adulta joven.

Los resultados obtenidos permiten profundizar en el estudio de cómo la frecuencia y duración de la práctica deportiva se convierten en factores clave para el fortalecimiento de la autoeficacia y el desarrollo de motivaciones más autodeterminadas en contextos

recreativos. Además, los hallazgos exponen que una práctica regular y sostenida permite no sólo acumular experiencias de éxito, sino también interiorizar los valores y metas del deporte como parte del autoconcepto. Por tanto, el diseño de estudios que evalúen cómo la trayectoria de participación en actividades físicas recreativas incide en la evolución de la motivación, diferenciando entre tipos de práctica (estructurada vs. espontánea), intensidad percibida y significado personal de la actividad. Este enfoque permite identificar con mayor precisión los elementos que promueven la adherencia activa en poblaciones no profesionales.

Asimismo, futuras intervenciones experimentales pueden modificar de manera controlada la cantidad de práctica y la observación del impacto en variables psicológicas como la autoeficacia, la motivación intrínseca y la regulación integrada. El diseño de programas enfocados en el aumento progresivo del compromiso con la actividad física, por ejemplo, a través de desafíos personales, seguimiento individualizado y refuerzo positivo, podría permitir no solamente la validación de estos resultados, sino también generar estrategias efectivas de intervención aplicables en entornos comunitarios y educativos.

Se plantea la necesidad de ampliar la mirada más allá del tipo de disciplina, ya que los resultados indican que la percepción subjetiva de la experiencia deportiva tiene mayor peso que las condiciones estructurales del contexto.

Finalmente, es fundamental avanzar en la creación de instrumentos de evaluación que respondan con mayor precisión a las características propias del deporte recreativo. Del mismo modo, se requiere el diseño de políticas públicas y estrategias de promoción de la actividad física que no se limiten a incrementar la participación, sino que también se

orienten a enriquecer la calidad de la experiencia deportiva, incorporando una perspectiva psicológica y motivacional.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Esta investigación evidenció que la autoeficacia y la motivación ejercen una influencia significativa y complementaria en la práctica del deporte recreativo entre adultos jóvenes del Gran Área Metropolitana. La relación entre ambas variables no solo refuerza la disposición a iniciar la actividad física, sino que también incide en la constancia y el compromiso a largo plazo. Se concluye, por tanto, que fortalecer la percepción de competencia personal y fomentar motivaciones autónomas son aspectos clave para promover la adherencia sostenida al deporte recreativo.

Se propuso como objetivo medir el nivel de autoeficacia de los adultos jóvenes entre los 18 y 35 años que practican deporte recreativo en el Gran Área Metropolitana. En relación con la autoeficacia, se identificó que la mayoría de los participantes presenta un nivel adecuado en esta variable, especialmente quienes acumulan mayor tiempo en la práctica o dedican más horas semanales a la misma. Esto confirma el papel de la experiencia y la constancia como factores determinantes en la construcción de la confianza personal para afrontar y mantener una rutina deportiva. La autoeficacia, en este contexto, actúa como un impulsor interno que facilita la toma de decisiones orientadas a estilos de vida activos.

Con el propósito de identificar los principales tipos motivacionales que impulsan a los adultos jóvenes, entre los 18 y 35 años, a practicar deporte recreativo, se evidenció que predominan las formas autónomas, como la motivación intrínseca y la regulación identificada, lo que indica que los adultos jóvenes practican deporte recreativo principalmente por razones personales, de disfrute y bienestar. Estas formas de motivación favorecen un mayor compromiso con la práctica, dado que no dependen de presiones externas, sino de un sentido interno de valor y satisfacción. Por lo tanto, promover entornos

que refuercen la autonomía y el placer por la actividad física puede aumentar la participación sostenida.

Al analizar la correlación entre la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana, se encontró una correlación positiva entre una mayor percepción de eficacia personal y un perfil motivacional más autodeterminado. Esto refuerza la idea de que ambas variables se potencian mutuamente: sentirse capaz impulsa la motivación, y estar motivado incrementa la confianza en la propia capacidad. Esta dinámica recíproca resulta esencial para consolidar hábitos deportivos, especialmente en contextos no competitivos como el recreativo.

Para determinar la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana, se concluye que ambas variables contribuyen de manera directa al nivel de involucramiento en esta actividad. Las personas que se sienten capaces y motivadas intrínsecamente muestran mayor compromiso, frecuencia y continuidad en su práctica. Estos hallazgos permiten afirmar que el desarrollo de intervenciones dirigidas a fortalecer estos dos factores puede ser una estrategia efectiva para fomentar estilos de vida saludables en la población joven.

Los resultados obtenidos permiten comprender de manera significativa la influencia de la autoeficacia y la motivación en la práctica del deporte recreativo en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana. La evidencia encontrada sobre la relación positiva y recíproca entre estas variables respalda el propósito inicial del estudio, aportando una base sólida para entender los factores que impulsan y sostienen la participación deportiva en este grupo poblacional.

6.2 RECOMENDACIONES

- Diseñar programas de intervención psicosocial que integren componentes para fortalecer la autoeficacia percibida, especialmente en personas que inician la práctica del deporte recreativo, utilizando estrategias como metas progresivas, refuerzo positivo y retroalimentación.
- Promover entornos deportivos recreativos que estimulen la motivación autónoma, favoreciendo actividades que respondan al disfrute, sentido de competencia y pertenencia, más que a recompensas externas o presiones sociales.
- Capacitar a entrenadores, líderes comunitarios y promotores de salud en el uso de enfoques psicológicos como la Teoría de la Autodeterminación y la Autoeficacia, con el fin de desarrollar climas motivacionales positivos y sostenibles.
- Desarrollar instrumentos específicos y validados para medir la autoeficacia y la motivación en contextos recreativos no competitivos, con el fin de obtener diagnósticos más precisos y contextualizados.
- Replicar el estudio en otras regiones del país y con distintos grupos etarios o socioculturales, con el objetivo de ampliar la comprensión del fenómeno y facilitar la comparación entre poblaciones.
- Incluir el análisis cualitativo en futuras investigaciones que aborden la motivación y la autoeficacia en el deporte recreativo, con el fin de considerar experiencias subjetivas que influyen en la adherencia.
- Establecer alianzas entre instituciones educativas, municipales y organizaciones comunitarias para fomentar no solo espacios de práctica deportiva accesibles,

seguros y adaptados a las preferencias de los jóvenes adultos; sino también estilos de vida saludables.

- Incentivar la práctica del deporte recreativo desde edades tempranas, como medida preventiva frente al sedentarismo, fortaleciendo la formación de hábitos saludables a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adi, W. F., & Candra, A. R. D. (2024). Motivation of Running Community Members in Semarang City in Running Sport. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 4(4), 341-349. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.829>
- Arráez Rodríguez, O. J. (2018). El deporte recreativo desde la visión de los actores sociales en el contexto universitario. *Red De Investigación Educativa*, 10(2), 18 - 36.
- Aznar-Ballesta, A., Barrios, E. M. P., 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>
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, 38(1), 9-44.
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- BBC News Mundo. (2017, 2 de enero). *¿Qué hace específicamente a una actividad un deporte?* BBC. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-38484277>

- Boivin, T., Pétrin-Pomerleau, P., & Gaudreau, P. (2025). *Motivation for sport: A comparison between perfectionism and excellencism in self-determination theory*. OSF Preprints. https://doi.org/10.31234/osf.io/8hpvr_v1
- Bouffard, L. (2017). Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. *Revue Québécoise de Psychologie*, 38(3), 231.
<https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Çetin, A. (2020). EXAMINATION OF THE TABLE TENNIS PLAYERS' GENERAL SELF-EFFICACY PERCEPTIONS AND SOURCES OF SPORTS MOTIVATION. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 52-61.
<https://doi.org/10.33689/spormetre.634465>
- Çetin, F., & Aşkun, D. (2018). The effect of occupational self-efficacy on work performance through intrinsic work motivation. *Management Research Review*, 41(2), 186-201. <https://doi.org/10.1108/mrr-03-2017-0062>
- Comité Olímpico Internacional. (s.f.). *Deportes*. <https://www.olympics.com/es/deportes/>
- Fernández Cabrera, T., Medina Anzano, S., Herrera Sánchez, I. M., Rueda Méndez, S., & Fernández Del Olmo, A. (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 425-436. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400008>

- Fuentes Vega, M. de los A., & González Lomelí, D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio. *Retos*, 38, 75225.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75225>
- Gangloff, B., & Mazilescu, C. (2017). Normative Characteristics of Perceived Self-Efficacy. *Social Sciences*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.3390/socsci6040139>
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>
- Gómez, G., Hidalgo, E. S., Oreamuno, A. S., & De Morais, G. F. (2022). Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos. *Pensar En Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), e51602. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i1.51602>
- Gómez, G., Salas Hidalgo, E., Sheik Oreamuno, A., & Ferrari de Morais, G. (2023). *Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos*. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), 1-20.
<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i1.51602>
- González, G. D. J. C. (2021). EL DEPORTE RECREATIVO: UNA VISIÓN TRANSFORMADORA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS/PHYSICAL ACTIVITY AND SCIENCE, 12(1).

Gorghiu, G., Santi, E. A., & Pribeanu, C. (2024). An Analyze of the Relationship Between Students' Motivation, Self-efficacy, and Academic Resilience. *Educatia* 21, 29, 77-84. <https://doi.org/10.24193/ed21.2024.29.09>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7ª ed.). McGraw-Hill.

Hulley, S. B., Cummings, S. R., Browner, W. S., Grady, D., Newman, T. B., & McNeil, B. (2022). *Designing clinical research*. Wolters Kluwer.

Klassen, R. M., & Klassen, J. R. L. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspectives On Medical Education*, 7(2), 76-82. <https://doi.org/10.1007/s40037-018-0411-3>

Martínez-López, E. J., Márquez-Ramos, J., & García-García, O. (2014). Práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios: Motivos de participación y no participación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 118(4), 30-37.

Moch, S. R., Wibowo, Y. P., Christina, F. S., Wahyu, D. Y., & Trisnar, A. P. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. *Retos*, 54, 348–354. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>

Mora, C. A. A. (2018). COMPARACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL GÉNERO y EL TIEMPO DE PRÁCTICA

- EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES. MHSALUD Revista En Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 14(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.14-2.1>
- Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801-1816. <https://doi.org/10.1017/s0033291722001611>
- Moya Castro, D., & Vargas Villalobos, M. A. (2019). *Comparación de factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre proyectos de adultas y adultos mayores institucionalizados*. Revista Pensamiento Actual, 19(32), 92-98. <https://doi.org/10.15517/PA.V19I32.37878>
- Muñoz, A. O., Pérez, S. F., & López, A. L. S. (2021). Autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses. *Pensar En Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(2), e44669. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i2.44669>
- Organización Mundial de la Salud. (2012, 9 de mayo). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Ortega-Martínez, L. M., & Camacho-Hernández, F. (2025). *Factores motivacionales y compromiso de los usuarios en centros de acondicionamiento físico en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica*. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 11(1), e2745. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v11.n1.2025.2745>

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pinto, M. F. (2021). Autoeficacia física percibida y motivación hacia la actividad física y el deporte en niños. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia, Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-012/91>
- Ramirez, D. E. M., Ruíz, E. J. C., Espinosa, M. L. I., Rodríguez, J. G., & Pérez, V. F. (2024). Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: revisión sistemática. *Cultura Ciencia y Deporte*, 19(61). <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2054>
- Rodríguez, A., González, A., & Pérez, F. (2020). Validación de la Escala de Motivación Deportiva II en deportistas colombianos. *Revista Latinoamericana de Psicología del Deporte*, 9(2), 56-65. <https://doi.org/10.1016/j.rlpd.2020.06.002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). *Self-Determination Theory*. En *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6229–6235). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630

- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2022). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7ª ed.). McGraw-Hill.
- Sari, İ., & Bayazit, B. (2017). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. *Journal Of Human Kinetics*, 57(1), 239-251. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0065>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2016). Self-efficacy theory in education. In *Handbook of motivation at school* (pp. 34-54).
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Self-efficacy and human motivation. En *Advances in motivation science* (pp. 153-179). <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Universidad San Francisco de Quito. (2020, 20 de febrero). *¿Hay futuro laboral en el deporte?* Noticias USFQ. <https://noticias.usfq.edu.ec/2020/02/hay-futuro-laboral-en-el-deporte.html>
- Vallerand, R. J., Brière, N. M., Vallières, E. F., & Provencher, P. (1992). Development and validation of the Sport Motivation Scale (SMS). *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 43-54.
- Vera, M., Rodríguez, P., & González, R. (2016). Validación de la Escala de Motivación Deportiva II (EMD-II) en deportistas chilenos. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 99-107. <https://doi.org/10.1016/j.rpd.2016.02.002>
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., Martínez-Baena, A., & Blanco, H. (2017). The Spanish Adaptation of the Sport Motivation Scale-II in Adolescent

Athletes. *Psychological Reports*, 120(5), 943-965.

<https://doi.org/10.1177/0033294117709261>

Voica, C., Singer, F. M., & Stan, E. (2020). How are motivation and self-efficacy interacting in problem-solving and problem-posing? *Educational Studies In Mathematics*, 105(3), 487-517. <https://doi.org/10.1007/s10649-020-10005-0>

Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237-240.

<https://doi.org/10.1093/elt/ccac046>

Wibowo, M. S. R. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. *Retos*, 54, 348-354.

<https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>

Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2016). The confounded self-efficacy construct: conceptual analysis and recommendations for future research. *Health psychology review*, 10(2), 113–128. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.941998>

World Health Organization: WHO. (2024, 26 junio). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yu, G., & Song, Y. (2022). What Affects Sports Participation and Life Satisfaction Among Urban Residents? The Role of Self-Efficacy and Motivation. *Frontiers In Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884953>

ANEXOS

Anexo 1.**Declaración de Consentimiento Informado**

Estimada persona participante, la presente investigación pretende conocer la influencia de la Autoeficacia y Motivación en la práctica de deporte recreativo, en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Esta investigación corresponde al Trabajo Final de Graduación en modalidad Tesis para optar por el grado de licenciatura de Psicología en la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica.

Como participante es importante que tome en consideración lo siguiente: su participación es voluntaria y no remunerada, su confidencialidad será resguardada a lo largo de la investigación, su participación no representa ningún riesgo para su integridad física y/o psicológica, usted puede decidir no continuar en el momento que considere oportuno.

Pese a que se le podría preguntar por datos personales, dicha información será manejada de forma confidencial, en otras palabras, sus datos no serán asociados a sus respuestas.

En el momento que inicia las preguntas, usted afirma que ha leído y comprendido estas instrucciones y está de acuerdo en participar en el estudio.

En caso de querer corroborar la información de este trabajo de investigación, puede contactarse con la profesional encargada de su debida supervisión.

Paola Johanna Alfaro Gutiérrez

Código de profesional: 13398

Correo electrónico: paola.alfaro0565@uhispano.ac.cr

Estoy de acuerdo en realizar este cuestionario / No estoy de acuerdo en realizar este cuestionario.

Anexo 2.**Adaptación al español de la Escala de Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico.**

A continuación, se describen varias situaciones que pueden dificultar el cumplimiento de una rutina de ejercicios. Califique en cada uno de los espacios en blanco de la columna qué tan seguro está de que puede realizar su rutina de ejercicios regularmente. Califique su grado de confianza al registrar un número de 0 a 100 usando la escala dada a continuación:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No poder hacerlo en absoluto					Moderadamente puedo hacerlo					Muy seguro de poder hacerlo

	Confianza
	0-100
1. Cuando me siento muy cansado	_____
2. Cuando me siento deprimido	_____
3. Cuando tengo demasiado trabajo para hacer en casa	_____
4. Cuando tengo visita	_____
5. Cuando hay otras cosas interesantes que hacer	_____
6. Durante unas vacaciones	_____
7. Cuando tengo otros compromisos de tiempo	_____

Anexo 3.

Escala de Motivación en el Deporte revisada (EMD-II) adaptada al español.

	¿Por qué practica su deporte?	Completamente en desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo			Completamente de acuerdo	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo.							
2	Solía tener buenas razones para practicar este deporte.							
3	Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.							
4	Porque el practicar deportes refleja la esencia de quien soy.							
5	Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera.							
6	Porque me pareció que es una buena forma para desarrollar los aspectos que valoro de mí mismo.							
7	Porque no me sentiría valioso o importante si no lo practicara.							
8	Porque pienso que otros me desaprobaban si no lo hiciera.							
9	Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de entrenamiento.							
10	Ya no lo sé, tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en este deporte.							

11	Porque participar en el deporte es parte integral de mi vida.							
12	Porque he elegido este deporte como una forma de desarrollarme.							
13	No lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar esté en este deporte.							
14	Porque a través del deporte, estoy viviendo acorde a mis principios más profundos.							
15	Porque la gente que me rodea me recompensa cuando practico.							
16	Porque me produce placer el aprender más acerca de mi deporte.							
17	Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.							

Anexo 4.

Matriz de resultados obtenidos.

ID	Azurd	Motivacion_1	Motivacion_2	Motivacion_3	Motivacion_4	Motivacion_5	Motivacion_6	Motivacion_7	Motivacion_8	Motivacion_9	Motivacion_10	Motivacion_11	Motivacion_12	Motivacion_13	Motivacion_14	Motivacion_15	Motivacion_16	Motivacion_17	Autoeficacia
1 Sr	5	4	6	7	4	6	5	3	4	1	6	6	2	5	2	3	7	3	8
2 Sr	6	1	7	6	4	7	6	4	7	2	5	7	1	6	1	7	7	8	8
3 Sr	1	1	7	4	1	7	1	1	7	1	5	7	4	4	1	7	7	8	8
4 Sr	7	1	6	6	1	7	7	3	7	1	7	7	1	7	5	6	6	7	7
5 Sr	5	1	7	5	1	7	1	1	7	1	6	6	1	5	1	5	7	7	8
6 Sr	2	1	7	4	1	7	1	1	7	1	4	7	1	6	6	7	7	8	8
7 Sr	4	1	7	5	1	7	1	1	7	1	7	7	1	4	1	7	7	8	8
8 Sr	7	1	7	6	4	6	4	2	6	1	7	6	2	7	1	6	7	8	8
9 Sr	7	1	4	3	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	7	7	4
10 Sr	7	1	7	7	1	7	5	1	7	1	7	7	1	6	4	5	5	8	8
11 Sr	1	1	6	4	1	5	1	1	7	1	6	5	1	1	1	6	6	10	8
12 Sr	2	4	3	5	1	3	3	1	4	5	6	6	1	6	1	7	6	8	8
13 Sr	2	4	6	1	1	7	1	1	7	2	2	7	2	1	1	7	7	8	8
14 Sr	5	1	5	5	2	5	4	2	5	1	5	5	1	3	2	4	5	8	8
15 Sr	5	1	7	1	1	7	1	1	7	1	7	6	1	6	1	6	6	10	8
16 Sr	1	2	4	6	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	4	7	7	7	8
17 Sr	4	6	7	5	1	4	2	1	5	1	5	1	5	1	5	5	6	8	8
18 Sr	1	4	6	3	1	7	1	1	7	1	6	6	1	4	2	6	1	4	7
19 Sr	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	6
20 Sr	7	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	7
21 Sr	3	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	5	6	5	7
22 Sr	7	2	5	4	1	4	2	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	8
23 Sr	3	3	5	3	1	3	2	1	3	1	3	2	1	2	1	3	3	3	7
24 Sr	6	1	6	3	2	6	1	3	6	1	7	6	2	6	5	4	4	4	7
25 Sr	6	1	7	5	2	7	5	4	7	1	7	6	1	6	5	7	7	7	10
26 Sr	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	3	6	7	7	7	8
27 Sr	1	1	7	7	1	7	5	1	7	1	7	7	1	3	4	7	7	7	8
28 Sr	6	1	7	5	1	5	1	1	6	1	7	7	1	6	1	7	7	8	8
29 Sr	4	1	7	7	1	7	4	1	7	1	7	7	1	5	2	7	7	7	7
30 Sr	1	1	6	5	1	6	1	1	6	1	5	6	1	6	1	5	7	7	6
31 Sr	7	1	6	7	1	6	4	1	6	1	7	7	1	7	1	7	7	7	8
32 Sr	4	5	7	6	1	6	1	1	5	4	7	6	1	5	7	5	7	7	8
33 Sr	5	1	6	7	1	6	2	2	6	1	6	6	1	6	1	7	7	7	8
34 Sr	6	1	7	6	1	5	5	2	4	3	4	4	1	4	1	4	5	5	7
35 Sr	6	2	6	6	5	6	5	3	6	3	7	7	1	7	1	7	7	7	10
36 Sr	2	1	6	4	1	7	1	1	6	1	7	7	1	6	1	6	7	7	8
37 Sr	6	2	7	6	2	4	1	2	7	1	7	7	1	5	4	7	7	7	10
38 Sr	7	1	7	7	1	7	7	1	7	1	7	7	1	4	4	7	7	7	10
39 Sr	5	4	7	5	4	7	4	1	7	5	6	6	4	5	5	7	6	5	7
40 Sr	7	5	6	6	1	7	4	1	7	1	7	5	1	4	1	7	7	7	4
41 Sr	7	1	6	6	1	7	1	1	6	1	6	6	1	6	1	7	7	7	8
42 Sr	3	2	5	6	1	7	1	1	4	4	5	6	5	7	1	7	7	7	8
43 Sr	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	10
44 Sr	1	5	5	6	1	5	5	1	7	6	6	6	4	4	3	6	6	7	8
45 Sr	1	1	7	6	1	6	1	1	7	1	6	7	1	6	1	7	7	7	8
46 Sr	1	7	5	5	1	4	1	1	5	4	4	4	1	4	1	5	3	8	8
47 Sr	1	1	7	6	2	4	1	2	7	3	7	7	1	5	4	7	7	8	8
48 Sr	7	2	7	7	6	7	6	1	5	3	7	6	2	6	6	6	7	8	8
49 Sr	7	1	7	7	1	6	1	1	6	2	7	7	1	7	1	7	7	7	8
50 Sr	6	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	10
51 Sr	1	2	2	1	1	7	7	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	2	8
52 Sr	2	2	1	1	7	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	10
53 Sr	5	1	7	1	1	4	2	1	7	2	5	7	5	7	4	7	7	8	8
54 Sr	1	1	6	6	1	3	1	1	7	1	3	6	1	3	1	7	7	7	7
55 Sr	4	1	5	4	1	4	5	4	2	4	3	3	3	3	4	4	7	5	8
56 Sr	3	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	7	7	7	7	8
57 Sr	5	1	2	4	1	4	1	1	5	1	4	4	4	4	1	4	5	3	8
58 Sr	3	1	3	4	1	6	1	1	5	1	4	6	3	5	2	5	7	7	7
59 Sr	5	1	7	5	1	7	3	1	6	1	5	6	1	3	1	7	7	8	8
60 Sr	4	1	7	6	1	7	1	1	6	1	5	6	1	4	1	7	7	6	5
61 Sr	7	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	10
62 Sr	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	7	7	8
63 Sr	5	5	7	7	1	7	3	2	7	3	7	7	1	7	1	7	7	7	4
64 Sr	7	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	7	1	1	1	2	1
65 Sr	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	4
66 Sr	6	3	7	4	1	7	2	1	7	4	7	5	4	5	1	6	7	2	8
67 Sr	4	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	8
68 Sr	4	1	7	5	1	6	1	1	7	1	7	7	1	4	3	7	7	7	5
69 Sr	7	6	1	2	5	2	7	6	1	6	2	1	7	1	3	1	1	1	1
70 Sr	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10
71 Sr	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8
72 Sr	4	1	6	6	4	5	4	3	4	1	5	4	4	4	1	4	4	4	8
73 Sr	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10
74 Sr	1	1	5	3	1	4	1	1	6	2	6	5	1	3	2	6	4	4	9
75 Sr	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	4	1	7	7	7	8
76 Sr	5	2	6	5	1	7	5	1	6	5	5	6	6	2	1	4	4	4	7
77 Sr	4	1	7	2	1	7	1	1	7	1	7	7	1	5	2	7	7	7	8
78 Sr	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10
79 Sr	3	2	5	4	1	4	1	1	6	1	6	6	1	4	1	6	6	6	6
80 Sr	5	1	6	4	1	7	1	1	4	4	7	7	1	2	1	6	6	5	7
81 Sr	1	3	7	5	1	6	6	1	6	2	6	6	2	6	6	6	6	6	7
82 Sr	4	4	2	1	5	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	8
83 Sr	7	2	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	3	1	7	7	8	8
84 Sr	7	1	7	7	3	7	7	1	6	1	7	7	1	6	6	7	7	7	10
85 Sr	5	2	7	6	1	6	2	3	6	2	7	6	1	7	1	6	6	7	7
86 Sr	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	8
87 Sr	6	2	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	6	7	7	7	7	8
88 Sr	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	8
89 Sr	3	3	7	7	1	4	1	1	7	1	7	7	1	6	1	7	7	5	8
90 Sr	6	1	6	6	1	6	1	1	6	1	6	5	1	6	1	5	5	5	8
91 Sr	6	1	7	7	2	7	4	2	7	1	7	6	1	4	4	5	7	8	8
92 Sr	4	4	6	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
93 Sr	7	1	7	7	1	7	1	1	7	1	7	7	1	6	1	7	7	7	10
94 Sr	7	2	7	7	3	7	2	2	7	1	7	7	1	7	5	7	7	7	10
95 Sr	3	5	4	4	4														

10	10	7	7	7	6 Hombre	Entre 21 y 35 años	Tenis	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	San José	Curridabat
10	10	1	10	10	10 Mujer	Entre 26 y 30 años	Tenis	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	San José	San José Central
7	9	8	10	10	8 Hombre	Entre 31 y 35 años	Tenis	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Heredia	Santo Domingo
7	4	6	6	9	7 Hombre	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Heredia	San Isidro
6	7	6	10	9	9 Mujer	Entre 26 y 30 años	Atletismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Heredia	San Isidro
10	5	10	10	10	10 Mujer	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	San José	Gosochéa
7	10	3	9	10	10 Hombre	Entre 26 y 30 años	Tenis	2 horas semanales	Desde hace más de un año	San José	Curridabat
10	10	10	10	10	10 Hombre	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace 6 meses	Heredia	San Pablo
9	7	9	9	9	9 Hombre	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Cartago	Cartago Central
5	2	2	3	2	1 Hombre	Entre 18 y 21 años	Atletismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace 3 meses	Heredia	Flore
10	7	6	9	10	8 Mujer	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
7	7	5	8	6	8 Mujer	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	San José	Tibas
10	9	8	7	9	7 Hombre	Entre 31 y 35 años	Ciclismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
9	6	7	8	8	7 Mujer	Entre 31 y 35 años	Ciclismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace 3 meses	Alajuela	Alajuela Central
8	5	4	5	7	4 Mujer	Entre 31 y 35 años	Ciclismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
7	8	10	6	5	5 Mujer	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
9	9	9	9	9	9 Mujer	Entre 31 y 35 años	Ciclismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
10	10	10	10	10	10 Mujer	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
5	5	5	5	5	5 Hombre	Entre 31 y 35 años	Ciclismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
8	7	8	5	4	6 Mujer	Entre 18 y 21 años	Fútbol	2 horas semanales	Desde hace 3 meses	Alajuela	Alajuela Central
6	6	6	6	6	6 Mujer	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
4	2	6	4	5	4 Mujer	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	2 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
10	4	4	10	8	4 Hombre	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
9	6	5	10	10	5 Mujer	Entre 26 y 30 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
10	8	3	3	8	8 Hombre	Entre 31 y 35 años	Tenis	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
7	7	7	8	10	5 Mujer	Entre 26 y 30 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace 6 meses	Alajuela	Alajuela Central
10	5	10	10	10	1 Hombre	Entre 26 y 30 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
10	4	5	10	4	3 Mujer	Entre 26 y 30 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central
8	5	4	4	4	1 Mujer	Entre 26 y 30 años	Ciclismo	2 horas semanales	Desde hace 3 meses	Alajuela	Alajuela Central
8	9	10	10	10	10 Mujer	Entre 22 y 25 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Más de 6 horas por semana	Desde hace 3 meses	Alajuela	Alajuela Central
4	4	4	4	6	6 Mujer	Entre 31 y 35 años	Atletismo	2 horas semanales	Desde hace 3 meses	Alajuela	Alajuela Central
3	5	10	7	8	7 Hombre	Entre 18 y 21 años	Fútbol	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Cartago	Cartago Central
10	10	10	10	10	10 Hombre	Entre 18 y 21 años	Baloncesto	Más de 6 horas por semana	Desde hace 3 meses	San José	San José Central
10	8	7	8	9	8 Hombre	Entre 18 y 21 años	Baloncesto	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	San José	San José Central
10	9	10	9	10	9 Hombre	Entre 31 y 35 años	Atletismo	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Cartago	Cartago Central
6	7	8	8	9	7 Hombre	Entre 18 y 21 años	Voleibol	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	Heredia	Santo Domingo
10	5	2	5	7	3 Mujer	Entre 18 y 21 años	Fútbol	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	San José	Moravia
5	6	1	1	5	4 Hombre	Entre 18 y 21 años	Voleibol	Más de 6 horas por semana	Desde hace 3 meses	San José	Vázquez de Coronado
10	10	10	10	10	10 Hombre	Entre 18 y 21 años	Fútbol	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	San José	Moravia
10	10	10	10	10	10 Hombre	Entre 18 y 21 años	Fútbol	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	San José	Moravia
9	10	9	9	8	8 Mujer	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Atenas
10	7	5	8	10	8 Hombre	Entre 31 y 35 años	Fútbol	Entre 3 y 5 horas semanales	Desde hace más de un año	San José	Moravia
10	9	10	10	8	8 Hombre	Entre 31 y 35 años	Levantamiento de pesas (halterofilia)	Más de 6 horas por semana	Desde hace más de un año	Alajuela	Alajuela Central

Anexo 5.**Declaración jurada.****Declaración Jurada**

Yo Benjamín Gómez Chavarría, cédula de identidad número 1-1787-0594, en condición de egresado de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado: **“INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA Y LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE DEPORTE RECREATIVO, EN ADULTOS JÓVENES ENTRE LOS 18 Y 35 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA.”** Es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 24 de julio de 2025.



Benjamín Gómez Chavarría

CARTA DEL TUTOR

San José, 21 de julio de 2025

Carrera Bachillerato y Licenciatura en Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante Benjamín Gómez Chavarría, cédula de identidad número 1-1787-0594 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "Influencia de la Autoeficacia y la Motivación en la práctica de deporte recreativo, en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL		100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Paola Alfaro Gutiérrez
Céd: 110230565
Carné Colegio Profesional N 13398

CARTA DE LECTOR

San José,

**Universidad Hispanoamericana
Sede Llorente
Carrera**

Estimado señor

La persona estudiante Benjamín Gómez Chavarría, cédula de identidad XXX, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA Y LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE DEPORTE RECREATIVO, EN ADULTOS JÓVENES ENTRE LOS 18 Y 35 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.

Firma
Nombre Mauricio Bolaños Sánchez
Cédula 303580760

Carné

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN

San José, 26 de octubre de 2025

Señores:

Universidad Hispanoamericana


Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Benjamín Gómez Chavarría con número de identificación 117870594 autor (a) del trabajo de graduación titulado Influencia de la autoeficacia y motivación en la práctica de deporte recreativo, en adultos jóvenes entre los 18 y 35 años del Gran Área Metropolitana presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología; SI autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

 117870594

Firma y Documento de Identidad