Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas



CLIMA MOTIVACIONAL Y ORIENTACIÓN CAUSAL EN GIMNASTAS JUVENILES Y MAYORES DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Título a obtener: Lic. En Psicología

Tesista: Oriana Ayelén Gottig

Tutora: Florencia Todarello

Febrero, 2023.

Agradecimientos

Desde el inicio de mi formación académica, tuve la oportunidad de cursar la materia Psicología Evolutiva en mi paso como estudiante de la Lic. En Educación Física y conocer allí lo que se convirtió en mi segunda carrera profesional. A partir de ese momento conté con Marcelo Morillo quien fue mi guía en esta formación y me acompaño en todos estos años. También, por medio de Marcelo conocí a Florencia Todarello, a quien voy a estar eternamente agradecida por la dedicación y compromiso con que me guio en la elaboración de este trabajo.

Sin duda, ambas cursadas me llevaron a invertir mucho tiempo y esfuerzo dentro de la universidad, pero estoy totalmente agradecida de la calidad de profesionales que conocí en el transcurso de estos años y los conocimientos que me llevo conmigo, así como también, de aquellas personas que compartieron esta formación.

Por fuera del ámbito académico, agradezco a mi familia que fue un sostén inmenso durante mi formación profesional y que confío en mí desde el momento en que decidí emprender este desafío. Desde su lugar siempre me brindaron palabras de aliento y estuvieron presentes en cada paso de este proceso.

A mis amigas que acompañaron a lo largo de todos estos años y nunca dejaron de apoyarme. A mis amigas-colegas que me llevo de esta hermosa carrera que, sin duda, fueron una gran compañía todos estos años.

Por último, no quiero dejar de agradecer a las gimnastas juveniles y mayores que tuvieron la predisposición para ser evaluadas, así como también, a los padres que hicieron esto posible. Por último, gracias a los clubes y entrenadores que ayudaron con la difusión y pusieron de su tiempo para que esto sea posible con el propósito de obtener mi título de grado.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir cómo es la relación entre el clima motivacional autopercibido y la orientación causal de las gimnastas. Se evaluaron así a 73 gimnastas de la Provincia de Buenos Aires, de las cuales 32 son gimnastas de categoría juvenil (43,8%) y 24 de categoría mayor (56,2%). Se les aplicó la adaptación española del Cuestionario de Clima Motivacional (Balaguer et al., 2009) y la escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio (Rose et al.2001). Se obtuvo que las gimnastas de las dos categorías perciben que su entrenador crea un clima motivacional mayormente empowering que disempowering, mientras que, en cuanto a las orientaciones causales, se observa una predominancia de la orientación causal de control. Sumado a ello, se encontró una relación significativa entre implicación a la tarea y orientación controlada, clima empowering y orientación controlada y, entre clima empowering y orientación autónoma. Siendo esto un resultado que llama la atención y podría verse asociado al tipo de deporte evaluado en cuestión.

Palabras claves: Gimnasia Artística, Orientación causal, Clima Motivacional, Empowering, Disempowering,

Abstract

The present study aimed to describe the relationship between the self-perceived motivational climate and the causal orientation of the gymnasts. Thus, seventy-three gymnasts from the Province of Buenos Aires were evaluated, of which 32 are junior category gymnasts (43.8%) and 24 are senior category gymnasts (56.2%). The Spanish adaptation of the Motivational Climate Questionnaire (Balaguer et al., 2009) and the Exercise Causality Orientations scale (Rose et al.2001) were applied. It was obtained that the gymnasts of the two categories perceive that their coach creates a motivational climate that is more empowering than disempowering, while, in terms of causal orientations, a predominance of the causal orientation of control is observed. Added to this, a significant relationship was found between task involvement and controlled orientation, empowering climate, and controlled orientation, and between empowering climate and autonomous orientation. This being a result that draws attention and could be associated with the type of sport evaluated in question.

Keywords: Artistic Gymnastics, Causal Orientation, Motivational Climate, Empowering, Disempowering,

Contenido

Agradecimientos **2**
Resumen **3**
Abstract **4**
Capítulo I: Planteamiento del problema **8**
1.1 Introducción 8
1.2 Antecedentes 10
1.3 Justificación y Relevancia 13
1.3.1 Teórica 13
1.3.2 Práctica 13
1.3.3 Social 13
1.4 Pregunta de Investigación 13
1.5 Objetivos 13
1.5.1 Objetivo General 13
1.5.2 Objetivos Específicos 13
1.6 Hipótesis 14
1.6.1 Hipótesis n°1 14
1.6.2 Hipótesis n°2 14
1.6.3 Hipótesis n°3 14
1.6.4 Hipótesis n°4 14
Capítulo II: Marco teórico **15**
2.1 Deporte: Gimnasia Artística 15
2.1.1 Aparatos de la Gimnasia Artística 16
2.1.2 Categorías de la Gimnasia Artística 17
2.2 Motivación 17
2.2.1 Teoría de la Autodeterminación 18
2.2.2 Teoría de las Metas de Logro 19
2.2.3 Clima Motivacional 20
2.3 Orientación causal 22
2.4 Síntesis de las teorías desarrolladas 24
Capítulo III: Marco Metodológico **26**
3.1 Diseño 26
3.2 Participantes 26
3.3 Instrumentos 27
3.3.1 Cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte 27
3.3.2 Escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio 28
3.4 Procedimiento 29
Capítulo IV: Resultados **30**
4.1 Descriptivos de la Muestra 30

4.2 Prueba de Normalidad 31
4.3 Correlaciones 32
4.3 Comparaciones 34
Capítulo V: Discusión y Conclusiones 36
Referencias bibliográficas 41
Anexos 47
Anexo n°1: Adaptación del Cuestionario de Clima Motivacional (EDMCQ-C) 47
Anexo n°2: Evaluación de jurados del The exercise causality orientations scale - ECOS 49
Jurado n°1 49
Jurado n°2 54
Jurado n°3 59
Jurado n°4 64
Jurado n°5 69
Anexo n°3: Batería de instrumentos 75
Sociodemográfico 75
Cuestionario definitivo de clima motivacional (EDMCQ-C). 75
Cuestionario de The exercise causality orientations scale - ECOS (Rose et al., 2001) 78

Índice de tablas

Tabla 1: *El continuo de la autodeterminación* 19
Tabla 2: *Descriptivos de los datos sociodemográficos de la muestra* 26
Tabla 3: *Descriptivos de las variables clima motivacional* 30
Tabla 4: *Descriptivos de las variables de Orientación causal* 31
Tabla 5: *Prueba de normalidad en las variables de clima* 32
Tabla 6: *Prueba de normalidad en las variables de Orientación Causa*l 32
Tabla 7: *Correlación en las variables de distribución normal* 33
Tabla 8: *Correlación en las variables de distribución anormal y normal* 34
Tabla 9: *Comparación de grupos en las variables de distribución anormal* 34
Tabla 10: *Comparación de grupos en las variables de distribución normal* 35

Índice de figuras

Figura 1: *Clima Empowering y Disempowering* 22
Figura 2: *Vista general de la Teoría de orientación causal* 24
Figura 3: *Síntesis de las teorías desarrolladas* 25

Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1 Introducción

En el deporte, los componentes psicológicos y emocionales trascienden los aspectos puramente físicos, tácticos y técnicos de la ejecución deportiva, es así como el éxito y/o el fracaso de un deportista depende de la combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas, pero también psicológicas. A partir de esta afirmación, resulta imprescindible estudiar las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento y en el éxito deportivo (Carlstedt, 2004).

Es por ello por lo que la investigación se centra en cómo es la relación entre el Clima Motivacional percibido por las gimnastas y la orientación causal que posean, ambos constructos parten desde la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985).

En cuanto a la primera variable, Clima Motivacional, se trata de una atmósfera creada por otros significativos que tiene un rol fundamental en el proceso de socialización de los niños y adolescentes (Martínez Martínez, 1998). Dentro de los otros significativos, se resalta el rol del entrenador y la influencia de este como líder deportivo, en donde el estilo de decisión, su conducta de apoyo social, la conducta de entrenamiento e instrucción del entrenador y su conducta de recompensa (feedback positivo), surgen como los aspectos de mayor influencia en la motivación de los deportistas (Crespo y Balaguer, 1994). En esta investigación se tendrá en cuenta la autopercepción de las gimnastas de dicha atmósfera.

Por otra parte, y, partiendo también de la Teoría de la Autodeterminación, las orientaciones causales son formas características de organizar y percibir información y percepciones motivacionalmente relevantes. Estas orientaciones pueden ser potenciadas por contextos, permitiendo que ciertas orientaciones sean más probables de ser evidenciadas por los individuos (Ryan y Deci, 2017). Se plantean así tres maneras de determinar las causas de un comportamiento: autónomas en el que el comportamiento es autodeterminado y emana de un sentido integrado del sí-mismo, controladas entendida como el comportamiento realizado por presión y no por elección propia; e impersonales donde los eventos son interpretados como amotivantes (Stover, et al., 2017). Se hipotetiza

que cada individuo posee las tres orientaciones, pero alguna de ellas se presenta siempre en mayor medida (Deci & Ryan, 1985).

Teniendo en cuenta estas variables, es importante mencionar que los deportistas pueden ser considerados una población de riesgo en cuanto a su salud psicológica (Garcés de Los Fayos, 2004). Esto es así ya que son muchos deportistas los que afrontan una excesiva presión social y familiar en su práctica deportiva, lo cual se convierte en un factor negativo en la motivación hacia el deporte, generando un ambiente de aburrimiento, desinterés, falta de ocio, exceso de exigencia e incluso fobia hacia el deporte, provocando así el abandono deportivo y muchas veces un rechazo definitivo hacia la práctica deportiva, con los riesgos para la salud que conlleva esto (Latorre, et al., 2009).

A los fines de esta investigación, se debe tener en cuenta que, la gimnasia artística es un deporte de iniciación temprana, en donde a pesar de ello, el niño no debe ser tomado como un adulto en miniatura sino un ser en evolución al que se le deben adaptar las actividades evitando esfuerzos superiores a su capacidad tanto física como mental y no viceversa (Pancorbo y Blanco, 1990). Es por ello, que se buscará indagar acerca de cómo es la orientación causal y el clima motivacional que perciben las gimnastas de las categorías Juvenil y Mayor y la posible relación entre ambos constructos con el objetivo de compartir dicha información que, podría ser provechosa, para entrenadores/as y gimnastas ya que estas variables influyen en la motivación y el bienestar del deportista como en su deseo de abandonar o continuar practicando el deporte.

1.2 Antecedentes

Se realizó el estado del arte con el objetivo de indagar acerca de lo investigado sobre la relación entre Orientación Causal y Clima Motivacional, así como también, sobre estas variables psicológicas en la Gimnasia Artística.

Si bien son escasos los estudios que abordan lo buscado, se encontraron posibles investigaciones que servirían como aporte a lo que se investiga en este trabajo.

Teniendo en cuenta que la teoría de la Autodeterminación (una de las dos teorías de la cual parte Clima Motivacional) sostiene que la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas influyen sobre la motivación de las personas hacia una actividad concreta (Deci y Ryan, 1987), es importante mencionar la investigación de Castillo Jiménez et al. (2017), en la cual estudiaron en 240 jóvenes jugadores de fútbol el papel mediador de las mismas de dos maneras: primero como variable compuesta y luego como dimensiones separadas. Los resultados mostraron en la primera que el clima empowering favorece la motivación autodeterminada a través de las necesidades psicológicas básicas, mientras que, en el segundo el clima empowering fue predictor positivo de la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de la necesidad de autonomía. Destacando así, la importancia de potenciar el clima empowering en el contexto deportivo, ya que además de propiciar la satisfacción de cada una de las necesidades, favorece el desarrollo de la motivación autodeterminada, principalmente a través de la satisfacción de la necesidad de autonomía.

Ahora bien, en cuanto a la gimnasia artística, Álvarez, et al. (2013) evaluaron a gimnastas de edades comprendidas entre los 15 y los 21 años y obtuvieron que las mismas percibían en mayor medida que su entrenadora creaba un clima alto de implicación en la tarea y, en cuanto a su orientación, estas tenían una mayor orientación al ego que a la tarea. Además, alcanzaron valores altos en todas las dimensiones evaluadas de la cohesión y, en los valores de las habilidades psicológicas, se encontraron por encima de la media con excepción del control visuo-imaginativo y de la autoconfianza (los cuales incrementaron luego de su intervención). De igual forma, Pineda Espejel (2011), estudió a 107 atletas de

gimnasia artística de ambas ramas, y obtuvo así que las gimnastas perciben que su entrenador crea un clima motivacional más orientado a la tarea en el contexto deportivo, sin importar la categoría de la competición; los varones, por su parte, perciben un clima más orientado al ego, siendo este más acentuado en los gimnastas juveniles que en los infantiles.

Teniendo en cuenta que la Orientación Causal y el Clima Motivacional parten de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1987) y, al no haberse hallado investigación que plasme la relación entre ambos en gimnastas, resulta imprescindible indagar sobre la Orientación causal y a partir de ello buscar una relación posible a lo largo de este trabajo.

Es así como, incorporando el constructo de percepción de las causas del éxito al clima motivacional, Martínez Martínez (1998) evaluó a 543 gimnastas entre los 6 y los 21 años, registrando los mismos resultados que la investigación antes mencionada y, en cuanto a la percepción de las causas del éxito, las gimnastas muestran que a veces piensan que la apariencia es importante para tener éxito, es decir, creen que conseguirán el éxito si saben causar buena impresión; muestran que a menudo piensan que el esfuerzo es importante para tener éxito, es decir, creen que conseguirán el éxito si les gusta mejorar, si se entrenan duro, si les gusta entrenar; y, las gimnastas demuestran que a veces para tener éxito tienen que ser superiores, es decir, creen que para tener éxito deben ser mejores gimnastas que las demás y que deben ser mejores que otras gimnastas. En esta misma línea, Cordo-Cabal, et al. (2019) indagaron acerca del clima motivacional y las creencias sobre las causas del éxito en función del género, la edad y los años de experiencia deportiva con una muestra compuesta por 239 jugadores de deportes en conjunto federados (balonmano, vóley, básquet y fútbol). Los resultados revelaron que los deportistas percibieron un mayor clima de tarea y creyeron que la principal causa del éxito es el esfuerzo.

En cuanto a la orientación causal y el afecto en el ejercicio de los deportistas, Kwan et al. (2011) evaluaron a 104 deportistas durante cuatro semanas para estudiar los efectos de las orientaciones de causalidad sobre el afecto relacionado con el ejercicio. Obtuvieron

como resultado que el efecto relacionado con el ejercicio fue más positivo para aquellos con una orientación más autónoma y menores niveles de orientación impersonal.

Siguiendo con la variable de orientación causal, Parish y Treasure (2003) determinaron con una muestra de alumnos de Educación Física que la orientación a la autonomía se asocia con motivación más autodeterminada mientras que la orientación controladora se asocia con la motivación externa y desmotivación. En un estudio más reciente, González-Cutre, et al. (2011) revalidaron esta afirmación añadiendo que la orientación a la autonomía conllevaba un mayor compromiso hacia la práctica.

Finalmente, una investigación que incluye ambos constructos es la de Ruiz et al. (2016), los cuales realizaron una investigación con el fin de conocer como el locus percibido de causalidad, la orientación causal y las metas sociales predicen el clima percibido por los alumnos de educación física en diferentes países y culturas. Para eso, participaron 2168 estudiantes con edades comprendidas entre los 11 y 16 años de tres países diferentes (423 de Costa Rica, 408 de México y 1052 de España). A dichos participantes se les aplicó un cuestionario compuesto por la escala de Metas Sociales en educación física, la de Clima Motivacional, el Locus Percibido de Causalidad y la Orientación Causal. Se halló así que los españoles se destacan como los más autodeterminados y los mexicanos son los que mayores orientaciones internas presentan. Por otro lado, la meta de maestría fue mayor en todos los países, siendo la misma predicha por la responsabilidad y la motivación intrínseca; mientras que, el rendimiento-evitación fue la más baja, siendo predicha por la regulación introyectada y la amotivación.

En síntesis, de lo relevado hasta el momento, se podría decir que, en cuanto a las gimnastas, se encontró que perciben un clima mayormente empowering sin importar la categoría a la que pertenezcan (Álvarez, et al., 2013; Pineda Espejel, 2011; Martínez, 1998). Mientras que, no se han encontrado investigaciones acerca de la orientación causal de las gimnastas.

1.3 Justificación y Relevancia

1.3.1 Teórica

La importancia de este trabajo radica, principalmente, en la poca indagación acerca de la orientación causal y el clima motivacional percibido por deportistas que practican deportes individuales y, sobre todo, en la gimnasia artística. Es por ello por lo que, se busca determinar cómo es la relación entre ambos constructos y aportar conocimiento a quienes lo practican, enseñan o se vinculan con dicho deporte.

1.3.2 Práctica

En este aspecto, podrá servir de ayuda y brindar conocimiento a los entrenadores del deporte y psicólogos ya que el clima motivacional percibido y las orientaciones causales influyen en la motivación y el bienestar del deportista como en su deseo de abandonar o continuar practicando el deporte.

1.3.3 Social

Así como también, para concientizar y prevenir la salud de los deportistas sería de suma importancia brindar talleres acerca de lo estudiado y dar a conocer la relevancia de estas variables para la práctica deportiva.

1.4 Pregunta de Investigación

¿Cómo es la relación entre el clima motivacional percibido y la orientación causal de las gimnastas Juveniles y Mayores en la Provincia de Buenos Aires?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Indagar la relación entre la Orientación Causal y el Clima Motivacional Percibido en gimnastas Juveniles y Mayores de la provincia de Buenos Aires.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas.
- Determinar el Clima Motivacional Percibido por las gimnastas Juveniles y Mayores.
- Determinar la Orientación Causal de las gimnastas Juveniles y Mayores.

- Comparar el Clima Motivacional Percibido por las categorías Juvenil y Mayor.
- Comparar la Orientación Causal de las categorías Juvenil y Mayor.
- Relacionar la Orientación Causal y Clima Motivacional percibido por las categorías Juvenil y Mayor.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis n°1

Las gimnastas Juveniles perciben un clima más disempowering que las gimnastas Mayores.

1.6.2 Hipótesis n°2

Las gimnastas mayores perciben una orientación más autónoma que las Juveniles.

1.6.3 Hipótesis n°3

Existe relación entre el clima motivacional percibido por las gimnastas y la orientación causal.

1.6.4 Hipótesis n°4

Las gimnastas que perciben un clima empowering tienen una orientación causal más autónoma.

Capítulo II: Marco teórico

2.1 Deporte: Gimnasia Artística

El concepto deporte, posee gran variedad y composición de definiciones. Castejón (2001), por su parte, considera al deporte como la actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo.

Dentro de los deportes existentes, la Gimnasia artística, es definida por Araujo (2004) como aquella disciplina de movimientos con gran amplitud, de rigurosa ejecución y movimientos precisos que provocan la sensación de que todo es simple, donde se busca el perfeccionismo de ejecución y del aprendizaje de las gimnastas. Muchas veces, la gimnasia es practicada sólo desde un enfoque competitivo y orientado a la victoria, que conlleva como lo menciona Torres y Rodríguez (2006), a someterse a programas de entrenamiento cuyo objetivo pareciera ser la producción de campeonas y no su desarrollo integral, dedicando seis u ocho horas al día al entrenamiento deportivo durante la edad escolar lo cual compromete la posibilidad de explorar otras habilidades, deseos e inquietudes. Asimismo, a muchos de los niños involucrados en este tipo de deportes se les exige un entrenamiento que va más allá de sus capacidades físicas y emocionales, un tiempo excesivo dedicado al entrenamiento puede llevar a una pérdida de experiencias claves en la niñez como la socialización con los amigos y la familia (Organización Save The Children, 2008). Sin embargo, la gimnasia artística es considerada uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo (Torres y Rodríguez, 2006).

Cabe mencionar que, la edad apropiada para la iniciación de este deporte es a los 4 o 5 años, que es la etapa en la que se adquieren los hábitos posturales y el desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de elementos de

mayor complejidad (Benítez, 2010). Del mismo modo, Araujo (2004) sostiene que se aprende mejor la gimnasia artística en edades tempranas debido a la plasticidad de las articulaciones y la estructura músculo tendinoso, además de que el sistema nervioso se encuentra en maduración lo que permite adaptaciones y una facilidad en interiorizar trayectos motores y sensoriales. Pese a esto, los mejores resultados deportivos se logran en edad adulta; y, es justamente en la adolescencia, en el periodo comprendido entre los 14 a 16 años, donde se alcanza el máximo desarrollo deportivo en las gimnastas artísticas, esto debido a los grandes cambios a nivel fisiológico que ocurren en todos los sistemas del cuerpo a través de los años (muscular, óseo, cardiorrespiratorio) (Aparicio, 2008).

2.1.1 Aparatos de la Gimnasia Artística

Durante la ejecución la gimnasta realiza combinaciones de movimientos que requieren de mucha concentración, agilidad, coordinación y fuerza (Urdiales Prieto, 2018). Esta demostración debe realizarse ante un jurado especializado, el cual descontará la nota final de la gimnasta por cada error tenga. Dentro de la competición de la gimnasia artística en la categoría femenina existen cuatro aparatos:

● Salto: Los saltos se realizan con una carrera previa, en un pasillo de 25 m de longitud, hacia una tabla de pique y un caballete. Existen varios grados y valores de dificultad de los diferentes saltos, especificados en el código de puntuación.

● Barras asimétricas: La acción se desarrolla alternativamente en dos bandas horizontales situadas a diferente altura: 2,40 m del suelo para la banda superior y 1,60 m para la inferior. En ellas se realizan elementos de impulso y balanceo predominantemente, los movimientos se realizan de forma dinámica sin la existencia de paradas.

● Suelo: Consta de una superficie cuadrada, blanda y elástica de 12 m de lado, donde se realizan variedad de ejercicios con el acompañamiento de música. En la demostración deberá existir armonía entre la música y el movimiento.

● Viga de equilibrio: Se realizan elementos gimnásticos y acrobáticos sobre una barra situada a 1,20 m de altura que constituye una superficie de 0,10 m de ancho por 5 m

de largo. En este aparato se realizan los mismos ejercicios que en suelo, pero en este especialmente, la lucha por el mantenimiento del equilibrio corporal es constante y primordial (Aparicio, 2008).

Cabe resaltar que, en los torneos en los cuales participan las gimnastas deben realizar ejercicios obligatorios acordes de cada aparato cumpliendo con los requisitos del código de puntuación de su categoría (Patow, 2019).

2.1.2 Categorías de la Gimnasia Artística

En la Gimnasia Artística existen muchos niveles establecidos en el Código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia. Por un lado, según la edad se pueden clasificar en: Mini (7 y 8 años), Pre infantil (9 y 10 años), Infantil (11 y 12 años), Juvenil (13 a 15 años) y Mayor de 16 años en adelante. En todos los casos, se considera la edad cumplida al 31 de diciembre.

Por otro lado, se determina la categoría según el nivel de la gimnasta que puede ser: Nivel D (Incluye ejercicios obligatorios en salto y suelo), Nivel C (Serie obligatoria para todas las categorías, incluye C3, C2 y C1), Nivel B (Se determinan ejercicios y/o requisitos para todas las categorías, incluye B2 y B1) y A (Niveles más altos de competencia, incluye A2 y A1) (Patow, 2019).

2.2 Motivación

Al hablar de motivación, Deci y Ryan (2000), la consideran como “concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad” (p.70). El estudio de esta en el deporte es importante en la medida que ayuda a comprender qué es lo que lleva, mantiene y eventualmente produce el retiro de las personas de la práctica deportiva (Dosil, 2008).

En estos últimos años, las teorías de la motivación se han ocupado de estudiar aquellas condiciones que promueven y facilitan en los deportistas su práctica deportiva, así como también aquellas que dificultan o frustran la misma (Deci y Ryan, 2000). Se destacan dentro de este constructo dos teorías: la Teoría de Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la

Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), las cuales se integran en la Teoría de Clima Motivacional (Duda, 2013).

2.2.1 Teoría de la Autodeterminación

Una de las teorías de mayor estudio dentro de la psicología deportiva es la Teoría de la Autodeterminación (Dosil, 2008), la cual plantea el papel activo de las personas en la construcción de su crecimiento personal, integridad y bienestar a partir de la satisfacción de las necesidades básicas (autonomía, competencia y relaciones). Dicha teoría enfatiza sobre el entorno y las personas que lo conforman siendo estos un elemento fundamental en la facilitación, o la frustración de estas necesidades. Uno de los conceptos ambientales centrales para la satisfacción de las necesidades básicas es el llamado apoyo a la autonomía (Deci y Ryan, 1987).

Deci y Ryan (1995) introdujeron una segunda subteoría, llamada Teoría de la Integración Organísmica, para detallar las diferentes formas de la motivación extrínseca y los factores contextuales que o bien promueven o impiden la internalización y la integración de la regulación de esas conductas (Deci y Ryan,2000). Al hablar de motivación se pueden identificar en las personas dos tipos fundamentales de motivación para realizar cualquier tarea: la motivación intrínseca, en la que un comportamiento concreto se llevaría a cabo por la satisfacción y el placer inherente de la propia participación, y la motivación extrínseca en la que el motivo de participación vendría promovido por los beneficios consecuentes de dicho comportamiento separados de la propia participación. Ante estas dos formas movilizadoras, se contrapone una forma de amotivación que supondría una ausencia de motivación y cierta falta de intencionalidad en la participación en una actividad concreta (Deci, 1975).

A partir de esto, plantean formas motivacionales progresivas de menos a más autodeterminadas, considerando la amotivación como no regulada y por lo tanto como la forma menos autodeterminada de actuación y, con lo que respecta a las formas extrínsecas, establecen cuatro niveles de regulación de más externa a más internamente reguladas: la

regulación externa refiriéndose a una conducta regulada por motivos externos, la regulación introyectada que tiene que ver con la internalización de las presiones externas donde la participación se efectuaría o bien para evitar sentimientos de culpa o ansiedad o bien para lograr sentirse orgulloso de uno mismo, la regulación identificada se desarrolla como la participación basada en la expectativa de obtención de ciertos beneficios valiosos asociados a la participación, y por último, la regulación integrada como a las actividades que se llevan a cabo porque se considera que constituyen parte de uno mismo. Finalmente, la motivación intrínseca, cuyo motivo sería la propia participación, representaría la forma de regulación más autodeterminada (Deci y Ryan, 1985).

Tabla 1

El continuo de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000).

El continuo de la autodeterminación: Tipos de motivación con estilos regulatorios						
Comportamiento	No autodeterminado					Autodeterminado
Motivación	Amotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
Estilos regulatorios	No regulado	Regulación externa	Regulación Internalizada	Regulación Identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca

2.2.2 Teoría de las Metas de Logro

Otra teoría relevante es la postulada por Nicholls (1989) denominada teoría de las metas de logro en la cual se sostiene que sus patrones motivacionales en una actividad determinada se ven influidos por la forma en que las personas definen el éxito de sus logros y la forma en que juzgan su competencia. Plantea dos dimensiones disposicionales: la implicación en la tarea y la implicación en el ego. La primera dimensión es entendida como la percepción de la habilidad autorreferenciada por el sujeto y el énfasis está puesto en el esfuerzo, desarrollo y mejora de sus habilidades; y la segunda, tiene que ver con el interés en demostrar ser mejores que los demás en las habilidades y hacer ver esto al resto (Balaguer, 2007).

2.2.3 Clima Motivacional

En el marco de estas dos teorías, Duda (2013) propuso una conceptualización que une las características del clima motivacional creado por el entrenador desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (SDT, Self-Determination Theory) y desde la teoría de las metas de logro (AGT, Achievement Goal Theory). Con esta teoría integradora, se entiende por clima motivacional a la atmósfera social creada por el entrenador y con la que envuelve a un grupo de deportistas, es así como lo que el entrenador dice, hace y cómo lo hace contribuye a la creación de un clima motivacional predominante que puede ser más o menos empowering o más o menos disempowering (Duda & Balaguer, 2007). Este clima percibido influye en la forma en que los deportistas juzgan su competencia y definen su éxito (Duda, 2013).

El clima motivacional empowering está caracterizado por el apoyo de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) que conducen a un desarrollo óptimo, a formas de motivación autodeterminadas y a mayores niveles de bienestar. Este clima está compuesto por las dimensiones Apoyo a la autonomía, Apoyo a la relación e implicación en la tarea (Duda & Balaguer, 2007; Reinboth, et al., 2004). La primera, entendida como el atender los intereses/preferencias de los deportistas y fomentar un mayor control generando la sensación a los atletas de que son origen de su propia conducta (Mageau & Vallerand, 2003); la segunda, como el promover sentimientos de cuidado, aceptación, confianza, respeto transmitidos de manera cálida y positiva mejorando el vínculo entre el deportista y otros miembros del equipo (Duda & Balaguer, 2007) ; y la tercera, comprendida como el enfatizar la importancia de superación propia, de demostrar el dominio de la tarea y del esfuerzo para alcanzar el éxito (Ommundsen et al., 1999).

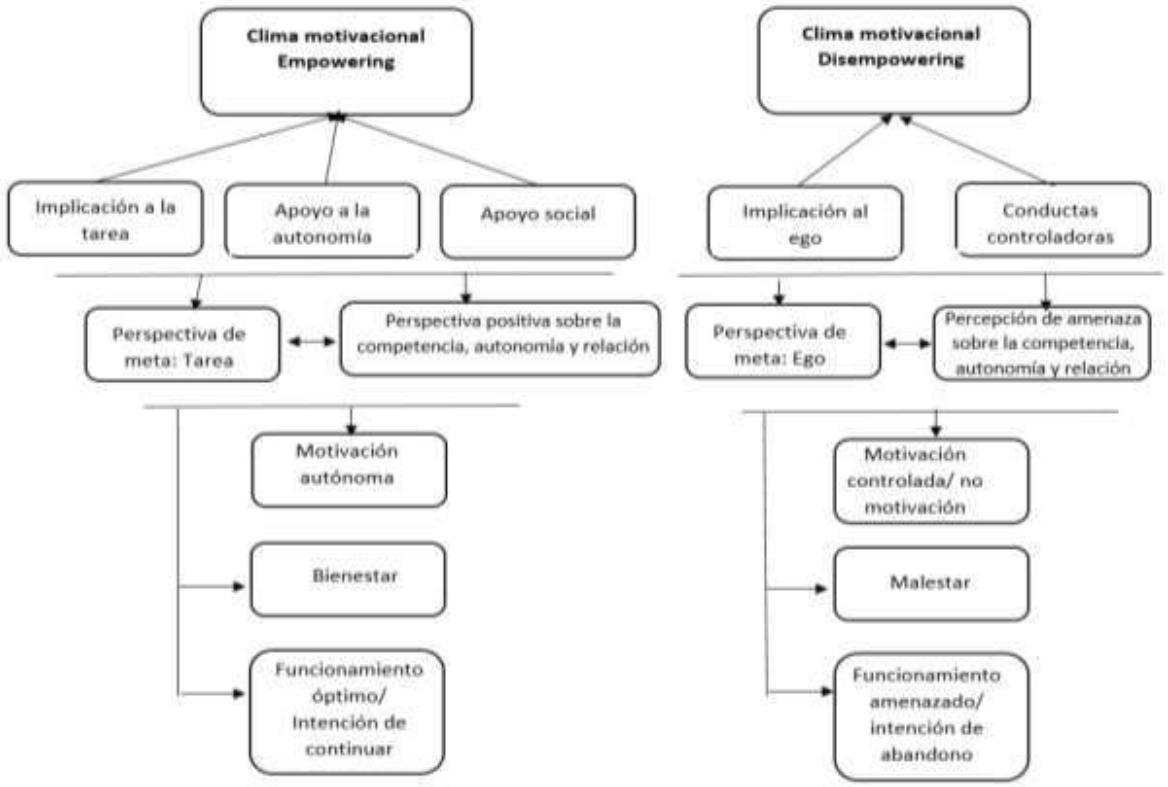
El clima motivacional disempowering es un ambiente psicológico que se caracteriza por la frustración de las necesidades psicológicas básicas y por fomentar la competencia centrada en la comparación a través de la implicación en el ego. Las dimensiones que componen a este clima son estilo controlador e implicación en el ego (Duda & Balaguer, 2007; Reinboth, et al., 2004). La primera entendida como el sentimiento de los deportistas

de que su conducta es resultado de contingencias externas y se encuentran presionados a actuar de manera determinada (Bartholomew, et al., 2011); y la segunda implica un entrenador centrado en la superación de unos jugadores sobre otros y en el demostrar altos estándares normativos (Duda & Balaguer, 2007).

A su vez, el clima motivacional percibido por los deportistas tendrá un impacto sobre la calidad de motivación de los deportistas. El clima empowering facilita la motivación autónoma lo cual promueve el bienestar mientras que, el clima disempowering facilita la motivación controlada y la no motivación promoviendo el malestar. Finalmente, el bienestar implica un funcionamiento óptimo y un deseo por continuar participando en el deporte, mientras que el malestar implica un funcionamiento comprometido y deseos de abandonar (Castillo Jiménez, 2018).

Figura 1

Clima Empowering y Disempowering (Castillo Jiménez, 2018).



2.3 Orientación causal

Al hablar de orientación causal, se hace referencia a las diferencias individuales de los deportistas en la comprensión de la causalidad de su comportamiento (Deci, 1980). Según la teoría de la autodeterminación, la tendencia a considerar las causas de un comportamiento como autónomas, controladas o impersonales puede influir en la motivación, la autorregulación y la experiencia (Kawan et al., 2011).

Los sujetos intrínsecamente motivados presentan una orientación autónoma e interpretan los eventos de modo informativo, utilizando dicha información para hacer elecciones y autorregularse hacia metas escogidas. El desarrollo de la orientación autónoma ocurre cuando las tres necesidades psicológicas resultan satisfechas.

Mientras que aquellos que poseen una orientación de control, realizan las actividades por presión y no con un sentido de elección propia. Están implicadas las necesidades de competencia y de vinculación, pero no la de autonomía.

A diferencia de ello, quienes poseen una orientación impersonal, presentan un funcionamiento errático y no intencionado, notándose la creencia de que los resultados son independientes del comportamiento. De este modo, los eventos son interpretados como amotivantes y esto sucede cuando ha sido frustrada la satisfacción de todas las necesidades (Stover, et al., 2017).

Sumado a ello, dependiendo la orientación de causalidad que posea el deportista, va a ser la manera en que se interpreten los factores interoceptivos asociados con el ejercicio, tales como, aumento de la frecuencia cardiaca, dolor muscular, fatiga, etc. Es así como, aquel que tiene una orientación más autónoma lo va a percibir como un desafío para sí mismo, mientras que aquel que tenga una orientación más impersonal lo tomará como sinónimo de incompetencia (Kwan et al., 2011).

Por último, las investigaciones realizadas afirman que la orientación hacia la autonomía tiene una relación positiva con la autoestima, desarrollo del ego y otros indicadores de bienestar, mientras que la orientación hacia el control podría estar relacionada con la concepción de que es beneficioso para la salud y, la orientación impersonal, es asociada con la falta de autoestima y depresión (Deci y Ryan, 1985).

De todas maneras, Deci y Ryan (1985) hipotetizan que cada individuo posee las tres orientaciones, pero alguna de ellas se presenta siempre en mayor medida.

Figura 2

Vista general de la teoría de Orientación causal.



2.4 Síntesis de las teorías desarrolladas

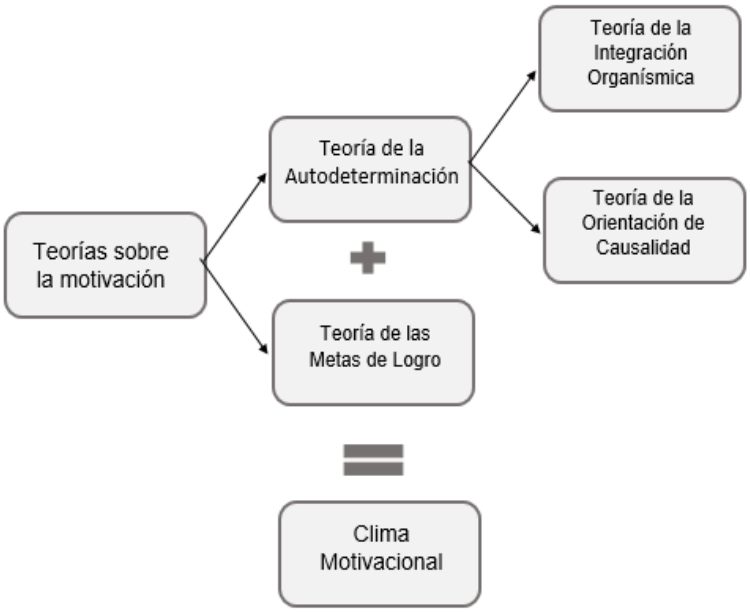
Para comprender las teorías desarrolladas hasta el momento, es imprescindible hacer una breve síntesis que permita comprenderlas en su globalidad. La Teoría de la Autodeterminación no es una única teoría, sino que abarca marcos teóricos organísmicos y dialécticos (Deci y Ryan, 1987).

En la Teoría de la Autodeterminación la satisfacción de las necesidades básicas comporta consecuencias sobre la motivación de las personas hacia una actividad en concreto. Por esta razón, se ha estudiado los aspectos del entorno que satisfacen dichas necesidades y los contextos sociales que pueden afectar las mismas. Se brindó una evolución de la motivación hacia comportamientos más autodeterminados (Deci, 1975).

A modo de síntesis del desarrollo, se esquematiza las diferentes teorías y el surgimiento en la Figura n°3.

Figura 3

Síntesis de las teorías desarrolladas



Con este entramado teórico se pretende desarrollar el estudio e indagar acerca de cómo es la relación entre el clima motivacional y la orientación causal percibido por las gimnastas de las categorías Juvenil y Mayor de la provincia de Buenos Aires.

Capítulo III: Marco Metodológico

3.1 Diseño

Para cumplir los objetivos planteados se efectuará una investigación de tipo no experimental porque se observa la variable en su condición natural, con un alcance correlacional, temporalidad transversal y con un enfoque cuantitativo (León y Montero, 2007).

3.2 Participantes

La muestra es de tipo no probabilística con muestreo intencional (León y Montero, 2007). Está compuesta por 73 gimnastas de la Provincia de Buenos Aires, de las cuales 32 (43,8%) corresponden a la categoría Juvenil y 41 (56,2%) a la categoría mayor. Las mismas tienen un promedio de años de entrenamiento de 9,93 y de horas semanales de entrenamiento de 12,21.

Tabla 2

Descriptivos de los datos sociodemográficos de la muestra.

		Total **% (*n*)**	**M**	**Mínimo**	**Máximo**	**Desvío Estándar**
Categoría	Total	73	14,54	13	29	,500
	Juvenil	32 (43,8%)	13,97	13	15	1,06
	Mayores	24 (56,2%)	18,71	16	29	3,48
Años de entrenamiento	Total	73	9,93	3	25	4,16
	De 1 a 5 años	8 (11%)	4,63	3	5	,744
	De 6 a 10 años	41 (56,2%)	8,22	6	10	1,46
	+ de 10 años	24 (32,9%)	14,62	11	25	3,51
Horas de entrenamiento por semana	Total	73	12,21	2	40	7,22
	De 1 a 10 horas	38(52,1%)	6,92	2	10	2,32
	+ de 10 horas	35(47,9%)	17,94	11	40	6,30

3.3 Instrumentos

Para medir e indagar sobre la posible relación entre los constructos Orientación Causal y Clima motivacional, se utiliza el Cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte (Balaguer, et al., 2009) y la escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio (Rose et al.2001). Así como también, se busca recopilar información sobre cantidad de años de entrenamiento, categoría a la que pertenecen y horas de entrenamiento semanales.

A continuación, se detalla cada uno de los instrumentos utilizados:

3.3.1 Cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte

Se utiliza el Cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte (Balaguer, et al., 2009) para medir la percepción de las gimnastas de los climas motivacionales empowering y disempowering creados por el entrenador. El mismo está compuesto por dos dimensiones: Clima Empowering (α >0,76) y Clima Disempowering (α >0,84), las cuales están

conformadas por 17 ítems cada una. En el caso de la dimensión empowering está conformada por tres factores: Implicación a la tarea (“Mi entrenador intenta que nos sintamos bien cuando damos lo mejor de nosotros”) , apoyo a la autonomía (“Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo”) y apoyo social (“Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos”); mientras que, la dimensión disempowering está compuesta por dos factores: Implicación al ego (“Mi entrenador favorece a unas gimnastas más que a otras”) y estilo controlador (“Mi entrenador nos grita delante de los demás para conseguir que hagamos determinadas cosas”). Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos que oscila desde “muy en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”, partiendo del enunciado “Piensa en cómo han ido las cosas en tu equipo la mayor parte del tiempo durante las últimas 3 o 4 semanas”.

Para llevar a cabo la investigación, se realizó una adaptación de algunos ítems para que los mismos sean acordes al deporte. El motivo de la adaptación es la diferencia de objetivos en ambos trabajos: El cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte (Balaguer, et al., 2009) está diseñado para deportes en conjunto por lo que los ítems previamente mencionados hacen referencia a los jugadores que participan de partidos y no es pertinente al trabajo, ya que se evaluarán gimnastas. Sumado a eso, se adaptará la redacción y será dirigida al sexo femenino. Los ítems definitivos con las modificaciones necesarias se encuentran en el anexo n°2.

3.3.2 Escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio

Además, se realizó la traducción de la escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio (Rose et al.2001), la cual presenta siete escenarios relacionados con situaciones de ejercicio comunes con tres posibles formas de respuesta, cada una correspondiente a cada dimensión: autonomía (α >0,70), orientación controlada (α >0,65) o impersonal (α>0,68). Cada una de las dimensiones se compone de siete ítems situacionales (Por ejemplo, Orientación Autónoma: “Decidas por vos mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar”; Orientación de Control: “Asistas a una clase en la que un entrenador te diga qué

hacer” y Orientación impersonal: “Siguen a tus amigos y haces lo que ellos hacen) y los encuestados deben indicar la probabilidad de respuesta en una escala del 1 al 7, siendo el 1 “muy improbable” y 7 “muy probable”.

El motivo de la traducción se debe al idioma en que se encontraba el instrumento. Se tradujo del inglés al español con la revisión de cinco jurados expertos, los mismos son psicólogos del deporte especializados en estudios sobre la Motivación y Clima Motivacional. Dicha traducción se encuentra en el Anexo n°4.

3.4 Procedimiento

La participación de las gimnastas en el estudio será a partir del contacto con los entrenadores e instituciones mediante redes sociales. Se les garantizará el anonimato y confidencialidad durante todo el proceso de investigación.

La administración del protocolo se llevará a cabo a través de Google Forms, el cual estará compuesto por datos sociodemográficos (edad/categoría, Años de entrenamiento y Horas de entrenamiento semanales) y los dos instrumentos antes mencionados: Escala de Orientaciones de Causalidad del Ejercicio (Rose et al.2001) y Cuestionario de Clima Motivacional en el Deporte (Balaguer, et al., 2009). Dicho protocolo llevará alrededor de 15 minutos en ser respondido.

Finalmente, los resultados que se obtengan del formulario respondido por las gimnastas, serán analizados con el SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences).

Capítulo IV: Resultados

4.1 Descriptivos de la Muestra

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS. En primer lugar, se realizó el análisis descriptivo de las variables de Clima Motivacional y Orientación Causal de las gimnastas.

Tabla 3

Descriptivos de las variables clima motivacional

Variables	Frecuencias				
	M	Min	Max	Consideración	Desvío
Implicación en la tarea	3,84	**21**	**45**	Alto	4,15
Apoyo a la autonomía	3,75	15	23	Alto	1,87
Apoyo social	4,32	8	15	Alto	1,77
Clima empowering	66,33	45	81	Alto	6,61
Implicación al ego	2,22	7	28	Bajo	4,87
Estilo controlador	2,73	**18**	**39**	Medio	4,93
Clima disempowering	42,83	28	67	Medio	9,13

Nota: La consideración de los factores se determina a partir de los siguientes rangos: Bajo: 1 - 2,33, Medio: 2,34 - 3,66 y Alto: 3,67 – 5. Mientras que para las escalas de Clima Empowering y Clima Disempowering: Bajo 17 – 39, Medio: 40 a 63 y Alto: 64 a 85.

En líneas generales, se puede decir que la media de clima empowering (M=66,33) y sus subescalas Apoyo social (M=4,32), Apoyo a la autonomía (M=3,75) e implicación en la tarea (M=3,84) tienen valores altos, a diferencia de clima disempowering (M=42,83) y sus

subescalas Estilo Controlador (M=2,73) e Implicación en el ego (M=2,22) que poseen puntajes medios e Implicación en el ego (M=2,22) que posee bajo.

Tabla 4

Descriptivos de las variables de Orientación causal

Variables	**Frecuencias**				
	M	Min	Max	Consideración	Desvío
Orientación de control	32,05	**21**	**43**	Alto	4,53
Orientación de autonomía	29,67	14	43	Alto	5,24
Orientación Impersonal	30,04	18	42	Alto	6,08

Nota: La consideración de las escalas se determina a partir de las siguientes claves de corrección: Bajo 1 – 14, Medio 15 – 28 y Alto 29 – 42.

Asimismo, se puede observar que, dentro de las variables de Orientación Causal, obtiene una media más alta la Orientación de Control (M= 32,05) y le sigue la Orientación Autónoma (M= 30,04) y Orientación Impersonal (M = 29,67) respectivamente. Sumado a eso, es importante mencionar que los valores obtenidos en las tres variables se encuentran por encima de la media.

4.2 Prueba de Normalidad

En segundo lugar, se realizó la prueba de normalidad de cada variable, obteniendo de las variables de Clima Motivacional que Implicación en la tarea (*p*= ,063), Estilo controlador (*p*= ,053), poseen una distribución normal; mientras que Apoyo a la Autonomía (*p*= ,001), Apoyo social (*p*= ,000), Implicación al ego (*p*= ,028), Clima Empowering (*p*= ,028), Clima Disempowering (*p*= ,010) poseen una distribución anormal.

Tabla 5

Puebla de normalidad en las variables de clima motivacional.

Variables	Prueba de normalidad	
	K-S	***p***
Implicación en la tarea	,101	**,063**
Apoyo a la autonomía	,144	,001
Apoyo social	,164	,000
Clima empowering	,110	,028
Implicación al ego	,110	,028
Estilo controlador	,103	**,053**
Clima disempowering	,121	,010

Por su parte, en cuanto a las variables de orientación, se obtuvo que Orientación Controlada (*p*= ,200) y Orientación Impersonal (*p*= ,200) poseen una distribución normal y, la variable Autonomía (*p*= ,040), una distribución anormal.

Tabla 6

Prueba de normalidad en las variables de orientación causal.

Variables	Prueba de normalidad	
	K-S	***p***
Orientación Autónoma	,106	,040
Orientación Impersonal	,078	**,200**
Orientación de Control	,065	**,200**

4.3 Correlaciones

Debido a su distribución, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson en las variables con distribución normal (Orientación Impersonal, Orientación Controlada, Estilo

Controlador e Implicación a la tarea) donde se encontró una relación significativa entre Implicación a la tarea y Orientación Controlada (*p*= ,040).

Tabla 7

Correlación en las variables de distribución normal a través del estadístico Pearson.

Escalas	**Orientación Impersonal**		**Orientación de Control**	
	p	Coef.	*p*	Coef.
Implicación en la tarea	,340	,113	**,018**	,276*
Estilo controlador	,884	-,017	,089	-,138

Nota: “Coef” = Coeficiente de Correlación.

Asimismo, se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman en las variables de distribución anormal (Apoyo a la autonomía, Apoyo Social, Implicación al Ego, Clima Empowering, Clima Disempowering, Orientación Controlada y Orientación Impersonal) y se incluyó las variables normales (Implicación en la tarea, Estilo Controlador y Orientación Autónoma) en busca de posible relación significativa.

Se obtiene una relación significativa entre Clima Empowering y Orientación Controlada, así como también, entre Clima Empowering y Orientación Autónoma.

Tabla 8

Correlación en las variables de distribución anormal y normal a través del estadístico Rho de Spearman.

Escalas	Orientación Controlada		Orientación Impersonal		Orientación Autónoma	
	p	**Coef**	***p***	**Coef**	***p***	**Coef**
Apoyo a la autonomía	,062	,220	,207	,149	,062	,220
Apoyo Social	,278	,129	,675	-,050	,360	,109
Implicación al Ego	,967	-,005	,201	,151	,360	-,109
Clima Empowering	**,013**	**,289***	,218	,146	**,010**	**,299**
Clima Disempowering	,723	-,042	,846	,023	,233	-,141
Implicación en la tarea	-	-	-	-	**,009**	**,306**
Estilo Controlador	-	-	-	-	,313	-,120

Nota: "Coef" = Coeficiente de Correlación.

4.3 Comparaciones

Por otra parte, para comparar según las categorías de las gimnastas, se utilizó U de Mann Whitney para las variables anormales. No se obtuvieron diferencias significativas sobre las mismas.

Tabla 9

Comparación de grupos en las variables de distribución anormal a través del estadístico U de Mann Whitney.

Escalas	Categorías		
	Juveniles	**Mayores**	***p***
Implicación al ego	34,83	38,70	,438
Apoyo a la autonomía	38,97	35,46	,477
Apoyo social	40,98	33,89	,149
Clima empowering	40,80	34,04	,176
Clima Disempowering	35,44	38,22	,578
Orientación Impersonal	38,41	42,16	,616
Orientación Controlada	35,90	32,98	,066

Por último, se utilizó T de Student para comparar entre ambas categorías aquellas variables de distribución normal (Implicación en la tarea, Estilo controlador y Autonomía), donde no se hallaron diferencias significativas.

Tabla 10

Comparación de grupos en las variables de distribución normal a través del estadístico T de Student.

Escalas	Categorías		
	Juveniles	**Mayores**	***p***
Implicación a la tarea	30,50	29,68	,240
Estilo Controlador	35,28	34,12	,678
Orientación Autónoma	27,00	27,48	,513

Capítulo V: Discusión y Conclusiones

El objetivo de este trabajo fue indagar cómo es la relación entre la autopercepción del clima motivacional y la orientación causal de gimnastas. Para el cumplimiento de este, se administró el Cuestionario de Clima Motivacional (Balaguer, et al., 2009) y la escala de orientaciones de causalidad del ejercicio (Rose et al.2001) a una muestra de 73 deportistas de las categorías juveniles y mayores que practican gimnasia artística dentro de la Provincia de Buenos Aires.

En este sentido, atendiendo a los resultados relacionados con la autopercepción del clima motivacional, se pudo observar que las gimnastas perciben un clima mayormente empowering lo cual coincide con los resultados de estudios encontrados en gimnastas (Álvarez, et al., 2013; Pineda Espejel, 2011; Martínez, 1998). Estos resultados indican que, siguiendo las aproximaciones teóricas de Balaguer, et al. (1997) sobre las percepciones del clima motivacional empowering creado por el entrenador, se aumenta la probabilidad de que las gimnastas se orienten a la tarea y a tener mayor motivación intrínseca, tienden a esforzarse, a centrar sus cogniciones en el aprendizaje y a ser más persistentes en la consecución de sus objetivos.

En relación con las hipótesis planteadas, un examen global de los resultados obtenidos permite determinar que:

La hipótesis n°1 la cual sostenía que “Las gimnastas Juveniles perciben un clima más disempowering que las gimnastas Mayores” no coincide con lo encontrado en los resultados ya que en ambas categorías predomina el clima empowering sobre el clima disempowering. Y, en cuanto a los valores de clima disempowering son las gimnastas juveniles las que tienen un puntaje más bajo en comparación a las mayores. Esto podría deberse a que se trata de un deporte que comienza y tiene sus frutos en temprana edad, en donde aquellas gimnastas que se encuentran en la categoría mayor aumentan su rigurosidad y exigencia debido a que queda poco tiempo de trayectoria deportiva por recorrer o, por lo menos, de potenciar su complejidad de ejecución.

Por otra parte, en cuanto a la Orientación causal de las gimnastas, se observó una predominancia en la Orientación de Control en ambas categorías de gimnastas, lo cual no condice con lo esperado en la hipótesis n°2 “Las gimnastas mayores perciben una orientación más autónoma que las Juveniles”.

En relación con esto, se sostiene que el desarrollo de la orientación autónoma ocurre cuando las tres necesidades psicológicas (Autonomía, Competencia y Relación) resultan satisfechas y uno de los conceptos ambientales centrales para la satisfacción de las necesidades básicas es el llamado apoyo a la autonomía (Deci y Ryan, 1987). Por lo que podemos inferir que, a pesar de tener una autopercepción del clima empowering, es apoyo a la autonomía uno de los factores de este clima que tiene un puntaje menor. Siendo este el que, con un puntaje mayor, indicaría la satisfacción de las necesidades básicas y se podría inferir, a partir de lo mencionado en la teoría, que generaría en las gimnastas una orientación causal autónoma.

Aquí algo importante de mencionar es que Deci y Ryan (1985) hipotetizan que cada individuo posee las tres orientaciones, pero alguna de ellas se presenta siempre en mayor medida. Entendiendo así que, a pesar de que predomine la orientación de control en las gimnastas, las otras dos orientaciones (Impersonal y Autónoma) no se encuentran muy distantes en cuanto a sus puntajes.

Siguiendo con la hipótesis n°3 la cual establecía que “existe relación entre el clima motivacional percibido y la orientación causal de las gimnastas” se puede decir que es verosímil ya que se ha encontrado en los resultados relación entre los factores que componen el clima y el tipo de orientación percibido. Esta hipótesis surge debido a que ambos constructos parten desde la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), a pesar de ello, en el estado del arte de esta investigación no se ha encontrado, hasta el momento, investigaciones que reflejen si existe y cómo es la relación en gimnastas de dichos constructos.

Ahora bien, profundizando en esta relación se planteó la hipótesis n°4, la cual partía de que “Las gimnastas que perciben un clima empowering tienen una orientación causal

más autónoma", dichas afirmación partió de que ambas estarían asociadas a la satisfacción de necesidades psicológicas básicas. Sin embargo, los resultados reflejan que la misma no es verosímil ya que ambas categorías percibieron un clima mayormente empowering y una predominancia de la orientación de control.

Frente a este escenario, es curioso pensar que las orientaciones causales pueden ser potenciadas por contextos permitiendo que sean más probables de ser evidenciadas por los individuos (Ryan y Deci, 2017). Y, al hablar de un deporte como gimnasia artística, se hace referencia a una disciplina de movimientos con gran amplitud, de rigurosa ejecución y movimientos precisos en donde la gimnasta debe tener un total control de su cuerpo (Araujo, 2004). Donde el entrenador de gimnasia artística tiene un método de enseñanza en el cual desglosa la ejecución del ejercicio buscando así realizar correcciones constantes y aproximarse cada vez más a la ejecución perfecta del mismo. Es por ello por lo que todas sus clases corrigen hasta incluso los ejercicios de mayor facilidad de ejecución ya que a partir de estos se potenciarán los de mayor complejidad (González-Valencia et al., 2021).

Entonces, al encontrar relación significativa entre Implicación a la tarea y Orientación de control, Clima Empowering y Orientación de control, lleva a repensar lo planteado por Deci y Ryan (1985) en su teoría. A partir de lo observado en los resultados y, entendiendo el deporte que se está estudiando, se puede decir que las gimnastas se encuentran continuamente frente a conductas controladoras que no indican que su autopercepción del clima sea disempowering, sino que más bien depende del tipo de disciplina que ejecutan y el método de enseñanza de esta.

Sumado a ello, se ha encontrado en estudios que la orientación de control se encontraba relacionado a sentimiento de normativización y presión (Koestner et al., 1992) lo cual podría ser ejemplificador de lo que sucede en el mundo de la gimnasia con la rigurosidad de la ejecución. Asimismo, este autor dice que se podría ver afectada la autoestima, lo cual sería importante de indagar.

Se debe tener en cuenta, al hablar de las gimnastas, que la ejecución de sus movimientos posee grandes complejidades por lo que las mismas en su ejecución deben

tener consciencia de todo su cuerpo en movimiento. Y, a su vez, es importante entender que, al momento de competir, las gimnastas realizan su serie de ejercicios frente a jueces que puntúan detalladamente la extensión de sus brazos y piernas, la rotación y velocidad de sus ejercicios, el dinamismo de la ejecución y expresión de sus movimientos. Por lo que, a lo largo de sus entrenamientos se busca perfeccionarse y mayor exactitud de ejecución desglosando continuamente sus ejercicios.

Sin embargo, tal como se comentó en los inicios, parte del interés por la población estudiada, se debe a la poca información obtenida en este deporte. Por tal motivo, se trata de resultados que brindan una aproximación y abren las puertas a nuevas investigaciones en el deporte que podrían ser interesantes tanto como para quienes lo practican como para aquellos profesionales que se sumergen en este deporte.

Finalmente, resulta imprescindible resaltar la importancia de seguir profundizando en estos resultados debido a que este trabajo se centró únicamente en cómo es la relación entre el clima motivacional percibido y la orientación causal de las gimnastas de categoría juvenil y mayor. Por lo que, sería relevante indagar dicha relación en otras categorías de la gimnasia artística o mismo, en la rama masculina del deporte. Así como también, se podría profundizar sobre el entorno de estas gimnastas, diferenciar la percepción de gimnastas según entrenadores y evaluar el clima motivacional del entrenador/a para determinar si es congruente con la percepción de sus alumnos.

Sumado a ello, sería enriquecedor utilizar una metodología mixta en este tipo de investigaciones ya que esto complementaría la información con datos cualitativos como: relatos de las gimnastas, relatos de las entrenadoras e incluso se podría realizar una observación estandarizada con el Sistema de Observación del Clima Motivacional Multidimensional (Smith et al., 2015).

Para culminar esta investigación es necesario advertir, para futuras investigaciones, las limitaciones de este trabajo. Se reconoce que la muestra se redujo a un grupo de gimnastas dentro de la rama femenina y no se tuvo en cuenta todas las categorías que el deporte presenta ni se incluyó la rama masculina. Por otro lado, este trabajo se centró

únicamente en gimnastas que practican su deporte dentro de la provincia de Buenos Aires por lo que no se contempló el resto de las provincias de Argentina.

Referencias bibliográficas

Aguirre-Loaiza, H., Bermúdez, S. y Agudelo, A.M. (2015). Motivación, grupo de deporte, nivel competitivo y edad deportiva en deportistas Caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 141-151. https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/3330/2892

Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte, 22* (2), 395-401.

Aparicio, A. (2008). *Valoración del crecimiento y evaluación de la dieta en gimnastas de artística femenina de élite*. (Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid). ResearchGate. http://oa.upm.es/1684/1/AMAIA_GARCIA_APARICIO.pdf

Appleton, P., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., y Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). Psicología del Deporte y Ejercicio, 22 (1), 53 - 65. DOI: 10.1016 /j. psychsport.2015.05.008

Araujo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Paidotribo.

Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: Una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco & J. Rodríguez Marin (Eds.), *Intervención psicosocial* (pp. 136-158). Pearson.

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Tomas, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de clima en el deporte. Revista de psicología en el deporte, 18 (1), 73-83. http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_BalaguerCastilloDudaTomas_Spainsh.pdf.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Y Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(1), 75-102.

Benítez, J. (10 de Noviembre de 2011). *Los beneficios de la gimnasia artística*. http://www.mizonadeportiva.com/2011/11/10/los-beneficios-de-la-gimnasia-artistica/

Carlstedt, R. (2004). *Critical moments during competition: A mind-body model of sport performance when it counts the most*. Taylor & Francis.

Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña (edición electrónica).

Castillo Jiménez, N. (2017). *Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas, motivación, e intenciones futuras de participar en el fútbol.* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León). UNAL. http://eprints.uanl.mx/16021/1/1080291134.pdf

Castillo Jiménez, N., Lopez-Walle, J. M., Tomas, I. y Balaguer, I. (2017). Relación del clima

Cordo-Cabal, L., Gómez-López, M., Granero-gallegos, A., Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Relación del clima motivacional generado por el entrenador y las causas del éxito en jugadores de deportes de equipo. Influencia del género, edad y experiencia deportiva. *Journal of Sport and Health Research. 11*(2), 139-150.http://www.journalshr.com/papers/Vol%2011_N%202/JSHR%20V11_2_3.pdf

Crespo, M. & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones,* (pp. 17-59). Albatros.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation.* Plenum

Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determinarion.* Lexington.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human Autonomy: The basis for selfe steem. In M Kemis (eds.), Efficacy, agency and selfe steem (pp 31-49). Plenum Press.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). Extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125* (1), 627-668.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* Plenum.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* Plenum.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53* (1), 1024–1037.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self - determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.

Duda, J. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering CoachingTM: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psycchology, 11*(4), 37-41. https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414

Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics.

Empowering con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de Psicología del Deporte, 26* (3), 33-39. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/2017_CastilloJim_LopezWalle_Tomas_Balaguer.pf

Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas.* EOS

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasiexperimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de educación física. *Revista de Educación, 356*, 677-700.

González-Valencia, H., Isaza-Gómez, G. y Parra-Estrada, L. (2021). *Práctica pedagógica para la enseñanza de la gimnasia artística: Etapa de iniciación deportiva. Cultura, Educación y Sociedad, 12* (2), 95- 112.

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

Koestner, R. Bermiri F., y Zuckerman, M. (1992). Self-determination and consistency between attitudes, traits, and behaviours. *Personality and Social Pshychology Bulletin, 18* (1), 52- 59.

Kwan, Bethany M., Hooper, Ann E. Caldwell, Magnan, Renee E. y Bryan, Angela D. (2011). A longitudinal diary study of the effects of causalityorientations on excercise-related effects. *Self and Identify,10*(3), 363-374. https://doi.org/10.1080/15298868.2010.534238

Latorre, P.A., Gasco, F., García, M.; Martínez, R.M., Quevedo, O., Carmona, F.J., Rascón, P.J., Romero, A., López, G.A. y Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. J*ournal of Sport and Health Research, 1*(1), 12-25. http://www.journalshr.com/papers/Vol%201_N%201/V1_1_03.pdf

León, O. G. y Montero, I. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7 (3)*, 847 - 862. https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-catolica-de-santa-fe/seminario-de-investigacion/guia-leon-y-montero-guia-para-nombrar-los-estudios-de-investigacion-en-psicologia/17031352

Martinez Martínez, C. (1998). *Relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica y artística*. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). RODERIC. http://roderic.uv.es/handle/10550/38692

Nicholls, J.G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education.* Harvard University Press.

Ommundsen, Y. & Roberts, G. C. (1999). Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 9* (6), 389-397. DOI: 10.1111/j.1600-0838. 1999.tb00261.x

Pancorbo, A. y Blanco, J. (1990). Consideraciones sobre el entrenamiento en la niñez y en la adolescencia. *Archivos de medicina del deporte, 7* (27), 309-314. http://femede.es/documentos/Entreno_ninez_309_27.PDF

Parish, L. E., y Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation on Physical Education: influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*, 173-182.

Patow, V. (2019). Gimnasia artística y deportiva. Parte 1. En Cachorro, G. y Giles, M. (Coords.). *Sistematización de experiencias en educación física*. EDULP. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.803/pm.803.pdf

Pineda Espejel, H. A. (2011). Clima motivacional percibido en gimnastas mexicanas. *Revista mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte,3* (4), 40-52.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*(3), 297-313.

Rose, E., Parfitt, G. & Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioral regulation for exercise and stage of change for exercise: Exploring their relationships. *Psychology of Sport & Exercise, 6* (1), 399-414. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S146902920400038X

Ruiz-Juan, F. Ortiz-Camacho, M. M., García-Montes, M.E., Baena-Extremera, A. y Baños, R. (2018). Predicción transcultural del clima motivacional en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y El Deporte, 18*(69), 165-183. https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.011

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory*: *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guildford Press.

Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., Papaioannou, A. & Duda, J. L. (2015). *Development and Validation of the Multidimensional Motivational Climate Observation System, 37*(1), 4-22

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E. y Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica Perspectivas en Psicología. Revista de Psicología y Ciencias Afines, 14 (2), 105-115. https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf

Torres, L. E. y Rodríguez, N. Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología 11*(2), 255-270.

Urdiales Prieto, M. M. (2018). *Guía didáctica de gimnasia artística en el pasaje modalidad barra fija en edades de 14 y 15 años.* (Tesis de grado, Universidad Técnica de Machala). UTMACHALA. http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/13242/1/ECUACS-2018-CUF-E00016.pdf

Anexos

Anexo n°1: Adaptación del Cuestionario de Clima Motivacional (EDMCQ-C)

Los siguientes ítems se adaptaron con el objetivo de orientarse al deporte Gimnasia Artística:

2. Mi entrenador es menos amable cuando nosotros no vemos las cosas a su manera.
4. Mi entrenador intenta que nos sintamos bien cuando damos lo mejor de nosotros.
5. Mi entrenador cambia (sustituye) a los jugadores cuando cometen errores.
7. Mi entrenador nos apoya menos cuando no entrenamos bien o no jugamos bien.
9. Mi entrenador presta más atención a los mejores jugadores.
11. Mi entrenador se asegura de que nos sintamos buenos (capaces) cuando mejoramos.
13. Mi entrenador reconoce a los jugadores que se esfuerzan.
14. Mi entrenador realmente nos valora como personas, no sólo como jugadores.
18. Mi entrenador se asegura de que el aporte de cada jugador se vea como importante.
19. Mi entrenador tiene sus jugadores preferidos.
20. Mi entrenador sólo nos da premios o halagos si jugamos bien.
21. Mi entrenador sólo felicita a los que mejor juegan durante el partido.
23. Mi entrenador se asegura de que cada uno de nosotros tenga un papel importante en el equipo.
25. Mi entrenador cree que en los partidos sólo deberían jugar los mejores jugadores.
26. Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenerlos cortitos” durante el entrenamiento.
28. Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores contribuimos al éxito del equipo.
32. Mi entrenador cree que es importante que juguemos este deporte porque lo disfrutamos.
33. Mi entrenador favorece a unos jugadores más que a otros.
34. Mi entrenador nos alienta a trabajar juntas como un equipo.

Los ítems definitivos con las modificaciones necesarias son los siguientes:

2. Mi entrenador es menos amable cuando nosotras no vemos las cosas a su manera.
4. Mi entrenador intenta que nos sintamos bien cuando damos lo mejor de nosotras.
5. Mi entrenador cambia (sustituye)a una gimnasta si comete errores en un entrenamiento.
7. Mi entrenador nos apoya menos cuando no entrenamos bien.
9. Mi entrenador presta más atención a las mejores gimnastas.
11. Mi entrenador se asegura de que nos sintamos buenas (capaces) cuando mejoramos.
13. Mi entrenador reconoce a las gimnastas que se esfuerzan.
14. Mi entrenador realmente nos valora como personas, no sólo como gimnastas.
18. Mi entrenador se asegura de que el aporte de cada gimnasta se vea como importante.
19. Mi entrenador tiene sus gimnastas preferidas.
20. Mi entrenador sólo nos da premios o halagos si competimos bien.
21. Mi entrenador sólo felicita a las que mejor compiten en el torneo.
23. Mi entrenador se asegura de que cada una de nosotras tenga un papel importante en el equipo.
25. Mi entrenador cree que a los torneos sólo deberían participar las mejores gimnastas.
26. Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitas” durante el entrenamiento.
28. Mi entrenador nos hace saber que todas las gimnastas contribuimos al éxito del equipo.
32. Mi entrenador cree que es importante que practiquemos este deporte porque lo disfrutamos.
33. Mi entrenador favorece a unas gimnastas más que a otras.
34. Mi entrenador nos alienta a trabajar juntas como un equipo.

Anexo n°2: Evaluación de jurados del The exercise causality orientations scale - ECOS (Rose et al., 2001)

Ud. ha sido seleccionado como juez experto para evaluar un protocolo que está en proceso de adaptación. A continuación, presentamos una versión preliminar del mismo. Agradeceríamos nos ayude a determinar si la traducción al idioma español es correcta. Por este motivo le pedimos que responda para cada ítem lo siguiente:

1. ¿Es el ítem representativo del constructo (refleja de manera adecuada el concepto que se intenta evaluar)? Marque con una **X**:

   1 = muy representativo

   2 = más o menos representativo

   3 = poco representativo

B. ¿Es el lenguaje utilizado adecuado para nuestra cultura? ¿Es claro (comprensible)? ¿Lo modificaría de alguna manera? Comente utilizando el apartado “observaciones”.

Jurado n°1

Control

	Ítem original	***Traducción al español***	1	2	3
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Attend a structured exercise class where an exercise leader is telling you what to do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Asistas a una clase de ejercicios estructurada en la que un entrenador te diga qué hacer.			**X**
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:**	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:**		**X**	

	As a way of pressurising yourself to exercise.	Como una forma de presionarte para hacer ejercicio.			
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Be given a lot of praise and encouragement from others.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Recibir muchos elogios y aliento de los demás.			**X**
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Approach someone to help motivate you.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Te acerques a alguien para que te ayude a motivarte.		**X**	
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Make someone important to you set goals for you to aim for.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Haces que alguien importante para vos te establezca las metas.			**X**
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do you (the exercise leader) think I should do?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué crees vos que debería hacer? (Dirigido al entrenador).			**X**

7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** The intensity you have been told to exercise at.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** La intensidad en la que te dijeron que hagas ejercicio.			**X**

*Observaciones***:** El ítem 6 traduce “discussion” como “discusión”, que en nuestro contexto suele tener una connotación negativa. Podría usarse “charla” o “debate” en su lugar. Dependiendo de la edad del/de la respondiente, el verbo regir del ítem 7 podría ser difícil de interpretar. Quizás podría usarse “la intensidad del ejercicio esté definida (o determinada) por:”

Autonomía

	Ítem original	***Traducción al español***	1	2	3
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Decide for yourself which type of exercise you would like to complete.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Decidís por ti mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar			**X**
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way to measure your progress and to feel proud of your achievements.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros			**X**
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Evaluate your own performance and provide yourself with positive feedback	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Evaluar tu propio desempeño y proporcionarte comentarios positivos.			***X***

4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Employ your own strategies to motivate yourself.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Emplees tus propias estrategias para motivarte		**X**	
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Set your own realistic but challenging goals.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.			**X**
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do I think is the best option for me?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Cuál creo yo que es la mejor opción para mí?			**X**
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** How you are feeling whilst exercising at the intensity you choose.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Como te sientes, mientras haces ejercicio con la intensidad que elijas			**X**

Observaciones: En el ítem 3 me hace ruido lo de “proporcionarte comentarios positivos”, pero no se me ocurre cómo mejorar la traducción. “Discusión” en ítem 6. “Rija” en ítem 7. También en ese ítem, ese “cómo” lleva tilde y la coma no iría.

Impersonal

	Ítem original	*Traducción al español*	1	2	3
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Tag along with your friends and do what they do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hacen.			**X**
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a reminder of how incapable you are at fulfilling the task.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como recordatorio de lo incapaz que sos para cumplir con la tarea.			**X**
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Just hope that what you are doing is correct.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Sólo esperas que lo que estás haciendo sea correcto.		***X***	
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Ignore the problem, nothing can be done to improve your motivation.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Ignores el problema, no se puede hacer nada para mejorar tu motivación.			**X**
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Not set goals because you may not be able to live up to them.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas.			**X**

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What has everyone else done in the past?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué han hecho todos los demás en el pasado?			**X**
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** What everyone around you is doing.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Lo que todos los que te rodean están haciendo.			**X**

Observaciones: El ítem 3 queda rara la concordancia entre el ítem y la opción de respuesta. Quizás se podría sumar el “desees” a las opciones de respuesta de autonomía y control, que el ítem vaya hasta “es probable que:” y en esta opción arrancar con “solo esperes…”. “Discusión” en ítem 6. “Rija” en ítem 7. Si la adaptación es para contexto rioplatense, conjugaría los verbos de todo el instrumento según la persona “Vos” y no “Tú”.

Jurado n°2

Control

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Attend a structured exercise class where an exercise leader is telling you what to do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Asistas a una clase de ejercicios estructurada en la que un entrenador te diga qué hacer.	**X**		

2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way of pressurising yourself to exercise.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de presionarte para hacer ejercicio.	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Be given a lot of praise and encouragement from others.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Recibir muchos elogios y aliento de los demás.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Approach someone to help motivate you.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Te acerques a alguien para que te ayude a motivarte.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Make someone important to you set goals for you to aim for.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Haces que alguien importante para vos te establezca las metas.	**X**		

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do you (the exercise leader) think I should do?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué crees vos que debería hacer? (Dirigido al entrenador).	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** The intensity you have been told to exercise at.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** La intensidad en la que te dijeron que hagas ejercicio.	**X**		

Observaciones: Ítem 6 ¿Vos que crees que debería hacer?"

Autonomía

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Decide for yourself which type of exercise you would like to complete.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Decidís por ti mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way to measure your progress and to feel proud of your achievements.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:**	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:**			**X**

	Evaluate your own performance and provide yourself with positive feedback	Evaluar tu propio desempeño y proporcionarte comentarios positivos.			
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Employ your own strategies to motivate yourself.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Emplees tus propias estrategias para motivarte	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Set your own realistic but challenging goals.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do I think is the best option for me?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Cuál creo yo que es la mejor opción para mí?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** How you are feeling whilst exercising at the intensity you choose.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Como te sientes, mientras haces ejercicio con la intensidad que elijas		**X**	

Observaciones:

Impersonal

	Ítem original	*Traducción al español*	1	2	3
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Tag along with your friends and do what they do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hacen.	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a reminder of how incapable you are at fulfilling the task.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como recordatorio de lo incapaz que sos para cumplir con la tarea.	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Just hope that what you are doing is correct.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Sólo esperas que lo que estás haciendo sea correcto.	***X***		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Ignore the problem, nothing can be done to improve your motivation.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Ignores el problema, no se puede hacer nada para mejorar tu motivación.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Not set goals because you may not be able to live up to them.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas.	**X**		

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What has everyone else done in the past?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué han hecho todos los demás en el pasado?		**X**	
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** What everyone around you is doing.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Lo que todos los que te rodean están haciendo.		**X**	

Observaciones:

Jurado n°3

Control

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Attend a structured exercise class where an exercise leader is telling you what to do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Asistas a una clase de ejercicios estructurada en la que un entrenador te diga qué hacer.	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way of pressurising yourself to exercise.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de presionarte para hacer ejercicio.	**X**		

3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Be given a lot of praise and encouragement from others.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Recibir muchos elogios y aliento de los demás.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Approach someone to help motivate you.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Te acerques a alguien para que te ayude a motivarte.			
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Make someone important to you set goals for you to aim for.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Haces que alguien importante para vos te establezca las metas.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do you (the exercise leader) think I should do?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué crees vos que debería hacer? (Dirigido al entrenador).	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:**	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:**	**X**		

	The intensity you have been told to exercise at.	La intensidad en la que te dijeron que hagas ejercicio.			

Observaciones: Ítem 2: Pondría: “que realizaste”. Ítem 5 Me costó leerlo al principio… no lo entendía. Tal vez está mejor así: “haces que te establezca las metas alguien que consideres/sea importante para vos”

Autonomía

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Decide for yourself which type of exercise you would like to complete.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Decidís por ti mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way to measure your progress and to feel proud of your achievements.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Evaluate your own performance and provide yourself with positive feedback	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Evaluar tu propio desempeño y proporcionarte comentarios positivos.			
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:**	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te**			

	Employ your own strategies to motivate yourself.	**resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Emplees tus propias estrategias para motivarte			
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Set your own realistic but challenging goals.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.			
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do I think is the best option for me?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Cuál creo yo que es la mejor opción para mí?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** How you are feeling whilst exercising at the intensity you choose.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Como te sientes, mientras haces ejercicio con la intensidad que elijas	**X**		

Observaciones:

Impersonal

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Tag along with your friends and do what they do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hacen.	**X**		

2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a reminder of how incapable you are at fulfilling the task.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como recordatorio de lo incapaz que sos para cumplir con la tarea.	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Just hope that what you are doing is correct.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Sólo esperas que lo que estás haciendo sea correcto.	X		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Ignore the problem, nothing can be done to improve your motivation.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Ignores el problema, no se puede hacer nada para mejorar tu motivación.	X		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Not set goals because you may not be able to live up to them.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas.			

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What has everyone else done in the past?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué han hecho todos los demás en el pasado?			
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** What everyone around you is doing.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Lo que todos los que te rodean están haciendo.	X		

Observaciones:

Jurado n°4

Control

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Attend a structured exercise class where an exercise leader is telling you what to do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Asistas a una clase de ejercicios estructurada en la que un entrenador te diga qué hacer.	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way of pressurising yourself to exercise.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de presionarte para hacer ejercicio.	**X**		

3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Be given a lot of praise and encouragement from others.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Recibir muchos elogios y aliento de los demás.		**X**	
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Approach someone to help motivate you.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Te acerques a alguien para que te ayude a motivarte.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Make someone important to you set goals for you to aim for.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Haces que alguien importante para vos te establezca las metas.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do you (the exercise leader) think I should do?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué crees vos que debería hacer? (Dirigido al entrenador).	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:**	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:**	**X**		

	The intensity you have been told to exercise at.	La intensidad en la que te dijeron que hagas ejercicio.			

Observaciones: Ítem 1: Si se utilizase en el ámbito del deporte y/o para personas que comenzarían a entrenar/ejercitarse, pondría “programa de entrenamiento”, me parece más claro en nuestra población

Autonomía

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Decide for yourself which type of exercise you would like to complete.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Decidís por ti mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way to measure your progress and to feel proud of your achievements.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Evaluate your own performance and provide yourself with positive feedback	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Evaluar tu propio desempeño y proporcionarte comentarios positivos.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:**	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te**	**X**		

	Employ your own strategies to motivate yourself.	**resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Emplees tus propias estrategias para motivarte			
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Set your own realistic but challenging goals.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do I think is the best option for me?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Cuál creo yo que es la mejor opción para mí?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** How you are feeling whilst exercising at the intensity you choose.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Como te sientes, mientras haces ejercicio con la intensidad que elijas	**X**		

Observaciones:

Impersonal

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Tag along with your friends and do what they do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hacen.	**X**		

2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a reminder of how incapable you are at fulfilling the task.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como recordatorio de lo incapaz que sos para cumplir con la tarea.	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Just hope that what you are doing is correct.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Sólo esperas que lo que estás haciendo sea correcto.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Ignore the problem, nothing can be done to improve your motivation.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Ignores el problema, no se puede hacer nada para mejorar tu motivación.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Not set goals because you may not be able to live up to them.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas.	**X**		

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What has everyone else done in the past?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué han hecho todos los demás en el pasado?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** What everyone around you is doing.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Lo que todos los que te rodean están haciendo.	**X**		

Observaciones: Observación general sobre el ítem 6 en la palabra “discusión”, me resulta extraño usar esa palabra dado que podría generar una cierta escena de conflicto entre las partes. Tal vez utilizaría, “en una conversación con tu entrenador/a, el/ella te presenta muchas opciones…”, obviamente si no es la idea del ítem.

Jurado n°5

Control

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Attend a structured exercise class where an exercise leader is telling you what to do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Asistas a una clase de ejercicios estructurada en la que un entrenador te diga qué hacer.	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have**	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de**	**X**		

	completed in an exercise diary. You are likely to view the diary: As a way of pressurising yourself to exercise.	**ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de presionarte para hacer ejercicio.			
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Be given a lot of praise and encouragement from others.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Recibir muchos elogios y aliento de los demás.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Approach someone to help motivate you.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Te acerques a alguien para que te ayude a motivarte.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Make someone important to you set goals for you to aim for.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Haces que alguien importante para vos te establezca las metas.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do you (the exercise leader) think I should do?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué crees vos que debería hacer? (Dirigido al entrenador).	**X**		

7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** The intensity you have been told to exercise at.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** La intensidad en la que te dijeron que hagas ejercicio.	**X**		

Observaciones:

Autonomía

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Decide for yourself which type of exercise you would like to complete.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Decidís por ti mismo qué tipo de ejercicio te gustaría realizar	**X**		
2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a way to measure your progress and to feel proud of your achievements.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Evaluate your own performance and provide yourself with positive feedback	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Evaluar tu propio desempeño y proporcionarte comentarios positivos.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:**	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te**	**X**		

	Employ your own strategies to motivate yourself.	**resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Emplees tus propias estrategias para motivarte			
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Set your own realistic but challenging goals.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.	**X**		
6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What do I think is the best option for me?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Cuál creo yo que es la mejor opción para mí?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** How you are feeling whilst exercising at the intensity you choose.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Como te sientes, mientras haces ejercicio con la intensidad que elijas	**X**		

Observaciones: Ítem 6*:* ¿Cuál creo YO que es la mejor opción para mí?

Impersonal

	Ítem original	***Traducción al español***	**1**	**2**	**3**
1	**You are beginning a new exercise programme. You are likely to:** Tag along with your friends and do what they do.	**Está comenzando un nuevo programa de ejercicios. Es probable que:** Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hacen.		**X**	

2	**You are asked to keep a record of all the weekly exercise you have completed in an exercise diary. You are likely to view the diary:** As a reminder of how incapable you are at fulfilling the task.	**Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que hayas realizado en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario:** Como recordatorio de lo incapaz que sos para cumplir con la tarea.	**X**		
3	**In order to monitor how well you are doing in an exercise programme you are likely to want to:** Just hope that what you are doing is correct.	**Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de ejercicios, es probable que desees:** Sólo esperas que lo que estás haciendo sea correcto.	**X**		
4	**You have been exercising regularly for 6 months but recently you have been missing sessions and are finding it hard to get motivated to exercise. You are likely to:** Ignore the problem, nothing can be done to improve your motivation.	**Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarte para hacer ejercicio. Es probable que:** Ignores el problema, no se puede hacer nada para mejorar tu motivación.	**X**		
5	**You have been told that setting goals is a good way to motivate yourself to exercise. You would likely:** Not set goals because you may not be able to live up to them.	**Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente:** No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas.	**X**		

6	**During a discussion with an exercise counsellor, he/she presents many options on the best way for you to exercise to achieve fitness and health benefits. It is likely that your first thought would be:** What has everyone else done in the past?	**Durante una discusión con un entrenador, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:** ¿Qué han hecho todos los demás en el pasado?	**X**		
7	**During an exercise session how hard, you are working out is likely to be governed by:** What everyone around you is doing.	**Durante una sesión de ejercicio, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por:** Lo que todos los que te rodean están haciendo.	**X**		

Observaciones: Ítem 1: Seguís a tus amigos y haces lo que ellos hagan

Anexo n°3: Batería de instrumentos

Sociodemográfico

1. Iniciales
2. Categoría: Juvenil o Mayor (Considerada a diciembre 2023)
3. Edad
4. Años de entrenamiento
5. Cantidad de horas semanales de entrenamiento

Cuestionario definitivo de clima motivacional (EDMCQ-C). (Appleton et al., 2016; adaptación: Balaguer et al., 2009)

Esta lista describe lo que hacen o dicen los entrenadores a los deportistas. Cuando respondas, pensá en lo que generalmente hace o dice tu entrenador/a principal. **¿Cómo crees que fueron las cosas en tu EQUIPO en las últimas 3 o 4 semanas?**

		Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Mi entrenador nos alienta a probar nuevas habilidades.					
2	Mi entrenador es menos amable cuando nosotros no vemos las cosas a su manera.					
3	Mi entrenador nos da alternativas y opciones para elegir en los entrenamientos.					
4	Mi entrenador intenta que nos sintamos bien cuando damos lo mejor de nosotros.					
5	Mi entrenador cambia (sustituye) a una gimnasta si comete errores en un entrenamiento.					

6	Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo.					
7	Mi entrenador nos apoya menos cuando no entrenamos bien.					
8	Pase lo que pase, siempre podemos contar con el apoyo de nuestro entrenador.					
9	Mi entrenador presta más atención a las mejores gimnastas.					
10	Mi entrenador nos grita cuando nos equivocamos.					
11	Mi entrenador se asegura de que nos sintamos buenos (capaces) cuando mejoramos.					
12	Mi entrenador nos presta menos atención cuando hacemos algo que le molesta.					
13	Mi entrenador reconoce a las gimnastas que se esfuerzan.					
14	Mi entrenador realmente nos valora como personas, no sólo como gimnastas.					
15	Mi entrenador nos permite hacer lo que nos gusta al final del entrenamiento, sólo cuando hacemos las cosas bien durante el mismo.					
16	Mi entrenador se preocupa por responder todas nuestras preguntas lo mejor que puede.					
17	Mi entrenador nos apoya menos cuando lo decepcionamos.					
18	Mi entrenador se asegura de que el aporte de cada gimnasta se vea como importante.					
19	Mi entrenador tiene sus gimnastas preferidas					
20	Mi entrenador sólo nos da premios o halagos si competimos bien.					
21	Mi entrenador sólo felicita a las que mejor compiten en el torneo.					
22	Cuando mi entrenador nos pide que hagamos algo, se esfuerza en explicarnos por qué es bueno hacerlo de esa manera.					

23	Mi entrenador se asegura de que cada una de nosotras tenga un papel importante en el equipo.					
24	Mi entrenador nos grita delante de los demás para conseguir que hagamos determinadas cosas.					
25	Mi entrenador cree que en los torneos sólo deberían participar las mejores gimnastas.					
26	Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitas” durante el entrenamiento.					
27	Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos.					
28	Mi entrenador nos hace saber que todas las gimnastas contribuimos al éxito del equipo.					
29	Mi entrenador utiliza principalmente premios o halagos para conseguir que hagamos todas las tareas en el entrenamiento.					
30	Mi entrenador nos alienta a que nos ayudemos a aprender unos a otros.					
31	Mi entrenador intenta meterse en nuestra vida fuera del deporte.					
32	Mi entrenador cree que es importante que practiquemos este deporte porque lo disfrutamos.					
33	Mi entrenador favorece a unas gimnastas más que a otras.					
34	Mi entrenador nos alienta a trabajar juntas como un equipo.					

Cuestionario de The exercise causality orientations scale - ECOS (Rose et al., 2001)

A continuación, se muestran una serie de situaciones en la que las personas pueden encontrarse mientras hacen ejercicio.

Cada situación es seguida de 3 respuestas (a, b y c), que representan diferentes maneras en que las personas pueden reaccionar.

Por favor, imagine que usted está en esa situación y marque con un círculo el número de la escala que está debajo, de las 3 opciones (a, b y c), para indicar en qué medida cada respuesta sería más representativa para vos en esa situación.

No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente se pretende saber en qué medida crees que reaccionarías a cada situación.

1. Estás comenzando un nuevo programa de entrenamiento. Es probable que…

a. Asistas a una clase en la que un entrenador te diga qué hacer

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Decidas por vos mismo/a qué tipo de ejercicio te gustaría realizar

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. Sigues a tus amigos/as y haces lo que ellos/as hacen.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

2. Se te pide que lleves un registro de todo el ejercicio semanal que realizaste en un diario de ejercicios. Es probable que veas el diario…

a. Como recordatorio de lo incapaz que es para cumplir con la tarea.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Como una forma de medir tu progreso y sentirte orgulloso de tus logros

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. Como una forma de presionarte para ejercitarte.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

3. Para controlar qué tan bien te está yendo en un programa de entrenamiento, es probable que desees…

a. Recibir muchos elogios y aliento de los demás.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Evaluar tu propio desempeño y proporcionar comentarios positivos. (retroalimentación positiva.)

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. Esperes que lo que estás haciendo sea correcto.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

4. Has estado haciendo ejercicio regularmente durante 6 meses, pero recientemente has faltado a sesiones (o entrenamientos) y te resulta difícil motivarse para continuar. Es probable que…

a. Busques a alguien para que te ayude a motivarte

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Ignores el problema. No se puede hacer nada para mejorar tu motivación

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. Uses tus propias estrategias para motivarte

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

5. Te han dicho que establecer metas es una buena forma de motivarse para hacer ejercicio. Probablemente...

a. Estableces tus propias metas, realistas pero desafiantes.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Haces que te establezca las metas alguien que consideras/sea importante para vos

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. No estableces metas porque es posible que no puedas cumplirlas

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

6. Durante una charla con un/a entrenador/a, él/ella presenta muchas opciones sobre la mejor manera de hacer ejercicio y lograr beneficios en tu salud y tu estado físico. Es probable que tu primer pensamiento sea:

a. ¿Qué crees vos que debería hacer? (dirigido al/la entrenador/a).

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. ¿Cuál creo que es la mejor opción para mí?

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. ¿Qué hicieron los demás en el pasado?

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

7. Durante un entrenamiento, es probable que la intensidad del ejercicio se rija por…

a. La intensidad en la que te dijeron hicieras los ejercicios

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

b. Lo que están haciendo todos los que te rodean.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable

c. Cómo te sentís, mientras haces los ejercicios con la intensidad que vos elegís.

1	2	3	4	5	6	7
Muy Improbable			Ni probable ni Improbable			Muy probable