

La necesidad de novedad en el ámbito de la actividad física y el deporte desde la teoría de la autodeterminación: Reflexiones sobre una década de evidencias

The need for novelty in the field of physical activity and sport from self-determination theory: Reflections on a decade of evidence

David González-Cutre
Departamento de Ciencias del Deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche

e-MOTION
Revista de Educación,
Motricidad e Investigación

NÚM. 25

ISSN 2341-1473

<https://doi.org/10.33776/EUHU/remo.vi25.9350>

Editorial
Universidad
de Huelva

EUHU

Resumen:

La necesidad de novedad ha sido propuesta como una necesidad psicológica básica desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. A lo largo de estos últimos años se han aportado muchas evidencias que demuestran el rol tan importante que puede jugar la novedad en la motivación humana, especialmente en el ámbito de la actividad física y el deporte. En este artículo de reflexión hacemos un breve repaso de estas evidencias, enumeramos las estrategias motivacionales desarrolladas para satisfacer la necesidad de novedad y planteamos algunos retos y perspectivas de futuro. Aunque hemos avanzado mucho en este viaje, es necesario testar en mayor profundidad esta propuesta, trasladándola a diferentes contextos y evaluando la aplicación de estrategias motivacionales con el objetivo de encontrar la dosis óptima de novedad que nos permita conseguir los mejores resultados a nivel cognitivo, afectivo y conductual. Resulta muy satisfactorio mirar atrás y ver el camino recorrido. Sigamos dando pasos que nos lleven a dilucidar las propiedades motivacionales de la novedad en contextos de Educación Física, deporte y ejercicio.

Palabras claves:

Motivación; necesidades psicológicas básicas; innovación; adherencia; bienestar.

Abstract:

The need for novelty has been proposed as a basic psychological need from the perspective of self-determination theory. Over the last few years, a significant amount of evidence has demonstrated the important role that novelty can play in human motivation, especially in the field of physical activity and sport. In this review article, we briefly examine this evidence, enumerate the motivational strategies developed to satisfy the need for novelty, and outline some future challenges and perspectives. Although substantial progress has been made in this journey, this proposal needs to be tested in greater depth, transferring it to different contexts and evaluating the application of motivational strategies with the goal of finding the optimal dose of novelty that allows us to achieve the best results at cognitive, affective, and behavioral levels. It is highly satisfying to look back and see the path we have traveled. Let us continue taking steps to elucidate the motivational properties of novelty in the contexts of physical education, sport, and exercise.

Keywords:

Motivation; basic psychological needs; innovation; adherence; well-being.

Fecha de recepción: 26 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 29 de noviembre de 2025

Correspondencia: David González-Cutre. **E-mail:** dgonzalez-cutre@umh.es



Ha pasado casi una década desde que publicamos el primer artículo (González-Cutre et al., 2016) que proponía que la necesidad de novedad, entendida como la necesidad de experimentar cosas no experimentadas previamente o que se salen de la rutina habitual, podía ser una necesidad psicológica básica desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. Una década desde que se publicó el primer artículo, pero unos cuantos años más desde que empezamos a darle vueltas a esta idea y a diseñar los primeros proyectos de investigación que medían este constructo. Ya por aquel entonces trataba de enseñarles a mis alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte la importancia que podía tener fomentar la novedad en los contextos de Educación Física, deporte y ejercicio físico, aportándoles las evidencias científicas pertinentes. Poco después, esta revista me dio la oportunidad de publicar un editorial en el que reflexionaba sobre el papel que jugaba la novedad en la motivación humana y su aplicación al campo de las Ciencias del Deporte (González-Cutre, 2017).

Y es bonito ver como ahora, para el número 25 de la revista, se me vuelve a brindar la ocasión de reflexionar sobre este tema que me apasiona, poniendo el foco en lo que hemos avanzado en esta década, que ha pasado vertiginosa, y en la que se han proporcionado más evidencias de las que podía imaginar, aunque aún quede un largo camino por recorrer. En este breve artículo delinearé la evolución de esta propuesta a lo largo de estos diez años, revisando las principales evidencias científicas y su transferencia práctica a la hora de aplicar estrategias motivacionales que satisfagan la necesidad de novedad de nuestros estudiantes, deportistas y practicantes de ejercicio físico. También analizaremos posibles retos y líneas de investigación y aplicación futuras.

Evidencias científicas y estrategias motivacionales

Varias publicaciones hasta la fecha (Ferriz et al., 2023; González-Cutre, Ferriz, y Jiménez-Loaisa, 2025; González-Cutre et al., 2021) han tratado de sintetizar la evidencia científica sobre el efecto motivacional de la novedad y proponer ideas para la intervención, especialmente en Educación Física aunque fácilmente extrapolables a otros contextos. Tal como muestra la revisión de la literatura (González-Cutre, Ferriz, y Jiménez-Loaisa, 2025), satisfacer la necesidad de novedad de las personas se relaciona con una mejora de su motivación, esfuerzo, compromiso y bienestar en ámbitos como el de las clases de Educación Física y la práctica de ejercicio físico y deporte, o las actividades en el medio natural (Kristensen et al., 2025), pero también en otros como el de la enseñanza universitaria, el aprendizaje de idiomas, el ámbito laboral, otras actividades de ocio y, por supuesto, a nivel global en la vida. Sin embargo, la frustración de esta necesidad a través de la rutina y la monotonía se ha asociado con el afecto negativo, el aburrimiento, la pérdida de concentración y la desmotivación. Estas asociaciones se han encontrado en países tan diversos como España, Estonia, Reino Unido, Canadá, Estados Unidos, Australia, Japón, Malasia, Indonesia, Taiwán o Corea, lo que muestra la universalidad de la propuesta. La necesidad de novedad parece una parte integral de nuestra naturaleza que ha evolucionado de forma adaptativa y que es sustancialmente diferente de las tres necesidades psicológicas básicas que establece la teoría de la autodeterminación: autonomía, competencia y relación. De hecho, la literatura demuestra que son constructos distintos y que muestran asociaciones específicas con diferentes resultados (González-Cutre, Ferriz, y Jiménez-Loaisa, 2025). El ser humano busca activamente satisfacer su necesidad de novedad y el uso de estrategias para fomentarla se asocia claramente con consecuencias positivas a nivel afectivo, cognitivo y comportamental.

El cumplimiento de todos estos criterios nos hace pensar que la novedad podría ser una necesidad psicológica básica más. De hecho, uno de los padres de la teoría de la autodeterminación, Richard Ryan, junto con otros investigadores de reconocido prestigio (Vansteenkiste et al., 2020), ya han señalado que la novedad ha pasado satisfactoriamente un primer examen para ser considerada una necesidad psicológica básica pero más investigación es necesaria para confirmar algunos de los criterios que no han sido tan firmemente estudiados. En este sentido, lo que resulta indudable es su papel como posible necesidad psicológica básica en el ámbito de la actividad física y el deporte (Ntoumanis y Moller, 2025; Ryan, 2025). Por ello, es fundamental que pensemos cómo podemos innovar en este ámbito para generar experiencias novedosas.

Trabajos previos (Ferriz et al., 2023; González-Cutre, Ferriz, y Jiménez-Loaisa, 2025; González-Cutre et al., 2021) han hecho un importante esfuerzo para idear estrategias prácticas que fomenten la novedad en el contexto de la actividad física y el deporte, con una gran cantidad de ejemplos a diferentes niveles. A continuación enumeramos estas estrategias por posible orden de importancia teniendo en cuenta su efecto sobre la motivación: 1) Poner en práctica tareas y contenidos novedosos; 2) Aplicar modelos pedagógicos basados en la evidencia que resulten innovadores; 3) Animar a involucrarse en nuevos retos y aprendizajes; 4) Usar materiales variados y novedosos; 5) Llevar a cabo actividades en espacios diferentes; 6) Modificar los elementos estructurales y funcionales de las actividades (e.g., grupos, reglas, objetivos, dimensiones, roles, formas de ejecución, número de repeticiones, complejidad); 7) Participar en un proceso de formación continua para poder innovar; 8) Combinar diferentes estilos de enseñanza; 9) Utilizar la tecnología para cumplir con nuestros objetivos; 10) Invitar a otras personas a presentar información o enseñar algo; 11) Explicar de una forma creativa utilizando anécdotas personales y el sentido del humor; 12) Promover la adquisición de nuevos recursos y conocimientos para poder llevar un estilo de vida saludable; y 13) Implementar procesos de evaluación formativos y compartidos que sean novedosos. No es objetivo de este breve artículo profundizar en estas estrategias, por lo que recomendamos al lector dirigirse a los trabajos antes citados. No obstante, sí me gustaría destacar que la conceptualización de la novedad como una necesidad psicológica básica candidata le da un mayor peso científico a la innovación docente. Estas estrategias se diferencian claramente de las desarrolladas para fomentar la autonomía, competencia y relación (Ahmadi et al., 2023; González-Cutre, Ferriz, Julián-Clemente, y Noetel, 2025; Teixeira et al., 2020), proporcionando, por tanto, una gama más amplia de recursos para intervenir en el contexto de la actividad física y el deporte (y en otros contextos) con el objetivo de optimizar la motivación de los participantes. Y creo que ese es el principal aporte de esta idea que surgió hace ya más de 10 años. Fomentar la novedad no es lo mismo que fomentar la autonomía, la competencia y la relación, aunque resulten complementarias, es avanzar otro pasito en aras de lograr consecuencias motivacionales más adaptativas.

Retos y perspectivas de futuro

Al margen de esta década de evidencias, es indudable que aún existen muchos retos para progresar en el conocimiento de este tópico, tanto desde una perspectiva de investigación como desde una perspectiva de aplicación práctica, siempre yendo ambas de la mano. En primer lugar, debemos seguir avanzando en la posible conceptualización de la novedad como necesidad psicológica básica, para lo que resulta fundamental testar en mayor profundidad los diferentes criterios que debería cumplir (Vansteenkiste et al., 2023). Su caracterización como ne-

cesidad psicológica básica le proporciona más fuerza al tópico de investigación. No obstante, como siempre digo, independientemente de que la novedad sea una necesidad psicológica básica o no lo sea, ya hay evidencia suficiente que demuestra sus propiedades motivacionales, auspiciando el uso de estrategias que fomenten la innovación en el ámbito de la actividad física y el deporte.

En este sentido, en segundo lugar, debemos trabajar en el desarrollo de estrategias específicas para cada contexto. Como he comentado antes, estas estrategias han sido elaboradas fundamentalmente para las clases de Educación Física, aunque ya ha habido adaptaciones al contexto del deporte escolar (García López y González-Martí, 2024) y al de la actividad física con personas mayores (Marcos-Pardo et al., 2022). Crear estrategias de apoyo a la novedad para las diferentes manifestaciones de actividad física y deporte permite individualizar más los procesos de enseñanza y entrenamiento para fomentar la adherencia a la práctica, el rendimiento y el bienestar. Más estudios son necesarios en el ámbito del deporte de competición donde muchas veces se aboga por la repetición para conseguir un mayor rendimiento. En esta línea, González-Cutre, Ferriz, y Jiménez-Loaisa (2025) proponen cuatro perfiles de docentes/entrenadores cuyos efectos aún no han sido estudiados: a) Comportamiento ligeramente innovador: introduce ocasionalmente un elemento novedoso durante la intervención; b) Comportamiento creativo: La novedad es un elemento clave dentro de la intervención, combinando diferentes elementos que aportan novedad; c) Comportamiento rutinario: No se da importancia a la novedad sino que se siguen las rutinas diarias priorizando otras cuestiones; d) Comportamiento inmóvil: La novedad no se valora como un elemento positivo porque no favorece el aprendizaje.

A este respecto, en tercer lugar, sería interesante testar los efectos de intervenciones motivacionales que incluyan solo estrategias para fomentar la autonomía, competencia y relación y compararlas con intervenciones que también incluyan estrategias de apoyo a la novedad. Igualmente, para determinar su efectividad, necesitamos conocer el efecto motivacional real de cada una de las estrategias de apoyo a la novedad mencionadas anteriormente, por lo que resultaría útil plantear ensayos que comparen la utilización de unas y otras, así como sus posibles combinaciones y progresiones. Y es que resulta fundamental prescribir la dosis adecuada de novedad. Lo que parece más claro es que el uso de modelos pedagógicos basados en la evidencia puede jugar un papel fundamental para satisfacer la necesidad de novedad (Caño-Cañada et al., 2025) y lograr consecuencias positivas, aunque se debe seguir ahondando en ello.

En último lugar, hay que destacar que la novedad es una de las características de la Educación Física con Significado (Saiz-González et al., 2026). Esto quiere decir que las experiencias novedosas son valoradas e interpretadas emocionalmente, son útiles para lograr objetivos personales y se incorporan en la identidad del estudiante, lo que podría ayudar a fomentar estilos de vida saludables. Dado que esta corriente de la Educación Física con Significado es reciente, más estudios son necesarios para analizar cómo la novedad podría ayudar a promover el efecto trans-contextual de la motivación, promoviendo la práctica de actividad física en el tiempo de ocio a través de las mejoras motivacionales experimentadas en Educación Física.

Conclusiones

Es bonito ver con retrospectiva cómo una idea sembrada hace casi una década va germinando poco a poco. Siempre con el objetivo de contribuir a un mayor entendimiento de la motivación humana que, en este caso, pueda ser aplicado al ámbito de las Ciencias del Deporte. Los estudios científicos nos muestran que la satisfacción de la necesidad de novedad se relaciona con múltiples consecuencias positivas a nivel afectivo, cognitivo y conductual en diferentes contextos y culturas, mientras que su frustración lo hace con consecuencias negativas. Los estudios también revelan que la novedad es un constructo diferente al de autonomía, competencia y relación. Es por ello que podemos implementar estrategias de apoyo a la novedad en conjunto con estrategias que apoyen a las tres necesidades psicológicas básicas establecidas inicialmente en la teoría de la autodeterminación. La investigación futura en contextos de actividad física y deporte debe ir encaminada a crear estrategias de intervención específicas y a dilucidar los efectos que tiene cada una de ellas.

Referencias

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviours recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology*, 115(8), 1158-1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>
- Cano-Cañada, E., Tapia-Serrano, M. A., Saiz-González, P., Fernandez-Rio, J., e Iglesias, D. (2025). Effect of pedagogical models on novelty satisfaction in physical education: A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review*. Publicación en línea avanzada. <https://doi.org/10.1177/1356336X251385414>
- Ferriz, R., González-Cutre, D., y Julián-Clemente, J. A. (2023). Las conductas motivacionales docentes relacionadas con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del alumnado. En R. Ferriz, D. González-Cutre, y J. A. Julián-Clemente (Eds.), *Propuestas didácticas para mejorar la motivación en Educación Física y desarrollar estilos de vida saludable* (pp. 35-66). Inde.
- García López, L. M., y González-Martí, I. (Eds.). (2024). *Plan de calidad para el deporte en edad escolar de Castilla-La Mancha*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. https://doi.org/10.18239/inf_2023_01.00
- González-Cutre, D. (2017). Editorial: ¿Qué papel juega la satisfacción de la necesidad de novedad en la motivación humana y cuál es su aplicación al ámbito de la actividad física y el deporte? *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 9, 1-2. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i9.3284>
- González-Cutre, D., Ferriz, R., y Jiménez-Loaisa, A. (2025). The important role of novelty in physical education: Conceptual definition and teachers' motivational techniques. En L. García-González, K. De Cocker, y D. González-Cutre (Eds.), *Motivation in physical education* (pp. 259-282). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86908-2_13
- González-Cutre, D., Ferriz, R., Julián-Clemente, J. A., y Noetel, M. (2025). Transferring the classification system for teachers' motivational behaviours recommended in self-determination theory interventions to physical education. En L. García-González, K. De Cocker, y D.

- González-Cutre (Eds.), *Motivation in physical education* (pp. 159-186). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86908-2_8
- González-Cutre, D., Jiménez-Loaisa, A., Abós, A., y Ferriz, R. (2021). Estrategias motivacionales para incluir novedad y variedad en Educación Física. En L. García-González (Ed.), *Cómo motivar en Educación Física. Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica* (pp. 99-116). Servicio de Publicaciones Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (2016) Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
- Kristensen, M. S., Arvidsen, J., Smith, M., Iversen, E. B., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2025). Beyond the ordinary: Exploring adolescents' experiences of novelty in organized nature sports from a self-determination theory perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Publicación en línea avanzada. <https://doi.org/10.1037/spy0000396>
- Marcos-Pardo, P. J., Mañas Bote, A., y Casimiro Andújar, A. (2022). Estrategias motivacionales para incrementar la adherencia al ejercicio físico en personas adultas y mayores. En P. J. Marcos-Pardo y R. Vaquero-Cristóbal (Eds.), *Recomendaciones para un envejecimiento activo y saludable: Guía de la Red de Investigación Healthy-Age* (pp. 183-203). Wanceulen.
- Ntoumanis, N., y Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, Artículo 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>
- Ryan, R. M. (2025). Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, Artículo 102932. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102932>
- Saiz-González, P., Sierra-Díaz, J., Iglesias, D., y Fernandez-Rio, J. (2026). Chasing meaningfulness in Spanish physical education: Old and new features. *Journal of Teaching in Physical Education*, 45 (1), 217-225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0206>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., ... Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438-455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., y Ryan, R. M. (2023). Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 84-123). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>