

# Motivación y Actividad Física desde la Perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación

*Motivation and Physical Activity from the Perspective of Self-Determination Theory*

Juan Antonio Moreno Murcia  
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.vi25.9353>

Editorial  
Universidad  
de Huelva



## Resumen:

El texto analiza la motivación en la actividad física desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), destacando su papel central en la iniciación, mantenimiento y adherencia al ejercicio. Se expone que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación favorece la motivación autónoma, el bienestar y el aprendizaje, mientras que su frustración genera desmotivación. La evidencia empírica confirma que los entornos educativos y deportivos que apoyan la autonomía, ofrecen retroalimentación constructiva y promueven la relación social incrementan el disfrute y el compromiso. Asimismo, se presentan avances teóricos que integran dimensiones sociales, sistémicas y metodológicas, incluyendo innovaciones como mediciones neurofisiológicas y modelos computacionales. Finalmente, se subraya la necesidad de fortalecer la formación docente, diseñar intervenciones basadas en la TAD y trasladar estos principios a políticas públicas para promover una motivación sostenible y un estilo de vida activo y saludable.

## Palabras claves:

Motivación, actividad física, Teoría de la Autodeterminación, necesidades psicológicas, bienestar.

## Abstract:

The text analyzes motivation in physical activity from the perspective of Self-Determination Theory (SDT), highlighting its central role in the initiation, maintenance, and adherence to exercise. It explains that satisfaction of the basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness promotes autonomous motivation, well-being, and learning, whereas their frustration leads to demotivation. Empirical evidence confirms that educational and sport environments that support autonomy, provide constructive feedback, and foster social relatedness increase enjoyment and engagement. The paper also presents recent theoretical advances that integrate social, systemic, and methodological dimensions, including innovations such as neurophysiological measurements and computational models. Finally, it emphasizes the need to strengthen teacher training, design SDT-based interventions, and transfer these principles to public policies in order to promote sustainable motivation and an active, healthy lifestyle.

## Keywords:

Motivation, physical activity, Self-Determination Theory, psychological needs, well-being.

Fecha de recepción: 15 de septiembre de 2025

Fecha de aceptación: 20 de octubre de 2025

Correspondencia: Antonio Moreno Murcia. E-mail: [j.moreno@umh.es](mailto:j.moreno@umh.es)



## Introducción

La motivación es un factor determinante para iniciar y mantener la práctica de actividad física y deporte. Según datos recientes, cerca del 40% de los adultos europeos declaran no sentirse interesados en realizar actividad física (Eurobarómetro, 2022), lo que refleja una carencia motivacional relevante para cumplir las recomendaciones de salud. La Teoría de la Autodeterminación (TAD), formulada por Deci y Ryan (1985, 2000), ofrece un marco explicativo sólido para comprender los procesos motivacionales que subyacen a la participación en contextos de educación física, actividad física y deporte.

De acuerdo con la TAD, existen tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) cuya satisfacción favorece la automotivación, el aprendizaje y el bienestar (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). La frustración de estas necesidades, por el contrario, genera desmotivación y experiencias psicológicas negativas. En este sentido, los entornos que apoyan la autonomía y la competencia en la educación física fomentan la participación activa y el disfrute (Reeve & Cheon, 2021).

Recientes avances en la teoría han identificado posibles extensiones de estas necesidades, como la benevolencia, que podrían enriquecer la comprensión de la motivación humana y su aplicación a la actividad física (Martela & Ryan, 2016). Esta ampliación del marco conceptual refuerza la idea de que la motivación en el ejercicio no solo depende del rendimiento o la competencia, sino también del sentido de propósito, la contribución al bienestar de otros y la exploración de nuevas experiencias.

## Evidencia actual

La investigación empírica respalda de manera consistente la relevancia de las formas de motivación autónoma (intrínseca e identificada) para la adherencia al ejercicio y el mantenimiento de un estilo de vida activo (Teixeira et al., 2012; Xu et al., 2025). En la revisión sistemática de Xu et al. (2025), se confirma que la motivación autónoma y la competencia percibida son determinantes fundamentales del nivel de actividad física en distintas etapas de la vida.

Asimismo, los contextos educativos en los que el profesorado apoya la autonomía, proporciona retroalimentación constructiva y promueve la relación social se asocian con mayores niveles de motivación intrínseca y compromiso del alumnado (Pérez et al., 2019; White et al., 2021). Estos entornos favorecen la internalización de valores vinculados a la actividad física, promoviendo hábitos activos que se extienden más allá del ámbito escolar.

A nivel aplicado, las intervenciones fundamentadas en la TAD demuestran su eficacia en la mejora del disfrute, la persistencia y el bienestar de los adolescentes (Barbosa Cano & Gómez-Baya, 2025). Este efecto se explica por la capacidad de los programas para satisfacer las necesidades psicológicas básicas, condición necesaria para generar una motivación sostenible (Ryan & Deci, 2017).

## Aportes recientes y nuevas direcciones

El desarrollo actual de la TAD ha ido más allá del nivel individual para abordar los entornos sociales y sistémicos que condicionan la motivación. Howard et al. (2025) destacan que la

teoría se encuentra en un proceso de expansión hacia dominios más amplios, incluyendo las políticas públicas, la educación, la economía y la salud, con el fin de comprender cómo las instituciones pueden favorecer (o frustrar) la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. En el campo de la actividad física, esto implica diseñar entornos deportivos y educativos que no solo promuevan el rendimiento, sino también la autonomía y el bienestar.

Asimismo, los autores subrayan la importancia de las innovaciones metodológicas, como el uso de mediciones neurofisiológicas o modelos computacionales, para captar con mayor precisión los procesos motivacionales subyacentes (Reeve & Lee, 2025). Estos avances ofrecen nuevas perspectivas para investigar cómo las experiencias de competencia o frustración se reflejan en respuestas fisiológicas y emocionales durante la práctica deportiva.

De igual modo, las aplicaciones sociales y colectivas de la TAD, por ejemplo, en programas que promueven la igualdad de género o la inclusión a través de la actividad física (Lamoneda Prieto et al., 2023), demuestran que la teoría es una herramienta útil para abordar desafíos contemporáneos desde una perspectiva de bienestar y justicia social.

## Retos y perspectivas

A pesar de los progresos, persisten varios desafíos. En primer lugar, se requieren diseños longitudinales y experimentales que permitan identificar los efectos causales de las intervenciones motivacionales. Además, es esencial atender a la diversidad de perfiles motivacionales, considerando las diferencias culturales y de contexto (Slomp et al., 2024; Xu et al., 2025).

Un segundo reto radica en la formación del profesorado y de los entrenadores. Programas de desarrollo profesional basados en la TAD han mostrado que los docentes pueden aprender a ofrecer un apoyo más efectivo a la autonomía, lo que repercute positivamente en la motivación del alumnado (Aelterman et al., 2014; Reeve & Cheon, 2021).

Por último, los avances recientes apuntan hacia la necesidad de trasladar los principios de la TAD a políticas públicas. Como señalan Martela y Ryan (2023), los indicadores de bienestar deberían incorporar medidas de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, complementando los indicadores tradicionales de salud o rendimiento. En el ámbito de la educación física y el deporte, esto implicaría fomentar políticas institucionales que prioricen la motivación autónoma, la participación equitativa y el bienestar integral.

## Conclusiones

La Teoría de la Autodeterminación continúa siendo un referente teórico y práctico para comprender la motivación en la actividad física. Los desarrollos recientes, tanto conceptuales como metodológicos, amplían su potencial explicativo al integrar dimensiones sociales, culturales y neuropsicológicas.

Fomentar entornos que satisfagan las necesidades de autonomía, competencia y relación sigue siendo el eje central para promover una motivación sostenible, el bienestar y la adherencia a la práctica física (Howard et al., 2025; Ryan & Deci, 2017). Integrar estos principios en la formación docente, en los programas de actividad física y en las políticas públicas representa el camino más prometedor hacia una sociedad más activa y saludable.

## Referencias

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2014). Fostering a need-supportive teaching style: Intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 131-145.
- Barbosa Cano, D., & Gómez-Baya, D. (2025). Self-determination theory-based interventions to promote physical activity and sport in adolescents: A scoping review. *Youth*, 5(3), 98. <https://doi.org/10.3390/youth5030098>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Howard, J. L., Bradshaw, E. L., & Ryan, R. M. (2025). Future directions for self-determination theory: Introduction to the special issue. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-025-10160-y>
- Lamonedá Prieto, J., Rodríguez Rodríguez, B., Duarte, M. M., & Smith Palacio, E. (2023). Percepciones de los estudiantes sobre la educación física en el programa It Grows: Actividad física, deporte e igualdad de género. *Retos*, 48, 598-609.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750-764.
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying eudaimonia and psychological functioning to complement evaluative and experiential well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 18(5), 1121-1135.
- Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Systematic Review of Autonomy Support in Physical Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 51-61. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.04](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.04)
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54-77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Slemp, G. R., Field, J. G., Ryan, R. M., Forner, V. W., Van den Broeck, A., & Lewis, K. J. (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000459>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D. V., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247.
- Xu, Z., Shamsulariffin, S., Azhar, Y., & Xi, M. (2025). Does self-determination theory associate with physical activity? A systematic review of systematic reviews. *International Journal of Psychology*, 60(3), e70044.