

Revista de Psicología del Deporte  
2009. Vol. 18, núm. 1 pp. 23-35  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

# *FLOW* DISPOSICIONAL EN SALVAMENTO DEPORTIVO: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia<sup>\*\*\*</sup>, Francisco Cano Noguera\*,  
David González-Cutre Coll<sup>\*\*</sup>, Eduardo Cervelló Gimeno<sup>\*\*\*</sup>  
y Luis Miguel Ruiz Pérez<sup>\*\*\*\*</sup>

*DISPOSITIONAL FLOW IN LIFESAVING SPORT: A SELF-DETERMINATION THEORY APPROACH*

KEYWORDS: Flow, Motivational climate, Psychological mediators, Self-determined motivation, Lifesaving sport.

ABSTRACT: This study analyzed the relationships between perceived motivational climates, psychological mediators, self-determined motivation and dispositional flow in lifesaving sport. The study variables also examined differences according to gender, age and daily practice time. A total of 283 athletes with a mean age of 17.27 years (SD = 3.36) who completed the *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (PMCSQ-2), the *Motivational Mediators in Sport Scale* (EMMD), the *Sport Motivational Scale* (SMS) and the *Dispositional Flow Scale* (DFS) participated in the study. The results revealed that perceived task and ego-involving motivational climates, perceived competence and autonomy, and self-determined motivation positively predicted dispositional flow with 50% of the variance explained. Men reported higher scores in autonomy, competence and dispositional flow than women did. Older athletes displayed a higher level of perceived autonomy than younger ones. The results are discussed in connection with the motivational factors important to improving dispositional flow.

---

Correspondencia: Juan Antonio Moreno Murcia. Universidad Miguel Hernández de Elche. Edificio Torrevalillo. Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). E-mail: [j.moreno@umh.es](mailto:j.moreno@umh.es)

\* Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes. Universidad de Murcia.

\*\* Universidad de Almería

\*\*\* Universidad Miguel Hernández de Elche

\*\*\*\* Universidad de Castilla la Mancha

— Fecha de recepción: 11 de Junio de 2007. Fecha de aceptación: 24 de Diciembre de 2008.

En los último quince años diferentes investigaciones (p. ej. Cervelló, Santos-Rosa, García Calvo, Jiménez, e Iglesias, 2007; Jackson, 1992, 1996; Jackson, Thomas, Marsh, y Smethurst, 2001) han analizado el estado de *flow* en el ámbito deportivo, con el objetivo de conocer cómo lograr esta experiencia óptima e identificar las condiciones que ofrecen más posibilidades para que ocurra. El estado de *flow* se caracteriza por una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los retos planteados, la actividad se dirige hacia unas metas y está regulada por unas normas que indican al deportista si lo está haciendo bien, la concentración es muy intensa (no se puede pensar en cosas irrelevantes), la conciencia de uno mismo desaparece y el tiempo se distorsiona (Csikszentmihalyi, 1990). El *flow* es importante para los deportistas puesto que la mentalidad que lo acompaña ayuda a alcanzar el máximo rendimiento. Pero además, el *flow* es tan agradable que el deportista tenderá a comprometerse con la práctica y buscar situaciones que le permitan experimentar de nuevo dicha sensación. Para ello tratará de mejorar sus habilidades y enfrentarse a nuevos desafíos, logrando un crecimiento personal (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999).

Aunque el *flow* puede ocurrir de forma espontánea es mucho más probable que este estado tenga lugar si el deportista está entrenado para producirlo. Hay personas con mayor disposición a experimentar *flow*, lo que se conoce como *personalidad autotélica*. Esta personalidad es la consecuencia de la combinación entre la herencia biológica y el aprendizaje (Csikszentmihalyi, 1990). Puesto que la habilidad para experimentar *flow* se puede entrenar, resulta interesante estudiar los factores que ayudan a incrementar el *flow* disposicional de los deportistas.

Algunos trabajos han tratado de analizar el *flow* desde la perspectiva de una de las teorías motivacionales más importantes, la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). Esta teoría se centra en describir cómo el contexto social influye en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás, dando lugar a una motivación autodeterminada (más interna) que lleve a consecuencias más positivas, como por ejemplo la persistencia, el disfrute, la concentración, la autoestima, la satisfacción con la vida o el *flow* (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Vallerand, 2007). En este sentido, Kowal y Fortier (1999) encontraron que las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás y la motivación autodeterminada estaban positivamente relacionadas con el nivel de *flow* experimentado durante la práctica de la natación (*flow* situacional), mientras que la desmotivación estaba negativamente relacionada. Posteriormente, Kowal y Fortier (2000) trataron de testar el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (2001) con nadadores, utilizando el *flow* como consecuencia. Los resultados revelaron que el clima motivacional tarea o de maestría (aquel que primaba el esfuerzo y la superación personal) predecía positivamente la satisfacción de la necesidad de relación, mientras que las percepciones de éxito predecían positivamente la competencia percibida. La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) predecía positivamente la motivación situacional autodeterminada, que a su vez predecía positivamente el *flow* situacional. Más recientemente, Moreno, Cervelló, y González-Cutre (2007), a partir de una muestra de deportistas adolescentes, hallaron que el *flow* disposi-

cional se relacionaba positivamente con la percepción de climas tarea y climas ego (aunque la relación era más fuerte con el clima tarea), con la motivación intrínseca y con la motivación extrínseca, no mostrando relación con la desmotivación.

El objetivo de este estudio es analizar, desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación, los factores que favorecen el *flow* disposicional en salvamento deportivo, tratando de averiguar si los resultados obtenidos en otros deportes se pueden extrapolar a esta modalidad deportiva. Además, se analizarán las diferencias en todas las variables según la edad, el género y el tiempo de práctica diario de los deportistas. El salvamento deportivo es un deporte acuático, federado y minoritario, que abarca diferentes pruebas relacionadas con el socorrismo. Podemos encontrar dos tipos de pruebas: de piscina y de aguas abiertas. Las pruebas de piscina están fundamentalmente relacionadas con la natación, incluyendo diferentes distancias, obstáculos, arrastre de maniquí, utilización de aletas y tubo de rescate, etc. Las pruebas de aguas abiertas combinan pruebas de atletismo, natación, surf y remo (p. ej. carreras por la playa, natación en el mar sorteando boyas y recogiendo a personas, natación con tabla, y remo sobre esquís). Partiendo de los trabajos previos se hipotetiza que el *flow* será predicho por los climas tarea y ego, por las tres necesidades psicológicas básicas y por la motivación autodeterminada.

## Método

### Participantes

En este estudio participaron 283 deportistas federados, 141 hombres y 142 mujeres, con una edad media de 17.27 años y desviación típica de 3.36 (rango de edad = 14-38 años), pertenecientes a 32 clubes de

salvamento deportivo. El 23.7% practicaba salvamento deportivo dos o tres días a la semana, mientras que el 76.3% lo hacía más de tres días a la semana, entrenando todos ellos entre 60 y 180 minutos ( $M = 101.61$ ,  $DT = 26.98$ ) por sesión de entrenamiento. El 11.3% competía a nivel regional, el 72.4% a nivel nacional y el 16.3% a nivel internacional.

### Instrumentos

*Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2* (PMCSQ-2). Se empleó la versión en español (Balaguer, Mayo, Atienza, y Duda, 1997) del *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (Newton y Duda, 1993; Newton, Duda, y Yin, 2000). Dicho cuestionario está compuesto de 29 ítems, encabezados por la frase "Durante los entrenamientos...", 14 de los cuales miden la percepción del clima motivacional ego (p. ej. "El entrenador manifiesta claramente quienes son los mejores del grupo"), mientras que los otros 15 evalúan la percepción del clima motivacional tarea (p. ej. "El entrenador anima a que nos ayudemos entre nosotros"), utilizando una escala tipo Likert de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). El cuestionario mostró en este estudio valores alfa de .88 para el clima tarea y .92 para el clima ego.

*Escala de Mediadores Motivaciones en el Deporte* (EMMD). Empleamos el cuestionario creado por González-Cutre *et al.* (2007) para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo. El instrumento está compuesto por 23 ítems precedidos de la frase: "Tu impresión sobre los entrenamientos es que...", de los cuales ocho ítems miden la relación con los demás (p. ej. "Realmente me gusta la gente con la que entreno"), ocho ítems miden la autonomía

(p. ej. “Me dejan tomar decisiones”) y los siete ítems restantes miden la competencia percibida (p. ej. “Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas”). Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 correspondía a *totalmente en desacuerdo* y 5 a *totalmente de acuerdo*. La fiabilidad de esta escala fue de .88 para el factor relación, .84 para el factor autonomía y .80 para el factor competencia.

*Escala de Motivación Deportiva (SMS)*. Se utilizó la versión validada al contexto español (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006) de la *Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 1995). Esta escala evalúa diferentes formas de motivación intrínseca (hacia el conocimiento, hacia la ejecución y hacia la estimulación) y extrínseca (regulación identificada, introyectada y externa) y la desmotivación. Está compuesta por 28 ítems, encabezados por el enunciado “Participo y me esfuerzo en la práctica de mi deporte...”, que se responden con una escala tipo Likert de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). En este estudio, puesto que algunas subescalas obtuvieron valores de fiabilidad ligeramente inferiores a .70, se agruparon los diferentes ítems en tres factores: motivación intrínseca (p. ej. “Por el placer de saber más del deporte que practico”, “Porque me siento muy satisfecho cuando consigo realizar adecuadamente las técnicas de entrenamiento difíciles”, “Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado realmente en la actividad”), motivación extrínseca (p. ej. “Porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida”, “Porque debo hacer deporte con regularidad”, “Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco”) y desmotivación (p. ej. “Ya no lo tengo claro, realmente no creo que mi sitio se encuentre

en el deporte”), reflejando valores alfa de .80, .80 y .73 respectivamente.

*Escala de Flow Disposicional (DFS)*. Se empleó la versión disposicional de la escala de flow traducida al español por García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008). Esta escala, denominada *Dispositional Flow Scale*, fue desarrollada por Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh (1998) y ha sido empleada ya en diferentes trabajos en el contexto español (Cervelló, Moreno, Alonso, e Iglesias, 2006; García Calvo, 2004; Moreno et al., 2007; Santos Rosa, 2003). Consta de 36 ítems (p. ej. “Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente a la meta que se me plantea”, “Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática”, “Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo”, “Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo”, “La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión)”) que tratan de medir la frecuencia con que los deportistas experimentan flow durante la práctica de su deporte, utilizando una escala tipo Likert de 1 (*nunca*) a 5 (*siempre*). La DFS permite obtener una puntuación global de flow disposicional a través de la medida de sus nueve dimensiones. En este estudio se obtuvo un valor alfa de Cronbach de .92 para el factor flow disposicional.

### Procedimiento

En un primer momento nos pusimos en contacto con la dirección deportiva de la Federación Española de Salvamento y Socorrismo para solicitar su consentimiento y apoyo en el proceso de recogida de datos en un campeonato nacional de dicha modalidad deportiva. Una vez obtenido el apoyo de la federación española, y ya en el momento de la competición, se pidió a los responsables de los deportistas el consentimiento para pasarles los cuestionarios a los participantes,

comentándoles brevemente la finalidad de los mismos. Se reunió a cada grupo de deportistas en las instalaciones deportivas para explicarles la dinámica de los cuestionarios, repartirlos y comenzar a cumplimentarlos. Todas y cada una de las explicaciones y reuniones con los delegados/responsables y los deportistas fueron realizadas por el mismo investigador. Los deportistas tardaron aproximadamente 30 minutos en completar los cuestionarios. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos para la recogida de datos.

### Análisis de datos

En primer lugar se llevó a cabo un análisis de varianza multivariado (MANOVA) para conocer los efectos principales y de interacción de las variables género, edad y tiempo de práctica sobre las diferentes variables de estudio: clima tarea, clima ego, relación con los demás, autonomía, competencia, motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación. A continuación, con el objetivo de conocer las variables predictoras del *flow* disposicional en salvamento deportivo se realizó un análisis de regresión lineal con el método introducir. De esta manera se fueron introduciendo progresivamente las diferentes variables establecidas en el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (2001), tratando de testar su secuencia horizontal. En el primer paso se introdujeron los climas motivacionales (factor social), en el segundo los mediadores psicológicos y en el tercero la motivación autodeterminada. Para evaluar la motivación autodeterminada en el análisis de regresión utilizamos el índice de autodeterminación (IAD), que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (p. ej. Ntoumanis, 2005). Este índice se calcula introduciendo en la siguiente fórmula las

puntuaciones obtenidas por los deportistas en las diferentes subescalas de la SMS:  $(2 \times (\text{MI hacia el conocimiento} + \text{MI hacia la ejecución} + \text{MI hacia la estimulación}) / 3 + \text{Regulación Identificada}) - ((\text{Regulación Introyectada} + \text{Regulación Externa}) / 2 + 2 \times \text{Desmotivación})$  (Vallerand y Rousseau, 2001). Nos indica en qué medida el origen de la motivación del deportista es interno. En esta investigación el IAD reflejó valores de entre -3.54 y 9.75 y un valor alfa de .83. Aunque, como se mencionó anteriormente, algunas subescalas de la SMS mostraron valores de fiabilidad inferiores a lo recomendado .70, la combinación de las puntuaciones en el índice de autodeterminación permite solventar dicho problema.

## Resultados

### *Análisis de varianza multivariado*

Los resultados del MANOVA (Tablas 1 y 2), revelaron diferencias significativas según el género del deportista ( $\text{Wilks}'\Lambda = .87$ ,  $F_{(9, 263)} = 4.23$ ,  $p < .01$ ), concretamente en la autonomía ( $F = 9.09$ ,  $p < .01$ ) y competencia percibidas ( $F = 18.37$ ,  $p < .01$ ) y en el *flow* disposicional ( $F = 4.92$ ,  $p < .05$ ). Según estos datos los hombres se percibieron con mayor autonomía ( $M = 3.22$ ), competencia ( $M = 3.96$ ) y *flow* disposicional ( $M = 3.75$ ) que las mujeres ( $M = 2.98$ ,  $M = 3.65$ ,  $M = 3.57$ , respectivamente).

También se encontraron diferencias significativas según la edad del deportista ( $\text{Wilks}'\Lambda = .89$ ,  $F_{(18, 526)} = 1.71$ ,  $p < .05$ ), en las variables relación con los demás ( $F = 3.42$ ,  $p < .05$ ) y autonomía ( $F = 4.53$ ,  $p < .05$ ). Las pruebas post hoc de Tukey tan sólo revelaron diferencias significativas en la variable autonomía, de tal forma que los deportistas mayores de 19 años se percibían con mayor autonomía ( $M = 3.37$ ) que los de menor edad ( $M = 2.94$ ,  $M = 3.05$ , respectivamente).

En relación al tiempo de práctica diario, se obtuvieron diferencias significativas (Wilks'  $\Lambda = .85$ ,  $F_{(9, 263)} = 5.17$ ,  $p < .01$ ) en clima ego ( $F = 29.58$ ,  $p < .01$ ), clima tarea ( $F = 5.66$ ,  $p < .05$ ) y relación con los demás ( $F = 11.19$ ,  $p < .01$ ). En este sentido, los deportistas que practicaban 120 o más minutos reflejaron una mayor percepción de clima ego ( $M = 3.03$ ) que los que practicaban menos de 120 minutos ( $M = 2.42$ ), mientras que éstos presentaban una mayor percepción de clima

tarea ( $M = 3.82$ ) y relación con los demás ( $M = 4.44$ ) que los primeros ( $M = 3.63$ ,  $M = 4.17$ , respectivamente).

Además, se encontraron diferencias significativas en los efectos de interacción del género y la edad (Wilks'  $\Lambda = .79$ ,  $F_{(18, 526)} = 3.55$ ,  $p < .01$ ) sobre la autonomía ( $F = 5.62$ ,  $p < .01$ ) y la desmotivación ( $F = 3.97$ ,  $p < .05$ ). Sin embargo, no hubo efectos de interacción significativos de las variables edad y tiempo, género y tiempo, y género, edad y tiempo.

Variables	Género	Edad	Tiempo	Género X Edad
Clima ego	3.31	.28	29.58**	3.03
Clima tarea	.05	.70	5.66*	1.30
Relación con los demás	1.42	3.42*	11.19**	1.94
Autonomía	9.09**	4.53*	2.56	5.62**
Competencia	18.37**	1.72	.71	1.33
Motivación intrínseca	2.01	2.89	1.25	1.46
Motivación extrínseca	1.05	.71	.23	.32
Desmotivación	.38	.53	.46	3.97*
Flow disposicional	4.92*	2.38	.01	1.40
Wilk's $\Lambda$	.87	.89	.85	.79
F Multivariado	4.23**	1.71*	5.17**	3.55**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Tabla 1. Efectos principales y de interacción del género, edad y tiempo de práctica sobre las variables de estudio.

Género	Hombres (n = 141)		Mujeres (n = 142)			
	M	DT	M	DT		
Clima ego	2.86	.91	2.63	.80		
Clima tarea	3.71	.58	3.73	.55		
Relación	4.22	.67	4.37	.57		
Autonomía	3.22	.78	2.96	.68		
Competencia	3.96	.63	3.65	.65		
M. intrínseca	3.90	.61	3.78	.62		
M. extrínseca	3.68	.51	3.58	.51		
Desmotivación	2.46	1.02	2.44	.84		
Flow disposicional	3.75	.52	3.57	.53		
Edad	14-15 años (n = 95)		16-18 años (n = 122)		+ 19 años (n = 66)	
	M	DT	M	DT	M	DT
Clima ego	2.77	.86	2.75	.81	2.70	.97
Clima tarea	3.69	.57	3.71	.58	3.79	.53
Relación	4.41	.59	4.22	.63	4.26	.63
Autonomía	2.94	.64	3.05	.78	3.37	.74
Competencia	3.76	.68	3.76	.65	3.96	.63
M. intrínseca	3.73	.61	3.84	.56	3.98	.69
M. extrínseca	3.57	.46	3.65	.58	3.67	.44
Desmotivación	2.47	.97	2.52	.93	2.30	.88
Flow disposicional	3.60	.51	3.63	.55	3.79	.51
Tiempo de práctica	- 120 minutos (n = 134)			120 o + minutos (n = 149)		
	M	DT	M	DT		
Clima ego	2.42	.79	3.03	.83		
Clima tarea	3.82	.54	3.63	.57		
Relación	4.44	.49	4.17	.70		
Autonomía	3.15	.68	3.03	.79		
Competencia	3.76	.62	3.84	.69		
M. intrínseca	3.88	.63	3.80	.60		
M. extrínseca	3.63	.52	3.63	.50		
Desmotivación	2.36	.85	2.53	1.00		
Flow disposicional	3.65	.52	3.66	.54		

Tabla 2. Media y desviación típica de las variables de estudio según el género, la edad y el tiempo de práctica.

*Análisis de regresión lineal*

Los resultados del análisis de regresión lineal (Tabla 3), atendiendo al tercer paso, reflejaron que las diferentes variables explicaban un 50% de la varianza del *flow*

disposicional. El clima tarea ( $b = .37$ ), el clima ego ( $b = .29$ ), los mediadores psicológicos de autonomía ( $b = .18$ ) y competencia ( $b = .25$ ) y el IAD ( $b = .15$ ) predecían de forma positiva y significativa el *flow* disposicional.

Pasos	B	SEB	$\beta$	$\Delta R$
<b>Paso 1</b>	.86	.22		.36**
Clima ego	.19	.03	.30**	
Clima tarea	.61	.04	.64**	
<b>Paso 2</b>	.23	.23		.49**
Clima ego	.15	.02	.25**	
Clima tarea	.39	.05	.41**	
Relación con los demás	.05	.04	.06	
Autonomía	.13	.03	.18**	
Competencia	.24	.04	.29**	
<b>Paso 3</b>	.30	.23		.50*
Clima ego	.18	.03	.29**	
Clima tarea	.35	.05	.37**	
Relación con los demás	.04	.04	.05	
Autonomía	.13	.03	.18**	
Competencia	.20	.04	.25**	
IAD	.03	.01	.15*	

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

Tabla 3. Análisis de regresión de las variables estudiadas.

## Discusión

Este trabajo ha estudiado la influencia del contexto social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación, sobre el *flow* disposicional de los deportistas de salvamento. En primer lugar se analizaron las diferencias en las variables estudiadas

según el género, la edad y el tiempo de práctica de los deportistas. Seguidamente se realizó un análisis de regresión con el objetivo de conocer las variables predictoras del *flow* disposicional.

Los resultados del análisis de varianza revelaron una mayor puntuación de los hombres en competencia, autonomía y *flow*

disposicional que las chicas. Trabajos previos (p. ej. Mañano, Ninot, y Bilard, 2004; Marsh, 1998; Moreno y Cervelló, 2005) reflejaron también que los hombres se percibían con mayor competencia que las mujeres. Resultados que indican que tradicionalmente las situaciones deportivas han estado más adaptadas a la capacidad de los hombres que de las mujeres. Pero además, nuestros resultados muestran que es posible que a los hombres se les dé más autonomía que a las mujeres, por lo que son necesarios ciertos cambios en la metodología para lograr la igualdad de percepciones. A diferencia de trabajos anteriores (Russell, 2001; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006), en los que no se encontraron diferencias en el *flow* según el género del practicante, en este trabajo sí que aparecen reflejadas tales diferencias. Es por ello que sería interesante profundizar en el análisis de estas diferencias en el *flow*, quizá de una forma más cualitativa.

También se encontró una mayor percepción de autonomía en los deportistas de mayor edad, lo que apunta a que conforme va incrementando el aprendizaje, el dominio de la modalidad deportiva y la madurez del deportista de salvamento, el entrenador le cede más autonomía y responsabilidad. Finalmente, los resultados mostraron una mayor percepción de climas ego en los deportistas que más tiempo practicaban, mientras que los que practicaban menos tiempo percibían en mayor medida un clima tarea y una buena relación con los demás. Teniendo en cuenta que los deportistas que más tiempo practican son aquellos que compiten a un nivel más elevado, resulta lógico pensar que tengan una mayor percepción de clima ego.

En la misma línea que el trabajo realizado por Moreno et al. (2007), los resultados del análisis de regresión mostraron que tanto el

clima tarea como el clima ego predecían positivamente el *flow* disposicional, aunque el clima tarea lo hacía con mayor poder de predicción. No obstante, el valor  $\beta$  del clima tarea disminuía en gran medida en los diferentes pasos del análisis de regresión, lo que nos indica que probablemente su efecto sobre el *flow* disposicional está mediado por las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada, en concordancia con los postulados de la teoría de la autodeterminación. De estos resultados se deriva la importancia de que los entrenadores se centren más en aspectos relacionados con la tarea, el esfuerzo, la igualdad, la cooperación y la superación personal (clima tarea), pero sin olvidar que se encuentran en un contexto competitivo (la mayoría de los deportistas compiten a nivel nacional e internacional) en el que la victoria es el objetivo (clima ego). De esta manera se incrementa la probabilidad de que los deportistas de salvamento experimenten *flow*.

Los resultados también señalaron que las percepciones de competencia y autonomía predecían positivamente el *flow* disposicional. Por tanto, para que el practicante de salvamento tenga más facilidad para alcanzar el estado de *flow* es necesario que se sienta eficaz y con éxito, además de percibir una participación activa en el proceso de entrenamiento, en la que sus decisiones sean valoradas y tenidas en cuenta. Kowal y Fortier (1999, 2000), en sus investigaciones sobre el *flow* situacional con nadadores, encontraron que además de estas dos percepciones, la relación con los demás se asociaba positivamente con el *flow*.

En el último paso del análisis de regresión, la motivación autodeterminada también mostró su contribución positiva sobre el *flow* disposicional. Estos resultados concuerdan con los hallados en otros deportes (Kowal y

Fortier, 1999, 2000; Moreno et al., 2006) y refuerzan el postulado de que la motivación autodeterminada lleva a consecuencias más positivas en el ámbito deportivo. Así pues, parece ser que el deportista que practica porque disfruta con la actividad o porque la considera importante para determinados aspectos de su vida, será más propenso a experimentar *flow*.

Sería interesante que futuros trabajos analizaran por medio de modelos de ecuaciones estructurales la relación jerárquica factores sociales-mediadores psicológicos (autonomía, competencia y relación)-motivación autodeterminada-*flow*. Esta herramienta estadística es más potente y permite que ciertas variables sean al mismo tiempo dependientes e independientes, lo que aporta información más enriquecedora. La técnica de ecuaciones estructurales permite testar una red de relaciones en la que una variable que es predicha por otra, puede a su vez predecir una tercera, y así sucesivamente. En este sentido, se podría conocer en qué medida la satisfacción de las necesidades

psicológicas básicas y la motivación autodeterminada median la relación existente entre los factores sociales y el *flow*. Se deberían analizar como factores sociales los diferentes climas (ego, tarea, de apoyo a la autonomía) transmitidos por todos los agentes significativos (familia, iguales, entrenadores, etc.) que rodean al deportista. Del mismo modo, es necesario continuar estudiando el papel que juega la percepción de relación con los demás en la propensión a experimentar *flow* en este deporte, tratando de contrastar nuestros resultados.

En definitiva, este estudio ha contribuido a conocer algunos factores motivacionales que ayudan a desarrollar el *flow* disposicional en salvamento deportivo, así como clarificar ciertas diferencias según el género, la edad y el tiempo de práctica del deportista. Es necesario continuar analizando las variables que influyen en el logro de estas experiencias óptimas, con el objetivo de incrementar el rendimiento y conseguir un mayor crecimiento personal del deportista.

#### FLOW DISPOSICIONAL EN SALVAMENTO DEPORTIVO: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

**PALABRAS CLAVE:** *Flow*, Clima motivacional, Mediadores psicológicos, Motivación autodeterminada, Salvamento deportivo.

**RESUMEN:** El objetivo de este estudio fue analizar la relación de los climas motivacionales percibidos, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada con el *flow* disposicional en salvamento deportivo. Además, se examinaron las diferencias en las variables de estudio según el género, la edad y el tiempo de práctica diario de los deportistas. En el estudio participaron 283 deportistas federados, con una edad media de 17.27 años ( $DT = 3.36$ ), pertenecientes a 32 clubes de salvamento deportivo. Se administró el *Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2* (PMCSQ-2), la *Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte* (EMMD), la *Escala de Motivación Deportiva* (SMS) y la *Escala de Flow Disposicional* (DFS). Los resultados revelaron que el clima tarea, el clima ego, la competencia y autonomía percibidas, y la motivación autodeterminada predecían positivamente el *flow* disposicional, con un 50% de varianza explicada. Los hombres se percibieron con mayor autonomía, competencia y *flow* disposicional que las mujeres. Los deportistas de mayor edad mostraron mayor autonomía percibida que los de menor edad. Los resultados se discuten en relación a los factores motivacionales que juegan un papel importante para incrementar el *flow* disposicional.

*FLOW DISPOSICIONAL NO “SALVAMENTO AQUÁTICO DESPORTIVO”: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA TEORIA DE AUTODETERMINAÇÃO*

**PALAVRAS-CHAVE:** *Flow*, Clima motivacional, Mediadores psicológicos, Motivação auto-determinada, Salvamento desportivo.

**RESUMO:** O objectivo deste estudo foi analisar a relação entre a percepção dos climas motivacionais, os mediadores psicológicos e a motivação auto-determinada com o *flow* disposicional no salvamento desportivo. Adicionalmente, foram examinadas as diferenças nas variáveis do estudo segundo o género, a idade e o tempo de prática diária dos desportistas. No estudo participaram 283 desportistas federados, com uma média de idades de 17.27 anos (DP = 3.36), pertencentes a 32 clubes de salvamento desportivo. Foi aplicado o *Questionário de Clima Motivacional Percebido no Desporto-2* (PMCSQ-2), a *Escala de Mediadores Motivacionais no Desporto* (EMMD), a *Escala de Motivação Desportiva* (SMS) e a *Escala de Flow Disposicional* (DFS). Os resultados revelaram que o clima orientado para a tarefa, o clima orientado para o ego, a competência e autonomia percebidas, e a motivação auto-determinada, predizem positivamente o *flow* disposicional, explicando 50% da variância. Os homens percebem maior autonomia, competência e *flow* disposicional que as mulheres. Os desportistas mais velhos revelaram maior autonomia percebida que os mais novos. Os resultados são discutidos em relação aos factores motivacionais que desempenham um papel importante para incrementar o *flow* disposicional.

## Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Balaguer, I., Mayo, C., Atienza, F. y Duda, J. L. (1997). Factorial validity of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in the case of Spanish elite female handball teams [Abstract]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 27.
- Cervelló, E., Moreno, J. A., Alonso, N. e Iglesias, D. (2006). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 87-92.
- Cervelló, E. M., Santos-Rosa, F. J, García Calvo, T., Jiménez, R. e Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- 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, 227-268.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Madrid: C.V. Ciencias del Deporte.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., Reina, R. y Cervelló, E. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *Spanish Journal of Psychology*, 11, 660-669.
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L. y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano,

- y O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. y Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Maïano, C., Ninot, G. y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 310-317.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Newton, M. L., y Duda, J. L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (Suppl.), S59.
- Newton, M., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G. y González, V. M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 919-930.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-107.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral no publicada. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review an a look at the future. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3ª ed., pp. 59-83). Nueva York: John Wiley.
- Vallerand, R. J. y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2ª ed., pp. 389-416). Nueva York: John Wiley & Sons.