

Impacto de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico de triatletas federados del Azuay

Impact of basic psychological needs on the physical exercise of federated triathletes from Azuay
Nancy Jackeline Lojano Tepan, Ana Zulema Castro Salazar

Resumen

El presente estudio analiza el impacto de las necesidades psicológicas básicas autonomía, competencia y relación en el ejercicio físico de triatletas federados del Azuay, basándose en la Teoría de la Autodeterminación. El estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional. El diseño es no experimental-transversal. La muestra es de 45 participantes de ambos sexos, de edades comprendidas de entre 18 a 30 años, 23 varones y 9 mujeres que, 28 deportistas (19 hombres, 9 mujeres) son seleccionados de la federación deportiva del Azuay, y 17 alumnos (12 hombres, 5 mujeres) forman para del club deportivo HF Racingteam para tal efecto. Los resultados muestran puntuaciones altas en las dimensiones de competencia ($M = 4,05$) y relaciones ($M = 4,01$), y una puntuación moderada en autonomía ($M = 3,39$), todas por encima del punto medio de la escala. Esto indica una percepción positiva de eficacia personal y vínculos sociales, aunque la autonomía podría mejorarse. Las subescalas presentan una fiabilidad adecuada (α entre ,732 y ,851). Las correlaciones de Pearson revelaron asociaciones positivas y significativas entre las tres dimensiones, lo que respalda su interdependencia. Estos hallazgos coinciden con la Teoría de la Autodeterminación, que plantea que la satisfacción conjunta de estas necesidades favorece la motivación autónoma, el compromiso deportivo y el bienestar del atleta.

Palabras clave: Deporte; Atleta; Competencia; Actividades De Tiempo Libre; Entrenamiento.

Nancy Jackeline Lojano Tepan

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | nancy.lojano.70@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-5949-980X>

Ana Zulema Castro Salazar

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | azcastros@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Abstract

This study analyzes the impact of basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—on physical exercise among federated triathletes from Azuay, based on the Self-Determination Theory. The research follows a quantitative, descriptive-correlational approach with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 45 participants aged 18 to 30 years, including 23 men and 9 women from the Azuay Sports Federation and 17 athletes (12 men, 5 women) from the HF Racingteam club. Results showed high scores in competence ($M = 4.05$) and relatedness ($M = 4.01$), and a moderate score in autonomy ($M = 3.39$), all above the midpoint of the scale. These findings suggest a positive perception of personal efficacy and social bonds, although autonomy could be improved. The subscales demonstrated adequate reliability (α between .732 and .851). Pearson correlations revealed positive and significant associations among the three dimensions, supporting their interdependence. These results align with the Self-Determination Theory, which posits that satisfying these needs promotes autonomous motivation, athletic engagement, and overall well-being.

Keywords: Sport; Athlete; Competition; Leisure Activities; Training.

Introducción

El triatlón es una disciplina deportiva de alta exigencia que combina resistencia física, preparación técnica y un fuerte componente psicológico. En este contexto, comprender los factores que influyen en el rendimiento de los triatletas resulta fundamental para optimizar su desempeño. Entre estos factores, las necesidades psicológicas básicas autonomía, competencia y relación propuestas por la Teoría de la Autodeterminación, han cobrado relevancia como elementos clave para fomentar la motivación intrínseca, la adherencia al entrenamiento y el bienestar general de los deportistas.

La provincia del Azuay en el Ecuador cuenta con una destacada participación de triatletas federados, cuyo rendimiento físico puede estar influenciado significativamente por la satisfacción o frustración de estas necesidades psicológicas. Sin embargo, existe una limitada cantidad de investigaciones locales que aborden esta relación de manera sistemática, lo que representa una oportunidad para generar conocimiento contextualizado y aplicable.

De Juan et al. (2021), explica que la investigación realizada e investigada encontró una manera positiva de desarrollar las necesidades psicológicas básicas las cuales se tiene un gran aporte el ser basadas en el deporte con diferentes aportaciones de cada disciplina en el método interno como externo, esto incluye un mayor aporte se tiene un mayor seguimiento de los deportistas, entrenadores y cuerpo multidisciplinario.

En una investigación llevada a cabo por Montes et al. (2025), en una universidad de España, se muestra que el liderazgo transformacional se relaciona de manera positiva con la percepción del estudiantado respecto a las estrategias utilizadas para apoyar sus necesidades psicológicas básicas. A su vez, dicho apoyo se asoció con una mayor satisfacción en las dimensiones de autonomía, competencia y relación. Asimismo, se observó que la satisfacción de la competencia y de las relaciones interpersonales predijo un aumento en la motivación autónoma, la cual, finalmente, se vinculó con una mayor intención de los estudiantes de mantenerse físicamente activos fuera del entorno académico.

Selles et al. (2024), indican que los resultados obtenidos en la asignatura de *Deportes Individuales II: Triatlón*, Universidad Ciudad de Alicante, reflejan un impacto positivo en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, particularmente en las dimensiones de competencia y autonomía. Este hallazgo sugiere que la aplicación de metodologías participativas dentro del contexto universitario no solo mejora la percepción de eficacia personal y la capacidad de autorregulación, sino que también promueve una mayor motivación autónoma hacia el aprendizaje y la práctica del triatlón. Estos resultados refuerzan la importancia de generar entornos educativos que favorezcan el desarrollo integral de los deportistas desde una perspectiva motivacional y humanista.

Siguiendo el mismo tema Hernández et al. (2024), sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en estudiantes de Educación Física en la Ciudad de México evidenció que los hombres presentan niveles más altos de satisfacción en comparación con las mujeres, así mismo, se identificaron diferencias significativas según el nivel educativo, siendo los estudiantes de menor edad quienes manifestaron una mayor satisfacción que sus pares de mayor edad.

Continuando Pereira & Catalán (2024), en un centro educativo Instituto Nacional de Educación Física (Brasil), se analizó la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas en estudiantes de primaria y secundaria. Los resultados mostraron que los estudiantes de primaria presentaron mayores niveles de satisfacción, mientras que en secundaria especialmente en el género femenino se evidenciaron puntuaciones más bajas en las dimensiones de autonomía y competencia. A pesar de ello, el alumnado valora positivamente la Educación Física y la innovación aplicada, destacando el clima social generado por la presencia de compañeros como un elemento motivador clave.

La investigación realizada con personas profesionales dedicadas al ejercicio físico de resistencia evidenció que quienes presentan una mayor identificación con la actividad y niveles elevados de motivación deportiva tienden a desarrollar una relación más dependiente con el ejercicio. No obstante, se sugiere que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas puede desempeñar un papel preventivo ante esta dependencia, promoviendo una práctica física más equilibrada y orientada al bienestar (Goñi, 2024).

Una revisión sistemática realizada en Buenos Aires, Argentina, el marco de la Teoría de la Autodeterminación analizó las propiedades psicométricas de diversas escalas que evalúan la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas en el contexto del ejercicio físico. Los resultados mostraron evidencias sólidas de validez y confiabilidad, confirmando que las dimensiones de autonomía, competencia y relación mantienen su carácter universal y diferenciado también en el ámbito deportivo, influyendo de manera distinta en conductas adaptativas o desadaptativas (Ursino et al., 2024).

La investigación, desarrollada en el contexto de la pandemia por COVID-19, tuvo como finalidad analizar los efectos de un protocolo de ejercicio físico online sobre la percepción de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y los logros personales de los participantes.

A lo largo de ocho semanas, se compararon dos grupos que recibieron asesoría individualizada, siendo el grupo experimental quien complementó la intervención con tareas específicas enfocadas en potenciar la autonomía y la competencia. Los hallazgos mostraron mejoras significativas en dichas dimensiones, respaldadas por datos cuantitativos y cualitativos, lo que sugiere que este tipo de programas virtuales puede favorecer una experiencia más motivadora y orientada al bienestar (Vilalta et al., 2024).

En un estudio realizado en Argentina, se evaluó la validez de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas en el contexto del ejercicio físico. Los análisis confirmaron una estructura interna sólida, tanto en un modelo de tres factores (autonomía, competencia y relación) como en un modelo jerárquico de segundo orden. Los resultados respaldan la posibilidad de obtener una puntuación global de frustración, la cual se asocia con consecuencias negativas como el abandono del ejercicio físico y el malestar emocional (Ursino et al., 2024).

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo general analizar el impacto de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico de los triatletas federados del Azuay. Para ello, se plantea como primer objetivo específico revisar la bibliografía existente sobre la aplicación de estas necesidades en el contexto del entrenamiento deportivo, identificando tendencias y beneficios documentados. En segundo lugar, se pretende aplicar una metodología rigurosa para recolectar y analizar datos que permitan evaluar la influencia real de estas variables en el rendimiento físico. Finalmente, se busca proponer estrategias innovadoras, fundamentadas en la teoría psicológica, que contribuyan a mejorar el desempeño de los triatletas, promoviendo un enfoque integral del entrenamiento.

Marco Teórico

Las necesidades psicológicas básicas

La Teoría de la Autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan (1985), plantea que el ser humano posee tres necesidades psicológicas básicas que son esenciales para su funcionamiento óptimo, desarrollo personal y bienestar: autonomía, competencia y relación. Estas necesidades son innatas, universales y deben ser satisfechas en cualquier ámbito de la vida, incluido el deportivo.

La autonomía se refiere al sentimiento de actuar por voluntad propia, tomando decisiones libremente y no por obligación externa. En el contexto del triatlón, esta necesidad se satisface cuando los atletas sienten que tienen control sobre sus rutinas, metas y procesos de entrenamiento, lo cual incrementa su compromiso y motivación personal. La competencia implica sentirse eficaz, hábil y capaz de alcanzar metas y superar retos. Para los triatletas federados, esta necesidad se expresa en la percepción de progreso, el dominio de las disciplinas (natación, ciclismo y carrera) y la mejora continua en su rendimiento. Al experimentar avances concretos, los atletas fortalecen su confianza y satisfacción con la actividad deportiva.

La relación o vinculación social es la necesidad de sentirse conectado, apoyado y valorado por los demás. En el ámbito deportivo, esto se manifiesta a través de relaciones positivas con entrenadores, compañeros, familia o el equipo técnico. La sensación de pertenencia y apoyo emocional no solo influye en el rendimiento, sino también en el bienestar integral del atleta.

Cuando estas necesidades se satisfacen, los atletas desarrollan una motivación intrínseca más fuerte, lo que les permite disfrutar del entrenamiento, persistir ante las dificultades y alcanzar un mayor nivel de bienestar (Castro et al., 2023). En cambio, cuando estas necesidades se ven frustradas, pueden surgir sentimientos de desmotivación, estrés o incluso abandono de la práctica deportiva.

La Teoría de la Autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), desarrollada por Deci y Ryan (1985), es un enfoque teórico de la motivación humana que sostiene que los individuos tienen una tendencia natural hacia el crecimiento, la integración personal y el bienestar. Esta teoría plantea que la calidad de la motivación depende de si las acciones están autodeterminadas o controladas por factores externos. Según este enfoque, el comportamiento óptimo y sostenido surge cuando las personas satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (sentirse autor de las propias decisiones), competencia (sentirse eficaz al realizar una actividad) y relación (sentirse conectado con los demás).

En el ámbito deportivo, esta teoría ha sido ampliamente utilizada para entender cómo las condiciones del entorno pueden favorecer o inhibir la autodeterminación de los atletas. Cuando los entrenadores, las organizaciones y los propios deportistas crean contextos que promueven estas necesidades, se potencian conductas motivadas, mayor compromiso con el entrenamiento y un rendimiento deportivo más consistente (Ntoumanis, 2001). En el caso de los triatletas federados, una estructura que respete su autonomía reconozca sus logros y fomente el apoyo social puede mejorar significativamente su experiencia deportiva.

Motivación intrínseca en el deporte

La motivación intrínseca se refiere a la tendencia natural del ser humano a buscar desafíos, explorar y aprender por el placer que ello conlleva. Según Deci y Ryan (1985), una persona está intrínsecamente motivada cuando realiza una actividad por el interés y la satisfacción que le genera, sin necesidad de recompensas externas. Esta forma de motivación es considerada la más saludable y duradera, ya que promueve la implicación voluntaria, la perseverancia y la autorregulación.

En el deporte, la motivación intrínseca se relaciona directamente con el disfrute del entrenamiento, el deseo de superación personal y el compromiso a largo plazo con la disciplina (Vallerand et al., 2012). Los atletas que están motivados intrínsecamente tienden a mostrar un mejor rendimiento, menor desgaste emocional y mayor bienestar psicológico (Hernández, 2024). Par-

ticamente en el triatlón, donde el esfuerzo es prolongado y la exigencia multidisciplinaria es alta, la presencia de motivación intrínseca puede ser un factor determinante para mantener la constancia y la pasión por el deporte.

Bienestar psicológico en el contexto deportivo

El bienestar psicológico es un estado positivo de funcionamiento mental que incluye aspectos como la satisfacción personal, el equilibrio emocional y el sentido de propósito. En el marco de la Teoría de la Autodeterminación, el bienestar no solo es un resultado deseable, sino también una consecuencia directa de la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación (Deci & Ryan, 2000).

En el contexto deportivo, el bienestar es esencial para garantizar una práctica saludable, sostenible y gratificante. Los deportistas que experimentan altos niveles de bienestar suelen ser más resilientes ante la presión competitiva, tienen un menor riesgo de agotamiento mental (burnout) y se sienten más satisfechos con su trayectoria deportiva (Arias & Martínez, 2024). En el caso de los triatletas federados del Azuay, evaluar el bienestar psicológico permite entender no solo su rendimiento físico, sino también su estabilidad emocional, motivación y permanencia en el deporte. Promover su bienestar implica ir más allá de los resultados y centrarse en el desarrollo humano integral del deportista.

Aplicación de las necesidades psicológicas básicas en el deporte

En el ámbito deportivo, la motivación es un componente esencial para el rendimiento. Estudios como los de Barzalo (2022), ha demostrado que los atletas que perciben apoyo a su autonomía se sienten competentes y conectados con sus compañeros y entrenadores, muestran una mayor adherencia a la práctica deportiva, mejores resultados y menor riesgo de abandono. En deportes de alta exigencia como el triatlón, donde la carga física y mental es significativa, la motivación intrínseca juega un papel determinante para mantener el compromiso a largo plazo.

La práctica frecuente del ejercicio físico se asocia estrechamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, influyendo de forma directa en el bienestar general del deportista. Factores como la felicidad, el optimismo y la implicación deportiva contribuyen a esta satisfacción vital. Asimismo, la percepción de competencia y la estabilidad emocional se vinculan tanto con la salud percibida como con la felicidad. En conjunto, estos elementos evidencian una relación positiva entre la satisfacción de las necesidades psicológicas en el deporte y el bienestar personal de los atletas (Hernández, 2021).

En un estudio realizado por Pellicer et al. (2021), se observa que la práctica deportiva satisface en mayor medida las necesidades psicológicas básicas de adolescentes, analizando los datos mostró una mejora de la sensación de autonomía tras la intervención a través del deporte indivi-

dual lo que nos da a conocer que las necesidades psicológicas básicas tienen un impacto positivo a través del deporte y con aportaciones diferentes en función del deporte desarrollado.

Rodríguez et al. (2024), investigaron cómo el estilo motivacional de los entrenadores impacta en jóvenes deportistas en etapa escolar, tomando como base la Teoría de la Autodeterminación (TAD). Los resultados mostraron que cuando los entrenadores promueven la autonomía, se favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB), lo que a su vez potencia la motivación autónoma y la sensación de vitalidad, por el contrario, un enfoque más controlador por parte del entrenador se relaciona con una mayor frustración de las NPB, incremento de la motivación controlada y una disminución en la vitalidad. En general, el estudio subraya la relevancia de crear un clima motivacional positivo para el bienestar y desarrollo integral de los jóvenes deportistas.

El triatlón como contexto de alta exigencia psicológica

El triatlón combina natación, ciclismo y carrera, demandando tanto resistencia física como fortaleza mental. Los triatletas deben mantener la concentración, gestionar el estrés competitivo y autorregularse durante largas jornadas de entrenamiento y competencia. En este contexto, las necesidades psicológicas básicas pueden ser un recurso fundamental para sostener el rendimiento y prevenir el agotamiento psicológico.

En el triatlón, los deportistas suelen presentar un alto nivel de perfeccionismo, lo que implica exigencias personales elevadas y preocupación constante por el rendimiento. Este rasgo se intensifica en deportes individuales, donde las diferencias de personalidad son más visibles. Además, las lesiones deportivas son frecuentes y, ante ellas, el perfeccionismo puede generar una presión interna mayor, desde la psicología del deporte, se advierte que este entorno puede afectar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), si estas no se satisfacen adecuadamente, el perfeccionismo puede resultar negativo, aumentando el estrés, el malestar emocional y el riesgo de agotamiento (Caselles et al., 2025).

En un estudio centrado específicamente en triatletas y la psicología del deporte, se observó que los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en los cuatro componentes de la Inteligencia Emocional (IE). Al analizar el rendimiento deportivo de hombres y mujeres, ambos grupos alcanzaron niveles elevados, con más del 90% situándose en el nivel superior, no obstante, en dicho estudio, no se evidenció una relación significativa entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento deportivo en ninguno de los dos sexos (Solís & Méndez, 2025).

Pese a la abundancia de literatura internacional, existe una escasez de investigaciones aplicadas en contextos locales como el Azuay. Comprender cómo estas necesidades afectan a triatletas federados de la región permite generar recomendaciones contextualizadas y estrategias de intervención más efectivas.

Metodología

Enfoque y diseño de investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional. El diseño es no experimental-transversal, ya que se busca analizar la relación entre variables psicológicas y el ejercicio físico en un momento determinado.

Población y muestra

La población fue de 50 personas entre jóvenes y adultos, la muestra es de 45 participantes de ambos sexos, de edades comprendidas de entre 18 a 30 años, 23 varones y 9 mujeres que, 28 deportistas (19 hombres, 9 mujeres) son seleccionados de la federación deportiva del Azuay, y 17 alumnos (12 hombres, 5 mujeres) forman parte del club deportivo HF Racingteam para tal efecto, la muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad y el consentimiento informado de los participantes.

Instrumento de recolección de datos

Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (NPBEE) Este instrumento consta de 12 ítems (ej. “El programa de ejercicio físico que sigo está muy relacionado con lo que me gusta y me interesa”). Cada ítem se evaluará mediante una escala tipo-Likert de 5 puntos, (1 totalmente en desacuerdo) a (5 totalmente de acuerdo) (Vlachopoulos y Michailido, 2006).

Procedimiento

Se realizó una socialización del objetivo del estudio con los atletas. Posteriormente, después del consentimiento aceptado de los deportistas se procedió a aplicar la encuesta en formato digital, garantizando la confidencialidad de los datos, al finalizar la recolección de datos se realizó un análisis en el programa Excel y SPSS 26.

Resultados

Análisis descriptivo de los ítems

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de los 12 ítems que componen la versión española de la escala BPNES aplicada a triatletas federados del Azuay. Se incluyen las medidas de tendencia central y dispersión (media y desviación típica), así como los valores de asimetría y curtosis para cada ítem.

Como puede observarse, los valores de asimetría estuvieron por debajo de 2.0 en todos los ítems, y los valores de curtosis fueron inferiores a 7.0. Esto indica que los datos presentan una distribución normal univariada aceptable, conforme a los criterios de normalidad establecidos por Ruiz (2022).

Tabla 1. Análisis descriptivo de los ítems de la versión española de la BPNES

Ítem	M	DT	Asimetría	Curtosis
AUTONOMÍA				
1. Siento que el programa de entrenamiento refleja mis intereses y preferencias.	3.42	1.03	-0.50	-0.25
4. El modo en que entreno se ajusta a cómo me gusta ejercitarme.	3.39	1.01	-0.48	-0.20
7. Mi forma de entrenar representa quién soy.	3.38	1.10	-0.36	-0.55
10. Tengo libertad para decidir cómo entreno.	3.37	1.23	-0.40	-0.60
COMPETENCIA				
2. He avanzado significativamente hacia mis metas deportivas.	4.10	1.15	-0.60	0.00
5. Siento que ejecuto eficazmente mis ejercicios.	4.07	1.20	-0.50	-0.10
8. Soy competente en mi entrenamiento.	4.00	1.19	-0.42	-0.05
11. Puedo cumplir con las demandas del entrenamiento.	4.03	1.22	-0.48	0.12
RELACIONES				
3. Me siento cómodo/a con mis compañeros/as de entrenamiento.	4.05	1.06	-0.65	0.10
6. Tengo relaciones amistosas con los demás atletas.	4.08	1.07	-0.58	-0.15
9. Me comunico con facilidad con los demás deportistas.	3.95	1.03	-0.50	-0.20
12. Me siento a gusto con mis compañeros/as del equipo.	3.95	1.05	-0.55	0.05

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Análisis descriptivos, fiabilidad y correlaciones.

Variables	M	DS	R	α	1	2	3
Autonomía	3,39	1.09	1-5	.732	-	.710**	.660**
Competencia	4,05	1,19	1-5	.851	.710**	-	.740**
Relaciones	4,01	1,05	1-5	.755	.660**	.740**	-

Fuente: elaboración Propia

Nota. M= Media, DS= Desvío Estándar, α = Alfa de Cronbach **p= .001

Análisis descriptivo de las variables

La Tabla 2 presenta los análisis descriptivos, de fiabilidad interna y de correlación para las tres dimensiones de las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relaciones. La muestra estuvo conformada por 45 deportistas, entre triatletas federados del Azuay y miembros del equipo deportivo HFracing Team.

Los resultados descriptivos muestran que las puntuaciones medias fueron elevadas en las dimensiones de competencia (M = 4,05; DS = 1,19) y relaciones (M = 4,01; DS = 1,05), mientras que la puntuación media en autonomía fue algo menor (M = 3,39; DS = 1,09), aunque se mantiene por encima del punto medio de la escala de respuesta (1-5). Estos valores sugieren que, en general,

los participantes perciben un alto grado de satisfacción con respecto a su sensación de eficacia personal y calidad de las relaciones sociales en el entorno deportivo, mientras que la percepción de autonomía es más moderada y posiblemente sujeta a mejora.

En cuanto a la consistencia interna de las subescalas utilizadas, los coeficientes de alfa de Cronbach evidencian una fiabilidad adecuada, con valores que oscilan entre ,732 para autonomía, ,755 para relaciones, y ,851 para competencia. Estos resultados respaldan la solidez psicométrica del instrumento aplicado. Las correlaciones de Pearson mostraron relaciones positivas y estadísticamente significativas ($p = .001$) entre las tres dimensiones: Autonomía y competencia ($r = .710$). Autonomía y relaciones ($r = .660$). Competencia y relaciones ($r = .740$).

Estas asociaciones indican una estrecha interdependencia entre las necesidades psicológicas básicas, en concordancia con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación. Según esta perspectiva teórica, la satisfacción conjunta de estas necesidades potencia la motivación autónoma, el compromiso con la actividad física y el bienestar psicológico general del deportista. En este sentido, el fortalecimiento de cualquiera de estas dimensiones podría tener un efecto sinérgico sobre las demás, favoreciendo una experiencia deportiva integral y positiva.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian un alto nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia y relaciones, y un nivel moderado en la dimensión de autonomía, en una muestra de triatletas federados del Azuay y miembros del equipo deportivo HFracing Team. Estos hallazgos coinciden con lo propuesto por la Teoría de la Autodeterminación, que establece que la satisfacción de estas tres necesidades es fundamental para promover una motivación autónoma y una participación sostenida en el ejercicio físico.

Estudios previos han reportado resultados similares en contextos deportivos, destacando que la percepción de competencia y el establecimiento de relaciones sociales positivas son factores clave para el compromiso deportivo (Tovar Ramírez, 2021). La puntuación más baja en autonomía podría deberse a dinámicas de entrenamiento estructuradas o a una toma de decisiones más jerárquica dentro de los equipos, lo cual limita la percepción de control personal de los atletas (Viera & del Mar, 2023).

Al analizar los ítems de forma individual, se observó que los ítems relacionados con competencia y relaciones obtuvieron puntuaciones medias más altas (superiores a 3.7), especialmente aquellos que evalúan la eficacia percibida en los entrenamientos y la comodidad con los compañeros del programa. En cambio, los ítems de autonomía mostraron medias ligeramente menores, como en el caso de “Creo que la forma que tengo de hacer ejercicio físico es definitivamente una expresión de mí mismo/a” y “Creo que tengo la oportunidad de tomar decisiones respecto a la manera en que hago ejercicio físico”, lo que refuerza la interpretación de que esta dimensión es vivida con menor intensidad. Estos hallazgos permiten identificar áreas específicas de mejora

dentro de cada dimensión, particularmente en lo que respecta a la toma de decisiones y personalización del entrenamiento.

Desde una perspectiva aplicada, estos resultados sugieren la necesidad de fomentar entornos deportivos más participativos, donde los deportistas puedan tener mayor incidencia en la planificación de los entrenamientos, establecer metas personales y expresar sus opiniones. El fortalecimiento de la autonomía, junto con la ya sólida percepción de competencia y relaciones, podría contribuir a una experiencia deportiva más satisfactoria y sostenida en el tiempo (Rial, 2024). En el estudio realizado por Castel et al. (2024), se indica un resultado simultáneo en cuanto a competencia y relaciones; no obstante, también se encontró una similitud en una gran parte de los deportistas respecto a la necesidad de trabajar en la autonomía y la competencia.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño relativamente reducido de la muestra y su concentración geográfica en la provincia del Azuay. Futuros estudios podrían ampliar la muestra a otras regiones del país y comparar los niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en diferentes disciplinas deportivas. Además, sería interesante analizar cómo estas variables se relacionan con indicadores de rendimiento y adherencia al entrenamiento.

Propuesta

Intervención para el Fortalecimiento de las Necesidades Psicológicas Básicas en Triatletas Federados del Azuay

Objetivo general:

Fortalecer la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas especialmente la autonomía en triatletas federados del Azuay, a través de estrategias participativas de planificación y desarrollo deportivo.

Objetivos específicos:

- Implementar estrategias que fomenten la participación activa de los triatletas en la toma de decisiones sobre su entrenamiento, promoviendo así la percepción de autonomía.
- Potenciar los vínculos sociales y la percepción de competencia mediante actividades colaborativas y de retroalimentación continua.

Tabla 3. Plan de acción para el fortalecimiento de las necesidades psicológicas básicas

Eje	Actividades	Recursos	Responsables	Indicadores de evaluación
Fomento de autonomía	Taller de co-creación de rutinas de entrenamiento Sesiones de autoevaluación de metas	Manual de planificación, espacio físico, hojas de evaluación	Entrenador principal, psicólogo deportivo	% de atletas que participan activamente en la planificación (meta: $\geq 80\%$) Encuesta post-intervención sobre percepción de autonomía
Desarrollo de competencia	Registro personalizado de progresos - Revisión mensual de metas individuales	Cuadernos de progreso, aplicación de seguimiento	Preparador físico, entrenadores asistentes	Mejora percibida en desempeño (autoinforme y entrenador) 90% de cumplimiento de metas
Fortalecimiento de relaciones	Dinámicas grupales de integración Espacios de diálogo y retroalimentación entre pares	Materiales recreativos, cronograma de reuniones		

Fuente: elaboración propia

Conclusiones

El presente estudio permitió evidenciar que las necesidades psicológicas básicas de competencia y relaciones presentan un alto grado de satisfacción entre los triatletas federados del Azuay y los deportistas del HFracing Team, mientras que la autonomía, si bien alcanza niveles aceptables, se posiciona como un aspecto a fortalecer dentro del contexto deportivo.

Las correlaciones significativas entre las tres dimensiones reflejan su naturaleza interdependiente, respaldando los postulados de la Teoría de la Autodeterminación. Esto sugiere que trabajar en una necesidad puede influir positivamente en las otras, favoreciendo una experiencia deportiva más completa y motivadora.

Estos hallazgos tienen implicaciones relevantes para entrenadores, preparadores físicos y gestores deportivos, quienes pueden diseñar estrategias que promuevan entornos de mayor autonomía, fomenten la competencia percibida y fortalezcan las relaciones interpersonales dentro del equipo, contribuyendo así al bienestar y permanencia de los deportistas en la práctica del triatlón.

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se posiciona como un componente fundamental para entender y mejorar la experiencia de los atletas en contextos de ejercicio físico, representando una vía efectiva para optimizar tanto el rendimiento como el compromiso deportivo.

Referencias

Arias, S. E. C., & Martínez, L. M. O. (2024). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en un Grupo de Deportistas Costarricenses entre 18-25 años. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(3), 1039-1058.

- Barzola Quicaño, J. A. (2022). *Motivación y necesidades psicológicas básicas auto percibidas en deportistas de una universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Caselles, L. G., Barquin, R. R., Egido, J. M. G., & Zafra, A. O. (2025). El perfeccionismo en triatletas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 66-79.
- Castro Sánchez, M., Cuberos Gámiz, E., Lara-Sánchez, A. J., & García Mármol, E. (2023). Necesidades psicológicas básicas según factores académicos y saludables en adolescentes de la ciudad de Granada. *Journal of Sport and Health Research*, 15(1), 87-96.
- Castel Vilalta, D., Lorente-catalán, E., & Palmi Guerrero, J. (2024). Efecto de un protocolo online de prescripción de ejercicio físico sobre las necesidades psicológicas básicas de los participantes durante la pandemia por COVID-19. *Retos*, 55, 889-899
- De Juan, E. P., Martínez, S. G., & Valero, A. F. (2021). Necesidades psicológicas básicas asociadas en la práctica de deporte individual y colectivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 500-506.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Goñi, I. L. (2024). Dependencia al Ejercicio Físico en Deportes de Resistencia: Relación con la Motivación deportiva y la Identidad con el Ejercicio Físico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 455-469.
- Hernández, D. E. C., Gurrola, O. C., Soriano, J. D. D., & Rodríguez, R. E. M. (2024). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en estudiantes de educación física de secundaria y bachillerato durante la pandemia por Covid-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 529-534.
- Hernández, M. C. (2024). ¿Motivación intrínseca o extrínseca?... Hacia un equilibrio. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2).
- Hernández Pérez, M. (2021). *Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas* [Trabajo de maestría, Universidad de La Laguna].
- Montes, J. A. D., Torres, B. J. A., González, J. A. R., & Pérez, G. P. (2025). Estilo de liderazgo transformacional, necesidades psicológicas básicas, motivación autónoma e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 571-579.
- Pereira, A. F. L., & Catalán, E. L. (2024). Un estudio mixto sobre la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas del alumnado de Educación Física en un centro innovador. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 64-74.
- Sellés, S., Cejuela, R., Carrasco Mateo, F., García-Jaén, M., Pino Cabrera, A. M., Fernández-Sáez, J., & Valero-Valenzuela, A. (2024). *Efectos de la aplicación del modelo ludotécnico en la motivación del alumnado de la asignatura Deportes Individuales II: Triatlón del grado en CAFD*. Universidad de Alicante.

- Solís Narváez, R. J., & Méndez Marín, M. F. (2025). *Análisis de la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en la provincia del Azuay: el caso de triatletas de la Federación Deportiva del Azuay y Federación Ecuatoriana de Triatlón, durante el periodo 2024-2025* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca].
- Pellicer de Juan, E., García Martínez, S., & Ferriz Valero, A. (2021). Necesidades psicológicas básicas asociadas en la práctica de deporte individual y colectivo. *Retos*, 42, 500-506
- Rodriguez, J., Matos, L., & Gargurevich, R. (2024). Estilo motivacional, necesidades psicológicas básicas, tipos de motivación, vitalidad y agotamiento en deportistas escolares. *Persona*, 27(2), 11-33.
- Ruiz Bueno, A. (2022). *Taller de Análisis Multivariable de Estructuras (AFE y AFC). Mediante SPSS, FACTOR. 12 y AMOS. Aspectos prácticos*. Universitat de Barcelona.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Tovar Ramírez, C. J. (2021). *Regulaciones motivacionales según la teoría de la autodeterminación en ámbitos de educación física escolar, deporte escolar, universitario y alto rendimiento. revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica y Tecnológica De Colombia].
- Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lafrenière, M. A. K. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Measurement in sport and exercise psychology*, 279-292.
- Ursino, D. J., Attorresi, H. F., & Abal, F. J. P. (2024). Evaluación de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico: una revisión sistemática. *Revista de Psicología-Tercera época*, 23.
- Ursino, D. J., Attorresi, H. F., Lozzia, G. S., & Abal, F. J. P. (2024). Frustración de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico: ¿modelo oblicuo o jerárquico? *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 16(3), 214-215.
- Vilalta, D. C., Catalán, E. L., & Guerrero, J. P. (2024). Efecto de un protocolo online de prescripción de ejercicio físico sobre las necesidades psicológicas básicas de los participantes durante la pandemia por COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 889-899.
- Viera, C., & del Mar, A. M. (2023). *Apoyo a la autonomía de tutores y entrenadores: procesos psicológicos motivacionales e imagen corporal de atletas adolescentes* [Tesis de doctorado, Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional Unidad Mérida].
- Rial, R. A. L. (2024). *Relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar en corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones* [Tesis de doctorado, Universidad Río Negro].

Autores

Nancy Jackeline Lojano Tepan. Licenciada en Pedagogía de la actividad Física y Deportes

Ana Zulema Castro Salazar. Licenciada en Ciencias de la educación mención Pedagogía, Diplomado en Gestión escolar, Magister en Liderazgo y Gerenciamiento Educativo, Magister en Literatura infantil y Juvenil, magister en Educación Tecnología e Innovación, egresada del Doctorado en Educación, Autora de varios artículos científicos publicados en revistas indexadas.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.