

EL PAPEL DE LAS MICROVICTORIAS EN EL DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

THE ROLE OF MICRO-VICTORIES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT MOTIVATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION CLASSES: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Lucas Bello de Oliveira¹

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo analizar el papel de las microvictorias en el desarrollo de la motivación de los estudiantes en las clases de Educación Física escolar, mediante una revisión bibliográfica narrativa con sistematización metodológica. Las microvictorias se entienden como pequeñas conquistas procesuales que fortalecen la percepción de competencia, la autorregulación y la motivación intrínseca, promoviendo experiencias positivas de aprendizaje y permanencia en las prácticas corporales. El estudio se fundamenta en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; 2017), en la Teoría Social Cognitiva y de la Autoeficacia (Bandura, 1997) y en los modelos de clima motivacional orientados a la maestría (Ames, 1992), los cuales destacan la importancia del contexto pedagógico y del reconocimiento del progreso individual. Los resultados evidencian que las microvictorias contribuyen al fortalecimiento del compromiso estudiantil, especialmente entre alumnos con antecedentes de fracaso escolar.

1

Palabras clave: Microvictorias. Motivación. Educación Física escolar. Autodeterminación. Competencia percibida.

ABSTRACT: This article aims to analyze the role of micro-wins in the development of students' motivation in school Physical Education classes through a narrative literature review with methodological systematization. Micro-wins are understood as small, process-oriented achievements that strengthen perceived competence, self-regulation, and intrinsic motivation, promoting positive learning experiences and sustained engagement in physical practices. The study is grounded in Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000; 2017), Social Cognitive Theory and Self-Efficacy Theory (Bandura, 1997), and mastery-oriented motivational climate models (Ames, 1992), which emphasize the importance of the pedagogical context and the recognition of individual progress. The results indicate that micro-wins contribute to strengthening student engagement, especially among students with a history of academic failure.

Keywords: Micro-wins. Motivation. School Physical Education. Self-Determination. Perceived Competence.

¹ Especialização Lato Sensu em Gestão Educacional – Unicesumar. Especialização Lato Sensu em Treinamento Desportivo – Universidade Gama Filho. Licenciatura em Educação Física - Universidade Luterana do Brasil. Bacharelado em Educação Física – Faculdade Metodista.

INTRODUCCIÓN

La motivación constituye un factor determinante para el compromiso, la participación y la permanencia de los estudiantes en las prácticas corporales escolares (Biddle y Mutrie, 2008). Diversos estudios evidencian que niveles reducidos de motivación se asocian con experiencias recurrentes de fracaso, comparaciones sociales negativas, ansiedad de desempeño y baja percepción de competencia (Duda, 2013; Vasconcellos et al., 2020).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y pertenencia resulta esencial para el desarrollo de la motivación intrínseca y de formas más autodeterminadas de regulación conductual (Deci y Ryan, 2000; 2017). En este sentido, los contextos educativos que promueven la participación activa, la toma de decisiones y el reconocimiento del esfuerzo favorecen un mayor compromiso con el aprendizaje.

De forma complementaria, Bandura (1997) sostiene que las experiencias de dominio constituyen la principal fuente de fortalecimiento de las creencias de autoeficacia, influyendo directamente en la persistencia frente a los desafíos. Asimismo, Ames (1992) destaca que los climas motivacionales orientados a la maestría, centrados en el progreso individual, favorecen el aprendizaje significativo y reducen la presión por el rendimiento.

En este contexto, el concepto de microvictorias, propuesto por Weick (1984), se refiere a pequeñas conquistas progresivas que generan efectos acumulativos sobre la percepción de control, progreso y confianza personal. En el ámbito educativo, estas microvictorias pueden manifestarse mediante logros cotidianos, superación de dificultades motoras, mejora técnica gradual y reconocimiento del esfuerzo.

En la Educación Física escolar, tradicionalmente marcada por modelos competitivos, la valorización del proceso representa una alternativa pedagógica inclusiva. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar el papel de las microvictorias en el desarrollo de la motivación estudiantil en las clases de Educación Física escolar, a partir de una revisión sistematizada de la literatura científica.

METODOLOGÍA

Este estudio corresponde a una revisión bibliográfica narrativa con sistematización metodológica, orientada por recomendaciones para investigaciones en Ciencias Humanas y Educación. Este tipo de revisión permite integrar evidencias empíricas y teóricas, favoreciendo una comprensión amplia del fenómeno investigado.

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos SciELO, PubMed y Google Scholar, utilizando los descriptores: “motivación”, “educación física escolar”, “self-determination theory”, “micro-wins”, “perceived competence” y “mastery climate”, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR.

Se aplicaron filtros de idioma (portugués, inglés y español) y de período temporal (1984-2025), considerando la publicación seminal de Weick (1984) como marco teórico inicial del concepto de microvictorias.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Se incluyeron estudios teóricos, revisiones sistemáticas y estudios empíricos centrados en la motivación, la autorregulación, la autoeficacia y la competencia percibida en contextos escolares de Educación Física.

Se excluyeron investigaciones realizadas en contextos no escolares, deporte de alto rendimiento, poblaciones adultas y estudios sin relación directa con procesos pedagógicos.

PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS

La selección de los estudios se realizó mediante lectura de títulos, resúmenes y textos completos. Posteriormente, los datos fueron organizados considerando autor, país, tipo de estudio, contexto, instrumentos utilizados y principales resultados.

La síntesis de la información se efectuó mediante categorización temática, siguiendo un enfoque analítico-interpretativo, lo que permitió identificar patrones, convergencias y divergencias en la literatura.

RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu a identificação de três eixos temáticos centrais: (1) microvictorias y autoeficacia, (2) microvictorias y clima motivacional y (3) microvictorias y autorregulación. Estos ejes evidencian la relación entre pequeñas conquistas progresivas y el fortalecimiento de la motivación en el contexto de la Educación Física escolar.

EJE 1 – MICROVICTORIAS Y AUTOEFICACIA

Los estudios analizados indican que las microvictorias contribuyen significativamente al fortalecimiento de la autoeficacia estudiantil. Bandura (1997) señala que las experiencias de

éxito progresivo constituyen la principal fuente de creencias de competencia, influyendo en la persistencia y en la autorregulación.

Biddle y Mutrie (2008) evidencian que el reconocimiento de pequeños avances favorece la confianza y la disposición para enfrentar nuevos desafíos. Asimismo, Duda (2013) destaca que ambientes que valorizan el esfuerzo reducen la evasión y el abandono.

EJE 2 – MICROVICTORIAS Y CLIMA MOTIVACIONAL

Las investigaciones muestran que las microvictorias se articulan con climas orientados a la maestría. Ames (1992) sostiene que estos ambientes promueven metas de aprendizaje, cooperación y autorreferenciación del progreso.

Vasconcellos et al. (2020) corroboran que los climas de maestría favorecen la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico. En este contexto, las microvictorias funcionan como indicadores concretos de progreso, reforzando el compromiso.

EJE 3 – MICROVICTORIAS Y AUTORREGULACIÓN

Los resultados evidencian que las microvictorias estimulan procesos de autorregulación. Zimmerman (2002) afirma que el monitoreo del desempeño y la autoevaluación favorecen el aprendizaje autónomo.

Hattie y Timperley (2007) resaltan que el feedback formativo contribuye a que los estudiantes identifiquen avances y establezcan nuevas metas, fortaleciendo la autonomía.

De manera general, los estudios coinciden en que las microvictorias reducen comparaciones sociales negativas, fortalecen el sentido de pertenencia y promueven mayor adherencia a las prácticas corporales.

DISCUSIÓN

Los resultados confirman la relevancia pedagógica de las microvictorias en la Educación Física escolar. En consonancia con Deci y Ryan (2017), el fortalecimiento de la competencia percibida favorece la motivación intrínseca y la regulación autodeterminada.

Desde una perspectiva práctica, estas estrategias permiten al docente estructurar actividades progresivas, promover feedback formativo y legitimar diferentes ritmos de aprendizaje. De esta manera, se construyen ambientes inclusivos que valorizan la diversidad.

Los hallazgos dialogan con Bandura (1997), al evidenciar que las experiencias de dominio refuerzan la persistencia. Para estudiantes con antecedentes de fracaso escolar, estas prácticas resultan especialmente relevantes (Duda, 2013).

En el ámbito del clima motivacional, los resultados refuerzan los planteamientos de Ames (1992) y Vasconcellos et al. (2020), al demostrar que los ambientes orientados a la maestría potencian los efectos de las microvictorias. Cuando el énfasis se coloca en el progreso individual y no en la competencia social, se favorece la inclusión y el respeto a la diversidad.

En relación con la autorregulación, los estudios analizados confirman las contribuciones de Zimmerman (2002) y Hattie y Timperley (2007), evidenciando que el reconocimiento sistemático de avances fortalece la capacidad de planificación, monitoreo y autoevaluación del aprendizaje.

No obstante, persisten importantes lagunas empíricas en la literatura. Se observa una predominancia de estudios transversales y teóricos, con escasez de investigaciones longitudinales e intervenciones controladas que permitan establecer relaciones causales más sólidas. Además, son limitados los estudios que analizan el impacto de las microvictorias en diferentes contextos socioculturales y niveles educativos.

Estas limitaciones indican la necesidad de ampliar la producción científica sobre el tema, incorporando metodologías experimentales, instrumentos validados y análisis de largo plazo.

CONSIDERACIONES FINALES

Este estudio evidenció que las microvictorias constituyen una estrategia pedagógica eficaz para el fortalecimiento de la motivación, la autoeficacia y la autorregulación en la Educación Física escolar.

La valorización del progreso individual atenúa comparaciones sociales negativas, favorece ambientes inclusivos y contribuye al desarrollo integral del estudiante.

Los resultados indican que las microvictorias actúan como mediadoras entre el desempeño, la percepción de competencia y el compromiso estudiantil, reforzando los postulados de la Teoría de la Autodeterminación y de la Teoría de la Autoeficacia. Asimismo, se destacan como un recurso especialmente significativo para estudiantes con histórico de fracaso escolar.

Sin embargo, considerando las lagunas identificadas en la literatura, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen intervenciones experimentales y longitudinales, con diseños

metodológicos más robustos y muestras diversificadas, a fin de consolidar evidencias empíricas sobre los efectos de las microvictorias en diferentes contextos educativos.

De este modo, se espera contribuir al avance del conocimiento científico y al perfeccionamiento de las prácticas pedagógicas en la Educación Física escolar.

REFERENCIAS

- AMES, C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, v. 84, n. 3, p. 261–271, 1992. DOI: [10.1037/0022-0663.84.3.261](https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261).
- BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
- BIDDLE, S. J. H.; MUTRIE, N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. 2. ed. London: Routledge, 2008.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000. DOI: [10.1006/ceps.1999.1020](https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020).
- DUDA, J. L. The conceptual and empirical foundations of empowering coaching. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 11, n. 4, p. 311–328, 2013.
- DWECK, C. S. *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House, 2006.
-
- HATTIE, J.; TIMPERLEY, H. The power of feedback. *Review of Educational Research*, v. 77, n. 1, p. 81–112, 2007. DOI: [10.3102/003465430298487](https://doi.org/10.3102/003465430298487).
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press, 2017.
- VASCONCELLOS, D. et al. Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, v. 32, p. 839–869, 2020.
- WEICK, K. E. Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist*, v. 39, n. 1, p. 40–49, 1984. DOI: [10.1037/0003-066X.39.1.40](https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.1.40).