

**RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES (TAREA Y EGO)
CON EL ESTADO DE FLOW EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS
LEGALES DE LA CIUDAD DE NEIVA**

DUGLAS DAVID SANTOS VARGAS

JEISSON TOBÍAS RENGIFO CUERVO

MARÍA DE LOS ÁNGELES PEÑA MURCIA

ASESOR

YINETH CRISTINA DUSSAN PERDOMO

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

NEIVA

2015

**RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES (TAREA Y EGO)
CON EL ESTADO DE FLOW EN PERSONAS QUE ASISTEN A GIMNASIOS
LEGALES DE LA CIUDAD DE NEIVA**

DUGLAS DAVID SANTOS VARGAS

JEISSON TOBÍAS RENGIFO CUERVO

MARÍA DE LOS ÁNGELES PEÑA MURCIA

ASESOR

YINETH CRISTINA DUSSAN PERDOMO

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGOS

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

NEIVA

2015

1. TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	9
1 Planteamiento del problema.....	11
2 Antecedentes.....	15
2.1 Antecedente internacional.....	15
2.2 Antecedente nacional.....	19
2.3 Antecedente local.....	20
3 Justificación.....	22
4 Objetivos.....	25
5 Marco teórico.....	26
5.1 Motivación.....	26
5.2 Teoría de metas de logro.....	28
5.3 Orientaciones motivacionales.....	29
5.4 Flow.....	30
5.5 Desarrollo evolutivo en la adolescencia.....	36
5.6 Psicología positiva.....	38

5.7 Gimnasios.....	40
6 Metodología.....	44
6.1 Tipo de estudio.....	44
6.2 Población.....	44
6.3 Criterios de inclusión.....	45
6.4 Criterios de exclusión.....	45
6.5 Instrumentos.....	46
6.5.1 Escala de percepción de éxito.....	46
6.5.2 Escala de estado de Flow.....	47
6.6 Procedimiento.....	48
6.7 Consideraciones éticas.....	50
7 Resultados.....	53
7.1 Caracterizaciones demográficas.....	47
7.2 Orientaciones motivacionales.....	52
7.3 Estado de Flow.....	57
7.5 Discusión.....	68

7.6 Conclusiones.....75

8 Recomendaciones.....76

9 Anexos.....79

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Distribución de la edad de los usuarios participantes en la investigación	53
Tabla 2. Distribución del sexo de los usuarios participantes en la investigación	54
Tabla 3. Distribución del nivel socioeconómico de los usuarios participantes en la investigación	55
Tabla 4. Distribución del estado civil de los usuarios participantes en la investigación	55
Tabla 5. Distribución de los usuarios que practican alguna disciplina Ajena al gimnasio	56
Tabla 6. Distribución de los usuarios que padecen alguna enfermedad	56
Tabla 7. Distribución por días en que practican los usuarios participantes en la investigación	57

Tabla 8. Distribución por jornada del día en que practican los usuarios participantes en la investigación	57
Tabla 9. Distribución de los usuarios por tiempo en que practican a diario	58
Tabla 10. Distribución de usuarios que presentaron orientación a la tarea y ego	58
Tabla 11. Distribución de los resultados de la “Tarea y Ego” según el género de los participantes	59
Tabla 12. Distribución de los resultados por estratos en orientaciones motivacionales “Tarea y Ego”	60
Tabla 13. Distribución de las orientaciones motivacionales por estado civil	61
Tabla 14. Distribución de las orientaciones emocionales por horario de asistencia	62

Tabla 15. Orientaciones motivacionales y antecedentes de enfermedad	63
Tabla 16. Estado de flow en usuarios de los gimnasios en usuarios que participan en la investigación	63
Tabla 17. Distribución del estado de Flow por género en usuarios que participan en la investigación	64
Tabla 18. Estado de Flow por estratos en usuarios que participan en la investigación	64
Tabla 19. Estado de Flow por estado civil en usuarios que participan en la investigación	65
Tabla 20. Estado de Flow por antecedentes de enfermedades en usuarios que participan en la investigación	66
Tabla 21. Estado de Flow por horarios de asistencia al gimnasio en usuarios que participan en la investigación	66

Lista de anexos

	Pág.
Anexo 1. Formato Sociodemográfico	79
Anexo 2. Consentimiento Informado	80
Anexo 3. Cuestionario de percepción de éxito	81
Anexo 4. Escala del estado de <i>Flow</i>	82

Resumen

El estudio tuvo como objetivo principal identificar la relación existente entre las orientaciones motivacionales Tarea y Ego y el estado del Flow en personas que asisten a gimnasios legales de la ciudad de Neiva. La investigación se inscribió dentro del enfoque cuantitativo no experimental y diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por los asistentes a los gimnasios legales Physycal center y Altius. El instrumento usado para medir el Estado de Flow fue la escala del estado de Flow (FSS) y para medir las orientaciones motivacionales fue la escala de percepción de éxito (POSQ). Los datos recolectados fueron procesados y analizados utilizando el programa SPSS versión 15. Dentro de los hallazgos más relevantes se resalta la elevada orientación a la Tarea en comparación con el Ego; cerca del 48% de los participantes en la investigación no presentaron estado de Flow a la hora de realizar sus ejercicios en los distintos gimnasios.

Palabras claves: Estado de Flow, Orientaciones motivacionales, Gimnasios.

Introducción

La motivación es una variable psicológica planteada como un pilar de investigación en el deporte, debido a la importancia de este elemento en el inicio de los procesos de entrenamiento en deportistas de todos los tipos de rendimiento. El Flow a su vez, es un estado psicológico, que permite al individuo experimentar goce y disfrute, y dado que las características de aparición de las dos variables no son tan evidentes y evaluables como lo son otros estados psicológicos; se tornan en elementos de interesante abordaje en el área de los Gimnasios o centros de ejercitación muscular bajo techo.

La presente tesis investigativa hace un abordaje de las orientaciones motivacionales y el estado de flow que presentan los usuarios de dos Gimnasios de la ciudad de Neiva, siendo esta la segunda investigación sobre estas variables psicológicas en el deporte en el municipio, permitiendo indagar sobre el comportamiento de estos estados psíquicos en el contexto de una actividad deportiva muy común en la población neivana; esta investigación tiene en cuenta los hallazgos y aportes hechos por otras investigaciones respecto a la temática a indagar, permitiendo realizar una comparación entre dichos resultados y los obtenidos en el presente estudio.

El estudio tiene como finalidad relacionar las orientaciones motivacionales y el estado de flow que presentan los usuarios de los Gimnasios PHYSYCAL CENTER y ALTIUS (Gimnasio de la Universidad Surcolombiana) en la práctica del ejercicio muscular. Los resultados constituirán un dato que ayudara a conocer cómo los usuarios definen el éxito o fracaso en su rutina deportiva y a su vez evidenciar la calidad de experiencias óptimas en la acción deportiva.

La presente investigación aportará al posicionamiento de la psicología deportiva y la psicología positiva, a partir de la identificación de **variables psicológicas** que influyen el desarrollo deportivo.

Planteamiento del problema

El ejercicio físico cobra cada vez mayor relevancia en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, y tiene una relación importante en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida. Tercedor (2001) Entienden el ejercicio físico como “cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física”. Sin embargo, la práctica deportiva, al igual que cualquier aspecto de la vida del ser humano para que tenga éxito, entendiendo éste como el logro de los objetivos prefijados y no como una victoria en sí, depende de muchos factores, ya sean de tipo biológico, psicológico y/o social; así como la definición que atribuyan al mismo (Nicholls, 1989). Uno de los aspectos más importantes para obtener un buen desempeño en determinadas actividades es la motivación, entendida en palabras Hernández & Prieto (2002) como una “fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas, siendo este un proceso cognitivo superior que puede provocar o modificar determinado comportamiento”.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación ha sido siempre uno de los procesos psicológicos más estudiados por los investigadores, ya que en muchas ocasiones, explica y justifica la iniciación, orientación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva (Iturbide, 2008). La adolescencia como etapa del desarrollo en el ser humano es vital en el surgimiento de una escala de necesidades, como las de autorrealización, estimación social, seguridad y fisiológicas (Maslow, 1943), por lo cual el individuo modifica prácticas de la niñez y comienza a adherir otras

a sus repertorios conductuales, tales como la motivación a la competencia en uno o varios deportes, al aire libre o prácticas física bajo techo y la constancia en el tiempo que dedican a ellos.

La motivación hacia el desarrollo de la actividad deportiva en los gimnasios surge como tema de investigación y adquieren un mayor interés en los estudios realizados en la década de los setenta, sus estudios comienzan a gestarse en forma generalizada en temáticas que ayudaron a comprender ciertos factores influyentes en el desempeño deportivo, los primeros estudios apuntaban al entendimiento de algunas razones superficiales que llevan a las personas a la actividad deportiva (Vallerand & Halliwell, 1985). Posteriormente los estudios han sido cada vez más específicos, al tratar de conocer esa realidad pero no sólo de forma general sino también atendiendo a las propias características de los individuos. Es decir, se interesan por implementar avances que influyan en los diferentes aspectos motivacionales como lo son la intensidad y la direccionalidad.

Por tal motivo las investigaciones que han estudiado la motivación, en particular las de motivación de logro, por un lado Salinero, Tendero y Bañuelo (2006) exaltan la existencia de una relación positiva entre la orientación al ego y la competencia motriz percibida. Así, los deportistas que se perciben como más competentes presentan mayor orientación al ego. Según el estudio Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual la orientación al ego sería la más apropiada para obtener mejores resultados en el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta que, el éxito deportivo que está orientado al ego, se alcanza a través de la posesión de mayor capacidad que los demás y considerar que el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social y respecto al resto de las personas. Contrariamente

a lo que podría pensarse de la **orientación a la tarea**, que muestra una correlación positiva como **factor de ansiedad** ante el error y situaciones de estresantes, así mismo se ha mostrado una **correlación negativa** con el compromiso y aprendizaje de nuevas acciones.

Al indagar sobre lo que se espera conseguir de cada individuo al realizar una actividad deportiva, se observa cómo una persona define el éxito y el fracaso en una determinada situación. **Permitiendo evidenciar respuestas cognitivas y afectivas en determinados contextos**, por ejemplo en un gimnasio, que puede llegar a influenciar las metas de logro que tenga el individuo. Las metas obtenidas reflejarán como el ser humano percibe, interpreta y procesa la información, de ahí que influyan en cómo la gente responde y reacciona ante el resultado de su acción (Ames, 1992), (Nicholls, 1984). Acercándonos a la realidad del por qué se da el abandono en la consecución de los objetivos como los beneficios corporales y de salud planteados por las personas que asisten a centros deportivos o por el contrario el cumplimiento de aquellos que al ser planeados tuvieron un éxito al final.

Por otro lado el *flow* surge según Csikszentmihalyi (2006) como un estado psicológico emergente, inesperado, dotada de una sensación de alegría durante la actividad, como la consecuencia no programada de rendimiento deportivo o incluso como el premio no buscado por lograr un buen desempeño, haciendo uso de la máxima capacidad posible (López, Torregrosa, & Roca, Características del "Flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite, 2007). El *flow* a pesar de no ser estudiado directamente en la motivación, el estrés y la ansiedad, se va a diferenciar en que no hay intención deliberada, ni una manipulación intencional en su aparición en el individuo, es decir, que a diferencia de otras variables psicológicas que se estudian para determinar sus efectos en la práctica deportiva y por ende en el rendimiento,

lo cual propicia mejorarlos, el *flow* como se dijo anteriormente emerger sin ninguna programación, de forma inesperada y muchas veces acompañando el buen desempeño de los deportistas.

Aceptar que el *flow* tiene propiedades de disfrute y placer durante una actividad en curso, es asumir además que diversos estudios encaminan a concluir que la teoría de metas de logros se encuentran de manera implícita sin ser percibidos en la conciencia, generando cuestionamientos acerca de la relación existente entre el estado de flow y el tipo de orientaciones motivacionales que dirigen el accionar de las personas que practican actividades físicas bajo techo.

Teniendo en cuenta estos interrogantes, surge el interés de conocer ¿cuál es la relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado de flow en personas que asisten a gimnasios legales de la ciudad de Neiva.

Antecedentes

La psicología aplicada al deporte a lo largo de la historia ha brindado conocimientos en torno a la comprensión del rendimiento en el ser humano, las distintas actividades físicas y deportivas han constituido así una visión integral del hombre. . Estos aportes se han hecho en distintas temáticas correspondientes al campo de la psicología, entre las cuales se destaca el tema de la motivación, específicamente con las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* relacionado con la práctica deportiva. De esta manera es importante referenciar investigaciones realizadas desde esta óptica para una mejor profundización en el tema.

Antecedentes internacionales:

Como muestra internacional se referencia una investigación realizada en la modalidad de karate, titulada **“Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual”** por los investigadores Salinero, Rulz y Sánchez (Salinero et al., 2006). Es de importancia porque en esta investigación se analizaron las relaciones entre la orientación motivacional y otros aspectos de la práctica deportiva en cuatro clubes de karate de nivel competitivo. El objetivo de la tesis era hallar relación entre la orientación motivacional de los deportistas y los siguientes factores: el clima motivacional percibido en su entorno, la competencia motriz percibida, las atribuciones del éxito en el deporte, la diversión con la práctica deportiva, el compromiso y entrega en el aprendizaje y la ansiedad ante el error y las situaciones de estrés.

La muestra del estudio está compuesta por 49 deportistas de la modalidad de karate, todos ellos federados y pertenecientes a 4 clubes de nivel de este deporte en Castilla-La Mancha. La media de edad se sitúa en los 19,85 años ($dt = 9.38$). Tienen una experiencia deportiva en esta modalidad de 8,08 años ($dt = 5.74$). se utilizaron el total 5 cuestionarios todos con escala de respuesta tipo liker, el primero es El POSQ (Roberts, Treasure, & Balagué, 1998), el segundo es Cuestionario de Percepción de los Criterios de Éxito Deportivo de los Otros Significativos (CPCEDOS) realizado por Moreno, Cervelló y González (1999), el tercero es Test de Motivación de Logro (AMPET) El instrumento original (Nishida, 1989), el cuarto Creencias sobre las Causas que llevan al Éxito en el Deporte (CCCED) Este cuestionario es una adaptación al entorno deportivo realizada por Duda y Nicholls (1992) y por último Cuestionario de Diversión en el Deporte; el cuestionario administrado fue el obtenido por Cervelló y Santos (2000), y los resultados mostraron relaciones entre la orientación motivacional y el foco atribucional, el ambiente motivacional y factores afectivos (diversión – aburrimiento).

Se observó en los resultados una orientación media al ego y una muy alta orientación a la tarea en los deportistas. Éstos a su vez perciben en los otros significativos (entrenador, compañeros) una alta orientación a la tarea. Los valores en la orientación al ego son menores pero también son sensiblemente elevados. Los deportistas entrevistados presentan una alta Ansiedad ante el error y las situaciones de estrés. Por el contrario, los valores de Compromiso y entrega en el aprendizaje y Competencia motriz percibida son bajos, consideran que el principal motivo para alcanzar el éxito es la motivación y el esfuerzo.

Continuando dentro del contexto internacional, en España se realizó una tesis doctoral **“Variables conductuales y psicológicas relacionadas con la intención y la conducta de ejercicio”** (Espí, Balaguer, & Atienza, 2004). En este estudio se investigó la capacidad predictiva de la Teoría de la Conducta planeada y la Teoría de logro siendo la segunda (teorías de meta de logro) la influyente en nuestra investigación. La muestra en este estudio constó de 151 socios asistentes a un centro integral de actividad física C.I.A.F (media de la edad 38.93 años, desviación típica 11.78).

El objetivo de los cuestionarios es medir las variables de orientación al ego y Orientación a la tarea en el gimnasio; Clima ego y Clima tarea en el gimnasio.

Como análisis de los resultados se partió del hecho que, la teoría de las metas de logro presenta las siguientes relaciones entre ellas mismas: el Clima Tarea, lo hace positivamente con la Orientación a la Tarea y negativamente con el Clima Ego; la Orientación a la Tarea lo hace a su vez también negativamente con el Clima Ego y este último, además de la relación antes mencionada con el Clima Tarea, positivamente con la orientación al ego. Los resultados de los análisis de regresión efectuados mostraron que las variables con mayor capacidad de predicción sobre la Intención de asistir al centro de práctica para realizar el programa de ejercicio son las actitudes hacia la conducta y el control conductual percibido; mientras que las que tienen mayor capacidad de predicción sobre la conducta de ejercicio son la conducta previa - que se ha mostrado cómo la variable con mayor capacidad de predicción.

Haciendo énfasis en lo mencionado con anterioridad, es de gran importancia resaltar este antecedente realizado por, Arbinaga y García (2003) que lleva por nombre **“motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios”**, su objetivo principal fue alcanzar un primer acercamiento al conocimiento de las características motivacionales que presentan los sujetos que realizan entrenamientos con pesas en gimnasios. Se realizó un estudio piloto con el que se hizo un primer análisis sobre la motivación en una muestra de 55 personas (73% de hombres y 27% de mujeres) para realizar actividades de musculación mediante entrenamiento con pesas en gimnasios. El instrumento utilizado para evaluar la motivación fue la *Escala de Motivación en el Deporte (E.M.D)*” de Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere y Blais (1995) adaptada por López (2000).

En los resultados se destaca que el motivo principal para iniciarse en el entrenamiento con pesas en gimnasios varía entre hombres y mujeres, éstas, en el 66,7% de los casos, dicen acudir para controlar el peso frente al 15% de los hombres; mientras éstos acuden principalmente para mantener la forma física en el 50% de los casos. La muestra refleja una población joven, ya que el 63,6% de los sujetos se encuentran por debajo de los 25 años y tienden a entrenar una media de 4,5 días a la semana además, suelen dedicarle entre 1 y 2 horas al entrenamiento.

Antecedente nacional:

A nivel nacional se encontró un estudio realizado por Franco, Ayala y Ayala (2011) titulado **“La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal”** que consiste en una investigación realizada en la ciudad de Manizales sobre los motivos por los cuales existe la

adherencia y la deserción en los centros de ejercicio físico en relación directa a una de las categorías de la investigación como lo es la “satisfacción personal”, la investigación fue realizada con un enfoque hermenéutico de tipo cualitativo con un método cuasi-etnográfico.

Como resultados de la investigación se determinó una relación entre tres pilares, que generan en la persona la adherencia o deserción, el deseo personal, la salud y los centros de ejercicio físico, de los cuales se desprenden otras categorías y relaciones como los logros psíquicos, afectación positiva a los usuarios, logros fisiológicos, prevención de la enfermedad, logros estéticos y la construcción de conceptos saludables; esta construcción se realiza desde la percepción de los asistentes al gimnasio. De esta forma el artículo presenta a manera de conclusión la existencia de una percepción de satisfacción personal en el gimnasio, y la forma en que esta se asocia y modifica la configuración de lo psíquico, fisiológico y estético, lo cual está apalancado por la sociedad e historia de vida de los sujetos, y culmina instituyendo un concepto de bienestar al integrar diversas dimensiones del ser humano.

Cabe resaltar los pocos antecedentes que se encontraron a nivel nacional con respecto a esta perspectiva investigativa, existen muy pocos trabajos sobre la práctica psicológica en los gimnasios y/o centro de actividades físicas. Siguiendo esta guía, se presenta un antecedente de gran importancia a nivel regional realizado en la Universidad Surcolombiana.

Antecedente local:

En el estudio titulado *“relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow en los adolescentes escolares de la ciudad de Neiva que participan en los juegos intercolegiados municipales 2009 en los deportes de baloncesto, voleibol, fútbol sala y fútbol”* (Barreto, Cortés, & Villani, 2009) la temática del texto está guiada hacia la orientación a la meta y el estado de flow en adolescentes deportistas. Se toma como relevante que se trata de una investigación realizada con deportistas colombianos, elaborada por investigadores de la Universidad Surcolombiana. El objetivo principal de este trabajo fue comprobar si había relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow durante la competición, en deportistas neivanos. Para ello utilizaron la Escala de Percepción de Éxito (POSQ) que permite medir las orientaciones motivacionales, constan de 12 ítems, seis de orientación a la tarea y 6 de orientación al ego; y la escala del estado de flow (FSS) que mide el estado de flow en los participantes de la actividad física, consta de 36 ítems, divididos en nueve subgrupos, cada uno con cuatro ítems.

La muestra constaba de 362 deportistas que pertenecieran a los grupos deportivos de baloncesto, fútbol, fútbol sala y vóleibol inscritos en dicho torneo. De acuerdo al sistema de calificación propuesto en este estudio, en el cual se tomó la media como punto de corte para establecer la orientación motivacional, se halló que los adolescentes participantes de los Juegos Intercolegiados Municipales 2009, presentaron una orientación motivacional hacia la tarea en forma general, de igual manera en el análisis por disciplinas deportivas (voleibol, baloncesto, fútbol sala y fútbol) se encontró que en todas, la mayoría de los participantes presentaron orientación a la

tarea. El estudio es importante como antecedente dado que es el único estudio a nivel local y nacional en orientación motivacional y el estado de flow en deportistas.

Justificación

Las actividades deportivas de tonificación muscular y ejercitación física realizadas en salas de acondicionamiento (gimnasio) para tal fin, ofrecen una gama de diversos servicios en cuanto a la libertad de elección que tienen los usuarios para acceder a los beneficios para la salud y la estética corporal al usar de aparatos biomecánicos en sus ejercicios; pero en ocasiones se le ha dado poca importancia a las orientaciones motivacionales que tiene cada individuo, factor que se manifiesta en la práctica deportiva en la direccionalidad e intensidad, y el disfrute que surge en la realización de actividades físicas bajo techo. Esto permitirá evidenciar por qué los participantes reflejan ciertos pensamientos, estados afectivos, y comportamientos en los gimnasios e incluso en el momento de la inscripción o su estadía en estos centros, influenciando en el rendimiento deportivo de las personas.

Teniendo en cuenta el cuestionamiento planteado en el párrafo que antecede, y asumiendo que en la actualidad es poca la atención prestada a estos cuestionamientos en el ámbito de la educación física y la psicología aplicada al deporte, emerge el interés en determinar qué tipo de orientaciones motivacionales dirigen los comportamientos de los participantes y qué disfrute le otorgan a su ejercicio físico, en especial aquellas personas que llevan un tiempo ejerciendo este hábito. Los resultados conducirían al entendimiento de los procesos psicológicos que servirán de apoyo en pro de la organización y estructuración de las rutinas de actividades y ambientes que propicien una sensación de disfrute, teniendo en cuenta que la práctica deportiva en cualquiera de

sus disciplinas brinda la posibilidad de adquirir destrezas físicas y cognitivas además de un buen aprovechamiento del tiempo libre.

En tanto que el estado de “flow” es una experiencia psicológica, que se apoya en teorías de amplios contenidos que amerita ser abordada y comprendida, sin dudar que este fenómeno debería constituirse como un campo más amplio de áreas de investigación en la psicología aplicada al deporte, para favorecer los resultados y tener en cuenta cual es grado de motivación que tiene cada sujeto al realizar la práctica deportiva en sitios cerrados. Teniendo en cuenta que este es un factor que se relaciona en la constancia y disciplina, como también se relaciona con la inasistencia a los centros de ejercitación.

Cabe resaltar la importancia de realizar esta investigación ya que en el área de la psicología deportiva no hay las suficientes investigaciones y/o estudios que permitan poder profundizar en el tema como lo tienen otras ramas; así como tampoco hay evidencia científica en el campo de los Gimnasios en la ciudad de Neiva; por lo tanto esta tesis tendrá como fin explorar las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* en usuarios de gimnasios y a su vez seguir aportando desde la región huilense a la academia en la psicología aplicada al deporte.

Este estudio se hace indispensable, ya que en la ciudad de Neiva cada día aumenta la población que está iniciando sus actividades deportivas en gimnasios, dado que los resultados pueden brindar herramientas a los centros deportivos bajo techo para el diseño de programas de motivación en los usuarios que asisten al gimnasio, de este modo los sujetos experimentarían una sensación de goce y control del ejercicio.

Objetivo

Objetivo general

- Establecer la relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado de flow en personas de la ciudad de Neiva que asisten a dos gimnasios legales.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los usuarios que participan en el presente estudio.
- Establecer qué tipo de orientaciones motivacionales llevan a los individuos a hacer uso de los servicios del gimnasio.
- Establecer el estado de *flow* que presentan los asistentes a los gimnasios legales.
- Establecer diferencias motivacionales en los usuarios que participan en el gimnasio y establecer diferencias en el estado de *flow* en los usuarios que participan en él.

Marco teórico

El presente proyecto toma como referencia distintos elementos teóricos y conceptuales sobre las orientaciones motivacionales y el estado del Flow, componentes necesarios para poder comprender de manera clara y específica los lineamientos sobre los cuales se realizó la investigación.

En primer lugar se realiza una contextualización sobre lo concerniente a los Gimnasios (Gym), se prosigue con la motivación, haciendo énfasis en las orientaciones motivacionales por ser este uno de los aspectos a evaluar; posteriormente se ahondará en la teoría del estado de “FLOW” y conexo todo lo anterior con la “naturaleza evolutiva de la orientación a metas”.

Motivación

Según Samulski (1995) “la motivación es caracterizada como un proceso activo, intencional y dirigido a una meta, el cual depende de la interacción de los factores personales (intrínsecos) y de los ambientales (extrínsecos)”. Por otra parte Hernández y Prieto (2002) dicen que la motivación es una fuerza que impulsa a las personas a actuar, a perseguir metas específicas, siendo este un proceso que provoca o modifica un determinado comportamiento.

Tomando como referencia aportes teóricos del libro psicología de la motivación del Dr. Diego Jorge González Serra, la motivación se entiende como una compleja integración de procesos psíquicos, la cual se origina de dos formas diferentes; intrínsecas y extrínsecas.

La motivación intrínseca surge cuando la persona compromete los intereses propios en el cual ejerce capacidades personales, mientras la extrínseca surge a partir de incentivos y consecuencias ambientales. En este sentido tenemos a Weinberg y Gould (1995) que mediante un cuadro presentan la motivación orientada en lo extrínseco y lo intrínseco a lo que se refiere en la práctica de actividad deportiva.

Factores personales	Motivación para	Factores situacionales
Personalidad	la practica	Estilo de liderazgo
Necesidades	deportiva	Facilidades
Intereses		Tareas atractivas
Motivos		Desafíos
Metas		Influencias sociales
Expectativas		

Nota Recuperado de Psicología del deporte. Copyright 1995 por la Human Kinetics. Reimpreso con permiso.

Según la visión de la motivación de Weinber y Gould (1995), la práctica de alguna actividad física fuera o dentro de un gimnasio, depende de la interacción entre la personalidad (expectativas, motivos, necesidades, intereses) y factores del medio ambiente como facilidades, tareas atrayentes, desafíos e influencias sociales. En el transcurrir de la vida de una persona, la importancia de las motivaciones puede variar de acuerdo a la orientación de las metas de logro.

Teoría de las metas de logro

La teoría de las metas de logro es una de las más utilizadas en el campo deportivo, esta teoría surge de estudios realizados en investigaciones en el campo escolar y posteriormente fue aplicada en el ámbito deportivo por Nichollsh (1989).

Esta teoría plantea como la persona orienta sus acciones hacia una meta, operando en forma racional. Es decir, la meta principal es tener un buen resultado y mejorar o superar a otros demostrando competencia y habilidad en los contextos donde el individuo es incluyente como en el ámbito de la familia y el deporte que llegarán a influenciar la orientación de sus metas.

Para entender las conductas orientadas al logro, se tiene que reconocer primero el éxito o el fracaso, los cuales son estados psicológicos propios de la persona; de esta manera las metas de logro de una persona son mecanismos principales para la realización de una actividad y para determinar su percepción sobre la consecución del éxito o por el contrario el fracaso.

Se considera importante mencionar que las orientaciones motivacionales se enmarcan dentro los tópicos de la teoría de Metas de Logro, la teoría de las Metas de Logro remite a hablar de las orientaciones motivacionales que es una de las variables a investigar en esta tesis.

Orientaciones motivacionales

Destacando el papel que juega la cognición en las respuestas conductuales y afectivas de los sujetos, se resalta que la construcción individual, la interpretación y la forma de procesar la información en los dominios de logro influirá en sus conductas y en sus sentimientos. Nicholls (1984) Sugiere que la perspectiva disposicional de meta que una persona adopta en una situación determinada influirá en su motivación (para implicarse en esa situación); lo que lleva a los individuos a percibir la meta desde dos posturas distintas que definirán el éxito y el fracaso de forma subjetiva. Estas dos perspectivas se denominan “orientación a la tarea” y “orientación al ego”, y que a su vez interpreta la competencia desde las dos miradas. En esencia la perspectiva de metas dice que las personas se enfrentan a las situaciones encaminadas a querer sentirse competentes y a evitar sentirse incompetentes.

Según esta vertiente, existen dos tipos de orientaciones motivacionales:

Orientación hacia la tarea: los sujetos orientados a la tarea perciben el deporte y la actividad física como una actividad que fortalece la capacidad de cooperación, la responsabilidad social y la

motivación intrínseca, así como sentimientos afectivos positivos. Dicha orientación incrementa el interés por el aprendizaje, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades propias del deporte, siendo percibido el éxito cuando el dominio es demostrado y concibiendo el esfuerzo como la mayor causa de éxito (Nicholls, 1984).

Orientación al ego: perciben que el deporte debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad, enseñar a los sujetos a desenvolverse en el complejo mundo social, fundamentalmente cuando todo ello se consigue aplicando el mínimo esfuerzo, estableciendo relaciones muy bajas con la motivación intrínseca hacia la propia actividad (Nicholls, 1984).

Psicología positiva

La psicología positiva da un nuevo enfoque a las investigaciones, permitiendo identificar las bases de la experiencia en el bienestar psicológico y la felicidad, así como también en las fortalezas y virtudes humanas; que durante un tiempo estuvieron desligadas de la psicología (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De acuerdo a este nuevo aspecto que enriquece la psicología, se puede hablar de la psicología positiva como una ciencia que da valor a la subjetividad del ser humano; donde están

inmersos diferentes aspectos como el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y felicidad, siendo estos elementos esenciales para el desarrollo del ser humano que a su vez cada individuo lo experimenta de una forma única. Por tal razón, este campo ha dirigido su atención en el estudio del flow y de aquellos aspectos que permiten el disfrute y vivencias de experiencia óptimas en el individuo.

Seguido a esto se encuentran tres aspectos importantes en la psicología positiva que aportan al fortalecimiento de las investigaciones y a las distintas formas de obtener felicidad, placer, satisfacción, ya sea a corto o a largo plazo; en primer lugar encontramos “la vida agradable” la cual hace referencia a los momentos cortos en la vida pero con la recompensa de la satisfacción, entre ellos podemos encontrar, una buena cena en compañía, un encuentro sexual, una tarde en el cine o toda actividad que proporcione goce y bienestar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En el segundo aspecto encontramos “la vida con sentido” donde se identifican las fortalezas de cada persona, logrando con esto potenciarlas y así dicha actividad se vaya incrementando, consiguiendo con esto una buena vida o el estado de flow, el cual se caracteriza por el disfrute y placer al realizar dicha actividad (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Por último al identificar algo que gusta, que da placer realizarlo y así poner todo el empeño en esto para que sea constante y duradero, podemos hablar de la “vida placentera” que se puede ejemplificar en esos momentos de ser amable, realizar favores, involucrarse en actividades del

trabajo que incentiven la felicidad, actividades de reconocimiento social, cualquier gesto que eleve la felicidad y que brinde bienestar a cada uno (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Flow

Es un estado de la psique humana que emerge de forma espontánea, absorbiéndolo por completo y ha sido incorporado en los estudios de investigación de la psicología del deporte. El concepto de *flow* fue acuñado por el psicólogo Csikszentmihalyi en el año de 1998. Este término traduce en español *fluir* o *flujo*, denota estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer, disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. Este fenómeno se presenta de manera espontánea y puede ser evocado en el trabajo, en el deporte, en los negocios, entre otras muchas situaciones que permiten sentir y desarrollar sus propiedades psicológicas (Pascucci, 2011).

Durante la actividad deportiva, el estado de flow conlleva al individuo a involucrarse completamente en la práctica física, utilizando así todo su potencial de habilidades y destrezas en la búsqueda de un buen rendimiento. Las acciones automáticas, la pérdida de la noción del tiempo, la apariencia física, una experiencia gratificante (experiencia autotélica), concentración total y retroalimentarse en cada acción en el momento son factores que influyen en el estado psicológico.

La característica más distintiva del proceso de flujo es quizás, que es un “proceso” o “estado dinámico” y no un estado completamente estático. La interacción de los nueve factores (equilibrio desafío-habilidad, fusión acción- atención, metas claras, feedback sin ambigüedad, concentración en la tarea encomendada, sensación de control, pérdida de conciencia del propio ser, transformación del tiempo y experiencia autotélica) permite inferir que el placer obtenido de la actividad no está en los resultados sino en la interacción de las dimensiones entre sí, es decir, en palabras de Salanova, Martínez, Cifre y Schaufeli (2005) “La satisfacción no se encuentra en los resultados, sino en el proceso de la actividad en su conjunto, lo cual permite una sensación más prolongada”.

Las definiciones otorgadas al flow conllevan a la descripción de las características, estados de conciencia diferentes, niveles de ejecución y atención acertada, a partir del funcionamiento del esquema cognitivo a un nivel funcional de orden superior. Con todo esto, estas características corresponden directamente con las dimensiones de la influencia descritas por Jackson y Csikszentmihalyi (2000), a continuación presentamos las influencias fundamentales propuestas por estos dos autores.

Equilibrio, desafío-habilidad

Es la proporción equitativa entre las habilidades con las que se cuenta y la capacidad de respuesta para enfrentar y superar retos o desafíos para la obtención de un logro o una meta (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

En los deportes en general, la influencia de esta dimensión está ligada a la estrecha relación entre en el entrenamiento y los retos que se deciden afrontar. Existen dos condiciones para cumplir este equilibrio: la primera refiere a que el deportista siempre debe sentirse capaz de alcanzar el reto y no desistir de su capacidad para obtener el éxito. La otra es que tanto los desafíos como las habilidades deben tener un nivel personalmente alto.

Fusión, acción- atención.

Aporta al deportista la posibilidad de direccionar su atención y concentración únicamente en la práctica que está realizando, experimentando una sensación de goce al percibir que ambas dimensiones se unifican y no se diferencia entre sí en el individuo, así el deportista y la acción son uno solo (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Sin embargo, el alto grado de concentración necesario para alcanzar el estado de flow, hace evidente la importancia de los canales entre las dimensiones, debido al equilibrio entre desafío y

habilidad, que proporcionará las condiciones para lograr una un alto nivel de concentración, centrándose únicamente en la acción a ejecutar. El percibir una sensación de unidad y un ajustado sentido de coordinación de los movimientos, hará sentir al deportista que sus movimientos y sus acciones los realiza completamente natural y sin esfuerzo alguno, alcanzando así el estado más profundo de *Flow* (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Metas claras

El deporte como característica principal, se basa en establecer metas claras y reglas conllevando a una organización de principios que regulan las acciones del atleta. Así mismo, el deportista se proyecta y establece metas y objetivos específicos, y a futuro el nivel de complejidad aumenta llevando al deportista a actuar de forma natural, promoviendo el desarrollo de las habilidades y destrezas con la que se cuenta (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Durante el desarrollo de la práctica deportiva, el deportista tiene como uno de sus principales objetivos los planteados por sus metas, de esta manera, se constituye este como uno de los pilares fundamentales en la evolución de la práctica deportiva, ya que las metas se presentan como guía en la cual se fundamenta el deportista a la hora de realizar el deporte, este además, constituye un principal soporte motivacional para avalar, alcanzar y superar las metas.

Las personas al proponerse una meta, sitúan su objetivo principal, por un lado, en el cumplimiento de las acciones que componen la tarea, y el resultado final, teniendo como reforzador el aumento del ego en el individuo.

Feedback sin ambigüedad

La experiencia deportiva constituye un aprendizaje constante, en el cual, el deportista aprende antes, durante y después de realizadas las prácticas, esto se conoce como Feedback (retroalimentación). El análisis que realice el deportista le permite una mejor comprensión del desarrollo de sus prácticas y, de esta misma manera, manipular y articular el beneficio que estas le proporcionen para el redimiendo de sus actividades.

La retroalimentación como proceso es constante, así como el objetivo propuesto que dará soporte al atleta en su dirección a la meta; por lo tanto es indispensable que el deportista esté consciente de proseguir en el camino adecuado para el logro del plan de trabajo propuesto. Sin embargo, puede presentarse una retroalimentación negativa, que servirá como un indicador para mediar en el rendimiento, corrigiendo lo que nos permita redireccionar nuestro accionar y alcanzar un potencial más alto (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Concentración en la tarea encomendada

Las actividades deportivas comparten la función de germinar emociones positivas y enormes satisfacciones, adecuando al deportista en una situación en la que olvida asuntos que lo perturban, encomendándose en una actividad realizable y excitante. Para lograr el estado de flow, la concentración es fundamental, ya que si los objetivos están claros, la retroalimentación es adecuada y se tiene equilibrio entre el desafío y las habilidades se entraría en la zona de flujo de forma mucho más sencilla.

El deportista deberá sostener la concentración en las acciones a realizar. Sin embargo, lograr ese estado no es una tarea fácil, ni simple, por lo tanto es un desafío para los deportistas de todas los niveles y categorías el poder alcanzarlo y mantenerlo, el permanecer en el estado de flow vaciará los pensamientos, sensaciones y emociones que puedan _interferir o perturbar la ejecución y alterar su rendimiento, y consecuentemente es muy probable perder la experiencia de flujo (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Pérdida de conciencia del propio ser

Durante la práctica del deporte las personas pueden llegar a olvidarse de si mismas y tener poca preocupación por su apariencia personal, cuando la actividad en sí resulta de mucho agrado; es tan compleja esta condición que se explica que es como no tener ego y que, en esas circunstancias, la noción de la propia personalidad se escapa de la conciencia de las personas. Al estar presenciando el estado de flow los individuos eliminan los pensamientos negativos,

confusiones y el desasosiego de los comentarios de las otras personas, percibiendo completa concentración en las acciones, logrando así que las ejecuciones parezcan naturales (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

Transformación del tiempo

Esta describe los cambios en la percepción normal del tiempo que reportan algunas personas al involucrarse en una actividad de fluencia; el tiempo parece pasar a un ritmo diferente del ordinario, de tal manera que algunos instantes llegaran a prolongarse inmensamente, o al contrario tenderán a ser más lentos de lo normal, estando en mano de las exigencias de la disciplina deportiva; en contraste, algunas de las competencias de resistencia como la maratón, el Tour de France, o un gran premio de Fórmula 1, sitúan la atención como su eje principal en el camino a la meta, sosteniéndolo durante horas, concibiendo experimentar la sensación de hacer más corta esas largas carreras, evocando el máximo de esfuerzo y concentración durante el tiempo que se deba sostener el rendimiento hacia la meta.

Experiencia autotélica

Se identifica como una sensación muy positiva, placentera, de profundo disfrute, producto de la realización misma de la actividad, es decir, es reconfortante en sí misma, que genera una fuerte motivación intrínseca y que por lo tanto, deja en segundo término el logro de resultados, incentivos externos, consecuencias o recompensas posteriores (Jackson & Csikszentmihalyi, 2000).

En el deporte, la experiencia autotélica es la resultante de los otros ocho componentes del *flow*, pero también se le ha identificado con la experiencia misma del *flow*, o al menos como su cualidad básica. La práctica de cualquier deporte puede tener un efecto muy positivo para la mayoría de la gente, porque es una actividad que en sí misma, favorece la aparición de las dimensiones del *flow*, y además favorece los sentimientos de diversión, júbilo, excitación positiva y disfrute, que a su vez son característicos de las experiencias autotélicas.

De esta manera, el deporte es una actividad intrínsecamente gratificante, que tiene en sí mismo una gran capacidad de gustar y divertir, tanto a los que lo practican, como a los espectadores que los observan; también puede ser una fuente de mucha satisfacción, debido a que proporciona condiciones y oportunidades para liberarse de la tensión, y abandonar las preocupaciones, al estar completamente ocupado y concentrado en los aspectos relevantes del rendimiento deportivo.

Desarrollo evolutivo: adolescencia

Uno de los principales intereses que mueven este estudio radica en las orientaciones motivacionales de las personas que asisten Gimnasios, en este grupo se destacan los distintos intereses y motivaciones de los adolescentes que realizan dichas prácticas. Durante la adolescencia, el periodo de las operaciones formales, se presentan cambios fisiológicos y sociales que llevan a nuevas formas de relación para consigo mismo y para con los demás, la apreciación con su propio cuerpo, la aceptación y a la adaptabilidad social mueven gran parte del interés de estos jóvenes.

Esta transición de los entes motivacionales de la infancia a nuevas estructuras de motivación en la adolescencia comparte sus principales características en

- Realizar una diferenciación entre lo imaginario y lo real
- Capacidad de pensamiento abstracto
- Desarrollo de pensamiento formal

La interacción social juega un papel decisivo en el desarrollo motivacional del adolescente, ya que por medio de esta se presentan el rechazo o la aceptación, sea por su condición física (obesidad o delgadez) o por la incapacidad de responder a estándares sociales establecidos por los mismos jóvenes. Todo el conjunto de experiencias, racionamientos, ideas, son procesados en un

plano más abstracto y componen un conjunto de bases, de cimientos que en esta etapa son susceptibles al cambio, a nuevas ideas, a nuevas experiencias.

Schneider (1980) citado por Guaman y Saquipulla (2010) complementa las distintas necesidades motivacionales durante esta etapa, de las cuales resalta:

- Necesidad de seguridad: Se funda en un sentimiento de certeza en el mundo interno (estima de sí, de sus habilidades, de su valor intrínseco, de su equilibrio emocional, de su integridad física) y externo (económica, su status en la familia y en el grupo). El adolescente puede sufrir inseguridad por los cambios fisiológicos, la incoherencia emotiva o por la falta de confianza en los propios juicios y decisiones.
- Necesidad de experiencia: Fruto del desarrollo y la maduración que en todos sus aspectos son dependientes de la experiencia. Este deseo de experiencia se manifiesta claramente en las actividades "vicarias" (TV, radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes). Por esto mismo se meten en actividades poco recomendables: alcohol, drogas, etc.
- Necesidad de integración (de identidad): Que es un deseo inviolable y de valor personal.

- Necesidad de afecto: Sentir y demostrar ternura, admiración, aprobación).

Todas estas necesidades, interpretaciones e ideas, ayudan a formar un auto concepto y una autoestima que es con la cual es joven va a identificarse, de aquí se desprende nuestro interés investigativo hacia las practicas que realicen estos jóvenes en los centros de acondicionamiento físico, ya sea por “tarea” o sea por “ego”.

Gimnasios

En la actualidad, el *fitness* constituye un claro fenómeno social donde el acondicionamiento muscular ocupa un papel preponderante en el mundo oriental como en el mundo occidental, configurando así un sin número de corrientes de la gimnasia enfatizadas en mejorar la relación existente entre el sujeto y el cuerpo, reconfigurando el autoconcepto y la percepción de un estado de salud optimo a partir de la relación existente entre el tiempo libre y el ocio entendido como actividad y ocupación (Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991).

El surgimiento de actividades que propendieran a la configuración de la mejora en esta relación nos remite al año 400 antes de Jesucristo en la tierra de Esparta y Grecia, de esta última proviene la etimología de la palabra *gymnos* que significa “desnudes” y *gymnasium* que denota a

“lugar donde se puede ir desnudo”, estos espacios permitirían a los ciudadanos ejercitarse, filosofar y a su vez se utilizaba como sitio de entrenamiento para los deportistas de los eventos públicos (Everett, 1911).

Pero quien aportó significativamente a la gimnasia fue el creador del Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo, Ling (1813), un médico militar y profesor de esgrima quien en 1813 fundó el Instituto Central Real de Gimnasia, para que sus métodos estuvieran disponibles al público, y su estilo se conocería como la gimnasia sueca. Esta consiste en el desarrollo anatomofisiológico del sujeto; para preparar al soldado ante la guerra y desarrollar un cuerpo estético a través de un fortalecimiento corporal. Otro pionero al aporte de los gimnasios fue el alemán Jahn (1811), quien en 1811 fundó un club gimnástico llamado el *Turnverein* donde propició ejercicios que desarrollaran la fuerza física y la autodisciplina, para la cual fue necesario la utilización de piezas de aparatos estáticos (Reverter & Barbany, 2007).

España alrededor del año 1806 representado por Amorós (Amorós, 1821) es considerado el iniciador de la cultura física en el Real Instituto Militar Pastelazziano, y posteriormente su precursor Francisco Aguilera asumiría la dirección del instituto en el año 1863 y quien desarrollaría diversas máquinas para hacer ejercicio que alcanzaron el reconocimiento mundial (Reverter & Barbany, 2007).

Entre los años 1865 se inaugura en Estocolmo el instituto médico mecánico por el sueco Gustav Zander (1860), médico ortopedista, que sentó las bases de la mecanoterapia, la cual consistiría en la recuperación y readaptación a las personas afectadas por la 1º guerra mundial a través de unas máquinas de ejercitación muscular creadas por el mismo (Thomas, 2003), y posteriormente en Barcelona España “Establecimiento Dinamoterápico” a manos del médico Letamendi y su colaborador Casas (1868), cuyo objetivo principal consistiría crear hombres buenos, sanos, dignos, humildes, fuertes, sobrios, virtuosos, perfectos para sí y útiles a la sociedad. Posteriormente se inaugura del nuevo gimnasio higiénico de Bricall en 1884, el cual contaría con centenares de aparatos gimnásticos, entre ellos un dinamómetro que tanto sirve para medir la fuerza de los extremos superiores como para desarrollarla, banco ortopédico, entre otras (Reverter & Barbany, 2007).

Es así como a finales del siglo XIX siguiendo los métodos de Ling y Zander (1813) se difundieron los principios de la actividad física y el movimiento en el Instituto Central de Gimnasia de Berlín. Ya en el siglo XX surgen los primeros estudios que constatan los beneficios del ejercicio sobre el sistema cardiovascular y la relación terapéutica que se le atribuiría al ejercicio. Entre la década del 60 y del 70 se prescriben ejercicios según recomendación médica, conllevando al desarrollo de un paquete de ejercicios para mantener un estado de salud en adultos mayores (American College of Sports Medicine, 1998).

Alrededor de la misma década se vivencia en Europa una disminución de la jornada laboral, conllevando al sedentarismo de la población; produciendo así el surgimiento del *footing* o bicicleta

estática, sin embargo esta nueva técnica trajo consigo los primeros Gimnasios, siendo la década de los ochenta conocida como la proliferación de los GYM, unos enfatizados al *Culturismo* (o fisiculturismo) y otros *Artes Marciales*, ofreciendo así solo una actividad específica. Alrededor de los años 80 y 90 se agregan más actividades como el *aeróbico* y sus derivados, armonizados con música las coreografías (Reverter & Barbany, 2007).

Es a partir de la década de los noventa que surge el Boom del *fitness* y según la definición de (Reverter & Barbany, 2007) consiste en un “centro que aplica el conjunto de técnicas físicas que aseguran el mantenimiento del organismo, su forma física y la potenciación de la salud”, producto de la competencia entre los gimnasios, lo cual marca una diferencia en la gama de servicios que se ofrecerían.

Zaragoza (1994) razona sobre la base de la diferencia entre un GYM y un centro fitness:

“pero mientras en los gimnasios su objetivo específico es el desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo mediante la práctica de determinados ejercicios, el fin del Centro De Fitness Es mucho más amplio, incluyendo la potenciación física, pero también el control emocional, la educación sanitaria, la correcta práctica dietética, el control y vigilancia médica” (Zaragoza, 1994).

Metodología

Tipo de estudio

Esta es una investigación de tipo cuantitativo no experimental, con un diseño descriptivo, puesto que su objetivo es describir relaciones entre dos o más variables. Este diseño permite identificar y establecer posibles relaciones entre las orientaciones motivacionales, el estado de *flow* de los usuarios que acuden a los gimnasios deportivos PHYSYCAL CENTER y ALTIUS (Gimnasio de la Universidad Surcolombiana)

Población

- Universo: Este comprende a todos aquellos usuarios que están inscritos en los gimnasios PHYSYCAL CENTER y ALTIUS (Gimnasio de la Universidad Surcolombiana).
- Población: El grupo de estudio para la presente investigación, fueron los adolescentes y adultos en calidad de usuarios en edades de 15 y 60 años, de los centros deportivos PHYSYCAL CENTER y ALTIUS (Gimnasio de la Universidad Surcolombiana).
- Censo: Para la realización del estudio, se tuvo en cuenta a la población que de forma voluntaria accediera a participar en la investigación, contando con un total de 50 usuarios

de dos Gimnasios de la ciudad de Neiva, puesto que el interés era abarcar a la población en diversas edades comprendidas entre los 15 años y 60 años que hacen uso cualquier servicio que ofrece el centro deportivo.

Criterios de inclusión

- Usuarios que asistan a los gimnasios PHYSYCAL CENTER y ALTIUS de la Ciudad de Neiva.
- Usuarios que utilicen cualquier servicio que ofrezcan los gimnasios.
- Usuarios que realicen actividad física en el gimnasio como mínimo tres días a la semana.
- Usuarios que hayan cumplido la totalidad de la rutina de ejercicios.
- Personas de cualquier edad que asistan al centro de ejercitación deportiva en los horarios establecidos por la administración.
- Usuarios que hayan diligenciado previamente el formato de consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Usuarios que pertenezcan a otros gimnasios de la ciudad de Neiva.
- Adolescentes que no tengan el permiso de sus padres para la investigación.
- Usuaris embarazadas, individuos en condición de discapacidad (física y cognitiva), instructores del gimnasio.

Instrumentos

Los instrumentos que se usaron para medir el estado del Flow y las orientaciones motivacionales en los participantes de la investigación fueron las versiones en español de la Escala de Flow (FSS) (García, Jiménez, Santos, Reina, & Cervelló, 2008) y la Escala de Percepción de Éxito (POSQ) (Cervelló et al., 1999).

Escala de Percepción de Éxito (POSQ)

Prueba usada para interpretar y medir las orientaciones motivacionales, se desarrolla a lo largo de 12 ítems, está dividida en 6 preguntas que corresponden a orientación a la Tarea (ítems 3,

4, 7, 8, 10, 11) y los otros 6 ítems que miden la orientación al Ego (ítems 1, 2, 3, 4, 6, 12), la escala de respuesta de la prueba es de tipo diferencial semántico en la cual las respuestas oscilan entre 0 “totalmente en desacuerdo” y 100 “totalmente de acuerdo”, La prueba cuenta con una consistencia interna entre las 2 variables correspondientes a un alfa_ 0.90 a 0.85 para Tarea y de 0.89 a 0.82 para Ego (Cervelló et al., 1999).

Marsh y Jackson (2000), Escala del estado de flow FSS, adaptado por Cervelló (2008), Características y Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite.

Escala del estado de Flow (FSS)

Prueba usada para la medición del estado del Flow, se desarrolla con 36 ítems, divididos en 9 variables (Equilibrio Desafío-Habilidad, Fusión acción- atención, Metas Claras, Feedback sin ambigüedad, Concentración en la tarea encomendada, Pérdida de conciencia del propio ser, Transformación del tiempo, Experiencia autotélica), cada una de las variables consta de 4 ítems, la prueba es realizada en una escala tipo Likert de 5 opciones, donde la calificación más alta especifica totalmente de acuerdo con el enunciado y la más baja totalmente en desacuerdo, la prueba cuenta con un alfa de 0.83 para la consistencia interna entre las 9 variables

Estos instrumentos se calificaron respecto a la media de las puntuaciones obtenidas por los participantes a la hora de realizar los instrumentos. Es decir, para establecer la tendencia a una orientación o la presencia de *flow*, se tomó en cuenta aquellas puntuaciones que se ubicaron con puntajes superiores a la media de sus puntuaciones.

Procedimiento

El estudio se desarrolló en tres fases:

- Primera fase: En esta fase se realizó una presentación en los gimnasios legales de Neiva, donde se mostró el permiso por parte de la universidad para llevar a cabo esta investigación; explicando los objetivos de dicho estudio y con qué fin era realizado.
- Segunda fase: Una vez obtenido el permiso y autorización de los administradores de los gimnasios PHYSYCAL CENTER y ALTIUS con un total de 52 personas, se procedió a la aplicación del consentimiento informado, los instrumentos de Percepción del Éxito (POSQ) y la Escala del Estado de Flow (FSS), en los usuarios adscritos a los centro de acondicionamiento muscular. La recolección de los datos se llevó a cabo después de realizada la rutina deportiva en días y horarios diferentes durante la semana. De esta forma se les suministró a cada uno los dos instrumentos

requeridos para el estudio y se les explicó el objetivo, contenido e instructivo de los cuestionarios. A los participantes se les explicó que para dar respuesta al cuestionario POSQ pensarán en la práctica deportiva y para el cuestionario FSS se aconsejó que pensarán en la rutina que acababan de realizar. Estas pautas se hicieron con el objetivo de que los usuarios tuvieran una visión clara de lo que tenían que responder. A través de este procedimiento se logró llevar a cabo la recolección total de los datos necesarios para el desarrollo del presente estudio investigativo.

- Tercera fase: una vez recogidos los datos, se dio inicio al análisis de los mismos por medio del programa SPSS® versión 15.0 (2006), el cual permitió realizar las respectivas descripciones y la relación de distintas variables que el estudio requiere. Para los análisis descriptivos del presente estudio, se realizó una distribución de frecuencias (moda, media, y desviación); para la descripción de las variables demográficas se tomó la moda como punto de referencia, a su vez la media y la desviación permitieron describir el comportamiento de los datos. Finalmente se realizó un análisis descriptivo, con el objetivo de describir la relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow que presentaron los participantes. Los dos estadísticos mencionados anteriormente se ajustan a las características de los datos, ya que estos se comportan como variables cuantitativas de razón.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas en una investigación con seres humanos son de suma importancia, por tal razón es vital tener como punto de referencia la Resolución Número 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia (1993), que resalta que en toda investigación que se realice con seres humanos deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar, por otro lado los investigadores deben tener unos criterios establecidos para poder llevar a cabalidad dicha investigación; entre ellos encontramos los principios científicos y éticos que lo justifiquen, experimentación previa con animales, en laboratorios u otro campo científico, se le explicara a los participantes el riesgo ya sea mínimo de participar en la investigación, debe haber un consentimiento informado firmado por el participante donde queda claro el proceso que se va a realizar, el investigador debe tener experiencia y cuidar la integridad y seguridad del sujeto. Teniendo en cuenta dicha información, es conveniente resaltar las observaciones que se tomaron en cuenta para la realización de la presente investigación.

En esta investigación se hizo uso de técnicas y métodos que no provocan ningún tipo de peligro para el ser humano, no se realizó intervención en ninguna de las personas participantes; por tal razón este estudio clasifica dentro de una investigación sin riesgo, ya que solo se realizó la aplicación de cuestionarios que indagan sobre sentimientos y pensamientos del participante en la actividad.

Es de resaltar que a todas las personas que participaron del estudio se les solicitó el debido consentimiento informado de forma escrita, donde se describió el procedimiento a realizar,

beneficios y riesgos del estudio; teniendo como objetivo contar con la autorización del usuario para la recolección de la información.

Por otro lado, se tuvo en cuenta algunos aspectos de la Ley 1090 de 2006 (Ministerio de la Protección Social, 2006), para cumplir con un buen proceso investigativo; donde señala que la Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones. Los criterios que se tuvieron en cuenta son los que se mencionan a continuación que se encuentran en el Artículo 2 de dicha ley.

a) Responsabilidad: se resalta el compromiso que se asumió durante el proceso de la investigación desde el inicio hasta finalizar con análisis de la información obtenida.

b) Evaluaciones de técnicas: se hizo uso de dos instrumentos de medición, los cuales cuentan con las normas de estandarización, validez y confiabilidad; que permiten dar total confianza en los resultados obtenidos y de este modo llegar a establecer conclusiones; las cuales serán socializadas con los participantes de la investigación.

c) Investigación con participantes humanos: con el fin de aportar al desarrollo investigativo en la psicología, en especial a la psicología del deporte y al desarrollo del bienestar humano; nuestra investigación se realizó con la participación de seres humanos donde siempre primó el respeto, la dignidad y el bienestar de cada uno de ellos, dejando claro que su participación en el estudio fue voluntaria.

Resultados

Características demográficas de los usuarios de los gimnasios

Tabla 1. Distribución de la edad de los participantes de la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	15	1	1,9	1,9
	17	2	3,8	5,8
	18	6	11,5	17,3
	19	9	17,3	34,6
	20	6	11,5	46,2
	21	4	7,7	53,8
	22	3	5,8	59,6
	23	1	1,9	61,5
	24	2	3,8	65,4
	25	1	1,9	67,3
	26	1	1,9	69,2
	27	2	3,8	73,1

28	1	1,9	75,0
29	1	1,9	76,9
33	1	1,9	78,8
36	1	1,9	80,8
38	2	3,8	84,6
45	4	7,7	92,3
46	1	1,9	94,2
47	1	1,9	96,2
51	1	1,9	98,1
60	1	1,9	100,0
<hr/> <hr/>			
Total	52	100,0	
<hr/> <hr/>			
Fuente: Elaboración propia			

En la tabla 1 se puede observar que la edades de los participantes de la investigación oscilan en un rango de 15 a 60 años de edad, donde la edad con mayor frecuencia es 19 años con un porcentaje de 17,3%; seguido a esto encontramos los sujetos que se ubican en la edad de 20 y 21 años con una frecuencia del 11,5%; y por ultimo encontramos los sujetos de 45 años con una frecuencia de 7,7% el esto de la edades de los sujetos participantes se encuentra entre un 3,8 y 1,9%.

Tabla 2. Distribución del sexo de los participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	Hombre	35	67,3	67,3
	Mujer	17	32,7	32,7
	Total	52	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 permite apreciar la frecuencia del sexo de los participantes de la investigación, donde se puede observar que el sexo masculino es el que predomina con un porcentaje de participación de 67,3%, mientras que el 32,7% de los participantes representan del género femenino de la investigación.

Tabla 3. Distribución de estrato de los participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	1	8	15,4	15,4
	2	36	69,2	69,2
	3	8	15,4	15,4

Total	52	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente: Elaboración propia

La tabla 3, permite apreciar los usuarios que se ubican en los tres primeros estratos, siendo el estrato 2 del nivel económico con mayor número de participantes reflejado en un porcentaje del 69%, seguido los niveles 1 y 3 en la misma proporción del 15,4%.

Tabla 4. Distribución de estado civil de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	Soltero	32	61,5	61,5
	Casado	11	21,2	21,2
	Unión Libre	9	17,3	17,3
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa que los usuarios que se encuentran solteros representan la mayor parte de la muestra **con un 61,5%**, seguido están los casados en un 21,2% y el grupo con menor representación son los de unión libre con un 17,3%.

Tabla 5. Práctica deportiva ajena al gimnasio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	Si	31	59,6	59,6
	No	21	40,4	40,4
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5, se aprecia que los usuarios que practican otra disciplina deportiva de manera paralela al gimnasio representan más de la mitad de la muestra en un 59,64%.

Tabla 6. Distribución de usuarios que practican en el gimnasio y padecen enfermedades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	Si	5	9,6	9,6
	No	47	90,4	90,4
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6, se halló que el 90,49% de la muestra reportan no padecer ninguna enfermedad y solo el 9,6% del total de la muestra están diagnosticados con alguna enfermedad.

Tabla 7. Distribución de los usuarios por días de práctica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	2	3,8	3,8	3,8
	10	1	1,9	1,9	5,8
	1095	1	1,9	1,9	7,7
	120	3	5,8	5,8	13,5
	15	2	3,8	3,8	17,3
	180	2	3,8	3,8	21,2
	21	2	3,8	3,8	25,0
	210	1	1,9	1,9	26,9
	240	1	1,9	1,9	28,8
	2920	1	1,9	1,9	30,8
	30	8	15,4	15,4	46,2
	365	4	7,7	7,7	53,8
	45	3	5,8	5,8	59,6
	60	8	15,4	15,4	75,0
	7	1	1,9	1,9	76,9
	70	1	1,9	1,9	78,8
	730	8	15,4	15,4	94,2
	80	1	1,9	1,9	96,2
	90	2	3,8	3,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7, se distribuyen los usuarios de los gimnasios que fueron participantes en la investigación y se organizan respecto a sus días de práctica, donde, la media de los datos nos permite conocer que el promedio de práctica en el gimnasio por los usuarios es de 264,63 días lo que corresponde al promedio de un año de práctica.

Tabla 8. Distribución de los usuarios por horario de asistencia al gimnasio.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	Mañana	33	63,5	63,5
	Tarde	14	26,9	26,9
	Noche	5	9,6	9,6
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 8, se puede apreciar que el 63,5% de las personas que participaron en la investigación prefieren realizar su rutina de ejercicios en horas de la mañana, horario que transcurre entre 5:30 y 10:00 de la mañana.

Tabla 9. Distribución de los usuarios por tiempo de práctica diario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válido	1	33	63,5	63,5
	2	19	36,5	36,5
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia

La tabla 9, proporciona los datos con respecto al tiempo que dedican diariamente los participantes en la investigación a realizar sus rutinas de ejercicio, el 63% de los datos obtenidos corresponden al tiempo de práctica asignado a 1 hora diaria, los datos restantes que corresponden al 37% corresponde a quienes asignan 2 horas diarias a sus rutinas de ejercicios, estas variables se ven reflejadas los ítems correspondientes en la prueba que evalúa el estado de Flow en los participantes (FSS).

Orientación motivacional de los usuarios de los gimnasios

Tabla 10. Distribución de usuarios que presentaron orientación a la tarea y ego

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
EGO	2	0	100	51,11	23,45
TAREA	50	56,67	100	88,62	11,29

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10, se refleja una tendencia general del grupo a percibir el éxito desde la orientación a la tarea con una media de 88,62 y con una dispersión menor entre sus datos de 11,29 a diferencia de la orientación al ego con un puntaje de 51,11 respecto al grupo en general y una desviación de 23,45.

Tabla 11. Distribución de los resultados de la “Tarea y Ego” según el género de los participantes.

HOMBRE	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Tarea	88,00	100,00	88,33	61,67	100,00	10,35
Ego	54,04	100,00	55,00	6,67	36,67	22,58

MUJER	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Tarea	89,90	100,00	98,33	56,67	100,00	13,27
Ego	45,10	83,33	48,33	,00	,00	24,74

Fuente: Elaboración propia

La tabla 11, refleja el promedio de puntuación obtenido por los usuarios de los gimnasios en el cuestionario de percepción de éxito (POSQ) respecto a las dimensiones de tarea y ego por género. Estas arrojan una media para el género masculino de 88,00 y 54,04 respectivamente, con lo cual se establece que los usuarios presentan una mayor orientación a la tarea. En el género femenino arrojan una media de 89,90 y 45,10 respectivamente, hallando que las mujeres presentan una mayor orientación a la tarea con una diferencia 1,9 puntos en el cuestionario que los hombres

pero una menor orientación al ego con respecto a los mismos y la desviación típica con respecto a la media, es mayor en ambos sexos, en la orientación al ego.

Tabla 12. Distribución de los resultados por estratos en orientaciones motivacionales “Tarea y Ego”

	Estrato	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos	1	89,17	100,00	87,50	78,33	100,00	09,68
tarea	2	87,92	100,00	88,33	56,67	100,00	11,26
	3	91,25	100,00	98,33	61,67	100,00	13,82

	Estrato	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos Ego	1	45,00	95,00	44,17	,00	,00	28,56
	2	52,95	100,00	55,83	,00	70,00	24,43
	3	48,96	65,00	48,33	26,67	45,00	11,85

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 12, se resalta que presenta mayor tendencia a la orientación a la tarea con puntaje de 91,25 en el estrato 3, con una mayor desviación típica de sus datos respecto a los otros, cualidad que es más apreciable en la inclinación al ego en donde la mayor distancia de los datos con respecto a su mediana la obtuvo el estrato 1 con una desviación de 28,56 lo que nos permite apreciar que sus datos están más separados que en los otros estratos, el puntaje más alto lo obtuvo el estrato 2 con 52,95 respecto al estrato 1 con un puntaje de 45,00.

Tabla 13. Distribución de las orientaciones motivacionales por estado civil

Estado Civil	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos Soltero	88,18	100,0	89,17	56,67	100,0	10,78
Casado	89,85	100,0	98,33	61,67	100,0	13,28
Unión	88,70	100,0	90,00	68,33	100,0	11,81
Libre						

	Estado Civil	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos	Soltero	50,04	100,0	50,83	,00	36,67	26,79
	Casado	47,88	75,0	46,67	10,0	10,00	18,93
	Unión Libre	58,89	80,0	58,33	35,0	35,00	13,79

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 13, la media de los resultados nos permite apreciar que no existe una gran diferencia entre los estados civiles a la hora de ser comparados por la orientación a la tarea, esto permite evidenciar que el estado civil en relación con la orientación a la tarea no afecta de forma directa el tipo de motivación, lo que no ocurre cuando se compara la orientación al ego con el estado civil, dado que, la media de los datos permite apreciar un menor puntaje, en quienes se encuentran casados con respecto a las personas que conviven en unión libre.

Tabla 14. Distribución de las orientaciones emocionales por horario de asistencia

	Horario	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos tarea	Mañana	88,33	100,00	90,00	56,67	100,00	12,28
	Tarde	90,24	100,00	94,17	75,00	100,00	10,21
	Noche	86,00	98,33	85,00	78,33	78,33	7,96

	Horario	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos Ego	Mañana	55,25	95,00	55,00	10,00	70,00	18,64
	Tarde	46,40	100,00	46,67	,00	48,33	30,77
	Noche	37,00	61,67	46,67	,00	,00	26,20

Fuente: Elaboración propia

La tabla 14, refleja la media de los puntajes obtenidos por los usuarios de los gimnasios en el cuestionario de percepción de éxito (POSQ) respecto a las dimensiones de tarea y ego por hora del día en que se practica la rutina. Los resultados arrojan que los usuarios que asisten en el horario de la tarde se enfocan más por aprender a realizar sus ejercicios (Tarea= 90,24) y con menor tendencia al ego (46,40). Se resalta que los usuarios que practican su rutina en horas de la noche reflejan en su media una orientación al Ego de (37,00), siendo la menor del grupo.

Tabla 15. Orientaciones motivacionales y antecedentes de enfermedad

	Padecen enfermedad	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Válidos tarea	Si	90,33	100,00	96,67	73,33	73,33	11,57
	No	88,44	100,00	90,00	56,67	100,0	11,38
Validos Ego	Si	66,33	100,00	60,00	41,67	41,67	21,93
	No	49,50	98,33	51,67	,00	70,00	23,24

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 15, que presenta las diferencias observadas frente a los antecedentes de enfermedades con las orientaciones motivacionales resulta interesante observar que los usuarios que padecían enfermedades puntuaron más alto en las escala de percepción de éxito que aquellos que no tenían ningún padecimiento.

Estado de flow en los usuarios de los gimnasios

Tabla 16. Estado de flow en usuarios de los gimnasios en usuarios que participan en la investigación

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
Flow p	27	3,89	4,94	4,26	0,28
Flow N	25	2,83	3,86	3,46	0,27

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 16 se observa que 27 sujetos que corresponde al 52% de la muestra con una media en la puntuación de 4,26 en la escala FSS presentaron estado de flow, y en flow negativo el total del grupo fue del 48% del grupo.

Tabla 17. Distribución del estado de Flow por género en usuarios que participan en la investigación

	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Hombre	3,84	4,94	3,86	2,83	3,67	,54
Flow						
Mujeres	3,97	4,58	4,00	3,44	3,44	,39
Flow						

Fuente: Elaboración propia

La tabla 17, resalta el estado de flow en mujeres con una media de 3,97 y en hombres una media de 3.84, aunque los resultados son muy cercanos, se presenta menor dispersión entre los datos en el género femenino.

Tabla 18. Estado de Flow por estratos en usuarios que participan en la investigación

	Estrato	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Validos	1	3,91	4,94	3,95	3,00	3,00	,57
	2	3,85	4,64	3,86	3,06	3,44	,47
	3	3,97	4,78	4,07	2,83	2,83	,57

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos en la tabla 18, nos permiten evidenciar como es el comportamiento del estado del Flow con respecto a los estratos socioeconómicos, donde, el valor medio del Flow en los tres estratos no varía de forma drástica, sin embargo el estrato dos puntuó más bajo en la escala de flow respecto al nivel económico de tercer nivel quien alcanzo una puntuación promedio de 3,97, además, se puede apreciar que los datos de los estratos no se encuentran tan dispersos los unos de los otros.

Tabla 19. Estado de Flow por estado civil en usuarios que participan en la investigación

Estrato	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Validos Soltero	3,77	4,78	3,86	2,83	3,21	,48
Casado	4,09	4,94	4,00	3,44	3,44	,54
Unión libre	4,02	4,56	4,08	3,42	4,08	,40

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 19 se aprecia que la variable soltero alcanzo la menor puntuación respecto a los demás estados civiles; el grupo de casados puntuó por encima del resto de la muestra (4.09) aunque su datos presentan mayor desviación típica.

Tabla 20. Estado de Flow por antecedentes de enfermedades en usuarios que participan en la investigación

Enfermedad		Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Flow	Si	3,78	4,64	3,61	3,21	3,21	,56
	No	3,89	4,94	3,97	2,83	3,44	,49

Fuente: Elaboración propia

La tabla 20 refleja que los usuarios que padecen alguna enfermedad obtuvieron un estado de Flow menor al de las personas que no tuvieron antecedentes de enfermedad, con puntuaciones de 3,78 en comparación a 3,89 encontrando que la moda se representa en 3.21 para los enfermos y 3,44 para los sanos, acompañado esto de una dispersión típica de 0.56 y 4,49.

Tabla 21. Estado de Flow por horarios de asistencia al gimnasio en usuarios que participan en la investigación

Horario	Media	Máximo	Mediana	Mínimo	Moda	Desviación típica
Validos Mañana	3,86	4,64	3,89	2,83	2,43	,45
Tarde	3,88	4,94	3,89	3,06	3,21	,52
Noche	4,00	4,58	4,08	3,58	3,58	,43

Fuente: Elaboración propia

La tabla 21 permite observar que en las tres jornadas del día hubo presencia del estado de flow, donde sus medias están en el rango de flow positivo, pero se resalta la jornada de nocturna debido a que sus datos son más consistentes presentando menor desviación típica con 0,43.

Discusión

Desde hace algunos años se ha venido generalizando en el mundo la preocupación por estar y verse bien, enfatizado en la imagen corporal que el sujeto y los otros perciben de él, definiendo el éxito a través de la relación directa entre la rutina de ejercicios y los resultados obtenidos en el cuerpo. Este hecho se hace más explícito y las personas buscan solucionarlo con la asistencia a los Centros de actividad física o gimnasios. Al observar que dicha situación se presenta más a menudo en la población, así mismo, surgen estereotipos que pueden llegar a afectar la autoestima y satisfacción personal. Entendiendo así la salud como un evento que responde no sólo a caracterizaciones fisiológicas, sino también a factores de orden psicológico, por lo tanto, se resalta la intencionalidad del sujeto hacia desafíos que ponen a prueba su repertorio de habilidades (Ames, 1992).

La teoría de las orientaciones motivacionales define diferencias generales entre la orientación a la tarea y el ego. Es decir, las personas definen el éxito o el fracaso en la conquista hacia la meta, y para ello quienes se inclinan por la orientación al ego se definen en función de competir frente a otros mostrando superioridad en las habilidades, y por otro lado, las personas orientadas a la tarea se direccionan en función de la maestría y el dominio de las habilidades necesarias para enfrentar un desafío. Cabe destacar que los juicios que los deportistas arrojan sobre el esfuerzo que ponen a prueba en sus rutinas físicas, están estrechamente ligados a la percepción subjetiva, pues el criterio de éxito sobre una acción difiere según la interpretación que arroja cada persona (Cervelló & Santos-Rosa, 2000).

Como característica principal en el entrenamiento de los deportistas está el esquema de objetivos o plan de trabajo que sirve de base para la apreciación de éxito dependiendo el tipo de orientación motivacional (tarea o ego), pero también al valor otorgado a la sensación de placer, agrado y goce que vivencian las personas durante el tiempo dedicado a la rutina de ejercicios influyendo en la constancia en la práctica deportiva.

Un atleta percibe y actúa según la percepción que realice de la acción, permitiendo que el Flow como estado psicológico modifique los resultados de su práctica deportiva. Pues es un fenómeno que inunda al sujeto y lo absorbe por completo eliminando cualquier contenido en su pensamiento ajeno a la tarea, identificando una sensación muy positiva, placentera, de profundo disfrute, producto de la realización misma de la actividad optimizando sus resultados durante su desempeño.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la tabla 10, se establece que la orientación motivacional que presentaron los usuarios de los gimnasios Physical Center Y Altius (USCO) es una orientación hacia la tarea reflejado en un 96% del total de la muestra, evidenciando la percepción de éxito a partir de la preocupación por aprender a ejecutar adecuadamente los ejercicios, ejecutar las acciones con dominio y concibiendo la potencialización de las habilidades según el progreso personal. Lo anterior permite inferir que la valoración subjetiva de éxito otorgada a la ejecución obedece a la mejora, en el dominio de la habilidad. Pues, al canalizar todas las habilidades en la tarea, los resultados serán mayores influyendo así en la percepción de éxito. Lo que permite inferir que los usuarios alcanzan el éxito cuando aumentan el nivel de dificultad en la

rutina y en el aumento del peso, superando los obstáculos que le impedían avanzar y alcanzar la imagen corporal deseada.

Por otra lado los deportistas que puntuaron con orientación al ego es solo el 4% de la muestra, siendo una orientación que no predomina en esta población, lo que indican que los deportistas de estos centros de actividad física perciben el éxito por el camino del dominio de los retos en los diferentes ejercicios con peso y el reconocimiento del grupo, aumento en la capacidad de exigencia y rasgos de sociabilidad dejando a un lado la competencia y aumentando el reconocimiento social.

Los resultados obtenidos en el presente estudio en el contexto de las orientaciones motivacionales se asemejan a los datos reportados por Salinero et al. (2006), en concordancia al tipo de orientación motivacional presentada por los participantes de su estudio, Se observó una orientación media al ego y una muy alta orientación a la tarea en los deportistas. Pues la orientación a la tarea se focaliza con patrones de conducta que se adaptan según la exigencia de la situación. Cuando una persona está orientada a la tarea, alcanzar el éxito depende del dominio y la mejora en el esfuerzo necesario para lograrlo. A diferencia del deportista orientado al ego, donde su éxito está en función de la superioridad ante sus compañeros.

Cabe resaltar que la orientación hacia la tarea que presentan los usuarios a los gimnasios, dependen en gran medida de la capacidad de carga física y de resistencia del deportista, debido a que los ejercicios que se realizan en los centros de actividad física al no ejecutarse adecuadamente

pueden llegar a causar lesiones o leves traumas musculares o a nivel de la articulación. Es decir, la orientación a la tarea inclina a la persona en la búsqueda del dominio del peso y la ejecución del ejercicio, teniendo como principio la autorregulación encaminándolo al cumplimiento del logro.

En cuanto a las orientaciones motivacionales comparadas por género, refleja una puntuación media de 88,00 en hombres y mujeres arrojan una media de 89,90 reflejando que no existen diferencias significativas entre los sexos femenino y masculino respecto al tipo de orientación motivacional; A partir de esto se puede inferir que el género no es un determinante en la disposición del desarrollo y mejorara de las habilidades respecto a si mismos o en comparación con otros.

Otro aspecto importante a mencionar en este estudio es la comparación realizada entre sexos con referencia a la orientación motivacional, ya que se plantea de forma general que no existen diferencias significativas entre los sexos femenino y masculino respecto al tipo de orientación motivacional que presentan, ya que el valor $p > 0.05$. A partir de esto se puede inferir que dentro del proceso de estructuración de la personalidad por el cual atraviesan los adolescentes, las mujeres y los hombres cuentan con igual disposición para mejorar sus habilidades, ya sea respecto a si mismos o en comparación con los demás. Cabe destacar que los antecedentes del estudio, evidencian que las mujeres presentan mayor orientación a la tarea y los hombres al ego, situación similar sucede en el presente estudio con una diferencia de 8.94 puntos en la orientación al ego.

Otros análisis encontrados en orientación a la tarea en las variables por estratos se refleja que las personas pertenecientes al nivel socioeconómico 1 presentaron la menor puntuación en la escala de percepción de éxito; por otro lado, se halló en lo referente al estado civil que las personas que conviven en unión libre presentan mayor tendencia hacia el ego. Otro resultado obtenido en la variable de horario de asistencia se puede concluir que las personas que llevan a cabo sus ejercicios en la jornada mañana presentan mayor orientación a la comparación con los otros, y a ser mejor que los demás. Por último cabe destacar que las personas que tienen algún tipo de enfermedad tuvieron mayores puntajes en la escala de éxito respecto a la población sana.

Simultáneamente se obtuvo que el 52% por cierto de la totalidad de los usuarios que participaron en el estudio presentó estado de *flow*, ya que su puntuación promedio fue superior a 3.88, siendo este el punto de referencia para hallar estado de *flow* positivo en los participantes del estudio. Lo cual indica que las personas durante su rutina física de ejercicio se encontraron absorbidos en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el surge la sensación de que el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos suceden unos a otros sin pausa. Cabe aclarar que el *flow* no es el camino para la alegría y la felicidad, pero sí permite tener experiencias muy positivas. Estar en la zona de flujo le permitió a los usuarios de los gimnasios equilibrar sus habilidades y el desafío que trae consigo rutina tras rutina, los ejercicios que realizaban lo hacían automáticamente, los objetivos en su entrenamiento estaban muy claros y la retroalimentación en la posición durante cada ejercicio, existiendo una concentración, sensación de control del peso y de la resistencia física, olvidando así situaciones o pensamientos negativos, percibiendo el tiempo de forma diferente y todo lo anterior como proceso terminan ofreciéndole al

deportista momentos de enormes cantidades de placer y goce durante la práctica deportiva. Así pues se refleja que alcanzar el estado de flow conlleva al individuo a experimentar un funcionamiento a un nivel superior al normal de las personas.

En tanto al estado de flow por género se obtuvieron puntuaciones promedio de 3,97 en mujeres respecto al grupo de hombres de 3.84, indicando que las mujeres obtienen puntajes más elevados en la escala de flow. En cuanto a la variable por estratos, los resultados no evidenciaron diferencias en sus puntajes, aun así el grupo de usuarios que pertenecen al estrato económico 2 puntuaron menos respecto al resto de estratos.

En lo que refiere a la presencia de flow por estado civil se halló que los solteros son quienes alcanzaron el puntaje más bajo (3.77), a diferencia de los casados (4.09) y aquellos que conviven en unión libre (4.02). En consecuencia las personas que se identificaron como enfermas puntuaron menos en el estado de flow 3.78, y aunque en consideración las personas sanas (3.89) no representa una diferencia importante en sus puntuaciones. En referencia a la presencia de flujo según el horario de asistencia, no hay grandes diferencias ya que en las horas de la mañana el resultado fue (3.86), en la tarde (3.88) y la asistencia en horas nocturnas sacaron (4.00), siendo esta última quien presenta menor desviación típica proporción al grupo.

Finalmente al establecer la relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*, se encontró una relación positiva entre tarea y ego significativa entre la orientación tarea y ego con el estado de flow. Es decir, que las variables estudiadas son directamente proporcionales, ya que a mayor *flow*, mayor presencia de orientaciones motivacionales o viceversa. En cuanto a los antecedentes, el estudio realizado por Miguel Hernández en el año 2004, expone unos resultados similares al presente estudio, donde se muestra que el estado de *flow* con las orientaciones motivacionales posee una relación positiva significativa. Esto refleja que tanto aquellos que perciben el éxito a través de la mejora de habilidades y los que lo perciben por medio de un estatus o comparación social, pueden llegar a experimentar *flow* durante su práctica deportiva.

Conclusiones

De acuerdo al sistema de calificación propuesto en este estudio, en el cual se tomó la media como punto de corte para establecer la orientación motivacional en el grupo de adolescentes y adultos en edades de 15 y 60 años, usuarios de los gimnasios PHYSYCAL CENTER y ALTIUS (Gimnasio de la Universidad Surcolombiana), presentaron una orientación motivacional hacia la tarea de forma general; lo que se había encontrado en otras investigaciones a nivel internacional.

Los resultados de este estudio demostraron que el sexo, el estado civil, el horario de asistencia, el nivel socioeconómico o el padecimiento de una enfermedad no son factores que determinen el tipo de orientación motivacional de los usuarios de los gimnasios.

Los resultados obtenidos establecen que 27 de los 52 usuarios de la muestra percibió la rutina física como agradable, amena y gustosa, en tanto que el 52% de la muestra lograron el estado de flow.

Los datos establecen que si existe una relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow, aunque la relación mucho más fuerte en orientación a la tarea.

A nivel investigativo, el presente estudio aporta un elemento teórico más para el avance y reconocimiento de la psicología positiva y la psicología aplicada al deporte en el contexto surcolombiano.

Recomendaciones

Se considera pertinente la continuación de estudios en el ámbito de los centros físico deportivos o gimnasios, debido a la carencia de estudios que respalden y contribuyan en los hallazgos.

Es importante realizar una investigación que compare las orientaciones motivacionales y el estado de flow en equipos deportivos dentro o fuera de la universidad que utiliza el gimnasio del campus como complemento en su entrenamiento físico.

Promover entre las facultades de Ciencias Sociales y Humanas y Educación la implementación de Proyectos de Investigación en Psicología deportiva, con el propósito de generar espacios de formación en este campo, al igual que facilitar el acceso a la población objeto de estudio, de esta manera hacer un aporte científico a la bibliografía Nacional.

Se sugiere realizar una investigación con respecto al estado del Flow y orientaciones motivacionales en personas que asisten a centros de acondicionamiento con antecedentes de enfermedades físicas.

Es de vital importancia realizar una réplica de la investigación con una muestra más amplia y en más centros físicos y deportivos

Lista de referencias

- American College of Sports Medicine. (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* .
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. *Motivation in sport and exercise* . Champaign, USA: G. C. Roberts.
- Amorós, F. (1821). *Gymnase normal, militaire et civil, idée et état de cette institution*. París, Francia: P. N. Rougeron.
- Arbinaga, F., & García, J. (2003). *Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.htm>
- Barreto, C., Cortés, L., & Villani, S. (2009). Relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de Flow en los adolescentes escolares de la ciudad de Neiva que participan en los juegos intercolegiados municipales 2009 en los deportes de baloncesto, voleibol, fútbol sala y fútbol. Neiva, Colombia.
- Cervelló, E., & Santos-Rosa, F. (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte* .
- Cervelló, E., Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva.
- Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. (1991). Leisure and self-actualization. *Benefits of Leisure* . Pennsylvania, USA: B. L Driver, P. J Brow y G. L. Peterson.
- Duda, J., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* .
- Espí, L., Balaguer, I., & Atienza, F. (2004). *Variables conductuales y psicológicas relacionadas con la intención y la conducta de ejercicio*. Obtenido de Tesis Doctorales en Red: <http://www.tdx.cat/handle/10803/10185>
- Everett, H. (1911). *Encyclopaedia Britannica*. New York, USA.

- Franco, M., Ayala, J., & Ayala, F. (2011). La salud en los gimnasios: Una mirada desde la satisfacción personal. *Hacia la Promoción de la Salud* .
- García, T., Jiménez, S., Santos, F., Reina, R., & Cervelló, F. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology* .
- Guaman, T., & Saquipulla, L. (2010). Importancia del autoconcepto en la elaboración del proyecto de vida del adolescente. Cuenca, Ecuador.
- Hernández, M., & Prieto, C. (2002). Un acercamiento a la motivación. En M. Hernández, *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno.
- Iturbide, L. (2008). *Open Course Ware*. Obtenido de Psicología del deporte. Apuntes básicos: <http://ocw2010.ehu.es/course/view.php?id=125>
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir en el Deporte*. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas. Barcelona, España: Paidotribo.
- Jahn, F. (1811). *Tie*. Berlín, Alemania.
- Letamendi, J., & Casas, S. (1868). *Establecimiento dinamoterápico*. Barcelona, España.
- Ling, P. (1813). *Gimnasia Sueca*. Södra Ljunga, Suecia.
- López, J. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte. *Revista Motricidad* .
- López, M. (2006). *Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite*. Obtenido de Tesis Doctorales en Red: <http://www.tdr.cesca.es/handle/10803/4757>
- López, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del "Flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de psicología del deporte* .
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* .
- Ministerio de la Protección Social. (6 de Septiembre de 2006). Ley 1090 de 2006 Código Deontológico y Bioético de Psicología. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia. (4 de Octubre de 1993). Resolución N° 008430 de 1993. Bogotá, Colombia.
- Moreno, J., Cervelló, E., & González, D. (1999). Efectos del género en la motivación y el estado del Flow en deportistas adolescentes. España.

Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. *Motivation in education: Student motivation* . New York, USA: R. Ames y C. Ames.

Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education. *Harvard University Press* .

Nishida, T. (1989). A study on standarization of the achievement motivation in physical education test. *Japan Journal of Physical Education* .

Pascucci, M. (5 de Diciembre de 2011). El fluir ("Flow"), la autoconciencia y la travesía hacia el ocio positivo. Buenos Aires, Argentina.

Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, M., Tuson, K., Briere, N., & Blais, M. (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* .

Reverter, J., & Barbany, J. (2007). *Del gimnasio al ocio-salud*. Obtenido de Apunts Educació Física I Esports: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=387>

Roberts, G., Treasure, D., & Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences* .

Salanova, M., Martínez, I., Cifre, E., & Schaufeli, W. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el Flow en contextos laborales.

Salinero, J., Rulz, G., & Sánchez, F. (2006). *Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual*. Obtenido de Apunts Educaio Física I Esports: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=133>

Samulski, D. (1995). *Psicología do esporte: Teoría e aplicao pratica belo horizonte*. Belo Horizonte, Brasil: Imprensa Universitária.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *Positive Psychology: An introduction*, USA: American Psychologist.

SPSS. (2006). (15.0).

Tercedor, P. (2001). *Actividad Física, Condición Física y Salud*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.

Thomas, C. (2003). *The Body Electric: How Strange Machines Built the Modern American*. *New York University Press* .

Vallerand, R., & Halliwell, W. (1985). Formulations théoriques en motivation intrinsèque: Revue et critique. *Psychologie Canadienne* . Canadá.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.

Zaragoza, R. (1994). Los Centros de Fitness. Objetivos. Programas básicos. *Medicina estética* .

Anexos

FORMATO SOCIODEMOGRAFICO



Nombres: _____

Apellidos: _____

Edad: _____ género: M___ F___

Fecha de Nacimiento: _____

Dirección de la Residencia: _____

Barrio: _____

Estrato Socioeconómico: _____

Correo Electrónico: _____

Teléfono: _____

Procedencia: _____

Estado civil: Soltero(a)____ Casado(a)____ Divorciado(a)____ Viudo(a)____

Altura: _____ Cms Peso: _____ Kg.

Práctica algún deporte: Si____ No ____

El Gym complementa la práctica del deporte: Si ____ No:____

Sufre de alguna enfermedad: Si____ No: ____ Cuál?:

Su rutina está programada a su estado de salud: _____

Entraste al GYM por: Estética____ Salud____ Ocio____

Relaciones sociales____ Deporte____

Hace cuánto ingresó al GYM:_____ tiempo de permanencia en el

GYM:_____

Ha desertado en alguna ocasión del GYM: Si___ No___

Motivo de Abandono: económico___ tiempo___ motivación___

salud___ laboral___ Otro:_____

Está en el GYM por Reingreso: Si___ No___ N° del Reingreso:_____

Considera que es mejor realizar ejercicio en el horario: Mañana___ Tarde___

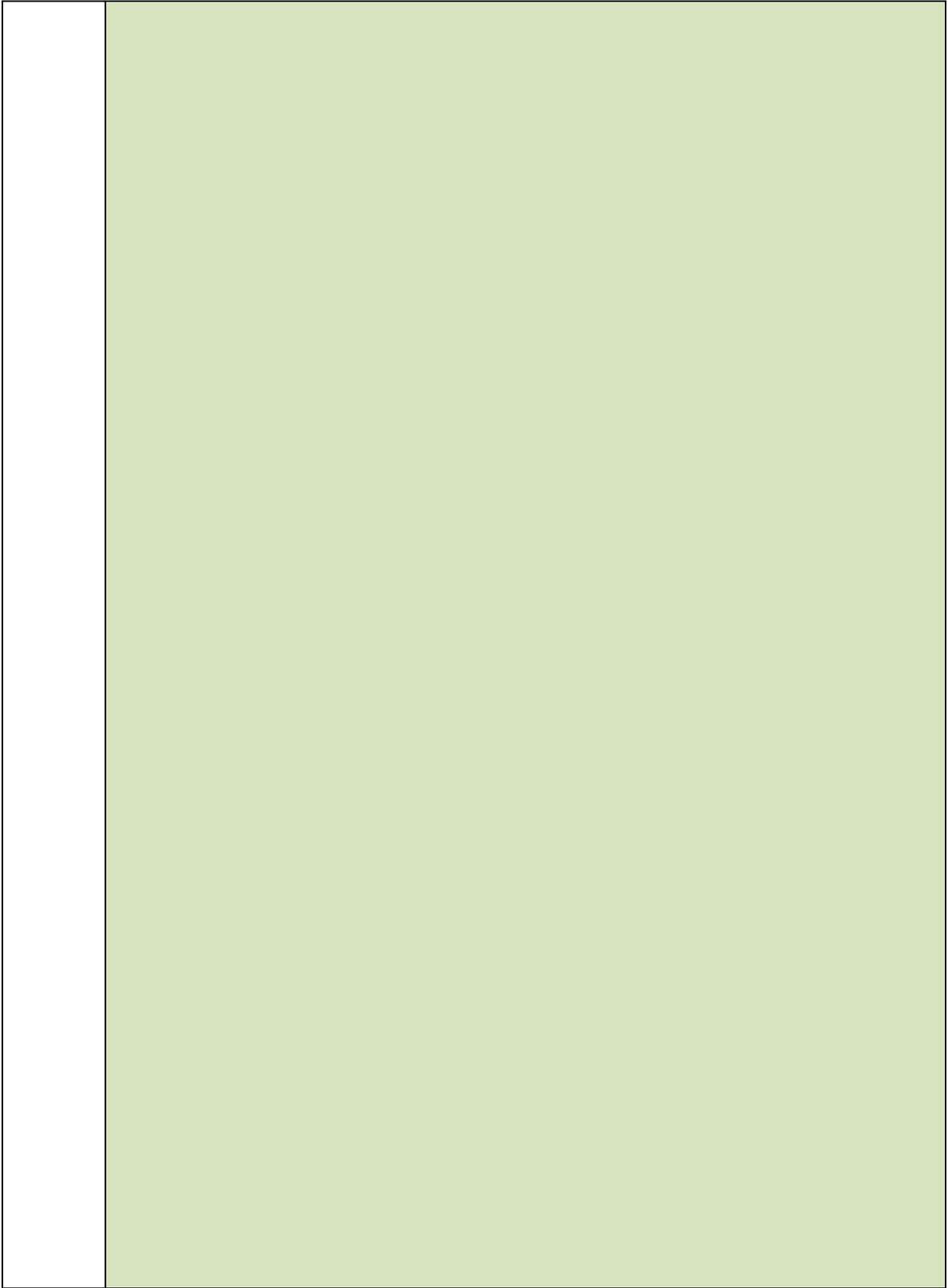
Noche___

Días de Asistencia al GYM por Semana: _____ Horas por Día de Asistencia al

GYM: _____

utiliza complementos vitamínicos: Si___ No___

Cuál:_____



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

FECHA: _____

Yo _____ identificado con Cédula de Ciudadanía No. _____ De _____; declaro que tengo total y claro conocimiento acerca de los siguientes aspectos:

- Que he sido informado acerca del estudio de investigación que se está realizando en la Universidad Surcolombiana a través de los investigadores Duglas David Santos Vargas, Jeisson Tobías Rengifo Cuervo, María de los Ángeles Peña Murcia del programa de Psicología.
- Que he sido notificado con claridad y comprendo que los resultados que se deriven de esta investigación NO tienen valor legal ni recibiré algún beneficio de tipo económico por mi participación; que los mismos sólo contribuirán a enriquecer el conocimiento acerca de la Relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado del flow en personas que asisten a gimnasios legales de la ciudad de Neiva.
- Que soy consciente de mi derecho a realizar cualquier pregunta relacionada con los procedimientos que se llevarán a cabo y de retirar mi participación y colaboración en cualquier momento que lo estime conveniente sin ninguna repercusión personal.

Por lo tanto, acepto voluntariamente la participación en esta importante investigación.

Firma: _____ CC. _____

Firma Investigador: _____ C.C. _____

RATIFICADA POR COLOMBIA MEDIANTE LA LEY 12 DEL 22 DE ENERO DE 1991. EXPEDIDA EL 08 DE NOVIEMBRE DE 2006, POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE EL CÓDIGO DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

ARTICULO 1: FINALIDAD. Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

ARTICULO 7 PROTECCIÓN INTEGRAL. Reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato. La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, Dptal, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

ARTÍCULO 3. SUJETOS TITULARES DE DERECHOS. Para todos los efectos de' esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

Artículo 163. Integración .Forman parte del sistema de responsabilidad penal para adolescentes: Fiscales Delegados ante los Jueces Penales para adolescentes, Jueces Penales

para adolescentes, Promiscuos de Familia y los Municipales, Las Salas Penales y de Familia de los Tribunales Superiores de Distrito Judicial, La Corte Suprema de Justicia, Sala de Casación Penal, Policía Judicial, Policía Nacional, Defensores Públicos, Defensorías de Familia de ICBF, Comisarías de Familia, ICBF, Demás Instituciones que formen parte del Sistema Nacional de Bienestar Familiar LEY 1090 DE 2006 TITULO II. DISPOSICIONES GENERALES.

ARTÍCULO 2o. DE LOS PRINCIPIOS GENERALES. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales:

6. *Bienestar del usuario.* Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.

9. *Investigación con participantes humanos.* La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación

respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

CAPITULO III. DEBERES DEL PSICÓLOGO CON LAS PERSONAS OBJETO DE SU EJERCICIO PROFESIONAL. ARTÍCULO 36. DEBERES DEL PSICÓLOGO CON LAS PERSONAS OBJETO DE SU EJERCICIO PROFESIONAL. El psicólogo en relación con las personas objeto de su ejercicio profesional tendrá, además, las siguientes obligaciones) No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente.

Cuestionario de percepción de éxito

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

A continuación encontrará una serie de situaciones ante las cuales se requiere que usted evalúe que tan de acuerdo o que tan en desacuerdo está frente a las mismas. No existen respuestas buenas ni malas. Solamente se quiere que sea lo más sincero y se ubique de acuerdo a lo que en realidad usted es y no lo que cree que debería ser. Marque con una X el número que más se aproxime a su evaluación teniendo en cuenta que marcar 100 significa que está totalmente de acuerdo con la situación, mientras que marcar 0 significa que está totalmente en desacuerdo con esta misma.

“En la práctica deportiva de Gimnasio, siento que tengo éxito cuando...”

	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando derrotó a los demás	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
2. Cuando soy el/la mejor	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
3. Cuando trabajo duro	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
4. Cuando demuestro una clara mejoría personal	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
5. Cuando mi actuación supera la de mis rivales	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
6. Cuando demuestro a la gente que soy el/la mejor	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
7. Cuando supero las dificultades	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	

8. Cuando domino algo que no podía hacer antes	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
9. Cuando hago algo que los demás no pueden hacer	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
10. Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
11. Cuando alcanzo una meta	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
12. Cuando soy claramente superior	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100

Escala del estado de flow

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Por favor, conteste las siguientes preguntas en relación a su experiencia en la práctica deportiva que acaba de completarse. Las siguientes preguntas que encontrará se refieren a los pensamientos y sentimientos que usted pueda tener durante la práctica deportiva. No existen respuestas correctas o incorrectas, solamente piense cómo se sintió durante la práctica deportiva y responda a las preguntas usando la escala de calificación, la cual indica que 1 está totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 es totalmente de acuerdo y encerrará con un círculo el número que mejor se adapte a su experiencia.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1	2	3	4	5
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1	2	3	4	5
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1	2	3	4	5
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1	2	3	4	5
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido).	1	2	3	4	5
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación.	1	2	3	4	5
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1	2	3	4	5
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
16. No estaba preocupado por mi ejecución	1	2	3	4	5
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1	2	3	4	5

18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1	2	3	4	5
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	1	2	3	4	5
20. Ejecutaba automáticamente.	1	2	3	4	5
21. Sabía lo que quería conseguir.	1	2	3	4	5
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
23. Tenía una total concentración.	1	2	3	4	5
24. Tenía un sentimiento de control total.	1	2	3	4	5
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1	2	3	4	5
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1	2	3	4	5
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel.	1	2	3	4	5
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1	2	3	4	5
30. Mis objetivos estaban claramente definidos.	1	2	3	4	5
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1	2	3	4	5
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1	2	3	4	5

34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.	1	2	3	4	5
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1	2	3	4	5