

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**MOTIVACIÓN Y BIENESTAR EN PERSONAS ADULTAS QUE PRACTICAN
TAYGETOS**

Tesis presentada por los Bachilleres:

Aguilar Díaz, Carmen Angélica

Vera Valdivia, Mauricio Alejandro

Para optar por el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Asesora:

Mgter. Vílches Velásquez, Flor

**Arequipa – Perú
2019**

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"MOTIVACIÓN Y BIENESTAR EN UN GRUPO DE PERSONAS ADULTAS QUE PRACTICAN
EL MODELO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL TAYGETOS. AREQUIPA, 2019 "

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR la BACHILLER

CARMEN ANGÉLICA AGUILAR DÍAZ
MAURICIO ALEJANDRO VERA VALDIVIA

Del Dictamen:

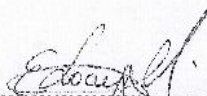
Favorable

Observaciones:

*El título de la Tesis se hace un cambio por
exceder el número de palabras, quedando:
"Motivación y Bienestar en personas adultas
que practican Taygetos"*

Arequipa, 31 de octubre del 2019


MGTER. FLOR VILCHES VELÁSQUEZ


PS. ELEANA LOAYZA MONZÓN

Agradecimientos


En primer lugar, quiero agradecer a Dios por haber permitido que logre este objetivo, también quiero agradecer a mi familia, que siempre estuvo alentándome para llevar a término este proyecto, en especial a mamá Lupe, Gabi y Joaquín, que fueron mi motivación clave en este proceso, a mi tío César que me brindó su apoyo de muchas maneras y siempre estuvo detrás de mí para culminar mi tesis; y finalmente, a la Universidad, por formarme en sus aulas y convertirme ahora en una profesional.

Carmen Aguilar Díaz

Un especial agradecimiento a mi familia, por estar presente con su apoyo incondicional, a Fiorella por todo el amor que me da y que me acompaña siempre, a Carmen mi gran amiga y compañera de Tesis, y finalmente a Bruno, por darme la oportunidad de aprender y de ejercer una disciplina que me ayudó a cambiar mi estilo de vida.


Mauricio Vera Valdivia

Dedicatoria



Dedicado con todo mi amor a Dios, a mi mamá, mi hermana, mi hijito y a todas las personas que nos acompañaron y ayudaron en esta larga travesía de culminar nuestra investigación, en especial a nuestros familiares, amigos y asesores que siempre estuvieron apoyándonos.

Carmen Aguilar Díaz



Dedicado a todos los profesionales, amigos y familiares que nos apoyaron durante este tiempo para llevar a cabo nuestro trabajo de investigación.

Mauricio Vera Valdivia

Resumen

El objetivo de este estudio de investigación fue determinar la correlación que existe entre la motivación deportiva y el bienestar subjetivo (BS) en un grupo de personas adultas que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos en Arequipa. La muestra de este estudio descriptivo-correlacional fue un total de 53 personas entre hombres y mujeres que tienen entre 22 y 40 años que se agrupan diariamente para realizar un entrenamiento funcional de mediana intensidad al aire libre. Las personas fueron evaluadas con el Cuestionario de Motivación en el Deporte (CMD) para medir la motivación (externa, introyectada, identificada, intrínseca y desmotivación) en la práctica deportiva y La Escala de Felicidad de Lima para medir el bienestar subjetivo (sentido de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir). Los resultados muestran que existe una correlación significativa y positiva entre la motivación intrínseca y el bienestar subjetivo ($p < 0.05$). Con los presentes resultados se comprueba que la motivación intrínseca influye en el bienestar subjetivo, demostrando que, a mayor motivación intrínseca, mayor bienestar subjetivo. Asimismo, se evidencia que la desmotivación también influye en el bienestar subjetivo, lo cual señala que, a mayor desmotivación, mayor bienestar subjetivo.

Palabras claves: bienestar subjetivo, desmotivación, entrenamiento funcional, motivación, motivación intrínseca, Taygetos.

Abstract

The aim of this study is to determine the correlation between sports motivation and subjective well-being in a group of adults who exercise using the model of functional training known as Taygetos. The sample for this descriptive correlational study was comprised of 53 males and females between the ages of 25 and 40, who gathered daily in an outdoors area for a mid-intensity functional training. The participants were assessed using the Motivation in Sport Questionnaire (MSQ) in order to measure their motivation (extrinsic, Introjected, identified, intrinsic) and amotivation for exercising; and the Lima Happiness Scale in order to measure their subjective well-being (the meaning of life, overall satisfaction, personal fulfillment and joy of living). The results show a significant and positive correlation between intrinsic motivation and subjective well-being, identified as positive and low ($p < 0.05$). These results indicate that the intrinsic motivation of an individual has an influence on their subjective well-being, i.e. the higher the motivation, the higher the subjective well-being. Similarly, the results suggest that also amotivation has an impact on subjective well-being. The higher the amotivation, the higher the subjective well-being.

Key words: amotivation, functional training, motivation, intrinsic motivation, subjective well-being, Taygetos.

Índice

Agradecimientos	i
Dedicatoria.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract	iv
Índice.....	v
CAPITULO I	1
Marco Teórico.....	1
Introducción	1
Problema o Interrogante.....	2
Variables	2
Variable 1: motivación deportiva.....	2
Variable 2: bienestar subjetivo.....	3
Interrogantes Secundarias	3
Objetivos	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Antecedentes Teóricos	4
Motivación.....	4
Definición de motivación.....	4
Teorías de la motivación.....	5
Componentes de la motivación.....	6

Bienestar subjetivo.	6
Antecedentes de bienestar subjetivo.	6
Elementos del bienestar subjetivo.	9
Aplicaciones de la psicología positiva.	9
Psicología deportiva.	9
<i>Historia de la psicología deportiva.</i>	9
Modelo de entrenamiento Taygetos.	13
<i>Origen e historia.</i>	13
<i>Criterios y/o fundamentos teóricos y prácticos del entrenamiento.</i>	14
<i>Metodología o modelo de trabajo.</i>	15
Hipótesis	16
CAPITULO II.....	17
Diseño Metodológico.....	17
Tipo de investigación.....	17
Técnica e Instrumentos	17
Técnica.	17
Instrumentos.	17
Población y Muestra	18
Estrategia de recolección de datos	19
Criterios de procesamiento de la información	19
CAPITULO III.....	20
Resultados	20
Discusión.....	24

Conclusiones	28
Sugerencias	29
Limitaciones.....	30
Referencias.....	31
Anexos	35
Cuestionario de Motivación en el Deporte (CMD)	35
Escala de Felicidad de Lima (EFL)	36

Índice de tablas

Tabla 1	Descripción de la muestra
Tabla 2	Características de la muestra
Tabla 3	Dimensiones de motivación
Tabla 4	Motivación y bienestar diferenciados por género
Tabla 5	Distribución de variables por niveles
Tabla 6	Comparación de U Mann-Whitney para grupos independientes
Tabla 7	Coefficiente de correlación de Spearman



CAPITULO I

Marco Teórico

Introducción

En Arequipa hay un aumento progresivo de sistemas de entrenamiento funcional, tanto en espacios abiertos como en campos especializados, los cuales atienden una demanda existente de personas, deportistas y no deportistas, que desean ejercitarse. Existe bienestar subjetivo en los participantes que acuden a estos centros, sin embargo, deseamos conocer el tipo de motivación, ya sea intrínseca, externa, identificada, introyectada o desmotivación que los conduce.

La motivación entendida como un fenómeno o una fuerza, está presente en cada una de las actividades que realizamos; esta puede provenir de diferentes medios o fuentes, ya sean físicas o internas, que nos llevan a conseguir un objetivo, en este caso dentro de la práctica deportiva.

Otra variable importante en el contexto del deporte es el bienestar subjetivo que genera practicarlo, el cual permite que las personas continúen realizando esta actividad, ya sea a mediano o a largo plazo. Tal como (Durán, Velasco e Iza, 2017, p. 18) refieren en su investigación “Deporte y Bienestar subjetivo”, que aquellas personas involucradas en la ejecución de un deporte experimentan bienestar subjetivo.

El entrenamiento funcional de la presente investigación consiste en la ejecución de ejercicios de atletismo y levantamiento de pesas rusas. En los usuarios que asisten a dicho entrenamiento, hemos observado que existen 2 comportamientos marcados, las personas que inician y prontamente desisten y aquellas que continúan con el entrenamiento y perseveran en alcanzar alguna meta, a nivel físico, mental o ambos.

Por lo expuesto, la presente investigación evaluará la correlación entre la motivación deportiva y el bienestar subjetivo en el grupo de adultos que entrenan en el programa denominado Taygetos, se espera que en los resultados exista una correlación positiva entre la motivación deportiva y bienestar subjetivo, tal como Vernal (2014) lo afirmó en

su estudio de “Motivación y Bienestar subjetivo en Deportistas Destacados adscritos al apoyo del Instituto Peruano del Deporte”. El aporte del presente estudio es un hito de la investigación para dicho programa ya que anteriormente no ha habido un registro científico que permita conocer el tipo de motivación deportiva y el bienestar subjetivo de sus usuarios. Lo cual le permitirá al director-propietario desarrollar estrategias en la metodología del entrenamiento que permita prolongar la permanencia de los asistentes al mismo.

Finalmente, la investigación busca identificar el tipo de motivación deportiva presente en la mayoría de los usuarios y como este les reporta bienestar subjetivo en su vida diaria. Si bien es cierto, el tipo de motivación que los lleve a realizar el deporte no será necesariamente el adecuado, es decir, una motivación externa no es consistente a mediano plazo en comparación con otros tipos de motivación; el presente estudio busca, además promover una adecuada motivación, que les permita replicarla en diferentes aspectos de su vida trascendiendo más allá del deporte.

Problema o Interrogante

¿Cuál es la correlación entre Motivación Deportiva y Bienestar subjetivo en un grupo de personas adultas que practican el modelo de entrenamiento funcional denominado Taygetos en Arequipa al 2019?

Variables

Variable 1: motivación deportiva.

Se puede entender por motivación deportiva al tipo de motivación que autorregula nuestra conducta o comportamiento dentro del ámbito o práctica deportiva, desde personas que inician en esta actividad hasta aquellos deportistas destacados, la cual puede, de acuerdo a la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985) ser externa o interna, y en caso de su ausencia, se denominará desmotivación.

Para Deci y Ryan (2000), la motivación está dividida en 5 dimensiones, las cuales son; motivación extrínseca, que es el resultado de los aspectos externos que se relacionan con el estilo de vida de cada persona; motivación intrínseca, que son los aspectos internos que direccionan el comportamiento de la persona; motivación identificada se define por la satisfacción que la persona obtiene a causa de las acciones

realiza; motivación introyectada se caracteriza por el malestar ocasionado por la falta de participación o compromiso de las actividades que participa; y, la desmotivación que es la ausencia de motivaciones intrínsecas y extrínsecas, que conllevan al individuo a abandonar la actividad que se encontraba realizando.

Variable 2: bienestar subjetivo.

Definida como “el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”; y está tipificada en 4 dimensiones, tales como sentido de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. (Alarcón, 2006; p. 101).

Interrogantes Secundarias

- ¿Cuál será la dimensión dominante de la Motivación Deportiva en el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional denominado Taygetos?
- ¿Cuáles serán las diferencias por género en el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional denominado Taygetos?

Objetivos

Objetivo general.

Determinar la correlación entre Motivación Deportiva y Bienestar Subjetivo en un grupo de personas adultas que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos en Arequipa al 2019.

Objetivos específicos.

- Determinar la dimensión dominante de la Motivación Deportiva en el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos.
- Identificar la dimensión de la variable Motivación Deportiva que se correlacionará de manera significativa con el bienestar subjetivo en el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos.

- Describir las diferencias por género en el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos.

Antecedentes Teóricos

Motivación.

Dentro de la práctica deportiva o entrenamiento que realizan las personas, podemos observar el grado de interés o esfuerzo que cada uno invierte mientras se encuentra llevando a cabo una actividad física, sin embargo, algo que no se logra percibir con facilidad es el motivo real que los conduce a comportarse de tal manera, y que les provee una energía interna que hará perdurar o progresar por un determinado lapso de tiempo. Es por este motivo que se ahondará en este concepto para entenderlo y comprobar como su presencia o ausencia en los usuarios, modifica el actuar en cada una de sus acciones.

Definición de motivación.

Se empezará dando una breve definición, de acuerdo con Morris (2001), la motivación es una fuerza interna que conduce los comportamientos de los humanos para obtener un determinado objetivo. También encuentra similitudes, con la activación que producen algunos instintos o necesidades, y que estos nos llevan a concretar un acto en específico como tal, como lo es el hambre y la sed.

Continuando en la explicación de esta fuerza interna, podemos mencionar la teoría de la Reducción de la Pulsión de Hull (1943), la cual sostiene que toda aquella necesidad básica de las personas, llega a producir una acumulación de tensión en el cuerpo la cual se denomina pulsión. De acuerdo con el autor, todo intento de las personas por satisfacer esta pulsión, disminuirla o eliminarla, con el propósito de brindarle al organismo una sensación de calma, es una conducta motivada.

Es importante mencionar una de las teorías con mayor aceptación en cuanto a la motivación; la Jerarquía de las Necesidades según Maslow (1934), según el planteamiento del autor, todos nosotros estamos en una búsqueda del desarrollo personal más que en una constante evasión de la frustración o angustia. Identifica que

todos tenemos un interés de lograr a manera de un impulso, la autorrealización, y que durante este proceso podremos ir experimentando sensaciones positivas como la satisfacción y bienestar subjetivo.

Teorías de la motivación.

Podemos concluir que existen múltiples teorías motivacionales que tratan de determinar qué es lo que motiva a la gente a actuar; y en Psicología del Deporte podemos rescatar las siguientes como de mayor relevancia para nuestra investigación:

La teoría de la necesidad de logro de McClelland y Atkinson (1961).

Esta teoría explica que para poder anticipar y explicar la forma en la que puede reaccionar una persona, es importante la presencia o suma de los factores personales y los situacionales. Los cuales influyen directamente uno en el otro, y dan como resultado la motivación del individuo hacia dicha reacción o comportamiento. Detalla que los factores de personalidad son los impulsores para conseguir el éxito y el motivo para evitar el fracaso, y que estos varían drásticamente dependiendo de cada persona. Por otro lado, los factores situacionales influyen en la probabilidad de obtener éxito o fracaso en el medio en donde se desenvuelvan. El autor nos detalla tres tipos de necesidades que tenemos los seres humanos: de logro, afiliación y poder.

La teoría de la atribución Weiner (1958).

En este planteamiento se explica cómo las personas otorgan una causa o motivo a cada una de las situaciones que se presentan en su alrededor. Y como esto influye en el éxito o fracaso que tendrán al replicar un comportamiento similar. De esta manera se pueden atribuir causas o factores disposicionales; que son netamente producto de nuestro procesamiento interno, y los factores externos, que es todo aquello ajeno o fuera del sujeto.

La teoría de las metas de logro Maerh y Nicholls (1984).

Esta teoría busca describir la motivación de las personas en especial de los deportistas, relacionando dos metas u objetivos principales que están presentes por la

realización de una tarea. Estas son las metas orientadas a la tarea y las orientadas al ego; la primera habla sobre el esfuerzo que se invierte para cumplir con el trabajo asignado y la segunda sobre el hecho de querer ganar o destacar, al realizar dicha actividad.

Componentes de la motivación.

Haciendo una revisión y lectura de diversos autores, podemos identificar que un importante número de ellos plantean la existencia de factores que influyen en la motivación de las personas y que por lo general estos pueden provenir de un medio externo o de uno interno. De acuerdo con la investigación realizada por Gonzales (2014) “Características de la motivación para la práctica deportiva en los estudiantes de enfermería del 2do año de la Universidad Católica de Santa María” Universidad Católica de Santa María, Arequipa – Perú, encontró que existen tres tipos de motivación en la práctica deportiva, las cuales son; Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y la No Motivación,

Bienestar subjetivo.

Continuando con la presente investigación, examinaremos los diversos conceptos de bienestar subjetivo, que nos ayudarán a comprender mejor este estudio.

Antecedentes de bienestar subjetivo.

La Psicología Positiva ya fue definida como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo” (Seligman, 1999).

Procederemos a detallar brevemente el origen de este término. Tenemos que Seligman (2011) considera que el bienestar subjetivo es el centro de la Psicología Positiva, y que éste puede ser medido de acuerdo al crecimiento personal de cada uno. Asimismo, indica que la meta de la Psicología Positiva es incrementar dicho crecimiento en los seres humanos. (p. 28). De acuerdo a Cuadra y Florenzano (2003) “Surge la Psicología Positiva, con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en la vida de las personas y en las

sociedades en que viven” (p. 84) Del mismo modo, podemos ver que el estudio se divide en 2 niveles, tal como nos indican Cuadra y Florenzano (2003):

“En el nivel individual, indaga en rasgos tales como la capacidad para el amor y la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. En el nivel social explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que instan a los individuos a ser mejores ciudadanos: la responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético”. (p. 84)

Con esto podríamos decir, según Vásquez y Hervás (2008), que este enfoque de la Psicología Positiva nos ayuda a entender con más claridad los aspectos del bienestar subjetivo de la persona e incluye en su estudio elementos positivos tales como fortalezas, emociones positivas, etc. los cuales permiten amplificar el marco de investigación y el campo de acción de la Psicología. A su vez, es importante entender el objetivo de la misma, tal como lo detallan Vásquez y Hervás (2008):

“El objetivo de la psicología positiva ha sido dar un impulso al estudio de lo positivo, que hasta hace pocos años era muy escaso. El signo más claro que revela este abandono del estudio de lo positivo es la escasez de modelos sobre el bienestar subjetivo humano”. (p. 7)

Con la finalidad de detallar con mayor claridad el objetivo de la psicología positiva, tenemos a García-Alendete (2004) que refiere que: “La Psicología Positiva tiene como objetivo el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción” (p. 14)

Definición de bienestar subjetivo (BS).

Para comenzar tenemos a Cuadra y Florenzano (2003) que establecen que “Se ha partido de la base que el bienestar subjetivo es una condición dada para el hombre”. (p. 84) Es por este motivo que han habido algunas investigaciones respecto a la bienestar subjetivo, como Diener, Suth, Lucas y Smith (1999) quienes mencionan que luego de que se realizó un exhaustivo estudio, se concluyó que para que una persona sea feliz

debe ser joven, gozar de salud, tener buen comportamiento, percibir un salario adecuado, tener varios amigos, ver la vida de una manera positiva, tener libre albedrío, debe ser cercana a la religión, tener una familia, ser consciente de sus virtudes, plantearse metas realistas, puede ser hombre o mujer y poseer un adecuado nivel de inteligencia. Tomando en cuenta lo anterior, tenemos a Cuadra y Florenzano (2003) que indican que “El BS se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia”. (p. 85) Por lo tanto podríamos inferir que la felicidad es un sinónimo de bienestar subjetivo, tal como Cuadra y Florenzano (2003) lo establecen “Comúnmente se denomina ‘felicidad’ al BS experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas”. (p. 85). Finalmente, tenemos a Díaz (2001) que define al bienestar subjetivo como el examen interno que hace cada persona de su propia vida, desde una perspectiva cognitiva, la cual hace referencia al gusto por la vida en su totalidad o en aspectos específicos, y una afectiva, la cual tiene que ver con la cantidad y grado de emociones positivas y negativas, ambas interactúan en las personas provocando diversos estados emocionales que pueden ir desde la depresión hasta la euforia. Tomando en consideración estos conceptos, tenemos que Zapata (2016) en su investigación de “Bienestar subjetivo Psicológico y Bienestar subjetivo Social en Estudiantes Universitarios que realizan Danzas Folklóricas” encontró que los estudiantes que practican DF manifiestan mayor BP y BS que aquellos que no lo practicaban. Asimismo; tenemos que la felicidad o bienestar subjetivo puede ser definido como una emoción de satisfacción absoluta que percibe de manera subjetiva la persona cuando obtiene lo que se propone. (Alarcón, 2006). Tal como Prieto (2015) en su estudio de “Imagen Corporal y Bienestar Subjetivo en Estudiantes Universitarias” concluyó que existe una relación negativa significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo. Demostró que la distorsión de la imagen corporal influye en el bienestar subjetivo, a mayor distorsión de la imagen corporal, menor bienestar subjetivo.

Por otro lado, como menciona Vennhoven (1991) el bienestar subjetivo se encuentra ligado a la satisfacción con la propia vida, la alegría y todo aquello que genere placer; sin embargo, este también incluye las exigencias que cada uno tenga consigo mismo, como cuan satisfecho se encuentre con su trabajo, el nivel de autoestima de cada uno y

las creencias que posea. Tomando en consideración todo lo anteriormente mencionado, podemos indicar que Rogers (1963) define al bienestar subjetivo como el resultado de poseer un estado mental favorable. De esta manera Diener (2000) refiere que lo fundamental es realizar una adecuada introspección de todos los aspectos de nuestra vida puesto que según Gilbert (2006) la mayoría de nuestras decisiones del día a día, se encuentran orientadas al grado de bienestar subjetivo que éstas puedan otorgarnos a nosotros mismos o las personas que amamos.

Elementos del bienestar subjetivo.

De acuerdo a los estudios realizados referentes al bienestar subjetivo, este está compuesto de 5 elementos: La emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los logros Diener (1984). Asimismo, Seligman (2011) establece que estos elementos deben estar compuestos por tres propiedades para que puedan ser considerados como elementos del bienestar subjetivo. Estas propiedades son:

- Favorecer al bienestar.
- Poseer un valor propio o interno.
- Poder definirse y medirse de manera independiente, de los otros elementos.

Aplicaciones de la psicología positiva.

La actividad física ayuda a las personas a generar más energía, a manejar el estrés y a reforzar su sistema inmunológico. En este componente las personas aprenden a identificar sus hábitos de actividad física, a mejorar su forma física a través de la frecuencia, duración, intensidad y especificidad de la actividad física que realice y a disfrutarla, y a utilizar nuevamente la retroalimentación obtenida de la actividad física saludable para reforzar sus actitudes resistentes de compromiso, control y reto. Vásquez y Hervás (2008).

Psicología deportiva.

Historia de la psicología deportiva.

Continuando con la investigación, se procederá a hacer un breve recorrido por la historia de la psicología del deporte; quienes fueron sus principales promotores, las

explicaciones y definiciones científicas, las cuales evolucionaron de acuerdo a la necesidad de cubrir una mayor gama de disciplinas, y tipos de deporte, así como las características de personalidad de aquellos involucradas en esta compleja actividad física.

Podemos empezar comentando que como refiere Cruz (1990) la valoración académica de la Psicología del Deporte como disciplina, se suscitó en diferentes momentos en los países de primer mundo o potencias mundiales. Siendo así, surgió como materia de estudio en la Unión Soviética en el período 1945- 1957, posteriormente en la década de los sesenta en los Estados Unidos se empezó a captar mayor interés su desarrollo. Y durante los años setenta en la mayoría de países.

Poco a poco, las definiciones de algunos especialistas líderes en su materia fueron siendo tomadas más en cuenta, tal como el caso de Rudik y Puni mencionados a través de Cruz.

“La Psicología del Deporte ha mostrado una mayor coherencia teórica y metodológica en la Unión Soviética y los países de su área de influencia que en los países occidentales, pues en los primeros ha seguido los pasos esbozados por los padres de la Psicología del Deporte soviética: *Rudik y Puni* (1960) delimitó, de una forma muy clara, los contenidos de la Psicología del Deporte como el estudio de: a) la psicología de la actividad deportiva; y b) la psicología del deportista. El primer aspecto supone el análisis psicológico general de la actividad deportiva y el análisis psicológico de los diversos deportes. El segundo aspecto comprende el estudio de las cualidades específicas del deportista y de sus rasgos generales de personalidad”. (Cruz, 1990, p. 11).

De acuerdo con Cruz; tomando en cuenta su apreciación para compararla en la actualidad a nuestra realidad nacional, local, se puede mencionar que la Psicología del Deporte es una materia joven que no ha sido debidamente explorada ni puesta en práctica a un nivel macro en las diferentes disciplinas que se realizan en Arequipa. Cruz (1990) “la Psicología del Deporte es todavía una disciplina joven que, en la mayoría de países, obtuvo su reconocimiento oficial a partir de la celebración del 1 Congreso Mundial de Psicología del Deporte en 1965” (p. 11).

Algunos años después el principal impulsor del Congreso Mundial de Roma: el psiquiatra italiano Antonelli y Salvini (1978) plantearon su definición como:

“La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica”. (p. 2).

Se puede apreciar que diversos autores se esforzaron en poder plantear una respuesta general, que pueda delimitar la disciplina de la psicología del deporte para todos los ámbitos como, por ejemplo:

"La Psicología del Deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática. La Psicología del deporte forma parte de la Psicología que se desarrolló en los últimos 10 años a causa de los progresos conseguidos en el deporte de competición. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición". (Cagigal, 1974, p. 128).

De acuerdo con este autor, con la presente investigación tratamos de describir la correlación de dos variables, fuerzas, y sensaciones que se dan en el ser humano; la motivación y el bienestar subjetivo. Con las cuales se espera demostrar la prevalencia e importancia para las personas, que intentan practicar alguna disciplina o entrenamiento físico.

Hay que destacar que, debido a la diversidad de posturas y corrientes, es difícil poder encontrar una sola definición de la psicología del deporte, y de acuerdo a Riera (1985), “a estos autores les resulta imposible dar una definición de Psicología del Deporte, pues confunden la Psicología del Deporte con el propio deporte”. Riera (como se citó en Cruz 1990, p. 12).

“En la década de los sesenta, los primeros psicólogos que se introdujeron en el mundo del deporte estaban interesados en evaluar la personalidad de los atletas, en

solucionar sus problemas ‘patológicos’ a partir de un enfoque clínico” Silva (como se citó en Cruz, 1990, pp. 12-13).

Poco a poco las definiciones fueron evolucionando hacia posturas más prácticas y aplicadas para los especialistas de la psicología, que querían dedicarse y profundizar en esta disciplina.

Así, por ejemplo, Sleet señaló que en la investigación de la Psicología del Deporte había de ocuparse también de:

"La conducta de los espectadores, la rehabilitación y la terapia a través de la actividad física, la adquisición de destrezas motrices, el juego, la dinámica de grupos, la propiocepción, la educación motriz, la imagen corporal, la personalidad y las habilidades físicas y la fenomenología del movimiento" (Sleet, 1973, p. 103).

Conforme transcurrieron los años, como refiere Cruz (1990) los esfuerzos de los especialistas por encontrar una definición que describa el ámbito de acción de la psicología del deporte, aproximadamente en la década de los sesenta, empezó a surgir el interés por dar uso de la teoría en un campo de acción práctico. Investigar y describir la personalidad de los deportistas, solucionar y dar respuestas a sus problemas patológicos a partir de un enfoque clínico.

No obstante, la puesta en práctica de los psicólogos deportivos, trajo consigo casi de forma inmediata algunos problemas o limitaciones, tal como como lo indica, Ogilvie y Tutko (1966) en su investigación:

“El papel del investigador se redujo, a contemplar a las patologías y aspectos negativos de los deportistas más en enfocarse en destacar sus aspectos positivos, en analizar la forma, de potenciar sus habilidades y toda aquella relación con diversos profesionales con los cuales interactúan” (p. 13).

Cruz (1990). aproximadamente a partir de la década de los ochenta, un número importante de especialistas comenzaron a realizar su participación más activa, en cuanto a aprender, consolidar y poner en práctica los alcances científicos de la Psicología del Deporte, ya sea a través de la formación de diferentes asociaciones deportivas o psicológicas, y en ambas circunstancias, se pudo inferir la importancia del deporte como

un ámbito relevante, tanto para la investigación como para la aplicación de la psicología.

Modelo de entrenamiento Taygetos.

Origen e historia.

El modelo de entrenamiento Taygetos fue originalmente concebido por una persona que inició su acondicionamiento físico para poder tener un buen rendimiento en las disciplinas que en ese entonces practicaba (Kung Fu y Muay Thai), aún el modelo no había sido estructurado y mientras se preparaba físicamente, apoyaba a las personas que querían iniciarse en la práctica deportiva, ayudándolos a entrenar y exigiéndoles sin costo alguno. Los resultados en su estado de salud (exámenes médicos), y en su aspecto físico se hicieron evidentes y otras personas empezaron a mostrar interés en entrenar por la exigencia y disciplina que se demandaba.

A raíz de un viaje que realizó a Iguacu-Brasil, se pudo definir la idea del sistema de entrenamiento urbano en donde se observó que grandes grupos de personas (de todos los estratos sociales) no tenían inconveniente alguno en entrenar al aire libre desde muy tempranas horas acompañados de su entrenador que utilizaba distintos equipos, desde mancuernas tradicionales, guantes de box, escaleras de coordinación hasta las pesas rusas que ahora son uno de los pilares del programa de entrenamiento.

Los valores fueron poco a poco definidos; la exigencia y disciplina serían parte de la formación, así como el modelo del entrenamiento urbano, el último punto fue la parte técnica y la cuál sería la base del entrenamiento, durante los años de preparación ya había conocido el trabajo con pesas rusas y la fortaleza mental que demandaba, siendo una de las herramientas predilectas por artistas marciales y atletas de deportes de contacto, por ese motivo es que se decidió especializarse en el uso de “Kettlebells” o pesas rusas, las cuales consisten en levantar pesos progresivos de acuerdo al avance de cada uno; éstas fueron diseñadas para pesar cargamentos de pescado, frutas o verduras en Rusia.

Meses después, a través de la asesoría especializada de Steve Cotter, director de la International Kettlebell Fitness Federation, considerado un líder del entrenamiento y del

trabajo con pesas rusas a nivel mundial, se pudo terminar de establecer la parte técnica en el modelo de entrenamiento Taygetos junto con sus principios. Steve siempre mencionaba que el entrenador debía poder realizar los movimientos que exigía a sus alumnos y se debía liderar con el ejemplo, entrenar junto a ellos y competir junto a ellos.

Finalmente, el sistema de entrenamiento había sido concebido de acuerdo a los principios de la disciplina, exigencia y sobretodo esfuerzo, realizado al aire libre, rodeado de áreas verdes, cuyo pilar sería el trabajo con pesas rusas que demandaba gran fortaleza mental y nos ayudaría a acondicionar nuestro cuerpo y equilibrar las capacidades físicas.

Criterios y/o fundamentos teóricos y prácticos del entrenamiento.

Un sistema de entrenamiento correctamente estructurado debe seguir algunos principios, por lo tanto, desde el primer día se inició también una curva de aprendizaje ya que al ser un programa de entrenamiento grupal se enfrentó a un obstáculo, que era el hecho de regular la exigencia, cargas, intensidad y periodizar el entrenamiento a cada persona, para que esto funcione y sea equilibrado; se buscó información y ajustó el manejo de cargas y progresiones durante el entrenamiento.

Algunos de los principios básicos son la exigencia progresiva pero siempre en base al esfuerzo, el trabajo unilateral con pesas rusas o asimétrico para reducir la diferencia de fuerzas en el cuerpo antes del trabajo con doble pesa rusa, manejo de cargas iniciando desde el peso más bajo, el principio de especificidad, orientados al rendimiento en el deporte de levantamiento de pesas rusas, conocido como Girevoy o Kettlebell Sport Lifting, el fortalecimiento de la zona media o 'core' para incrementar la eficiencia de los movimientos con la extremidades distales (brazos y piernas), fortalecimiento del tren inferior por encima del tren superior considerando que sin piernas en buen estado, no podríamos destacar en otro de los pilares del entrenamiento que es correr, el trabajo de fortaleza mental considerando las palabras de Steve Cotter, "La mente ordena, el cuerpo obedece".

Metodología o modelo de trabajo.

El entrenador debe estar consciente que en Taygetos, el esfuerzo lo es todo, considerando el esfuerzo como una actitud, el deseo de querer mejorar y exigirse cada día, el esfuerzo está asociado a la capacidad, de querer realmente exigirse en todo sentido, por este motivo es que se incluye dentro de las políticas el esfuerzo, así como las políticas sobre consumo de alcohol, cigarro y cualquier otro tipo de drogas.

Se emplea los siguientes criterios, dentro de la planificación o definición de rutinas diarias:

- Rutina de introducción a las pesas rusas (3 movimientos de asistencia con una sola pesa, seguido de 3 movimientos propios de Kettlebell Sport Lifting).
- Acondicionamiento metabólico (para elevar nuestra tasa metabólica y favorecer la oxidación de tejido graso), por este motivo se realizan 3 entrenamientos que siguen los criterios para obtener los beneficios del efecto EPOC (Consumo de Oxígeno Post Entrenamiento) que se traduce en el uso de un 10% a 15% de calorías adicionales hasta 72 horas después de haber culminado la sesión.
- Trabajo de fuerza de tren superior/inferior seguido de un trabajo de transferencia para poder desarrollar nuestras capacidades físicas.
- Trabajo de resistencia (rodajes largos una vez a la semana).
- Trabajo específico o SPP (Preparación física especializada), cuyo objetivo es nuestro rendimiento en el deporte de levantamiento de pesas rusas.
- Trabajo general o GPP (Preparación física general), esta nos ayuda a acondicionar los grupos musculares y capacidades físicas secundarias que nos ayudarán también al desempeño en nuestro deporte.

Hipótesis

Existe una correlación positiva y significativa entre la motivación y el bienestar subjetivo en el grupo de personas adultas que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos en la ciudad de Arequipa al 2019.



CAPITULO II

Diseño Metodológico

Tipo de investigación

La presente investigación de acuerdo a su carácter es de tipo descriptiva-correlacional dado que se detalló las variables, tanto de forma teórica como práctica, aplicando cuestionarios a fin de presentar resultados objetivos puestos en dimensiones producto de la correlación de las variables (Landeau, 2007).

De igual forma, de acuerdo a la clasificación de los diseños de investigación en psicología de Ato, Lopez, Benavente (2013), según el objetivo de nuestra investigación este estudio tiene una estrategia asociativa, del tipo predictiva con un diseño correlacional simple. Esto se debe porque no se van a manipular las variables, como también lo que se busca es medir el grado de correlación de dos variables sin determinar causalidad.

Técnica e Instrumentos

Técnica.

Se aplicará la técnica de encuesta.

Instrumentos.

Instrumento 1. El Cuestionario de Motivación en el Deporte (CMD) este instrumento es una adaptación del Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) por Lonsdale, Hodge y Rose (2008), tiene un total de 20 ítems y cuenta con cinco sub escalas de 4 ítems cada una tipificadas como motivación externa (ítems 4, 9, 14, 19), Introyectada (ítems 3, 8, 13, 18), Identificada (ítems 2, 7, 12, 17), además de la Motivación Intrínseca (ítems 1, 6, 11, 16) y la Desmotivación (ítems 5, 10, 15, 20). Posteriormente, se creó la versión en español de Viladrich, Torregrosa y Cruz (2011), la cual fue adaptada a partir de una muestra de 578 deportistas españoles de elite. Según Pulido y col. (2015) las dimensiones del CMD presentan una confiabilidad óptima, puesto que los coeficientes de alfa de Cronbach oscilan entre .72 y .85. Esta prueba

sirve para evaluar la motivación en la práctica deportiva sustentando dicha evaluación en los presupuestos teóricos y empíricos de la Teoría de la Autodeterminación.

En el cuestionario aplicado, las respuestas se registran a través de una escala tipo Likert donde 1 es “Totalmente en desacuerdo”, 2 es “En desacuerdo”, 3 es “Ni en desacuerdo ni acuerdo”, 4 es “De acuerdo” y 5 es “Totalmente de acuerdo”. El puntaje mínimo por dimensión es de 4 y el máximo es de 20, el instrumento no otorga un puntaje como escala general. El cuestionario se interpreta de forma escalar, siendo que, a mayor puntaje, existe mayor presencia de ese tipo de motivación. Finalmente, el instrumento no brinda un puntaje la global.

Instrumento 2. La Escala de Felicidad de Lima fue elaborada por Alarcón (2006) es un cuestionario que consta de 27 ítems los cuales se encuentran divididos en 4 factores identificados como sentido de la vida (ítems 2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26), la cual fue redactada en sentido inverso, y obtuvo un coeficiente de alfa de Crobach de .88, satisfacción con la vida (ítems 1, 3, 4, 5, 6, 10) con un alfa de Cronbach de .79, realización personal (ítems 8, 9, 21, 24, 25, 27) con un alfa de Cronbach de .76 y alegría de vivir (ítems 12, 13, 15, 16) con un coeficiente de .72. En el estudio de validación realizado por Alarcón (2006) demostró que las dimensiones de la EFL presentan un coeficiente de alfa de Cronbach entre .909 y .915. Del mismo modo, para la escala general se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .916.

Las respuestas se registran mediante una escala de Lickert con 5 alternativas donde 1 es “Totalmente en desacuerdo”, 2 es “En desacuerdo”, 3 es “Ni en desacuerdo ni acuerdo”, 4 es “De acuerdo” y 5 es “Totalmente de acuerdo”. El puntaje mínimo de la escala general es de 27 y el máximo de 135. El puntaje mínimo para la dimensión sentido de la vida es 11 y el máximo 55, para la dimensión satisfacción con la vida, el puntaje mínimo es 6 y el máximo 30, para la dimensión realización personal, el puntaje mínimo es 6 y el máximo 30, y finalmente para la dimensión alegría de vivir, el puntaje mínimo es 4 y el máximo 20.

Población y Muestra

La población está conformada por 53 personas adultas, hombres y mujeres, que tienen entre 22 y 40 años que se agrupan diariamente para realizar un entrenamiento

funcional de mediana intensidad al aire libre. Adicional a ello, cuentan con estudios superiores completos o en curso, de nivel técnico o universitario, pertenecientes a una clase socio-económica media.

La muestra es no probabilística y por conveniencia. Dado el tamaño de la muestra, los testistas tienen acceso a la totalidad de la población, por lo cual se considerará como la muestra el total de la población, 53 personas.

Estrategia de recolección de datos

Los testistas acudirán a los puntos de entrenamiento ubicados en los distritos de Yanahuara y José Luis Bustamante y Rivero en los horarios 6:00 a.m. y 7:00 p.m. y 6:00 am., 7:00 a.m., 6:00 p.m. y 7:00 p.m. respectivamente. Al finalizar cada turno de entrenamiento, se les entregará a las personas que componen la muestra los dos cuestionarios que miden nuestras variables, esto se realizará de manera anónima, presencial y la aplicación será de forma grupal. Se les otorgará un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos; una vez completados los cuestionarios, estos se recogerán para su posterior análisis.

Criterios de procesamiento de la información

De manera sistematizada se ordenará la información obtenida en los cuestionarios, a través de codificaciones para luego tabularla en una base de datos. A cada pregunta y respuesta se le asignará un determinado código para luego trasladar la información a un libro de códigos. Todo lo anterior será procesado en el paquete estadístico informático denominado SPSS, mediante el cual obtendremos resultados descriptivos puestos en tablas por cada una de las dimensiones de las variables. También en tablas cruzadas o tablas de contingencia, en donde se podrá visualizar cuantitativamente la correlación de nuestras variables. Y finalmente obtendremos resultados correlacionales de las dimensiones de las variables mediante el estadístico de Correlación de Spearman.

CAPITULO III

Resultados

Tabla 1
Descripción de la muestra

Genero	n	%
Femenino	27	50.90%
Masculino	26	49.10%
Total	53	100.00%

Nota: n= cantidad de personas

En la tabla 1 se observa que la mayoría de participantes evaluados son mujeres con un 50.90%. Por otro lado, que el 49.10% de la muestra son varones, por lo tanto, evidenciamos que hay más cantidad de mujeres practicantes del estilo Taygetos, al momento de la evaluación.

Tabla 2
Características de la muestra

Características individuales	M	DE
Meses de entrenamiento	10.472	9.883
Días de entrenamiento por semana	4.509	0.891
Edad	30.377	6.392

Nota: M= Media; DE= Desviación Estándar

En la tabla 2 se observa que el promedio de meses de entrenamiento en la presente muestra es de 10 meses. Asimismo, que el promedio de días de entrenamiento en las personas evaluadas es de 4 días a la semana y la edad promedio de esta muestra es de 30 años.

Tabla 3

Dimensiones de motivación

	M	DE
Motivación Intrínseca	17.42	2.48
Motivación Identificada	17.04	2.99
Motivación Introyectada	12.23	3.84
Motivación Externa	8.55	3.33
Desmotivación	5.79	2.21

Nota: M= Media; DE= Desviación Estándar

En la tabla 3 se observa que la dimensión que predomina en los participantes evaluados es la motivación intrínseca. En contraste a las demás dimensiones, el promedio obtenido en la dimensión intrínseca es superior al resto.

Tabla 4

Motivación y bienestar diferenciados por género

Variables	Femenino		Masculino		Total	
	M	DE	M	DE	M	DE
Motivación Intrínseca	17.667	2.057	17.154	2.88	17.415	2.484
Motivación Identificada	17.185	2.788	16.885	3.241	17.038	2.993
Motivación Introyectada	11.407	3.756	13.077	3.989	12.226	3.841
Motivación Externa	7.778	2.439	9.346	3.939	8.547	3.326
Desmotivación	5.37	1.944	6.231	2.422	5.792	2.213
Bienestar Subjetivo	79.889	4.838	80.385	4.932	80.132	4.844

Nota: M= Media; DE= Desviación Estándar

En la tabla 4 se observa que las mujeres evaluadas presentan puntajes, en promedio, levemente más elevados que los hombres, respecto a la motivación intrínseca. En referencia a la motivación identificada, observamos que los hombres presentan puntajes ligeramente más bajos que las mujeres; sin embargo, en cuanto a la motivación introyectada, evidenciamos que los hombres presentan puntajes más elevados que las mujeres. En relación a la motivación externa, las mujeres presentan puntajes más bajos que los hombres. En lo referente a la desmotivación, se observa que las mujeres presentan puntajes ligeramente más bajos que los hombres. Con respecto al bienestar subjetivo, observamos que los hombres presentan puntajes levemente más elevados que las mujeres.

Tabla 5
Distribución de variables por niveles

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Motivación Intrínseca	1	1.9 %	8	15.1 %	44	83.0 %
Motivación Identificada	2	3.8 %	11	20.8 %	40	75.5 %
Motivación Introyectada	13	24.5 %	26	49.1 %	14	26.4 %
Motivación Externa	33	62.3 %	19	35.8 %	1	1.9 %
Desmotivación	49	92.5 %	4	7.5 %	0	0.0%
Bienestar Subjetivo	0	0.0%	53	100.0 %	0	0.0%

Nota: n= cantidad de personas

Se puede observar en la tabla 5, los niveles de las dimensiones de motivación y de bienestar subjetivo. Se puede observar que en lo referente a la motivación intrínseca los participantes tienen un nivel alto (83.0%). Del mismo modo, en lo que respecta a la motivación identificada, los participantes presentan un nivel alto (75.5%). Por otro lado, los participantes presentan un nivel medio en motivación introyectada (49.1%). En lo que respecta a la motivación externa, los participantes presentan un nivel bajo (62.3%) como también en lo que respecta a la desmotivación (92.5%). En lo referente al bienestar subjetivo, el 100.0% de los participantes se encuentran en el nivel medio.

Tabla 6

Comparación de U Mann-Whitney para grupos independientes

Variables	Femenino		Masculino		U	p
	M	DE	M	DE		
Motivación Intrínseca	17.667	2.057	17.154	2.88	330.5	0.718
Motivación Identificada	17.185	2.788	16.885	3.241	334.5	0.773
Motivación Introyectada	11.407	3.756	13.077	3.989	253.5	0.083
Motivación Externa	7.778	2.439	9.346	3.939	266	0.131
Desmotivación	5.37	1.944	6.231	2.422	296.5	0.306
Bienestar Subjetivo	79.889	4.838	80.385	4.932	334.5	0.775

Nota: M= Media; DE= Desviación Estándar; U= estadístico de contraste; p= probabilidad

En la tabla 6 se realizaron las comparaciones entre las variables estudiadas, donde se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres respecto a las variables evaluadas.

Tabla 7

Coefficiente de correlación de Spearman

	Bienestar Subjetivo
Motivación Intrínseca	0.232*
Motivación Identificada	-0.136
Motivación Introyectada	-0.029
Motivación Externa	0.115
Desmotivación	0.368**

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la tabla 7 se observan las correlaciones entre las variables estudiadas, donde se evidencia que existe una correlación significativa y positiva entre la motivación intrínseca y el bienestar subjetivo, lo que indica que, a mayor motivación intrínseca, se presentará mayor bienestar subjetivo. Asimismo, existe una correlación significativa y positiva entre la desmotivación y el bienestar subjetivo, lo que indica que, a mayor desmotivación también habrá mayor bienestar subjetivo.

Discusión

Actualmente en el país se ha visto un incremento de personas interesadas en realizar actividad deportiva, sin embargo, aún existe la creencia errónea de que practicar algún deporte o realizar alguna actividad física es sólo para bajar de peso o reducir medidas. Es por este motivo que el interés del presente estudio fue descubrir la correlación que existe entre la motivación y el bienestar subjetivo al realizar una actividad deportiva de manera constante, en este caso en particular, se trató de un sistema de entrenamiento denominado Taygetos. En base a los resultados obtenidos se observa que la motivación intrínseca se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo. Esto podría explicarse a través de la Teoría de la Autodeterminación, que, según Ryan, Khul y Deci (1997) es una orientación hacia la motivación y personalidad del hombre, que, si bien es cierto, utiliza métodos empíricos tradicionales, al mismo tiempo hace uso de una metateoría organísmica que recalca la importancia del perfeccionamiento de los recursos humanos internos para el adecuado desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta. Por lo tanto, podríamos decir que este es el punto de partida para el estudio de las tendencias propias del crecimiento del ser humano y de sus necesidades psicológicas esenciales que son de vital importancia para su auto-motivación y para la integración de su personalidad; así como también de las condiciones donde nacen estos procesos positivos (Ryan y Deci, 2000).

Empíricamente se han podido identificar 3 tipos de necesidades: la necesidad de ser competente (Harter 1978; White, 1963), la de relacionarse (Baumeister y Lerary, 1995; Reis, 1994) y la de autonomía (de Charms, 1968; Deci, 1975) las cuales aparentemente son cruciales para promover el desarrollo óptimo de las aspiraciones naturales hacia el crecimiento e integración; así como también para el desarrollo social constructivo y el bienestar personal (Ryan y Deci, 2000). Según el estudio de Zazo, R; Moreno-Murcia, J (2015) lograron identificar que la necesidad psicológica que obtuvo el mayor puntaje fue el de relación con los demás, seguido por la autonomía y la competencia. En cuanto al índice de autodeterminación, se obtuvo una media de 8.68 y el bienestar psicológico tuvo un valor de 4.81. Esto quiere decir que el bienestar psicológico mostró una correlación positiva con todas las dimensiones a excepción de la autonomía. De acuerdo a esto se podría indicar que al ser necesario para el ser humano relacionarse con los demás, el practicar esta actividad deportiva genera bienestar puesto que logra satisfacer

esta necesidad, al permitirle a la persona establecer relaciones interpersonales con los demás miembros cada vez que asiste al entrenamiento.

De acuerdo con la investigación de Cervelló (2014) evidenciaron que existía un incremento significativo en la motivación intrínseca y disminución de un estado afectivo negativo luego de realizar actividad física. Encontraron que el bienestar subjetivo mejoraba, al comparar los resultados de las evaluaciones aplicadas antes de realizar actividad física y después de hacerlo. Se concluyó que la motivación que existe al realizar actividad física vigorosa provoca cambios motivacionales significativos. De acuerdo con este autor, podemos inferir que las personas evaluadas en la presente investigación, al realizar este tipo de entrenamiento que demanda una actividad física vigorosa, les genera al mismo tiempo bienestar, puesto que según el estudio de Cervelló (2014), esta práctica genera cambios motivacionales significativos.

Asimismo, según la investigación de Vernal, A. (2014) se concluyó que existía una correlación positiva y significativa entre la Motivación Autónoma, la cual incluye a la motivación intrínseca, integrada e identificada, y el Bienestar Subjetivo; no obstante, cabe indicar que la correlación que presenta la motivación integrada e identificada con el bienestar subjetivo es mayor que la que presenta la motivación intrínseca con el bienestar subjetivo. Estos resultados difieren en cuanto a la correlación que se ha encontrado entre la motivación identificada y Autónoma, y el Bienestar subjetivo, puesto que, en el presente estudio, la correlación que se ha identificado entre la motivación intrínseca y el bienestar subjetivo es la más resaltante de las otras dimensiones.

Adicionalmente, en la presente investigación se encontró una correlación significativa y positiva entre la desmotivación con el bienestar subjetivo. Lo que quiere decir que, a mayor desmotivación mayor bienestar subjetivo.

Siendo la desmotivación la ausencia de motivaciones intrínsecas y extrínsecas, que conllevan al individuo a abandonar la actividad que se encontraba realizando. Y el bienestar subjetivo una emoción de satisfacción absoluta que percibe de manera subjetiva la persona cuando obtiene lo que se propone. Podemos inferir que las personas del presente estudio que se encuentren desmotivadas al tener que asistir al

entrenamiento denominado Taygetos, no necesariamente son incapaces o les resulta poco probable experimentar felicidad, la cual puede provenir de distintos aspectos o ámbitos de su vida personal. Es decir, no toda la felicidad de las personas que entrenan, está condicionada únicamente a su práctica deportiva.

Por otro lado, hay pocos estudios publicados hasta la fecha que hayan analizado la prevalencia de la desmotivación y del bienestar subjetivo en las personas que realizan un entrenamiento funcional. Por lo que, profundizando en hallar una explicación de acuerdo a los resultados obtenidos podemos inferir, apoyándonos en la teoría de Bandura y Seligman, quienes sustentan que la desmotivación resulta de no sentirse competente de realizar una actividad (Bandura, 1975), o no esperar que esta produzca un resultado deseado (Seligman, 1975). En la muestra evaluada, algunos participantes se encontraban en su etapa inicial de entrenamiento pudiendo no sentirse competentes al momento de realizar la actividad física, ya sea por desconocimiento, por estar poco familiarizados con los ejercicios o porque se comparan con aquellos que tienen más tiempo de entrenamiento y por ende tienen un mejor desempeño dentro de la práctica deportiva. Corroborando lo dicho anteriormente podemos evidenciar en los resultados, mayor presencia de desmotivación en las personas que llevan de 1 a 6 meses de entrenamiento, en relación a los que llevan de 7 meses en adelante, no obstante, en este segundo grupo también está presente la escala de desmotivación.

Finalmente, podemos afirmar que implica un riesgo para la continuidad del sistema de entrenamiento Taygetos, que los asistentes se encuentren desmotivados, ya que, así como lo mencionan (Isorna Folgar, Manuel; Rial Boubeta, Antonio; Vaquero-Cristóbal, Raquel, 2014), puede provocar aburrimiento (Ntoumanis, 2001), infelicidad (Standage, Duda y Ntoumanis, 2003) y abandono deportivo (Sarrazin, y col., 2002). Y de acuerdo al estudio de (García-Calvo, Sánchez y Leo, 2011) encontraron que aquellos que tienen continuidad con la práctica deportiva, presentan valores más bajos en la escala de desmotivación que aquellos que cesan.

Por otra parte el evaluador pudo observar de forma directa el desempeño en las rutinas de entrenamiento de la muestra evaluada, lo cual, le permitió entender que algunos de ellos, los que tienen un tiempo de entrenamiento menor a 1 mes, no habían experimentado una sesión de ejercicios de mediano a alto nivel de exigencia, ni mucho

menos, presentaban un acondicionamiento a nivel físico el cual les permitiera desempeñarse favorablemente, por el contrario, en sus primeros días evidenciaron complicaciones tanto a nivel de la ejecución de los ejercicios, como en su rendimiento, específicamente cansancio físico, agotamiento mental, y hasta cierta presencia de dolor corporal. De acuerdo a esto, podemos concluir que resulta poco agradable de experimentar esta presión y ritmo de entrenamiento para una persona que se encuentra iniciando una preparación física.

Por lo que se infiere que es probable que se hayan inscrito en Taygetos a raíz de una tendencia cultural existente en nuestro entorno por participar en estos formatos de entrenamiento, o a través de una influencia directa en su centro de labores, (dado que algunos de los participantes provenían de una misma empresa y además tenían en común su formación profesional) la cual los haya motivado a inscribirse sin considerar las consecuencias de verse bajo un sistema de entrenamiento con un moderado a alto nivel de exigencia, por lo cual se explica la correlación negativa encontrada entre el bienestar subjetivo y la desmotivación.

Conclusiones

Primera: Existe una correlación significativa y positiva entre la motivación intrínseca y el bienestar subjetivo entre el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos. Asimismo, también se evidenció que existe una correlación significativa y positiva entre la desmotivación y el bienestar subjetivo.

Segunda: La motivación intrínseca, es la dimensión dominante de la motivación, entre el grupo de adultos que practican el modelo de entrenamiento funcional Taygetos.

Tercera: No existen diferencias estadísticamente significativas respecto a las variables estudiadas entre los hombres y mujeres que practican el modelo de entrenamiento funcional denominado Taygetos.

Cuarta: Se observa que las mujeres presentan puntajes, levemente más elevados que los hombres, respecto a la motivación intrínseca e identificada, sin embargo, en cuanto a la motivación introyectada, externa y desmotivación, evidenciamos que los hombres presentan puntajes más elevados que las mujeres.

Quinta: Respecto al bienestar subjetivo, observamos que los hombres presentan puntajes levemente más elevados que las mujeres.

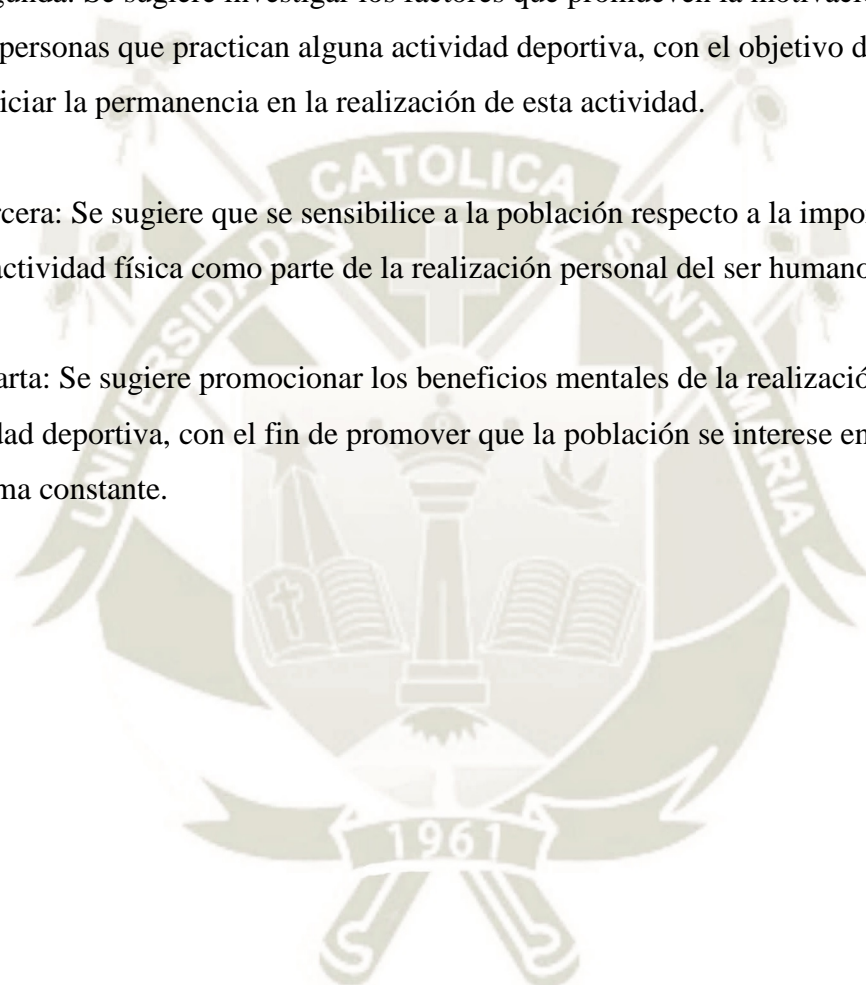
Sugerencias

Primera: Se sugiere extender la investigación en otros establecimientos donde se practique un entrenamiento funcional similar, con la finalidad de comprobar la relación entre la motivación deportiva y el bienestar subjetivo.

Segunda: Se sugiere investigar los factores que promueven la motivación intrínseca en las personas que practican alguna actividad deportiva, con el objetivo de potenciarlos y propiciar la permanencia en la realización de esta actividad.

Tercera: Se sugiere que se sensibilice a la población respecto a la importancia de tener actividad física como parte de la realización personal del ser humano.

Cuarta: Se sugiere promocionar los beneficios mentales de la realización de una actividad deportiva, con el fin de promover que la población se interese en practicarla de forma constante.

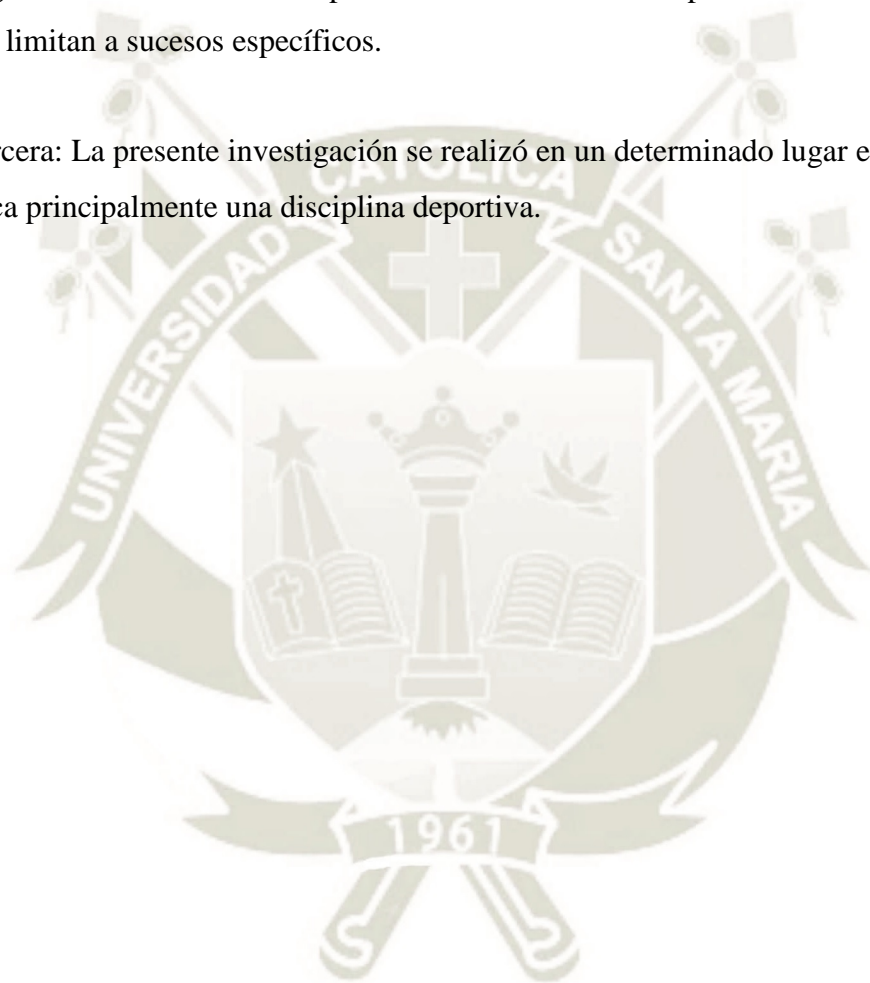


Limitaciones

Primera: Las investigaciones con muestras por conveniencia son limitadas y los resultados obtenidos no pueden ser generalizados, por lo mismo, que la muestra no ha sido aleatoria.

Segunda: Los estudios descriptivos correlacionales no exploran la causalidad puesto que se limitan a sucesos específicos.

Tercera: La presente investigación se realizó en un determinado lugar en donde se practica principalmente una disciplina deportiva.



Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 99-106.
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1978). *Psicología dello sport*. Lomdo Editor, Roma.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un Sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 1038-1059.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R., y Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 497-529.
- Cagigal, J.M. (1974). *Psicología del deporte ¿psicología de qué?*, Citius. Altius. Fortius. 16, 123- 157.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V., y Moreno-Murcia, J. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 31-38.
- Charms, R. (76 de January de 1968). *Personal causation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Cosmides, L., y Tobby, J. (1997). *Psicología Evolucionista: Una breve introducción*.
- Cruz, J. (1984). Aportaciones de la psicología del aprendizaje a la docencia de la psicología del deporte", en *Actas 11 Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*. A.C.P.E., Barcelona. 43-56.
- Cruz, J. (1990). *Apunts: Educació Física i Esports*, Universidad Autònoma de Barcelona, 11-20.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). Bienestar subjetivo Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 83-96.

- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E., y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Díaz, G. (2001). El Bienestar Subjetivo. *Actualidad y Perspectivas. Revista Cubana Medicina General Integrada*, 572-578.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., y Smith, H. (1999). Subjective Well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*.
- Durán, J., Velasco, J., Iza, B., y Laguía, B. (2017). Deporte y Felicidad. *Apuntes. Educación Física y Deporte*, 18-28.
- Farré, J., y Lasheras, G. (2006). "Enciclopedia de la Psicología. España: Océano.
- García-Alendete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 13-29.
- García-Calvo, T., Sánchez, P., Leo, F., Sánchez, M., Amado, O. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 266-276.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.
- González, G. (2014). Características de la Motivación para la práctica Deportiva en los Estudiantes de Enfermería del 2do año de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa: Universidad Católica de Santa María.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 661-669.

- Isorna, M., Rial, A., Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 80-84.
- Morris, C., y Maisto, A. (2001). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Educación.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242
- Ogilvie, B., & Tutko, T. (1966). *Problems Athletes and how to handle them*. Londres: Pelham.
- Prieto, A. (2015). *Imagen Corporal y Bienestar Subjetivo en Estudiantes Universitarias*. Arequipa: Universidad Católica de Santa María.
- Reis, H. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. En R. Erber, y R. Gilmour, *Theoretical frameworks for personal relationships* (págs. 87-110). Hillsdale: NJ: Erlbaum.
- Rogers, C. (1963). Actualizing tendency in relation to "motives" and to "consciousness". *Nebraska symposium on motivation* (págs. 1-24). Nebraska: Lincoln.
- Rudik, P. (1982). *Psichologija sporta*. Moscú, 1960. Traducción: *Psicología de la educación física y del deporte*. Stadium. Buenos Aires.
- Ryan, R., y Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar . *American Psychologist*, 68-78.
- Ryan, R., Kuhl, J., y Deci, E. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of selfregulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 701-728.
- Seligman, M. (1999). The President's address. *American Psychologist*, 559-562.

- Sleet, D. (1973). Sport Psychology. En Trabajos científicos III Mundial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Tomo III. I.N.E.F., Madrid. 103- 109.
- Standage, M., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1), 97-110.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 31, 395-418.
- Vásquez, C., y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer S.A.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. Subjective well-being. An interdisciplinary perspective, 7-26.
- Vernal, A. (2014). *Motivación y Bienestar en Deportistas Destacados adscritos al apoyo del Instituto Peruano del Deporte*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- White, R. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.
- Zapata, A. (2016). *Bienestar Psicológico y Bienestar Social en Estudiante Universitarios que realizan Danzas Folklóricas*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Zazo, R., y Moreno-Murcia, J. (2015). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 33-39.

Anexos

Cuestionario de Motivación en el Deporte (CMD)

	Yo practico deporte...	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
1	Porque es divertido.					
2	Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.					
3	Porque es lo que debo hacer para no sentirme mal conmigo mismo.					
4	Porque está bien visto por el entrenador y los compañeros.					
5	Pero no comprendo por qué practico deporte.					
6	Porque me resulta agradable e interesante.					
7	Porque valoro los beneficios que puede tener para desarrollarme como persona.					
8	Porque me siento mal si no lo hago.					
9	Porque quiero que los demás piensen que soy un buen deportista.					
10	Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo.					
11	Porque me lo paso bien realizando los ejercicios.					
12	Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro.					
13	Porque lo veo necesario para no sentirme mal conmigo mismo.					
14	Porque quiero que mis compañeros valoren lo que hago.					
15	No lo sé, tengo la impresión de que es inútil seguir practicándolo.					
16	Por la satisfacción que siento al practicarlo.					
17	Porque me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.					
18	Porque me siento mal conmigo mismo si falto a los entrenamientos.					
19	Para demostrarles al entrenador y mis compañeros mi interés.					
20	No lo sé claramente, porque no me gusta nada.					

Escala de Felicidad de Lima (EFL)

		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal					
2	Siento que mi vida está vacía					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida					
5	La vida ha sido buena conmigo					
6	Me siento satisfecho con lo que soy					
7	Pienso que nunca seré feliz					
8	Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9	Si volviera a nacer no cambiaría casi nada de mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo no me siento feliz					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general, me siento bien					
14	Me siento inútil					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La bienestar subjetivo es para algunas personas, no para mí					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27	Creo que no me falta nada					