

“La motivación en atletas de alto rendimiento en la
disciplina deportiva Crossfit”

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales



“La motivación en atletas de alto rendimiento en la disciplina deportiva Crossfit”

Trabajo de graduación presentado por
Stephanie Marie Chang Bianchi
para optar al grado académico de Licenciada en Psicología

Guatemala

2016

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias Sociales

“La motivación en atletas de alto rendimiento en la disciplina deportiva Crossfit”

Trabajo de graduación presentado por
Stephanie Marie Chang Bianchi
para optar al grado académico de Licenciada en Psicología

Guatemala

2016

Vo. Bo.:

(f)



M.A. María Alejandra Auyón
Asesora

Tribunal:

(f)



M.A. María Alejandra Auyón

(f)



Msc. Pablo Barrientos

(f)



M.A. Claudia Castañeda

Fecha de aprobación: 23 de noviembre de 2016 ✓

CONTENIDO

Lista de gráficas.....	vi
Lista de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
I. Introducción.....	1
II. Antecedentes conceptuales.....	3
A. Motivación en psicología del deporte.....	3
1. Tipos de motivación.....	3
B. Teoría de autodeterminación.....	7
C. Disciplina deportiva “ <i>Crossfit</i> ”.....	11
III. Estudios previos sobre Motivación Deportiva.....	14
IV. Marco metodológico.....	17
A. Pregunta de investigación.....	17
B. Objetivos.....	17
1. Objetivo general.....	17
2. Objetivos específicos.....	17
C. Hipótesis.....	18
D. Variables de investigación.....	19
E. Descripción de participantes.....	19
F. Criterios de inclusión.....	20
G. Criterios de exclusión.....	20
H. Instrumento.....	20
I. Procedimiento.....	21
1. Cronograma.....	22
2. Consideraciones éticas.....	23
J. Análisis estadísticos.....	23
K. Prueba piloto.....	25
V. Resultados.....	26
VI. Discusión.....	38
VII. Conclusiones.....	43
VIII. Recomendaciones.....	45
IX. Bibliografía.....	47
X. Anexos.....	49

Lista de gráficas

1. Datos generales.....	28
2. Datos “Atletas de alto rendimiento”	29
3. Datos “Atletas que no compiten”	30

Lista de tablas

1. Triple dimensión de la motivación intrínseca.....	4
2. Tres necesidades psicológicas de la no motivación	4
3. Grupos de necesidades primarias.....	5
4. Puntos principales de la motivación intrínseca.....	8
5. Tipos de orientaciones causales.....	9
6. Variables de investigación.....	19
7. Cronograma de actividades.....	22
8. Alfa de Cronbach.....	25
9. Datos demográficos.....	27
10. Estadísticos descriptivos generales.....	31
11. Estadísticos descriptivos grupo “Atletas de alto rendimiento”.....	32
12. Estadísticos descriptivos grupo “Atletas que no compiten”.....	33
13. Descriptivos género femenino.....	33
14. Descriptivos género masculino.....	34
15. Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov.....	35
16. Test no paramétrico género femenino “mujeres que compiten vs. no compiten”.....	36
17. Resultados test no paramétrico género masculino.....	37

Resumen

La motivación en el deporte se refiere a conductas de logro, demostrando cuando los atletas lo intentan en mayor medida, logran una mayor concentración, son más persistentes y la ejecución tiene mayor precisión. Existen tres tipos de motivación, la motivación intrínseca, donde los deportistas están motivados desde sí mismos, por medio de su propia determinación. La motivación extrínseca que está relacionada por esfuerzos que dependen o provienen del exterior, siendo necesarios para entrenar y/o competir, considerándolo inestable para los deportistas. Por último, la no motivación/desmotivación, donde existe una falta de deseo de participar de alguna actividad. Para el estudio se utilizaron dos grupos de atletas, los atletas de alto rendimiento, señalados por realizar entrenos dirigidos a la competencia y a sobresalir internacionalmente y los atletas que no compiten, que son atletas que realizan la disciplina deportiva “crossfit” por salud. La disciplina deportiva “crossfit” es una fórmula expresada en “movimientos funcionales con constantes variaciones y ejecutado a alta intensidad”.

El objetivo del estudio, fue explorar cómo se expresa el fenómeno de la motivación deportiva en atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten en la disciplina deportiva “crossfit”. Participaron 100 atletas de seis gimnasios de la ciudad de Guatemala, siendo el 40% atletas de alto rendimiento y 60% atletas que no compiten. Se utilizó La Escala de Motivación en Deportistas, del autor Luc Pelletier (2013), de la Universidad de Ottawa, Canadá, traducido al español siguiendo el método “back-translation”. Para obtener los resultados del estudio se utilizó el método descriptivo por medio de tendencia central y valores medios. Asimismo, la prueba de normalidad Komogorov-Smirnov para conocer la normalidad de los datos y también Alfa de Cronbach, para obtener el coeficiente de confiabilidad. Los resultados revelan que el grupo de atletas de alto rendimiento tienen una relación con la motivación intrínseca, con una media de 19.04, mientras que los atletas que no compiten tienen relación con la motivación extrínseca, con una media de 6.14 A partir de los resultados se concluye que los atletas de alto rendimiento están motivados por sí mismos, teniendo una mayor determinación propia, mientras que en los atletas que no compiten los esfuerzos provienen del exterior, siendo necesarios para entrenar de manera óptima.

I. Introducción

La psicología del deporte es una rama de la Psicología que en la actualidad ha cobrado un mayor auge. Dicha rama proviene de la psicología de la salud, la cual se ha dedicado al entendimiento de las influencias psicológicas en la salud de las personas. Esta promueve intervenciones con el fin de ayudar a las personas a estar más saludables y/o reponerse de enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió la salud como “el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no sólo la ausencia de enfermedades o padecimientos”. Los psicólogos de la salud se enfocan en la promoción y mantenimiento de la salud, estudiando los aspectos psicológicos en la prevención y tratamiento de enfermedades (Taylor, 2007: 4). La psicología del deporte está estrechamente relacionada con la psicología de la salud debido a que el deporte puede verse como una adherencia al tratamiento. Esto se debe a que se han realizado investigaciones en las cuales se deja ver lo difícil que es modificar o eliminar malos hábitos de salud y/o lograr que el deportista tenga un estilo de vida sano. La buena comunicación favorece a la adherencia, ya que el deportista debe entender el porqué se están realizando cambios en su estilo de vida. La misma se fortalece mediante factores que promueven dicha comprensión. El mayor interés del psicólogo del deporte es ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial, ayudando a desarrollar autocontrol y confianza en sí mismo(a), con el fin de obtener resultados de un rendimiento deportivo superior. (Latrónico & Mesher, 2009: 3). Asimismo, comprender cuáles son los trastornos emocionales y de personalidad que afectan a los deportistas, así como también variables de la motivación, la autodeterminación y el autoestima. Esto se debe a que las experiencias deportivas pueden llegar a ser muy estresantes para las personas, afectando de manera negativa su rendimiento y capacidad de funcionamiento como deportista teniendo interés en desarrollar habilidades psíquicas para mejorar su rendimiento (Cox, 2007:16).

Como se mencionó anteriormente, una de las variables que estudian los psicólogos es la motivación, debido al impacto que tiene para romper barreras físicas y psicológicas en los atletas, permitiendo desarrollarse plenamente en su disciplina deportiva. Asimismo, ayuda a los deportistas a ser más persistentes, tener una mayor precisión y a prestar más atención a lo que están realizando al momento de sus entrenos (Cox, 2007: 3). Es uno de los factores necesarios para el rendimiento y

buenos resultados en el ámbito de la actividad física, ya sea con atletas de alto rendimiento como en personas que practican deportes con objetivos únicamente de salud (Márquez & Garatachea, 2009: 179).

Con base en lo anteriormente descrito, surge el interés de estudiar el fenómeno de la motivación en atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*Crossfit*”. Se utilizó el instrumento “La Escala de Motivación en Deportistas” (Pelletier, 2013), la cual busca describir el tipo de motivación dominante (motivación intrínseca, motivación extrínseca o no motivación/desmotivación) en el deportista. El “*Crossfit*” es una disciplina introducida recientemente en Guatemala, por lo que el estudio será de utilidad para ayudar a los atletas de dicha disciplina a elevar su nivel de entrenamiento diario, a través de conocer su motivación.

II. Antecedentes conceptuales

A. Motivación en psicología del deporte

La motivación, se define como un proceso o una condición, ya sea fisiológica o psicológica, innata o adquirida, interna o externa. La misma hace referencia a los factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que están presentes cuando una persona realiza determinada tarea. En el deporte, son conductas de logro, las cuales demuestran cuando los deportistas lo intentan en mayor medida, se concentran más, son más persistentes, ponen más atención y la ejecución tiene mayor precisión, decidiendo participar más (Cox, 2007: 3). La motivación es uno de los factores necesarios para el buen rendimiento y resultados, ésta es un proceso individual, que se utiliza para explicar el comportamiento de todas las personas al momento de estar realizando deporte. La misma, es un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan los siguientes aspectos; la elección de una actividad física, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento realizado (Vega, 2012: 177). Es esencial mencionar los tres tipos de motivación que pueden surgir por medio de la misma.

1. Tipos de Motivación. En la motivación Intrínseca los deportistas que están motivados desde sí mismos, por medio de su propia determinación. Para ellos/as las actividades o pruebas son suficientes para que estén motivados, sintiéndose bien realizando la actividad. No dependen de tener refuerzos externos, son puramente refuerzos internos, relacionado con la auto-superación, teniendo una satisfacción personal por avances físicos y/o psicológicos. Esta es más duradera, debido a que está controlada por auto-recompensas. Asimismo, puede ser explicada por una triple dimensión, la cual delimita las situaciones en las que se puede tener más peso (Perlman, 2010: 433). Los atletas con motivación intrínseca tienen y sienten dominio sobre sí mismos, logran que la mente controle el cuerpo y que evolucione de una manera favorable. También tienen el sentimiento de estar saludables o de estar en buena forma. Siempre están en búsqueda del desarrollo personal, asociado a la búsqueda de objetivos que enriquezcan la actividad cotidiana e ir desarrollando sentimientos de autoconfianza. Estos atletas son personas esforzadas, teniendo una elevada probabilidad de no rendirse ante las dificultades con las que puedan

encontrarse y son consistentes en la búsqueda de sus objetivos (Guillén, et al. 2007: 317).

Tabla 1.

Triple dimensión de la motivación intrínseca

Motivación intrínseca de conocimiento	Motivación intrínseca de ejecución	Motivación intrínseca de experimentar sensaciones
Para esta se realiza una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta al momento de aprender o explorar.	Realizar una actividad por el placer y la satisfacción que se siente el deportista al momento de intentar ejecutar algún ejercicio o enfrentarse ante una situación nueva.	Realizar una actividad por puro placer y satisfacción de experimentar sensaciones que son distintas a las habituales.

Fuente: Elaboración a partir de Perlman, 2010: 433

La motivación extrínseca está relacionada por esfuerzos que dependen o provienen del exterior, los cuales son necesarios para entrenar y/o competir. Puede variar, dependiendo de las recompensas, por lo que se considera más inestable para los/as deportistas. La no motivación/desmotivación es la falta de deseo de participar o ser participe de una actividad en específico. La teoría de autodeterminación postula que la desmotivación es la más relativa, debido a los diversos resultados mentales y físicos. La facilitación de la desmotivación es producida a través de faltar al cumplimiento dentro del contexto social, el cual tiene tres necesidades psicológicas (Perlman, 2010: 433). Asimismo, se busca obtener un prestigio y reconocimiento por parte de los demás, necesitando la aprobación. Existe una alta probabilidad de que no tengan la capacidad de encontrar fuentes de energía para la participación, disminuyendo su nivel de importancia (Guillén, et al. 2007: 317).

Tabla 2.

Tres necesidades psicológicas de la no motivación

Relación	Competencia	Autonomía
Es tener una conexión con los compañeros(as) que se considera importante para el/la deportista.	Es la percepción y la vivencia de la eficacia dentro de un entorno en específico.	Es la percepción de la voluntad que se tiene sobre el comportamiento propio ante alguna situación.

Fuente: Elaboración a partir de Perlman, 2010: 433

Un aumento en el rendimiento de los atletas de alto rendimiento requiere, por parte de ellos, trabajo duro y obsesión por alcanzar las metas, lo que se relaciona con la motivación. La cualidad de la motivación con el alto rendimiento afecta a grados de adaptación funcional y disfuncional del atleta durante su entreno. Es por esto que resalta la importancia del tipo de auto-regulación, que es entendido como el por qué y el para qué llevar a cabo ciertas conductas, en donde se enmarca la Teoría de la Autodeterminación (Cox, 2007: 3).

Se proponen tres grupos de necesidades primarias: existencia, relaciones y crecimiento.

Tabla 3.
Grupos de necesidades primarias

Existencia	Relación	Crecimiento
El nivel más bajo, cumpliendo con los objetivos de supervivencia física. Asimismo, corresponde a las necesidades fisiológicas y de seguridad.	Interacciones sociales con otros y la satisfacción que es producida a través del apoyo emocional, respeto, reconocimiento y sentido de pertenencia hacia los grupos. Asimismo, corresponde a las necesidades sociales y el componente externo de la estima.	Centrada en el Yo, incluye el deseo y oportunidad de desarrollo y el progreso personal. Asimismo, corresponde a la autoestima y autorrealización.

Fuente: Elaboración a partir de Equipo Vértice, 2007: 6

En la no motivación/desmotivación, existen sentimientos de incompetencia y un control reducido de la actividad. Para estas personas no existen motivación intrínsecas o extrínsecas que los lleve a tener razones para continuar realizando sus entrenos, dando lugar al abandono de la práctica deportiva (Guillén, *et al.* 2007: 317).

La teoría ERC (Existencia, Relaciones y Crecimiento) no es una teoría rígida, es decir que una necesidad inferior no debe quedar plenamente satisfecha antes de poder pasar a la siguiente. También, las personas pueden trabajar para satisfacer sus

necesidades de crecimiento, aunque existan insatisfechas las de existencia y/o relación, o trabajar los tres grupos simultáneamente para satisfacer las necesidades (Equipo Vértice, 2007: 6).

Asimismo, la teoría ERC dice que las personas pueden estar motivadas por un deseo y también por una oportunidad de aprender nuevas habilidades, esto quiere decir, todo a la vez. Tiene un elemento llamado frustración-regresión, el cual habla que si las necesidades de un individuo siguen sin satisfacerse, este se frustra, regresando a un nivel más bajo y comenzando a buscar nuevamente esas cosas (Griffin, 2011: 513).

En la teoría de la atribución causal se analiza el modo en que los atletas interpretan sus acciones. La dimensión conceptual con las percepciones personales y la motivación es el locus de control, que es la creencia que cada atleta tiene de sus éxitos y fracasos con su propio comportamiento o conducta hacia su disciplina deportiva. Luego viene la estabilidad, atribuida a la causalidad a factores que son estables e inestables. Esto quiere decir que el atleta con un locus de control interno llega a ser más productivo, debido a que tiene la sensación de control sobre sus acciones. La dimensión de la estabilidad va dirigida al resultado de la acción, estable o inestable, mientras la habilidad y el nivel de dificultad sean estables, el esfuerzo puede cambiar (Rodríguez, *et al.* 2008: 237).

La orientación motivacional está relacionada con los aspectos intrínsecos y extrínsecos, la cual se involucra en el proceso de entrenamiento-competición. La orientación a la tarea favorece a la adaptación psicológica de los atletas, en cambio la orientación hacia el resultado se refiere al nivel de esfuerzo realizado, la persistencia y focalización de las energías (Guillén, *et al.* 2007: 317).

B. Teoría de Autodeterminación.

La Teoría de Autodeterminación es una macro-teoría de la motivación humana que habla acerca de la misma como base en la suposición que todos los humanos tenemos tendencias innatas para movernos en direcciones hacia donde existe una mayor autorregulación, competencia e integración de la acción. Dichos procesos son independientes del apoyo y el cumplimiento de tres necesidades psicológicas, que son básicas: competencia que es la posesión de una habilidad adecuada para la realización de la actividad que se está desempeñando, relación que son las dimensiones de sentirse aceptado e intimar con los demás y autonomía que es la necesidad del individuo de sentir el origen de sus acciones. Al momento que las personas cumplen con las tres necesidades básicas, según la teoría de autodeterminación, estos se interiorizan e integran los reglamentos de los comportamientos. Esto quiere decir que en la medida en que el apoyo de la experiencia y la satisfacción de la misma en las personas por la autonomía, la competencia y la relación dentro de un dominio, existen más probabilidades que se interiorice y se asuman las responsabilidades y propiedad de las acciones propias. En el extremo, se encuentran las personas menos auto-determinadas, a lo que se le llama la desmotivación, la cual consiste en la no-regulación y la falta de intención para actuar (Pelletier, Rocchi & Vallerand, 2013: 329).

Asimismo, se considera la influencia de la satisfacción o frustración de dichas necesidades sobre el por qué de la participación en un cierto contexto o situación, es decir sobre los grados de auto-regulación de las personas. Dichos grados de auto-regulación, en orden de mayor a menor autodeterminación son: la regulación intrínseca, integrada, identificada, introyectada, extrínseca y no-regulada, teniendo el conocimiento que los grados más auto-reglados son alcanzados por motivos intrínsecos de la persona. Por contrario, cuanto más lejos se encuentran mayor independencia se halla hasta llegar a encontrar relaciones negativas entre los conceptos opuestos en el continuo de la autodeterminación. Es por esto que se predice que a mayor satisfacción de las necesidades básicas mayor autodeterminación, y viceversa, por lo que tener las necesidades básicas satisfechas conlleva a grados mayores de motivación intrínseca (Gené & Latinjak, 2014: 49).

El modelo de la teoría de la autodeterminación, es importante hablar acerca de la teoría de la evaluación cognitiva que es presentado por Deci y Ryan, donde hablan que la orientación al ego se puede ajustar a los distintos comportamientos que están extrínsecamente motivados, con menores esfuerzos. Se establecen por medio del uso de feedback y procedimientos que minimizan la orientación al ego, haciendo que dicha orientación a la tarea tenga un compromiso por realizar esfuerzos hacia la motivación intrínseca (Maicon, 2015: 17). Esta teoría tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca, específicamente se enfoca hacia las necesidades fundamentales de competencia y autonomía. Se propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de las personas; la tabla cuatro muestra los puntos principales de la motivación intrínseca.

Tabla 4.

Puntos principales de la motivación intrínseca

<ul style="list-style-type: none"> • Individuos participan en una actividad que han elegido y tienen control, mejorará la motivación intrínseca. Si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca disminuye. 	<ul style="list-style-type: none"> • En relación a la competencia, ésta indica cómo se siente el individuo con respecto a determinados dominios de su vida. Mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, aumenta la motivación intrínseca.
<ul style="list-style-type: none"> • Los factores extrínsecos que se perciben como informativos con relación a la competencia percibida, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que son percibidos como elementos de control, o desmotivación percibida como incompetencia, disminuye la motivación intrínseca. 	<ul style="list-style-type: none"> • En las personas motivadas hacia la tarea tendrá una mayor influencia la motivación intrínseca, mientras que los individuos con una orientación hacia el ego probablemente no serán motivados intrínsecamente.

Fuente: Elaboración a partir de Martínez & Moreno, 2006: 39

Dicho modelo tiene el fin de detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y factores contextuales que promueven y/o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas. La motivación se estructura en forma de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la

conducta. Dicho continuo de la motivación abarca desde la conducta no-autodeterminada, hasta la conducta auto-determinada (Martínez & Moreno, 2006: 39).

El modelo de la autodeterminación, se encuentra la Teoría de las Orientaciones de Causalidad (Martínez & Moreno, 2006: 39), la cual se conceptualiza como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación y el grado de la libre determinación de su conducta. Aquí se describen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos; la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal.

Tabla 5.

Tipos de orientaciones casuales

Orientación de control	La conducta de las personas en las que existe un control en el entorno o dentro de ellos mismos. También se juega un papel importante en las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse.
Orientación de autonomía	Los individuos que tienen un alto grado de capacidad de elección, iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Personas que experimentan su conducta más allá del control intencional de la misma. Tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados esperados.
Orientación impersonal	Se experimentan las tareas como algo dificultoso y los resultados como algo independiente de la conducta. Está relacionada con los sentimiento depresivos o altos grados de ansiedad de los individuos.

Fuente: Elaboración a partir de Martínez & Moreno, 2006: 39

Este modelo habla acerca de la necesidad de competencia que tenemos todos los individuos ante las oportunidades de buscar retos, expresando nuestras capacidades y desarrollando confianza en base a esto. En cuanto a la relación, es vista como el sentido de pertenencia con las demás personas que nos rodean y de la comunidad en sí. Dicho sentido de pertenencia lo logramos obtener a través de conexiones interpersonales y la atención recíproca que tenemos con los demás. Y por último, la autonomía es reflejada con los propios intereses de cada persona y los valores de los mismos (Pelletier, *et.al*, 2013).

Ajzen introduce una nueva variable, el control percibido sobre la conducta, el cual considera que las conductas se ven influidas por la percepción de control personal o la percepción del sujeto sobre su capacidad de controlar su propia conducta. La intención se concibe como la suma de motivaciones, estableciendo una determinada conducta, al estar determinada por la evaluación positiva o negativa (serrano, et al. 2013: 555). La acción razonada y planificada facilita el análisis en la toma de decisiones, en cuanto a la salud, separando las creencias de las actitudes y poniendo énfasis en la importancia que tiene la influencia sobre la intención de actuar de cada individuo. Se sostiene que para que una persona desarrolle la intención de llevar a cabo una conducta saludable, siempre va a ser necesario tener una actitud positiva, sintiéndose capaz de llevarlo a cabo y teniendo garantías que el comportamiento le ayudará a obtener el resultado deseado. Se considera que factores tales como actitudes hacia los objetivos, características de la personalidad, variables demográficas, estatus y la inteligencia están estrechamente relacionadas con los comportamientos de salud que poseen las personas, considerándose variables externas, las cuales sin duda pueden influir sobre la conducta de salud (De león, *et al.* 2004: 190).

La meta cognición es el conocimiento que tienen las propias personas acerca de los procesos cognitivos, sus producciones y lo relacionado con ellos. Es una evaluación activa, a la regulación, en función de los objetivos cognitivos o de la información a que se refieren para conseguir una meta, una finalidad o un objetivo concreto. Se centra en tres puntos clave; el conocimiento de los propios procesos cognitivos, el conocimiento de las propiedad pertinentes y la regulación de los procesos cognitivos (Jorba, 1994: 313). Este recurso cognitivo es una capacidad esencial en el ejercicio de todas las demás competencias y en el proceso de aprendizaje

que todos los seres humanos requerimos. Se practica la meta cognición identificando qué clase de proceso se ha ejecutado, revisando cómo se realizó el proceso, logrando distinguir los pasos y valorando si se trabajó de forma apropiada. Así, se regulan las conductas implicadas en el aprendizaje planificado previamente a la actividad, supervisando el cumplimiento de la tarea (Lizarraga, 2010: 156).

La meta cognición en los atletas es el conocimiento que tiene un individuo de su propio funcionamiento cognoscitivo y la manera en que puede adquirir conciencia de sí mismo. Asimismo, son los mecanismos de regulación y/o control del funcionamiento cognoscitivo, que son las actividades planificadas, la conducción, control de la acción, transferencia y generalización, permitiendo guiar y regular el aprendizaje y funcionamiento en situaciones problema. La formación de la meta cognición ayuda a los atletas a apropiarse de sus herramientas, capacidades y actitudes, que facilitan los aprendizajes continuos que deben realizar a lo largo de su existencia. Permite que las personas dispongan de capacidades explotables en toda situación, desarrollando autonomía, se trata de desarrollar las capacidades de decisión, para fijarse objetivos y encontrar recursos para poner en acción estrategias apropiadas y funcionales, analizando las dificultades y evaluando resultados (Giry, 2002: 196).

C. Disciplina deportiva “Crossfit”.

Según los proponentes, la fórmula de *Crossfit* es “movimiento funcional con constantes variaciones y ejecutado a alta intensidad”. Los movimientos funcionales son patrones universales de activación motriz, los cuales se realizan en una onda de contracción, que va desde el centro a las extremidades. Asimismo, son movimientos compuestos, esto quiere decir, de múltiples articulaciones y locomotrices naturales, efectivos y eficientes, que involucra objetos corporales y externos. *Crossfit* es un programa de entrenamiento de cuerpo completo, que ayuda a mejorar la fuerza y acondicionamiento a través de diversos y estimulantes entrenamientos. Cada día el entrenamiento pone a prueba distintas partes del cuerpo, haciendo énfasis en que es capaz de lograr cualquier cosa (correa, 2015: 103 págs).

El aspecto más importante de los movimientos funcionales es su capacidad de mover grandes cargas en largas distancias y hacerlo de forma rápida. En conjunto, estos tres atributos mencionados anteriormente (carga, distancia y velocidad) califican

los movimientos funcionales de forma singular para producir una mayor potencia. La intensidad se define exactamente como potencia, siendo la variable independiente que más se vincula a maximizar la adaptación favorable al ejercicio (Boyce, 2015: 66).

Si se reconoce que el alcance del estímulo de un programa determina el alcance de la adaptación que genera, la fórmula de funcionalidad e intensidad llega a variar constantemente. Se cree que la preparación para enfrentar desafíos físicos aleatorios, es decir, eventos totalmente desconocidos e imprevistos, es contraria a los regímenes de rutina fijos y predecibles. Los objetivos de *Crossfit*, desde el comienzo, es lograr un fitness amplio, general e inclusivo. La intención es crear un programa que brinde la mejor preparación a quienes entrenan para una contingencia física, esto indica que se prepara a los atletas no sólo para lo desconocido, sino que también para los imprevistos. Tras observar de una manera conjunta todas las actividades deportivas y físicas, se enfocan en cuáles son aquellas habilidades físicas y las adaptaciones que permitirían lograr una ventaja de rendimiento. En resumen, la especialidad de *Crossfit* no es la especialización (Manual Crossfit: 3).

En *Crossfit*, es de suma importancia mantener seguros a los atletas, sabiendo los puntos clave de desempeño de los movimientos y ser capaces de identificar y corregir cuando se esté realizando mal uno de estos movimientos. Es por esto que existe el escalamiento progresivo, que consiste en ajustar continuamente la dificultad de un entrenamiento, con el fin de que un atleta que ya se encuentra cansado se pueda seguir moviendo. Un ejemplo de este escalamiento progresivo es cuando el entrenador disminuye la carga para que el atleta no pare y siga completando las repeticiones, pero debe ser aplicado con cautela (Manual Crossfit, *et al*:3).

Crossfit ayuda al área física, mental, social y el desarrollo educativo. El área física ayuda a tener un cuerpo más saludable, construyendo más músculos y resistencia, también ayuda al cerebro a expulsar endorfinas, produciendo sentimientos de felicidad y desahogando el estrés. Promueve la producción de anticuerpos, los cuales ayudan al sistema inmune, por lo que hace más saludables a las personas. En el área mental, enseña lecciones de vida, como desarrollar ética laboral y disciplina, en donde se aprende cometiendo errores. Desarrolla autoestima y confianza en uno mismo, aprendiendo a sobrepasar situaciones difíciles. Socialmente, este deporte

promueve interacciones, comunicaciones, ubicando a las personas en ambientes más saludables, haciendo entender a las personas la importancia del esfuerzo que se está realizando (correa, 2015: 103 págs).

En 1974, el fundador de Crossfit, Greg Glassman empieza a trabajar como entrenador, entrenando a celebridades y distintos atletas alrededor de California. En 1995 fue contratado para entrenar al departamento de policías de Santa Cruz, California, por lo que decide abrir el primer gimnasio de crossfit en el mundo. En el 2001, gracias al acceso a internet, Glassman abrió una página virtual, ofreciendo distintos videos de cómo realizar ejercicios y rutinas día a día. A raíz de esto, en 2003, crossfit empieza a ser un programa afiliado, que permitió abrir gimnasios certificados, siendo en 2005 ocho gimnasios. En 2007 fueron fundados los Crossfit Games, que tienen como fin encontrar al hombre y mujer más “fit” del mundo, basado en los estándares de crossfit. Para el 2009 ya habían miles de crossfit con afiliación alrededor del mundo, pero hasta la fecha de hoy aún no es considerado como un deporte federado (DiPrimio, 2015: 42).

III. Estudios previos sobre motivación deportiva

En esta sección se abarca los aspectos más importantes de estudios previos en relación a la psicología del deporte, específicamente con la motivación, haciendo referencia de autores que han iniciado en la temática.

En un estudio realizado por Azurdia de la Universidad del Valle de Guatemala, titulado “*Relación de la edad deportiva con respecto a la percepción de motivación y autodeterminación de los atletas guatemaltecos de alto rendimiento en las disciplinas de combate*”, se estudió la relación entre las variables de autodeterminación y motivación con respecto a la edad deportiva en los atletas guatemaltecos federados que practican judo, esgrima y boxeo a un nivel de alto rendimiento. Los resultados mostraron que la relación fue muy baja entre las variables, indicando que no existe una diferencia significativa entre los atletas en cuanto a la motivación, autodeterminación y edad deportiva. Se encontró que la motivación al igual que la autodeterminación va en disminución con respecto a la edad de los deportistas, lo que se vio reflejado en las correlaciones. Otro aspecto analizado en la investigación fue las diferencias de género, en donde los resultados reflejan que el grupo de mujeres se encontró más autodeterminado que el grupo de hombres, pero el grupo de hombres se encontraba más motivado significativamente que el grupo de mujeres (Azurdia, 2015: 62).

El estudio titulado *¿Cómo distinguir entre jóvenes atletas que tienen la intención de continuar practicando deporte de los que no piensan continuar haciéndolo?* Encontraron en el que es posible distinguir entre jóvenes con intenciones de seguir practicando deporte y aquellos que no, en función de metas, creencias de sus propias habilidades, motivación intrínseca y autonomía. En los resultados se pudo observar que si era posible distinguir esto, teniendo como base el conocimiento de cómo se perciben a sí mismos los jóvenes y el modo como se posicionan (motivación intrínseca). La intención de continuar estaba asociada con la motivación intrínseca y la autodeterminación, mientras que la intención de no continuar se asoció con formas menos auto determinadas de motivación (Dias, *et al*, 2015: 13).

En otro estudio de la motivación titulado *La relación entre la motivación del éxito y la autoestima en el deporte: un estudio sobre los deportistas de élite*. Se habla

que la motivación es una de las fuerzas motrices más importantes en el rendimiento deportivo, siendo una de las claves del éxito en el deporte. Asimismo, permite el uso de habilidades deportivas, tiempo y la energía de una manera más apropiada, siendo un factor eficaz para hacer que los atletas sean abstenidos de condiciones adversas de la competencia. Los resultados del estudio mostraron que hay una relación positiva significativa entre los niveles de motivación y los valores de autoestima, indicando que la motivación para tener éxito aumenta a medida que aumenta la autoestima. Actúa como una fuente de motivación para el poder de los atletas, el cual necesitan para lograr el éxito (Soyer, 2011: 3).

Un importante estudio realizado por Rubio (2006), de la Universidad del Valle de Guatemala, se habla acerca de la percepción cultural de la imagen del cuerpo en la sociedad urbana de la ciudad de Guatemala. Dicha percepción se basa en la incorporación de aspectos socioeconómicos e históricos. El estudio examina las construcciones sociales alrededor de la belleza y la salud de dichos gimnasios e ilustra las divergencias económicas y sociales. En conclusión, los resultados mostraron diferencias en relación a la valoración social del cuerpo, se revela que muchos de los principios culturales están presentes tanto en los sectores económicamente altos, así como en los bajos. Se muestra cómo el ejercicio ha sido una esfera masculina, en donde la participación de la mujer no ha sido culturalmente aceptada. Es por esto que dentro del género y actividad física, la mujer sigue siendo un símbolo asociado a las actividades menos pesadas (Rubio, 2006: 109).

La motivación en atletas de alto rendimiento en Guatemala es relevante, debido a que podría ser un elemento en el deporte nacional que permita tener mayores triunfos a nivel internacional, siendo “*Crossfit*” una disciplina deportiva con reciente auge a nivel mundial. Además, trae consigo beneficios macroeconómicos, porque dicha disciplina no es un deporte federado a nivel mundial o nacional, brindando oportunidades a más personas de poder ser participes del mismo y crecer como un atleta de alto rendimiento. Además, la motivación, permite conocer de manera más profunda a los atletas, tanto a nivel físico como psicológico, conociendo sus intereses, debilidades, fortalezas y sus metas como atletas en el área individual.

Por tal motivo esta investigación pretende evidenciar uno de los aspectos psicológicos importantes que interfieren en el rendimiento de un atleta en la disciplina deportiva “*Crossfit*”, como lo es la motivación. Se elige esta disciplina para la investigación por el interés personal de la investigadora y por ser un deporte de reciente incorporación en el mundo y en Guatemala. El conocer cómo manejar la motivación en los atletas permitirá mejorar la calidad del entrenamiento y que los deportista puedan desarrollarse en la disciplina contribuyendo a destacar en competencias nacionales e internacionales.

En los resultados se espera conocer el tipo de motivación que domina en los atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten, con el fin de diseñar distintos programas dirigidos a la mejora de la motivación y su rol en el rendimiento deportivo. Los mismos permitirán favorecer el rendimiento del atleta, aumentar la adherencia a la disciplina deportiva “*Crossfit*”, el desarrollo y desempeño hacia la misma.

Actualmente, en Guatemala existen dos grandes competencias en el año, las cuales son muy esperadas por todas las personas que realizan esta disciplina deportiva. Una de ellas es “Unleash your fitness”, organizada por el gimnasio afiliado *Crossfit 502* y la segunda “The Greatness Fit fest”, organizado por aficionados al deporte. Estos eventos motivan a los atletas a dar lo mejor de ellos en cada entrenamiento y a entrenar a lo largo del año, realizando su mejor desempeño en todo momento.

A nivel mundial, existe una competencia, “Crossfit Games”, la cual es la más esperada del año, en donde los mejores atletas de cada continente se enfrentan en una batalla de cuatro días, realizando distintas rutinas de ejercicios y cumpliendo con cada uno de los estándares de movimiento. Todos los atletas aspiran a llegar a esta competencia, por lo que también los motiva a realizar entrenos exigentes y tener mayor disciplina.

IV. Marco metodológico

En esta sección se presenta el marco metodológico de la investigación, en donde se explica a detalle lo que se realizó en el mismo.

A. Pregunta de investigación

A través de esta investigación se pretende contestar la pregunta; ¿Existe una diferencia en el tipo de motivación entre los atletas de alto rendimiento y los atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*Crossfit*”? Para responder a dicha pregunta se utilizó el modelo del autor Pelletier (2013), el cual explica que la motivación en el deporte es demostrado por medio de conductas de logro, cuando los atletas intentan en mayor medida, se concentran más, son más persistentes y la ejecución tiene una mayor precisión, por lo que utilizarlo nos brinda información valiosa acerca de los atletas y su motivación al momento de realizar sus entrenos. Asimismo, nos habla directamente de la motivación, dando información específica del tipo de motivación de los atletas al momento de realizar sus entrenos.

B. Objetivos

1. Objetivo general:

Explorar cómo se expresa el fenómeno de la motivación deportiva en atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*Crossfit*”.

2. Objetivos específicos:

Identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva “*Crossfit*” de alto rendimiento a nivel profesional.

Identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva “*Crossfit*” que no compiten a nivel profesional.

Determinar si existe relación entre el tipo de motivación (intrínseca, extrínseca, no motivación/desmotivación) y la pertenencia al grupo de atleta que practica la disciplina deportiva “*Crossfit*”.

C. Hipótesis

El estudio plantea las siguientes predicciones:

H1: Se espera evidenciar que los atletas de alto rendimiento en la disciplina deportiva “*Crossfit*” presenten un mayor índice de motivación intrínseca respecto al grupo que no compite.

Ha: Se espera evidenciar que los atletas de alto rendimiento en la disciplina deportiva “*Crossfit*” presenten un menor índice de motivación intrínseca respecto al grupo que no compite.

H2: Se espera evidenciar que los atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*Crossfit*” presenten mayores índices en la motivación extrínseca respecto al grupo de atletas de alto rendimiento.

Ha: Se espera evidenciar que los atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*Crossfit*” presenten menores índices en la motivación extrínseca respecto al grupo de atletas de alto rendimiento.

H3: Se espera encontrar diferencias en los índices de motivación intrínseca y extrínseca entre los dos grupos de atletas (de alto rendimiento y los que no compiten) en la disciplina deportiva “*Crossfit*”, con un alfa de 0.5.

Ha: No se espera encontrar diferencias en los índices de motivación intrínseca y extrínseca entre los dos grupos de atletas (de alto rendimiento y los que no compiten) en la disciplina deportiva “*Crossfit*”.

D. Variables de investigación

Tabla 6.
Variables de investigación

Tipo	Definición conceptual	Definición operativa
Dependiente: tipo de motivación <ul style="list-style-type: none"> • Intrínseca • Extrínseca • No motivación 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación Intrínseca: Deportistas que están motivados desde sí mismos. • Motivación Extrínseca: esfuerzos que dependen o provienen del exterior. • No motivación: falta de deseo de participar o ser participe de una actividad en específico. 	Ítems de Motivación Intrínseca: <ul style="list-style-type: none"> • 3, 4, 6, 9, 11, 12, 14, 17, 18 Ítems de Motivación Extrínseca: <ul style="list-style-type: none"> • 1, 5, 7, 8, 15, 16 Ítems No Motivación: <ul style="list-style-type: none"> • 2, 10, 13
Independiente: grupo al que se pertenece <ul style="list-style-type: none"> • Atletas de alto rendimiento • Atletas que no compiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Los atletas de alto rendimiento son aquellos que dediquen más de dos horas de entreno por día y que estén en equipos de competencia. • Los atletas que no compiten son personas que entrenen menos de dos horas diarias y no participan en equipos de competencia. 	Se pedirá registros a los gimnasios de los participantes, con el fin de determinar quiénes están en equipos de competencia y entrenen como mínimo dos horas diarias y las personas que no estén en equipos y entrenen menos de dos horas diarias.

Fuente: Elaboración propia a partir de “La escala de motivación en deportistas”

E. Descripción de participantes

El tamaño de la muestra para este estudio será determinado a partir del cálculo de la muestra para poblaciones finitas tomando en consideración solo atletas que practiquen en la red de gimnasios que están afiliados mundialmente. En Guatemala existen nueve gimnasios afiliados, sumando un aproximado de 1, 350 personas, de las cuales N=100 son atletas de alto rendimiento. Siendo así que la N del estudio será 100.

F. Criterios de inclusión

La muestra estará integrada por atletas que tengan como mínimo un año de practicar la disciplina deportiva “*Crossfit*” en establecimientos afiliados a la red internacional de “*Crossfit*”. Además, se tomará en cuenta ambos sexos y que sean mayores al rango de edad de 18 años, participando de manera voluntaria.

G. Criterios de exclusión

No se tomará en cuenta para la muestra los atletas que tengan menos de un año de participar la disciplina deportiva “*Crossfit*”. Además, los atletas menores de 18 años y no estén participando de manera voluntaria.

H. Tipo de investigación

Para responder a la pregunta de investigación se plantea el diseño no experimental con un enfoque mixto para la evaluación de las variables. Estas no serán manipuladas y la muestra debe cumplir con los criterios de inclusión de la investigación. Este tipo de investigación permitirá evidenciar los índices de motivación en ambos grupos (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten).

I. Instrumento

El instrumento que se utilizó para evaluar la motivación de los atletas fue “La Escala de Motivación en Deportistas”, la cual tiene como autor a Pelletier (2013), de la Universidad de Ottawa, Canadá. Dicho instrumento fue traducido al español por la autora de este estudio, siguiendo el método de “*back-translation*” con una traductora profesional, con el fin de no crear sesgos al momento en que los participantes estuvieran respondiendo la escala. En el instrumento se evalúa el tipo de motivación que define si la motivación es motivación extrínseca, motivación intrínseca o que no se tenga ningún tipo de motivación.

El instrumento consta de 28 ítems que evalúa la motivación por medio de una escala tipo Likert, evalúa si se está o no de acuerdo con las afirmaciones que se les están presentando. La escala es auto aplicable y mide siete tipos de respuesta; 1. No corresponde en lo absoluto, 2. Corresponde muy poco, 3.

Corresponde poco, 4. Corresponde moderadamente, 5. Corresponde, 6. Corresponde bastante y 7. Corresponde totalmente.

Para obtener los resultados del instrumento y dar a conocer qué tipo de motivación domina en cada atleta se hicieron sumas según correspondía cada ítem al tipo de motivación. Los ítems 3, 4, 6, 9, 11, 12, 14, 17 y 18 corresponden a la motivación intrínseca; los ítems 1, 5, 7, 8, 15 y 16 corresponden a la motivación extrínseca y los ítems 2, 10 y 13 corresponden a la no motivación.

Se solicitó la autorización del autor de este instrumento, Dr. Pelletier vía electrónica, obteniendo la última versión de la escala. Debido a esto no se tenía una escala en español, por lo que se tradujo y se tuvo un procedimiento para la validación, tratando de crear los menores sesgos posibles, lo cual fue piloteado para obtener el índice de confiabilidad de cada uno de los ítems. Este procedimiento constó de lo siguiente; primero, se tradujo la escala; segundo, se contó con la revisión de una traductora, con el fin de obtener una revisión y aprobación de la misma; tercero, se realizaron los cambios sugeridos por la traductora.

J. Procedimiento

Para la realización de este proyecto se solicitó la colaboración de personas que realicen el deporte “*crossfit*”, ya que se les aplicó una encuesta que va relacionada a su motivación al momento de realizar su disciplina deportiva (La Escala de Motivación Deportiva, Pelletier, 2013). Primero, se realizó una prueba piloto, la cual nos permitió evaluar si el instrumento poseía un índice de confiabilidad aceptable. Se aplicó a alumnos(as) de la Universidad del Valle de Guatemala que practiquen algún deporte, con el fin de asegurar que todo los ítems fueran claros en su redacción y determinar cuánto tiempo se necesitó para responder. Dicha prueba piloto contó con 45 participantes, hombres y mujeres.

El reclutamiento de los participantes fue intencional, existiendo en Guatemala nueve gimnasios afiliados a la disciplina deportiva “*Crossfit*” a nivel mundial, en donde cada uno cuenta con un aproximado de 150 personas inscritas. Por lo que para realizar la muestra representativa se utilizó la fórmula de

representatividad de la muestra, siendo 80 atletas de “Crossfit” de alto rendimiento y 80 atletas de “crossfit” que no compiten, 40 hombres y 40 mujeres por grupo. Se solicitó la colaboración de atletas en los nueve distintos gimnasios afiliados, con el fin de no crear sesgos al momento de aplicar las encuestas y obtener los resultados. Para esto se pidió el apoyo de los gimnasios, ya que son instituciones privadas. Los gimnasios a los cuales se pidió la colaboración fueron los siguientes:

- *Crossfit 502*
- *Crossfit 502 Newborn*
- *Crossfit 1821*
- *Vitam Crossfit*
- *Cubed Crossfit*
- *Oaks Crossfit*
- *AMSI Crossfit*
- *Crossfit Habit*
- *Crossfit Springcity7*

Al momento realizar las encuestas únicamente participaron aquellos atletas que aceptaron ser parte de la misma, por medio del consentimiento informado. La encuesta se aplicó en cada uno los gimnasios, solicitando un espacio donde el atleta pudiera responder sin distracciones externas, con el fin de no crear sesgos en las respuestas.

1. Cronograma

Tabla 7.

Cronograma de actividades

Actividades	Enero	Febrero	Agosto	Octubre
Realización encuestas				
Análisis de datos de encuesta				
Realización de resultados y conclusiones				
Entrega de Tesis				

Fuente: Elaboración propia

2. Consideraciones éticas. Las personas que participaron en la investigación debían firmar el consentimiento informado. A todos los participantes se les dio a conocer su rol como participante, cuales son los objetivos de la investigación, dando una explicación de la manera en que serían utilizados los datos, resaltando la confidencialidad y que no existían riesgos físicos ni psicológicos al participar en la investigación, para no crear sesgos en las respuestas. Asimismo, se proporcionó información del contacto de la investigadora y de la asesora responsable de la investigación, en caso existiera dudas o comentarios acerca de la misma.

K. Análisis estadísticos

Para contestar a la pregunta de investigación, se procesaron los datos recopilados por medio de una diferencia de medias, utilizando un análisis no paramétrico, así como también frecuencias, medias y desviación estándar.

Métodos descriptivos:

El método descriptivo se realizó por medio de tendencia central, valores medios o centrales de una distribución que sirven para ubicarla dentro de la escala de medición. Nos ayudaron a medir las variables por grupo (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten). Asimismo, se midieron variables de edad, sexo y tiempo que se lleva realizando la disciplina deportiva “*Crossfit*”, para poder obtener información más específica al momento de discutir los resultados (Sampieri, Collado & Lucio. 2003: 183).

Se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov, para conocer la normalidad de los datos de la muestra. Debido al comportamiento de los datos de la muestra también se utilizó el estadístico no paramétrico Mann – Whitney para determinar si existen diferencias en las medias de los grupos.

Coefficiente de confiabilidad:

El cálculo del coeficiente de confiabilidad fue medido por medio de Alfa de Cronbach, el cual calcula la fiabilidad de la escala que se utilizó en la investigación (Sampieri, Collado & Lucio. 2003: 183).

Se espera encontrar en los resultados del estudio que el tipo de motivación que domina en los atletas de alto rendimiento es la motivación intrínseca, mientras que el tipo de motivación que domina en los atletas que no compiten es la extrínseca. Comparado con los estudios realizados por los autores Pelletier, 2013; Azurdia 2015; Dias, Barreiros, Brustad, & Fonseca, 2015 y Soyer, 2011, en donde se muestra que los atletas de alto rendimiento poseen mayores índices de motivación intrínseca.

V. Prueba piloto

La prueba piloto constó de 45 participantes, estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala, hombres y mujeres, durante el 2016. Dicha prueba tenía un único criterio de inclusión, el cual era practicar algún deporte. El principal propósito de la misma fue evaluar que todos los ítems de la prueba fueran claros en su redacción y fáciles de entender, determinar que todos los ítems estuvieran redactados adecuadamente y se evaluó la consistencia en los ítems. Asimismo, se evaluó el tiempo que se tomaba realizar la escala, para dar un estimado a los participantes del estudio, estableciendo un tiempo de 10 minutos aproximadamente.

La Tabla 8 muestra el índice de confiabilidad, con el alfa de Cronbach, obteniendo una fiabilidad de 0.683, siendo ésta aceptable para el estudio.

Tabla 8.
Alfa de Cronbach

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.683	19

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recopilados

VI. Resultados

A continuación se presentan los distintos resultados estadísticos obtenidos por medio de la información recopilada de los 100 participantes en el estudio, utilizando La Escala de Motivación Deportiva (Pelletier, 2013). Los participantes provienen de la disciplina deportiva “*crossfit*”, de los cuales se obtuvo dos distintos grupos, los atletas de alto rendimiento y los atletas que realizan el deporte por *hobbie*/salud (que no compiten), según lo determinado en el estudio. Como requisito todos los atletas debían ser mayores de edad y tener un mínimo de un año practicando dicha disciplina deportiva.

A. Descripción de población

El tamaño de la muestra fue determinado por medio poblaciones finitas, en donde solamente se tomó en cuenta a los atletas que practican la disciplina deportiva “*crossfit*” en la red de gimnasios que están afiliados mundialmente, que en Guatemala son nueve, de los cuales solamente seis gimnasios abrieron las puertas para realizar el estudio. El total de participantes fue de 100 atletas, de los cuales 40 fueron atletas de alto rendimiento y 60 de atletas que no compiten. Es importante mencionar que se tomó en cuenta ambos sexos, siendo todos mayores de edad y la participación fue completamente voluntaria.

B. Datos demográficos

Para esta sección se presentan los datos demográficos que describen a los participantes del estudio, se tomó en cuenta las edades, género, años que llevan practicando la disciplina deportiva “*crossfit*” y el gimnasio al cual asisten a realizar sus entrenos.

La media de edad entre los participantes del estudio, tomando en cuenta ambos grupos (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten), fue de 21 a 25 años de edad, teniendo como mínimo 18 años. Esto nos indica que la mayor parte de los atletas se encuentran en una edad joven. En cuanto al género, se puede observar que es mayoritario el masculino, existe una mayor población masculina que realiza dicha disciplina deportiva en el estudio realizado. Por otro lado, la media de los años que los atletas han realizado la disciplina deportiva “*crossfit*” fue de 2 años. Este resultado refleja que la mayor parte de los participantes del

estudio no han tenido una amplia experiencia en este deporte, demostrando que realmente si es una disciplina reciente en Guatemala (Tabla 9).

Tabla 9.

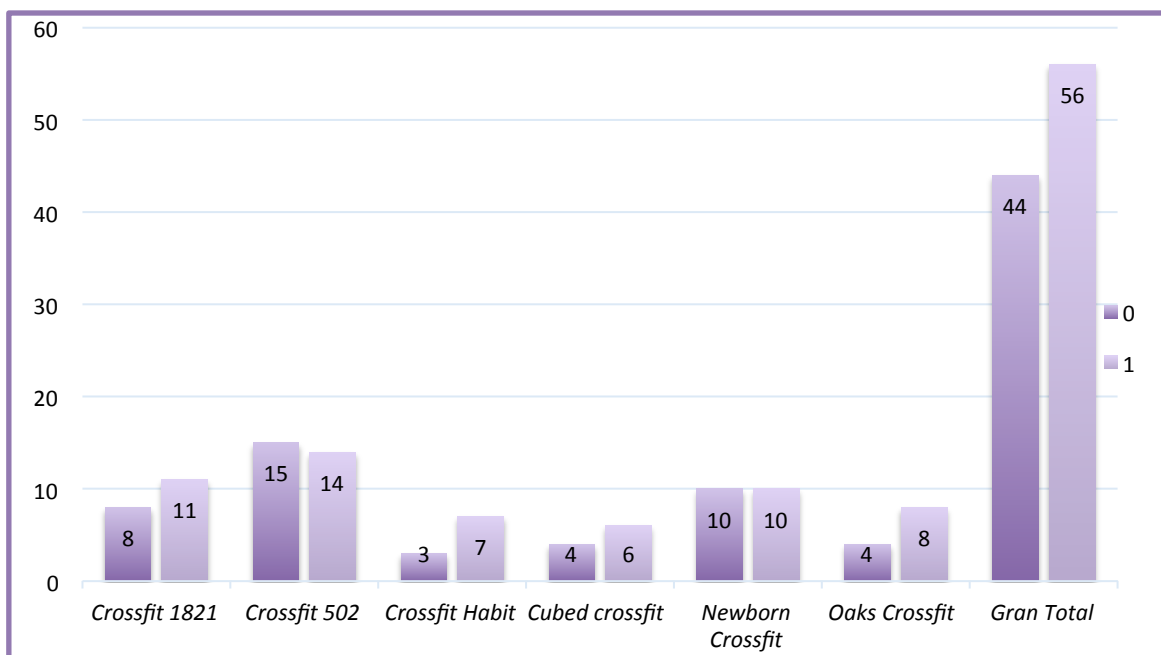
Datos demográficos

	N	X	DS
Edad	100	1.85 (21 - 25)	1.140
Género	100	Mujeres = 44 Hombres = 56	0.498
Años realizando "crossfit"	100	1.65 (2)	1.313

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recopilados

En la siguiente sección se muestran gráficas descriptivas de los datos sociodemográficos por grupo (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten) y por gimnasio

La Gráfica 1 muestra la cantidad de hombres y mujeres que participaron en el estudio, sin importar a qué grupo pertenecen (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten), además su afiliación a los distintos gimnasios. El color morado indica las mujeres que participaron y el color lila representa a los hombres participantes. Se puede observar que el género dominante en dicho estudio fue el masculino, donde en la mayor parte de los gimnasios hubo mayoría de hombres, a excepción de "Crossfit 502" (Gráfica 1).

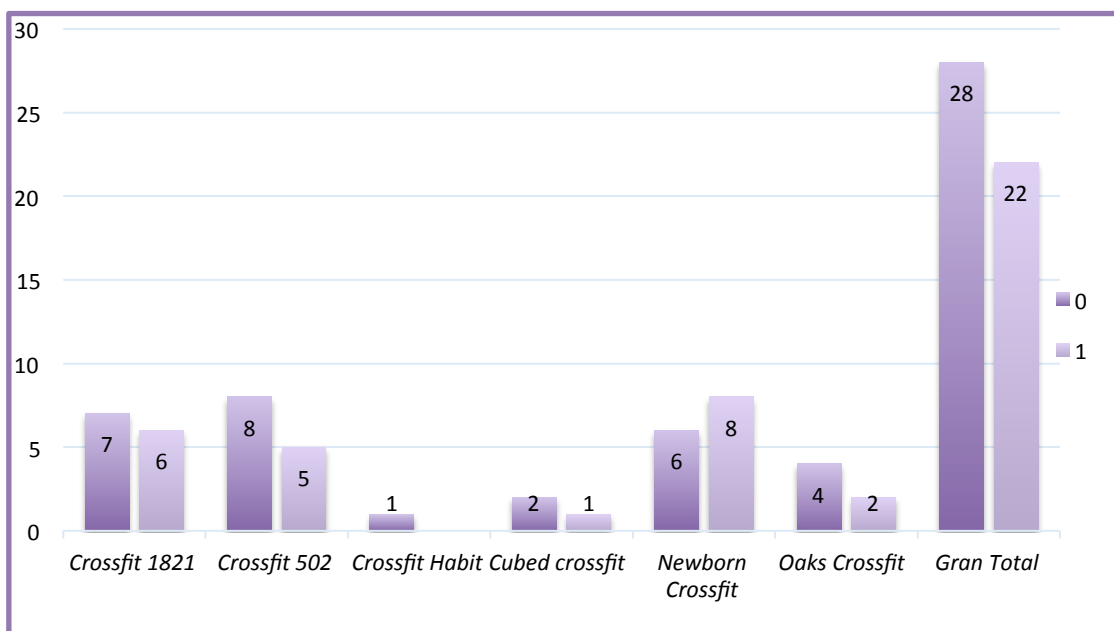
Gráfica 1. *Datos Generales*

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos de los participantes

La Gráfica 2 muestra el grupo de atletas de alto rendimiento, lo que significa que son personas que buscan sobresalir en la disciplina deportiva “*crossfit*”, ya sea internacionalmente o nacionalmente. Asimismo, son atletas que llevan un entrenamiento y preparación con una mayor exigencia y dedicación a comparación de los atletas que no compiten.

Con los resultados obtenidos se puede observar que en los gimnasios *Crossfit 1821*, *Crossfit 502* y *Newborn Crossfit* existen grupos con mayor cantidad de atletas de alto rendimiento que en los demás gimnasios. Por otro lado, en los gimnasios *Crossfit Habit*, *Cubed Crossfit* y *Oaks Crossfit* podemos observar que la población de atletas de alto rendimiento es baja, en comparación a los demás gimnasios.

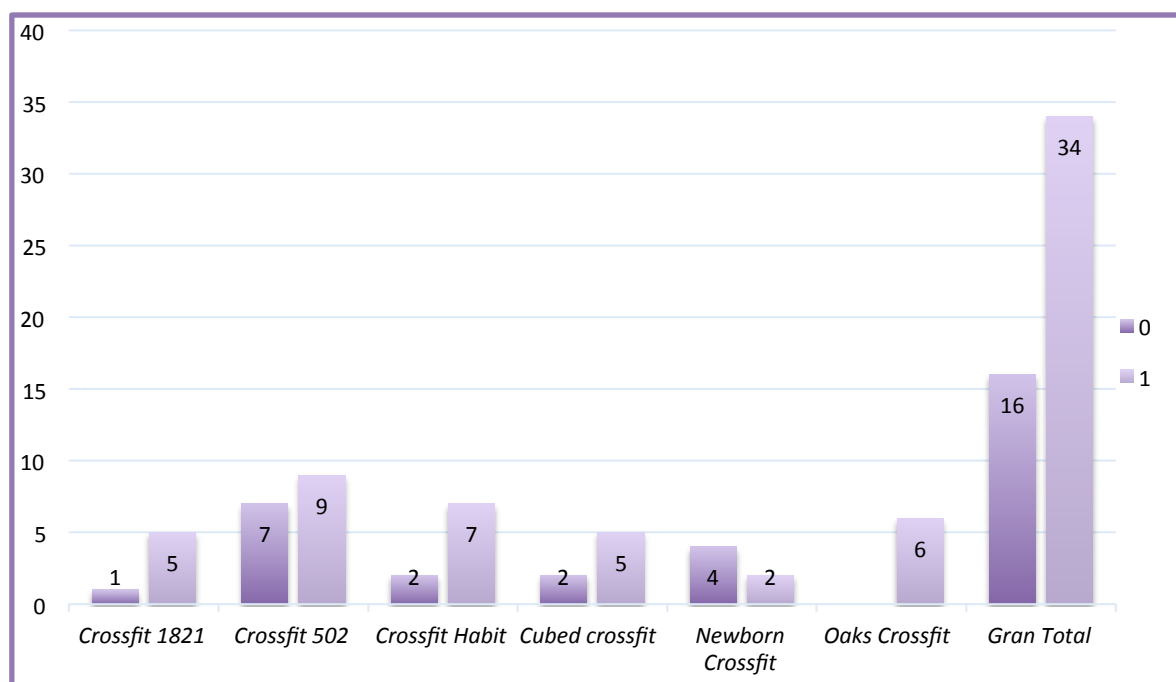
Gráfica 2. Datos “Atletas de alto rendimiento”



Fuente: Elaboración propia, a partir de datos de los participantes

El grupo de atletas que no compiten, son personas que realizan la disciplina deportiva “crossfit” por salud y/o *hobbie*. Estos atletas llevan un entrenamiento básico, donde no tienen mayor exigencia a la que cada uno se establece en cada entreno. Se puede observar que en todos los gimnasios que participaron en el estudio muestran resultados similares, observándose que la población de mujeres en este grupo es mayor que hombres.

Gráfica 3. Datos "Atletas que no compiten"



Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

En la siguiente sección se presentan resultados estadísticos obtenidos de manera general, tomando en cuenta los dos grupos formados para el estudio (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten).

En cuanto a los tres diferentes tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y no motivación), se puede observar en los resultados que la motivación intrínseca está presente en mayor medida por los atletas, teniendo $X=18.88$. Esto significa que los atletas están motivados por sí mismos, por medio de su propia determinación, no dependen de tener refuerzos externos. La motivación extrínseca, que tiene $X=6.12$, indicando que hay un pequeño grupo de atletas que sus esfuerzos provienen del exterior, los cuales son necesarios para entrenar. Por último, la No motivación tiene $X=5.19$, demostrando que hay otro pequeño grupo de atletas que su motivación no vincula con el hábito deportivo (Tabla 10).

Tabla 10.
Estadísticos descriptivos generales

	N	Mínimo	Máximo	X	DS
Motivación Intrínseca	100	10	21	18.88	2.332
Motivación Extrínseca	100	1	20	6.12	3.823
No Motivación	100	3	20	5.19	3.530

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del estudio por los diferentes grupos (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten).

Al segmentar por grupo de atletas de alto rendimiento y grupo de atletas que no compiten se observa que la X de edad para ambos grupos de atletas no varía, están entre los 21 años y los 25 años, demostrando que en la disciplina deportiva “*crossfit*” domina la etapa conocida como la adultez temprana o emergente. De igual forma ocurre con la media de los años que se lleva realizando dicha disciplina, siendo de dos años, teniendo una participación corta en tiempo para ambos grupos de atletas.

1. Descriptivos grupo atletas de alto rendimiento. La Tabla 11 muestra la motivación intrínseca, en donde se puede observar que el grupo de atletas de alto rendimiento tuvo una media superior a la del grupo de atletas que no compiten, respondiendo al primer objetivo específico, el cual tenía como fin identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva “*crossfit*” de alto rendimiento a nivel profesional, $X=19.04$ el primer grupo y $X=18.72$ el segundo grupo, según el índice de la escala. Esto indica que los atletas de alto rendimiento se encuentran principalmente motivados por sí mismos, teniendo una mayor determinación propia.

Tabla 11.

Estadísticos Descriptivos Grupo "Atletas de alto rendimiento"

	Edad	Años realizando "Crossfit"	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	No Motivación
X	1.82 (21 - 25)	1.84 (2)	19.04	6.10	5.06
DS	1.155	1.251	1.829	3.738	3.478
Mínimo	0	0	15	1	3
Máximo	4	4	21	21	20

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

2. Descriptivos grupo atletas que no compiten. La motivación extrínseca indica que los esfuerzos de los atletas son retribuciones o incentivos externos, siendo necesarios para entrenar de manera óptima. Por medio de los resultados, se demuestra que se responde al segundo objetivo específico, el cual quería identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva "crossfit" que no compiten a nivel profesional. La Tabla 12 muestra el grupo de atletas de alto rendimiento tiene $X=6.10$, mientras que el grupo de atletas que no compiten tienen $X=6.14$. Los atletas que no compiten tienen una mayor motivación extrínseca, comprobando la segunda hipótesis, donde se pretendía evidenciar que los índices de motivación extrínseca eran mayores en atletas que no compiten que en los atletas de alto rendimiento.

La no motivación, en el grupo de atletas que no compiten tienen una X mayor, $X=5.32$, mientras que los atletas de alto rendimiento tienen $X=5.06$ (Tabla 12).

Tabla 12.

Estadísticos descriptivos grupo “Atletas que no compiten”

	Edad	Años realizando “Crossfit”	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	No Motivación
X	1.88 (21 – 25)	1.46 (2)	18.72	6.14	5.32
DS	1.136	1.358	2.756	3.944	3.611
Mínimo	0	0	10	3	3
Máximo	4	4	20	15	15

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recopilados

3. Descriptivos género femenino. En la Tabla 13 se muestra el género femenino, se puede observar que se encuentran mayormente motivadas intrínsecamente, teniendo $X=18.91$, pero también se tiene un índice bajo de motivación extrínseca en este grupo, con $X=5.64$. En éste grupo, la mayoría de las atletas tienen un rango de edad entre los 21 y 25 años de edad, y un rango de dos años realizando la disciplina deportiva “crossfit”. Esto indica que aún son de reciente ingreso al mismo.

Tabla 13.

Descriptivos género femenino

	Edad	Años realizando “Crossfit”	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	No Motivación
X	1.77 (21 – 25)	1.45 (2)	18.91	5.64	4.55
DS	1.096	1.266	1.766	3.511	3.238
Mínimo	0	0	10	3	3
Máximo	4	4	20	15	15

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recopilados

4. Descriptivos género masculino. En la Tabla 14 se muestra el género masculino, observando que se encuentran mayormente motivados intrínsecamente, teniendo $X=18.86$, pero también se tiene un índice bajo de motivación extrínseca en este grupo, con $X=6.50$. En éste grupo, la mayoría de las atletas tienen un rango de edad entre los 21 y 25 años de edad, y un rango de dos años realizando la disciplina deportiva “crossfit”. Esto indica que aún son de reciente ingreso al mismo.

Tabla 14.

Descriptivos género masculino

	Edad	Años realizando “Crossfit”	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	No Motivación
X	1.91 (21 – 25)	1.80 (2)	18.86	6.50	5.70
DS	1.179	1.341	2.706	4.041	3.692
Mínimo	0	0	10	3	3
Máximo	4	4	20	15	15

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos recopilados

C. Estadísticos utilizados

Las medias estadísticas que fueron utilizados para dicha investigación fueron de tendencia central, valores medios o centrales de distribuciones, los cuales sirvieron para realizar escalas de medición. Esto nos permitió medir variables por grupo (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten), así como también medir las variables edad, sexo, gimnasio y tiempo que llevan los atletas realizando la disciplina deportiva “crossfit”.

Por otro lado, también se utilizó el Alfa de Cronbach, mencionado anteriormente, para obtener el coeficiente de confiabilidad, midiendo la fiabilidad de la escala que se utilizó en el estudio.

D. Prueba de normalidad

La prueba de normalidad utilizada fue Kolmogorov – Smirnov debido al tamaño de la muestra que fue mayor a 50. Para esto se separaron los ítems de la encuesta, dependiendo del tipo de motivación al que pertenecía cada uno (motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación). Para los tres grupos de motivaciones, se obtuvo una significancia menor a 0.05, indicando que los datos del estudio no se comportan de una manera normal (Tabla 15).

Tabla 15.

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

Kolmogorov-Smirnov	
Motivación intrínseca	Sig. .000
Motivación extrínseca	Sig. .000
No motivación	Sig. .000

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

E. Test no paramétrico

A partir de la prueba de normalidad de los datos de la muestra se utilizó el estadístico no paramétrico *Mann – Whitney*, se utilizó para ambos grupos, la población femenina y la población masculina. El objetivo fue determinar si existían cambios en los resultados tomando en cuenta las diferencia de género.

La Tabla 16 muestra que la motivación extrínseca se puede observar que se rechaza la hipótesis nula por parte del género femenino, indicando que por parte de las mujeres del estudio no domina la motivación extrínseca, pero sí el deseo de realizar la disciplina deportiva “*crossfit*” sin competir, solamente por salud o *hobbie*.

Tabla 16.

Test no paramétrico género femenino “mujeres que compiten vs. no compiten”

Hipótesis nula	Evaluación	Sig	Decisión
La distribución de No motivación es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.132	Se acepta la hipótesis nula
La distribución de Motivación intrínseca es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.701	Se acepta la hipótesis nula
La distribución de Motivación extrínseca es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.005	Se rechaza la hipótesis nula

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

La Tabla 17 muestra que la motivación intrínseca se puede observar que se rechaza la hipótesis nula por parte del género masculino, indicando que por parte de las hombres que participaron en el estudio no domina la motivación intrínseca, pero sí el deseo de realizar la disciplina deportiva “*crossfit*” como atletas de alto rendimiento y destacar a nivel nacional e internacional.

Tabla 17.

Resultados test no paramétrico género masculino

Hipótesis Nula	Evaluación	Sig	Decisión
La distribución de No motivación es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.985	Se acepta la hipótesis nula
La distribución de Motivación intrínseca es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.010	Se rechaza la hipótesis nula
La distribución de Motivación extrínseca es la misma a través de “Desea destacar internacionalmente”	Independent-Samples Mann - Whitney	.098	Se acepta la hipótesis nula

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos recopilados

VII. Discusión

En la siguiente sección se presenta la discusión de los resultados obtenidos por medio del estudio, en donde se analizan los datos con el fin de comparar los objetivos e hipótesis que fueron planteados en el diseño de investigación.

La disciplina deportiva “*crossfit*”, requiere de los atletas un alto índice de motivación, debido a que son movimientos funcionales ejecutados con alta intensidad. Un aspecto importante de los movimientos funcionales es la capacidad de mover grandes cargas en largas distancias, haciéndolo de forma rápida. Los principales objetivos de “*crossfit*” es lograr tener un estado físico amplio, general e inclusivo, creando programas que brinden la mejor preparación para los atletas.

El objetivo fue explorar cómo se expresa el fenómeno de la motivación deportiva en atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten en la disciplina deportiva “*crossfit*”. Determinando si existe relación entre el tipo de motivación (intrínseca, extrínseca y no motivación/desmotivación) y la pertenencia al grupo de atletas (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten) que practica dicha disciplina. El objetivo está basado en la teoría de autodeterminación, describiendo cómo todos los humanos tenemos tendencias innatas para movernos en direcciones hacia donde existe una mayor autorregulación, competencia e integración de la acción. Asimismo, ayuda a especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación, enfocándose en las necesidades fundamentales de competencia y autonomía (Pelletier, Rocchi, *et al.* 2013: 329).

Los resultados demostraron que existe una diferencia significativa entre la motivación deportiva en los dos grupos de estudio (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten), indicando que si se cumple con el objetivo del estudio. Esto se debe a que se evidencia una relación entre el tipo de motivación con respecto a la pertenencia al grupo de atletas al cual pertenece.

De manera más detallada y respondiendo a los objetivos específicos planteados en el estudio, siendo el primero “identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva “*crossfit*” de alto

rendimiento a nivel profesional”. La motivación intrínseca dominó en los atletas de alto rendimiento, estando motivados por factores intrínsecos, sintiéndose bien realizando las actividades establecidas en cada entrenamiento. Asimismo, no dependen de tener refuerzos externos y están fuertemente relacionados con la auto-superación. Con base a la teoría de autodeterminación, los atletas tienen una regulación intrínseca, indicando que existe una mayor satisfacción de las necesidades básicas, teniendo mayor autodeterminación. Las necesidades básicas conllevan a grados mayores de motivación intrínseca, por lo que se puede determinar que el grupo de atletas de alto rendimiento tienen sus necesidades básicas complacidas (Gené & Latinjak, 2014: 49).

Un aspecto importante a mencionar, es que en la motivación intrínseca existe una triple dimensión, la cual consiste en la motivación intrínseca de conocimiento, (realizar actividades por placer y satisfacción al momento de aprender o explorar). La motivación intrínseca de ejecución, (realizar actividades por placer y sentir satisfacción al ejecutar alguna prueba o ejercicio). Por último, la motivación intrínseca de experimentar sensaciones, (realizar actividades por tener sensaciones distintas a las habituales) (Perlman, 2010: 433).

Por otro lado, también se responde al segundo objetivo específico, que es “identificar qué tipo de motivación domina en los atletas que practican la disciplina deportiva “*crossfit*” que no compiten a nivel profesional”, siendo la motivación extrínseca. Sin embargo, se puede observar que la media de la motivación intrínseca en este grupo de atletas es mayor que la media de la motivación extrínseca, pero no supera al grupo de atletas de alto rendimiento. Esto indica que de igual forma, los atletas que no compiten se encuentran motivados por sí mismos (Perlman, 2010: 433). Sobre la teoría de autodeterminación, se puede decir que en cuanto más lejos se encuentran a tener una motivación intrínseca, encuentran mayor independencia para llegar a encontrar relaciones negativas entre conceptos de una continua autodeterminación (Gené & Latinjak, 2014: 49).

Siendo así que llegamos al tercer objetivo específico, que tiene como fin determinar si existe relación entre el tipo de motivación (intrínseca, extrínseca, no motivación/desmotivación) y la pertenencia al grupo de atleta que practica la

disciplina deportiva “*crossfit*”. Con los resultados obtenidos y explicados con anterioridad, se puede concluir que no existe una relación entre el tipo de motivación y la pertenencia al grupo de atleta que practica dicha disciplina deportiva, ya que ambos grupos tienen mayores índices de motivación intrínseca, comparados con la motivación extrínseca. En cuanto a la no motivación/desmotivación, se puede observar que ningún grupo se identifica, ya que no se obtuvieron resultados para esta área por parte de los atletas participantes del estudio. Esto quiere decir que dentro de esta investigación no hubo atletas que tengan falta de deseo de participar o ser participe de actividades atléticas. Según la teoría de autodeterminación, la desmotivación es la más relativa, debido a los diversos resultados mentales y físicos que se pueden obtener (Perlman, 2012: 433).

En cuanto a la tercera y última hipótesis, se esperaba encontrar diferencias en los índices de motivación intrínseca y extrínseca entre los dos grupos de atletas (de alto rendimiento y los que no compiten) de la disciplina deportiva “*crossfit*”. Como en las hipótesis anteriores, está también confirmada el cumplimiento de la predicción. Como se menciona anteriormente, la motivación intrínseca domina en los atletas de alto rendimiento, teniendo una mayor media que el grupo de atletas que no compiten. Asimismo, se puede ver que la motivación extrínseca es mayor en el grupo de atletas que no compiten. Dicha hipótesis se basó en el modelo de la autodeterminación, específicamente la teoría de las orientaciones de causalidad, en donde se describen tres tipos de orientaciones que guían la regulación de los individuos; la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal (Martínez & Moreno, 2006: 39).

En la orientación de control, la conducta de las personas tienen un control en el entorno o dentro de ellos mismos, jugando un papel en las recompensas externas, la cual se puede relacionar con la motivación intrínseca (en este caso con el grupo de atletas de alto rendimiento). Luego, la orientación de autonomía, es la capacidad de elección, iniciación y regulación de la conducta. Tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable, la cual se puede relacionar con la motivación extrínseca (grupo de atletas que no compiten). Por último, la orientación impersonal, que son las tareas difíciles, relacionado con sentimientos

depresivos o altos grados de ansiedad, relacionándose con la no motivación/desmotivación (Martínez & Moreno, 2006: 39).

Los resultados esperados se basaban en la comparación de estudios realizados por Pelletier, 2013; Azurida, 2015; Días, Barreiros, Brustad & Fonseca, 2015 y Soyer, 2011, en donde se muestra que los atletas de alto rendimiento poseen mayores índices de motivación intrínseca. Podemos determinar que los resultados esperados fueron confirmados, cumpliendo con todo lo que se predijo acerca del estudio y en el marco metodológico.

Es importante mencionar que para el procedimiento de la investigación se aseguró que los gimnasios participantes tuvieran una afiliación a nivel mundial con la red “*Crossfit*”, lo cual hace validar totalmente la participación de los atletas en dicha disciplina deportiva. La población que participó en el estudio es muy reducida a comparación de la cantidad de personas en Guatemala que realizan la disciplina deportiva “*crossfit*”, asisten a gimnasios que no están afiliados a la red mundial. Siendo así que los resultados podrían variar al tener una población mayor en el estudio.

Otro dato interesante que formó parte de la investigación es el hecho que los gimnasios afiliados a la red mundial de “*crossfit*”, se encuentran en las áreas de un estrato social alto en la zona capitalina, mientras que la mayor parte de los gimnasios que no tienen una afiliación se encuentran ubicados en las áreas de un estrato social medio-bajo en la zona capitalina. Esto quiere decir que los índices de motivación podrían haber variado al momento de tomar en cuenta a todos los gimnasios que practican dicha disciplina deportiva, por el contexto que los rodea, las metas que se proponen y las formas de entrenamiento diario. Usualmente, las personas que viven en un estrato social alto tienen mayores oportunidades para sobre salir en los deportes, más si son deportes que no son federados, ya que no cuentan con apoyo por parte de patrocinios. Lo que limita a los atletas de un estrato social medio, ya que los atletas son los que tienen que invertir para cumplir las metas propuestas, y al momento de ser un atleta de alto rendimiento, se busca participación a nivel internacional, teniendo mayores costos para poder hacerlo. Dicha limitante puede causar varianzas en el índice de motivación o el tipo de

motivación que domina en los atletas, ya sean atletas de alto rendimiento o atletas que no compiten.

En cuanto a los análisis realizados con los estadísticos no paramétricos, se pudo observar que la diferencia de género si es un factor que puede alterar los resultados del estudio. Por parte del género femenino existe dominancia la motivación intrínseca, pero sin el mayor deseo de querer destacar como atleta de alto rendimiento, solamente lo realizan por salud o *hobbie*. Mientras que en el género masculino, domina la motivación extrínseca, pero para ellos sí es importante destacar en la disciplina deportiva como un atleta de alto rendimiento y no realizarlo solamente por salud o *hobbie*.

Sin embargo, los resultados mostrados en el estudio pudieron ser influidos por el factor que se aplicó la escala unas semanas previo a una competencia internacional de suma importancia para la mayoría de los atletas que pertenecían al grupo de alto rendimiento. En estos momentos los atletas pueden encontrarse más tensos o sentir más presión, por lo que sus respuestas pudieron haber sido afectadas por lo mismo.

Por último, dicha investigación le brinda un gran beneficio a la disciplina deportiva "*crossfit*" en Guatemala, ya que permitió encontrar un área en la cual se puede trabajar para formar mejores atletas de alto rendimiento y llevarlos a ser más exitosos en sus carreras. En muchas ocasiones los atletas no expresan cómo se sienten respecto a su rendimiento y sus entrenos, por lo que internamente pueden estar afectando el desempeño de los mismos. Con estos resultados se puede trabajar más de cerca con cada atleta y realizar intervenciones que sean beneficiosas, según la necesidad de cada atleta. Es por esto que la importancia del papel del psicólogo aquí va ligada a subir los índices de motivación intrínseca en cada uno de los atletas.

VIII. Conclusiones

Los hallazgos que se encontraron en este estudio están relacionados con el tipo de motivación (intrínseca, extrínseca y no motivación/desmotivación) de los atletas y el grupo al cual pertenece, ya sea atleta de alto rendimiento o atleta que no compite.

Con los datos demográficos, se puede determinar que los atletas de ambos grupos se encuentran en una media de edad entre los 21 y 25 años de edad, esto quiere decir que domina la adultez temprana en la población del estudio. Asimismo, son atletas que llevan un promedio de dos años realizando la disciplina deportiva “*crossfit*”, que es un tiempo relativamente corto.

Todos los gimnasios tienen dos grupos distintos de atletas, atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten, sin embargo, en la mayor parte de los gimnasios el grupo de atletas de alto rendimiento es pequeño en comparación a los atletas que no compiten. Los grupos más grandes de atletas de alto rendimiento son de *Crossfit Newborn* y *Crossfit 502*.

Siendo así que con los datos recopilados, se encontró y confirmó con el marco metodológico que los atletas de alto rendimiento se encuentran más motivados de una manera intrínseca, mientras que los atletas que no compiten están más motivados de una manera extrínseca.

También se encontró que ninguno de los grupos de estudio (atletas de alto rendimiento y atletas que no compiten) demostraron tener índices de no motivación/desmotivación, indicando que todos los atletas se encuentran motivados de alguna forma, ya sea intrínsecamente o extrínsecamente.

Es por esto que a lo largo de la investigación, se logró encontrar relación entre los tipos de motivación y el tipo de aspiración para competir (intrínseca, extrínseca y no motivación/desmotivación) y la autodeterminación en el deporte, en este caso en la disciplina deportiva “*crossfit*”.

La teoría de autodeterminación habla acerca de la evaluación relativa a la autoeficacia, que tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca, enfocando las necesidades de competencia y autonomía de los atletas, en este caso, en los atletas de alto rendimiento. En los resultados del estudio se observa que los atletas de alto rendimiento necesitan de autodeterminación al momento de realizar sus entrenos y competir, la cual se expone por medio de la motivación intrínseca.

Los atletas de alto rendimiento están motivados de forma intrínseca por su participación en una actividad elegida por ellos mismos, sobre la cual tienen control; tiene mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de las actividades; factores extrínsecos que se perciben como informativos con relación a la competencia percibida, promoviendo la motivación intrínseca; por último, si los atletas están motivados hacia la tarea existe mayor influencia en la motivación intrínseca.

Para este estudio, la diferencia de género ha sido notoria, debido a que cada género se encuentra motivado de distinta manera, alterando los resultados esperados al momento de realizar análisis no paramétricos y separando los géneros.

El grupo de atletas utilizado fue reducido en comparación a la cantidad de personas que realizan *crossfit* en Guatemala, debido a la falta de afiliación de los gimnasios. El factor socioeconómico también fue un determinante en el estudio, ya que los gimnasios afiliados se encuentran en la zona capitalina de estrato social alto, mientras que los que no están afiliados en la zona capitalina de estrato social medio-bajo.

IX. Recomendaciones

- Crear una sección en la investigación que tome en cuenta y explique en qué período se encuentran los atletas, es decir, período de entrenamiento para competencia o de mantenimiento. Este aspecto puede variar los resultados, dependiendo si se encuentra en tiempo de competencia o en tiempo de mantenimiento.
- Con el fin de obtener una población mayor, se debería de tomar en cuenta también a los gimnasios que no tienen una afiliación a nivel mundial con la red de “*crossfit*”.
- Tomar en cuenta también a los atletas menor de edad, debido a que actualmente existen grupos de adolescentes de atletas de alto rendimiento en la mayor parte de los gimnasios.
- Se recomienda realizar observaciones de los atletas al momento de realizar entrenos, ya sea a los atletas de alto rendimiento y a los atletas que no compiten. De este modo se puede observar el comportamiento, determinando de una mejor forma qué tipo de motivación domina en cada grupo de atletas.
- Aplicar las evaluaciones a los atletas de una manera más individualizada, con el fin que puedan contestar de una manera más consciente y tengan libertad de realizar dudas si no entienden redacción o alguna pregunta.
- Realizar entrevistas a los encargados de cada gimnasio, con el fin de realizarle preguntas acerca de cómo lleva a cabo los entrenos y cómo dirige a sus atletas para ayudarlos a cumplir sus metas y objetivos.
- Realizar intervenciones con cada atleta, principalmente con los atletas de alto rendimiento, con el fin de mejorar la motivación y saber cómo se sienten en relación a sus entrenos y su desempeño en los mismos.
- Para los entrenadores de la disciplina deportiva “*crossfit*”, se recomienda trabajar más de cerca con cada uno de los atletas, sin importar a qué grupo de atleta pertenezca, con el fin de incentivar a la motivación intrínseca y hacer que sus índices sean más elevados.
- Realizar programas de talleres para todos los atletas que ayuden a trabajar sobre la motivación extrínseca, ya que si existen índices significativos, con el fin de reducirla y elevar aún más la motivación intrínseca.

- Los entrenadores de los gimnasios pueden recibir distintas capacitaciones relacionadas con la motivación, con el fin de tener un mayor conocimiento de cómo poder ayudar a sus atletas a mejorarla.
- Para el comité olímpico, se recomienda brindar apoyo a la disciplina deportiva “crossfit”, con el fin de tener participación y destacar a nivel internacional. Esto permitiría a los atletas de alto rendimiento fijarse metas mayores, ya que se les brinda más motivación.

X. Bibliografía

1. Azurdia, R. 2015. *Relación de la edad deportiva con respecto a la percepción de motivación y autodeterminación de los atletas guatemaltecos de alto rendimiento en las disciplinas de combate*. Universidad del Valle de Guatemala. 62 págs.
2. Boyce, Amy. 2015. *An ultimate guide to crossfit*. 1 - 66 págs.
3. Carlin, Maicon. 2015. *El abandono de la práctica deportiva. Motivación y estados de ánimo en deportistas*. Wanceulen, Editorial Deportiva. 17 págs.
4. Correa, Mariana. 2015. *Awesome Crossfit training*. 103 págs.
5. Cox, Richard. 2007. *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. 6ta ed. Madrid, España. 466 págs.
6. CrossFit, Inc. S.f. *The CrossFit Training Guide*. CrossFit, Inc. 156 págs.
7. Dias, Claudia; Barreiros, André; Brustad, Robert & Fonseca, Manuel. 2015. *¿Cómo distinguir entre jóvenes que tienen la intención de continuar practicando deporte de los que no piensan continuar haciéndolo?* Cuadernos de Psicología del Deporte, vol.15. 13 págs.
8. DiPrimio, Pete. 2015. *The World of Crossfit*. Dance & Fitness Trends. Mitchell Lane Publishers. 42 págs.
9. De león, José, Medina, Silvia, Barriga, Silverio, Ballesteros, Ana & Herrera, Isabel. 2004. *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. Editorial UOC, Barcelona. 190 págs.
10. Desconocido. 2007. Equipo Vértice. *Retribución de personal*. Editorial Vértice. España. 116 págs.
11. Gené, Pol; Latinjak, Alexander. 2014. *“Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite”*. *Revista de la Escuela Universitaria de la Salud y el Deporte*. Vol. 14: 49 – 56.
12. Giry, Marcel. 2002. *Aprender a razonar, aprender a pensar*. Siglo veintiuno editors, México, D.F. 196 págs.
13. Griffin, R. 2011. *Administración*. Texas A&M University. CENGAGE Learning. 10 Edición. 783 págs.
14. Guillén, Félix & Bara, Mauricio. 2007. *Psicología del entrenador deportivo*. Wanceulen, Editorial Deportiva. 317 págs.

15. Jorba, Jaume. 1994. *Enseñar, aprender y evaluar. Un proceso de regulación continua*. Ministerio de educación y cultura, Barcelona. 313 págs.
16. Latrónico, Adriana; Mesher, Liliana. 2009. *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. 6ta ed. Madrid, España. 466 págs.
17. Lizarraga, Sanz de Acero. 2010. *Competencias cognitivas en educación superior*. Narcea, S.A. de ediciones. Madrid, España. 156 págs.
18. Márquez, Sara & Garatachea, Nuria. 2009. *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos, S,A, Madrid. 571 págs.
19. Martínez, Antonio; Moreno, Juan. 2006. *Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico – deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas*. Universidad de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte. 39 - 54 págs, vol. 6.
20. Pelletier, Luc, et al. 2013. *Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II)*. Psychology of Sport and Exercise: 329 . 341.
21. Perlman, Dana. 2010. *Change in affect and needs satisfaction for amotivated students within the sport education model*. University of Wollongong, Journal of teaching in Physical Education: 433-445.
22. Rodríguez, Carmen, Izquierdo, José, Ruíz, José & Mendoza, Antonio. 2008. *Diagnóstico de personalidad en deporte de competición*. Wanceulen, Editorial Deportiva. 237 págs.
23. Rubio, Ana Rebeca. 2006. *Construyendo cuerpos: la subcultura del gimnasio urbano en la ciudad de Guatemala*. Universidad del Valle de Guatemala. Facultad de Ciencias Sociales. 131 págs.
24. Sampieri, Roberto; Collado, Carlos & Lucio, Pilar. 2003. *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana. Tercera edición. 705 págs.
25. Serrano, Alfonso & Birkbeck, Christopher. 2013. *La generalidad de la teoría del autocontrol*. Editorial Dykinson, Madrid. 555 págs.
26. Soyer, Fikret. 2011. *The relation between success motivation and self-esteem in sports: a study on elite athletes*. International Jorunal of Academic Research. Vol.3 No.6. Sakarya University. 7 págs.
27. Taylor, Shelley. 2007. *Psicología de la Salud*. 6ta ed. McGraw-Hill Interamericana. 558 págs.
28. Vega, Pedro. 2012. *Motivación para la práctica de actividad física y deportiva*. Monografías. Medicina/ciencias de la salud. 177 págs

Código

XI. Anexos



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para obtener el grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad del Valle de Guatemala, la estudiante Stephanie Marie Chang Bianchi, carné 11276 está realizando su Proyecto de Graduación titulado “La Motivación en Atletas de Alto Rendimiento de *Crossfit*”, que implica la participación de atletas que realicen la disciplina deportiva *crossfit* para llenar dicha encuesta, para este objetivo se utilizará La Escala de Motivación Deportiva (Pelletier, 2013). La escala busca qué tipo de motivación es la que domina en los deportistas al momento de realizar sus entrenos, ya sea intrínseca, extrínseca o no motivación/desmotivación.

No existe ningún riesgo físico/psicológico y costo económico al participar, al responder la encuesta, los atletas no tendrán que poner su nombre, por lo que su identidad será totalmente protegida por medio de un código asignado por la autora de este estudio. Los resultados serán publicados en el trabajo de tesis, con fines estrictamente académicos.

Si usted desea conocer los resultados de este estudio me puede contactar por medio del correo electrónico: chang.tefym@gmail.com o con el asesor de tesis, Msc. Pablo Barrientos: pebarrientos@uvgedu.gt

Se agradece su atención a esta información. Si usted está de acuerdo con participar en este Proyecto de investigación le solicitamos llenar la siguiente sección.

Yo _____ estoy de acuerdo con participar en el Proyecto de Graduación “La Motivación en Atletas de Alto Rendimiento de *Crossfit*” y que la información recolectada en esta encuesta puede ser utilizada en el mismo por la estudiante de último año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad del Valle de Guatemala, Stephanie Marie Chang Bianchi.

FIRMA

Libro de códigos

Descripción de la variable	Nombre de la variable	Código
Número de encuesta	NO	En números
Género	GEN2	0=Femenino, 1=Masculino
Edad	EDAD3	0=18-21, 1=21-25, 2=26-30, 3=31-35, 4=35>
Box al que asiste	BOX4	En letras
Años realizando la disciplina	AÑO5	0=1, 1=2, 2=3, 3=4, 4=5>
Destacar internacionalmente	INTER6	0=si, 1=no
Realiza disciplina por	DISC7	0=Hobbi/Entretenimiento, 1=Mejorar salud, 2=Competencia pro
Porque me sentiría mal conmigo mismo(a) sino me tomo el tiempo para hacerlo.	MAL8	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Solía tener buenas razones para practicar deportes, pero ahora me estoy preguntando si debo continuar.	RAZ9	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.	MEJOR10	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque el practicar deportes refleja la esencia de quién soy.	REFLE11	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy

Descripción de la variable	Nombre de la variable	Código
Porque la gente que me importa se enfadaría conmigo si no lo hago.	ENFAD12	poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque he descubierto que es una buena manera de desarrollar aspectos de mí mismo(a) que yo valoro.	ASPEC13	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque no me sentiría valioso si no practico mi deporte.	VALIO14	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque pienso que otras personas me desaprobarían si no lo hago.	DESAP15	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de desempeño en mi deporte.	AGRAD16	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente,


Descripción de la variable	Nombre de la variable	Código
Realmente ya no lo se; tengo la impresión de ser incapaz de tener éxito en este deporte.	INCAP17	4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente 0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque participar en el deporte es una parte integral de mi vida.	INTEG18	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque he elegido este deporte como una manera de desarrollarme.	DESARR19	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Ya no lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar sea en el deporte.	CLARO20	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque a través del deporte estoy viviendo alineado con mis principios más profundos	PRINCP21	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde bastante, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente

Descripción de la variable	Nombre de la variable	Código
Porque la gente que me rodea me recompensa cuando lo practico.	RECOMP22	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque me siento mejor conmigo mismo(a) cuando lo practico.	CONMI23	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque es placentero aprender más acerca de mi deporte.	PLACEN24	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente
Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mi vida.	VIDA25	0=No corresponde en lo absoluto, 1=Corresponde muy poco, 2=Corresponde poco, 3=Corresponde moderadamente, 4=Corresponde, 5=Corresponde bastante, 6=Corresponde totalmente

Descripción de la variable

Nombre de la variable

Código



The image is a certificate of completion with a decorative blue border. The text is centered and reads: "Certificate of Completion", "The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that Stephanie Chang successfully completed the NIH Web-based training course 'Protecting Human Research Participants' .", "Date of completion: 05/18/2016.", and "Certification Number: 2077802.".

Certificate of Completion

The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that
Stephanie Chang successfully completed the NIH Web-based training course
"Protecting Human Research Participants" .

Date of completion: 05/18/2016.

Certification Number: 2077802.