UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

"MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y NIVEL DE OPTIMISMO EN USUARIOS DE GIMNASIO RADIKAL GYM DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019"

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicóloga General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autor

Narváez Lozano Paula Mariel

Tutor

MSc. Montero Medina Diana Carolina

Quito

2020

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Diana Carolina Montero Medina, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN RELACIÓN AL OPTIMISMO EN USUARIOS DEL GIMNASIO RADIKAL GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019, desarrollado por NARVÁEZ LOZANO PAULA MARIEL estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Psicólogo General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, de del 2020

_____

MSc. Montero Medina Diana Carolina

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación**.**

Quito, de del 2020

_____

Paula Mariel Narváez Lozano

171875498-7

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA

REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Narváez Lozano Paula Mariel**, declaro ser autor del Proyecto de Tesis, titulado (a) **"MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN RELACION AL OPTIMISMO EN USUARIOS DEL GIMNASIO RADIKAL GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019",** como requisito para optar al grado de "Psicóloga General", autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.
Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los treinta días del mes de enero de 2020, firmo conforme:

Autor: Narváez Lozano Paula Mariel

Firma _____

Número de Cédula: 1718754987
Dirección: Diego Vaca N70-364 y Río Peripa
Correo Electrónico: paulamnl0095@gmail.com
Teléfono: 0979278064

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN RELACIÓN AL OPTIMISMO EN USUARIOS DEL GIMNASIO RADIKAL GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019 previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

……..

PRESIDENTE

…….

VOCAL 1

…….

VOCAL 2

Quito, ……

DEDICATORIA

La presente investigación la dedico principalmente a Dios, por darme fuerza para culminar este camino profesional.

A mi mamita Mari por su gran amor, esfuerzo, sacrificio y paciencia porque sin ella no sería lo que soy hoy en día; eres la mejor mamá del mundo.

A mi Papi Carlos por su amor, su apoyo incondicional y sus consejos que para mi es un ejemplo.

A mi hermano Cris por su amor incondicional y apoyo que me lo ha brindado desde siempre.

Paula

AGRADECIMIENTO

A mi mamita Mari por su amor infinito, su sacrificio y paciencia, gracias por inculcarme valores y principios que me ayudan a ser un mejor ser humano; por brindarme la seguridad que necesito y por apoyarme siempre en los proyectos que deseo emprender porque sin ella no conseguiría lo que me propongo.

A mi Papi Carlos por su apoyo incondicional y sus consejos que me han servido y me servirán toda la vida.

A mi hermano Cris por haber sido mi amigo durante toda mi vida y me ha brindado amor y apoyo siempre y enseñarme que lo que me proponga con dedicación y esfuerzo lo puedo logar.

A mi tío David por haberme apoyado en este proyecto que es muy importante para mi vida profesional y por brindarnos su mando cundo lo hemos necesitado.

A ti Sebas por tu amor, y apoyo durante este proceso y por ser mi compañía.

A mi tutora de tesis, por haberme guiado en este camino de titulación y a lo largo de mi carrera universitaria.

A mis amigas les quiero dar las gracias por brindarme su amistad y compartir muchas experiencias únicas.

A todos mis maestros quienes con dedicación y esfuerzo han sabido inculcar en mí no solo conocimientos de mi carrera sino también valores que hacen un gran ser humano y profesional.

Paula

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN……...ii

DECLARACIÓN DE AUTORÍA…….iii

APROBACIÓN TRIBUNAL…….....iv

DEDICATORIA……...vi

AGRADECIMIENTO……...vii

RESUMEN EJECUTIVO……xiii

EXECUTIVE ABSTRACT…….xiv

INTRODUCCIÓN……...1

CAPÍTULO I……...4

EL PROBLEMA……4

Macro……4

Meso…….…… 5

Micro.. ……. 5

Antecedentes……..…… 5

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica……... 6

CAPÍTULO II……...7

MARCO TEÓRICO…… 7

Motivación al deporte……..……. 7

Motivación……. 7

Motivación intrínseca……...8

Motivación extrínseca……..9

La naturaleza de la motivación…….. 9

Adherencia al entrenamiento……10

Teoría de las metas de logro……..10

Teoría de las perspectivas de meta…….....11

Teoría de la autodeterminación……..11

Teoría de la Autodeterminación…….13

Teoría de la autoeficacia……14

Optimismo…….15

Optimismo y Pesimismo……15

Psicología positiva……16

Teoría disposicional……...17

Optimismo y satisfacción en la vida……..18

El estilo explicativo pesimista-optimista……18

JUSTIFICACIÓN…….……..20

OBJETIVOS……..21

Objetivo General……21

Objetivos Específicos…….21

CAPÍTULO III……22

METODOLOGÍA…….....22

Diseño del trabajo……..……22

Área de estudio……..……22

Enfoque……..……22

Población y muestra……..….23

Instrumentos de investigación…….23

Procedimientos para obtención y análisis de datos…… 24

Actividades……...24

CAPÍTULO IV……26

ANÁLISIS DE RESULTADOS…….……26

Comprobación de las hipótesis…….35

CAPÍTULO V……..…...36

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……..…….36

CONCLUSIONES……...36

RECOMENDACIONES……..37

DISCUSIÓN…… 38

CAPÍTULO VI……40

PROPUESTA…….…….....40

Tema de la Propuesta……. 40

Justificación…… 40

Objetivos……..... 41

Objetivo General……..….41

Objetivos Específicos……...41

Estructura Técnica de la Propuesta……...
41

Argumentación Teórica……42

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA…….
43

BIBLIOGRAFÍA.....53

ANEXOS……..……57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Teoría de la Autodeterminación…… 14

Tabla No 2. Participantes…….. 26

Tabla. 3. Tipo de motivación y nivel de optimismo…….. 29

Tabla 4. Motivación intrínseca y nivel de optimismo…… 29

Tabla 5. Motivación extrínseca y nivel de optimismo……... 30

Tabla 6. Edad y nivel de optimismo……. 31

Tabla.7. Tipo de motivación y tiempo en el gimnasio…….. 31

Tabla 8. Sexo……. 32

Tabla 9. Días que acude al gimnasio……. 33

Tabla 10. Hace cuanto acude al gimnasio……. 33

Tabla 11. Tipo de motivación…… 34

Tabla 12. Optimismo……. 35

Tabla 13. Motivación……. 46

Tabla 14. Optimismo……. 48

Tabla 15. Psicología positiva……. 50

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1. Sexo……32

Gráfico N° 2. Días que acude al gimnasio……33

Gráfico N° 3. Hace cuanto acude al gimnasio……... 34

Gráfico N° 4. Tipo de motivación……. 35

Gráfico N° 5. Optimismo…….. 36

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: "MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN RELACIÓN AL OPTIMISMO EN USUARIOS DEL GIMNASIO RADIKAL GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019"

AUTOR:

Narváez Lozano Paula Mariel

TUTOR:

MSc. Montero Medina Diana Carolina

RESUMEN:

La motivación y el optimismo muestran ser dos factores muy importantes a estudiar dentro de la psicología del deporte; la presente investigación tiene como objetivo principal el determinar si existe una correlación entre la motivación al deporte y los niveles de optimismo en usuarios del Gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito en el año 2019. La muestra seleccionada para desarrollar el presente estudio fue de 100 usuarios del gimnasio "Radikal Gym". Los objetivos específicos fueron Identificar el tipo y nivel de motivación, evaluar los niveles de optimismo y elaborar una propuesta de intervención dirigida a incrementar los niveles de motivación y optimismo en los usuarios de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019. Para el análisis de datos se evaluó a los atletas por medio de los instrumentos psicológicos Escala De Motivación Deportiva (EMD) y el Life Orientation Test-Revised (LOT-R) de optimismo. Los resultados obtenidos arrojaron que las variables de motivación y optimismo no presentan una correlación significativa. Se realizó el análisis de algunas variables sociodemográficas que fueron incluidas en el instrumento de estudio. Al relacionar la edad y el tiempo en el gimnasio, con las variables motivación y optimismo, se obtuvieron resultados significativos que fueron incluidos en el análisis de los resultados.

PALABRAS CLAVES: Motivación, optimismo, psicología deportiva.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND HEALTH
CAREER OF PSYCHOLOGY

EXECUTIVE ABSTRACT

SUBJECT: "SPORT MOTIVATION IN RELATION TO OPTIMISM IN USERS OF RADIKAL GYM LOCATED IN THE CITY OF QUITO IN THE YEAR 2019"

AUTHOR:

Narváez Lozano Paula Mariel

TUTOR:

MSc. Montero Medina Diana Carolina

ABSTRACT

Motivation and optimism are two very important factors to study in sports psychology; The main objective of this research is to determine if there is a correlation between the motivation to sport and the levels of optimism in Radikal Gym custumers in the city of Quito in 2019. The sample selected to develop the present study was 100 gym customers "Radikal Gym". The specific objectives were to identify the type and level of motivation, evaluate the levels of optimism and develop an intervention proposal aimed at increasing the levels of motivation and optimism in Radikal Gym users in the city of Quito in 2019. For the Data analysis was assessed to athletes using the psychological instruments Sports Motivation Scale (EMD) and the Life-Revised Orientation Test (LOT-R) optimism. The results obtained showed that the variables of motivation and optimism do not present a significant correlation. The analysis of some sociodemographic variables that were included in the study instrument was performed. By relating age and time in the gym, with the motivation and optimism variables, specific results were obtained that were included in the analysis of the results.

KEY WORDS: Motivation, optimism, sports psychology.

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo la psicología se ha centrado en la resolución de los problemas y enfermedades mentales con el propósito de buscar soluciones a estos problemas, en el contexto de la psicología deportiva se han realizado investigaciones en las que el optimismo ha sido estudiado ya que es importante indagar en el cómo este factor influye en el rendimiento del deportista; por otro lado, otra variable importante es el optimismo como el determinante de la elección de una tarea.

La motivación y optimismo al deporte muestran ser factores importantes para el desarrollo y desempeño de tareas en cuanto al deporte; desde la perspectiva del optimismo disposicional se presenta como una variable importante a estudiar ya que está asociada con características psicologías importantes para poder entender el rendimiento; de esta manera el optimismo se refiere a la capacidad que tienen los individuos para poder afrontar de manera positiva las situaciones a las que se enfrentan sean estas buenas o malas. Es aquí en donde la persona debe tener en cuenta que las cosas pueden salir mal y tener alternativas preparadas en caso que eso ocurra para que la situación que transcurre en la vida de la persona no desequilibre la misma. La forma de afrontar dichas situaciones se basa en lo que la persona ha vivido, el conocimiento de los propios recursos y un establecimiento de metas racional y psicológicamente sano. (Ortin, Garces, Gosálvez , Ortega , & Olmedilla , 2011, p. 491)

La motivación es un elemento importante para que los deportistas puedan continuar alcanzando los logros que se proponen; una de las principales razones por las cuales los miembros de gimnasios cancelan sus membresías es justamente la falta de motivación. Esta falta de motivación se debe a que los usuarios se fijan metas que no pueden alcanzar y no toman en cuenta lo que involucra alcanzar las mismas como por ejemplo entrenamientos muy fuertes o prolongados, el tiempo que requiere alcanzar la meta o la falta de una persona que le realice seguimientos necesarios, dando como resultado la frustración, pesimismo y desmotivación de la persona por no poder alcanzar su objetivo. El establecimiento de metas reales que se puedan alcanzar es de suma importancia ya que de esta manera el tipo de entrenamiento va a estar de acorde con sus necesidades y objetivo, que se adecuen el tiempo que la persona dispone, y que sea medible para que de esta forma la persona se siga motivando para ir aumentando sus motivaciones (PerfectGym, 2018).

Existen dos tipos de motivación a estudiar dentro de este estudio. El primero es la motivación intrínseca, es decir todos aquellos motivos que sean internos como lo son la satisfacción personal, el disfrute, relax, el desarrollo de habilidades concretas; y el segundo en la motivación extrínseca que se refiere a los motivos ajenos a la persona como los son la aceptación social, el miedo a ser juzgados o por que una persona externa le mencione la necesidad de alcanzar lo que desea (PerfectGym, 2018).

Este trabajo investigativo se desarrolló en seis capítulos que son:

CAPÍTULO I.- EL PROBLEMA: En este capítulo se establece la contextualización macro, meso y micro de la investigación, los antecedentes investigativos de las variables estudiadas y la contribución social, teórica y económica del proyecto investigativo.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO: En este capítulo realiza la búsqueda de información basada en las fundamentaciones y bases teóricas de cada variable (motivación al deporte y optimismo), justificación y los objetivos de la presente investigación.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA: Se detalla el diseño del trabajo, el enfoque, población y muestra objeto del estudio. Se describe los instrumentos utilizados y el procedimiento para la obtención y análisis de datos estadísticos, y para finalizar se desarrollan las actividades realizadas durante el mismo.

CAPÍTULO IV.- ANÁLISIS DE RESULTADOS: se desarrolla la descripción del análisis e interpretación de los datos obtenidos durante la investigación y la comprobación de la hipótesis planteada previamente durante el estudio. A través de gráficos y tablas de los resultados obtenidos, se realiza un análisis de los resultados expuestos.

CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Abarca los resultados obtenidos del estudio, y se determina conclusiones, recomendaciones en base a los resultados que se obtuvieron en la investigación. Las conclusiones irán de acuerdo a los objetivos general y específicos planteados anteriormente; para finalizar este capítulo se realizará la discusión en base a investigaciones realizadas por diferentes autores.

CAPÍTULO VI. - LA PROPUESTA: este capítulo estará encaminado a prevenir la desmotivación y pesimismo de los usuarios, empleando dinámicas de aprendizaje amable y

comprometida. Dentro de la propuesta de intervención se desarrolla la justificación, los objetivos, la estructura técnica, argumentación teórica y el diseño técnico.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud la inactividad física es el cuarto factor de mortalidad en el mundo; indicando que es el 6% de todas las muertes registradas; menciona que, alrededor del 21-25% corresponden a cáncer de colon y cáncer de mama, 27% diabetes y el 30% cardiopatía isquémica (Organización Mundial de la Salud, 2018).

La falta de motivación en cuestión al deporte forma una parte importante del problema de la inactividad física ya que cumple un papel esencial en cuanto al aprendizaje y la conservación de la práctica deportiva; existen estudios en los que se muestran que el 50% de las personas que acuden empiezan en programas de ejercicio desertan antes de los 6 meses (Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004).

Macro

En España según un estudio realizado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (2016) mencionan que el 73% de la población española de 18 a 74 años no realizan ninguna práctica deportiva o lo hacen ocasionalmente; también se pudo observar que estas personas presentan varias enfermedades como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, depresión y ansiedad (Aragonés Clemente, Fernández Navarro, & Ley Vega de Seoane, 2016).

En Estados Unidos se realizaron estudios en donde se muestra que las personas que realizan actividad física tienen como motivación principal el mantener un buen estado de salud así mismo como cuidar de su apariencia física; por otra parte en Brasil estudios demuestran que la mejora del aspecto físico y el disfrute son factores motivacionales primordiales a la hora de hacer ejercicio en un programa de acondicionamiento físico y mostro a su vez que los hombres expresaban mayor motivación por la experiencia social que las mujeres. Referente a este estudio

en Brasil la población adulta joven daba poca importancia a su salud y estado físico, contrario a esto los motivos de experiencia social, disfrute y mejora del aspecto físico contaban con puntuaciones altas. En Colombia existen investigaciones en las cuales se puede observar que el 42% de los empleados realizan actividades físicas y deportivas en las cuales los motivos principales son: mejorar la salud, por competición y encontrarse con los amigos. (Agualimpia & Henao, 2014)

Meso.

En el Ecuador según datos de la Secretaría Técnica Toda una Vida (2018); menciona que el 45% de los ecuatorianos son sedentarios; los mismos que padecen enfermedades como la obesidad, sobrepeso, diabetes, enfermedades cerebro vasculares e hipertensión; constituyendo un problema de salud pública (Telégrafo, 2018).

Micro.

De acuerdo con la Secretaria de Salud del Municipio de Quito en un estudio realizado en el año 2018, el 60% de los quiteños no realizan actividad física y que se ha visto un incremento de enfermedades como el cáncer, la hipertensión, dolencias urinarias, diabetes e insuficiencia cardiaca (Telégrafo, 2018).

Antecedentes

Los primeros estudios sobre motivación al deporte y optimismo fueron realizados en España en la universidad de Granada en el año 2014, dando como resultado que existe una correlación positiva entre la motivación y el optimismo. Cabe señalar que tanto internacionalmente como a nivel nacional no se encontraron más investigaciones que hayan estudiado las dos variables juntas,

Se puede mencionar que existen estudios sobre la motivación al deporte y optimismo por separado; por una parte, el optimismo se estudia como una variable psicológica muy importante dentro de la psicología del deporte; por otra parte, el establecimiento de metas es una herramienta motivacional muy útil para el logro personal, de grupo, el rendimiento y los beneficios para nuestra salud.

En el país y en la ciudad de Quito, hasta la fecha no se ha encontrado ninguna investigación que estudie las variables de motivación al deporte y optimismo.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

Con la siguiente investigación se contribuirá en el aspecto teórico, ya que se empleará como fuente de referencia e información para próximas investigaciones de las variables estudiadas en el ámbito deportivo; su aporte será importante ya que existen escasos estudios sobre la relación de ambas variables en Ecuador y en la población escogida para él estudio.

La contribución social va orientada a los usuarios de gimnasios con un trabajo diseñado a través de talleres que disminuyan la a motivación y el pesimismo ante el ejercicio físico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Motivación al deporte

Motivación

Según Pereira (2009) el ser humano tiene diferentes razones por las que se comporta de una u otra manera, estos comportamientos se dan debido a la motivación; ya que gracias esto se va a poder desarrollar diferentes actividades que le generen satisfacción al individuo produciendo un proceso empezando con una activación a lo que la persona necesite o requiera, esta se dirija a un objeto o una actividad y posteriormente al mantenimiento de dicha acción.

En el área del deporte la motivación es la parte clave para que se genere en el deportista un compromiso y la adherencia al tipo de entrenamiento que este realiza; siendo el punto determinante del comportamiento como un mecanismo psicológico generando de esta forma energía, persistencia, logro y dirección a las metas que se plantea. (Coterón López, Franco Álvarez, Pérez-Tejero, & Sampedro Molinuevo, 2013, p. 36)

Según Reeve (2009) las bases filosóficas de la motivación se remontan a los antiguos griegos: Sócrates, Platón y Aristóteles. Platón planteo que "la motivación fluía de un alma (o mente, psique) tripartita dispuesta en forma jerárquica." El apetito se basaba en los deseos corporales como el hambre y el sexo; el aspecto competitivo hacía referencia al sentirse alagado por la sociedad y el aspecto calculador hacía referencia al razonamiento; para Platón estos tres niveles motivaban al ser y tenían su efecto en diferentes conductas.

Para Aristóteles el aspecto nutritivo era el más impulsivo e irracional ya que se basaba en las necesidades fisiológicas básicas para la vida, el aspecto sensible por una parte estaba sustentando el placer y el dolor y por último el nivel racional del alma que se basaba en ideas y la parte intelectual del ser para la toma de decisiones y la voluntad. Años más tarde este

pensamiento de los griegos se tradujo a un dualismo de las razones de la mente y las necesidades del cuerpo; Tomas de Aquino menciona que el cuerpo proporciona los deseos irracionales mientras que la mente los racionales. (Soriano M. M., 2001)

McClelland (1989) menciona en su libro "Estudio de la motivación humana" en el que determina que la motivación está formada por los deseos conscientes y por las influencias externas del entorno; conjuntamente este tema tiene que ver con el cómo se inicia una conducta, como se mantiene y se dirige hacia una acción u objeto, se puede inferir que la motivación va con el qué, cómo y por qué la persona realiza una conducta.

Maslow (1879) en su obra Motivación y Personalidad define a la personalidad como los impulsos de los seres humanos para poder satisfacer sus necesidades es así que elaboró una pirámide en la cual se pueden apreciar las cinco necesidades fundamentales de los seres humanos, las cuales comprende: las necesidades fisiológicas como lo son la respiración, excreción, descanso, sexo; las necesidades de seguridad; la afiliación que vendría siendo la aceptación de las personas y la intimidad; la necesidad de reconocimiento como lo son la confianza, el éxito, etc; y por último las necesidades de autorrealización.

Motivación intrínseca

Según Ryan & Deci (2000) la motivación intrínseca proviene del interior del individuo como lo mencionan es el "potencial positivo de la naturaleza humana" por lo que consiste en algo innato del individuo el querer alcanzar logros y objetivos de manera espontánea realizadas solo por placer como parte de su desarrollo.

Para Soriano (2001) La motivación intrínseca se basa en las necesidades psicológicas de autodeterminación, logro, necesidades, etc. Que son los pilares fundamentales para que una actividad que se realiza se pueda mantener de una manera espontánea y no como algo que se deba hacer por obligación más que por la propia satisfacción del individuo. Estas conductas que se generan por este tipo de motivación van a producir que le individuo se anime a investigar más, enfrentarse a nuevos retos y satisfacer sus necesidades psicológicas. La motivación intrínseca por su parte impulsa al individuo a alcanzar sus metas enfrentándose a su entorno y compitiendo con el haciendo que la persona se adapte a nuevos retos y saque lo mejor de sí mismo.

Motivación extrínseca

Soriano (2001) manifiesta que en la motivación extrínseca se basa en recompensas, castigos e incentivos; siendo la recompensa un elemento atractivo que se da la final de cada conducta para poder aumentar la repetición de dicha conducta por otra parte el castigo es un elemento poco atractivo que se da al final de la conducta para que esta no se repita y los incentivos son elementos que atraen o alejan la realización de la conducta.

En cuanto a la motivación extrínseca existen tres tipos de regulación. La regulación identificada se va a trabajar por un objetivo, pero no por el placer que le causa hacer la actividad, esta regulación es la que más se asemeja a la motivación intrínseca ya que se produce el proceso de racionalización de necesidades y valores y existe una intención de realizar la acción. Por otro lado se encuentra la regulación introyectiva se direcciona la desmotivación esto se da ya que la persona se ve obligada a realizar la actividad con el fin de evitar ansiedad y sentimientos de culpa; y por ultimo encontramos la regulación externa se produce cunando la persona realiza la actividad por buscar una recompensa o evitar un castigo, esta regulación es la más cercana a la desmotivación (Muyor, Águila, & Sicilia, 2009).

La naturaleza de la motivación

La motivación es el motor que impulsa a un individuo a ejecutar una determinada acción, pero el por qué lo realiza se denomina naturaleza de la motivación, es decir que si se realiza la actividad por disfrute o ya sea interés o a su vez por obligación. Las comparaciones entre las personas cuya motivación es propia, se puede evidenciar que hay un mayor interés y confianza, lo cual muestra un incremento en el desempeño, la constancia, resultados, bienestar y su autoestima; en relación con las personas que no poseen una motivación propia y hacen las cosas por obligación, en ellas se va a poder observar un alto índice de rechazo a la actividad u abandono de la misma. (Ryan & Deci, 2000)

Adherencia al entrenamiento

La adherencia al entrenamiento hace referencia a la concurrencia regular a los entrenamientos y a la realización de las diferentes actividades de las sesiones; además del cumplimiento de las tareas que el entrenador demanda. La adherencia cumple un papel fundamental dentro del plan de entrenamiento ya que de esta manera se podrán obtener resultados y también se podrá aprovechar al máximo la preparación de los regímenes previamente trazados. Estos planes son de suma importancia ya que conjuntamente con los conocimientos psicológicos harán que la persona que realiza los entrenamientos no se agote psicológicamente ya que esto podría darse de acuerdo a las demandas y características de los entrenamientos (Buceta, 1998).

Múltiples investigaciones demuestran que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Al incorporar estas prácticas a su vida diaria se consolida a la adherencia del ejercicio en el día a día de las personas con el fin de promocionar la salud. De esta manera la perspectiva actual de salud y ejercicio se ve fortalecida por la adherencia al deporte; la motivación actúa como elemento clave para para poder logar el compromiso y dicha adherencia. (González, Valle, & Márquez, 2011).

Teoría de las metas de logro

La teoría de las metas de logro de Nicholls (1989) es una de las aportaciones teóricas que más han estado presentes en el estudio de la motivación deportiva, y para la comprensión del abandono del deporte. Esta teoría se fundamenta en los patrones conductuales que están determinados por elementos disposicionales, sociales, contextuales y del desarrollo. Los elementos anteriormente mencionados determinan cual es la visión que se tiene para tener una habilidad deportiva, una orientación disposicional consiste en la creencia de que la persona posee cierta habilidad para poder realizar una tarea haciendo que la persona se considere exitoso al mejorar su nivel en la ejecución. Estas orientaciones motivacionales están expuestas a lo que se denominan climas motivacionales, los cuales son un conjunto de señales del entorno los mismos que son claves del éxito o fracaso para cada situación deportiva.

La visión cognitiva de la motivación ha ido acercándose progresivamente al estudio de las representaciones que se hacen de las situaciones y, especialmente, las representaciones de las metas como motivos que cada persona. El papel de las orientaciones de meta es una línea de investigación actual ya que ha aportado de manera relevante en el campo de la motivación de logro y el aprendizaje autorregulado. Las metas están asociadas a representaciones cognitivas, accesibles y conscientes; estas representaciones muestran estabilidad, así como sensibilidad contextual, a su vez representan una unidad de conocimiento estructurada o concepción subjetiva, personal o teoría sobre los propósitos de una tarea de logro, así como a otros elementos referidos a cómo se define el éxito y la competencia, el papel del esfuerzo y errores y normas de evaluación (Arias, 2002).

Desde el punto de vista de Castillo, Balaguer& Duda (2003) la perspectiva de las metas de logro las respuestas conductuales, cognitivas y afectivas de los sujetos en los contextos de logro se interpretan desde una perspectiva cognitivo-social. Existen dos perspectivas de metas que reflejan el criterio por el que las personas juzgan su competencia y por el que subjetivamente definen el éxito y el fracaso en el contexto de logro. Estas dos perspectivas se denominan "orientación a la tarea" y "orientación al ego"; por una parte, las personas que están orientados a la tarea juzgan su nivel de capacidad guiándose por un proceso de comparación con ellos mismos; por otra parte, las personas orientadas al ego demuestran si son o no competentes comparándose con otros.

Teoría de las perspectivas de meta

Esta teoría se basa principalmente en las conductas orientadas a demostrar la capacidad que cada persona tiene para lograr sus objetivos; se adquiere una fuente de información para poder definir si su ejecución de la práctica como éxito o fracaso de manera que las personas se pueden percibir si son más competentes que los demás o si son menos competentes que lis demás. Las conductas son el desarrollo de las estrategias más adecuadas para poder obtener un resultado exitoso o no que sea aprobado socialmente. Es decir, esta teoría se basa en la aceptación social del individuo en base a sus logros o fracasos dentro el campo en el que se desenvuelve,

Teoría de la autodeterminación

En el deporte y el ejercicio físico se considera como parte fundamental que el deportista se encuentre motivado intrínsecamente y perdure más tiempo en su actividad física. La Teoría de la Autodeterminación en el deporte de competición realiza estudios que demuestran la importancia de esta teoría para que el deportista esté más autónomamente motivado, destacando que a mayor motivación autodeterminada existe mayor valoración por él mismo, en tanto que cuando participa con autonomía (Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2014)

La Teoría de la Autodeterminación plantea que las conductas humanas pueden ser más o menos autodeterminadas en función del tipo de motivación que las sustenta. De este modo, Deci y Ryan autores de la teoría plantean un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca (Moreno, Cervelló, & Gonzalez-Cutre, 2007)..

Tabla 1

Teoría de la Autodeterminación

TIPO		
INTRÍNSECA Supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce.	**EXTRÍNSECA** ● REGULACIÓN IDENTIFICADA Representa una mayor autodeterminación, y por tanto habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad; Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer. ● REGULACIÓN INTROYECTIVA Implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo.	**AMOTIVACIÓN** Se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión.

	• REGULACIÓN INTEGRADA Varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades.	

Fuente: Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011).

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Teoría de la autoeficacia

El modelo teórico de Bandura (2000) encontró que en el deporte un área de aplicación; los deportistas con un alto nivel de autoeficacia tienden a realizar actividades más complejas sin importar que estas necesiten un esfuerzo mayor de ejecución ya que le logro de la meta propuesta elevara su autoestima y reafirma su nivel de motivación. Los ejercicios que se realizan deben permitir a la persona aumentar su nivel de confianza para que se esta manera no abandone su actividad con el tiempo, por lo tanto, los ejercicios tendrán una coherencia con su desarrollo físico y psicológico, y serán acordes a sus habilidades y capacidades (Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2014).

Dentro del deporte que no sea competitivo el entrenador debe identificar cual es la motivación que los deportistas tienen para poder de esta manera elaborar un plan de entrenamiento que sea de agrado del deportista y puedan mostrar las habilidades y destrezas que se requiere en cada actividad. Realizando esto se puede incrementar los niveles de autoeficacia (Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2014).

Como lo mencionan Sandoval, Carucel & Ceballos (2014) en la realización del ejercicio físico es de suma importancia que la persona se sienta eficaz para poder incrementar su motivación y rendimiento, disminuyendo las posibilidades de abandono, gracias a esto el deportista puede elegir tareas en las cuales se sienta totalmente comprometido cumpliendo con sus objetivos sin caer en un exceso de autoconfianza.

Optimismo

Optimismo y Pesimismo

Hoy en día en el ámbito de la Psicología de la salud existe una opinión dividida de que ciertos factores de la personalidad están relacionados con la enfermedad física; uno de los rasgos que ha llamado la atención es el optimismo disposicional que hace referencia a las expectativas positivas generalizadas es decir la creencia que el fututo trae más cosas positivas que negativas. Varios autores han diferenciado el optimismo de los conceptos como lo son el control y la autoconfianza; de esta manera el optimismo posee una definición operativa más extensa ya que incluye aspectos como el control sobre los resultados de nuestras acciones; aspectos sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en un futuro; y también sobre la eficacia personal (Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León, & González-Jareño, 2006).

El estudio del optimismo como un recurso psicológico nace de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Silgman y Tasdale en el año de 1978, como una respuesta a los afrontamientos de loes eventos negativos que ocurren en la vida; de esta manera se postularon dos modelos explicativos: el optimista y el pesimista. El estilo explicativo pesimista se define como la predisposición con una causa interna a los eventos o sucesos negativos que pasan en la vida de la persona; mientras que el estilo explicativo optimista se refiere a explicar los eventos o sucesos positivos con una causa externa de uno mismo. Para poder entender de mejor manera los estilos explicativos se necesitan tres dimensiones descriptivas las cuales son:

- Internalidad-Externalidad: entendidas como el grado en el que la persona se considera responsable del evento.
- Estabilidad-Inestabilidad: comprendido como la causa del evento está presente durante todo el tiempo.
- Globalidad-Especificidad: cuando un aspecto del evento domina todos los aspectos de la vida (Remor, Amorós, & Carrobles, 2006).

Las investigaciones sobre el optimismo se han llevado a cabo desde dos teorías muy importantes; la primera es la teoría disposicional realizada por Sheir y Carver en el año (2003) la misma que menciona que las expectativas favorables ante diversas dificultades, aumentan los esfuerzos de las personas a alcanzar sus objetivos, por otro lado, las expectativas desfavorables reducen los esfuerzos anteriormente mencionados. Consecuentemente se puede mencionar que las personas optimistas tienen expectativas positivas sobre su vida y percepciones positivas sobre la misa; mientras que las personas pesimistas son individuos que presentan su vida y sus problemas de manera negativa. La segunda teoría es la de las pautas explicativas de Abramson, Seligman y Tasdale realizada en el año 1978; este modelo indica que las personas tienen un modo habitual para explicar su experiencia; divide estas experiencias en tres dimensiones las cuales son; la permanencia, amplitud y personalización. La permanencia se refiere al tiempo de las causas de un suceso, esta dimensión divide las causan en permanentes y circunstanciales; la amplitud formula explicaciones universas o específicas y por último la personalización alude a los factores externos o internos para explicar el suceso. En cuanto al contexto de la actividad física y el deporte se ha estudiado diversas variables psicológicas entre ellas el optimismo con la gestión de situaciones adversas y con el rendimiento deportivo, En diversos estudios se han realizado varias investigaciones que muestran que los deportistas que son optimistas se recuperan con mayor rapidez de una adversidad mientras que los pesimistas no lo pueden hacer de una manera rápida; el nivel adecuado de práctica física activa lleva asociado consigo mayores niveles de optimismo que de las personas que son sedentarias (J.Ortín-Montero, De-la-Vega, & Gosálvez-Botella, 2013).

Psicología positiva

Durante varios años la psicología se ha centrado en el estudio de las patologías, en las emociones negativas y la debilidad del ser humano; haciendo de lado características como la alegría, la asertividad, el humor, optimismo entre otras. El término de la psicología positiva ha sido desarrollado por Martin Seligman quien a su vez ha promovido la concepción más positiva de la especie humana. La psicología positiva tiene como objetivo primordial el mejorar la calidad de vida y la prevención de la posible aparición de trastornos psicológicos y patologías; para Seligman en concepto de psicología positiva no es nuevo dentro del ámbito ya que en la Segunda Guerra Mundial los objetivos de la psicología eran tres: el primero curar los trastornos mentales, el segundo hacer las vidas de las personas más productivas y como último punto identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas (Vera Poseck, 2006).

Según Contreras & Esguerra (2006) la psicología positiva se conceptualiza como el estudio científico de las situaciones positivas, los rasgos positivos, las instituciones de apoyo y los programas ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas. Tiene como objetivo primordial la prevención de enfermedades de carácter psicológico. Este tipo de psicología además incluye el estudio de las fortalezas y virtudes humanas, sus motivaciones y capacidades las cuales permiten desarrollar un potencial humano. Uno de los aportes más importantes de la psicología positiva ha sido el instaurar un sentimiento estable y duradero de armonía y felicidad en cada persona. Las emociones pueden centrarse tanto en el presente, pasado y el futuro; para el futuro podemos encontrar el optimismo, esperanza, fe y confianza; al presente las emociones positivas serán la alegría, tranquilidad, euforia, placer y el llamado "flow" que hace referencia a la felicidad que otorga el realizar alguna actividad de interés intrínseco; para el pasado tenemos la realización personal, el orgullo, la complacencia entre otros.

Los campos de aplicación de la piscología positiva están en las áreas clínica, de la salud y educación ya que como se ha mencionado anteriormente el objetivo de este tipo de psicología es hacer que el individuo sea favorecido con emociones positivas estudiando y tomando aquellas fortalezas y virtudes de la persona y los efectos que estas emociones tienen sobre la vida de la persona y su desarrollo en la sociedad, construyendo de esta manera una barrera en contra de los trastornos psicológicos en algún punto se puedan desarrollar esto en cuanto al ámbito clínico y de la salud; en el ámbito de la educación se va a utilizar la psicología positiva centrándose en las fortalezas o atributos específicos positivos de la persona o del grupo en ambientes pedagógicos. Varios estudios muestran que docentes que aplican este tipo de psicología en la cual se enfaticen los aspectos positivos y habilidades de los niños es enriquecedor para los mismos y de esta manera logrando que sean personas autoeficientes (Contreras & Esguerra, 2006).

Teoría disposicional

La teoría del optimismo disposicional se relaciona con las expectativas de los individuos acerca de su futuro. Esta teoría menciona que el optimismo es una variable de personalidad y por lo tanto será una disposición que se asocia a las expectativas positivas de la vida; de esta forma la teoría define al optimismo disposicional como un acreencia estable o generalizada de que e la vida van a ocurrir cosas positivas en un futuro; por otra parte, el optimismo va a corresponder a que en un futuro ocurran cosas negativas. Las expectativas se relacionan a resultados a los que la gente es capaz de anticiparse, pueden jugar papeles determinantes ya que

gracias a ellas los individuos pueden persistir a conseguir una meta o desistir de la misma (Ortiz, Ramos, & Vera-Villaroel, 2003).

Optimismo y satisfacción en la vida

El optimismo y el pesimismo se han considerado parte influyente en cuanto a la satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico para algunos autores, el optimismo está asociado positivamente con la satisfacción en la vida, mientras que el pesimismo lo hace al contrario de forma negativa. En su estudio con deportistas, también señalan que el optimismo correlaciona positivamente con la satisfacción en la vida. Además estos autores destacan que la satisfacción en la vida se relaciona positivamente con la estrategia de afrontamiento de orientación hacia la tarea y negativamente con la de orientación en la emoción (García, 2015).

El estilo explicativo pesimista-optimista

Para Caballano (2016) el estilo explicativo pesimista optimista se basa en que existe una explicación ante un evento o suceso que la persona experimente. El estilo explicativo pesimista (EEP) se define como la "tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona"; en contraposición, el estilo explicativo optimista (EEO) se refiere a la "tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta." La diferencia entre ambos estilos explicativos se basa en tres dimensiones las cuales son:

1. **Internalidad-Externalidad**: está relacionada con la autoestima; se basa en el grado en el que una persona atribuye causas internas o externas a eventos positivos o negativos.
2. **Estabilidad-Inestabilidad**: es el tiempo que le damos a los eventos negativos o positivos; esta dimensión se puede observar cuando una persona está entre el siempre o nunca.
3. **Globalidad-Especificidad**: los acontecimientos afectan la vida de la persona, se refiere a esta dimensión con tener o no suerte.

Para sintetizar se puede mencionar que las personas que son optimistas atribuyen las causas de los suceso a la incontrolabilidad es decir a factores externos que no dependen de

ellos y que no pueden controlar, mientras que los pesimistas atribuyen las causas a si mismos; las personas pesimistas hacen una interpretacion catastrófica de acontecimientos pensando y creyendo que no tienen solución alguna o que ya no hay nada que se pueda hacer para intentar arreglar el problema, por lo que genera un problema en la vida cotidiana de la persona.

JUSTIFICACIÓN

(Importancia, Originalidad, Factibilidad

En la actualidad se puede observar que la falta de actividad física va en aumento; por lo que como consecuencia de esto la población padece enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades cerebro vasculares, entre otras.

La realización de la actividad física es importante para poder mantener y llevar una vida saludable; existen varios factores por los cuales las personas no realizan el ejercicio físico necesario para cumplir con los estándares de la misma. Un factor importante que se pretende estudiar dentro de esta práctica es la motivación, ya que es aquí en donde se juntan variables sociales, individuales y ambientales, para que el individuo escoja que tipo de actividad quiere realizar y de esta forma lograr una adherencia al entrenamiento; y de otra forma el optimismo el cual se debe trabajar cada día ya que gracias a él se va a poder lograr resultados favorables.

A relación de otros proyectos de investigación, este tema se enfoca en la psicología del deporte, ya que no todos lo han investigado y es muy importante identificar aquellos factores que están coligados a la práctica deportiva.

Es por ello que se ha decidido valorar la motivación al deporte y el optimismo en usuarios de gimnasio para poder evidenciar mejoras en los resultados que el individuo se ha planteado y de esta manera poder mantener un estilo de vida saludable.

Se ha elegido previamente la población del Gimnasio Radikal Gym, ubicado en la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha en el cual se encuentran los usuarios a los cuales se les realizará la presente investigación.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación entre la motivación al deporte y los niveles de optimismo en usuarios de gimnasio de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019.

Objetivos Específicos

Identificar el tipo y nivel de motivación de los usuarios de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019.

Evaluar los niveles de optimismo en los usuarios de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019.

Elaborar una propuesta de intervención dirigida a incrementar los niveles de motivación y optimismo en los usuarios de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

La siguiente investigación es de carácter cuantitativo, transversal, correlacional; ya que permitirá analizar los datos obtenidos de la población a partir de las estadísticas y observando las relaciones que existen entre las variables estudiadas las cuales son la motivación al deporte y el optimismo.

Área de estudio

Campo: Psicología

Área: Clínica

Aspecto:

Delimitación espacial: Radikal Gym

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Delimitación Temporal: La investigación se realizará en el año 2019.

Enfoque

El enfoque que utilizado en la presente investigación es de carácter cuantitativo.

Población y muestra

La muestra de los participantes fue de 100 personas entre hombres y mujeres, a los cuales previamente se les explico que el estudio es con fines únicamente académicos; posteriormente se procedió a la aplicación de los instrumentos.

La selección de la muestra fue intencional basándose en los criterios del investigador los cuales fueron:

1. Consentimiento informado de la persona
2. Usuarios de Radikal Gym

Tabla No 2. Participantes

Radikal Gym	Hombres	Mujeres	Total
	56	44	100

Fuente: Investigación.
Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Instrumentos de investigación

Para la siguiente investigación los instrumentos que se utilizaron fueron: la Escala De Motivación Deportiva de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995). El cuestionario consta de 28 ítems los cuales miden motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. La prueba considera siete subescalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca. Las opciones de respuestas utilizan una escala Likert de 7 opciones en la que 1 corresponde a nunca y 7 corresponde a siempre.

El segundo instrumento que se utilizó para la investigación fue el Life Orientation Test-Revised (LOT-R) de Remor, Amorós, y Carrobles (2006). Esta escala está compuesta por 10 ítemes que miden el grado de optimismo "siempre estoy optimista sobre mi futuro" o pesimismo

"nunca espero que las cosas salgan a mi manera" de los sujetos. El formato de respuesta es de tipo Likert, de cinco puntos (1= muy en desacuerdo hasta 5 = muy de acuerdo). Se estima que a mayor puntaje más optimista es el sujeto.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Una vez seleccionada la muestra de 100 usuarios del gimnasio “Radikal Gym” de la ciudad de Quito, se indagó sobre cuales instrumentos psicométricos se podrían aplicar, para poder estudiar las dos variables. En este estudio como se mencionó anteriormente se utilizaron dos instrumentos el test EMD Escala de Motivación Deportiva y el test LOT-R de Optimismo, previamente revisados y aprobados por las partes correspondientes.

Posteriormente se continuó con la aplicación de los instrumentos durante una semana en la cual se les mencionaba a los participantes sobre el propósito de su colaboración y lo que se pretendía medir con los instrumentos.

Después de obtener la colaboración de los participantes se realizó la debida calificación de los instrumentos aplicados, posterior se digitaron las puntuaciones para proceder a ingresar en la base de datos.

Actividades

- Para la realización del presente proyecto de investigación se indago sobre las variables a medir en la población, una vez obtenida dicha información se realizó el planteamiento del problema.
- Búsqueda de instrumentos psicológicos que midan motivación deportiva y optimismo y posteriormente se realizó la aprobación de los instrumentos.
- Se realizó una amplia revisión bibliográfica para elaborar el marco teórico que permitió conceptualizar las variables a estudiar.
- Se realizó la aplicación de los instrumentos relacionados con la motivación al deporte y el optimismo en los usuarios de gimnasio.
- Posteriormente se realizó la tabulación de los datos; se ingresaron los datos a Excel, con el fin de visualizar los resultados y elaborar gráficos estadísticos.

- A continuación, se ingresaron los datos ya tabulados al software estadístico SPSS con el fin de poder aplicar medidas de tendencia central coeficiente de correlación de Spearman.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla. 3. **Tipo de motivación y nivel de optimismo**

Correlaciones			tipo motivación	Nivel Optimismo
Rho de Spearman	tipo motivación	Coeficiente de correlación	1,000	-,013
		Sig. (bilateral)	.	,901
		N	100	100
	Nivel Optimismo	Coeficiente de correlación	-,013	1,000
		Sig. (bilateral)	,901	.
		N	100	100

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

En la tabla número 3 se muestra la correlación entre las variables tipo de motivación y nivel de optimismo. El estadístico de correlación de Spearman arroja un coeficiente de correlación de -,013, lo que evidencia que no existe una correlación significativa entre ambas variables en la muestra de estudio.

Tabla 4. Motivación intrínseca y nivel de optimismo

Correlaciones			Tipo motivación intrínseca	Nivel Optimismo
Rho de Spearman	Tipo motivación intrínseca	Coeficiente de correlación	1,000	-,067
		Sig. (bilateral)	.	,506
		N	100	100
	Nivel Optimismo	Coeficiente de correlación	-,067	1,000
		Sig. (bilateral)	,506	.
		N	100	100

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

En cuanto al tipo de motivación intrínseca en relación con el nivel de optimismo, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de -,067, tal como se evidencia en la tabla número 4. Esto reafirma la no existencia de una correlación significativa entre las variables de estudio en la muestra seleccionada.

Tabla 5. Motivación extrínseca y nivel de optimismo.

Correlaciones			Tipo Motivación extrínseca	Nivel Optimismo
Rho de Speaman	Tipo motivación extrinseca	Coeficiente de correlación	1,000	-,060
		Sig. (bilateral)	.	,551
		N	101	100
	Nivel Optimismo	Coeficiente de correlación	-,060	1,000
		Sig. (bilateral)	,551	.
		N	100	100

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Lo relativo al tipo de motivación extrínseca en relación con el nivel de optimismo se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman equivalente al -,060, tal como se expone en la tabla 5. Esto se relaciona con los resultados anteriormente expuestos donde se evidencia la no existencia de una correlación de las variables de estudio en la muestra seleccionada.

Adicionalmente, se realizó el análisis de algunas variables sociodemográficas que fueron incluidas en el instrumento de estudio. Entre ellas se encuentran la edad, el sexo, el nivel académico, la frecuencia en la asistencia al gimnasio y el tiempo en el gimnasio. En relación a la edad y al tiempo en el gimnasio se obtuvieron resultados significativos que fueron incluidos en este apartado para su análisis y que se presentan a continuación.

Tabla 6. Edad y nivel de optimismo

Correlaciones			edad	Nivel Optimismo
Rho de Spearman	Edad	Coeficiente de correlación	1,000	,227*
		Sig. (bilateral)	.	,023
		N	100	100
	Nivel Optimismo	Coeficiente de correlación	,227*	1,000
		Sig. (bilateral)	,023	.
		N	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Tabla N° 5: Edad y nivel de optimismo

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

En la tabla número 5 se presenta la correlación entre las variables edad y nivel de optimismo, obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de ,227*. Esto indica un 22% de relación positiva o directamente proporcional entre ambas variables, esto implica que personas con mayor edad presentaron mayores niveles de optimismo; mientras que personas con menor edad presentaron menores niveles de optimismo. Asimismo, estos resultados son significativos en el nivel 0,05, lo que brinda mayor relevancia a la correlación entre estas dos variables.

Tabla.7. Tipo de motivación y tiempo en el gimnasio

Correlaciones			Tipo motivacion	Tiempo gym
Rho de Spearman	Tipo Motivación	Coeficiente de correlación	1,000	-,367**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Tiempo Gym	Coeficiente de correlación	-,367**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

En cuanto a la variable tipo de motivación y tiempo en el gimnasio, se obtuvo un coeficiente de correlación de -,367**con el estadístico de correlación Rho de Spearman. Esto implica un 36% de correlación negativa o inversamente proporcional entre as variables en cuestión, por lo que personas que presentan mayores niveles de motivación presentaron menor tiempo en el gimnasio y personas que presentaron mayor tiempo en el gimnasio obtuvieron puntajes menores en la escala de motivación.

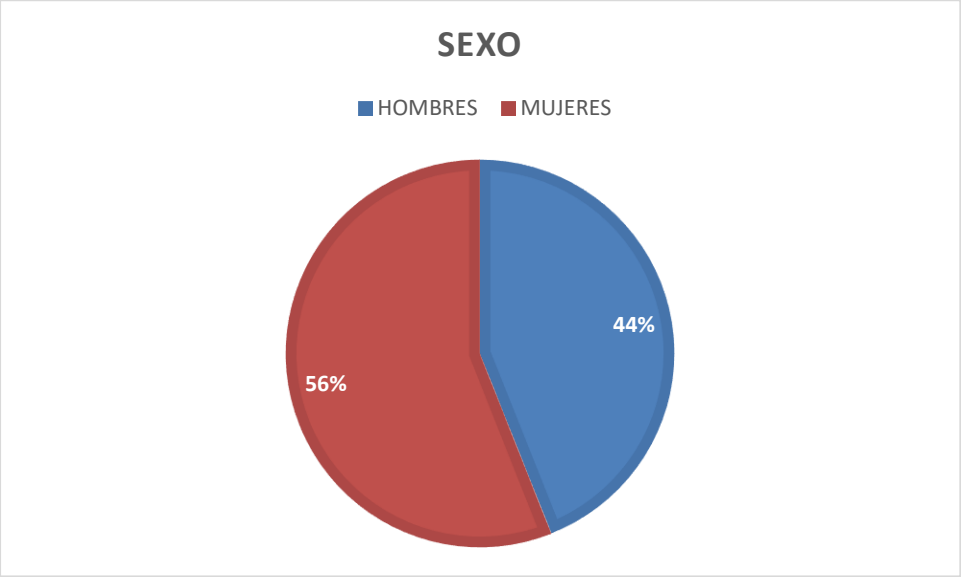
Diagnóstico de la situación actual

Tabla 7. Sexo.

FEMENINO	44%
MASCULINO	56%
TOTAL	100%

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano.



Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Gráfico N° 1. Sexo

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Fuente: Investigación de campo

La figura No.1 muestra que en el dato sociodemográfico sexo el 56% de los participantes son de seco masculino mientras que el 44% son de sexo femenino.

Tabla 8. Días que acude al gimnasio

4 a 5 DÍAS	69%
3 a 4 DÍAS	23%
3 a 2 DÍAS	8%

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

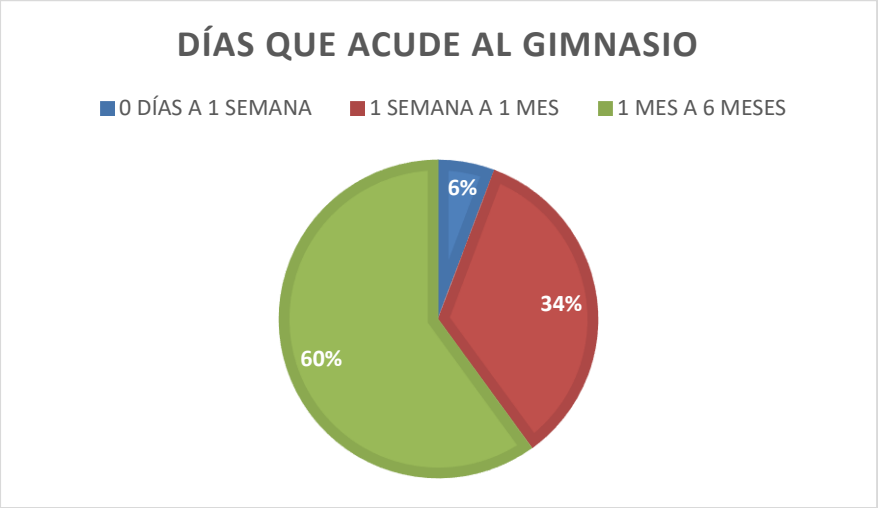


Gráfico N° 2. Días que acude al gimnasio

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Fuente: Investigación de campo

En el gráfico número 2 se puede observar los días en los que los usuarios acuden el gimnasio; el 69% de la población acude de 4 a 5 días, el 23% de 3 a 4 días y el 8% de 3 a 2 días.

Tabla 9. Hace cuanto acude al gimnasio

0 DÍAS A 1 SEMANA	2%
1 SEMANA A 1 MES	12%
1 MES A 6 MESES	21%
6 MESES A 1 AÑO	39%
MÁS DE 1 AÑO	26%

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

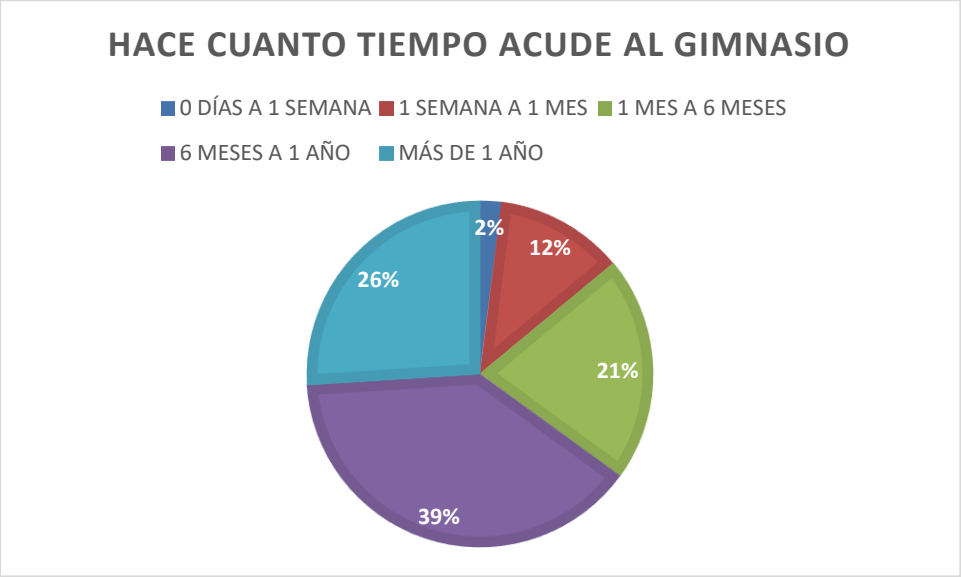


Gráfico N° 3. Hace cuanto acude al gimnasio

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Fuente: Investigación de campo

En el gráfico número 3 se representa hace cuánto tiempo los usuarios acuden al gimnasio; como se observa el 39% de los participantes de 6 meses a 1 años, seguido del 26% que acude más de 1 año, el 21% de 1 mes a 6 meses, el 12% hasta 1 mes y el 2% que acude hace tan solo 1 semana.

Tabla 10. Tipo de motivación

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	86%
MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA	14%
NO MOTIVACIÓN	0%

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

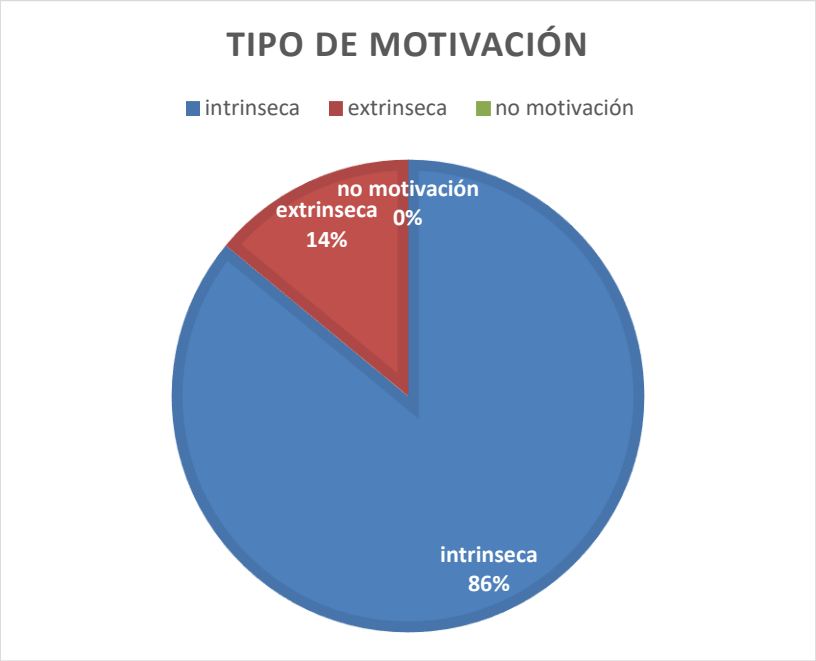


Gráfico N° 4. Tipo de motivación

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Fuente: Investigación de campo

En el gráfico número 4 se observa el tipo de motivación de los participantes; el 86% de los participantes mostraron tener un tipo de motivación intrínseco mientras que el 14% un tipo de motivación extrínseco.

Tabla 11. Optimismo

OPTIMISTA	60%
MUY OPTIMISTA	40%
PESIMISTA	0%

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

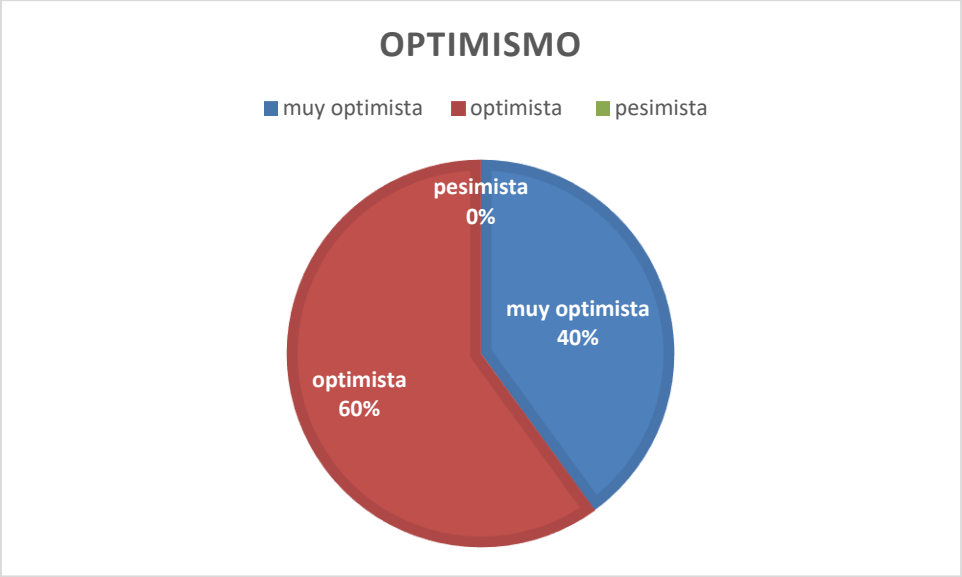


Gráfico N° 5. Optimismo

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Fuente: Investigación de campo

En el gráfico número 5 se observa el tipo de optimismo de los participantes; el 60% de los participantes mostraron ser optimistas; mientras que el 40% muy optimistas.

Comprobación de las hipótesis

H0 = No existe relación directa entre la motivación al deporte en relación al optimismo en usuarios del gimnasio Radikal Gym ubicado en la ciudad de Quito en el año 2019.

H1 = Existe relación directa entre la motivación al deporte en relación al optimismo en usuarios del gimnasio Radikal Gym ubicado en la ciudad de Quito en el año 2019.

Los resultados obtenidos en la investigación determinaron que se cumple la hipótesis H0 y se rechaza la H1, por medio del análisis de correlación de Spearman un coeficiente de correlación de -,013, lo que evidencia que no existe una correlación significativa entre ambas variables en la muestra de estudio como se observó anteriormente en los resultados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se determinó que no existe una correlación significativa entre la motivación al deporte y los niveles de optimismo en usuarios de gimnasio de Radikal Gym en la ciudad de Quito en el año 2019.
- Dentro de los tipos de motivación evaluados, la motivación intrínseca es el tipo de motivación que predomina en los usuarios del gimnasio Radikal Gym con más de la mitad de los participantes.
- En la evaluación del optimismo se obtuvo que la mayoría de los usuarios son optimistas, pese a que únicamente un 40% son muy optimistas.
- Es necesario realizar un taller de intervención con el objetivo de aportar conocimientos, estrategias para comprender y afrontar los posibles problemas a los cuales los usuarios del gimnasio Radikal Gym puedan exponerse durante su entrenamiento.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda seguir trabajando en incentivar a los usuarios para que de esta manera no decaigan en las metas propuestas, y seguir alimentando su optimismo.
- Aplicar talleres que permitan a los usuarios, conocer sobre herramientas que les permita conseguir sus metas.
- Apoyar a los usuarios con entrenamientos que se ajusten a sus necesidades y metas, proporcionar la ayuda necesaria y conocimientos para que los objetivos que se planteen sean reales y se puedan cumplir, para que de esta manera los usuarios se motiven cada día para alcanzar lo que se proponen y sigan trabajando con el mismo empeño y optimismo.

DISCUSIÓN

En el presente estudio el resultado principal fue la no existencia de una correlación significativa entre las variables de estudio, a saber, la motivación al deporte y los niveles de optimismo. A diferencia de esto, un estudio realizado en el año 2014 por González, Navas, Notari, Olmedo y Pinilla arrojó una correlación positiva significativa entre la motivación y el optimismo; estas variables resultaron positivas en el estudio ya que al alcanzar metas los deportistas incrementaban su motivación hacia la actividad que los mismos realizaban.

Por otra parte como lo muestra el estudio de García Naveira y Díaz (2010) mencionan que existe una correlación positiva entre la motivación y el optimismo ya que las personas que son más optimistas al ser competentes en sus actividades suelen conseguir sus metas planteadas a nivel deportivo; así mismo al interaccionar con el contexto deportivo, los sujetos han sido reforzados positivamente y han tenido éxito deportivo, teniendo expectativas positivas sobre su futuro e incrementando su motivación.

En un estudio realizado por Franco, Ayala y Ayala (2011), se afirma que los usuarios de gimnasio al observar los cambios físicos gracias a la actividad deportiva realizada suelen incrementar su motivación y continúan optimistas gracias a la actividad que le proporciona dichos resultados, haciendo más larga su permanencia en el gimnasio. Estos resultados se explican por la frecuencia de las visitas al gimnasio, variable que también fue indagada en el presente estudio.

Adicionalmente estudios como el de García-Naveira, Ruiz-Barquín, y Ortín (2015) obtuvieron que existe correlación entre la edad, motivación y el nivel de optimismo puesto que, en los resultados se evidencia que los atletas de mayor edad presentan un mayor nivel de optimismo en comparación con los atletas de menor edad y al tener un mayor nivel de optimismo cumplen con sus propósitos, por lo que su motivación no decae con cada objetivo cumplido, es decir en este estudio existe una correlación positiva entre las variables de motivación .

Por lo tanto en mi opinión las variables de motivación y optimismo en el deporte son factores importantes a estudiar dentro del ámbito de la psicología deportiva, ya que como se demostró en otros estudios si existe una correlación entre ambas variables vinculadas con el rendimiento deportivo; de otro modo esta diferencia en cuanto al resultado obtenido en el presente estudio

se explica por el número de la muestra con la que se trabajó, la modalidad del muestreo y las condiciones propias de la población seleccionada.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema de la Propuesta

Aumento de la motivación y optimismo de usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito.

Justificación

Una vez realizada la presente investigación y análisis de los datos se ha visto la necesidad de desarrollar talleres enfocados al aumento de la motivación y optimismo de usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito.

La realización de estos talleres es de suma importancia para los usuarios del gimnasio, ya que lo que se pretende lograr es un equilibrio entre el bienestar físico y psicológico de la persona, brindándole las herramientas necesarias para poder logar aquel beneficio; incrementando su motivación, optimismo y seguridad en sí mismo y de esta manera alcanzar el objetivo que la persona se ha fijado.

Como se ha mencionado anteriormente los beneficiarios de estos talleres serán los usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito, los mismo que colaboraron con la presente investigación. Como antecedente no se han realizado talleres con esta temática enfocada a los usuarios, por lo que resulta un tema original y que se enfoca en su motivación y optimismo los cuales ayudan a alcanzar objetivo.

Objetivos

Objetivo General

Implementar talleres para el aumento de la motivación y optimismo de usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito.

Objetivos Específicos

- Organizar talleres encaminados al aumento de la motivación y optimismo de usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito.
- Ofrecer talleres informativos acerca de la motivación; que es, cuáles son los tipos de motivación y como se pueden motivar las personas para alcanzar objetivos reales.
- Realizar un taller de psicología positiva en el cual los usuarios adquieran conocimientos que le ayuden a enfrentar problemas que se le puedan presentar.
- Brindar herramientas y recursos propios a los usuarios para enfrentar situaciones de dificultad.

Estructura Técnica de la Propuesta

La propuesta de intervención tiene como objetivo Aumento de la motivación y optimismo de usuarios del gimnasio Radikal Gym de la ciudad de Quito. El fin de estos talleres es brindar a los usuarios las herramientas y recursos necesarios para poder enfrentar situaciones de dificultad, mejorar su experiencia, lograr los objetivos que se ha fijado previniendo de esta manera la pérdida de la motivación y el abandono al entrenamiento.

Para llevar a cabo este plan de intervención los talleres contarán con diferentes fases y espacios en los cuales se podrá llegar al usuario de una manera correcta. En el desarrollo de la primera fase se realizarán actividades de tipo dinámico en las cuales se pueda generar rapport y crear un ambiente armónico pata poder trabajar posteriormente con las siguientes fases del taller. En la segunda fase de desarrollo se brindará a los participantes toda la información pertinente acerca de las problemáticas identificadas logrando que tengan conocimientos de las mismas y puedan poner en prácticas los recursos y las técnicas aprendidas.

Al concluir el taller se brindará un espacio de retroalimentación de los conocimientos obtenidos en donde los participantes también puedan realizar preguntas que aclaren sus dudas.

Argumentación Teórica

Dentro del ámbito deportivo la motivación es un pilar importante, ya que esta presenta características fundamentales como lo son las tareas y los resultados que se generan en la persona; se habla en este ámbito de plantearse retos personales, superación y progreso; como parte de la motivación debe tomarse en cuenta que también se encuentra el enfrentar las derrotas o los aspectos negativos que llegarán a presentarse en el camino a alcanzar el objetivo que la persona se ha fijado (TeamSportlast, 2016).

Por otro lado, las técnicas de psicología positiva ayudaran a la persona a poder enfrentar las adversidades que se presenten a lo largo del tiempo de entrenamiento y que dificulten a la persona a alcanzar sus metas, otorgándole las herramientas necesarias que le permita ser a la persona optimista y realista ante la situación que está viviendo (Vera, 2006).

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Tabla 13. Motivación

TALLER 1		
Nombre del taller	"Motivación"	
Responsable	Psicóloga	
Objetivos	● Dar a conocer la importancia de la motivación dentro del ámbito deportivo.	
Tiempo	1 h 30 min	
	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada "Nombres y Adjetivos" en esta dinámica los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten o como están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres, por ejemplo: Mi nombre es Paula y me siento positiva.
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los participantes con las siguientes temáticas: ● Qué es la motivación. ● Tipos de motivación.

Desarrollo del taller		• Por qué es importante la motivación en el deporte. A continuación, se brindará un espacio en el cual la persona piense sobre las metas que se ha planteado en el gimnasio. • Se facilitará hojas de papel y lápices para que los participantes puedan enlistar las metas que quieran alcanzar en el gimnasio. irá un espacio de preguntas en el cual se puedan responder a preguntas en las cuales se puedan aclarar dudas que hayan surgido a lo largo del taller.
	Cierre	rará el taller entregando al facilitador la hoja entregada anteriormente; se informará sobre el próximo taller; para concluir se formará un círculo con todos los participantes y se dará un aplauso.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, hojas, lápices, material de apoyo.	

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Tabla 14. Optimismo

TALLER 2		
Nombre del taller	"Optimismo"	
Responsable	Psicóloga	
Objetivos	• Dar a conocer la importancia del optimismo dentro del ámbito deportivo.	
Tiempo	1 hora	
	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada "Emparejar tarjetas" en esta dinámica los participantes deben buscar las tarjetas que formen una frase bien conocida como por ejemplo feliz-cumpleaños.
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los participantes con las siguientes temáticas: • Qué es el optimismo. • Por qué es importante el optimismo dentro del deporte. • Reconocer si somos optimistas o pesimistas ante varias circunstancias.

Desarrollo del taller		Se continuará con una actividad llamada “Pirañas en el río”. El objetivo de esta dinámica es salir airosos tras resolver una solución conflictiva. 1. El facilitador explica que tienen que atravesar el río (camino marcado) sin salirse de él. Además, tienen que transportar de un lado a otro una serie de objetos. Uno en el camino de ida y otro, distinto, en el de vuelta. Cada persona tendrá asignado su objeto y no puede ser llevado por ninguno de los compañeros. Se dejará un tiempo para debatir la actividad, qué estrategias han elaborado para que todas las personas hayan podido realizar la actividad de manera satisfactoria, qué objetos han sido más fáciles de transportar y cuáles más difíciles, etc.
	Cierre	Se abrirá un espacio en el cual los participantes realicen preguntas.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, hojas, lápices, papelotes, marcadores, objetos varios, material de apoyo.	

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Tabla 15. Psicología positiva

TALLER 3		
Nombre del taller	"Psicología Positiva"	
Responsable	Psicóloga	
Objetivos	● Brindar herramientas a los usuarios que ayuden a alcanzar sus metas.	
Tiempo	1 h 30 min	
	Introducción	El taller iniciará con una dinámica llamada "Babor-Estribor" en esta dinámica los participantes se paran en el centro del salón, si la persona grita a "Babor" todos irán a la izquierda y si grita "Estribor" a la derecha; si se grita "tripulación al barco" todos deberán regresar al centro.
	Contenido	Se procederá a realizar una presentación informativa a los participantes con las siguientes temáticas: ● La importancia de las emociones positivas como la alegría, la calma, el humor, el optimismo, la risa, la gratitud. ● Descubrir cuáles las fortalezas, cualidades y competencias. ● Identificar cuáles son sus sueños y metas.

Desarrollo del taller	**Cierre**	Se cerrará el taller escribiendo en una hoja cuales son las fortalezas, debilidades y virtudes de cada persona.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, hojas, lápices, material de apoyo.	

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Tabla 16. Metas Reales

TALLER 4		
Nombre del taller	"Metas Reales"	
Responsable	Psicóloga	
Objetivos	● Desarrollar conciencia sobre las metas reales que se quieren alcanzar a lo largo del entrenamiento.	
Tiempo	1 h 00 min	
Desarrollo del Taller	**Introducción**	El taller iniciará con una relajación inicial en la cual se pedirá a los participantes que cierren sus ojos y se mantengan en silencio. Se continuará con ejercicios de respiración y mencionando que imaginen cosas positivas.
	Contenido	● En este taller se entregará a los participantes las hojas con las metas que escribieron al principio del taller; los participantes deberán reevaluar las metas que se plantearon, deben ser conscientes de sus virtudes, fortalezas y debilidades para poder alcanzarlas. ●
	Cierre	Se cerrará el taller con la dinámica llamada "Reflexión del día" en esta dinámica los participantes se paran en el centro del salón en un círculo, los participantes se lanzarán una pelota y dirán que es lo que han aprendido a lo largo de los talleres.

Recursos	Parlantes, computadora, sillas, hojas, lápices, material de apoyo.

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

Tabla 17. Lo que ahora tengo

TALLER 5	
Nombre del taller	"LO QUE AHORA TENGO"

Responsable	Psicóloga	
Objetivos	• Hacer que cada uno de los participantes exponga lo aprendido en el taller desde su punto de vista y como le ha servido esto para organizar mejor sus metas de ahora en adelante.	
Tiempo	1 hora	
Desarrollo del taller	**Introducción**	El taller iniciará con una dinámica llamada nudos en la cual los participantes forman un círculo y se toman de las manos; manteniendo las manos unidas se mueven en cualquier dirección que ellos quieran torciéndose y volteándose para crear un nudo; posteriormente deberán desatar el nudo sin soltarse las manos.
	Contenido	El taller continuará realizando un Brain storming o lluvia de ideas de todo lo aprendido durante los talleres. Se les entregará a los participantes una hoja y un marcador, a continuación, se les dirá que dibujen algo que represente todo lo que han aprendido en el taller. Una vez que todos los participantes hayan concluido la actividad se dará paso a que abiertamente los participantes expongan aquello que han dibujado, empezando en el que dibujaron, porque lo hicieron y cómo piensan que eso va a servir en su vida.
	Cierre	Se cerrará el taller con un video motivacional en el cual se represente la importancia del deporte en la vida de las personas.
Recursos	Infocus, computadora, sillas, hojas, lápices, material de apoyo.	

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Paula Mariel Narváez Lozano

BIBLIOGRAFÍA

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *REVISTA DIVERSITAS – PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA, 2 (2)*, 311-319.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTESOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Revista de Estudios Sociales, 18*, 67-75.

Aragonés Clemente, M. T., Fernández Navarro, P., & Ley Vega de Seoane, V. (2016). *ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVALENCIA DE*. Madrid: Subdirección General de Documentación y Publicaciones. Obtenido de https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/21268/19/0

Arias, J. d. (2002). PERSPECTIVAS RECIENTES EN EL ESTUDIO DE LA MOTIVACIÓN: LA TEORÍA DE LA ORIENTACIÓN DE LA META. *Escritos de Psicología*, 72-84.

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo.* Madrid : Dykinson.

Claros, V., Armando, J., Álvarez, V., Consuelo, Cuellar, S., Carolina, . . . Lorena, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 202-218.

Deci, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychological Association*, 68-78.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, a. f. (s.f de s.f de s.f). *Organización Mnundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mnundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

González, O. M., Valle, A. S., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE*, 287-304.

J.Ortín-Montero, F., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *anales de psicología 29 (3)*, 637-641.

Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A., & González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema 18 (01)*, 66-72.

Maslow, A. (1987). *Motivación y Personalidad* . Madrid: Diaz de Santos, S.A.

McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana.* Massachusetts: Narcea.

Moreno, J., Cervelló, E., & Gonzalez-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte. *Apuntes de Psicología, 2007, Vol. 25*, 36.

Murcia, J. A., & Coll, E. C.-C. (2007). Analizando la motivación en el deporte:un estudio a través de la teoría de laautodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 37-51.

Muyor, J. M., Águila, C., & Sicilia, A. y. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*, 69-70.

Ortin, F., Garces, d., Gosálvez , J., Ortega , E., & Olmedilla , A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicologia del Deporte*, 491-501.

Ortiz, J., Ramos, N., & Vera-Villaroel, P. (2003). Optimismo y Salud: estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud . *Suma Psicológica,10 (1)*, 119-134.

Pereira, M. L. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS. *Revista Educación 33(2), 153-170, ISSN: 0379-7082, 2009*, 154.

Reeve, J. (2009). *MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN.* Mc Graw Hill.

Remor, E., Amorós, M., & Carrobles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *anales de psicología 22 (1)*, 37-44.

Ryan., R. M., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la. *American Psychologist*, 3.

Sanclemente, Y. A., & Arias, M. N. (20012). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *Revista de Educación Física*, 89-116.

Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO: UNA AÑEJA RELACIÓN. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 71-88.

Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo . *Proyecto social: Revista de relaciones laborales (9)*, 163-184.

TeamSportlast. (14 de enero de 2016). *https://www.sportlast.es*. Obtenido de https://www.sportlast.es/blog/la-importancia-de-la-motivacion-en-el-deporte/

Telégrafo, E. (04 de Diciembre de 2018). Ecuador impulsa la inclusión de la actividad física. *Diadrio el Telégrafo*. Obtenido de https://www.todaunavida.gob.ec/la-campana-te-quiero-sano-ecuador-promueve-la-actividad-fisica/

Telégrafo, E. (23 de noviembre de 2018). El 42% de residentes de Quito padece sobrepeso y obesidad. *Diario el Telégrafo*.

Vera Poseck, B. (2006). PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LA PSICOLOGÍA. *Papeles del Psicólogo 27(1)*, 3-8.

Caballano, M., (2016). Estilos atribucionales optimistas-pesimistas y su relación con la ansiedad, depresión, afectividad y síntomas somáticos (Tesis de pregrado). Universidad de Jaén, Jaén, Andalucía, España.

García Naveira, Alejo (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. Anuario de Psicología, 45(2), undefined-undefined. [Fecha de Consulta 10 de Septiembre de 2019]. ISSN: 0066-5126. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=970/97044007002

PerfectGym (2018). Cómo Motivar a los Miembros de su Gimnasio para una Mejor Retención. Lugar de publicación: Perfect Gym.Recuperado de https://www.perfectgym.com/es/blog/business/cómo-motivar-los-miembros-de-su-gimnasio-para-una-mejor-retención

Jiménez, A. M. F., Zuluaga, J. E. A., & Zuluaga, C. F. A. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, *16*(1), 186-199.

ANEXOS

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

Estado civil ☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Divorciado/a Unión Libre

Sexo_____

Edad _____

Nivel Académico ☐ Primaria ☐ Bachillerato ☐ Superior

Hace cuánto tiempo acude al gimnasio _____

Días que acude al gimnasio ☐ 4-5 días ☐ 3-4 días ☐ 1-2 días

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)

Por favor, indique, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participa en su deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mi mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7

16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mi en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

Life Orientation Test-Revised (LOT-R)

Encierre en un círculo su respuesta de acuerdo al indicador

INDICADOR	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
En momentos de incertidumbre suelo esperar lo mejor	1	2	3	4	5
Me resulta fácil relajarme	1	2	3	4	5
Cuando algo malo puede ocurrirse, termina sucediéndome.	1	2	3	4	5
Siempre soy optimista sobre mi futuro.	1	2	3	4	5
Disfruto mucho con los amigos.	1	2	3	4	5
Para mí es importante mantenerme ocupada.	1	2	3	4	5
Casi nunca espero que las cosas me salgan bien.	1	2	3	4	5
No me enfado demasiado fácilmente.	1	2	3	4	5
No suelo esperar que me sucedan cosas buenas.	1	2	3	4	5
En general espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5

Quito, 03 de enero de 2019

Señor. –

David Narváez

GERENTE RADIKAL GYM

De mis consideraciones:

Yo, Paula Mariel Narváez Lozano, con cédula de identidad 171875498-7, estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Indoamérica Sede Quito, solicito a usted muy comedidamente me brinde la pertinente autorización a realizar la aplicación de dos instrumentos psicológicos para la realización de mi tesis la cual tiene por título "Motivación al deporte y niveles de optimismo a usuarios de gimnasio en Quito en el año 2019", a los usuarios de su gimnasio.

Cabe señalar que dichas pruebas se aplicarán a partir del próximo semestre, ya que necesito su autorización para que mi facultad me pueda aprobar el tema de tesis; oportunamente indicaré las fechas y el tiempo de duración de lo anteriormente mencionado.

Los resultados se manejarán de forma confidencial ya que es una investigación con fines académicos.

Segura de contar con su aceptación a este pedido, me permito agradecer y reiterar mi sentido de consideración y estima.

Atentamente,

Paula Narváez Lozano

Estudiante de Psicología De la Universidad Indoamérica Sede Quito.

CONSENTIMIENTO INFORMADO Fecha: 04-06-2019

Titulo del Proyecto: "**MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN RELACIÓN AL OPTIMISMO EN USUARIOS DEL GIMNASIO RADIKAL GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019**"

La presente investigación tiene como objetivo investigar la motivación al deporte y su relación al optimismo en usuarios del gimnasio RADIKAL Gym. Para lograr estos objetivos se la Escala De Motivación Deportiva y el Life Orientation Test-Revised (LOT-R), el tiempo estimado de la aplicación de los instrumentos será de 10 minutos.
El único beneficio que se obtendrá de la presente investigación es de carácter científico.
La investigación no conlleva ningún riesgo para el participante.
En todo momento se respetará estrictamente la confidencialidad. El nombre del participante no será utilizado en ningún informe o publicación de los resultados de la investigación.
La participación es absolutamente voluntaria y el participante puede retirarse de la investigación en el momento que lo considere oportuno sin ninguna consecuencia por esta decisión.
Para expresar mi consentimiento de participar en la investigación firmo la presente:

Veronica Vásquez

DIANA SALAZAR

Luisa María Galdós

JORGE LÓPEZ

Mónica Sandoval

Daniela Calvache.

Alisson Cabrera.

HERNÁN MAYORGA C.

Erika Manzano ♡

Camila Astudillo

Lucía B.

Victoria L.

Cristopher Almeida

ALEX GÓMEZ

sebastián.