

RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA  
FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES



VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO  
MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA  
DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS  
FACULTAD DE PSICOLOGIA  
VILLAVICENCIO

2024

RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA  
FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES

VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO  
MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA  
DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas

Asesor

Ph. D. HENRY SANCHEZ MARTINEZ

Doctorado en Psicología

Co-asesor

Mg. BENJAMIN FLOREZ

Magíster en Psicología Clínica

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

FACULTAD DE PSICOLOGIA

VILLAVICENCIO

2024

**Autoridades Académicas**

**P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.**

Rector General

**P. Mauricio Antonio CORTÉS GALLEGO, O.P.**

Vicerrector Académico General

**P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA, O.P.**

Rector Seccional Villavicencio

**P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.**

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

**Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN**

Secretaria General Seccional Villavicencio

**Mg. ANDREA CAROLINA CAÑÓN SANCHEZ**

Decana de la Facultad de Psicología

**Tabla de contenido**

Resumen.....	9
Abstract .....	10
Problematización.....	11
Planteamiento Del Problema.....	11
Justificación .....	14
Objetivos .....	18
Objetivo General:.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Hipótesis .....	18
Hipótesis Alternativas.....	18
Marcos De Referencias .....	19
Marco Paradigmático.....	19
Marco Disciplinar.....	20
Psicología Deportiva.....	20
Estado De Flujo.....	21
Motivación .....	25
Motivos .....	27
Marco Multidisciplinar.....	30
Antropología .....	30
Perspectiva de género .....	31
Marco Interdisciplinar.....	32
Marco Normativo/Legal.....	33
Marco Institucional.....	35
Antecedentes Investigativos.....	37
Internacionales .....	37
Latinoamérica .....	41
Nacionales.....	45
Método.....	47
Diseño .....	47

VARIABLES.....	47
Estado de Flujo .....	47
Motivación .....	48
Motivos .....	48
Participantes.....	48
Criterios de inclusión.....	49
Criterios de exclusión.....	49
Instrumentos.....	49
Escala de estado de flujo.....	49
Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) .....	50
Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-revisada.....	51
¿Por qué se realiza un análisis de fiabilidad?.....	51
¿Por qué se realiza un análisis post-hoc?.....	53
Análisis de Fiabilidad Unidimensional.....	54
Procedimiento.....	56
Protocolo para el análisis de datos .....	56
Consideraciones Éticas .....	58
Ley 1090 del 2006.....	58
Título II Disposiciones Generales, Artículo 2. ....	58
Título VII del Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio de la Profesión de Psicología,Capítulo I.....	59
Capítulo VI Del Uso de Material Psicotécnico.....	59
Ley 1581 del 2012 Protección de Datos Personales.....	60
Título I Objeto Ámbito de Aplicación y Definiciones.....	60
Título II Principios Rectores.....	60
Título IV Derechos y Condiciones de Legalidad para el Tratamiento de Datos .....	61
Título VI Deberes de los responsables del Tratamiento y Encargados del Tratamiento .....	61
Ley 8430 de 1993.....	62
De Los Aspectos Éticos De La Investigación Con Seres Humanos, Capítulo I.....	62
Resultados .....	65
Análisis descriptivos.....	65

Análisis descriptivo de las variables.....	66
Verificación de supuestos.....	70
Análisis de Correlación.....	70
Discusión.....	74
Implicaciones de los resultados descriptivos.....	74
Implicaciones de las correlaciones.....	75
Conclusiones.....	79
Aportes.....	80
Limitaciones.....	82
Sugerencias.....	84
Referencias.....	86
Anexos.....	101

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1.</b> Fiabilidad Unidimensional Escala de Estado de flujo .....	54
<b>Tabla 2.</b> Fiabilidad Unidimensional Escala de Motivación .....	55
<b>Tabla 3.</b> Fiabilidad Unidimensional Escala de Motivos de practica.....	55
<b>Tabla 4.</b> Edades de las mujeres en los distintos lugares de práctica. ....	65
<b>Tabla 5.</b> Tiempo de práctica.....	66
<b>Tabla 6.</b> Estadística descriptiva Escala de Motivos .....	67
<b>Tabla 7.</b> Estadística descriptiva Escala de estado de flujo.....	68
<b>Tabla 8.</b> Estadística descriptiva Escala de Motivación .....	69
<b>Tabla 9.</b> Verificación de supuestos .....	70
<b>Tabla 10.</b> Interpretación fuerza de correlación .....	70
<b>Tabla 11.</b> Correlación Escala de Motivos – Escala de estado de flujo .....	71
<b>Tabla 12.</b> Correlación Escala de Motivos – Escala de Motivación .....	71
<b>Tabla 13.</b> Correlación Escala de estado de flujo – Escala de Motivación .....	72

**Lista de figuras**

**Figura 1** *Procedimiento dividido en tiempos y fases de la investigación.* ..... 57

## Resumen

A pesar de los múltiples beneficios físicos y psicológicos de la actividad físico-deportiva, la participación de población femenina en estas actividades es limitada, sobre todo si se trata de deportes poco convencionales, pese a los estigmas sociales. Buscando fortalecer la base teórica y práctica del deporte en mujeres, la presente investigación correlacional, no experimental y transversal evaluó la relación entre el estado de flujo, motivación y motivos en mujeres entre 18 y 55 años que practican *Pole Sport* en las academias de Medellín, Bogotá y Villavicencio. Los constructos fueron evaluados utilizando la escala de estado de flujo (FSS), la escala de motivación (SMS-II) y la escala de motivos (MPAM-R), las cuales mostraron una fiabilidad aceptable, lo que sugiere que los instrumentos son confiables y consistentes. Respecto a la correlación de variables, se encontraron relaciones estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) entre los factores de estado de flujo, motivos y motivación. A su vez, relaciones no paramétricas (directas e inversas) entre las variables con valores en la fuerza de la correlación que oscilan entre relaciones insignificantes ( $\rho = \pm 0,156 - \pm 0,201$ ), relaciones débiles ( $\rho \pm 0,21 - \pm 0,35$ ) y relaciones fuertes ( $\rho \pm 0,68 - \pm 0,90$ ), siendo las subescalas de motivos y motivación quienes presentan mayor correlación. Finalmente, se discuten las implicaciones de estos hallazgos para la comprensión de los procesos psicológicos involucrados en la participación deportiva femenina, destacando la necesidad de considerar factores contextuales y diferencias individuales al diseñar intervenciones psicológicas destinadas a mejorar la experiencia deportiva, fomentar la motivación y el estado de flujo en esta disciplina.

**Palabras clave:** Estado de flujo, motivación, motivos, mujeres, práctica físico-deportiva, pole sport.

### Abstract

Despite the multiple physical and psychological benefits of physical-sports activity, the participation of the female population in these activities is limited, especially if they are unconventional sports, despite the social stigmas. Seeking to strengthen the theoretical basis and practice of sport in women, the present correlational, non-experimental and cross-sectional research evaluated the relationship between the state of flow, motivation and motives in women between 18 and 55 years old who practice Pole Sport in academies in Medellin, Bogota and Villavicencio. The constructs were evaluated using the flow state scale (FSS), the motivation scale (SMS-II) and the motives scale (MPAM-R), which showed acceptable reliability, suggesting that the instruments are reliable and consistent. Regarding the correlation of variables, statistically significant relationships ( $p < 0.05$ ) were found between the factors of flow state, motives and motivation. In turn, non-parametric relationships (direct and inverse) between variables with values in the strength of correlation ranging from insignificant relationships ( $\rho = \pm 0.156 - \pm 0.201$ ), weak relationships ( $\rho \pm 0.21 - \pm 0.35$ ) and strong relationships ( $\rho \pm 0.68 - \pm 0.90$ ), being the subscales of motives and motivation the most correlated with each other. Finally, the implications of these findings for the understanding of the psychological processes involved in female sport participation are discussed, highlighting the need to consider contextual factors and individual differences when designing psychological interventions aimed at improving the sport experience, fostering motivation and flow state in this discipline.

**Key words:** Flow state, motivation, motives, women, physical-sports practice, pole sport.

## Problematización

### Planteamiento Del Problema

En la actualidad, la concepción contemporánea de salud, abrazando las dimensiones físicas, psicológicas y sociales, enfatiza la relevancia de la actividad deportiva y física, ya que esta desempeña un papel crucial en la promoción integral de la salud, reconociendo la actividad físico-deportiva como un elemento fundamental para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar en múltiples dimensiones (Sallis y Owen, 2015). Sin embargo, la salud física y mental durante los últimos años, se ha visto afectada por los diferentes hábitos que se integran en el modo de vida de las personas. En Colombia, solo alrededor del 21% de los adultos, en particular las mujeres, dedican en promedio 150 minutos semanalmente a la realización de prácticas físico-deportivas en sus horarios libres. Esta situación, conlleva efectos alarmantes en términos de salud y consecuencias económicas en el ámbito médico (INS y ONS, 2015; OMS, 2022).

Por su parte, los avances en la investigación de la psicología del deporte han evidenciado una gran ausencia de información con relación a un área significativa, la práctica físico-deportiva en mujeres. A la luz de los resultados analizados por la mayor parte de trabajos de investigación concuerdan que las mujeres son menos propensas a realizar actividad física en comparación de los hombres (Telford et al., 2016). Ahora bien, la participación de las mujeres en deportes considerados no tradicionales o que desafían los roles ya establecidos sigue presentando desafíos en diversas esferas. Por ejemplo, el *pole sport*, al fusionar elementos físicos y artísticos, ha llegado a ser socialmente malinterpretado y estigmatizado por su antecedente histórico y cultural, generando la falta de apoyo y acceso para las mujeres interesadas en esta disciplina (Capranica et al., 2013).

Por lo que, la atención a las mujeres en el contexto de la actividad físico-deportiva sigue siendo un terreno en el que se requiere un mayor esfuerzo para entender las complejas interacciones de factores sociales y psicológicos que influyen en la participación y compromiso de la práctica deportiva. Tal como muestra, un estudio realizado por Mujika et al. (2021), donde se evidencia que las deportistas femeninas reciben menos atención en los medios de comunicación en comparación con los deportistas masculinos, siendo estas mayormente relacionadas con connotaciones sexuales, reduciendo su visibilidad en el ámbito deportivo.

Al abordar este problema, no solo se tratarían aspectos como la igualdad deportiva entre sexos (hombres y mujeres) sino que también se otorgarían oportunidades a las mujeres para elevar su motivación, desarrollar habilidades físicas y emocionales, y experimentar una mayor sensación de empoderamiento y autoexpresión (Unesco, s.f). Así mismo, para Rodríguez et al., (2020) este desafío crítico plantea la urgente necesidad de comprender en profundidad los aspectos psicológicos subyacentes que tienen un impacto en la implicación activa y en la creación de estrategias efectivas para revertir esta tendencia, fomentando un nivel de vida equilibrado y más saludable. A tal efecto, la baja participación físico-deportiva, especialmente de las mujeres adultas, adquiere gran relevancia debido a su repercusión profunda en la salud pública y el bienestar de cada individuo.

De acuerdo con Bahri (2017), surge la necesidad de estudiar variables que individualmente se han caracterizado por ser elementos esenciales dentro de la experiencia psicológica de la práctica deportiva. Por lo que, han demostrado que contribuye significativamente en el rendimiento deportivo, el estado de ánimo, la salud física y el bienestar integral de los deportistas. De manera que, su comprensión y manejo adecuado serían esenciales para promover una práctica deportiva saludable y satisfactoria, favoreciendo a un entorno más equitativo y enriquecedor.

Ahora bien, según Smith (2020), aunque se han investigado ampliamente las variables de motivación, estado de flujo y motivos de práctica, hasta el momento no hay evidencia de estudios que aborden a las tres dentro del campo de la psicología deportiva, específicamente de la práctica de *pole sport* en población femenina, por la novedad de esta disciplina comparada con deportes convencionales. Asimismo, Sousa y Oliveira (2023), mencionan que, pese a la creciente popularidad del Pole Sport en los últimos años, hay una notable ausencia de investigaciones que aborden las variables de estudio. Sin embargo, pese a la poca exploración, resalta que es una disciplina deportiva que representa un área de investigación interesante.

De acuerdo con Mujika et al. (2021), lo anterior resalta la necesidad imperante de una mayor indagación en este ámbito, dado que, la falta de exploración dificulta la comprensión completa de las interacciones entre las variables psicológicas en el campo deportivo. Esto limita la capacidad de entender las motivaciones, experiencias y necesidades psicológicas de las mujeres que influyen en la práctica deportiva, lo que dificulta el diseño de intervenciones y programas efectivos para promover la participación, y mejorar la experiencia deportiva para contribuir al bienestar físico y mental.

Sin embargo, dentro de los pocos hallazgos, Abuhamdeh (2020) ha encontrado que el estado de flujo (*flow state*) podría funcionar como un motivador interno para involucrarse en ejercicios físicos gratificantes y placenteros. Siendo un estado mental altamente deseable en el deporte, ya que se asocia con un rendimiento óptimo y una experiencia positiva para el individuo, aumentando la concentración, satisfacción y la eficiencia en la ejecución de habilidades deportivas. Por lo que, la falta de estudios limita la oportunidad de comprender y aprovechar plenamente su potencial para mejorar factores que influyen en la experiencia de la práctica.

Por su parte, Rodríguez et al. (2020) sostiene que, la motivación al ser un elemento fundamental para impulsar al establecimiento de metas, permitiendo que el deportista permanezca concentrado y comprometido con la actividad, siendo esencial para mejorar la concentración, la resistencia y la calidad del entrenamiento, lo que se traduce en un mejor desempeño en la competencia. Por ende, la falta de motivación (amotivación) puede resultar en una falta de compromiso y constancia en la práctica deportiva, lo que puede llevar a un abandono prematuro de la actividad física antes de alcanzar los objetivos propuestos, teniendo un impacto negativo en el rendimiento deportivo.

A su vez, los motivos, se refiere a las razones o incentivos que impulsan a las personas a participar en actividades físicas y deportivas (Teixeira et al., 2012). Estos pueden variar ampliamente entre individuos, desde la búsqueda de placer y diversión, hasta la motivación por alcanzar metas específicas relacionadas con la salud y el bienestar. Lo que resulta relevante para comprender la influencia directa que tiene en la constancia y participación deportiva (Jacobo et al., 2020). Por consiguiente, la falta de comprensión de estos motivos puede conducir a diversas dificultades, como la incapacidad de programas, grupos o escuelas deportivas para satisfacer las necesidades emocionales y psicológicas de los practicantes, lo que puede disminuir la motivación a largo plazo, limitando la efectividad de la participación continua.

Finalmente, se sigue la línea de investigación denominada, abordajes psicosociales en el ámbito regional de la facultad de Psicología en la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, que estudia fenómenos y contextos que involucran la interacción entre individuos y su entorno social, fundamentales para comprender comportamientos, acciones y actitudes en la comunidad. Por consiguiente, se plantea la pregunta de investigación ¿existe una relación entre el estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres?

## Justificación

La escasa participación de mujeres en actividades físicas y deportivas, especialmente en disciplinas poco convencionales como el *Pole Sport*, es un tema relevante en el ámbito de la salud. Aunque se ha observado un creciente interés femenino en estas prácticas, la brecha de género sigue siendo significativa. Esta falta de equidad no solo limita las oportunidades de desarrollo personal y social para las mujeres, sino que también podría tener repercusiones negativas en la salud pública en general (Gómez, 2016).

Desde un enfoque intra-teórico, el estudio busca abordar una brecha de conocimiento en la literatura académica, centrándose en la motivación y los motivos de la práctica deportiva femenina, específicamente en el contexto del *Pole Sport*. A pesar de la creciente atención hacia estas variables, existe una falta de investigación exhaustiva en esta área (Smith, 2020). Esta carencia de investigación actualizada limita nuestra comprensión de cómo estas variables afectan la implicación deportiva de las mujeres y cómo pueden ser intervenidas para mejorar su involucramiento.

Desde un punto de vista psicosocial, existen factores que están asociados con el disfrute y la práctica deportiva, como la experiencia del estado de flujo en la que interactúan la inmersión en la actividad deportiva junto con la satisfacción y la regulación de la experiencia emocional (Fernández y Martín, 2013). Es así como diferentes estudios determinan que la práctica deportiva puede estar ligada a aptitudes y características psicológicas que se relacionan con la experiencia del estado de flujo, esto se ha evidenciado en términos de mayor deseo de involucrarse, experimentar adherencia y placer con la práctica (González et al., 2018).

Por otro lado, la experimentación de un estado de flujo durante la práctica deportiva no solo permite a los deportistas tener un rendimiento óptimo, sino también experimentar un mayor grado de satisfacción y disfrute en la actividad. Dado que es un estado con beneficios psicológicos significativos, como la reducción del estrés, la ansiedad y el aumento de la autoestima, contribuyendo al bienestar emocional y mental del individuo (González et al., 2018).

Ahora bien, cabe resaltar que, junto con la experiencia de flujo, el establecer los factores vinculados con la motivación y el propósito o motivo para la práctica deportiva también resultan de importancia. Buceta et al. (2015), señalan que es fundamental para la práctica deportiva que la

persona tenga energía y activación adecuada (motivación), así como habilidad y disposición para aplicarlo durante un tiempo determinado para alcanzar la meta (motivo).

Este enfoque resalta cómo ciertos tipos de motivación, junto con la experiencia del estado de flujo, pueden promover la práctica deportiva. Cuando una persona se encuentra en un estado de flujo, se sumerge por completo en la actividad, lo que puede aumentar su motivación intrínseca y su compromiso con la práctica (Harris et al., 2022). La experiencia del estado de flujo puede ser especialmente importante en actividades deportivas que requieren un alto nivel de concentración y habilidad, ya que puede ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo rendimiento y a disfrutar más de la actividad (Magyaródi et al., 2022).

Por su parte, la motivación al ser el impulso mediado por factores internos y externos llevan a la persona a involucrarse en una actividad específica, de manera que, es una de las variables psicológicas con mayor estudio en relación con el deporte, ya que permite comprender el rendimiento deportivo por aspectos como la intensidad de la práctica, la frecuencia y los resultados obtenidos (Istvan et al., 2023). Es fundamental en el comportamiento humano, ya que juega un papel crucial en la adherencia a la práctica deportiva. (García et al., 2014).

Una de las teorías que más lo sustenta es la propuesta por Ryan y Deci (2000), en la teoría de la Autodeterminación, donde se resalta la importancia tanto de la motivación intrínseca como extrínseca en la realización de actividades físicas, incluso en deportes poco convencionales. Según esta teoría, cuando la motivación proviene de un interés interno y disfrute personal, se tiende a tener un mayor compromiso y dedicación hacia la actividad física. Por otro lado, la motivación externa, que se basa en recompensas tangibles como mejorar la apariencia física, puede influir en la participación en el deporte, pero de manera menos constante y profunda. Por ende, entender y fomentar la motivación interna en deportes como el *Pole Sport* puede ser esencial para estimular una práctica deportiva más comprometida y duradera, con beneficios positivos en el plano cognitivo, emocional y conductual para quienes lo practican.

En ese sentido, Pelletier et al., (2019), señala que, dentro del ámbito de la psicología deportiva, los resultados podrían proporcionar conocimientos valiosos para profesionales que trabajan con atletas y programas de entrenamiento. Ya que los estudios sobre motivación y práctica deportiva implican directamente la optimización del rendimiento y la participación. Además, en un contexto más amplio, la investigación podría contribuir a la igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo, desafiando los estereotipos y promoviendo la participación de las mujeres

en disciplinas deportivas consideradas no tradicionales (Gupta et al., 2020), permitiendo fomentar un entorno más inclusivo para quienes participan en este deporte (Hobart et al., 2018).

Por lo que, en términos de los actores de la experiencia, las mujeres involucradas en el *Pole Sport* podrían beneficiarse directamente de los hallazgos. Al comprender mejor cómo la motivación y los motivos influyen en su participación, podrían acceder a estrategias personalizadas para mejorar su compromiso y disfrute dentro de una práctica (Duncan et al., 2015). Cuando un deportista reconoce por qué practica un deporte, puede alinear sus acciones con sus objetivos y valores personales, lo que aumenta el compromiso y persistencia en la actividad. Así mismo, conocer los motivos que impulsan a la práctica deportiva ayuda a que la persona se mantenga enfocada y motivada, especialmente en momentos difíciles, dado que, al comprender cómo el deporte puede contribuir a su bienestar emocional, físico o social puede ser una fuente poderosa de motivación intrínseca.

Por su parte, desde la Teoría de Atkinson Huilcapi et al., (2017) se postula que la motivación de las personas está impulsada por tres necesidades básicas; la necesidad de logro, refiriéndose al deseo de alcanzar metas desafiantes y superar obstáculos, mostrando una tendencia hacia la excelencia y el éxito personal. La necesidad de afiliación, asociado con el deseo de establecer y mantener relaciones sociales positivas, buscando aceptación y apoyo. Por último, la necesidad de poder, que se centra en el deseo de influir, controlar o tener un impacto significativo en el entorno y las personas que lo rodean.

Por lo que, resulta ser un marco útil para comprender la motivación de las mujeres en deportes poco convencionales. Al analizar estas necesidades básicas, se puede entender cómo la búsqueda de logros personales, la importancia de establecer relaciones sociales positivas y el deseo de tener un mayor sentido de control y autonomía, influyen en la participación y compromiso con la práctica deportiva. Lo que permite, tener una visión más amplia de las razones que llevan específicamente a esta población a permanecer activas que esta disciplina.

De manera que, si se logra evidenciar una relación entre las variables de estudio, esto podría fomentar estrategias específicas para mejorar la visibilización y la participación de deportes poco tradicionales, generando un impacto positivo tanto para el desarrollo óptimo de la practica como para el campo de la Psicología Deportiva.

Por lo cual, esta investigación busca llenar una brecha importante en la literatura de la psicología del deporte, contribuyendo en la comprensión y el desarrollo de estrategias en este

ámbito. Al comprender las motivaciones, los motivos y las experiencias de flujo que llevan a las mujeres a involucrarse en esta disciplina, donde se pueden diseñar programas de entrenamiento más personalizados y efectivos, que fomenten el compromiso y participación sostenida. Además de contribuir a la promoción de un enfoque holístico del bienestar físico y mental en la práctica deportiva (Villares, 2016). Estas conclusiones son relevantes académicas y podrían tener aplicaciones prácticas para psicólogos del deporte, entrenadores y otros profesionales relacionados con el campo, para mejorar la experiencia deportiva y fomentar un estilo de vida más dinámico y saludable (Leyton et al.,2018).

## Objetivos

### Objetivo General:

Analizar la relación entre el estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres.

### Objetivos Específicos

- Identificar las dimensiones del estado de flujo en mujeres practicantes de Pole Sport
- Identificar los niveles de motivación en mujeres practicantes de Pole Sport
- Identificar los motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres
- Establecer el sentido y el tamaño de la correlación entre el estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres

### Hipótesis

Hi: Existe una relación de estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres

Ho: No existe una relación de estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres

### Hipótesis Alternativas

Ha: Existe la relación de motivos en la práctica y motivación, pero no con el estado de flujo

Ha: Existe relación de motivación y estado de flujo, pero no con motivos en la practica

Ha: Existe relación de motivos en la práctica y estado de flujo, pero con motivación

## **Marcos De Referencias**

En los marcos de referencia y considerando la línea de investigación de abordajes psicosociales en el ámbito regional de la facultad de Psicología en la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, se desarrolla un análisis teórico para precisar en la epistemología la cual parte de la investigación para que sea conocimiento comprobado desde el método científico, que enmarca un paradigma específico para el estudio, así como la conceptualización de variables psicológicas, subdisciplinas que abordan la temática y áreas afines que detallan el estado de flujo, motivación y motivos de la práctica de diversos autores. Por tal motivo se discute sobre aquellas teorías que describen oportunamente las bases para la ejecución de esta investigación y las especificaciones legales, normativas e institucionales que permiten un mejor soporte teórico y metodológico.

### **Marco Paradigmático**

En la presente investigación, se toma como referente un carácter cuantitativo, esto con el fin de analizar la realidad objetiva de la problemática planteada, que sea deductivo, secuencial y probatorio, debido a que tiene como objetivo estimar, medir problemas o fenómenos de investigación, por medio de una serie de procesos críticos, empíricos y sistemáticos que busca aplicar al problema o evento anteriormente expuesto (Creswell, 2014; Babbie, 2016).

La adopción de la epistemología del racionalismo crítico refuerza esta elección, ya que este enfoque epistemológico promueve la búsqueda constante de la verdad a través de la crítica y la corrección de nuestras hipótesis y teorías (Popper, 2005). Al aplicar el racionalismo crítico en una investigación cuantitativa, se busca establecer afirmaciones verificables y contrastables, lo que contribuye a la construcción de conocimiento confiable y fundamentado en evidencia empírica.

La esencia del racionalismo crítico radica en someter las ideas a pruebas empíricas rigurosas, lo que facilita la construcción de conocimiento confiable y sólidamente fundamentado en la evidencia obtenida mediante métodos cuantitativos. Al enfocarse en la verificabilidad y contrastabilidad, el estudio se alinea con los principios de la ciencia crítica, asegurando una base robusta y objetiva para las conclusiones. Este enfoque, al fomentar la constante revisión y ajuste

de las hipótesis, fortalece la integridad y validez del trabajo, contribuyendo al avance del conocimiento en el área de investigación (Popper, 2005).

Las investigaciones cuantitativas se basan en principios epistemológicos arraigados en el paradigma empírico-analítico, que ha sido una fuerza dominante en la investigación científica (Bryman, 2016), debido a que inicia de previas investigaciones científicas validadas para poder construir el objeto de estudio descrito, teniendo como eje central el pospositivismo que subraya la importancia de la observación objetiva y la recolección sistemática de evidencia empírica para desarrollar un conocimiento más sólido y fundamentado (Popper,2005). Además, el pospositivismo subraya la importancia de admitir la incertidumbre inherente en la investigación y fomenta la reflexividad por parte del investigador para comprender mejor cómo sus propias perspectivas pueden influir en el proceso. Integrar estas perspectivas pospositivistas con el racionalismo crítico puede enriquecer la investigación al abordar las complejidades y matices de la construcción del conocimiento científico, superando así las limitaciones de un enfoque puramente positivista (Guba, 2018).

## **Marco Disciplinar**

### ***Psicología Deportiva***

La psicología deportiva es una subdisciplina que estudia el rendimiento deportivo, el ejercicio y la actividad física, buscando cuidar la salud mental y emocional del deportista. Esta área es fundamental para que los humanos puedan liberar tensiones como el estrés, la tensión, el fracaso y la insatisfacción, obteniendo beneficios psíquicos como la autoestima y la motivación (Villares, 2016). Según Weinberg y Gould (2019), la psicología del deporte no solo se enfoca en mejorar el rendimiento, sino también en el bienestar general de los atletas. Esto incluye la implementación de estrategias de preparación mental, tales como la motivación, la fijación de metas, la visualización y la regulación emocional.

Además, la psicología deportiva aborda la planeación de hábitos y estilos de vida saludables, esenciales para mantener un rendimiento óptimo y prevenir el agotamiento físico y mental. Horn (2008) destaca que la psicología del deporte también se interesa en la cohesión del

equipo, la comunicación y las dinámicas interpersonales, que son cruciales para el éxito colectivo en deportes de equipo.

En el contexto de la psicología deportiva, el estado de flujo es particularmente relevante porque representa el punto en el que el desempeño del atleta es más efectivo y eficiente. Cuando un atleta está en flujo, experimenta una sensación de control sobre la actividad, se siente totalmente comprometido y encuentra la actividad intrínsecamente gratificante, este estado se asocia con un rendimiento superior, ya que la mente y el cuerpo trabajan de manera armoniosa y coordinada (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Esta subdisciplina, tiene en cuenta la motivación y los motivos y cómo estos factores influyen en la adherencia al entrenamiento y en la gestión del estrés y la ansiedad, ya que los atletas motivados tienden a mantener una mayor adherencia al entrenamiento, encontrando la actividad deportiva en sí misma gratificante y los motivos personales, como el disfrute y la competencia, pueden servir como fuentes de motivación que ayudan a los atletas a enfrentar y superar los desafíos deportivos (Vallerand, 2007).

Se exploran las definiciones de las variables estado de flujo, motivación y motivos desde perspectivas teóricas, así como las dimensiones que abarca desde las escalas empleadas para este estudio. Buscando identificar de qué manera estas variables influyen en la experiencia deportiva y el rendimiento de las practicantes, proporcionando una comprensión profunda de los procesos psicológicos involucrados en la práctica deportiva.

### ***Estado De Flujo***

En primera instancia, la teoría de flujo presentada por Csikszentmihalyi (1990), describe un estado mental óptimo en el que un individuo se sumerge completamente en una actividad, sintiendo una profunda concentración y control tanto del cuerpo como de su mente experimentando una fusión entre acción y conciencia que resulta en una pérdida de autoconciencia. Esto proporciona claridad de objetivos, retroalimentación inmediata y disfrute profundo, ya que, al estar completamente absorto en una práctica las personas logran un mejor desempeño y compromiso en la participación del deporte. Este mismo autor Csikszentmihalyi (1990), aborda su teoría desde una perspectiva organizacional, donde señala que el estado de flujo es relevante cuando son actividades de competencia, donde las expectativas y presión están en un nivel alto, lo que infiere

que, al ser un desafío inalcanzable es significativo para el deportista, experimentando una mayor experiencia de flujo.

Por consiguiente, la experiencia y percepción del estado de flujo en los individuos está asociada a emociones positivas consecuentes del reconocimiento social, éxito y superación de desafíos, aspectos propios de la evaluación de este estado mental que a su vez contribuye a una experiencia más fluida y satisfactoria con la práctica física y una evidente reducción de eventos estresantes durante esta, lo que aumenta la inmersión en la actividad (Magyaródi et al., 2022).

De manera que, al ser un estado en el que se experimenta un total control de la mente y el cuerpo, una vez se practica una actividad, esta impacta de forma integral mejorando el bienestar, creatividad y rendimiento interpersonal, optimizando el estado psíquico por el que el individuo pueda sentirse comprometido con la actividad que desempeña y el efecto de satisfacción en su vida (Swann, 2015).

Por otra parte, siendo el estado de flujo distintivo para una participación físico-deportiva exhaustiva que requiere enfrentar desafíos, se ha vinculado con la flexibilidad cognitiva sugiriendo ser una fuente de mejora en la capacidad de cambios y ajustarse a diversos contextos y grupos sociales, además se resalta la tendencia a impactar positivamente en la comunicación de las diferentes regiones del cerebro apoyando procesos cognitivos como atención, aprendizaje y memoria, por lo que implica una mayor interacción con el entorno y con redes de apoyo (Harris et al., 2022).

Así mismo, la concepción del estado de flujo desde una mirada física y deportiva, se delimita a la actividad específicamente en la que se desempeñan los individuos y a su vez en la que se realiza la medición, debido a que hasta la fecha el flujo es entendido desde aquellas habilidades como concentración, control, conciencia y objetivos a nivel temporal que se plantea el deportista, propias de la práctica y que puede involucrar aspectos de inmersión, relajación y mayor percepción del cuerpo o conciencia corpórea durante la presencia del estado de flujo (Swann, 2015).

En vista de lo expuesto, se presentan las nueve dimensiones del estado de flujo que permiten una comprensión más profunda de los factores que influyen en la experiencia óptima, lo que a su vez permite identificar áreas clave para mejorar el rendimiento deportivo.

**Equilibrio entre nivel de habilidad y desafío.** Se considera que la actividad físico-deportiva del individuo acarrea un desafío, ya que el disfrute es evidente cuando se percibe una

nivelación con sus habilidades y desempeño, considerándolo un punto alto en el desarrollo deportivo. Por tanto, encontrar ese equilibrio representa una confrontación con su destreza en busca de cumplir con los objetivos planteados, que deben ser coherentes y alcanzables según el nivel de participación que disponga para la práctica, es por ello que desde el estado de flujo se conduce al estímulo del avance del individuo lo que le permite disfrutar de cada condición física o destreza que alcanza, sin que este se convierta en el fin único dentro del desarrollo de la actividad física (Csikszentmihalyi, 2010).

**Fusión de acción y conciencia.** Así mismo, esta subdimensión se refiere a las actividades que una persona realiza espontáneamente, de forma automática y con una fluidez significativa donde evita pensamientos que impidan realizar la actividad correctamente. Por lo que se refiere a acción y conciencia como una relación funcional que brinda una mejor toma de decisiones y control en los comportamientos o actividades que se desarrollan y a su vez encontrar soluciones satisfactorias e innovadoras (Hommel, 2017). De modo que, se fusiona el flujo, la acción y la conciencia, que el sujeto se involucra fluida en la actividad sin reflexiones excesivas.

**Metas claras.** En cuanto al apartado relacionado con la claridad en objetivo o metas, durante el estado de flujo es importante que el individuo optimice la ejecución de actividades de tal manera que se logre un estado de equilibrio físico y psicológico, para ello se debe tener en cuenta que, aunque la sensación de placer durante el desarrollo de una actividad puede variar, el individuo será consciente del propósito con que la realiza (Csikszentmihalyi, 2010). La comprensión de los objetivos y metas de una actividad determinada permite mantener la motivación y la concentración, ya que la persona se siente guiada por un propósito claro.

**Concentración en la tarea.** En las prácticas físico-deportivas se considera que el rendimiento aumenta cuando se centra toda la atención al estímulo generado por la participación de la práctica, haciendo referencia a un estado de concentración absoluto que proporciona diferencias entre los individuos que realizan actividades físicas en busca de beneficios internos y externos (Sarkar y Fletcher, 2014). Al generarse esa concentración profunda y completa en la práctica, la persona se siente absorbida por lo que está ejecutando, permitiendo incluso una pérdida en el tiempo y del entorno que lo rodea, por lo que incluso cualquier distracción externa se vuelve insignificante.

**Comentarios claros y directos.** Al igual que en las dimensiones anteriores, el individuo requiere afirmaciones sobre su correcto o incorrecto desarrollo para tomar medidas fundamentales

para alcanzar un estado óptimo en la práctica deportiva. (Calvo et al., 2008). De manera que, la persona necesita recibir información clara, precisa y sin ambigüedad sobre el desempeño o progreso en una actividad específica mientras experimentan el estado de flujo, ya que estos comentarios o retroalimentaciones son esenciales para mantener y mejorar la experiencia mientras se presenta el estado de flujo.

**Sensación de control.** Buscando mejorar en las actividades que desarrolla el individuo, la dimensión de sensación de control enfatiza en que cada practicante o deportista requiere tener una dominancia del desafío en el que está inmerso y en el cual quiere adquirir un mejor desempeño (Calvo et al., 2008). Esta es una de las características fundamentales del estado de flujo ya que contribuye a mantener y mejorar la experiencia, ya que es esa percepción que tiene el deportista de tener un alto grado de influencia, poder o dominio sobre la práctica, lo que permite mejorar su desempeño.

**Perdida de la autoconciencia.** También se analiza la capacidad del individuo para evitar pensamientos intrusivos, problemáticas y preocupaciones sobre el desarrollo de sus habilidades en prácticas deportivas y el afrontamiento de tareas de alto nivel desde una perspectiva psicológica en el que el deportista relaciona la disminución de la noción del tiempo y el espacio con la inmersión total en la actividad (Calvo et al., 2008). Al existir una pérdida de autoconciencia, también infiere una despreocupación en la autoevaluación, la atención del sujeto se centra en la actividad.

**Sentido distorsionado del tiempo.** Igualmente, el sentido del tiempo puede verse alterado con la pérdida de autoconciencia en función de la ejecución de sus habilidades en las actividades elegidas, esta distorsión en el tiempo puede presentarse de manera reducida mejorando la actitud y desempeño del individuo y en otros casos de forma aumentada sin perder la finalidad de las actividades (Calvo et al., 2008). Ahora bien, al estar en un estado de flujo a menudo la persona suele experimentar una distorsión del tiempo, por ejemplo, sienten que el tiempo pasa rápido, y que pueden pasar horas concentradas realizando la actividad sin darse cuenta y sin requerir de mayor esfuerzo, siendo una de las características más distintivas de este estado mental.

**Experiencia autotelica.** Finalmente, las dimensiones en el estado de flujo relacionan la obtención de recompensas al realizar una actividad de interés, en donde experimenta total atención y satisfacción por tener la destreza para desarrollar tareas y alcanzar los objetivos planteados por

sí mismo, a la par de la obtención de resultados internos, benéficos e inmediatos (Csikszentmihalyi, 2010).

Cada escala se usa para determinar el nivel en que un sujeto experimenta el estado de flujo en una actividad determinada. De modo que, la puntuación puede dar una idea más integral de como contribuyen a ese estado mental, lo que permite comprender mejor la intensidad y la calidad de la experiencia.

### ***Motivación***

La motivación se define como la predisposición de los seres humanos a realizar una actividad con un propósito específico, lo que infiere un proceso interno que guía el comportamiento humano e impacta en la regulación y permanencia de las acciones, por tanto, contempla elementos como las necesidades, deseos y metas que se plantea el individuo. Es por esta razón que se comprende el papel de la motivación como aquella fuerza que impulsa y respalda el comportamiento y procesos cognitivos entorno a la actividad físico-deportiva que realiza para lograr sus objetivos (Istvan et al., 2023).

A su vez, Istvan et al. (2023) afirma que la motivación se ve afectada cuando se experimenta cambios en las expectativas y juicios personales, por ello es esencial cuando las emociones redirigen el rendimiento en la actividad física o deportiva, e interfiere en los resultados que se desean obtener del entrenamiento, pero también es indispensable el vínculo de las emociones para enfrentar desafíos y adaptar la eficacia con que se ejecuta la práctica.

Ahora bien, desde la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), proporciona una comprensión profunda de la motivación en el ámbito deportivo. Esta teoría se ha aplicado ampliamente para analizar por qué las personas eligen participar en actividades deportivas tanto por factores intrínsecos, como extrínsecos, ofreciendo una visión más completa de cómo los tipos de motivación pueden afectar la satisfacción y compromiso de las personas en el deporte. Siendo una teoría psicológica fundamental para promover el bienestar y la autonomía en la práctica deportiva (Vallejo et al. (2017).

No obstante, esta teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT), se centra en la motivación y la autorregulación del comportamiento humano, postulando que las personas tienen una tendencia innata hacia la autodeterminación y la autonomía en sus acciones y

elecciones. Además, se basa en tres conceptos fundamentales: la autonomía, la competencia y las relaciones sociales auténticas. En primera instancia, la autonomía hace referencia a la facultad que tienen las personas de tomar decisiones y actuar según sus propias elecciones y valores personales. Por otro lado, la competencia se relaciona con la sensación de eficacia y habilidad al llevar a cabo una tarea. A su vez, las relaciones sociales auténticas y de apoyo también son destacadas en la promoción de la motivación intrínseca (Dunn y Zimmer, 2020).

También, esta teoría está compuesta por la motivación intrínseca (donde la actividad se realiza por satisfacción personal), la motivación extrínseca (donde se realiza por recompensas externas) y la amotivación (ausencia de motivación), es decir que esta teoría tiene como objetivo suplir las necesidades de autonomía, relaciones sociales auténticas y competencia influye en la motivación intrínseca y extrínseca de las personas. Esta teoría ha tenido un impacto significativo en la promoción de la autonomía y la motivación en diversos contextos, incluyendo la educación y el ámbito laboral (Dunn y Zimmer, 2020).

A continuación, se exponen las seis dimensiones de la motivación, que no solo permite una comprensión más profunda de los factores motivacionales en el deporte, sino que también facilita la identificación de áreas clave para el desarrollo y la mejora del rendimiento deportivo.

**Motivación intrínseca.** Esta escala de primer orden se refiere a la participación en una actividad física o deportiva por satisfacción, placer y disfrute que está en sí misma, de manera que no requiere recompensas externas para mantener la motivación (Pineda et al, 2016). Las personas motivadas realizan actividades porque las encuentran gratificantes y satisfactorias en sí mismas, y no necesariamente por recompensas externas.

**Regulación externa.** En este nivel, el deportista se involucra en la actividad por la fuerza de factores externos, como recompensas tangibles o para evitar castigos, es impulsada más por un incentivo que externo que por un interés personal. La motivación externa se mueve a su vez a partir de 4 niveles adyacentes, que corresponden a distintas clases de regulación, como las siguientes (Vallejo et al, 2017). Así que, esta es la forma menos autónoma de motivación, ya que las personas se sienten motivadas por recompensas externas o presión social, realizan la actividad no porque quieran hacerlo, sino porque sienten que deben hacerlo o porque recibirán algo a cambio.

**Regulación integrada.** Esta refleja un grado más alto de internalización de los objetivos y valores relacionados a la actividad física, es decir, la persona participa porque lo ve como una parte esencial de sus valores y objetivos personales (Pineda et al, 2016). Es un tipo de motivación en la

que una persona ha internalizado una actividad en su sistema de valores y creencias, al punto de volverse parte de su identidad y la realiza de manera autodeterminada.

**Regulación identificada.** En este tipo, el ser humano al realizar una actividad deportiva valora los resultados y objetivos generados con relación a ella, deduce que está asociado a elección y metas personal (Pineda et al,2016). Es un tipo de motivación extrínseca en la que una persona realiza una actividad porque ha identificado personalmente su importancia y valor, y la ve relevante para sus metas o valores personales. Aunque es una forma de motivación extrínseca, se caracteriza por un mayor grado de autonomía y autodeterminación.

**Regulación introyectada.** Este tipo de motivación infiere la participación del deporte debido a la presión interna de mantener una autoimagen positiva orientada al ego. Aunque proviene de factores internos no se da de forma autónoma como la motivación intrínseca (Pineda et al, 2016). La motivación extrínseca es aquella donde una persona realiza una actividad o tarea no porque la encuentre intrínsecamente gratificante ni porque esté plenamente identificada con la importancia de la actividad, sino por la internalización de presiones o expectativas externas.

**Desmotivación.** Esta dimensión, se interpreta como un estado en donde el ser humano experimenta carece de motivación autodeterminada o de calidad para realizar una actividad o lograr un objetivo, lo que infiere una ausencia o disminución de la motivación. Esta puede estar asociada a factores tanto internos como externos, dando lugar a falta de interés, falta de satisfacción o de éxito percibido de la actividad (Vallejo et al, 2017).

### ***Motivos***

Los motivos de practica permiten precisar en la comprensión de los objetivos y necesidades de aquellos individuos involucrados en las actividades físicas y deportivas, así como las repercusiones positivas en el desarrollo de habilidades, bienestar psicológico y el rendimiento deportivo. En relación con los aspectos psicológicos que intensifican el compromiso y los motivos de práctica, varían según el género, edad y ambiente, además de características sociales, disfrute personal, entornos competitivos, aspectos físicos y aspectos de salud y bienestar que brindan un efecto funcional en las emociones, de modo que asumen un papel importante en los indicadores de bienestar que permiten elegir realizar una práctica físico-deportiva (Moreau, 2014).

En ese sentido, al igual que la motivación que se basa desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, se argumenta que los individuos están intrínsecamente motivados cuando experimentan un sentido de competencia, autonomía y conexión con los demás en el contexto deportivo, estos factores psicológicos, junto con la satisfacción de las necesidades básicas, impulsan el compromiso y la persistencia en la práctica deportiva, lo que refuerza la importancia de comprender los motivos detrás de la participación en actividades físicas y deportivas (Ryan y Deci, 2000).

Para comprender más profundamente los factores que influyen en la participación en actividades físicas y deportivas, es fundamental explorar los diferentes motivos que se mencionan a continuación y que impulsan a las personas a comprometerse con estas actividades, explorar y analizar estas variables permitirá comprender mejor los factores motivacionales que influyen en la participación en el pole sport entre mujeres, así como su relación con otras variables psicológicas y de rendimiento deportivo.

**Disfrute.** En términos de motivos de práctica, este factor es uno de los más importantes en cuanto a adherencia se trata. Teniendo en cuenta las 5 subescalas de MPAM-R (Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada) de Ryan et al., (1997) se ha establecido a partir de diversos estudios que el disfrute es uno de los motivos más escogidos entre los deportistas, lo que infiere que la mayor parte de personas que ejecutan una actividad deportiva es porque lo encuentran agradable, divertido y estimulante. Convirtiéndolo en uno de los que mayor adherencia tiene al entrenamiento de la actividad, lo que se relaciona con la mejora habilidades y técnicas que conllevan a lograr un óptimo rendimiento deportivo (Ortiz et al., 2017).

Quien disfrute de la práctica deportiva puede permanecer en esta en un mayor periodo de tiempo, influyendo en el incremento de la autoestima, el sentimiento de logro, la reducción del estrés, e incluso a tener mayor compromiso y dedicación a continuar la práctica.

**Apariencia.** El motivo de apariencia varía entre mujeres, hombres y su objetivo propuesto, es decir, que las mujeres se refieren a lo socialmente aceptado, como el control del peso y mejorar su aspecto físico y los hombres a aspectos de logro, competición y ego. No obstante, los adolescentes de manera genérica, hombres, mujeres, sedentarios o deportistas, están en una constante inquietud por el atractivo y la apariencia física (López et al., 2010; Rosich, 2005).

La apariencia física resulta ser una de las motivaciones iniciales por las cuales se comienza a realizar un deporte por el impacto positivo que tiene en el aumento de la autoestima. Así mismo,

suele suceder que desertan con mayor facilidad a la práctica al no ver resultados inmediatos. Por tal razón, es importante recordar la importancia de darle una prioridad equilibrada tanto a la salud mental como al bienestar del individuo.

**Social.** Al componente social se le otorga gran relevancia en relación con la adherencia, dado que se considera a una persona que sostiene buenas relaciones interpersonales (familia, amigos, compañeros de estudio/trabajo) con mayor posibilidad de mantener el hábito de la práctica. Además, se considera que el ejercicio físico es un elemento fundamental tanto biológico como social que forma parte de la esencia humana, ya que, de no ser así, no se mantendría un hábito de vida dinámico y constante. Por eso, se considera importante considerar la dimensión social respecto al cumplimiento constante de una actividad deportiva, ya que las buenas relaciones interpersonales pueden influir positivamente en la práctica regular (Sanclemente y Arias, 2014).

Este factor puede afectar significativamente el rendimiento y permanencia del deportista, pues es un impulso que proviene de la interacción de otros, al proporcionar apoyo emocional de compañeros, entrenadores o la misma familia, incentiva al seguimiento de este. De igual manera por el sentido de pertenencia que puede incidir en una mayor satisfacción personal.

**Fitness/salud.** El cuarto factor motivacional se enfoca en aspectos saludables y fitness, ya que se ha demostrado con la actividad física mejorar diversas funciones cognitivas y puede contribuir al bienestar de personas con enfermedades mentales. De acuerdo con esto, el fitness y la salud puede ser un factor en potencia de motivación para la realización del ejercicio regular, de manera que se ha comprobado que el deseo de mantenerse en forma y saludable otorga el beneficio de contar con la posibilidad de mejorar la salud en términos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y crónicas, así como la reducción o aumento de masa muscular, importante para aquellos que buscan mantenerse activos y sanos.

A nivel psicológico, los beneficios que tiene el entrenamiento deportivo en la disminución de malestar clínicamente significativo, a causa de la liberación del analgésico natural predominante en el cuerpo humano denominado endorfinas, que provocan una disminución significativa de la depresión, ansiedad en situaciones estresantes, que son los más comunes en la población femenina, al mismo tiempo proporciona una mejoría en la función cognitiva y progresión en la autoconfianza (Arruza et al., 2008; Hanneford, 1995; Granados y Cuellar, 2018).

**Competencia.** Por último, el quinto factor motivacional se relaciona con la competencia en el entrenamiento deportivo donde, las personas buscan mejorar su salud y habilidades en

actividades que representan un reto personal. En este sentido, la competencia se enfoca en la satisfacción personal de alcanzar un mayor control y perfeccionamiento en los resultados, además de experimentar una sensación de disfrute con el cuerpo y la actividad física (Liu et al., 2017; Murcia et al., 2007).

La competencia implica un desafío y comparación con otros deportistas, para medir el progreso y superación de límites y objetivos personales, ya que la pequeña posibilidad de obtener mejores habilidades y ganar un evento deportivo impulsa el nivel y rendimiento de quien lo practique al convertirse en un reto personal.

**Motivos de práctica deportiva en mujeres.** En las mujeres, la participación en actividades deportivas está fuertemente relacionada con la salud, el logro de metas, el disfrute, la autoimagen y la socialización. Por lo general, muchas mujeres inician la práctica deportiva debido a una preocupación intensa por mejorar su imagen corporal y apariencia física. Sin embargo, esto puede tener una connotación negativa debido a los estereotipos y estigmas asociados a la práctica del *Pole Sport*, como se expone en esta investigación (Moreno et al., 2016).

## **Marco Multidisciplinar**

### ***Antropología***

La experiencia deportiva, desde una perspectiva antropológica es considerada un fenómeno cultural y socialmente construido. En particular, cuando se aborda desde la lente de la experiencia del cuerpo femenino, se exploran las complejas interacciones entre las normas de género, las prácticas deportivas y las identidades culturales. Los antropólogos han estudiado los diferentes significados que le dan las sociedades al cuerpo de las mujeres y cómo estas interpretaciones influyen en su participación en el deporte (Messner, 2002).

Un enfoque relevante dentro de la antropología se enfoca en cómo las prácticas deportivas pueden ser una forma de resistencia o transformación de las normas de género establecidas. Las mujeres que están inmersas en una práctica deportiva pueden desafiar las expectativas tradicionales de feminidad y reclamar autonomía sobre sus cuerpos. En este contexto, el deporte se convierte en un terreno donde se negocian y redefinen las identidades de género (Hargreaves, 1994).

Ahora bien, Brownell (1995), examina cómo el Estado chino ha utilizado el deporte como una herramienta para promover ciertas formas de ciudadanía y moralidad en China. Esto muestra cómo las prácticas deportivas pueden ser interpretadas y utilizadas de diversas maneras según las ideologías políticas y las normas culturales de una sociedad.

### *Perspectiva de género*

La experiencia deportiva, cuando se estudia desde el punto de vista del género, revela matices significativos en cómo se comercializa y se percibe el deporte en las mujeres en la época actual, Williams (2006), destaca cómo las representaciones y concepciones en relación con el deporte de las mujeres pueden influir en su apoyo y reconocimiento. Sus hallazgos subrayan la importancia de cuestionar las normas tradicionales de género en el deporte y resaltar la necesidad de una imagen equilibrada y adecuada en la industria deportiva, lo que contribuye a una mayor comprensión de la experiencia deportiva desde el punto de vista del género.

Las diferencias de género en el deporte son una cuestión relevante desde una perspectiva sociológica, Messener (2002), profundiza en cómo la socialización de género en de niños y niñas es moldeada en la participación de actividades deportivas, a su vez, examinando cómo las normas de género influyen en la elección de deportes y actividades por parte de los niños y cómo estas influencias pueden tener un impacto duradero en la percepción de la masculinidad en la sociedad. Sus hallazgos resaltan cómo las normas de género arraigadas pueden moldear las experiencias deportivas en la niñez.

Sin embargo, desde que se empieza a implicar la mujer en el entorno deportivo, su participación no superaba el 20 % de la población, porcentaje evidente en la falta de inclusión en los colegios de medicina en la rama deportiva. Por tal razón, Valérie et al., (2023), afirma que la falta de representación femenina, liderazgo y las limitaciones para involucrarse en el deporte llevaron a que los estudios se centraran en aquellas diferencias específicas de las mujeres vistas desde la medicina deportiva, las cuales resaltan aspectos biológicos como la composición corporal, densidad ósea, anatomía y biomecánica, cuyas diferencias son notables en comparación con los hombres, debido a que se ha evaluado que la mujer presenta un índice superior en grasa corporal pero menor masa muscular, lo que implica mayor riesgo a la salud y dificultad para la ejecución deportiva.

Además de componentes como los ciclos menstruales, metabolismo, nutrición, producción de estrógeno y progesterona, características que enmarcan la disparidad entre hombres y mujeres al momento de realizar una práctica deportiva, ya que influyen en la energía, la fuerza, la resistencia y el rendimiento, teniendo en cuenta los cambios físicos y hormonales que fluctúan en el organismo de la mujer, por lo que, la medicina deportiva aborda estas diferencias con el fin de optimizar el rendimiento y salud durante la ejecución de prácticas físico-deportivas.

### **Marco Interdisciplinar**

La fisiología del deporte y las neurociencias representan una colaboración interdisciplinaria que enriquece nuestra comprensión del rendimiento deportivo y la salud física. Según Smith (2018), esta conexión revela cómo la actividad muscular es dirigida por el sistema nervioso y coordina las respuestas al ejercicio físico, siendo fundamental para la fuerza y resistencia en el deporte. Además, estudios en neurociencias cognitivas (Johnson & Brown, 2017) han demostrado cómo el cerebro regula el control motor y el aprendizaje de nuevas habilidades, lo que influye en la técnica y el desempeño atlético. En el contexto del Pole Sport, esta relación es relevante, pues requiere una combinación precisa de fuerza, flexibilidad y coordinación. La investigación de García et al. (2014) destaca que la motivación, la gestión del dolor y el control del estrés abordados por la neurociencia son elementos psicológicos cruciales en el rendimiento deportivo, y la fisiología del deporte puede beneficiarse de esta comprensión para optimizar el entrenamiento físico y psicológico de los deportistas.

Asimismo, la plasticidad cerebral y la neurobiología del aprendizaje motor están influyendo en los métodos de entrenamiento y rehabilitación, facilitando una mejor recuperación y adaptación al entrenamiento intensivo del Pole Sport (Halson, 2014). Los entrenadores y profesionales del deporte están utilizando técnicas basadas en la neurociencia para mejorar el enfoque mental, la concentración y la toma de decisiones de los atletas durante la competición (Garrido, 2000). Estas técnicas son esenciales para disciplinas como el Pole Sport, donde la precisión y la concentración son fundamentales para el éxito y la seguridad de los participantes.

Además, la fisiología del deporte y las neurociencias ayudan a entender cómo la actividad física constante en el Pole Sport puede generar una gran cantidad de endorfinas, disminuyendo la depresión y el estrés, y mejorando la percepción de las mujeres sobre sí mismas, su socialización

y confianza (Gómez, 2016). Esta actividad física se vincula con variables psicológicas adaptativas, como la satisfacción vital y el optimismo, destacando cómo el bienestar psicológico influye en la motivación y el rendimiento deportivo (Melamed, 2009).

En última instancia, esta colaboración interdisciplinaria contribuye a potenciar el desempeño y bienestar del deportista, combinando los aspectos físicos y neurales de la actividad deportiva y factores fisiológicos y psicológicos al diseñar estrategias de entrenamiento y rehabilitación para deportistas, proporcionando una visión más completa y efectiva para mejorar el rendimiento en el Pole Sport y otras disciplinas deportivas (Martínez, 2020).

### **Marco Normativo/Legal**

La Federación Internacional de Pole Sport, (International Pole Sports Federation [IPSF (International Pole Sports Federation)], 2022) es una corporación que no tiene ningún fin lucrativo por ende no existen requisitos legales que se adapten a esta práctica deportiva, sin embargo la legislatura de la República de Colombia a través de la Ley 181 de 1995 se crea a nivel nacional el Sistema de Deporte en el que se establece la fomentación y promoción de prácticas deportiva y recreativas, por medio de la instauración de campos que permitan realizar actividad física con la intención brindar condiciones de vida saludables acordes a las necesidades de cada persona, para contribuir al aprovechamiento del ocio y la recreación en pro del disfrute individual o colectivo. Contribuyendo a su vez a la incorporación de la educación escolar y física, siendo un sistema que favorece la formación integral del individuo de todas las edades (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 181)

Según lo anterior en el Artículo 4°, se señala que, bajo el principio fundamental de la democratización, el Estado debe garantizar la participación democrática de su población en la organización del deporte, el disfrute del tiempo libre y la recreación, independientemente del género, raza, creencia o condición de la persona. En cuenta que una de las grandes problemáticas evidenciadas en torno al Pole Sport está inmersa por prejuicios y estigmas socioculturales que vulneran en mayor grado a la mujer, esta norma vela porque el deporte no tiene rechazo o comportamiento discriminatorio, que pueda afectar significativamente la consideración de la mujer de sí misma, evitando la disminución de la práctica y el bajo desempeño de su nivel deportivo. (Asamblea Nacional Constituyente, Constitución Política de Colombia, 1991, Artículo 4).

En el Artículo 7° del 2008, se decreta que la mujer tiene derecho a vivir con dignidad, salud física, sexual y mental. Así mismo, a tener privacidad, intimidad, una igualdad emocional, ser libre de ser discriminación y sometimientos, a tener autodeterminación de sí misma, al libre desarrollo, a poder definir su propia personalidad, a disfrutar de su vida sexual y reproductiva como mejor le parezca y, sobre todo, a sentirse segura en cualquier lugar en el que este. Cabe mencionar que mujeres y hombres poseen igualdad de derechos por existir, no obstante, las condiciones y situaciones en las que se han dado son diferentes. (Asamblea Nacional Constituyente, Constitución Política de Colombia, 1991, Artículo 7).

Para 2011 con la Ley 1450, Artículo 177 se emplea una política pública que la da sustento a la ley anterior por adoptar un plan de desarrollo que garantiza los derechos de las mujeres afectadas por el desplazamiento y el derecho natural a tener una vida libre agresiones o situaciones dignas, basándose en las circunstancias violentas de las que se han visto diversas comunidades urbanas, indígenas y afrocolombianas a lo largo de la historia (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1450, Artículo 177).

Teniendo en cuenta que, el Congreso de Colombia dictó el Artículo 2° en el que se brinda el termino y a su vez se da claridad sobre el concepto de daño contra la mujer bajo 4 definiciones, puesto que la violencia no solamente se ve inmersa por el daño psicológico, sino también por el daño patrimonial causado por la pérdida de capital y recursos que son propios para vivir. Al igual que el daño o sufrimiento físico y sexual que, por medio de la manipulación, el chantaje y la amenaza obligan a la mujer a participar en actos sexuales que ponen en riesgo su integridad y dignidad (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1257, Artículo 2).

El Ministerio del Deporte decidido implementar un Protocolo para garantizar una participación segura y equitativa, coordinando acciones que promuevan espacios deportivos incluyentes, libre de violencias y discriminación, por medio de una serie de herramientas que ayuden a la prevención y atención basadas en violencia de género que deben ser implementadas por las diferentes entidades que forman parte del Sistema Nacional del Deporte (Ministerio del Deporte, 11 de noviembre de 2021).

Por las iniciativas de salud pública, los servicios de atención primaria y actividades de promoción y prevención, la Ley 1438 de 2011, artículo 10 establece que el gobierno de Colombia debe asegurar que los programas se ejecuten y alcancen los objetivos según la atención primaria, igual que el ministerio y los entes territoriales fijan metas, objetivos y seguimiento a las acciones

para prevenir enfermedades y fomentar el bienestar (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1438, Artículo 10).

El bienestar es parte de la vida universitaria y está asociado con la misión de la Universidad, según el Acuerdo No. 27, 16 de diciembre de 2015, siendo el eje central que los programas, proyectos, planes y acciones tengan como objetivo el bienestar de quienes forman parte de la comunidad universitaria (Universidad Santo Tomás, 2015).

Ahora bien, en el año 2020-2021 se desarrolló una política pública en el marco del Deporte para el ámbito regional del Departamento del Meta, diseñado en apoyo de la Universidad de los Llanos, denominado "Política pública y producción académica en torno al deporte social en la región" siendo una herramienta que promueve el bienestar social, educativo y cultural, mejorando la calidad y salud física de la región, favoreciendo hábitos deportivos y recreativos que promuevan la sana recreación y el uso del tiempo libre.

### **Marco Institucional**

Los contextos donde se desarrollará la presente investigación son seis academias colombianas, tres de ellas ubicadas en el área urbana de Medellín (Flexus Studio, Power Dance, ABS Academy Pole & Fitness), dos en Bogotá (Pole Dance Bogotá y Vertical Club) y una en Villavicencio (Magic Dance). Así bien, la primera de ellas Flexus Studio, ubicada específicamente en la Carrera 76 #26 a 20 en el barrio Laureles en Medellín, se destaca como un espacio especializado en actividades relacionadas con el baile y la flexibilidad. Su misión es empoderar a los aprendices, brindándoles herramientas para expresarse a través del movimiento y la creatividad, en un ambiente inclusivo y saludable, donde cada persona pueda descubrir su potencial y superar límites. En sus inicios, su historia está marcada por la dedicación de su fundadora, Sara Muñoz, quien la concibió como un lugar donde la sensualidad, la fuerza y la gracia se encuentran en perfecta armonía, desde entonces, ha evolucionado y se ha convertido en un refugio para aquellos que buscan explorar su cuerpo y liberar su espíritu a través del baile (Bedoya, 2022).

En ese orden, la siguiente academia es Power Dance, ubicada en Calle 23 #57a-22, Quintas De La Cabanita en Bello, es un espacio dedicado a fusionar las artes aéreas y el baile. Su misión es potenciar el cuerpo y transformar la mente de sus estudiantes, aspirando a ser una comunidad vibrante donde cada individuo descubra su potencial empoderando a través del arte y la promoción

de la salud. Fundado por Manuela Giraldo, el espacio está en constante crecimiento bajo la dirección de ella y su hermana, profesionales comprometidas en guiar a los estudiantes hacia la expresión, la sensualidad y el fortalecimiento personal (Telemedellin, 2023). El tercer espacio, ubicado en la Calle 50 #48-42, Itagüí y según la información proporcionada por ABS Academy Pole & Fitness, su enfoque combina el arte del baile en el tubo con la búsqueda de la salud y la flexibilidad por su fundadora Paola Piedrahita en el 2015 y que, desde entonces, ha sido un refugio para aquellos que buscan explorar su cuerpo, liberar su espíritu y encontrar una comunidad de apoyo.

Pole Dance Bogotá, ubicada en la Carrera 18 #60-24, es cuarto espacio seleccionado para esta investigación, Chapinero, academia especializada en pole dance y fitness desde 2011, para relajar y aprender, ayudando a las mujeres a salir de la rutina diaria. Desde entonces, han expandido su impacto y cuentan con cuatro sedes. Su historia está marcada por la dedicación de su fundadora, Sandra Colmenares, quien ha creado un lugar donde los sueños se elevan en el tubo y la sensualidad se encuentra con la fuerza (Power Pole, s.f.). Asimismo, en la Calle 27 #4a-38 en La Macarena, se encuentra Vertical Club, fundado en 2015 por Juliana Medina, espacio que fusiona arte y deporte con el propósito de fomentar la salud física y emocional. Su enfoque se basa en estrategias físicas y psicológicas desarrolladas por un equipo interdisciplinario de profesionales. Estas estrategias incluyen la creación de programas de entrenamiento personalizados, adaptados a las capacidades físicas y voluntades de los participantes. El objetivo es brindar apoyo y acompañamiento durante el proceso de entrenamiento, asegurando la correcta aplicación de los principios fundamentales de la preparación deportiva (Vertical Club, s.f.).

La última academia seleccionada es Magic Dance, fundada desde el año 2019 por su creadora Sary Moya, como necesidad de atención a un centro alternativo y especial para mujeres, donde su objetivo es el reconocimiento del autovalor por medio de la práctica del Pole Sport y sus ramas como el Pole Dance, Pole Chair, Funcional Pole, Pole Córeo y otras prácticas dancísticas y artísticas como el Twerk y Stretching, que Potvain (2021), dice que son actividades para sí misma y en sí mismas. Es importante destacar que esta academia ha llegado a conseguir más de mil usuarias en tres años que lleva operando, añadiendo que, diez de ellas llevan un acompañamiento psicológico. Es importante resaltar que es una academia Federada por la Federación Nacional de Pole Sport, contando con el apoyo y suministro de IMDER (El Instituto Municipal De Deporte Y Recreación De Villavicencio) desde el 2020 para organizar y ejecutar diferentes eventos, teniendo

un convenio institucional Unipanamericana/UCC. La academia está ubicada en la ciudad de Villavicencio del departamento del Meta, Colombia, abierta al público en su única sede dentro del centro comercial Llanocentro con dirección Cl. 15 #38-40 en el tercer piso, local 3002 (Moya, S., comunicación personal 7 de abril de 2022).

### **Antecedentes Investigativos**

En este apartado, se hace una exhaustiva búsqueda y revisión de documentos para enriquecer los abordajes de la investigación. Este proceso contribuye significativamente a una comprensión más profunda de la problemática en cuestión, tanto a nivel internacional, latinoamericano y nacional. Además, se busca explorar las hipótesis relacionadas con la práctica deportiva de pole sport, estado de flujo, motivación y motivos.

### ***Internacionales***

El pole sport es una especialidad deportiva y artística que ha experimentado un reconocimiento significativo en la sociedad y sobre todo en la población femenina en las últimas décadas. En primera instancia se encontró un estudio propuesto por Sousa y Oliveira (2023), titulado “Pole dance: More than sport. An insight in portuguese reality”. El cual pretende profundizar ampliamente el conocimiento sobre el deporte del pole sport en Portugal y los motivos por los cuales las mujeres lo practican. Contó con una población de 203 mujeres practicantes de pole, entre 18 - 50 años, donde los resultados permitieron identificar que las practicantes le daban mayor relevancia al trabajo en equipo, la creación de vínculos y relaciones interpersonales, así como la superación de las afectaciones físicas y psicológicas. Así, el pole sport es un deporte que promueve la autoimagen positiva y el mejoramiento de la autoestima, siendo fundamental para el empoderamiento femenino, así como una forma de arte y libertad de expresión, resaltando la creación de ambientes inclusivos y seguros para la práctica del pole dance y sus otras subdisciplinas.

En ese sentido, un estudio denominado, "*Effects of pole dance on body composition, muscular strength and flexibility of sedentary women*" de Ferreira et al., (2018), evaluó los efectos del pole dance en relación con la composición corporal, flexibilidad y fuerza muscular de mujeres

sedentarias en Polonia. La población fue de 52 mujeres polacas y se utilizaron diferentes pruebas para evaluar las variables. El primero fue el analizador de composición corporal segmentaria BC-418, el siguiente fue el dinamómetro hidráulico JAMAR y por último la plataforma estabilométrica ALFA. Los resultados indicaron que el pole dance como práctica regular puede inferir en un aumento significativo de la fuerza y una mejora de la estabilidad postural, lo que es importante para todo el sistema musculoesquelético. Sin embargo, se necesitan más estudios sobre el impacto beneficioso y negativo (por ejemplo, lesiones) de los ejercicios en el poste en el sistema musculoesquelético, incluyendo un grupo más grande de encuestados, su edad diversa y, sobre todo, estudios longitudinales.

Por otro lado, González (2017), realizó una tesis doctoral titulada “Motivaciones, actitudes y valores en la práctica del pole sport en España” con el objetivo de analizar las motivaciones, actitudes y valores de los practicantes de pole sport en España. La población estudiada consistió en 100 deportistas de pole sport, de los cuales 95 eran mujeres y 5 hombres españoles, donde a partir de los instrumentos aplicados se obtuvo como resultados que las principales motivaciones para la práctica del pole sport son el “fitness” y el “bienestar”, mientras que las actitudes hacia el pole sport son positivas.

En ese sentido, el estudio "Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles" propuesto por Zeraus & Ruiz (2016), el cual se basó en comprender variables psicológicas como la motivación, la satisfacción intrínseca, la percepción y las creencias sobre el éxito en la práctica deportiva. Contó con la participación de 401 atletas de pista españoles, de los cuales 330 eran hombres con edades entre los 35- 75 años, y 71 eran mujeres de 35 a 69 años. Para esa investigación se utilizaron 5 instrumentos de medición específicos para las variables de estudio, uno de estos fue la escala de motivación deportiva de Carratalá (SMS -Sport Motivation Scale). A partir de su aplicación, se obtiene como resultados que las mujeres que participaron obtuvieron valores mayores que los hombres respecto a la motivación intrínseca, específicamente desde la dimensión de "conocimiento y logro", así mismo, en la motivación extrínseca se evidenciaron correlaciones positivas con las variables en ambos géneros, a excepción de la amotivación en la dimensión "aburrimiento" donde no se encontraron relaciones significativas.

Ahora bien, bajo las exploraciones de los abordajes de la investigación está el estado de flujo y en un artículo denominado, “*Sports-specific metacognitions: associations with flow state*

*in triathletes*” de Love, Dymand y Lovell (2021), el cual se enfoca en identificar la relación entre las creencias y procesos metacognitivos específicos del deporte que se dan antes de un triatlón y el flujo en el evento medido que se presenta después del mismo. La muestra estuvo compuesta por 193 triatletas australianos. Para esto se requirió de cuestionarios metacognitivos que se administraron a los triatletas un día antes del evento, y la escala de flujo se administró justo después del evento, el cual se obtuvo que las creencias metacognitivas se asociaban negativamente con varias dimensiones específicas del flujo, mientras que los procesos metacognitivos se asociaban positivamente con las dimensiones del flujo. Las regresiones revelaron que las creencias metacognitivas específicas se asociaban negativamente con los procesos metacognitivos durante la competencia, incluyendo la coordinación, evaluación y control de la cognición y las negativas sobre el pensamiento competitivo, el control del pensamiento y la coordinación cognitiva si precedían la experiencia del estado de flujo durante la competencia.

Seguido a lo anterior, una de las investigaciones más recientes es titulada, “*Relationship between self-determination theory and flow in the domain of sports and academics among student-athletes*” de Chee y Gadon (2023), el cual estudio la especificidad del dominio del flujo y sus relaciones con diferentes regulaciones de motivación en el deporte y la academia. La muestra consistió en 224 estudiantes-atletas competitivos de universidades de Singapur, de los cuales se recopilaron datos a través de un cuestionario auto informado para evaluar siete subtipos de motivación en la Teoría de la Autodeterminación (SDT) y la disposición al flujo en los dominios deportivo y académico. Los hallazgos revelaron que hay una relación positiva entre el flujo en el deporte y en la academia a nivel Inter dominio. Además, los estudiantes-atletas masculinos demostraron mayor tendencia al flujo tanto en deportes individuales como en espacios académicos y que hay mayor motivación intrínseca (IM) que en deportes de equipo. Sin embargo, las estudiantes-atletas femeninas en deportes de equipo informaron una mayor IM en logros y tendencias al estado de flujo en los deportes individuales. La IM para experimentar estimulación predijo positivamente el flujo en el deporte, mientras que en el dominio académico la IM para conocer y la regulación identificada son predictores positivos del flujo.

Así mismo, la investigación de Pelin y Osman (2019) sobre “*The Relationship between Motivation and Flow States in Sports Faculty Student*” examina cómo los factores motivacionales tienen influencia en el estado de flujo en estudiantes universitarios en Asia que practican deportes. La muestra consistió en 289 atletas asiáticos, y se utilizaron tres escalas para medir los factores

motivacionales y el estado de flujo. Los resultados indicaron una relación entre los niveles de motivación y el estado de flujo, lo que sugiere que aumentar el estado de flujo puede para mejorar la motivación. Sin embargo, los autores recomiendan realizar más estudios para explorar las diferencias entre las subdimensiones del estado de flujo y los factores motivacionales.

No obstante, para la revisión de los motivos de practica se encontró el estudio “*Motives of high school students to participate in sports*” de Šmela et al., (2020), buscaba ampliar el conocimiento de los motivos de los estudiantes de secundaria eslovacos para participar en deportes. El grupo de investigación consistió en 318 estudiantes de secundaria, pertenecientes a varias áreas de Eslovaquia con edades que oscilan entre los 15 y 17 años, para los cuales se usó el cuestionario “*Exercise Motivations Inventory*” como herramienta de investigación. En los resultados obtenidos, se halló que la razón más importante para que los chicos participen en deportes es el motivo de ganar fuerza y resistencia, mientras que para las chicas es la salud positiva. Además, se observan diferencias significativas en los motivos para participar en deportes infantiles, donde los chicos tienen mayor puntuación en las subescalas de afiliación, apariencia, presión social, reconocimiento social y fuerza y resistencia, y por el control del peso, referente a la apariencia física, las chicas tienen una puntuación significativamente mayor.

También se encontró en la investigación de Leyton et al., titulado “Análisis basado en género de variables motivacionales y estilos de vida saludables entre deportistas físicos en centros deportivos” (2018), que intentaron analizar las diferencias de las variables motivacionales que se extrajeron de la teoría de la autodeterminación, estas discriminadas por campo de pertenencia y género. El tamaño de la muestra fue de 202 sujetos españoles con edades entre 18 y 64 años, 120 mujeres y 82 hombres, todos provenientes de centros deportivos de zonas urbanas y rurales. En este estudio se utilizaron un total de 5 cuestionarios; el primero denominado “Regulación conductual del ejercicio físico (BREQ-3)”, el segundo “Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (PNSE)”, el tercero “Motivación para la actividad física”, el cuarto “Intencionalidad de la actividad física” y el último “Estilo de vida saludable”. En ese sentido, se obtuvo que, aumentar la motivación logrando las necesidades psicológicas básicas se obtiene como resultado del mejoramiento de los motivos de práctica, desde las dimensiones de competencia, disfrute y salud/fitness. A su vez, los valores motivacionales más altos que se lograron evidenciar fueron la regulación intrínseca (4,26) y la regulación identificada (4,45). Y en

los motivos de practica se determinaron los valores más elevados para disfrute (4,28) y salud/fitness (4,53).

Ahora bien, el artículo "Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes" propuesto por Moreno et al., (2016), se enfoca en los motivos por los cuales las mujeres practican deportes y cómo difieren entre las que lo hacen y las que no. La población estudiada fueron mujeres españolas entre 18 y 65 años, en las cuales se utilizaron dos pruebas: el Cuestionario de Contenido de Metas para el Ejercicio (GCEQ) y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). Las variables relacionadas incluyen el estado civil, la edad, la educación, la ocupación, el nivel de actividad física, la frecuencia de práctica deportiva y la duración. Respecto a los resultados, se encontró que las mujeres que practican deportes valoran más la salud y el desarrollo de habilidades, por otro lado, las no deportistas dicen que lo harían para formar parte de un grupo y por reconocimiento social.

Un estudio similar, explora los motivos por los cuales los deportistas practican actividad física, pero desde el deporte de *pole sport* con el fin de mejorar la gestión de los centros deportivos por Ortiz et al., (2019) titulado "Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar". La población del estudio fueron personas de una academia en Andalucía, España, 80 mujeres y 5 hombres, utilizaron la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). En los resultados se encontró que el "disfrute" es el factor motivacional principal para la práctica de *Pole Sport*.

### ***Latinoamérica***

Ahora bien, desde una perspectiva latinoamericana, se encontró un estudio denominado "*Energy expenditure and intensity of pole dancing*" por Baptista et al., (2016), en el cual se buscó examinar el consumo de energía y el nivel de esfuerzo que se requiere en el pole dance en las mujeres al practicar este deporte, partiendo de una muestra de 12 deportistas de Brasil. El estudio concluyó que el consumo energético promedio fue de 358,5 calorías y que el nivel de esfuerzo en la práctica fue en momentos moderado, lo que infiere que no fue rápido ni muy lento, mientras que en otros momentos la actividad fue llevada a cabo a un ritmo vigoroso, por lo que requirió de una mayor demanda de energía.

Ahora bien, la motivación desde una investigación descriptiva, transversal, correlacional titulada "Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física" por Ordoñez y Heredia, (2021), el cual buscó determinar la relación de variables psicológicas de la motivación y otras relacionadas a la práctica deportiva. Requirieron de una muestra de 309 estudiantes venezolanos que practicaban actividad física, conformada por 160 hombres y 149 mujeres, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años. Para el objetivo de este estudio se aplicaron 3 instrumentos: el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ) y la Escala de Medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE), a partir de los que se encontró una relación positiva entre todas las variables de estudio, especialmente desde la motivación intrínseca, extrínseca y la regulación integrada. De modo que, se concluyó que el nivel de motivación que tengan las personas favorece buenos niveles de actividad física, promoviendo así la pretensión futura de estudiantes que quieran practicar un deporte.

No obstante, se realizó una investigación denominada "Relación entre la motivación intrínseca y la experiencia de flujo (flow) en una muestra de corredores costarricenses" propuesta por Garita, Marcori y Roman (2020), la cual analiza la relación existente entre la motivación intrínseca y el estado de flujo en corredores que compiten en carreras de atletismo de diferentes distancias. La muestra la componían 63 deportistas de Costa Rica, 30 masculinos y 33 femeninos, de entre 19 y 64 años. Para el cual se utilizó la Escala de estado de flujo (FSS) y la Escala de motivación para el ejercicio (EMD). En los resultados, se halló una correlación positiva entre algunas dimensiones del Flujo y la motivación intrínseca, pero entre la distorsión del tiempo y motivación intrínseca no. Además, hubo diferencias entre dos dimensiones del estado de flujo correspondientes a "equilibrio desafío-habilidad y claridad de objetivos" para las personas que corrieron menos de 42 km y las que corrieron maratones. Esta diferencia, según los autores se puede deber a diferentes factores, como, por ejemplo, el tiempo de experiencia en el deporte y las exigencias a nivel físico y mental que genera cada carrera en sí, siendo las más largas las que requieren de mayor entrenamiento.

En ese sentido, por un lado, una tesis titulada "Estado de Flow en actividades Deportivas, crítica y propuesta de un modelo" realizada por Garzón (2020), se basó en hacer una crítica al modelo propuesto por Csíkszentmihályi que aplica nueve dimensiones, y si mismo plantear un modelo alternativo a partir de cuatro escalas que mida el concepto de Flow para que funcione en

contextos deportivos no competitivos. Para esto utilizaron una muestra de 515 deportistas costarricenses, 274 de ellos eran hombres y 241 mujeres en un rango de 18 a 23 años. A los cuales se les aplicó 4 instrumentos de medición del Estado de Flow; el primero denominado The Flow Short Scale (FSS), el segundo el Flow State Questionnaire of the Positive Psychology Lab (PPL-FSQ), el tercero la Escala Breve de Flujo (EBF), y finalmente la Escala Breve de Flujo (EBF). De los 5 modelos utilizados, el modelo dimensional que define el concepto de estado de flujo en los participantes consta de cuatro dimensiones principales: confianza, disfrute, alteración del tiempo y absorción.

Por su parte, la siguiente investigación surge a partir de una preocupación por la poca actividad física que están realizando los adolescentes, por esto Riccetti et al., (2021) realizan el estudio titulado "Estado de *flow* e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos", en el cual analizaron las diferencias existentes entre el estado de *flow* y los niveles de práctica deportiva según el sexo y la motivación intrínseca, utilizando una muestra de 1291 estudiantes argentinos, donde 630 eran hombres y 661 jóvenes de sexo femenino, de 12 y 18 años de edad. Para esto utilizaron diferentes escalas de medición para las variables de estudio, en este caso la Escala de Flow Disposicional 2 (DFS-2), la Medida de la intencionalidad de ser físicamente Activo (IPAS) y para la variable de motivación la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC). De los cuales se obtiene como resultados los hombres optimen una puntuación superior a la de las mujeres en las variables de Flow y en la práctica e intención de práctica, y que a su vez ellos presentan más Motivación intrínseca a diferencia de las mujeres que puntúan un valor más bajo.

Uno de los estudios recientes es realizado por Reyes et al., (2023) "Flow en deportistas mexicanos de alto rendimiento: su relación con aspectos intrínsecos y aptitudinales", en el que se encargaron de investigar los diferentes procesos del estado óptimo de Flow en estudiantes universitarios de alto rendimiento. La muestra de estudio se compuso de 75 deportistas mexicanos con edades entre 18 y 25 años pertenecientes a la Universidad Estatal de Sinaloa y la Universiada Nacional de Monterrey. Para recopilar datos de manera exhaustiva, se diseñó un cuestionario autoadministrado dividido en tres partes: la primera recabó información relacionada con la práctica deportiva, la segunda se enfocó en las motivaciones que tienen los estudiantes en la práctica de actividades deportivas, y la tercera evaluó los aspectos intrínsecos y aptitudinales vinculados al estado de *Flow*. Los resultados a partir de su aplicación arrojaron que los deportistas

experimentaron emociones positivas en niveles notables, acompañado de bajos niveles de ansiedad tanto somática como cognitiva, un estado de *Flow* óptimo, y sus principales predictores como las horas de entrenamiento, el respaldo económico, la motivación intrínseca y los afectos positivos.

Así mismo, la investigación denominada “Motivos de la práctica del pádel en relación con la edad, el nivel de juego y el género” por Martínez et al., (2018) tenía como objetivo determinar los factores que impulsan el crecimiento actual de la práctica del pádel (deporte de paleta originario de México), en diversos segmentos sociodemográficos, incluyendo género, tiempo de práctica, edad y categoría de juego. Participaron 77 participantes mexicanos, 43 hombres y 34 mujeres, de los que se recolectó información a partir de la "Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). Los resultados destacaron que el motivo más preponderante para la práctica del pádel fue el disfrute. Otros motivos significativos incluyeron la competencia, el bienestar físico y la salud y la sociabilidad, mientras que la apariencia fue el motivo menos destacado. Además, se observaron diferencias significativas respecto a los motivos con la dimensión de juego, por ende, esta se puede utilizar para formular estrategias con el fin de mejorar los servicios en instalaciones deportivas y para perfeccionar la enseñanza y aprendizaje del pádel.

No obstante, el estudio "Motivos que llevan a realizar actividad física en personas adultas del estado de Sonora, México," publicado en la revista *Pensamiento Actual* por Jacobo et al., (2020), el cual se enfoca en desentrañar los motivos que impulsan a las personas adultas a participar en actividades físicas en ese estado del país. El estudio se realizó con un grupo de 614 individuos residentes en Hermosillo, Sonora, que realizaban actividad física por placer y satisfacción personal, sin buscar recompensas externas. Con el fin de lograr este propósito se empleó una herramienta de medición ampliamente validada en su versión en español, conocida como la Escala de Motivos para la Actividad Física Revisada (MPAM-R), que categoriza cinco motivos que impulsan a las personas a participar en actividades físicas: disfrute, apariencia, social, salud/fitness y competencia. Los resultados obtenidos subrayan que la razón principal que fomenta la realización de actividad física es el disfrute y la satisfacción personal. El ejercicio físico es una práctica fundamental para mantener el bienestar, brindando la calidad de una vida saludable.

### *Nacionales*

En Colombia, la Federación Colombiana de Pole Sport (FCPS) es fundamental en la promoción y desarrollo del Pole Sport. Aunque los estudios específicos sobre esta disciplina son escasos y desde un punto de vista más cualitativo, la FCPS busca unir y representar a la comunidad de atletas de Pole Sport en el país. Su misión incluye no solo el fomento del crecimiento físico y deportivo, sino también el desarrollo académico de los atletas (Federación Colombiana de Pole Sport, s.f.).

Siguiendo con la revisión de abordajes, para motivación desde un estudio nacional, se encontró el artículo "Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia" por Klimenko et al., (2022), ofrece un análisis cuantitativo y descriptivo sobre aspectos clave relacionados con la motivación deportiva, la autoestima, la autoeficacia y el estilo parental en 119 deportistas colombianos. El estudio se enfoca en describir cómo estos factores influyen en el rendimiento de los adolescentes deportistas, revelando correlaciones positivas entre la autoestima y la motivación intrínseca, así como entre la autoeficacia y la motivación deportiva general. Para este estudio, se utilizaron pruebas específicas, como el cuestionario de autoestima de Rosenberg y la escala de autoeficacia de Baessler y Schwarzer, para evaluar estos factores. Los resultados destacan la importancia de un entorno de apoyo para el desarrollo de una autoimagen positiva y la confianza en las habilidades deportivas. Además, subraya cómo un estilo parental adecuado puede influir positivamente en la motivación y el rendimiento deportivo de los jóvenes atletas

No obstante, se encuentra un estudio de tipo cuantitativo, correlacional, descriptivo, denominado "Estudio de los motivos en la práctica deportiva" propuesta por Núñez et al., (2019). El cual buscó estudiar una relación existente de motivos y práctica deportiva, y a su vez comprender como se diferencian y se relacionan entre si al considerar grupos de deportistas que han sido seleccionados y no seleccionados. El tamaño de la muestra fue de 160 deportistas de la Universidad Nacional, los cuales participaron por medio del cuestionario "*Partipation Motivation Inventory*", donde se obtuvo como resultado que los motivos se diferencian entre sí, pero a su vez son elementos que se asocian significativamente, sin embargo, se resalta una relación más positiva entre el grupo que ha sido seleccionado sobre el que no lo ha sido.

En conclusión, las investigaciones abordadas en este apartado resaltan los hallazgos de la práctica deportiva y el impacto positivo que tiene en el individuo, tanto el disfrute como la motivación, son factores importantes en la actividad física, teniendo en cuenta que los motivos de práctica son fundamentales para practicar deportes de alto rendimiento y que los deportistas se perciben de sí mismos. Por ende, la práctica físico-deportiva influye positivamente en la motivación y el estado de flujo, contribuyendo al desarrollo de habilidades y a la superación de desafíos.

## Método

Este apartado, permite registrar de forma específica el diseño de investigación siguiendo los lineamientos metodológicos, las características de inclusión de la población escogida y los criterios de exclusión a tener en cuenta para la participación. También la selección de la muestra para aplicar los instrumentos que cuentan con los respectivos registros de validez y confiabilidad.

### Diseño

La presente investigación responde a la metodología cuantitativa de tipo correlacional, no experimental, transversal y que Fernández et al. (2014), mencionan que esta se caracteriza por recolectar datos en un único momento. La postura enmarcada es correlacional para medir el grado de relación existente entre el estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva del *pole sport*, que deben sustentarse mediante la aprobación de las hipótesis planteadas.

### Variables

#### *Estado de Flujo*

**Definición Operacional.** El estado de flujo se define como un estado mental en el que la persona experimenta un equilibrio cognitivo óptimo que la sumerge en la actividad que realiza, proporcionándole un profundo sentido de satisfacción y disfrute, en la que la mente y el cuerpo trabajan en armonía mientras se comprometen con una actividad específica tan gratificante que las distracciones externas tienden a desaparecer, incluso cuando la actividad requiere un esfuerzo físico y mental considerable, por lo tanto, el estado de flujo se distingue por su relación favorable en el contexto deportivo, donde permite un rendimiento óptimo y una experiencia más satisfactoria para el individuo. (Csíkszentmihályi et al., 2017).

### ***Motivación***

**Definición Operacional.** La motivación se define como un impulso psicológico interno que no solo activa, sino que también sostiene el comportamiento de una persona, dirigiéndolo hacia metas específicas, generado tanto por factores internos como externos para que las personas persigan sus objetivos y se comprometan con actividades que consideran significativas, ya sea por el deseo de alcanzar una recompensa, evitar consecuencias negativas, o por la satisfacción intrínseca que proporciona la actividad en sí misma (Caballero y Rivera, 2020).

### ***Motivos***

**Definición Operacional.** Los motivos se refieren a las razones, incentivos o impulsos que subyacen a la participación de una persona en actividades físicas y deportivas, estos motivos pueden abarcar una amplia gama de factores, como la búsqueda de placer, la mejora de la salud, el deseo de competir, la socialización, entre otros aspectos que influyen en la decisión y el compromiso de una persona con la práctica deportiva, representando las fuerzas internas y externas que impulsan y guían el comportamiento de un individuo hacia la participación en actividades físicas y deportivas (Nuñez et al., 2019).

### **Participantes**

Para efectos de la investigación participaron 160 mujeres que practican *pole sport* en alguna de las academias ubicadas en el área urbana de Medellín (Flexus Studio, Power Dance, ABS Academy Pole & Fitness), Bogotá (Pole Dance Bogotá y Vertical Club Studio) y Villavicencio (Magic Dance), entre las edades comprendidas de 18 a 55 años. Este muestro fue no probabilístico, intencional o por conveniencia, considerando que es una técnica de selección de participantes en la que se eligen los más accesibles y convenientes para el investigador, en vez de seleccionar aleatoriamente representativa de la población completa, siendo practico y rápido, pero puede introducir sesgos significativos, debido a que la muestra no puede ser representativa de la población en general (Creswell, 2014).

### ***Criterios de inclusión.***

Para los criterios de inclusión de esta investigación, se especifica que las participantes deben ser mujeres que practiquen pole sport, con edades comprendidas entre 18 y 60 años. Esta selección se justifica porque el rango de 18 a 60 años abarca las categorías Adulto (18-39 años), Máster 40+ (40-49 años) y Máster 50+ (50 años o más) definidas por la federación de pole (Federación internacional de Pole y Aerial Sports, 2021). Además, las participantes deben tener al menos un mes de practicar esta disciplina, esto permite explorar experiencias y motivaciones en diferentes etapas de la vida adulta y garantiza el comprometimiento e inmersión de las mujeres en el deporte, dando una perspectiva integral de la práctica de este deporte (Smith et al., 2018).

### ***Criterios de exclusión.***

Por otro lado, los criterios de exclusión determinan que se excluirán a los hombres para mantener el enfoque exclusivamente en mujeres, al igual que las practicantes menores de 18 años, esto se justifica porque el desarrollo físico y psicológico de los adolescentes es diferente al de los adultos en las respuestas emocionales y motivacionales en la actividad física, esto es debido a diferencias en el desarrollo cerebral y hormonal, lo que podría influir en su experiencia de flujo y motivación en la práctica de pole sport (Steinberg, 2005; Casey et al., 2008).

## **Instrumentos**

### ***Escala de estado de flujo***

En relación con la evaluación del estado de flujo en la práctica deportiva, el instrumento Flow State Scale, FSS de Jackson y Marsh, (1996), fue traducido al español y validada en España por Moreno, et al., (2001). Por tanto, para la investigación se aplicó la escala de estado de flujo en esta versión, en donde se evalúa el estado psicológico en el que el individuo realiza actividades presentando una máxima concentración y satisfacción, permitiendo mejorar su capacidad de respuesta y habilidades (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989). La escala cuenta con 36 ítems que a su vez están categorizados en 9 factores directamente conectados con el estado de flujo, evaluando;

(1) Equilibrio entre nivel de habilidad y desafío, (2) Fusión de acción y conciencia, (3) Metas claras, (4) Concentración en la tarea, (5) Comentarios claros y directos, (6) Sensación de control, (7) Pérdida de la autoconciencia, (8) Sentido distorsionado del tiempo y finalmente (9) Experiencia autotelica relacionada con la teoría de autodeterminación sustento teórico de la escala de medida MPAM-R, la validez y consistencia de estos factores corresponde a valores entre .70 y .80 afirmando la confiabilidad del instrumento.

En ese sentido con el estado de flujo se logra evidenciar como el individuo percibe cambios favorables en la capacidad de afrontamiento de desafíos a nivel deportivo y desarrolla mejores habilidades con la oportunidad de adquirir nueva información para ponerla en práctica en las tareas que desarrolla, de esa forma optimizar la motivación y confianza propia (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989).

### ***Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II)***

Ahora bien, para identificar los niveles de motivación se implementó la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) de Pelletier y col, (2013), adaptada al idioma español y cuyas propiedades psicométricas fueron validadas en México por Pineda et al., (2016), siendo una herramienta altamente utilizada en la investigación para medir la motivación dentro del contexto deportivo, dividida en 6 subescalas y 18 ítems, en donde cada subescala tiene 3 ítems que miden las regulaciones emocionales situadas bajo la teoría de la autodeterminación, evaluando: (1) Motivación intrínseca, (2) Regulación integrada, (3) Regulación identificada, (4) Regulación introyectada, (5) Regulación externa y (6) Desmotivación. Las respuestas obtenidas se recogen a partir de una escala tipo Likert de siete puntos que oscila desde (1) no corresponde en absoluto conmigo hasta (7) corresponde exactamente conmigo. Cuenta con una confiabilidad de .75 y el rango de confiabilidad de los factores va desde .70 correspondiente a la motivación introyectada y .88 para la motivación Intrínseca, lo que indica un nivel aceptable de consistencia interna para la escala (Vallejo et al, 2017).

### ***Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-revisada***

Por otro lado, para evaluar los motivos en la práctica del *pole sport*, se utilizó la Escala de Medida MPAM-R de Ryan et al. (1997), validada en España y traducida al español por Moreno et al. (2007), que se encuentra apoyada en supuestos teóricos de la teoría de autodeterminación, considerada como una macro teoría de la motivación humana (Strover et al, 2017). Se mide a partir de 30 ítems con relación a la práctica deportiva, agrupada en cinco subescalas; (1) Disfrute, (2) Apariencia, (3) Social, (4) Fitness/Salud y (5) Competencia. Tiene un alfa de Cronbach de .92, .91, .83, .78 y 8.8 respectivamente, y una consistencia interna de .84, .87, .81, .80 y .85 respectivamente. Es un instrumento validado, en términos de fiabilidad y validez (Ryan et al., 1997 como se citó en Moreno et al., 2007).

En primer lugar, el disfrute y en segundo lugar la apariencia, usadas como orientación motivacional intrínseca, deduce que el individuo realiza la práctica por el placer que este le genera, más no por la necesidad de incentivos ni factores ambientales. A diferencia de la subescala tres, que es el factor social, el cuarto que es el fitness/salud y el cinco es el de competencia, revelan distintos tipos de motivación extrínseca, de modo que, la ejecución de la actividad si está ligada a un estímulo externo (Moreno et al., 2007). Además, para efectos de la investigación, se implementó un cuestionario diseñado para recolectar información con una escala nominal politómica, con más de dos opciones de respuesta, para aclarar la frecuencia de práctica físico-deportiva de *pole sport*. Este tipo de escala consiste en identificar o clasificar en dos o más categorías al objeto de medida, éstas cumplen con la condición de ser mutuamente excluyentes, lo que indica que solo se puede estar en una de ellas.

### ***¿Por qué se realiza un análisis de fiabilidad?***

El análisis de fiabilidad es crucial para comprender el comportamiento psicométrico de las pruebas utilizadas en investigación, debido a que la fiabilidad es fundamental para la validez (Cronbach, 1971). Mediante este análisis, se evalúa la consistencia y estabilidad de las mediciones, se identifican fuentes de error y se garantiza la calidad de los resultados. Es relevante destacar que el análisis de fiabilidad se lleva a cabo para comprender el comportamiento psicométrico de las pruebas.

La selección de escalas específicas se fundamentó en criterios precisos para medir constructos psicológicos con exactitud. Por ejemplo, la elección de la Escala Flow State Scale, FSS de Jackson y Marsh, (1996) se basó en su capacidad para evaluar el estado de fluidez en participantes de actividad física, destacándose por su adaptabilidad y relevancia en el ámbito deportivo. Del mismo modo, la selección de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) de Pelletier y col, (2013) se justifica por su enfoque en la motivación deportiva y su aplicabilidad en la investigación. Además, la inclusión de la Escala de Medida MPAM-R de Ryan et al. (1997), se debe a su capacidad para medir orientaciones motivacionales específicas.

Aunque estas escalas carecen de validación específica en Colombia, su elección se sustenta en su adaptabilidad, relevancia, fiabilidad y robustez psicométrica en el contexto de la investigación. Se debe tener en cuenta que otras escalas que medían las mismas variables carecían de validación para el contexto hispanohablante o presentaban una validez limitada, lo que las descartaba como opciones adecuadas. En este sentido, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad para determinar la confiabilidad de los resultados obtenidos con estas escalas.

Por último, se realizó un análisis estadístico de fiabilidad unidimensional con Alfa de Cronbach mediante el Programa JASP que, según Pacheco (2020), permite a los investigadores realizar muchos análisis, desde pruebas clásicas hasta métodos bayesianos, facilitando la toma de decisiones basadas en evidencia, evaluando, validando hipótesis, explorando correlaciones entre variables, proporcionando una visión detallada y fundamentada de las relaciones dentro de los conjuntos de datos analizados.

Con relación a los valores obtenidos en el análisis mediante el programa JASP, se debe tener en cuenta los rangos de datos para una correcta interpretación. Para empezar, los valores en el alfa de Cronbach por debajo o iguales a 0.60 son inferiores al umbral de aceptabilidad y se interpreta como una baja consistencia interna, lo que indica que los ítems de los instrumentos utilizados en la investigación no evalúan de manera eficaz las variables. Es por ello por lo que el umbral aceptable está entre 0.70 y 0.95, si se encuentran dentro de este rango indican una consistencia en los elementos evaluados (Basu, 2021).

### *¿Por qué se realiza un análisis post-hoc?*

El análisis post-hoc se realiza tras una investigación para examinar diferencias significativas entre grupos o condiciones, a menudo se usa cuando no se planificó un análisis específico y se descubren patrones interesantes o inesperados en los datos, permite a los investigadores identificar y explorar relaciones no anticipadas antes del estudio (Quach et al., 2022). El análisis post hoc es crucial para explorar relaciones inesperadas en los datos después de la recolección. Además, este análisis, puede complementar análisis iniciales y optimizar recursos, especialmente cuando hay limitaciones de tiempo y recursos que impiden un análisis exhaustivo durante la fase de planificación (Zhang et al., 2019).

En contraste, una prueba piloto se suele realizar antes del estudio principal para evaluar la viabilidad del diseño, detectar problemas metodológicos y recopilar información preliminar que pueda orientar el estudio definitivo (Fernández et al, 2023). La prueba piloto es fundamental para la evaluación de la viabilidad del diseño, la recolección de información preliminar y la mejora de la validez externa, además, ayuda a reducir riesgos al detectar y solucionar problemas metodológicos en la fase inicial, asegurando así una recolección de datos más eficiente y precisa durante el estudio principal (Diaz, 2020).

Se optó por un enfoque post-hoc en lugar de un análisis piloto por la falta de conocimiento previo sobre los posibles resultados y patrones que se podrían encontrar. Durante la planificación inicial del estudio, no se anticiparon ciertos resultados, y, por lo tanto, no se incluyeron análisis específicos en el diseño original. El descubrimiento de patrones y relaciones inesperadas se produjo después de completar el estudio, lo que subraya la necesidad de realizar un análisis post hoc para explorar y entender mejor estos hallazgos inesperados (Slack et al., 2021).

Además, para la realización de una prueba piloto se deben tener ciertas características, entre ellas una gran cantidad de participantes y en este caso hay una limitación en la población disponible, en ese sentido, una muestra insuficiente para una prueba piloto podría haber comprometido la representatividad y la validez de los resultados preliminares, haciéndolos menos útiles para ajustar y perfeccionar el diseño del estudio principal. En este contexto, el análisis post hoc se convirtió en una herramienta esencial para abordar las preguntas que surgieron después de la recopilación de datos, permitiendo una exploración más profunda de los datos obtenidos, proporcionando información valiosa que no había sido prevista inicialmente (Mora et al., 2015).

Así, aunque una prueba piloto pudo limitar la capacidad para anticipar problemas y ajustar el diseño del estudio, el análisis post-hoc compensó esta limitación al dar una oportunidad para un examen detallado y una comprensión más completa de los resultados observados. Este enfoque destaca la flexibilidad en la investigación, ya que permite a los investigadores adaptarse y responder a los hallazgos emergentes, maximizando el valor de los datos recogidos, incluso cuando no se tenga un conocimiento previo exhaustivo ni de una población amplia para realizar un análisis piloto preliminar (Ponce, et al., 2020).

### **Análisis de Fiabilidad Unidimensional**

A continuación, se presentará el análisis de fiabilidad unidimensional y se tendrán en cuenta los valores del coeficiente alfa de Cronbach en una escala de 0 a 1, donde un valor más próximo a 1 denota una mayor cohesión interna y por debajo de 0.70 se considera una cohesión inadecuada, por tanto, el umbral de aceptabilidad es entre 0.70 y 0.90 (Frías, 2022).

**Tabla 1.**

*Fiabilidad Unidimensional Escala de Estado de flujo*

	$\omega$ McDonald	$\alpha$ Cronbach	Media	Desviación estándar
Equilibrio entre habilidad y desafío	0.608	0.557	15.750	3.001
Fusión de acción y conciencia	0.730	0.713	13.431	3.537
Metas Claras	0.645	0.626	17.056	2.840
Concentración en la tarea	0.616	0.597	15.856	2.806
Comentarios claros y directos	0.595	0.570	17.081	2.675
Sensación de control	0.699	0.694	15.350	3.141
Perdida de la autoconciencia	0.486	0.423	16.094	3.005
Sentido distorsionado del tiempo	0.664	0.636	14.319	3.533
Experiencia autotelica	0.329	0.325	18.181	3.348

*Nota.* La tabla muestra el análisis de fiabilidad unidimensional de la escala de estado de flujo utilizando el alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) y omega de McDonald ( $\omega$ ) y se estima aceptable un valor entre 0.70 y 0.90.

En cuanto al análisis de consistencia interna de los ítems de la Escala de Estado de Flujo en la Tabla 1, se encontró que el coeficiente alfa de Cronbach varía entre 0.32 y 0.71, aunque estos resultados indican que el instrumento no tiene una alta confiabilidad, el análisis realizado con el programa JASP indica que no se debe eliminar ningún ítem porque disminuiría la consistencia

interna del instrumento en general. Las subescalas que puntúan valores aceptables para el coeficiente alfa de Cronbach son Fusión de Acción y Conciencia, y Sensación de Control.

**Tabla 2.**

*Fiabilidad Unidimensional Escala de Motivación*

<b>Estimar</b>	<b><math>\omega</math> McDonald</b>	<b><math>\alpha</math> Cronbach</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Motivación Intrínseca	0.524	0.502	18.144	3.225
Regulación Integrada	0.602	0.586	16.900	3.543
Regulación Identificada	0.447	0.441	18.525	2.495
Regulación Introyectada		0.278	8.225	3.172
Regulación Externa		0.700	7.300	4.623
Desmotivación	0.528	0.522	7.619	4.229

*Nota.* La tabla muestra el análisis de fiabilidad unidimensional de la escala de motivación donde se realiza un análisis de las subescalas del instrumento con alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) y omega de McDonald ( $\omega$ ) donde sus valores de aceptabilidad están entre 0.70 y 0.90.

En el análisis con la Escala de Motivación en la Tabla 2, se evidenció que no hay una consistencia interna aceptable para las subescalas del instrumento, lo que hace que no se tenga un coeficiente de fiabilidad. No obstante, ese mismo análisis indica que no se debe eliminar ningún ítem.

**Tabla 3.**

*Fiabilidad Unidimensional Escala de Motivos de practica*

<b>Estimar</b>	<b><math>\omega</math> McDonald</b>	<b><math>\alpha</math> Cronbach</b>	<b>media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Disfrute	0.723	0.731		
Apariencia	0.689	0.688	27.931	6.433
Social	0.658	0.635	20.144	5.169
Fitness	0.712	0.704	30.756	4.389
Competencia	0.716	0.703	39.237	3.756

*Nota.* La tabla muestra el análisis de fiabilidad unidimensional de la escala de motivación con valores aceptables en consistencia y el análisis de las subescalas del instrumento utilizando el alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) y omega de McDonald ( $\omega$ ) y se estima aceptable un valor entre 0.70 y 0.90.

En comparación con los dos instrumentos anteriores, la escala de Motivos de práctica deportiva en la Tabla 3, arroja una alta consistencia interna en las subescalas de disfrute,

apariencia, social, fitness y competencia. Los valores de consistencia interna obtenidos oscilan entre 0.63 y 0.73. Estos resultados sugieren que el instrumento utilizado para evaluar los motivos de práctica físico-deportiva es confiable y consistente.

## **Procedimiento**

La investigación tuvo pasos ordenados para realizar aquellas tareas de manera lógica, secuencial y simultánea. Por eso, se realizó una solicitud de permiso a las academias participantes para acceder a la población. Después, se construyó el consentimiento informado, documento donde se evidencia y asume la libre participación y se notifica detalladamente el proceso para la recolección de información, manejo de datos, riesgos en la participación y legislación bajo la cual se rige, especificada en las consideraciones éticas de la investigación.

El consentimiento informado radica la información clara y detallada al sujeto antes de que participe en una investigación, para que la persona decida participar o no, considerando los riesgos y beneficios asociados, y cualquier otra información relevante que pueda influir en la decisión del individuo.

Para diligenciar el consentimiento informado, las participantes encontraron diferentes preguntas que permitieron obtener datos sociodemográficos. Seguidamente, se diligenciaban las escalas de estado de flujo, motivación y motivos, posibilitando estimar la correlación de las variables en el contexto de *pole sport*. En ese sentido, si la participante requiriera una copia del consentimiento informado y de sus respuestas de los cuestionarios, se hubiesen emitido por correo electrónico, para que las participantes tengan acceso a su propia información y, a su vez, generando mayor transparencia y seguridad en el proceso de investigación.

## ***Protocolo para el análisis de datos***

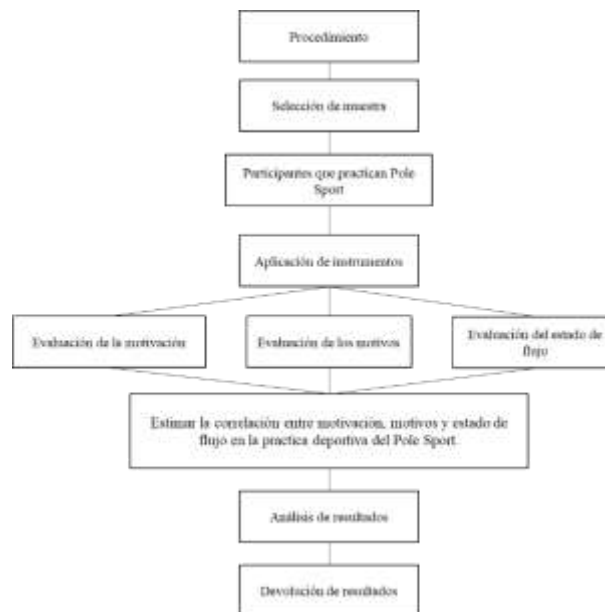
En primer lugar, la prueba de normalidad se realiza con shapiro wilk donde es importante saber que si el valor p de los resultados es menor a 0,05 ( $P < 0.05$ ) se debe rechazar la hipótesis planteada en la investigación como nula, por tanto, Khatun (2021) afirma que los datos obtenidos según el análisis son considerados sin una distribución normal.

Para interpretar el coeficiente de correlación analizado con una medida no paramétrica como Rho de Spearman, se deben considerar los rangos entre 1 negativo y 1 positivo (-1 y +1), cuando se presenta un valor negativo indica correlación inversa, cuando una variable aumenta la otra disminuye, por el contrario, una correlación directa se representa con valores positivos, pero al no existir correlación es cero. Pero en los análisis de correlación se presentan rangos más exactos para definir el grado de relación entre las subescalas, siendo de 0 a 0.20 insignificante, 0.21 a 0.35 débil, 0.36 a 0.67 moderado, 0.68 a 0.90 fuerte y 0.91 a 1.0 muy fuerte (Prion y Haerling, 2014).

Finalmente, al obtener los resultados, se realizó la devolución de estos, de manera general por correo electrónico a las participantes. La figura 1 sintetiza lo anteriormente mencionado.

### Figura 1

*Procedimiento dividido en tiempos y fases de la investigación.*



## Consideraciones Éticas

En síntesis, con la investigación que se realizó, se toma en cuenta la Ley 1090 del 2006, que hace referencia al ejercicio profesional del psicólogo y determina directrices en relación con la investigación en salud en sus disposiciones generales. Esta ley establece estándares y recomendaciones éticas para poder realizar estudios de investigación científica con participantes humanos. Asimismo, se considera la Ley Estatutaria 1581 del 2012, que hace referencia a la Protección de Datos Personales de los Usuarios.

A su vez, el objetivo de las consideraciones éticas en cualquier investigación es proteger a los participantes, respetar sus derechos y dignidad humana. También garantizan que la investigación se realice de manera responsable y que se cumplan los estándares éticos y legales establecidos para proteger los derechos humanos, incluyendo temas como la confidencialidad, seguridad de los participantes, privacidad y protección de datos.

En ese sentido, las consideraciones éticas son necesarias para garantizar la calidad y validez de la investigación, teniendo en cuenta que los resultados esperados puedan tener mayor impacto en la población femenina y su bienestar, y al proporcionar información valiosa para fomentar la motivación, motivos y estado de *flow* en la práctica físico-deportiva de *pole sport* y en el deporte en general. Además, las recomendaciones pueden promover la iniciativa de actividad física y a su vez la prevención de factores los diferentes factores de riesgo a la salud en mujeres.

### Ley 1090 del 2006

#### *Título II Disposiciones Generales, Artículo 2.*

El Artículo 2 del Título II de la Ley 1090 de 2006 establece diversas disposiciones relacionadas con la investigación. En primera instancia, se encuentra la confidencialidad, la cual establece que los psicólogos deben salvaguardar la información de los usuarios y tener confidencialidad. Solo podrán divulgar información con permiso y/o consentimiento del usuario o representante legal.

En segundo lugar, se tiene en cuenta el bienestar del usuario, el cual establece que se debe respetar y proteger el bienestar e integridad del paciente. Los psicólogos deben demostrar su

compromiso. Por ende, se deben utilizar instrumentos actualizados y validados para asegurar que los resultados sean confiables y válidos. Los psicólogos deben ser responsables de la administración adecuada de los instrumentos de evaluación y deben explicar a los participantes cualquier información relevante relacionada con su uso.

Asimismo, se establece que se debe evitar un uso inadecuado de los resultados obtenidos e informar a cada participante los resultados, recomendaciones, interpretaciones y conclusiones lo cual respeta los derechos del usuario. Además, deben asegurar el uso adecuado de las pruebas y técnicas de evaluación dentro de los procesos legales.

### ***Título VII del Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio de la Profesión de Psicología, Capítulo I***

En el Artículo 13 del Código Deontológico y Bioético establece los principios generales que deben guiar la conducta profesional de los psicólogos, como la beneficencia, lealtad, no maleficencia solidaridad, justicia, fidelidad, autonomía y verdad. Estos principios deben ser cumplidos en cualquier modalidad en la que el psicólogo ejerza su profesión.

En ese sentido, respecto al artículo 25 del mismo código determina que la información no puede divulgarse a terceros, salvo cuando exista peligro inminente o pongan en riesgo su familia, la sociedad en general. los derechos humanos, la integridad o vida del paciente. En esos casos, se puede compartir información con autoridades competentes, como entidades judiciales, empleadores, padres, profesionales de la enseñanza u otros solicitantes diferentes al participante evaluado.

A la vez, se establece que el paciente tiene derecho a ver el informe considerando que no genere perjuicio y la evaluación no haya sido solicitada por externos. Si el estado realiza una solicitud, solo se compartirá la información necesaria y contemplada por la ley.

### ***Capítulo VI Del Uso de Material Psicotécnico***

El artículo 45 del Código Deontológico y Bioético establece que los materiales y elementos psicométricos son exclusivos para profesionales. Los estudiantes pueden aprender sobre su manejo, pero siempre bajo supervisión de un docente y la facultad o escuela de psicología

correspondiente. El artículo 46 indica que los psicólogos deben utilizar procedimientos científicos aprobados y comprobados para garantizar que los resultados obtenidos sean confiables y válidos.

Finalmente, el artículo 47 enfatiza la importancia de presentar los resultados y diagnósticos de forma cuidadosa y rigurosa, basándose en técnicas amplias, profundas, integrales y estructuradas para garantizar un buen diagnóstico.

## **Ley 1581 del 2012 Protección de Datos Personales**

### ***Título I Objeto Ámbito de Aplicación y Definiciones***

El objetivo principal de la ley 1581 de 2012, según la Defensoría (2013), es garantizar el derecho constitucional de los individuos a actualizar, conocer y corregir la información recopilada. Además, la ley también establece otros derechos, como las garantías y libertades constitucionales mencionadas en el artículo 15 de la Constitución Política de Colombia, donde se expone el derecho a acceder a la información según el artículo 20.

### ***Título II Principios Rectores***

El Artículo 4 de la Ley 1581 de 2012 establece los principios que deben ser aplicados integral y armónicamente. Estos principios son los siguientes:

Principio de legalidad en el tratamiento de datos: el profesional y el paciente deben dialogar las disposiciones y establecido en la ley.

Principio de finalidad: el tratamiento debe tener una fin legítimo y acorde con las directrices establecidas por la Constitución y la ley, y el titular debe ser informado de esta finalidad.

Principio de libertad: el tratamiento únicamente debe ser con el previo consentimiento informado.

Principio de veracidad o calidad: la información debe ser completa, actualizada, veraz, exacta, comprensible y comprobable.

Principio de transparencia: el titular tiene derecho a conocer toda la información que le concierne.

Principio de acceso y circulación restringida: sólo puede ser realizado por personas autorizadas, y la información privada no debe estar disponible en medios de divulgación no autorizados.

Principio de seguridad: se deben tomar medidas para mejor seguridad y evitar su pérdida, consulta, alteración, acceso o uso no autorizado.

Principio de confidencialidad: las personas que manejan los datos personales garantizan la confidencialidad de la información, incluso después de la relación con el tratamiento.

#### ***Título IV Derechos y Condiciones de Legalidad para el Tratamiento de Datos***

El artículo 8 de La Defensoría (2013) establece que el titular de un usuario tiene derechos, incluyendo el derecho a ser informado y responsable sobre el uso que se dará a los datos, el derecho a revocar y eliminar datos si se violan derechos y principios, y el derecho a acceder gratuitamente a los datos personales incluidos en el plan de tratamiento proporcionado al usuario.

En cuanto al artículo 9, se establece que no es necesario obtener la autorización para el tratamiento de datos. Además, el artículo 12 establece que el psicólogo tiene la obligación de informar claramente al titular sobre el proceso al que se someterán los datos, su objetivo, finalidad y/o intención del tratamiento, los derechos y deberes del titular, y la información de contacto del responsable del tratamiento.

Finalmente, el artículo 13 establece que la información puede ser entregada a los titulares, representantes, entidades administrativas y a cualquier persona o tercero autorizado por la ley.

#### ***Título VI Deberes de los responsables del Tratamiento y Encargados del Tratamiento***

El artículo 18 establece que el profesional encargado del tratamiento de datos tiene deberes, sin importar las disposiciones previas de la ley o de otras leyes que rijan su actividad profesional. Estos deberes incluyen asegurar, garantizar la seguridad y privacidad de la información recopilada.

Además, se debe actualizar y rectificar los datos en tiempo y forma, renovar la información obtenida cada cinco días hábiles, atender a reclamos y consultas, elaborar políticas y procesos para el cumplimiento de la ley, registrar los reclamos en trámite y agregar información en discusión

judicial, abstenerse de circular información controvertida bloqueada por la Superintendencia de Industria y Comercio.

Por otro lado, se debe autorizar el acceso a la información solo a individuos sin restricciones, informar a la Superintendencia de Industria y Comercio de infracciones, cumplir instrucciones y requerimientos relacionados con el tratamiento de datos.

### **Ley 8430 de 1993**

#### ***De Los Aspectos Éticos De La Investigación Con Seres Humanos, Capítulo I***

En toda investigación que involucre a seres humanos, es crucial mantener el respeto por su dignidad, proteger sus derechos y su bienestar, según lo establecido en el Artículo 5. Además, en el Artículo 6, se detallan los criterios para realizar una investigación en seres humanos. Estos incluyen ajustarse a principios científicos y éticos justificables, fundamentarse en experimentación previa en animales u otros hechos científicos, y solo llevarse a cabo cuando no se pueda obtener la información deseada de otra forma adecuada. También se debe considerar la seguridad, expresar riesgos, y obtener el consentimiento informado por escrito de los sujetos de investigación o sus representantes legales.

Además, se requiere que la investigación sea realizada por profesionales y bajo una entidad responsable supervisada. Se debe obtener autorización del representante y la institución donde se llevará a cabo la investigación, así como la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

En caso de que el diseño experimental de la investigación involucre varios grupos, se deben utilizar métodos aleatorios de selección, según se establece en el Artículo 7. Se deben tomar medidas pertinentes para evitar riesgos o daños a los participantes.

En ese sentido, en las investigaciones en seres humanos se debe proteger la privacidad de los participantes como se establece en el Artículo 8. En resumen, es esencial seguir estos criterios para garantizar la protección y el bienestar de los participantes en cualquier investigación que involucre a seres humanos.

El reglamento establece las medidas para proteger la salud de los sujetos de investigación. En el Artículo 9, se define el riesgo de la investigación como la probabilidad de que los sujetos

sufren algún daño como consecuencia del estudio. Para garantizar la seguridad de los sujetos, el Artículo 10, exige que los investigadores identifiquen el tipo de riesgo al que estarán expuestos los participantes.

A su vez, el Artículo 11, clasifica las investigaciones en tres categorías según el nivel de riesgo que suponen para los participantes. La investigación sin riesgo, con riesgo mínimo y con riesgo mayor que el mínimo. En esta investigación se considera de riesgo mínimo porque se recolectan datos mediante procedimientos habituales como pruebas físicas o psicológicas en donde no se busca modificar la conducta según lo determina la ley 8430 de 1993. En el Artículo 12, se establece que el investigador principal debe suspender inmediatamente la investigación si detecta algún riesgo o daño o si el sujeto manifiesta su deseo de suspender la investigación. El Artículo 13 establece que la institución investigadora debe proporcionar atención médica y, si procede, indemnización.

Asimismo, el Artículo 14 define el consentimiento informado como un acuerdo escrito en el que el sujeto de investigación autoriza su participación. De esta forma, el reglamento establece las medidas para proteger los derechos y la salud de los sujetos de investigación. El Artículo 15 de la resolución establece los requisitos para las informaciones que se presentarán a los sujetos de investigación o a sus representantes legales para garantizar que comprendan completamente la naturaleza de la investigación y tomen una decisión informada.

Entre la información que se proporcionará, se incluyen la justificación, objetivos, procedimientos y objetivos, posibles riesgos esperados, beneficios potenciales y procedimientos alternativos beneficiosos para el sujeto. Además, se debe garantizar que el sujeto tenga la libertad de retirar su consentimiento sin sufrir ningún perjuicio y que se mantendrá la confidencialidad.

El Artículo 16 establece los requisitos para que el Consentimiento Informado sea válido, incluyendo que debe ser elaborado por el investigador principal, revisado por el Comité de Ética en Investigación de la institución, y firmado por el sujeto o representante legal y dos testigos. El consentimiento también debe ser elaborado en duplicado y se debe dejar un ejemplar.

Es importante destacar que la información en el Consentimiento Informado debe ser completa y clara para que el sujeto de investigación pueda tomar una decisión informada y comprender completamente los riesgos y beneficios. Además, el consentimiento debe ser obtenido antes de que el sujeto inicie su participación en la investigación y se debe actualizar si se descubren nuevos riesgos o beneficios durante el curso de la investigación.

En consecuencia, las disposiciones sobre los aspectos éticos de la investigación con seres humanos son esenciales para aclarar que, durante el procedimiento no experimental, se tuvo como prioridad salvaguardar la integridad de las participantes y la integridad científica, vista como el fortalecimiento de los estándares profesionales y éticos dispuestos para la investigación, además de favorecer a un interés social común y el cumplimiento de los requisitos legales aplicables.

## Resultados

### Análisis descriptivos

Teniendo en cuenta que, la población elegida para esta investigación fueron practicantes de *pole sport* pertenecientes a las zonas urbanas de Medellín, Bogotá, y Villavicencio, es relevante al momento de tabular los resultados determinar la media, moda y mediana de cada una de las ciudades, ya que estos indicadores son ampliamente empleados en el análisis estadístico con el fin de tener una perspectiva más detallada de los resultados y resultan fundamentales tanto para el análisis estadístico en sí como para las conclusiones de la investigación (Smith, 2019).

**Tabla 4.**

*Edades de las mujeres en los distintos lugares de práctica.*

	VVC	BOG	MDE
Válido	40	60	60
Moda	23	23	25
Mediana	25.5	26.5	27
Media	27.5	28.2	29.2
Desviación Típica	6.744	7.541	8.207
Mínimo	19	18	18
Máximo	46	50	55

*Nota.* La tabla muestra las medidas de tendencia central y dispersión de los datos correspondientes a las edades de las participantes en las ciudades de Villavicencio (VVC); Bogotá (BOG); Medellín y área urbana (MDE).

En la tabla 4, se encuentran los datos de las edades de las participantes en cada ciudad donde se aplicaron los instrumentos. El objetivo era conocer la edad mínima, máxima y analizar las medidas de tendencia central que más se repiten. Respecto al análisis estadístico descriptivo, se encontró que la edad promedio en Villavicencio es de 27.5, en Bogotá es de 28.2, mientras que en Medellín es de 29.2. Del mismo modo, la Desviación Típica respecto a la edad que se obtiene en Villavicencio, Bogotá y Medellín es de 6.744, 7.541 y 8.207 respectivamente.

Ahora bien, es importante tener en cuenta que este primer análisis descriptivo corresponde a la edad de las participantes y coincide con la investigación de Ferreira et al. (2018), la cual hace referencia a la combinación entre flexibilidad, coordinación, fuerza y una serie de movimientos

que permiten la ejecución del pole dance y que por sus características se centró en mujeres mayores de 18 años, con un promedio de edad de 25,57.

**Tabla 5**

*Tiempo de práctica*

	VVC	BOG	MDE	%
1 – 3 meses	12	10	8	19
3 – 6 meses	8	17	12	23
Mas de 6 meses	20	33	40	58

*Nota.* La tabla muestra el tiempo de practica de Pole Sport y la cantidad de mujeres en cada ciudad participe de la investigación, divididas en los rangos de tiempo de practica físico deportiva determinados en las ciudades de Villavicencio (VVC); Bogotá (BOG); Medellín y área urbana (MDE).

Uno de los criterios de inclusión, se basó en la duración del tiempo de práctica, considerando tres rangos que reflejan el período en el que las participantes han estado entrenando en *pole sport*. Según el análisis en la Tabla 5, se observa que el 19% del total de la población tiene un tiempo de práctica de 1 a 3 meses, un 23% ha practicado de 3 a 6 meses, y un 58% de la población ha superado los 6 meses de entrenamiento. Esto indica que la mayoría de las participantes han acumulado más de 6 meses de experiencia en esta disciplina.

Los resultados anteriormente mencionados, concuerdan con el estudio de Sousa, J., y Oliveira, L. (2023) debido a que el 80% de la población de mujeres practicantes de pole dance que participaron en el estudio en el país de Portugal llevan un tiempo de practica superior a los 6 meses.

### **Análisis descriptivo de las variables**

Se realizó un análisis estadístico descriptivo de los resultados obtenidos en cada subescala de los instrumentos en las tablas 6, 7 y 8, con una muestra representativa de 160 participantes. En este análisis, se determinaron el valor mínimo y el máximo en el total de las subescalas, ofreciendo así una visión completa de la variabilidad de los resultados respecto a la desviación típica estándar.

**Tabla 6.***Estadística descriptiva Escala de Motivos*

	<b>DS</b>	<b>AP</b>	<b>SO</b>	<b>FT</b>	<b>CM</b>
Válido	160	160	160	160	160
Ausente	0	0	0	0	0
Moda	49	26	22	35	42
Mediana	47.5	28	21.5	32	41
Media	45.856	27.931	20.144	30.756	39.237
Error Típico de la Media	0.348	0.509	0.409	0.347	0.297
Desviación Típica	4.405	6.433	5.169	4.389	3.756
Varianza	19.407	41.385	26.715	19.267	14.107
Shapiro-Wilk	0.728	0.988	0.935	0.845	0.754
Valor de p de Shapiro-Wilk	< .001	0.173*	< .001	< .001	< .001
Mínimo	23	6	7	13	24
Máximo	49	42	28	35	4
Primer cuartil	45	24	17.7	29	38
Segundo cuartil (mediana)	47.5	28	21.5	32	41
Tercer cuartil	49	32	24	34	42

*Nota.* La tabla muestra los valores de medidas de tendencia central, dispersión y prueba de normalidad realizada por el software JASP. Las subescalas están representadas de la siguiente forma (Disfrute (DS); Apariencia (AP); Social (SO); Fitness (FT); Competencia (CM)).

\* $p < 0.05$

El análisis descriptivo de la Escala de Motivos en la Tabla 6, comprende cómo se distribuyen las puntuaciones en cada categoría, incluyendo medidas de tendencia central (moda, mediana y media), de las que se destaca que en todas las medidas la dimensión con mayor puntuación es el disfrute, seguido de competencia, salud/*fitness*, apariencia y social respectivamente. Mientras que, en las medidas de dispersión, correspondiente a la desviación típica, obtiene mayor puntuación la dimensión de apariencia con 6.43, seguido de 5.169, 4.405, 4.389 y 3.756 para las demás subescalas. Por otro lado, el valor numérico más alto en la media lo obtiene la dimensión de disfrute con 45.85, pero haciendo énfasis en esta medida se obtienen valores de 27.93, 20.14, 30.756, 39.237 en las dimensiones.

**Tabla 7.***Estadística descriptiva Escala de estado de flujo*

	<b>HD</b>	<b>AC</b>	<b>MC</b>	<b>CT</b>	<b>CD</b>	<b>SC</b>	<b>PA</b>	<b>DT</b>	<b>EA</b>
Válido	160	160	160	160	160	160	160	160	160
Ausente	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moda	16	16	20	14	20	16	16	16	20
Mediana	16	13	18	16	17	15	16	15	19
Media	15.750	13.431	17.056	15.856	17.081	15.350	16.094	14.319	18.181
Error Típico de la Media	0.237	0.280	0.225	0.222	0.211	0.248	0.238	0.279	0.265
Desviación Típica	3.001	3.537	2.840	2.806	2.675	3.141	3.005	3.533	3.348
Varianza	9.006	12.511	8.066	7.872	7.157	9.864	9.029	12.483	11.206
Shapiro-Wilk	0.951	0.971	0.896	0.961	0.898	0.966	0.942	0.959	0.634
Valor de p de Shapiro-Wilk	< .001	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Mínimo	8	6	8	9	8	8	6	4	10
Máximo	20	20	22	22	22	22	22	20	48
Primer cuartil	14	10.7	16	14	16	13	14	12	16
Segundo cuartil (mediana)	16	13	18	16	17	15	16	15	19
Tercer cuartil	18	16	19	18	20	18	18	17	20
Media	15.750	13.431	17.056	15.856	17.081	15.350	16.094	14.319	18.181

*Nota.* En la tabla se evidencia las medidas de tendencia central, dispersión y prueba de normalidad de la escala de estado de flujo. Las subescalas se nombran de la siguiente manera (Equilibrio entre habilidad y desafío (HD); Fusión de acción y conciencia (AC); Metas claras (MC); Concentración en la tarea (CT); Comentarios claros y directos (CD); Sensación de control (SC); Pérdida de la autoconciencia (PA); Sentido distorsionado del tiempo (DT); Experiencia autotelica (EA)).

\* $p < 0.05$

El análisis descriptivo de la Escala de estado de flujo a partir de las medidas de tendencia central se obtiene como resultados en la Tabla 7, donde se observa que gran parte de las mediciones tienen valores de media y mediana similares que oscilan entre 13.43 para habilidad y desafío y 18.18 para experiencia autotelica. También, se observa valores similares en cuanto a la dispersión de los datos (desviación típica) con valores que oscilan entre 3 y 3.5.

**Tabla 8.***Estadística descriptiva Escala de Motivación*

	<b>MI</b>	<b>RIN</b>	<b>RID</b>	<b>RIT</b>	<b>RE</b>	<b>DE</b>
Válido	160	160	160	160	160	160
Ausente	0	0	0	0	0	0
Moda	21	21	21	8	3	3
Mediana	19	17	19	8	6	7
Media	18.144	16.900	18.525	8.225	7.300	7.619
Error Típico de la Media	0.255	0.280	0.197	0.251	0.365	0.334
Desviación Típica	3.225	3.543	2.495	3.172	4.623	4.229
Varianza	10.401	12.556	6.226	10.062	21.369	17.885
Shapiro-Wilk	0.840	0.914	0.870	0.965	0.854	0.893
Valor de p de Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Mínimo	6	6	8	2	3	3
Máximo	21	21	21	14	21	19
Primer cuartil	16	15	17	6	3	3
Segundo cuartil (mediana)	19	17	19	8	6	7
Tercer cuartil	21	20	21	10	10	11

Nota. En la tabla se puede encontrar las medidas de tendencia central, desviación estándar y prueba de normalidad de Shapiro-Wilk realizada en el software JASP en las siguientes subescalas (Motivación intrínseca (MI); Regulación integrada (RIN); Regulación Identificada (RID); Regulación Introyectada (RIT); Regulación Externa (RE); Desmotivación (DE)).

\*p< 0.05

Finalmente, el análisis descriptivo de la Escala de motivación, teniendo en cuenta las medidas de tendencia central se resalta en la Tabla 8, que en la moda hay una variación entre 3 y 21 y al igual que en análisis anteriores los datos no están muy sesgados y la variabilidad es moderada según la desviación típica que oscilan entre 2.495 para regulación identificada y 4.623 para regulación externa. Así mismo se evidencia que en la media existe una variación en los valores que oscilan entre 7.300 y 18.525.

## Verificación de supuestos

Para identificar si los datos están distribuidos normalmente se realiza la prueba de normalidad Shapiro Wilk representado en el Tabla 9, en donde según el resultado de  $p < 0.05$  se interpreta que existe una desviación importante de la distribución normal.

**Tabla 9.**

*Verificación de supuestos*

Shapiro-Wilk	P
0.529	< .001

*Nota.* En la tabla se evidencia la prueba de normalidad realizada a los datos analizados.

\* $p < 0.05$

## Análisis de Correlación

Para conocer si existe relación entre las variables, se realiza un análisis que determina el coeficiente de correlación con las subescalas de los instrumentos aplicados. Debido al volumen de relaciones obtenidas (92), en el análisis de correlaciones en las tablas 11, 12 y 13 solo se muestran las relaciones significativas para la investigación. Para conocer el análisis completo debe dirigirse al **Anexo H**.

Según Prion y Haerling (2014), la asociación entre variables se realiza teniendo en cuenta los resultados que son interpretados según la regla determinada en la tabla 10.

**Tabla 10.**

*Interpretación fuerza de correlación*

Rango	Interpretación
$\leq 0.20$	Insignificante
0.21 a 0.35	Débil
0.36 a 0.67	Moderado
0.68 a 0.90	Fuerte
0.91 a 1.0	Muy Fuerte

Según lo anterior, los valores de las correlaciones obtenidas en esta investigación se interpretarán siguiendo los estándares y desde allí se hará el análisis respectivo de los resultados.

**Tabla 11.***Correlación Escala de Motivos – Escala de estado de flujo*

		<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
Disfrute	- Experiencia autotelica	0.241**	0.002
Apariencia	- Equilibrio entre nivel de habilidad y desafío	0.186*	0.018
Apariencia	- Fusión de Acción Y Conciencia	0.167*	0.034
Apariencia	- Concentración en la Tarea	0.167*	0.034
Apariencia	- Sensación de control	0.176*	0.026
Competencia	- Experiencia autotelica	0.164*	0.038

*Nota.* La tabla muestra las correlaciones entre la escala de motivos y escala de estado de flujo con correlaciones estadísticamente significativas realizadas con el coeficiente de Rho de Spearman.

\* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Al examinar las correlaciones entre la escala de motivos y la escala de estado de flujo, que se observan en la Tabla 11, valores estadísticamente significativos ( $p < 0,05$ ) acompañados por valores Rho inferiores a 0.20. Esto indica que, aunque son correlaciones estadísticamente significativas tienen un tamaño de relación despreciable o insignificante, lo que indica que la relación es tan pequeña que no se puede determinar de forma concluyente con los datos de esta investigación. Por otro lado, se identificó una correlación débil entre disfrute y experiencia autotelica, con un valor Rho de 0.24 ( $p = 0,002$ ).

**Tabla 12.***Correlación Escala de Motivos – Escala de Motivación*

		<b>Rho de Spearman</b>	<b>p</b>
Disfrute	- Motivación intrínseca	0.194*	0.014
Disfrute	- Regulación integrada	0.243**	0.002
Disfrute	- Regulación identificada	0.252**	0.001
Disfrute	- Regulación introyectada	-0.201*	0.011
Disfrute	- Regulación externa	-0.230**	0.003
Disfrute	- Desmotivación	-0.361***	< .001
Apariencia	- Regulación integrada	0.182*	0.021
Social	- Regulación integrada	0.228**	0.004

**Tabla 12***Continuación*

		<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
Fitness	- Motivación intrínseca	0.245**	0.002
Fitness	- Regulación integrada	0.298***	< .001
Fitness	- Regulación identificada	0.208**	0.008
Fitness	- Regulación externa	-0.216**	0.006
Competencia	- Motivación intrínseca	0.246**	0.002
Competencia	- Regulación integrada	0.353***	< .001
Competencia	- Regulación identificada	0.165*	0.037
Competencia	- Regulación introyectada	-0.196*	0.013
Competencia	- Regulación externa	-0.178*	0.025
Competencia	- Desmotivación	-0.210**	0.008

*Nota.* En la tabla se logra distinguir las correlaciones estadísticamente significativas entre la escala de motivos y escala de motivación mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman realizado en el software JASP.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

En cuanto a la Escala de Motivos y Escala de Motivación, se aprecia en la Tabla 12, un mayor número de correlaciones entre las subescalas. Se destacan aquellas con puntuaciones Rho por encima de 0.29, que se consideran como correlaciones moderadas, entre las subescalas de fitness y regulación integrada con una puntuación Rho de 0.29 ( $p < 0,001$ ), y competencia y regulación integrada con 0.35 ( $p < 0,001$ ). Asimismo, una de las correlaciones moderadas es negativa con un valor Rho de -0.36 ( $p < 0,001$ ) entre disfrute y desmotivación, lo que indica que a mayor disfrute en la práctica físico-deportiva de pole sport, menor es la desmotivación.

**Tabla 13.***Correlación Escala de estado de flujo – Escala de Motivación*

		<b>Rho de Spearman</b>	<b>p</b>
Fusión de acción y conciencia	- Regulación integrada	0.158*	0.045
Concentración en la tarea	- Regulación integrada	0.157*	0.047
Comentarios claros y directos	- Motivación intrínseca	0.178*	0.024
Comentarios claros y directos	- Regulación integrada	0.156*	0.049
Comentarios claros y directos	- Regulación externa	-0.184*	0.020
Comentarios claros y directos	- Desmotivación	-0.210**	0.008
Sensación de control	- Regulación integrada	0.165*	0.037
Perdida de la autoconciencia	- Desmotivación	-0.166*	0.036

**Tabla 13***Continuación*

		<b>Rho de Spearman</b>	<b>p</b>
Experiencia autotelica	- Motivación intrínseca	0.369***	< .001
Experiencia autotelica	- Regulación integrada	0.214**	0.007
Experiencia autotelica	- Regulación identificada	0.271***	< .001
Experiencia autotelica	- Regulación introyectada	-0.204**	0.009
Experiencia autotelica	- Regulación externa	-0.369***	< .001
Experiencia autotelica	- Desmotivación	-0.300***	< .001

*Nota.* En la tabla se muestra los resultados del coeficiente de correlación Rho de Spearman en donde la asociación entre la escala de flujo y escala de motivación son estadísticamente significativas teniendo en cuenta los valores arrojados por el software JASP.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Para analizar la escala de estado de flujo y de motivación, se identifican en la Tabla 13, en su mayoría correlaciones estadísticamente significativas con un tamaño de relación despreciable con valores inferiores a 0.29, lo que infiere que tiene poca fuerza de correlación. Se resalta la correlación entre comentarios claros y directos con la desmotivación presentando valor Rho de  $-0.21$  ( $p = 0.008$ ) y la experiencia autotelica y regulación introyectada por ser negativas con valor Rho de  $-0.20$  ( $p = 0.009$ ). Esto indica que, al desarrollar la habilidad de tener claridad en los comentarios, existe menos desmotivación y a una mayor percepción en experiencia autotelica, menor es la regulación introyectada. Sin embargo, la correlación sigue siendo de nivel débil.

Por otro lado, existe una correlación moderada con experiencia autotelica, motivación intrínseca y regulación identificada debido a que la experiencia autotelica se percibe como la total atención a la práctica y la sensación de satisfacción por cumplir los objetivos que se planteó y a su vez obtener los beneficios que esperaba al iniciar. Estas correlaciones puntúan valores de 0.27 y 0.36 con valores ( $p < 0.001$ ). Además, se identifica una correlación negativa moderada entre la experiencia autotelica y la regulación externa. Por tanto, hay una menor regulación externa cuando la practicante obtiene una experiencia autotelica.

## Discusión

La práctica regular de actividades físico-deportivas como el *pole sport* ha demostrado ser un componente esencial para el bienestar físico y mental en las practicantes, por lo que su inactividad ha sugerido un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2020). Pese a la creciente popularidad de esta disciplina para actividades recreativas y competencias deportivas, la necesidad de comprender los determinantes psicológicos que influyen en la participación, especialmente desde una perspectiva centrada en las mujeres, es escasa.

La investigación identificó la relación entre la motivación, los motivos y el estado de flujo que se presenta en la práctica deportiva del *pole sport* en población femenina. Las variables se eligieron por su relevancia en el contexto deportivo, esperando que los resultados contribuyan de forma significativa al vacío de conocimiento existente sobre los factores psicológicos que influyen en la participación de esta disciplina, particularmente en las mujeres. Por tanto, una vez obtenidos los resultados, se procede a la descripción y contraste detallado de estos.

### Implicaciones de los resultados descriptivos

En cuanto a los niveles de motivación en mujeres practicantes de *pole sport*, los resultados evidencian un mayor nivel en regulación identificada con un promedio de 18.525, mientras que la menos escogida es la regulación externa con media de 7.3. Estos resultados sugieren que las participantes del estudio se sienten más motivadas cuando se identifican con los valores y objetivos del *pole sport*, en lugar de sentirse obligadas a practicarlo debido a factores externos.

Los hallazgos de este estudio concuerdan con la investigación realizada por Chee y Gadon (2023), quienes examinaron una muestra de 224 atletas, de los cuales 94 eran mujeres. En su estudio, encontraron una relación positiva entre el estado de flujo y la participación en deportes, observando que las mujeres mostraban más motivación intrínseca en los deportes de equipo, y que tienden a experimentar mayor estado de flujo en los deportes individuales. Además, destacaron que la regulación identificada se presentaba como un predictor positivo del flujo en estos contextos deportivos. Lo que sugiere que, la naturaleza del deporte y el tipo de actividades deportivas pueden llegar a influir en la experiencia de flujo y en la motivación de los deportistas.

Por otro lado, en los motivos se identificó que las razones más seleccionadas por las participantes fueron el disfrute y la competencia, con una puntuación media de 45.85 y 39.23, respectivamente. Mientras que, la razón menos escogida fue social, con un promedio de 20.143. Estos hallazgos son coherentes con los resultados obtenidos por Ortiz et al. (2019), quienes llevaron a cabo un estudio con 80 mujeres pertenecientes a una academia de *pole sport*, donde se encontró que el principal factor motivacional para las participantes era el disfrute. Debido a que, ellas percibían este deporte como estimulante, agradable y divertido, lo que lo convertía en la opción más elegida. Además, se observó una relación directa entre el disfrute y diversas variables como la motivación intrínseca, necesidades psicológicas básicas y el bienestar. De manera que, estos hallazgos sugieren que cuanto mayor es el disfrute, mayor es el compromiso con la práctica deportiva, lo que se traduce en una mejora en el rendimiento deportivo.

### **Implicaciones de las correlaciones**

Ahora bien, partiendo del primer objetivo, se evidencia una correlación entre las tres variables, siendo estadísticamente significativas con un tamaño moderado ( $r = 0.369 - 0.369$ ), lo que quiere decir que, si hay una relación concluyente, sin embargo, es posible que otros factores no considerados en esta investigación también influyan en las variables de estudio en este contexto, de manera que no es lo suficientemente fuerte.

En este sentido, los resultados obtenidos tienen sustento con lo encontrado en un estudio para atletas de alto rendimiento, donde se evidencia una correlación estadísticamente significativa entre la motivación intrínseca y siete de las nueve dimensiones del estado de flujo. Lo cual sugiere que, las personas que tienen una mayor motivación intrínseca tienen más probabilidad de experimentar el estado de flujo durante la práctica deportiva. Sin embargo, presenta diferencias significativas frente a dos dimensiones; equilibrio reto-habilidad y claridad de objetivos, establecidas en la escala Flow State Scale elaborada por (Jackson y Marsh, 1996 como se citó en Garita, 2020).

Lo anterior determina qué, aunque la corrección fue moderada, la relación no es lo suficientemente fuerte ya que no se presenta un estado de flujo completo, ocasionando repercusiones significativas en la experiencia y el desempeño del individuo, como; menor

satisfacción, rendimiento reducido, dificultades para concentrarse y aumento del estrés (Gonzales et al.,2018), lo que puede influir negativamente en la calidad del trabajo realizado.

Estas diferencias podrían estar relacionadas por múltiples factores teniendo en cuenta que es una disciplina de alto rendimiento. Por ejemplo, puede que la motivación intrínseca y el estado de flujo sean más determinantes tras una competencia de *pole sport* internacional, siendo un desafío con mayor dificultad, mientras que, en prácticas menos exigentes, otras dimensiones del flujo predominen la relación con la motivación.

Aunque, los resultados obtenidos en este estudio respaldan la idea de que la motivación intrínseca está relacionada con el estado de flujo en la práctica del *pole sport*, también sugieren que esta relación puede ser más compleja de lo que se pensaba inicialmente. Esto subraya la importancia de considerar otros factores, además de la motivación intrínseca, al estudiar la experiencia de flujo en este contexto específico, para comprender por qué algunas actividades físicas pueden no conducir al estado de flujo a pesar tener motivación. Esta cuestión puede abrir nuevas líneas de investigación y llevar a descubrimientos que amplíen la comprensión de los procesos psicológicos involucrados en la motivación y el estado de flujo.

A su vez, se contrasta con autores como Ordoñez y Heredia (2021), quienes en un estudio realizado a 309 estudiantes que participaban en actividades físicas, de los cuales 149 eran mujeres. Se encontró una correlación positiva entre las variables de motivación y motivos, destacando especialmente la relación entre la motivación intrínseca y extrínseca, así como la regulación integrada e identificada. Lo que indica, según Klimenko et al. (2022), que la motivación no es unidimensional, sino que está influenciada por una combinación de factores internos y externos, sin embargo, en este estudio predomina la motivación intrínseca entre los participantes, lo que sugiere que están impulsados particularmente por el disfrute, la sensación de logro, el interés genuino que la actividad en si misma proporciona, en lugar de ser motivados por recompensas externas o castigos.

Cabe resaltar que, en la presente investigación, las variables de estudio que más correlaciones obtuvieron entre si fueron motivación y motivos. Lo que sugiere que estas variables pueden influir significativamente en la actividad física de las personas, determinando que una mayor motivación se relaciona con una participación más activa, lo que puede motivar a practicar deportes en el futuro, generando efectos positivos en el compromiso con la actividad física y el bienestar general.

Por otro lado, se encontró una correlación entre motivos y estado de flujo estadísticamente significativa con un tamaño de relación despreciable con valores que oscilaron entre ( $r = 0.164 - 0.241$ ). Este hallazgo sugiere que, si bien algunas practicantes experimentaron correlaciones entre las dimensiones de experiencia autotelica y disfrute, no es una relación tan fuerte como se esperaba. Dicho aspecto es respaldado en el estudio de Moreno et al. (2016), determinando que, aunque se observaron altos niveles de concentración, participación activa y disfrute en la práctica deportiva de las participantes, características asociadas con el estado de flujo, la correlación entre motivos y estas dimensiones fueron demasiado pequeñas para establecer una relación concluyente y sólida.

De manera que, es necesario realizar investigaciones adicionales para comprender mejor cómo los motivos influyen en la experiencia del estado de flujo y cómo esta relación puede variar según factores contextuales y características individuales de los deportistas.

Ahora bien, con respecto a las dimensiones del estado de flujo se pudo identificar por medio del análisis estadístico que las más escogidas por las mujeres practicantes de *pole sport*, fue la experiencia autotelica, con una media de 18.181, y los comentarios claros y directos, con una puntuación promedio de 17.081. En contraste, la fusión de acción y conciencia fue la menos preferida, con una media de 13.431. Este análisis revela patrones interesantes sobre las preferencias de las participantes durante su práctica deportiva.

Este hallazgo coincide con investigaciones anteriores, como la de Garita et al. (2020), que exploraron el estado de flujo en diferentes contextos deportivos. En su estudio, encontraron que, de los nueve componentes que conforman el estado de flujo, siete no mostraron diferencias significativas. Sin embargo, si se presentan en las escalas de equilibrio reto-habilidad y claridad de objetivos. Este respaldo proporciona una base sólida para entender cómo se manifiesta el estado de flujo en la práctica deportiva, enriqueciendo la comprensión de este fenómeno y su relevancia en el contexto del *pole sport*.

Ahora bien, para establecer el sentido y tamaño de la correlación entre las variables se realizó un análisis de correlación mediante el coeficiente de Rho Spearman. Para la Escala de Motivos y la Escala de Estado de flujo se identificó un tamaño de correlación despreciable, lo que indica que, la relación es tan pequeña que no se puede determinar de forma concluyente con los datos de esta investigación. La Escala de Estado de Flujo y la Escala de Motivación con un tamaño despreciable. En contraste, la Escala de Motivos y la Escala de Motivación presentaron un tamaño

de correlación moderado, aunque existe una relación estadísticamente significativa, no es fuerte, pero indica una mayor confiabilidad con respecto a las otras escalas. Estos hallazgos son fundamentales para interpretar correctamente los resultados del estudio y resaltar la importancia de utilizar medidas confiables y válidas en la investigación.

Por otro lado, es importante considerar el contexto específico de la población en la que se aplicaron los instrumentos en esta investigación, ya que los resultados pueden verse influenciados por una serie de factores culturales, lingüísticos y geográficos. Teniendo en cuenta que, aunque todos los instrumentos están traducidos al español, la Escala de Medida MPAM-R de Ryan et al. (1997) y la Escala de Estado de Flujo FSS (Jackson y Marsh, 1996) fueron validadas en España, mientras que Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) de Pelletier y col, (2013) fue validada en México.

Lo anterior, resulta ser un factor que podría influir en la interpretación y aplicación de los resultados. Sin embargo, todas las pruebas cuentan con una alta confiabilidad, aunque sean validadas en otros países, como se puede evidenciar en la investigación de Zeraus et al. (2016), donde utilizaron las escalas (FSS) y encontraron un coeficiente alpha de Cronbach de 0.88, y de 0.84 para la escala (SMS-II), lo que respalda la confiabilidad de las pruebas utilizadas, fortaleciendo así la validez de los resultados obtenidos en el estudio.

Finalmente, es imprescindible tener en cuenta las limitaciones y consideraciones específicas en este y cualquier estudio, ya que pueden existir diversos elementos contextuales e individuales que pudieron haber quedado fuera del alcance de esta investigación, logrando tener un impacto en la interpretación de los resultados. Al hacerlo, permite una comprensión más completa, precisa y equilibrada de los hallazgos.

## Conclusiones

La investigación sobre la relación entre la motivación, los motivos y el estado de flujo en la práctica del *pole sport* en mujeres arroja hallazgos significativos y perspectivas valiosas para la psicología deportiva y de la actividad física. Se ha establecido una correlación estadísticamente significativa entre la motivación intrínseca y ciertas dimensiones del estado de flujo, aunque se señala que esta relación puede ser más compleja de lo inicialmente previsto. Además, es crucial considerar factores contextuales y diferencias individuales al analizar esta relación. Los resultados sugieren que las estrategias de intervención psicológica podrían mejorar la experiencia deportiva de las mujeres practicantes de *pole sport* al fomentar la motivación y la búsqueda del estado de flujo. A pesar de las preguntas pendientes sobre por qué algunas actividades físicas no conducen al estado de flujo a pesar de la motivación, estas interrogantes abren nuevas líneas de investigación que podrían enriquecer nuestra comprensión de los procesos psicológicos involucrados tanto en contextos deportivos como no deportivos.

## Aportes

Este estudio ha aportado en varios aspectos, desde la psicología deportiva al expandir el conocimiento sobre un deporte poco convencional y específico, dando una visión amplia y detallada de cómo los motivos, la motivación y el estado de flujo, variables investidas, interactúan en el contexto del *pole sport* en la población femenina. Este enfoque permite entender cómo estos y otros factores influyen en el rendimiento y la satisfacción en un deporte particular, esencial para la psicología deportiva, permitiendo fortalecer la base teórica y práctica de la disciplina.

También reconoce desde esta área de la psicología la discrepancia en la cantidad de investigaciones alrededor de la práctica deportiva entre mujeres y hombres, diferencia que puede adjudicarse a factores sociales y culturales del deporte por la tardía participación de mujeres en deportes tradicionales por el acceso limitado a entrenamientos y la brecha en cuanto a igualdad de género. Aunque esta condición ha cambiado paulatinamente y en la actualidad existe una creciente implicación deportiva y competitiva de la mujer, la financiación y visibilidad que se da es menor al deporte masculino.

El punto de discusión en investigaciones que incluyen a la mujer en el deporte y en particular esta abre paso al abordaje de aspectos sociales y psicológicos que promueven la participación y representación del género femenino en disciplinas físicas que contribuyen al posicionamiento competitivo y a la visión del deporte como actividad necesaria para el bienestar integral de la mujer.

Por su parte, los resultados de este estudio suministran información relevante que permite desarrollar estrategias de promoción específicas para la práctica del *pole sport*, ya que proporciona mayor relevancia a factores como la motivación intrínseca y el disfrute en la actividad física para alcanzar una experiencia de inmersión total o estado de flujo (Flow), siendo muy útil para academias, organizaciones deportivas, practicantes, profesionales y demás población del campo deportivo interesado en seguir impulsando y apoyando este deporte.

Este estudio resalta la importancia de fomentar el deporte inclusivo y sin discriminación, especialmente desde la disciplina del *pole sport*, promoviendo el bienestar físico y mental, y beneficiando a las practicantes y de futuro ingreso a crear un entorno más acogedor y diverso, donde todas las mujeres se sientan apoyadas, independientemente de los prejuicios y el contexto sociocultural del que pertenezcan.

Por otro lado, esta investigación agrega una perspectiva valiosa al analizar la relación de las variables motivos, motivación y estado de flujo en el contexto que implica la práctica físico deportiva de *pole sport*, teniendo en cuenta que las investigaciones alrededor de esta práctica son escasas e involucran variables psicológicas diferentes a las de este estudio, por tanto se proporciona una comprensión más profunda sobre que moviliza a los deportistas y como pueden influir en su experiencia y rendimiento deportivo.

Finalmente, la realización de esta investigación puede ser un estudio piloto significativo en la Universidad Santo Tomas seccional Villavicencio para validar la efectividad y confiabilidad de los instrumentos utilizados. Además, al poder identificar posibles problemas o dificultades en la aplicación de las pruebas, permitiría realizar los ajustes pertinentes para mejorar la calidad en la implementación de estudios posteriores. Así que, los hallazgos de este estudio favorecen a futuros investigadores a explorar correlaciones en otros deportes y contextos, lo que contribuiría a conocer cómo estos factores se relacionan en diferentes situaciones o población de estudio, para comprender más la disciplina y promover estrategias efectivas para los deportistas.

### Limitaciones

A partir de los resultados, es relevante analizar las posibles limitaciones que pudieron surgir en el presente estudio. Es importante enfocarse en estas debilidades para evaluar tanto el estudio como los hallazgos obtenidos, y a la vez, para dar la oportunidad a futuras investigaciones de que puedan enfocarse en esas situaciones de forma rigurosa y precisa. En primera instancia, porque la investigación se centra en población femenina que practican *pole sport*, los resultados obtenidos pueden no ser generalizables a otros deportes o grupos poblacionales, es decir, las relaciones identificadas entre las variables podrían no aplicarse del mismo modo a hombres que practican la misma disciplina o a mujeres que participan en un deporte completamente diferente, limitando la generalización de los hallazgos.

Por otro lado, dentro de los criterios de inclusión se especifica que para participar en el estudio se debe tener un tiempo de práctica mínimo de 1 mes, pero están quienes llevan 3, 6 o más meses. El tiempo de experiencia de un deportista puede influir tanto en el rendimiento físico, en la adquisición de habilidades y en el aspecto emocional, puede ser un factor relevante en el análisis de resultados. Es decir, que no aplicar criterios diferenciales con respecto a la experiencia en la práctica puede ser una limitación, ya que no se consideró así puede afectar los factores analizados en las participantes. A sí mismo, la ubicación geográfica de las ciudades seleccionadas para la muestra, cuentan con climas de altas y bajas temperaturas, por lo que la variabilidad de ambos criterios mencionados puede influir en la motivación, los motivos para practicarlos y la capacidad para experimentar un estado de flujo en las practicantes, siendo posibles limitantes en la interpretación de los resultados.

Por su parte, una de las limitaciones considerables de esta investigación, es la medición de datos obtenidos a través de autoinformes, ya que son basadas en emociones, percepciones y experiencias personales de las practicantes, por lo que surge como un desafío para el estudio al ser complejas de medir de manera precisa, ya que están sujetas a la interpretación. Incluso, los instrumentos de medición utilizados para la aplicación de este estudio, resulta ser de las limitaciones más relevantes encontradas a partir de los hallazgos obtenidos, teniendo en cuenta factores propios de la Escala como el diseño, la formulación de las preguntas, la interpretación de las respuestas, la validación, u otros factores externos. Por lo que, para futuras investigaciones se recomienda el estudio minucioso de las pruebas para mitigar posibles sesgos en los resultados, al

abordarlos de forma cuidadosa, se puede lograr contribuir significativamente a este campo en específico.

## Sugerencias

Por los resultados de esta investigación, se destaca la importancia de considerar factores contextuales y diferencias individuales al estudiar la relación entre motivación y estado de flujo, considerando que influyen en contextos deportivos y no deportivos, lo que contribuiría al crecimiento y desarrollo de la psicología como disciplina científica, resaltando que esto puede ser útil para diseñar estrategias psicológicas de intervención que ayuden a las mujeres a mejorar su experiencia en la práctica deportiva, fomentando la motivación y la búsqueda del estado de flujo.

No obstante, se espera que en futuras investigaciones se realice una evaluación más exhaustiva de la confiabilidad de los instrumentos, considerando una variedad de factores que puedan influir en los resultados, además de explorar las diferentes correlaciones encontradas en otros deportes y contextos, con el fin de tener una comprensión más amplia de cómo estos elementos se relacionan en diferentes situaciones o población de estudio, aportando una mayor comprensión a la disciplina y la promoción del desarrollo de estrategias efectivas para los deportistas.

Para futuras investigaciones sobre la relación entre el estado de flujo, la motivación y los motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres, se pueden formular varias hipótesis nuevas.

Una hipótesis es que el estado de flujo influye significativamente en la motivación intrínseca de las mujeres que practican pole sport. Otra hipótesis propone que mejorar los motivos intrínsecos y extrínsecos para la práctica de pole sport aumenta la frecuencia e intensidad del estado de flujo.

Además, se puede investigar si el estado de flujo impacta positivamente el rendimiento deportivo en pole sport. Comparar la experiencia del estado de flujo entre hombres y mujeres practicando el mismo deporte también puede ser relevante, ya que podrían existir diferencias significativas debido a factores de género.

Otra línea de investigación puede explorar la relación entre el estado de flujo y variables psicológicas como la autoeficacia y la satisfacción personal, sugiriendo una relación positiva. Finalmente, se podría estudiar si la frecuencia del estado de flujo durante la práctica de pole sport está asociada con niveles más bajos de ansiedad y estrés en mujeres. Estas hipótesis pueden guiar

futuras investigaciones para profundizar en la interacción entre estado de flujo, motivación y rendimiento deportivo.

Para futuras investigaciones sobre la relación entre el estado de flujo, la motivación y los motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres, se sugieren varias hipótesis nuevas, una hipótesis es que el estado de flujo influye significativamente en la motivación intrínseca de las mujeres que practican pole sport. Otra hipótesis propone que mejorar los motivos intrínsecos y extrínsecos para la práctica de pole sport aumenta la frecuencia e intensidad del estado de flujo.

Además, se puede investigar si la experiencia del estado de flujo entre hombres y mujeres practicando el mismo deporte también puede ser relevante, ya que podrían existir diferencias significativas debido a factores de género. Otra línea de investigación puede explorar la relación entre el estado de flujo y variables psicológicas como la autoeficacia y la satisfacción personal, sugiriendo una relación positiva. Finalmente, se podría estudiar si la frecuencia del estado de flujo durante la práctica de pole sport está asociada con niveles más bajos de ansiedad y estrés en mujeres. Estas hipótesis pueden guiar futuras investigaciones para profundizar en la interacción entre estado de flujo, motivación y rendimiento deportivo.

## Referencias

- ABS Academy Pole Fitness (s.f). Información. [Página de Facebook]. Facebook. Recuperado el 11 de abril de 2024 de [https://www.facebook.com/absacademypole/about\\_profile\\_transparency](https://www.facebook.com/absacademypole/about_profile_transparency)
- Abuhamdeh, S. (2020). *Investigating the “Flow” Experience: Key Conceptual and Operational Issues*. *Front. Psychol.* 11:158. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00158/full>
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). Constitución Política de Colombia de 1991. <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., y Cecchini, J.A. (2008). *Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>.
- Babbie, E. R. (2016). *The Practice of Social Research*. (4a ed). Cengage Learning. <https://lms.su.edu.pk/download?filename=1606930922-earl-babbie-the-practice-of-social-research-cengage-learning-2014.pdf&lesson=47225>.
- Bahri, J. (2017). *Stigmatized in stilettos: an ethnographic study of stigma in exotic dancers’ lives*. [Tesis doctoral, Universidad de Manitoba]. Repositorio Institucional. <https://www.powerottawa.ca/wp-content/uploads/2019/09/Bahri-2017.pdf>.
- Baptista, J., Petriz, B., Damasceno, W., y Simão, R. (2016). *Energy expenditure and intensity of pole dancing*. *Journal of Sports Sciences*, 34(17), 1640-1644. <https://doi.org/10.1590/S1980-657420220009821>
- Basu, A. (2021). Cronbach’s alpha. *Open Peer Review on Qeios*, 2. <https://scholar.archive.org/work/cgxziglp2vak7mgakbnrynshdm/access/wayback/https://www.qeios.com/read/3XOD6Z/pdf>
- Bedoya, A. (22 de julio de 2022). *El pole como estilo de vida*. Vecinos, Gente. <https://gente.com.co/el-pole-dance-medellin-como-estilo-de-vida/>
- Brownell, S. (1995). *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic*. University of Chicago Press. <https://www.jstor.org/stable/3175267>

- Buceta, M., López, J., y Gimeno, F. (2015). *Psicología del deporte: de la teoría a la práctica*. Síntesis. [https://www.academia.edu/22226930/PSICOLOG%C3%8DA\\_DEL\\_DEPORTE](https://www.academia.edu/22226930/PSICOLOG%C3%8DA_DEL_DEPORTE)
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford University Press. <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>
- Caballero Pozo, C., y Rivera Tembladera, J. (2020). Factores motivacionales que influyen en la práctica de actividades físico- deportivas de los estudiantes de la IE “Politécnico regional del centro” El Tambo Huancayo. [Trabajo de grado, Universidad nacional del centro del Perú].  
Repositorio Institucional.  
[https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7352/T010\\_44702388\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7352/T010_44702388_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). *The adolescent brain*. *Developmental Review*, 28(1), 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Calvo, T. G., Castuera, R. J., Ruano, F. J. S. R., Vaíllo, R. R., y Gimeno, E. C. (2008). *Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale*. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004662>
- Capranica, L., Piacentini, M. F., Halson, S., Myburgh, H. M., Ogasawara, E., y Millard, M. M. (2013). *The gender gap in sport performance: equity influences equality*. *International journal of sports physiology and performance*, 8(1), 99-103. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.1.99>
- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 181 de 1995. Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. *Diario Oficial*. No. 41.679. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 8430, 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. *Diario Oficial*. No. 38.533. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y se dictan otras disposiciones. *Diario Oficial*. No. 46.344. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 1450, 2011. Por el cual se expide el Plan de Desarrollo, 2010-2014. Diario Oficial. No. 48.102.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43101>
- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 1438 de 2011. Por la que se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial. No. 41.355.  
[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 1581 de 2012. Por la que se dictan disposiciones generales para proteger datos personales y se establecen los principios, deberes y derechos que deben protegerse en el tratamiento de datos personales. Diario Oficial. No. 48.591.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Chee, J., y Gadon, P. (2023). *Relationship between self-determination theory and flow in the domain of sports and academics among student-athletes*. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.08.003>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.  
[https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)
- Cronbach, J. (1971). *Test reliability: Its meaning and determination*. Psychological Bulletin, Psicometrika. <https://doi.org/10.1007/BF02289289>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.  
[https://www.researchgate.net/publication/224927532\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Optimal\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience)
- Csikszentmihályi, M., y Weinkauff Duranso, C. (2017). *Running Flow*. Human Kinetics.  
<https://goo.su/zgAKIG>
- Csikszentmihalyi, M., y LeFevre, J. (1989). *Optimal experience in work and leisure*. Journal of Personality and Social Psychology, 56(5), 815-822 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.  
<https://acortar.link/Jcd9C2>

- Díaz, M. G., (2020). Metodología del estudio piloto. *Revista chilena de radiología*, 26(3), 100-104. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-93082020000300100>
- Dunn, J., y Zimmer, C. (2020). *Self-determination theory*. (1a ed). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429052675>
- Duncan, M. C., y Al-Nakeeb, Y. (2015). *Influence of body image perception on exercise motivation and physical activity in Kuwaiti adolescents*. *Journal of Sports Sciences*, 33(4), 327-334. (PDF) [La grasa corporal y los niveles de actividad física de los niños pequeños \(researchgate.net\)](#)
- Dymand, L., y Lovell, G. (2021). *Sports-specific metacognitions: associations with flow state in triathletes*. *Australian Journal of Psychology*, 73:2, 167-178. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882267>
- Federación Colombiana de Pole Sport. (s.f.). Acerca de nosotros. Federación Colombiana de Pole Sport. [Colombia | Federación Colombiana de Pole Sport \(fedepolecolombia.org\)](#)
- Federación Internacional de Pole y Aerial Sports. (2021). *Código de puntos 2021-2024*. IPSF. <https://www.polesportsfrance.org/wp-content/uploads/2020/02/code-de-points-POLE-SPORTS-spanish.pdf>
- Fernández, S. H., Guzmán, F. R., Herrera, M. D., y Sidani, S. (2023). Importancia del estudio piloto en un proyecto de intervención. *Index de enfermería*, 32(1). <https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20233776>
- Fernández, G., y Martín, D. (2013). *Dimensiones psicológicas del estado de flow en deportistas españoles*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17213016030.pdf>
- Fernández, C., Baptista, P., y Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill. <https://goo.su/DU04kY>
- Ferreira, C., Rodríguez, M., Ceschini, L., Andrade, R., y Gobbi, S. (2018). *Effects of pole dance on body composition, muscular strength and flexibility of sedentary women*. *Science & Sports*, 33(6), e325-e331. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3990731/v1>
- Ferreira, O., Correa, G., Magno, B., Almeida, C., Fagundes, F., Rosing, K., y Lima, R. (2019). *Physical activity reduces the prevalence of periodontal disease: Systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in physiology*, 10, 234. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00234/full>

- Frías, D. (2022). *Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida*. Universidad de Valencia. España. <https://www.uv.es/~friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- García, R., González, M., y García, A. (2014). *Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación*. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24(2), 113-132. [2]. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- García, A., Gutiérrez, A., Baena, A., y Granero, A. (2014). *Perfil psicológico de las practicantes de pole sport*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(2), 175-182. [https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n2/ciencias\\_deporte4.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n2/ciencias_deporte4.pdf)
- Garita, D., Marcori, F., y Roman, R. (2020). *Relación entre la motivación intrínseca y la experiencia de flujo (flow) en una muestra de corredores costarricenses*. *PsicoInnova*, 3(2), 29–46. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v3i2.28>
- Garrido, I. (2000). *La motivación: mecanismos de regulación de la acción*. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 5-6(3). <http://reme.uji.es/articulos/agarri4542212100/texto.html>
- Garzón Mosquera, J. (2020). *Estado de flujo en actividades deportivas: crítica y propuesta de un modelo*. [Tesis doctoral, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Institucional. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81516/Tesis%20Estado%20de%20Flow%20en%20Actividades%20Deportivas.%20critica%20y%20propuesta%20de%20JULIAN%20GARZON1.docx?sequence=1&isAllowed=y>
- Granados, B., y Cuéllar, U. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. *Katharsis. Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Gómez, L. M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., y Vallejo-Medina, P. (2016). *Adaptation, validation, reliability and factorial equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish population*. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E66. <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/adaptation.pdf>
- González, D., Beltrán, J., y Montero, C. (2018). *Flow experience and exercise adherence: The mediating role of intrinsic motivation in fitness center attendees*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://goo.su/JNQ7g9>

- González, I. (2017). Motivaciones, actitudes y valores en la práctica del pole sport en España [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid]. Repositorio Institucional. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046012.pdf>
- Guba, E., y Lincoln, Y. (2018). *Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences*. The Sage handbook of qualitative research, 6(4), 97-128. <https://zepkaadm.files.wordpress.com/2021/09/guba-lincoln-2005.pdf>
- Gupta, N., Kochhar, T., & Thakur, S. (2020). *Gender Inequality in Sports: An Analytical Study*. International Journal of Applied Research, 6(1), 646-648. [https://eprints.worc.ac.uk/10568/1/Gender%20Inequality%20in%20Sport\\_Final%20Version%20%281%29.pdf](https://eprints.worc.ac.uk/10568/1/Gender%20Inequality%20in%20Sport_Final%20Version%20%281%29.pdf)
- Halson, S. L. (2014). *Monitoring training load to understand fatigue in athletes*. Sports medicine, 44(Suppl 2), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Hanneford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head*. Great Oceans Publishing. <https://es.scribd.com/book/393728006/Smart-Moves-Why-Learning-Is-Not-All-In-Your-Head-Second-Edition>
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sports*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203221945>
- Harris, D., Vine, S., & Wilson, M. (2022). Neurocognitive Mechanisms of the Flow State. doi: 10.31234/osf.io/fqd5j
- Hobart, S., y Johnson, K. (2018). *Gender and Pole Sport: The Analysis of Representations and Concepts of Masculinity and Femininity*. Journal of Dance & Somatic Practices, 10(2), 269-287. <https://doi.org/10.4324/9781315621906>
- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wxDkz6akXiwC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Horn,+T.+S.+\(2008\).+Advances+in+Sport+Psychology.+Human+Kinetics.&ots=JmtPEIXtvY&sig=JT9DzJZFDMQS92313W0FJ4eoBoo](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wxDkz6akXiwC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Horn,+T.+S.+(2008).+Advances+in+Sport+Psychology.+Human+Kinetics.&ots=JmtPEIXtvY&sig=JT9DzJZFDMQS92313W0FJ4eoBoo)
- Hommel, B. (2017). *Consciousness and action control*. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118920497.ch7>
- Huilcapi, M. R., Castro, G. A., & Jácome, G. A. (2017). Motivación: las teorías y su relación en el ámbito empresarial. Revista Dominio de las Ciencias, 3(2), 311-333. <http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.2.311-333>

- Instituto Nacional de Salud y Observatorio Nacional de Salud. (2015). Boletín 05. *Actividad física en Colombia*. <https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>
- International Pole Sports Federation. (2022, 8 de abril). World Pole & Aerial Championships. <http://www.polesports.org/>
- Istvan, S., Iulianna, B. B., Pal, H. (2023). *Quantitative and qualitative characteristics of motivation in the field of physical education and sports*. Studia Universitatis Babeş-Bolyai. [http://193.231.20.99/arhiva/abstract.php?editie=EDUCATIO%20ARTIS%20GYMNASTICA&nr=1&an=2023&id\\_art=20116](http://193.231.20.99/arhiva/abstract.php?editie=EDUCATIO%20ARTIS%20GYMNASTICA&nr=1&an=2023&id_art=20116)
- Jackson, S.A. y Marsh, H. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jacobo, A., Hoyos, G., Chávez, M., Henry, G., y Vázquez, M.A. (2020). *Motivos que llevan a realizar actividad física en personas adultas del estado de Sonora, México*. Pensamiento Actual, 20(34). <https://doi.org/10.15517/pa.v20i34.41837>
- Jiménez, G., Godoy, D., y Godoy, F. (2012). *Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo*. Universitas Psychologica, 11(3), 909-920. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S165792672012000300019&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S165792672012000300019&script=sci_arttext)
- Johnson, S. H., y Brown, S. H. (2017). *Neurocognitive mechanisms of a simple decision-making task*. Brain Research, 1663, 195-205. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990622/>
- Kim, Y., y Kwon, S. Y. (2019). *"I'm a poler, and proud of it": South Korean women's managed experiences in a stigmatized serious leisure activity*. Social Sciences, 8(07), 199. <https://doi.org/10.3390/socsci8070199>
- Khatun, N. (2021). Applications of normality test in statistical analysis. *Open Journal of Statistics*, 11(01), 113. [https://www.scirp.org/html/6-1241391\\_107034.htm](https://www.scirp.org/html/6-1241391_107034.htm)
- Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., y Londoño López, J. F. (2022). *Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia*. Educación Física y Deporte, 41(1), 19-53. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e344362>

- Leyton, M., Garcia, J., Fuentes, J., y Jiménez, R. (2018). *Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género*. Universidad Autónoma de Madrid. Retos, 34, 166-171. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>
- Liu, W., Li, X., Zeng, N., Ayyub, M., Xiong, S., Tao, K., y Peng, Q. (2017). *Examining Associations among motivation, physical activity and health chinese college students: A self-determination theory perspective*. *JTRM in Kinesiology*, 1-9. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1164352> .
- López, M., Álvarez, O., Martínez, V., y Sánchez, Z. (2010). *Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (17), 38-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133237>.
- Magyaródi, T., Olsson, B. K., y Harmat, L. (2022). *Flow synchronisation and shared emotions towards understanding collective flow experience*. Routledge. [https://www.researchgate.net/publication/365751381\\_Flow\\_synchronisation\\_and\\_shared\\_emotions\\_towards\\_understanding\\_collective\\_flow\\_experience](https://www.researchgate.net/publication/365751381_Flow_synchronisation_and_shared_emotions_towards_understanding_collective_flow_experience)
- Martínez, B.J., Marín, D.M., Ibáñez, J.C., Pérez, F.J., Herrera, R.C., y García, J.D. (2018). *Motivos de la práctica del pádel en relación con la edad, el nivel de juego y el género*. Sport Tk-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 7(1), 57–62. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/321881/225831>
- Martínez, E. L. (2020). *Interactions between brain and exercise: From the neurobiology of coping stress to neuroplasticity and prevention*. Neural Plasticity. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.neuroimage.2020.116728>
- Melamed, S. O. (2009). *Self-subjectification and simulating exotic dance: women's experience in pole dance fitness classes*. Social Science Research Network. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1526656](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1526656)
- Merati, G., Maggioni, M. A., Invernizzi, P. L., Ciapparelli, C., Agnello, L., Veicsteinas, A., y Castiglioni, P. (2015). *Autonomic modulations of heart rate variability and performances in short-distance elite swimmers*. European journal of applied physiology, 115(4), 825–835. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-3064-x>

- Messner, M. A. (2002). *Boys, boxing, and boys: Gender, masculinity, and early childhood socialization*. *Leisure Studies*, 21(3-4), 247-266. <https://archive.org/details/takingfieldwomen0000mess>
- Ministerio del Deporte. (2021, 11 de noviembre). *¿Qué es el protocolo?* . <https://www.mindeporte.gov.co/normatividad/politica-publica/protocolo-para-prevencion-atencion-erradicacion-las-violencias-basadas-genero/que-protocolo>
- Mora, E. A., Carrasco, A. A. S., Muñoz, V. P. M., Salinas, R. S., Huerta, S. C., Noriega, E. P., y Landeros, E. A. (2015). Características de la prueba piloto: revisión de artículos publicados en enfermería. *Revista de Enfermería Neurológica*, 14(3), 169-175. <https://doi.org/10.51422/ren.v14i3.212>
- Moreau, N., Chanteau, O., Benoît, M., Dumas, M., Laurin, L. A., Parlavecchio, L., y Lester, C. (2014). *Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in sports challenges*. *International Review for the Sociology of Sport*, 49, 101 - 85. <https://doi.org/10.1177/1012690212452361>.
- Moreno, J., Cervelló, E. y Martínez, A. (2007). *Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en español: Diferencias por motivos de participación*. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23071/22351>
- Moreno, A., Marcos, J., y Huéscar, E. (2016). *Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes*. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(40), 35-41. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645005.pdf>
- Mujika, A. A., Garcia, A. I., y Gibaja, M. J. (2021). *Mujeres deportistas: poca visibilidad y mucho estereotipo*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 269-283. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000300021&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000300021&script=sci_arttext&tlng=en)
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., y Coll, D. G. C. (2007). *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación*. *Apuntes de psicología*, 25(1), 35-51. <https://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113/115>
- Núñez, M., Banegas, R., Esparza, I., Ozuna, A., & Clark, Y. (2019). *Estudio de los motivos en la práctica deportiva*. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7501123.pdf>

- Organización de Naciones Unidas (2015). *Goal 5: Achieve gender equality and empower all women and girls*. United Nations. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/gender-equality/>
- Ordoñez, D., y Heredia, D. (2021). *Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 6(2), 504–524. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953205.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ortiz, C., Fernández, J., Grimaldi, M., Gálvez, P., y Sánchez, A. (2019). *Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar*. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (36), 292-297. <https://idus.us.es/handle/11441/67315>.
- Ortiz, G., Fernández, J., Grimaldi, M., Gálvez, P., y Sánchez, J. (2017). *Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport: validación preliminar*. Revista de Psicología del Deporte, 26(3), 62-67. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046012.pdf>
- Pacheco, J. (2020). JASP (Versión 0.14.1) [Software]. University of Amsterdam. <https://bdigital.uexternado.edu.co/handle/001/3514>
- Pelletier, L., Rocchi, M., Vallerand, R., Deci, E., y Ryan, R. (2013). *Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II)*. Psychology of Sport and Exercise, 14, 329 – 341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, G., Fortier, S., Vallerand, J., Tuson, M., Brière, M., y Blais, R. (2019). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 3553. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995\\_PelletierFortierVallerandTuson\\_JSEP.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf)
- Pelin, A., y Osman, G. (2019). *The Relationship between Motivation and Flow States in Sports Faculty Students*. Asian Journal of Education and Training, 5(3): 440-446 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1230414.pdf>.

- Pérez, J. (2021). *Unidimensionalidad y fiabilidad: conceptos, procedimientos y aplicaciones*. Revista de Psicodidáctica, 26(1), 1-16. [http://innoevalua.us.es/files/perpage/@desarrollosactualesdelamedicion@perezgil\\_2006\\_unidimensionalidad.pdf](http://innoevalua.us.es/files/perpage/@desarrollosactualesdelamedicion@perezgil_2006_unidimensionalidad.pdf)
- Pineda, H., Alarcón, E., López, Z., Trejo, M., y Chávez, C. (2016). *Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. [Psychometric properties of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II) adapted to the Spanish spoken in México]*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 12(44), 107-120. <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/884>
- Ponce, R. B. M., Quiroz, A. K. V., Alamilla, A. M., y Valdez, D. S. (2020). Prueba Piloto. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 9(17), 69-70. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6547/7616>
- Popper, R. (2005). *The Logic of Scientific Discovery*. Routledge. <http://philotextes.info/spip/IMG/pdf/popper-logic-scientific-discovery.pdf>.
- Potvain, M. (2021). *Parce Que La-Haut, Je Suis Belle Et Forte» Une Etude De La Pratique Recreative De La Pole Dance En France*. Cahiers de sociologie économique et culturelle. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-03278666/document>
- Power Pole. (s.f). Conoce Nuestro Equipo. [POWER POLE studio - Clases de Pole Dance, Twerk, Danza Urbana](https://www.powerpolestudio.com/Clases-de-Pole-Dance-Twerk-Danza-Urbana)
- Prion, S., y Haerling, K. A. (2014). *Making sense of methods and measurement: product-moment correlation coefficient*. Clinical simulation in nursing, 10(11), 587-588. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2014.07.010>
- Quach, N. E., Yang, K., Chen, R., Tu, J., Xu, M., Tu, X. M., y Zhang, X. (2022). Post-hoc power analysis: a conceptually valid approach for power based on observed study data. General psychiatry, 35(4). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100764>
- Reyes, H., Salcido, Y., y Burgos Dávila, J. (2023). *Flow en deportistas mexicanos de alto rendimiento: su relación con aspectos intrínsecos y aptitudinales*. Actualidades en Psicología. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.48455>

- Riccetti, A., Franco, E., Coterón, J., y Gomez, V. (2021). *Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos*. Revista de Psicología vol.39 no.1. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202101.012>
- Rodríguez, G., Medina, J., y López, J. (2020). *Motivations and Barriers for Participation in Physical Activity: A Cross-Sectional Study of Mexican Women*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(7), 2321. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8198157/pdf/ijerph-18-05810.pdf>
- Rosich, M. (2005). *Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios*. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (pp. 632-641). Málaga, España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8255198>
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. (1997). *Intrinsic Motivation and Exercise Adherence*. Sport Psychology, 28, 335-354 [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997\\_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf)
- Ryan, M., y Deci, L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Sallis, F., y Owen, N. (2015). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications. [https://books.google.com.co/books?hl=cs&lr=&id=PhUWCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA43&ots=-euQiNGbFD&sig=6kwWIRpNaH7MBNTJ1ZeFurOZdMQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=cs&lr=&id=PhUWCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA43&ots=-euQiNGbFD&sig=6kwWIRpNaH7MBNTJ1ZeFurOZdMQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Sanclemente, Y., y Arias, M. (2014). *Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness*. Rev. Educación Física, 3 (1). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/download/19050/16277/0>
- Sarkar, M., y Fletcher, D. (2014). *Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors*. Journal of Sports Sciences, 32(15):1419-1434. [https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16092/1/PubSub2844\\_Sarkar\\_v2.pdf](https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16092/1/PubSub2844_Sarkar_v2.pdf)

- Šmela, P., Pačesová, P., y Antala, B. (2020). *Motives of high school students to participate in sports*. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 107-112. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2021>.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Smith, J. (2019). *The Importance of Statistical Analysis in Scientific Research*. *Journal of Scientific Research*, 8(2), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11276-019-02129-5>
- Smith, J. (2018). *Exercise physiology and neurobiology: An integrated perspective*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 238. <https://doi.org/10.1159/000350946>
- Smith, L. (2020). *Perceived causes and consequences of dropout from youth sports*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 234-244. [https://www.researchgate.net/publication/281290690\\_Causes\\_and\\_consequences\\_of\\_dropoutping\\_out\\_from\\_organized\\_youth\\_sports](https://www.researchgate.net/publication/281290690_Causes_and_consequences_of_dropoutping_out_from_organized_youth_sports)
- Smith, A. B., Jones, C. D., y Lee, E. F. (2018). *Participation of women in sports across different age groups: A systematic review*. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1579–1592. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1418649>
- Slack, D., Hilgard, A., Singh, S. y Lakkaraju, H. (2021). Explicaciones post hoc confiables: modelado de la incertidumbre en la explicabilidad. *Avances en sistemas de procesamiento de información neuronal*, 34, 9391-9404. [https://proceedings.neurips.cc/paper\\_files/paper/2021/hash/4e246a381baf2ce038b3b0f82c7d6fb4-Abstract.html](https://proceedings.neurips.cc/paper_files/paper/2021/hash/4e246a381baf2ce038b3b0f82c7d6fb4-Abstract.html)
- Sousa, J., y Oliveira, L. (2023). *Pole dance: More than sport. An insight in portuguese reality*. *Spanish Federation of Associations of Physical Education Teachers (FEADEF)*, 47, 1046-1054. [https://www.researchgate.net/publication/366818480\\_Pole\\_dance\\_More\\_than\\_sport\\_An\\_insight\\_in\\_portuguese\\_reality](https://www.researchgate.net/publication/366818480_Pole_dance_More_than_sport_An_insight_in_portuguese_reality)
- Stover, B., Bruno, P., Uriel, F., y Fernández, M. (2017). *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica*. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/73304/CONICET\\_Digital\\_Nro.81775459-d650-4f41-b739-fbcfcf2ee37f\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/73304/CONICET_Digital_Nro.81775459-d650-4f41-b739-fbcfcf2ee37f_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Swann, C. (2015). *Flow in Sport*. Springer International Publishing Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4)
- Teixeira, J., Carraça, V., Markland, D., Silva, N., y Ryan, M. (2012). *Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review*. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Telemmedellin [@telemmedellin]. (3 de abril de 2023). “*Mi poder es hacer que la gente se encuentre bien con su cuerpo, sea como sea*”: Manuela Giraldo [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/CqmEgmPO6ID/?igsh=MWt5OHB3aGV5bHp2aw==>
- Telford, D., Telford, M., Cochrane, T., y Cunningham, B. (2016). *Longitudinal patterns of physical activity in children aged 8 to 12 years: The LOOK study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 13(1), 8. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-81>
- Unesco. (s.f.). Mujeres y deporte. <https://es.unesco.org/themes/deporte-y-antidopaje/mujeres-y-deporte>
- Universidad Santo Tomás de Aquino (USTA). (2015). Acuerdo No.27 de 16 de diciembre de 2020. Por el cual se aprueba la política y lineamientos de promoción y bienestar institucional de la Universidad Santo Tomás a nivel multicampus. [https://www.ustavillavicencio.edu.co/images/universidad/documentos/Acuerdo\\_No\\_27\\_d\\_el\\_2020\\_Politica\\_y\\_lineamiento\\_de\\_promocion\\_y\\_bienestar\\_institucional.pdf](https://www.ustavillavicencio.edu.co/images/universidad/documentos/Acuerdo_No_27_d_el_2020_Politica_y_lineamiento_de_promocion_y_bienestar_institucional.pdf)
- Valérie, Y., Hayes., James, O', Donovan. (2023). Women in Sports and Exercise Medicine: where are we now?. British Journal of Sports Medicine, doi: 10.1136/bjsports-2022-106468
- Vallerand, R. J. (2007). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 59-83). Wiley.
- Vallejo, F., Mena, J., Lochbaum, M., Ducos, D., Guerrero, I., & Carrasco, H. (2017). *Adaptación y validez de la escala de motivación en el deporte 2 (EMD-2) para estudiantes universitarios chilenos*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18, 63-74. <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/56074/1/265151-1096351-1-PB.pdf>
- Vertical Club. (s.f). *La evolución del movimiento*. [VerticalClub – La evolución del movimiento!](#)
- Villares, L. (2016). *Psicología del deporte y la actividad física: Powerchair*. [Tesis de grado. Universidad de la Republica]. Repositorio Institucional.

- <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10962/1/Villares%20Mart%C3%adnez%20Luc%3%ada.pdf>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NsixEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+\(2019\).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+\(7th+ed.\).+Human+Kinetics.&ots=7zb6x4PjOm&sig=BjFQ6qBuZiubJ8qGS69T47wyxU8](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NsixEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+(2019).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+(7th+ed.).+Human+Kinetics.&ots=7zb6x4PjOm&sig=BjFQ6qBuZiubJ8qGS69T47wyxU8)
- Williams, J. (2006). *Doing 'women's work'? Selling tickets for women's professional sport*. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 301-314.  
<https://books.google.com.co/booksid=u4A5DQAAQBAJ&lpg=PA1&hl=es&pg=PA4#v=onepage&q&f=false>
- Zeraus, A., y Ruiz, F. (2016). *Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 11, n° 1, pp. 37- 46.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051004.pdf>
- Zhang, Y., Hedo, R., Rivera, A., Rull, R., Richardson, S., y Tu, X. M. (2019). Post hoc power analysis: is it an informative and meaningful analysis?. *General Psychiatry*, 32(4), e100069. <https://gpsych.bmj.com/content/gpsych/32/4/e100069.full.pdf>

## **Anexos**

### **Anexo A. *Consentimiento informado***

#### **Consentimiento Informado**

Estimada,

Usted está invitada a participar en el proyecto de investigación titulado Relación de estado de flujo, motivación y motivos en la práctica físico-deportiva de pole sport en mujeres, dirigido por Vanessa Alexandra Duran Moreno, María Fernanda Montaña Pereira y Danna Michelle Rodríguez García, estudiantes de Psicología de la Universidad Santo Tomás seccional Villavicencio y supervisado por el docente asesor Henry Sánchez Martínez, adscrito la Facultad de Psicología de la misma, que tendrá una duración de 10 meses comprendidos entre febrero y noviembre del año 2023, en donde mes a mes se realizan actividades necesarias para la investigación, el tiempo de cada actividad comprendido en meses y semanas se evidencia en el cronograma establecido.

Siendo una investigación no experimental, de metodología cuantitativa y tipo correlacional, es decir que las participantes no estarán expuestas a estímulos ni manipulaciones experimentales, por lo tanto la finalidad de este estudio es la de identificar el nivel de motivación, motivos y estado de flujo en la práctica físico-deportiva de Pole Sport en mujeres, en el cual se aplicarán los siguientes instrumentos; La e Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) de Pelletier y col con una duración de 10 minutos y para los motivos, la escala MPAM-R de Ryan que tendrá una duración aproximada de 15 minutos y para la medición del estado de flujo se utilizara el instrumento Flow State Scale, FSS de Jackson y Marsh con una duración de 20 minutos, para una duración total de aplicación de 45 minutos, teniendo en cuenta que se debe resolver el cuestionario de preguntas dicotómicas y preguntas sociodemográficas que permiten analizar la información.

En línea con lo expuesto, el objetivo de esta investigación es identificar y analizar los niveles de motivación, motivos y estado de flujo en la práctica físico deportiva de Pole Sport, buscando proporcionar un mayor conocimiento sobre la incidencia de estas variables en relación al entrenamiento y abandono de la práctica deportiva del Pole Sport, teniendo en cuenta que los resultados esperados de esta investigación pueden tener una importante contribución en el ámbito

del Pole Sport y del deporte en general, al brindar información valiosa sobre la motivación, motivos y estado de flujo en las mujeres para mejorar su retención en esta disciplina.

Consecutivamente, se requiere que usted lea detenidamente y recuerde que el ejercicio investigativo no constituye ningún tipo de contrato que requiera de remuneración material o económica, la participación es voluntaria con las siguientes consideraciones:

1. La investigación que se llevará a cabo está en pleno cumplimiento con el artículo 15 de la Constitución Política de Colombia y la ley 1581 del 2012, también conocida como el "sistema de protección de datos". De acuerdo con esto, todos los datos proporcionados por los participantes serán protegidos en todas las etapas de la investigación, incluyendo la recolección, almacenamiento, uso y circulación de sus datos personales. Estos datos serán de uso exclusivo para los fines de la investigación y no serán divulgados por ningún medio, y tanto la institución que participa en la investigación como la Universidad Santo Tomás se abstendrán de utilizar nombres o cualquier otro dato que permita identificar a los participantes, lo que garantiza la privacidad y seguridad de los involucrados.

2. En el marco de la evaluación, las herramientas o instrumentos utilizados en la investigación, estarán bajo las normas deontológicas y éticas establecidas en la ley 1090 del 2006.

Específicamente, se debe cumplir con los títulos VII del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología, así como con el capítulo VI que regula el uso del material psicotécnico. Además, se deben cumplir las disposiciones del capítulo VII de la misma ley, el cual regula la investigación científica, la propiedad intelectual y la publicación de los resultados. Estas medidas son esenciales para garantizar la integridad de la investigación y el respeto hacia los participantes y los profesionales involucrados.

3. De acuerdo con lo establecido en la Resolución 8430 de 1993, la participación en la investigación no representa ningún riesgo para los sujetos de estudio, y en caso de que se presenten riesgos o daños durante su participación, se suspenderá la investigación. Además, se requiere el consentimiento informado del sujeto de investigación, en el cual se autoriza su participación en la investigación con pleno conocimiento de los procedimientos, beneficios y riesgos, y la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento sin perjuicio alguno. La identidad y privacidad de los participantes serán protegidas, y el profesional e investigador tienen la responsabilidad de proporcionar información actualizada obtenida durante el estudio que pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.

4. Para participar, debe cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- Ser mujer y estar en el rango de 18 y 55 años.
- Practicar la actividad físico-deportiva de Pole Sport por más de un mes.

Una vez leído el consentimiento. Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.

2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.

3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.

4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.

5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.

6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.

7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.

8. Identifiqué que los investigadores podrían hacer uso de la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.

9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

10. Los datos obtenidos en la investigación se podrán usar en publicaciones académicas e informes de avance que se requieran en el desarrollo de la investigación.

Si usted está de acuerdo con su contenido, exprese su permiso o no, firmando el siguiente documento (se entenderá que usted otorga su firma presionando siguiente).

Luego de finalizada la investigación y en base a los resultados por el análisis estadístico de fiabilidad unidimensional con Alfa de Cronbach por medio del Programa JASP, se procederá a la devolución de resultados a través de los correos electrónicos de quienes libre y voluntariamente han participado, el tiempo transcurrido desde la aplicación de los instrumentos y la devolución de resultados será de aproximadamente 4 meses. Es importante destacar que quien desee más

información o desee despejar cualquier tipo de inquietud frente a la investigación y sus resultados, podrá solicitarla vía correo electrónico y por este mismo medio se le proporcionará la información solicitada, sin olvidar que sus datos se encuentran debidamente almacenados y no serán divulgados sino serán únicamente utilizados para fines investigativos.

Si desea obtener mayor información sobre el proceso y la investigación puede comunicarse a través de los siguientes correos electrónicos institucionales y números en caso de presentarse alguna dificultad durante el proceso: [mariamontana@ustavillavo.edu.co](mailto:mariamontana@ustavillavo.edu.co) 3208547987, [dannarodriguez@ustavillavo.edu.co](mailto:dannarodriguez@ustavillavo.edu.co) 3118728134 y [vanessaduran@ustavillavo.edu.co](mailto:vanessaduran@ustavillavo.edu.co) 3138110075.

## **Anexo B. Cuestionario sociodemográfico y Nominal Político**

Nombre:

Edad:

Correo electrónico:

¿En qué ciudad vive?

- Bogotá
- Villavicencio
- Medellín

¿Durante cuánto tiempo ha practicado Pole Sport?

- 1 - 3 meses
- 3 - 6 meses
- más de 6 meses

**Anexo C. Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R) Ryan et al. (Adaptada por Celis,2006)**

A continuación, encuentra una lista de razones por las cuales las personas se ocupan en actividades físicas, deportes y ejercicio. Teniendo en mente su actividad deportiva, responda cada ítem (usando la escala que se le da) basándose en qué tan cierto es para usted lo que se dice.

<b>Subescalas</b>	<i>Tot alm ente en des acu erd o</i>	<i>En de sa cu er do</i>	<i>Lig era men te en des acu erd o</i>	<i>Ne ut ro</i>	<i>Lig era men te de acu erd o</i>	<i>De acu erd o</i>	<i>Tota lmen te de acue rdo</i>
1. Porque quiero estar bien físicamente.							
2. Porque es divertido.							
3. Porque me gusta realizar actividades que sean físicamente un reto para mí							
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.							
5. Porque quiero mantener un peso en el que me vea bien							
6. Porque quiero estar con mis amigos.							
7. Porque me gusta practicar esta actividad							
8. Porque quiero mejorar mis habilidades.							
9. Porque me gustan los desafíos.							
10. Porque yo quiero definir o marcar mis músculos y verme mejor.							
11. Porque me hace feliz.							
12. Porque quiero mantener mi actual nivel de habilidades.							

13. Porque quiero tener más energía.							
14. Porque me gustan las actividades que son físicamente desafiantes.							
15. Porque me gusta estar con otros que les interese esta actividad.							
16. Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.							
17. Porque quiero mejorar mi apariencia.							
18. Porque pienso que es interesante.							
19. Porque quiero mantenerme físicamente fuerte para vivir una vida saludable.							
20. Porque quiero ser atractivo para otros.							
21. Porque quiero conocer nueva gente.							
22. Porque disfruto esta actividad.							
23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.							
24. Porque quiero mejorar mi figura.							
25. Porque quiero lograr mejorar en esta actividad.							
26. Porque encuentro esa actividad estimulante.							
27. Porque no me sentiría atractivo si no lo hago.							
28. Porque mis amigos quieren que lo haga.							
29. Porque me gusta la emoción que produce participar.							
30. Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros realizando esta actividad.							

**Anexo D. Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) de Pelletier y col**

	<b>Ítem</b>	<i>No correspo nde en absoluto conmigo</i>	<i>Bastan te en desacu erdo</i>	<i>En desacu erdo</i>	<i>Indifere nte</i>	<i>De acuerd o</i>	<i>Bastant e de acuerdo</i>	<i>Corresp onde exactam ente conmigo</i>
<b>1</b>	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo							
<b>2</b>	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero ahora me pregunto si debería continuar haciéndolo							
<b>3</b>	Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar							
<b>4</b>	Porque el practicar deportes refleja la esencia de quien soy							
<b>5</b>	Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera.							
<b>6</b>	Porque me pareció que es una buena forma para desarrollar los aspectos que valoro de mí mismo							
<b>7</b>	Porque no me sentiría valioso o importante si no lo practicara							
<b>8</b>	Porque pienso que otros me desaprobarían si no lo hiciera.							
<b>9</b>	Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de entrenamiento							
<b>10</b>	Ya no lo sé, tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en este deporte.							

<b>11</b>	Porque participar en el deporte es parte integral de mi vida							
<b>12</b>	Porque he elegido este deporte como una forma para desarrollarme.							
<b>13</b>	No lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar esté en este deporte							
<b>14</b>	Porque a través del deporte, estoy viviendo acorde con mis principios más profundos							
<b>15</b>	Porque la gente que me rodea me recompensa cuando practico.							
<b>16</b>	Porque me produce placer el aprender más acerca de mi deporte							
<b>17</b>	Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.							

**Anexo E. Flow State Scale, FSS de Jackson y Marsh**

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

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



**Anexo G. Cartas aval de las academias.**

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomás  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Nombre completo: SARY ESTEFANY MOYA MARTÍNEZ

Firma: 

No. Documento: 1121923512

Contacto: Whatsapp 3202633296 / Llamadas Usa +13059540674 /IG @sarystefanypole

Gmail: saryemoyam@gmail.com

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomas  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Nombre completo: Sandra Colmenares  
Firma: *Sandra Colmenares*  
No. Documento: 37861815  
Contacto: Sandra colmenares

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomas  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Firma: Juliana Medina Hoyos

Contacto: [verticaldancestudio@hotmail.com](mailto:verticaldancestudio@hotmail.com)

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomas  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Firma: Manuela Giraldo Raigosa

Contacto: 3177735346 – [powerdancebymanu@gmail.com](mailto:powerdancebymanu@gmail.com) (@powerdance\_bymanugirald)

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomas  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Firma: Paola Piedrahita

Correo: [absacademypole@gmail.com](mailto:absacademypole@gmail.com)

Teléfono: 3052571114

Villavicencio, 1 se septiembre de 2023

Estimadas  
**ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
Universidad Santo Tomas  
Villavicencio

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud para realizar la aplicación de instrumentos de medición enfocados en los motivos de práctica deportiva, motivación y estado de flujo con fines académicos a las participantes de la academia, que realizan la disciplina de Pole Sport y cuyo proceso fue expuesto con anterioridad, concedo el permiso a **VANESSA ALEXANDRA DURAN MORENO, MARIA FERNANDA MONTAÑA PEREIRA Y DANNA MICHELLE RODRIGUEZ GARCIA**, estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, ubicada en la ciudad de Villavicencio y quienes en su proceso pedagógico manifestaron de forma clara y completa el objeto del proceso de aplicación en la tesis que lleva por nombre **RELACIÓN DE ESTADO DE FLUJO, MOTIVACIÓN Y MOTIVOS EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE POLE SPORT EN MUJERES**, así como del uso de los resultados y su devolución a las participantes.

Cordialmente,

Firma: Sara Muñoz

Contacto: 304 5928130

**Anexo H. Análisis de correlaciones**

		Rho de Spearman	p
DISFRUTE	- APARIENCIA	0.030	0.705
DISFRUTE	- SOCIAL	0.095	0.233
DISFRUTE	- FITNESS	0.458 ***	< .00
		1	
DISFRUTE	- COMPETENCIA	0.426 ***	< .00
		1	
DISFRUTE	- EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	0.085	0.283
DISFRUTE	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	0.025	0.752
DISFRUTE	- METAS CLARAS	0.084	0.290
DISFRUTE	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.026	0.741
DISFRUTE	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.084	0.293
DISFRUTE	- SENSACION DE CONTROL	-0.003	0.970
DISFRUTE	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.056	0.484
DISFRUTE	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	-0.081	0.309
DISFRUTE	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.241 **	0.002
DISFRUTE	- MOTIVACION INTRINSECA	0.194 *	0.014
DISFRUTE	- REGULACION INTEGRADA	0.243 **	0.002
DISFRUTE	- REGULACION IDENTIFICADA	0.252 **	0.001
DISFRUTE	- REGULACION INTROYECTADA	-0.201 *	0.011
DISFRUTE	- REGULACION EXTERNA	-0.230 **	0.003
DISFRUTE	- DESMOTIVACION	-0.361 ***	< .00
		1	
APARIENCIA	- SOCIAL	0.310 ***	< .00
		1	
APARIENCIA	- FITNESS	0.359 ***	< .00
		1	
APARIENCIA	- COMPETENCIA	0.232 **	0.003
APARIENCIA	- EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	0.186 *	0.018
APARIENCIA	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	0.167 *	0.034
APARIENCIA	- METAS CLARAS	0.095	0.231
APARIENCIA	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.167 *	0.034
APARIENCIA	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	-0.037	0.646
APARIENCIA	- SENSACION DE CONTROL	0.176 *	0.026
APARIENCIA	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	-0.045	0.573
APARIENCIA	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.040	0.613
APARIENCIA	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.080	0.313
APARIENCIA	- MOTIVACION INTRINSECA	0.025	0.754
APARIENCIA	- REGULACION INTEGRADA	0.182 *	0.021
APARIENCIA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.101	0.203
APARIENCIA	- REGULACION INTROYECTADA	0.099	0.215

		Rho de Spearman	p
APARIENCIA	- REGULACION EXTERNA	0.034	0.670
APARIENCIA	- DESMOTIVACION	0.096	0.227
SOCIAL	- FITNESS	0.239 **	0.002
SOCIAL	- COMPETENCIA	0.155	0.050
SOCIAL	- EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	0.108	0.174
SOCIAL	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	0.104	0.190
SOCIAL	- METAS CLARAS	0.020	0.803
SOCIAL	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.064	0.425
SOCIAL	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	-0.096	0.229
SOCIAL	- SENSACION DE CONTROL	0.087	0.274
SOCIAL	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	-0.068	0.394
SOCIAL	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	-0.002	0.982
SOCIAL	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.016	0.844
SOCIAL	- MOTIVACION INTRINSECA	0.049	0.537
SOCIAL	- REGULACION INTEGRADA	0.228 **	0.004
SOCIAL	- REGULACION IDENTIFICADA	0.111	0.161
SOCIAL	- REGULACION INTROYECTADA	0.002	0.978
SOCIAL	- REGULACION EXTERNA	0.128	0.107
SOCIAL	- DESMOTIVACION	0.029	0.713
FITNESS	- COMPETENCIA	0.399 ***	< .00
		1	
FITNESS	- EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	0.055	0.492
FITNESS	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	-0.008	0.916
FITNESS	- METAS CLARAS	0.058	0.464
FITNESS	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.064	0.422
FITNESS	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.079	0.318
FITNESS	- SENSACION DE CONTROL	0.035	0.660
FITNESS	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.010	0.896
FITNESS	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.054	0.497
FITNESS	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.145	0.067
FITNESS	- MOTIVACION INTRINSECA	0.245 **	0.002
FITNESS	- REGULACION INTEGRADA	0.298 ***	< .00
		1	
FITNESS	- REGULACION IDENTIFICADA	0.208 **	0.008
FITNESS	- REGULACION INTROYECTADA	-0.124	0.117
FITNESS	- REGULACION EXTERNA	-0.216 **	0.006
FITNESS	- DESMOTIVACION	-0.144	0.070
COMPETENCIA	- EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	0.122	0.124
COMPETENCIA	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	0.090	0.256
COMPETENCIA	- METAS CLARAS	0.015	0.850

		Rho de Spearman	p
COMPETENCIA	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.125	0.115
COMPETENCIA	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	-0.011	0.890
COMPETENCIA	- SENSACION DE CONTROL	0.150	0.059
COMPETENCIA	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.117	0.140
COMPETENCIA	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	-0.070	0.379
COMPETENCIA	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.164 *	0.038
COMPETENCIA	- MOTIVACION INTRINSECA	0.246 **	0.002
COMPETENCIA	- REGULACION INTEGRADA	0.353 ***	< .00
COMPETENCIA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.165 *	0.037
COMPETENCIA	- REGULACION INTROYECTADA	-0.196 *	0.013
COMPETENCIA	- REGULACION EXTERNA	-0.178 *	0.025
COMPETENCIA	- DESMOTIVACION	-0.210 **	0.008
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	0.497 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- METAS CLARAS	0.381 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.605 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.387 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- SENSACION DE CONTROL	0.621 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.185 *	0.019
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.083	0.298
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.371 ***	< .00
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- MOTIVACION INTRINSECA	0.143	0.071
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- REGULACION INTEGRADA	0.225 **	0.004
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- REGULACION IDENTIFICADA	0.097	0.222
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- REGULACION INTROYECTADA	-0.057	0.473
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- REGULACION EXTERNA	-0.130	0.102
EQUILIBRIO ENTRE NIVEL DE HABILIDAD Y DESAFIO	- DESMOTIVACION	-0.211 **	0.007
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- METAS CLARAS	0.337 ***	< .00
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.428 ***	< .00
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.224 **	0.004
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- SENSACION DE CONTROL	0.420 ***	< .00

		Rho de Spearman	p
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.165 *	0.037
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.262 ***	< .00
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.087	0.273
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- MOTIVACION INTRINSECA	-0.073	0.356
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- REGULACION INTEGRADA	0.158 *	0.045
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- REGULACION IDENTIFICADA	-0.032	0.692
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- REGULACION INTROYECTADA	0.131	0.099
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- REGULACION EXTERNA	0.116	0.144
FUSION DE ACCION Y CONCIENCIA	- DESMOTIVACION	0.001	0.989
METAS CLARAS	- CONCENTRACION EN LA TAREA	0.557 ***	< .00
METAS CLARAS	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.310 ***	< .00
METAS CLARAS	- SENSACION DE CONTROL	0.561 ***	< .00
METAS CLARAS	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.309 ***	< .00
METAS CLARAS	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.192 *	0.015
METAS CLARAS	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.262 ***	< .00
METAS CLARAS	- MOTIVACION INTRINSECA	0.016	0.844
METAS CLARAS	- REGULACION INTEGRADA	0.093	0.243
METAS CLARAS	- REGULACION IDENTIFICADA	-0.001	0.986
METAS CLARAS	- REGULACION INTROYECTADA	0.113	0.154
METAS CLARAS	- REGULACION EXTERNA	-0.064	0.422
METAS CLARAS	- DESMOTIVACION	-0.047	0.555
CONCENTRACION EN LA TAREA	- COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	0.368 ***	< .00
CONCENTRACION EN LA TAREA	- SENSACION DE CONTROL	0.659 ***	< .00
CONCENTRACION EN LA TAREA	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.280 ***	< .00
CONCENTRACION EN LA TAREA	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.152	0.055
CONCENTRACION EN LA TAREA	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.357 ***	< .00
CONCENTRACION EN LA TAREA	- MOTIVACION INTRINSECA	0.092	0.246
CONCENTRACION EN LA TAREA	- REGULACION INTEGRADA	0.157 *	0.047
CONCENTRACION EN LA TAREA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.107	0.180
CONCENTRACION EN LA TAREA	- REGULACION INTROYECTADA	-0.022	0.784
CONCENTRACION EN LA TAREA	- REGULACION EXTERNA	-0.139	0.080
CONCENTRACION EN LA TAREA	- DESMOTIVACION	-0.154	0.052

		Rho de Spearman		p
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- SENSACION DE CONTROL	0.521 ***	1	< .00
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.419 ***	1	< .00
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.086		0.282
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.410 ***	1	< .00
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- MOTIVACION INTRINSECA	0.178 *		0.024
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- REGULACION INTEGRADA	0.156 *		0.049
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- REGULACION IDENTIFICADA	0.102		0.201
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- REGULACION INTROYECTADA	-0.112		0.158
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- REGULACION EXTERNA	-0.184 *		0.020
COMENTARIOS CLAROS Y DIRECTOS	- DESMOTIVACION	-0.210 **		0.008
SENSACION DE CONTROL	- PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	0.341 ***	1	< .00
SENSACION DE CONTROL	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.096		0.226
SENSACION DE CONTROL	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.298 ***	1	< .00
SENSACION DE CONTROL	- MOTIVACION INTRINSECA	0.119		0.134
SENSACION DE CONTROL	- REGULACION INTEGRADA	0.165 *		0.037
SENSACION DE CONTROL	- REGULACION IDENTIFICADA	0.024		0.759
SENSACION DE CONTROL	- REGULACION INTROYECTADA	-0.025		0.752
SENSACION DE CONTROL	- REGULACION EXTERNA	-0.081		0.311
SENSACION DE CONTROL	- DESMOTIVACION	-0.099		0.212
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	0.123		0.122
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.317 ***	1	< .00
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- MOTIVACION INTRINSECA	0.097		0.223
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- REGULACION INTEGRADA	0.093		0.242
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.065		0.416
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- REGULACION INTROYECTADA	-0.074		0.354
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- REGULACION EXTERNA	-0.125		0.115
PERDIDA DE LA AUTOCONCIENCIA	- DESMOTIVACION	-0.166 *		0.036
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- EXPERIENCIA AUTOTELICA	0.059		0.461
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- MOTIVACION INTRINSECA	-0.098		0.215

		Rho de Spearman	p
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- REGULACION INTEGRADA	0.106	0.180
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- REGULACION IDENTIFICADA	-0.073	0.358
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- REGULACION INTROJECTADA	0.112	0.157
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- REGULACION EXTERNA	0.052	0.510
SENTIDO DISTORCIONADO DEL TIEMPO	- DESMOTIVACION	0.089	0.261
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- MOTIVACION INTRINSECA	0.369 ***	< .00
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- REGULACION INTEGRADA	0.214 **	0.007
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.271 ***	< .00
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- REGULACION INTROJECTADA	-0.204 **	0.009
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- REGULACION EXTERNA	-0.369 ***	< .00
EXPERIENCIA AUTOTELICA	- DESMOTIVACION	-0.300 ***	< .00
MOTIVACION INTRINSECA	- REGULACION INTEGRADA	0.474 ***	< .00
MOTIVACION INTRINSECA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.531 ***	< .00
MOTIVACION INTRINSECA	- REGULACION INTROJECTADA	-0.321 ***	< .00
MOTIVACION INTRINSECA	- REGULACION EXTERNA	-0.519 ***	< .00
MOTIVACION INTRINSECA	- DESMOTIVACION	-0.495 ***	< .00
REGULACION INTEGRADA	- REGULACION IDENTIFICADA	0.538 ***	< .00
REGULACION INTEGRADA	- REGULACION INTROJECTADA	-0.281 ***	< .00
REGULACION INTEGRADA	- REGULACION EXTERNA	-0.205 **	0.009
REGULACION INTEGRADA	- DESMOTIVACION	-0.268 ***	< .00
REGULACION IDENTIFICADA	- REGULACION INTROJECTADA	-0.196 *	0.013
REGULACION IDENTIFICADA	- REGULACION EXTERNA	-0.346 ***	< .00
REGULACION IDENTIFICADA	- DESMOTIVACION	-0.336 ***	< .00
REGULACION INTROJECTADA	- REGULACION EXTERNA	0.504 ***	< .00
REGULACION INTROJECTADA	- DESMOTIVACION	0.580 ***	< .00
REGULACION EXTERNA	- DESMOTIVACION	0.654 ***	< .00