

UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

**ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN EN CARRERAS
ATLÉTICAS DE FONDO, EN PERSONAS AFICIONADAS SEGÚN
SEXO, EDAD Y EXPERIENCIA DEPORTIVA.**

**Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis del Posgrado en Salud
Integral y Movimiento Humano, para optar por el título académico de Magister Scientiae en
Salud Integral y Movimiento Humano con énfasis en Salud**

DANNYA ROSALES OBANDO

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2016

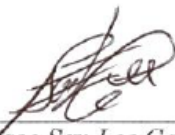
ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN EN CARRERAS ATLÉTICAS
DE FONDO, EN PERSONAS AFICIONADAS SEGÚN SEXO, EDAD Y EXPERIENCIA
DEPORTIVA.

Dannya Rosales Obando

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis del Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, para optar por el título académico de Magister Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano con énfasis en salud. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.

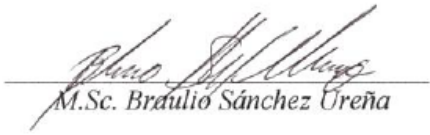
Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador



Dr. Francisco San Lee Campos

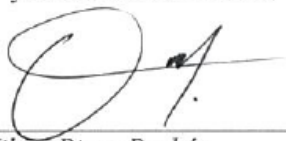
Representante del Presidente Consejo Central de Posgrado



M.Sc. Braulio Sánchez Ureña

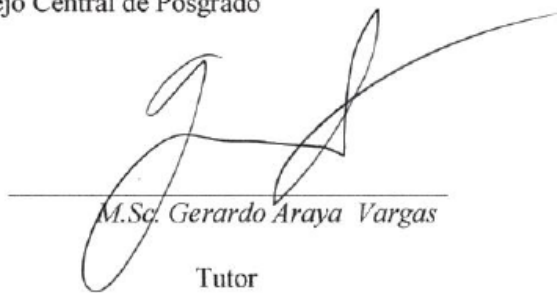
Coordinador de la Maestría en Salud Integral

y Movimiento Humano



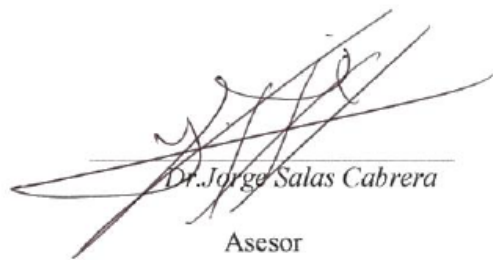
M.Sc. Milton Rivas Borbón

Asesor



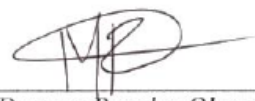
M.Sc. Gerardo Araya Vargas

Tutor



Dr. Jorge Salas Cabrera

Asesor



Dannya Rosales Obando

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis del Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, para optar por el título académico de Magister Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano con énfasis en Salud.

Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

Resumen

El propósito de este estudio fue analizar los motivos de participación que tienen personas aficionadas a participar en carreras atléticas de fondo, y su relación con la edad, sexo y experiencia deportiva de estos sujetos. La recolección de datos se realizó en el mes de diciembre del 2014, en la carrera Maratón Internacional San José, Costa Rica, un día antes (junto al retiro del paquete de inscripción) y el mismo día del evento. La información fue suministrada por parte de los corredores y corredoras que desearon colaborar y participar en este estudio.

Participaron 404 corredores aficionados (271 hombres y 133 mujeres), con edades entre los 18 y 88 años, con experiencia deportiva que iba de los 2 meses hasta los 20 años. Los requisitos para participar en el estudio fueron: ser corredor o corredora aficionada (no pertenecer a algún equipo de alto rendimiento, ni recibir algún tipo de remuneración económica por correr) y mayor de edad (tener al menos 18 años cumplidos). Se excluyó a los casos de corredores(as) con discapacidad física del estudio al considerarse importante analizar su perfil motivacional en una línea de estudio específica posterior.

Las motivaciones para correr (motivos de reconocimiento, control de peso, superación de metas y competición, significado de vida y autoestima, afiliación, orientación a la salud y metas psicológicas) fueron estudiadas junto con otras variables, como la experiencia deportiva, edad y sexo. Se aplicó *análisis de varianza factorial* (grupos de edad v.s. sexo), para determinar diferencias entre hombres y mujeres con respecto a sus años de experiencia deportiva, y *correlaciones de Pearson* para examinar la relación entre la experiencia deportiva y las dimensiones o motivos para correr, tanto para la muestra total, como para cada sexo por aparte. Además, se aplicó *análisis factorial de componentes principales, con rotación de Varimax*, para determinar cuál era el motivo para correr más importante (según el porcentaje de varianza explicada alcanzado por cada factor), no solo para la muestra total, sino también específicamente, para el caso de los hombres y para las mujeres.

Entre los resultados destaca que la experiencia deportiva fue mayor en los hombres y en el grupo de personas en edades de 35 a 88 años. En las correlaciones se encontró que los motivos para correr relativos al control de peso, tienden a perder valor conforme se aumenta la experiencia deportiva, mientras que los motivos de superación de metas y competición, tienden a disminuir su importancia conforme se avanza en la edad. Este patrón fue similar para ambos sexos.

Con respecto a cuáles fueron los motivos principales para correr, tanto para la muestra total como para los análisis realizados específicamente en los hombres y en las mujeres, se encontraron resultados muy similares. En la muestra total y en el caso particular de los hombres, los motivos principales para correr fueron, en primer lugar, los motivos de *reconocimiento*, en un segundo lugar los motivos relacionados con *significado de vida y autoestima*, y en un tercer lugar motivos de *superación de metas y competición*, mientras que, para las mujeres, el tercer puesto fue para los motivos de *afiliación*. Ahora bien, referente a los motivos de menor importancia que se presentaron en el estudio, tanto, para el caso de los hombres y como en la muestra total, fueron los motivos orientados a *metas psicológicas*, mientras que en las mujeres fueron los motivos relacionados a la *salud*.

Se concluye que pese a la naturaleza amateur de la muestra y a su falta de preparación deportiva para competir en carreras de fondo, su perfil motivacional, indistintamente del género, se caracteriza por la búsqueda de reconocimiento, significado de vida y autoestima por medio de la práctica de esa actividad. Además, los motivos de salud para correr fueron poco relevantes en la muestra, tanto en hombres como en mujeres.

Futuros estudios podrían enfocarse en el análisis transcultural del perfil motivacional de corredores amateur participantes en pruebas atléticas de fondo, profundizando en el entendimiento de los procesos psicosociales que podrían dar explicación a sus características. Y además, es recomendable que en los discursos de promoción de actividad física por salud, empleados por diversas entidades, se considere los resultados del presente estudio, para el diseño de campañas más efectivas.

Agradecimientos

A ti Dios, que me diste la oportunidad de vivir, de guiar mis pasos, por darme la fortaleza y pero sobre todo disciplina para poder concluir con mi trabajo de graduación.

A todos los profesores y profesoras que fueron parte de mi desarrollo como profesional, pero en especial al profe Milton Rivas Borbón, y al profe Gerardo Araya Vargas, por toda esa paciencia, apoyo y dedicación que me brindaron, para salir adelante con trabajo de graduación.

A todas aquellas personas, amigos, compañeros que me ayudaron y que aportaron de una u otra forma, para superar cada uno de los obstáculos que se me presentaron en el camino, les doy mis sinceras gracias.

Dedicatoria

Primero dar gracias a Dios por estar a mi lado y permitirme seguir adelante, por darme la sabiduría, disciplina y la fortaleza en todo el proceso de aprendizaje que esto conlleva, durante todos los años de estudios.

Agradecer hoy y siempre a una persona muy especial en mi corazón, que hoy no está aquí conmigo, pero sé que desde el cielo, está feliz por cada uno de mis logros alcanzados.

A mi madre Rosa Obando que ha sido mi ejemplo a seguir en cada uno de mis pasos, enseñándome que con trabajo y esfuerzo puedo lograr todas las metas que me proponga.

A “mi Gordo” aunque no inició conmigo en el proceso de mis estudios, te convertiste en un elemento fundamental en mi vida y en este proceso.

INDICE

Resumen:.....	IV
Agradecimiento:.....	VI
Dedicatoria:.....	VII
Índice:.....	VIII
Índice de tablas:.....	X
Índice de figuras:.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento y delimitación del problema:	1
Justificación:	3
Objetivos:	7
Objetivo General:	7
Objetivos Específicos:	8
Conceptos Claves:	9
Capítulo II	11
MARCO CONCEPTUAL.....	11
Motivación.....	11
Teorías de la motivación en la actividad física y ámbito deportivo	12
Teoría de las Metas de Logro	24
Motivos de participación en carreras atléticas de fondo.....	26
Motivos hacia la práctica deportiva según género.....	28
Motivos hacia la práctica deportiva según edad.....	32
Escala de Motivaciones para correr (MOMS).....	38
Capítulo III.....	40
METODOLOGÍA.....	40
Participantes:	40
Instrumentos y materiales:.....	41
Procedimiento:.....	42
Análisis estadístico:	44
Capítulo IV	47
RESULTADOS	47
Capítulo V	63
DISCUSION.....	63

Capítulo VI.....	72
CONCLUSIONES	72
Capítulo VII	74
RECOMENDACIONES	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFIAS	76
Anexo 1. Escala de motivaciones para correr.....	91
Anexo 2	95
Análisis descriptivos de la variable “edad” (años)	95
Anexo 3.....	93
Estadística descriptiva de los años de experiencia.....	93
Anexo 4	97
Tabla de contingencia sexo * grupo de edad.....	97
Anexo 5.....	95
Estadística descriptiva de análisis de varianza univariante aplicada a la variable experiencia deportiva.....	98
Anexo 6.....	
Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado a la muestra total de 404 participantes	99
(tablas de los resultados principales de este análisis).....	99
Anexo 7	99
Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado al sexo masculino (tablas de los resultados principales de este análisis).....	99
Anexo 8.....	101
Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado al sexo femenino (tablas de los resultados principales de este análisis).....	104

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	46
<i>Resumen de análisis de varianza factorial de dos vías (sexo v.s. grupo de edad) aplicado a la variable dependiente años de experiencia deportiva</i>	
Tabla 2	48
<i>Resumen de correlaciones de Pearson (r) entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o factores de la escala de motivos para correr. Datos de corredores y corredoras amateur (n=404)</i>	
Tabla 3	49
<i>Resumen de correlaciones de Pearson entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o motivos para correr, para el caso de los hombres (n=271)</i>	
Tabla 4	50
<i>Resumen de correlaciones de Pearson entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o motivos para correr, para el caso de las mujeres (n=133)</i>	
Tabla 5	53
<i>Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado en la muestra de 404 participantes</i>	
Tabla 6	56
<i>Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado solo en la muestra de hombres (n=271)</i>	
Tabla 7	59
<i>Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado solo en la muestra de mujeres (n=133).</i>	

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	19
Continúo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación, estilos de regulación, locus de causalidad y definición.	
Figura 2	21
Secuencia motivacional implicando factores sociales, mediadores psicológicos, motivación y consecuencias.	

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

Dentro del ámbito del movimiento humano y específicamente en el área de la actividad física y el deporte, la motivación es un constructo muy importante. Esta puede considerarse como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales, biológicas e individuales, que pueden determinar aspectos como: la elección de determinada actividad física, la intensidad y persistencia en la práctica de la misma, y el rendimiento que se pueda desarrollar a través de la realización de ella (Márquez y Garatachea, 2009).

Entonces, las características de la motivación de una persona, no solo influyen en el tipo de actividad, sino que también ponen en evidencia la forma en que se realiza la misma y así mismo, los extremos (y consecuencias) que podría alcanzar una persona en su ejecución.

Las políticas mundiales de promoción de salud reforzadas desde mediados de la década de 1980, han impulsado diversas acciones estatales y privadas a nivel mundial, que han ido generando un interés creciente de muchas personas por participar de actividades de deporte o ejercicio físico. Entre estas, las pruebas atléticas de fondo captan gran interés por la masa de personas que logran convocar, su carácter público (usualmente se realizan por rutas sobre las cuales se puede reunir muchas personas a observar), el desafío que

representa vencer la distancia de la prueba, entre otras cosas como los premios y regalías (camisetas, etc.) que se ofrecen a sus participantes.

Sin embargo, dadas sus características, estas pruebas atléticas son actividades de rendimiento, para las cuales se debería tener una preparación física-mental adecuada. Si bien es cierto, el correr es una actividad física natural que no tiene mucha complejidad para su práctica, y que tampoco requiere mucho aporte económico, las carreras de fondo como pruebas de rendimiento no son realmente parte de las actividades físicas cotidianas de mucha gente (salvo que fuesen deportistas con preparación adecuada), requiriéndose de un nivel eficiente de capacidad cardiorrespiratoria y de resistencia muscular para su práctica (Laverde, Esguerra, Espinosa y Garzón, 2011).

Puede ser entonces que la motivación para correr (lo mismo que para emprender otro tipo de actividad de deporte o ejercicio físico) le tienda una trampa a algunas personas quienes, pese a estar involucrándose en una actividad física que podría darles beneficios a su salud-calidad de vida, al ser una actividad de rendimiento podría ser riesgosa, según los extremos que esté dispuesta la persona a alcanzar en pos del impulso de su motivación para correr. Por tanto, es importante entender las características del perfil motivacional de estas personas que, dicho sea de paso, no constituyen un sector muy estudiado al respecto y mucho menos en el caso de Costa Rica, tal y como se verá más adelante.

En consecuencia y con base en lo mencionado anteriormente, se plantean las siguientes preguntas que orientan el presente estudio: ¿cuáles son los motivos principales que inducen a las personas amateur y no entrenadas sistemáticamente a participar en las

carreras atléticas de fondo?, ¿tendrán ambos sexos motivos similares para correr?, y ¿qué relación pueden tener la edad y la experiencia deportiva en los factores motivacionales de estas personas para correr?

Justificación:

La carrera pedestre constituye en la actualidad, una de las manifestaciones más difundidas de ejercicio físico. Su práctica exige un nivel de motivación importante y constante, que le permitan al corredor, sobre todo al aficionado, superar las numerosas dificultades que se le puedan presentar propias de su práctica y del contexto de competencia en el que muchas veces se le realiza (Laverde et al., 2011). Este tipo de actividad física puede servir como el eje sobre el cual gire un estilo de vida activo y saludable.

En las últimas tres décadas se le ha concedido una mayor importancia a la promoción de estilos saludables de vida, como por ejemplo, mediante la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas, que generen como efecto gran cantidad de beneficios físicos, psicológicos y fisiológicos a las personas, en contraposición a una vida sedentaria, la que podría atraer como consecuencia graves problemas de salud (ACSM, 1999 y Latorre, 2003). Por tanto, la participación activa y constante en las carreras atléticas de fondo, complementada con adecuados hábitos alimentarios y de preparación previo al evento, es en cierta forma un medio de promoción de salud física y mental para la población en general, pues puede generar directamente e indirectamente, un estilo de vida saludable en las personas. Pero, para que se logre dar esa práctica y se mantenga a través de mucho tiempo, es necesario que se activen diversos procesos motivacionales.

El hecho de conocer los procesos de motivación que inducen a la práctica de ejercicio físico, podría convertirse en un elemento informativo importante que coadyuve a optimizar el inicio y la continuación de la práctica de actividad física, en el contexto de la promoción de salud, y así con ello reducir las posibilidades de abandono de la misma, además de que se estaría promoviendo un fortalecimiento conductual hacia la adherencia al ejercicio(García-Calvo, Sánchez, Leo, Sánchez y Amado, 2011;Pierón, 2007).

La motivación, por tanto, es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al ejercicio, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000). Los motivos que llevan a la realización de cualquier actividad física son de carácter dinámico, es decir que pueden variar con relativa facilidad, lo cual puede influenciar de manera positiva o negativa durante todo el proceso que se da para que las personas logren la adherencia al ejercicio. La iniciativa motivacional, puede verse influenciada, tanto por factores externos como internos, y una vez que los individuos han interiorizado estos factores, es donde se podría garantizar la permanencia en dicha actividad y la superación de los obstáculos que se presentan en la misma (Ryan, Frederick, Leps, Rubio y Sheldon, 1997).

En las décadas de 1960 y 1970, se popularizó en los Estados Unidos de América, un tipo de carrera continua que tenía como fin contribuir al acondicionamiento físico y que se conoció como jogging, y cuya influencia se extendió por el mundo, junto a la promoción de una cultura del fitness y de la salud física-mental, llegando este fenómeno, a incluir además del jogging, la práctica de carreras propiamente dichas. Entre los primeros estudios que se realizaron para conocer las razones por las que las personas corrían y continuaban

haciéndolo, destaca la investigación de Carmack y Martens (1979), quienes encontraron diversas razones para correr, las cuales fueron clasificadas en ocho categorías generales: *salud física, salud psicológica, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad y motivos diversos*. Posteriormente, Clough, Shepherd y Maughan (1989) estudiaron los motivos para participar de forma recreativa en una maratón y encontraron seis categorías generales de motivos: *bienestar, sociales, desafío, estatus, estado físico/salud y adicción*. El *desafío*, seguido del *estado físico/salud*, fueron los principales motivos para correr.

Por su parte, Thornton y Scott (1995) realizaron un estudio con corredores que entrenaban más de 40 millas semanales, y encontraron que eran deportistas muy comprometidos con su actividad, siendo la *maestría, la competición, la regulación del peso, la preocupación por la salud y aptitud física*, los motivos más importantes de su práctica.

Esta línea de estudio ha continuado vigente hasta la actualidad, sin que se haya logrado agotar el tema. Recientemente se han publicado estudios más enfocados en corredores amateur y adultos mayores, observándose algunas diferencias entre los resultados de las investigaciones en función de su contexto geográfico y sociocultural (Zarauz y Ruiz, 2014; Salas-Sánchez, Latorre, Soto, Santos e Campos y García, 2013). Cabe acotar que la mayoría de estudios se ha encontrado sobre corredores en Estados Unidos de América y en España, además de algunos datos de corredores de otros países, como Cuba (Maureira, 2014; Doppelmayer y Molkenthin, 2004 y Barrios y Cardoso, 2002). Pero en el caso de Costa Rica, este tema no ha sido abordado hasta el momento.

En las últimas décadas, el número de carreras de fondo a nivel internacional y nacional, ha venido en aumento, así como el número de participantes en ellas. Por ejemplo, en Costa Rica para el año 1992, la primera edición de la denominada carrera “Relevos San José – Puntarenas”, solo contó con 8 equipos, y ya para la edición del año 2014, la participación era de 316 equipos inscritos, para un total de 4108 deportistas (Porrás, 2014). Así mismo, para la carrera denominada “Sol y Arena” en su edición del año 2000, se contó con la participación de 2900 personas y para el año 2014 ya había una participación aproximada de 8 mil personas, y así ha venido sucediendo en la mayoría de las carreras reconocidas en el país y que se realizan año con año (Jiménez, 2000; Porrás, 2014). Por todo lo anterior, resulta importante determinar y analizar las razones del por qué de este fenómeno y desde una perspectiva motivacional.

Se espera que con los resultados obtenidos se brinden herramientas educativas para los y las profesionales en el área del movimiento humano y para las organizaciones públicas y privadas que promueven estos eventos deportivos, para desarrollar estrategias publicitarias, que estimulen a las personas a participar en estas carreras atléticas, y con los resultados podrán promover diversas estrategias dirigidas a motivar, y que sirvan para ir favoreciendo la adherencia y disfrute por la actividad física y que con ello obtengan beneficios para su salud-calidad de vida de una forma segura.

Por otro lado, conocer las variables motivacionales que influyen en la participación de las personas aficionadas a las carreras de fondo, podría facilitar un mejor control de los elementos que afectan la motivación de estas personas, y por tanto, se podría ejercer una labor orientadora para que los corredores aficionados desarrollen una motivación adecuada,

y que permita predecir su continuidad en dicha actividad, tal y como argumentan autores como Vallerand (2007a). Además, como lo plantean Márquez y Garatachea (2009), el estudio de la motivación también podría ayudar entender los hábitos, según los cuales, cada persona lleva a cabo determinada actividad deportiva.

También, de acuerdo con otros autores como Dósil (2008), el identificar los diferentes tipos de motivación (extrínseca, intrínseca y amotivación) permitiría a los profesionales en el área del movimiento humano, desarrollar, mantener o incrementar los niveles de motivación personal, y a su vez podría ayudarles a identificar y controlar aquellas contingencias que llevan a las personas aficionadas a desmotivarse en su práctica deportiva (cogniciones, conductas y emociones desadaptativas). Por tanto, se justifica el presente estudio a partir de los argumentos expuestos y que se ampliarán en el marco conceptual más adelante.

Objetivos:

Objetivo General:

Analizar los motivos de participación en carreras atléticas de fondo de personas aficionadas, en relación con su edad, sexo y experiencia deportiva.

Objetivos Específicos:

1. Describir las características de edad y años de experiencia deportiva, según grupo de sexo en la muestra participante del estudio.
2. Analizar la relación existente entre edad, sexo y años de experiencia deportiva.
3. Analizar la correlación entre los años de experiencia deportiva y la edad, con respecto a las dimensiones del cuestionario Escala de Motivos para Correr, en tres formas distintas: total de la población del estudio, solo para el caso de los hombres y solo para el caso de las mujeres.
4. Identificar los principales motivos que las personas participantes del estudio tienen para practicar carreras atléticas de fondo en tres formas diferentes: para la población general del estudio, solo para el caso de los hombres y solo para el caso de las mujeres.

Conceptos Claves:

Motivación: la motivación podría definirse según Weinberg y Gould (2010) como la intensidad y dirección del comportamiento, refiriéndose la dirección a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada.

Según Calvo, Ureña, Martínez y Cervelló (2000), en el ámbito del deporte, el estudio de la motivación permite conocer por qué algunas personas seleccionan una determinada actividad, la cantidad de energía o empeño con la que se realiza o los factores que determinan que se persista en ella o que se abandone. La motivación, según estos autores, no deriva únicamente de factores del participante como la personalidad, las necesidades, los intereses o los objetivos, ni sólo de factores situacionales como el estilo del entrenador o el historial de victorias, sino desde la interacción de esos dos conjuntos de factores.

Competiciones populares de fondo: manifestaciones deportivas de carácter popular muy extendidas a lo largo de todo el planeta, contando con un gran número de participantes de todas las clases y niveles sociales. Estas carreras constituyen una auténtica fiesta deportiva, abarcando distancias de varios kilómetros que deben recorrerse y suelen desarrollarse en entornos urbanos, recorriendo las principales avenidas de la ciudad o pueblos donde se organizan (Salguero y Martos, 2011a).

Persona aficionada o corredor aficionado: individuo que está expuesto a las mismas condiciones, situaciones, esfuerzos físicos y demandas energéticas y fisiológicas que un deportista competitivo, profesional, de alto rendimiento, pero con cierta desventaja: no cuenta con un equipo que apoye, vigile, evalúe y controle los procesos deportivos-competitivos en los que participa. Estos individuos suelen involucrarse en actividades deportivas como las carreras atléticas, por satisfacción, sentido de bienestar y percepción de logro, justificando además, sus procesos de entrenamiento (cuando los tienen) y de participación en estos eventos, con razones dirigidas a la pérdida de peso, al mejoramiento del aspecto físico, a comprobar su condición física, conseguir una buena forma física y también para cumplir objetivos personales trazados o lograr metas personales, más que por motivos dirigidos a ganar posiciones en un *ranking*, obtener reconocimiento o vencer a otros atletas (Laverde et al, 2011).

Carreras atléticas de fondo: el término fondo se refiere generalmente a las carreras de 5.000 a los 10.000 metros en pista, carreras de *cross country*, carreras en ruta incluyendo los 10 km, 15 km, 21 km hasta el maratón de 42.195 m y también están las ultra distancias de más de 100 kilómetros (Rius, 2005).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

Motivación

La motivación es un proceso individual muy complejo, que puede utilizarse para explicar el comportamiento de las personas cuando estas realizan deporte o actividad física, sin olvidar que se trata de un fenómeno en el que inciden muchas variables que a su vez interactúan entre sí. En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que pueden determinar los siguientes aspectos: la elección de una actividad física o deportiva específica, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en esa tarea concreta y el rendimiento que se consigue en la realización de esa misma actividad (Escartí y Cervelló, 1994, López y Márquez, 2001).

“La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales)” (Dósil, 2004, p. 129).

También Garita (2006) menciona que el proceso motivacional es: “el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento y está determinado por múltiples

necesidades: biológicas, cognitivas, afectivas y sociales (Valdés, 1996), entendiendo la persistencia, como aquella que determina cuánto dura el sujeto en determinada actividad”.

La motivación representa un elemento clave en la obtención del compromiso y la adherencia en el ámbito de la actividad física y el deporte, ya que por medio de ésta se puede conocer el por qué algunas personas eligen una determinada actividad, y los factores que la determinan la permanencia o el abandono de la misma (Weinberg y Gould, 2010),

Teorías de la motivación en la actividad física y ámbito deportivo

La motivación se ha convertido en uno de los tópicos esenciales de la psicología aplicada a la actividad física y al deporte en particular. Por ello, en las últimas tres décadas se ha ido perfilando en el horizonte de la motivación, una de las teorías o constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación humana, la teoría de la Autodeterminación, que de aquí en adelante se denominará como SDT (Moreno y Martínez, 2006). Por tanto, esta será la teoría base para el enfoque de los resultados del presente estudio. La **Teoría de la Autodeterminación (SDT)** es una de las teorías motivacionales más aceptadas en la actualidad, es la teoría de la autodeterminación (SDT) (Deci y Ryan, 2008; Ryan y Deci, 2000a, 2000b; Hagger y Chatzisarantis, 2008). Una ascensión general de dicha teoría, es que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, y a implicarse de forma óptima y eficaz en el ambiente que les ha tocado vivir. Esta teoría defiende si, en su interacción con el medio, las personas regulan sus conductas de forma voluntaria y volitiva, se favorecerá la calidad

de la implicación y el bienestar, mientras que, si por el contrario, el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Ryan y Deci, 2000a, 2000b, 2002).

Desde esta teoría se postula, que las personas cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomas (deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones) y relacionadas con los demás (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetadas por ellos), y que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo, tanto de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985), como del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000b).

En la satisfacción o frustración de estas necesidades, el ambiente social juega un importante papel, y más concretamente los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad (Flórez, Salguero, y Márquez, 2008). En el contexto deportivo, una de las variables más utilizadas para evaluar los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad, ha sido el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008). El apoyo a la autonomía significa el deseo y voluntad que tiene una persona que ocupa una posición de autoridad (por ejemplo, un entrenador) de situarse en el lugar, o en la perspectiva de los otros (por ejemplo, un deportista o un equipo), para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles, tanto la información apropiada y significativa para la realización de sus tareas, como la oportunidad de elección (Adie, Duda, Ntoumanis, 2008).

La SDT asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas (Deci y Ryan, 1987). Desde la SDT (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985, 1991) se postula que en la medida en la que los factores sociales favorezcan las percepciones de autonomía, competencia y relación, se desarrollarán tipos más autónomos o autodeterminados de motivación. La SDT distingue entre motivación autónoma y motivación controlada, y considera que el ambiente desempeña un importante papel para que las personas se muevan de forma más o menos autónoma, o más o menos controlada. Actuar con autonomía significa actuar con un sentido de volición y con la percepción de que se puede elegir. Por el contrario, estar o sentirse controlado significa actuar con un sentido de presión, sentir que se tiene que realizar esa acción.

La SDT se distingue en tres distintas razones o premisas relativas a la naturaleza de los individuos: a) son proactivos; b) están orientados de forma natural al crecimiento y a la mejora y, c) tienen necesidades psicológicas básicas que son innatas, universales y esenciales para una buena salud y calidad de vida (Deci y Ryan, 2000). La autonomía, la competencia y las relaciones se consideran como los elementos necesarios para satisfacer estas necesidades, y que además éstas necesidades son el combustible para el esfuerzo de internalización de la persona, o de integrar distintas tareas y experiencias en uno mismo dentro de un entorno social.

La motivación autónoma y la motivación controlada, difieren en los procesos regulatorios subyacentes. Sin embargo, ambas coinciden en que son intencionales (Ryan y Deci, 2000a). Desde sus inicios, el concepto central de la SDT ha sido la motivación intrínseca, que es considerada el prototipo de la motivación autónoma y de las actividades

autodeterminadas. Los deportistas que están intrínsecamente motivados, participan en su deporte debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad. Por el contrario, los deportistas que están extrínsecamente motivados realizan su actividad por las consecuencias de la misma, consecuencias que están separadas de dicha actividad, ya que ésta no se percibe como reforzante por ella misma (López y Márquez, 2001; Salguero, González, Tuero y Márquez, 2003). Por otra parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados (Ryan y Deci, 2000a).

La SDT distingue entre distintas razones, que forman parte del estímulo para la actividad o la falta de la misma. De hecho, se tienen que dar distintos tipos de motivación para producirse una conducta motivada, como son la motivación intrínseca (conducta autodeterminada), la motivación extrínseca (conducta controlada) y la desmotivación (conducta no intencionada). Aunque en la literatura se refieren a ella como una tipo de motivación (Ryan y Deci, 2000a, 2000b), es importante indicar que la desmotivación indica una ausencia de motivación caracterizada por la falta de acción o un comportamiento pasivo por parte de la persona (Moreno, González-Cutre, y Ruiz, 2009).

En el extremo de mayor autodeterminación, se está motivado intrínsecamente al involucrarse en una actividad por propia iniciativa, placer y satisfacción derivados de esta participación, aunque también depende de la percepción de competencia en su especialidad de cada deportista. Por el contrario, se está motivado extrínsecamente al practicar deporte como medio para conseguir un fin y no para su propio beneficio, poniendo como ejemplo a los deportistas que lo hacen para complacer a sus padres o amigos, o simplemente les

motiva principalmente conseguir dinero o trofeos. Las orientaciones motivacionales más autodeterminadas se asocian a su vez a estados emocionales más positivos, incluyendo estados deflow (Deci & Ryan, 1985).

En los últimos años ha irrumpido con fuerza un movimiento especialmente interesado en estudiar los aspectos positivos y las fortalezas de las personas, y uno de los fenómenos investigados con más rigor en el campo de la Psicología Positiva, es el de la experiencia óptima o flow (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En sus orígenes, el término flow o flujo fue utilizado por Csikszentmihalyi (1975) para referirse a un estado mental óptimo en el que un individuo siente eficiencia cognitiva, está profundamente involucrado en la actividad que realiza, altamente motivado y al mismo tiempo experimenta un alto nivel de gozo.

Por último, en el extremo de menor autodeterminación, se explica la amotivación como un estado en que los atletas no están motivados ni intrínsecos, ni extrínsecamente, simplemente no están motivados, practicando sin propósito, experimentando efectos negativos como apatía, incompetencia, depresión, sin buscar ningún objetivo afectivo, social o material.

La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación).

Las conductas intrínsecas motivadas, son aquellas que la persona emite para divertirse, sentirse realizado, mantener salud y bienestar. Estos aspectos coinciden con los valores que socialmente suelen definirse “sano” en el deporte. Se considera que una persona está motivada intrínsecamente cada vez que realiza una actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa. Las personas que realizan actividad física y deportiva y están motivados intrínsecamente, ante situaciones difíciles persisten más en la tarea y siendo más resistentes a los malos resultados (Escartí y Cervelló, 1994).

Las personas más motivadas extrínsecamente, están centradas en la recompensa externas obtenidas por su práctica deportiva. Indudablemente, el deporte de competición vuelca su atención e incluso dependencia en los éxitos deportivos, por lo que el valor de lo externo (ganar, obtener dinero, reconocimiento social, etc.) puede situarse fácilmente muy por encima de los aspectos intrínsecos, que inicialmente suelen ser prioritarios en el ejercicio (Ryan y Deci, 2000).

La regulación externa representa el tipo menos autónomo de motivación extrínseca y se refiere a las conductas para obtener una recompensa externa y/o evitar un castigo o penalización. Un ejemplo de una conducta regulada externamente podría ser un estudiante que participa en clase o estudia para un examen para obtener un comentario positivo del profesor o una buena nota y/o evitar un confrontamiento con sus padres (coacción) (Standage, Duda, y Ntoumanis, 2006).

La regulación introyectiva representa un forma de motivación extrínseca caracterizada por la internalización de una regulación individual externa (Ryan y Deci, 2002). Con este tipo de regulación, las sanciones autoimpuestas serían el impulso para la acción (e.g., vergüenza, culpabilidad, aumento del ego, orgullo, etc.), en oposición a las limitaciones externas que dirigen la regulación (e.g., recompensas, castigos, etc.). Aunque las regulaciones introyectivas son internas al individuo, éstas no forman parte del mismo, ya que la persona está gobernada por un locus de causalidad externo (Ryan y Deci, 2000b). Un ejemplo sería el estudiante que realiza actividad física extraescolar porque cree que es lo que los “buenos estudiantes” hacen, y actúa evitando el sentimiento de culpabilidad.

La regulación identificada se refiere a conductas provenientes del valor consciente de una actividad (Ryan y Deci, 2000a). El sujeto se comporta de una determinada manera para alcanzar metas importantes a nivel personal, como aquel que realiza entrenamientos extras o realiza otras actividades físicas porque puede ayudar a mejorar sus habilidades deportivas.

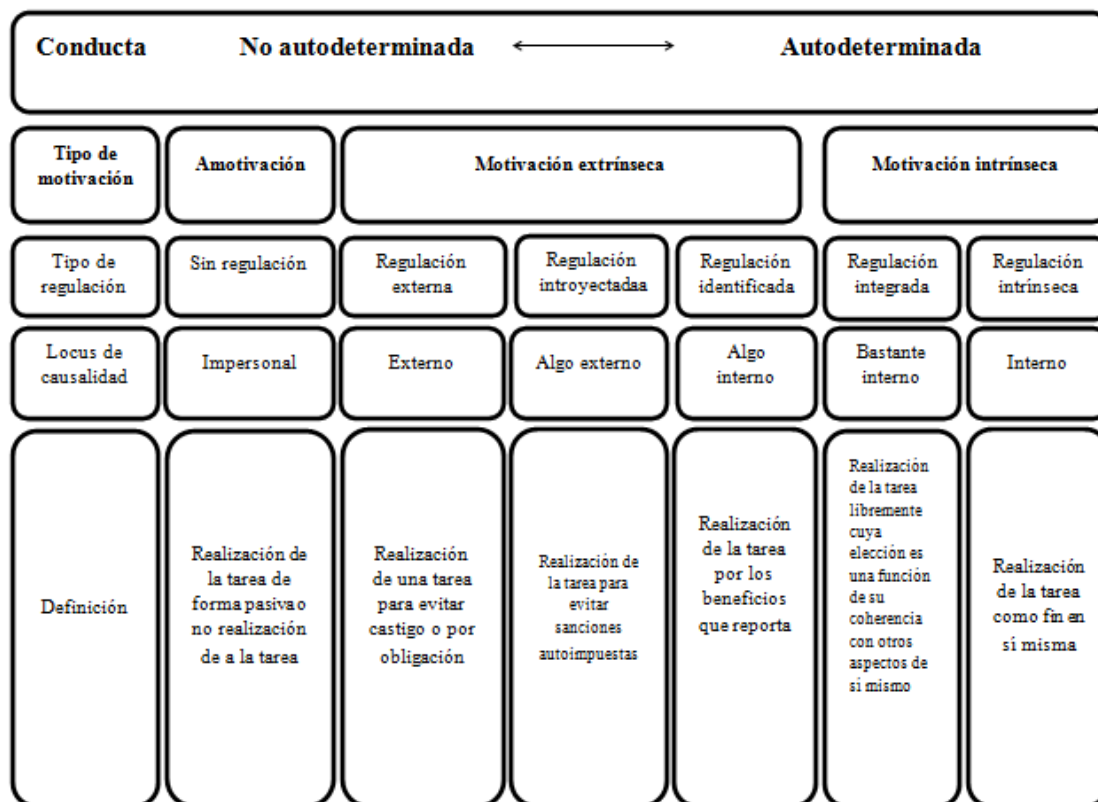


Figura 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación, estilos de regulación, locus de causalidad y definición, (Molinero, Salguero y Márquez ,2011) adaptada a partir de Deci y Ryan, (2000), Ryan y Deci (2000a), Carratalá, (2004); Muyor, Aguila, Sicilia, y Orta (2009).

Finalmente, dentro de la motivación extrínseca, la regulación integrada también correspondería a realizar una actividad libremente, pero en este caso, tal elección representa una parte armoniosa del mismo individuo. Las elecciones se hacen en función de su coherencia con otros aspectos de si mismo. El atleta integrado puede decidir quedarse en casa el sábado por la noche, antes que salir con sus amigos, para estar preparado para el partido de fútbol del día siguiente (Carratalá, 2004).

Dentro de la SDT, y como componente de la misma estaría la Teoría de la Evaluación Cognitiva y la Motivación Intrínseca (Markland, 1999; Mandigo y Holt, 2000). La motivación intrínseca, el nivel más alto de autodeterminación, se ha estudiado desde la perspectiva específica de esta teoría cognitiva. La sub-teoría apunta que algunos aspectos sociales, como el uso de recompensas, la comunicación y la retroalimentación, se relacionarían con la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000a), además de la importancia de centrar el proceso en una tarea y no en los resultados (Salguero, González, Tuero y Márquez, 2003). La autonomía y la competencia jugarían un papel de mediadores en las elecciones de una persona (Deci y Ryan, 1985). Si ambos están basados en el rendimiento/ejecución, se perciben por parte del sujeto con una naturaleza informativa, por lo que las creencias sobre la autonomía personal o la autonomía se ven mejoradas. En cambio, si alguien realiza algo sólo para obtener una recompensa o una determinada retroalimentación, se perciben como controladoras, por lo que la autonomía y la motivación intrínseca se ven dañadas, ya que el locus de causalidad es externo (Deci y Ryan, 1991). La diferencia no radica, por tanto, en la recompensa, sino en la percepción que la persona tiene de la misma.

El compromiso con las actividades, la implicación en las mismas, no siempre empieza con la motivación intrínseca. Cuando las actividades no se han elegido libremente, o no suponen un reto, se dice que están motivadas externamente. La mayoría de las conductas humanas empiezan con un foco extrínseco y se van modificando hacia una mayor autodeterminación. Las conductas motivadas extrínsecamente pueden modificarse o moverse a través de tres niveles de internalización y se producen cuando el sujeto va aumentando su autodeterminación (Chandler y Connell, 1987; Ryan y Connell, 1989). En

las actividades físicas y en el deporte, los motivos intrínsecos y extrínsecos parece que se correlacionan de forma distintas con las variables de la adherencia y las percepciones que uno tiene del ejercicio.

La SDT intenta explicar el qué y el porqué de la búsqueda de metas (Deci y Ryan, 2000). Otra suposición básica de esta teoría es que los individuos son más propensos a realizar determinadas conductas cuando están autodeterminadas o actúan bajo su propia elección. Cuando las personas *quieren hacer algo*, más que *sentir que lo tienen que hacer*, serán más propensos a la adherencia y por tanto, tendrán mayores niveles de autodeterminación. De acuerdo a la teoría, tenemos necesidades psicológicas que deben de ser cubiertas, y que serían la competencia, la autonomía y la relación, y son denominados *nutrientes* (Bryan y Solmon, 2007).

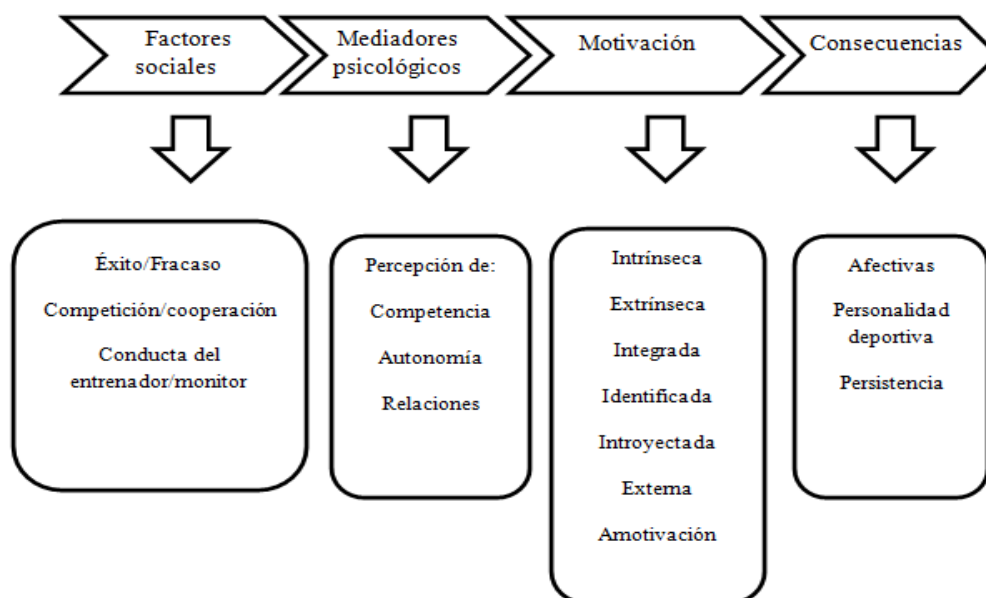


Figura 2. Secuencia motivacional implicando factores sociales, mediadores psicológicos, motivación y consecuencias (Moliner et al., 2011) adaptada a partir de Carratalá, 2004).

La competencia o motivación centrada en la efectividad está basada en la necesidad de impactar a nuestro alrededor, que se manifiesta en resultados importantes en ese ambiente (Deci y Ryan, 2000). La teoría de la motivación hacia la competencia (Harter, 1978) considera el concepto de competencia como un nutriente y mantiene que cada persona o tiene una cierta competencia en determinadas áreas o no. Sugiere que si no se logra dicha competencia en una actividad, la persona buscará una actividad alternativa en la que se obtenga. En consecuencia, no se debería persistir en la actividad o tarea cuando la competencia no se puede demostrar. La SDT, no obstante, propone que los sentimientos de competencia pueden ser alimentados por distintos intentos, centrándose en la mejora personal y el control de una tarea o habilidad más que en la comparación social (Ntoumanis, 2001). Por lo tanto, la competencia tendría una influencia directa en la motivación intrínseca y extrínseca, y los sentimientos de competencia pueden ser aumentados o negados mediante retroalimentación. Si alguien obtiene una retroalimentación negativa, la motivación intrínseca disminuirá, mientras que cuando alguien se siente competente realizando una tarea, la motivación intrínseca aumenta (Deci y Ryan, 2000). Cuando se obtienen resultados positivos, es necesario que la persona observe un impacto directo en los objetivos conseguidos, que obtenga el sentimiento de competencia para motivarse, mientras que la autonomía es necesaria para aquellos intrínsecamente motivados.

La autonomía es otro nutriente esencial de la SDT. Quizás la definición más completa de autonomía fue la ofrecida por Guay, Vallerand y Blanchard (2000): “sentimiento de libertad, libre de presiones y de tener la posibilidad de hacer elecciones durante los distintos momentos de la acción”. La autonomía es el equivalente de libertad en

el sentido de que la persona tiene la necesidad innata de elegir las actividades paralelamente a sus autopercepciones (Deci y Ryan, 2000), es decir, se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo.

La autonomía involucra interés e integración de los valores. Cuando son autónomos, los individuos experimentan su conducta como una expresión del ego. Podemos poner el ejemplo de aquellas personas que realizan ejercicio físico y quieren tomar sus propias decisiones sobre qué ejercicios quieren realizar, conociendo sus propias necesidades y mostrando un mayor control de la conducta que realizan (Moreno y Martínez, 2006). El término tiene implicaciones distintas cuanto se usa en la literatura relativa a la autodeterminación respecto a su empleo habitual en referencia a si el sujeto es realmente autónomo en situaciones distintas, o si necesita percibirse como autónomo (Carver y Scheier, 2000).

Finalmente, las relaciones sociales, último nutriente de la SDT, se caracterizan por un estado de cariño y cuidado de otros, en ambas direcciones (Deci y Ryan, 2000). Algunas investigaciones han demostrado una débil correlación, pero positiva, entre las relaciones que se dan en las clases de educación física y los niveles más autodeterminados de motivación (regulación identificada, integrada y motivación intrínseca) (Ntoumanis, 2001). Es bastante común que las personas objeten como principal motivo de participación en actividades físicas el de las interacciones sociales que les facilita (Salselas, González-Boto, Tuero, y Márquez, 2007) y es lógico pensar que los programas de actividad física y deportiva tienen el potencial de generar un ambiente favorable, para satisfacer esta necesidad de relaciones sociales. Comparado con la competencia y la autonomía, existe un

vacío en la literatura y en las investigaciones que abordan las relaciones sociales (Allen, 2006). Se cree que tienen una menor influencia sobre la motivación intrínseca que sobre la autonomía y la competencia, aunque si desempeñan un papel en su continuación (Deci, y Ryan, 2000).

Las relaciones también se asocian con la motivación extrínseca, y según la teoría de la integración orgánica, las conductas se tienden a internalizar cuando el sujeto tiene esa sensación de relación social, incluso si está motivado extrínsecamente (Bryan y Solmon, 2007). Por todo ello, se puede concluir que el ambiente social o aumenta o disminuye la motivación en búsqueda de satisfacer las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación (Hassandra, Goudas y Chroni, 2003; Ryan y Deci, 2000).

Teoría de las Metas de Logro

Dicha teoría afirma que las personas ejecutan una acción de forma intencionada y se rigen por una serie de objetivos hacia una meta de forma racional (Nicholls, 1989). Es decir, se basa en las expectativas y valores que el practicante crea para alcanzar el éxito en sus acciones. La catalogación de éxito o fracaso por una persona, según esta teoría, viene condicionada por dos aspectos claves: por un lado, por las características personales que han sido fraguadas en las primeras experiencias de socialización que influyen en la concepción de habilidad asumida por cada persona, y por ende, en las metas de logro a las que se aspira (Nicholls, 1984).

Nicholls (1989) considera que existen dos metas de logro: una meta u orientación hacia la tarea y una meta u orientación hacia el ego, que se obtienen por el conjunto de señales que recibe de los adultos significativos (padres, profesores y/o entrenadores) en los entornos de intervención (familiar, educativo y/o deportivo).

A este conjunto de señales implícitas o explícitas Ames (1992) lo definió como clima motivacional, distinguiendo dos tipos de climas: un clima motivacional que implica al ego y un clima motivacional que implica a la tarea. El primero de ellos (clima ego) se rige por la comparación interpersonal, la competición y la ausencia de intervención (Álvarez, Castillo, Duda y Balaguer, 2009; Cecchini, González, Carmona, Arruza, Escartí y Balaguer, 2001; Ntoumanis, 2002). Por el contrario, clima encuentra como meta única obtener los mejores resultados sin importar el cómo se han obtenido, es decir, prima el producto en pro del proceso, en este sentido diferentes estudios han relacionado este clima con sentimientos afectivos negativos y de presión (Balaguer, Duda, Castillo, Moreno y Crespo, 2009; Halliburton y Weiss, 2002; Moreno, Parra y González-Cutre, 2008; Theeboom, De Knop, y Weiss, 1995). Por el contrario, el clima motivacional implicado hacia la realización a la tarea estaría basado en el propio progreso y en la mejora individual a medida que aumenta el esfuerzo. Normalmente, los estudios lo relacionan con consecuencias positivas como la mejora, la diversión, el interés y la superación personal, entre otros (Moreno, Cervello y González (2007) y Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre, y Marcos (2009).

Como se reafirma en la teoría motivacional de las *Metas de Logro*, donde la meta principal de un sujeto en los contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones que se crean por influencia social: la orientación a la tarea (maestría), en la

que el éxito viene por el dominio de la tarea y el progreso personal; y la orientación al ego (resultado), en la que el éxito viene por la superación de los rivales y demostración de mayor capacidad que ellos. Por ello, el problema de los deportistas orientados al ego viene al sufrir las primeras derrotas deportivas, pues entonces empiezan a perder su motivación de práctica, al no divertirse al perder. Sin embargo, lo opuesto ocurre con los orientados a la tarea, pues al divertirse el simple hecho de la práctica de su especialidad deportiva, como lo que sucede en la participación de las carreras atléticas de fondo, su principal objetivo no es ganar en competición, por lo que se suelen mantener en su práctica durante más tiempo que los orientados al ego (Nicholls, 1984).

Motivos de participación en carreras atléticas de fondo

En los últimos años ha aumentado el número de participantes en carreras populares de resistencia, así como el número de pruebas organizadas. El fenómeno que inició en los años 70 en Estados Unidos, en el país también se ha venido experimentado un aumento masivo en la participación en este tipo de eventos, por ejemplo, desde el año 1992 se realizó la primera edición de la Carrera de Relevos San José-Puntarenas, la cual consiste en la participación de 13 corredores por cada equipo, donde cada participante corre un aproximado de 10 kilómetros por cada etapa, para completar una distancia de 112 kilómetros, saliendo de Paseo Colón y llegando a Puntarenas (Sportwens). Cuando se inició este evento solo contaba con 8 equipos, esa cifra aumentó 40 veces y para el año 2014, la participación fueron 300 equipos inscritos, para un total de 4.108 deportistas (Periódico Al Día, 2014)

Algunos estudios reportan los principales motivos que tiene la gente para participar en carreras atléticas de fondo, dentro de los que se destacan el realizado por Carmack y Martens (1979), ellos encontraron que los participantes del estudio corrían para satisfacer las siguientes necesidades fundamentales: salud física, salud psicológica, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad y motivos diversos.

Los autores Thorton y Scott (1995) realizaron otro estudio con corredores que entrenaban más de 40 millas semanales, encontraron que eran deportistas muy comprometidos con su actividad, siendo la orientación a la tarea, la competición, la regulación de peso, la preocupación por la salud y hacer ejercicio, los motivos más importantes de la práctica.

Barrios (2001), su estudio realizado encontró que las principales razones para correr carreras, fueron los motivos de incorporación a la carrera, a nivel cuantitativo entre ellos aparece el “interés por el deporte” y la influencia de otras personas”, además se encontró que solo un 3% de los sujetos refirió la recomendación médica, resultando decisiva la influencia de amigos y familiares ya incorporados al ejercicio. Le siguen importancia motivos de incorporación como: mejorar la salud, control de peso, conveniencia, satisfacción personal, mejora de aptitud y sentido de la vida.

Llopis y Llopis (2006) y Zmijewski y Howard (2003) encontraron en sus estudios, que la razón principal para participar en estas carreras, es la satisfacción que produce. Satisfacción vinculada en cierto modo al contexto de interacción social que sucede en estos eventos y a la búsqueda del resultado deportivo.

Zarauz y Ruiz (2010), en su estudio sobre la super-adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género, donde participaron 1226 maratonistas inscritos en las últimas ediciones de las maratones de San Sebastián, Sevilla y Barcelona, se encontró que los principales motivos para correr, fueron los siguientes: significado de vida y autoestima, orientación a la salud, superación de metas personales y competición, metas psicológicas, afiliación, peso y reconocimiento.

Otro estudio realizado por Maureira (2014), los resultados encontrados indicaron que las principales razones que tienen los corredores urbanos de Chile para participar en competencias de resistencia, son cumplir una meta que me tracé y competir contra mi propia marca, ambos tienen que ver con las metas de logro personal. En segundo lugar, se ubican los motivos relacionados con la categoría de satisfacción, mientras que el tercer lugar lo ocupa la aptitud física.

Granero, Gómez, Abraldes y Rodríguez (2011), en su estudio sobre los motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva, se obtuvo como resultado que los motivos principales eran los relacionados al disfrute, apariencia, lo social, fitness o salud y por último la competencia.

Motivos hacia la práctica deportiva según género

Ogles, Masters y Richardson (1995) en su estudio, compararon los motivos que tienen para correr los hombres y las mujeres, donde ellos utilizaron el cuestionario de motivaciones

para correr. Encontrándose que el sexo femenino señaló más que los hombres, como los motivos; preocupación por el peso, afiliación, autoestima, metas psicológicas y sentido de la vida como los más importantes, mientras que el sexo masculino, marcaron como los más importantes; la preocupación por el peso, afiliación, autoestima, metas psicológicas. En los hombres se encontraron dos grupos: los que señalaron sobre todo las motivaciones de logro (competición y logro personal) y los que señalaron los motivos de bienestar (orientación a la salud y preocupación por el peso).

Por otro lado, Barrios y Cardoso (2002) encontraron que los motivos que impulsaron predominantemente a los atletas populares cubanos del sexo masculino fueron: logro de meta personal, comprobación de aptitud física, interacción social o búsqueda de relaciones interpersonales, la autoestima, sentido de la vida, la atracción por la competencia e interés por el deporte. Los motivos que resultan poca importancia, fue el motivo de competir con otros, el deseo de obtener un estímulo mental y concebir la carrera como parte de la preparación de otro deporte.

A su vez otros autores realizaron estudios sobre los motivos para correr en donde participaron tanto hombres como mujeres entre ellos, Ferreira y Coelho (2008); Vega, Rivera y Ruiz (2011); Buceta, López, Pérez, Vallejo y Del pino (2002), así también Maureira (2014) encontró en su estudio, que los motivos de mayor importancia para ambos sexos, fue el de “cumplir una meta que me trace” y el motivo que menos importancia para ambos sexos fue “el deseo de obtener algún estímulo material”.

Zarauz y Ruiz (2013) en su estudio sobre las variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles, en el cual participaron corredores de ambos sexos, para un total de 401 corredores, de los cuales 330 eran hombres y 71 mujeres, encontraron que los hombres presentan más años de entrenamiento que las mujeres, además que ambos sexos presentan valores medios en la ansiedad precompetitiva y altos niveles de confianza.

Salguero y Martos (2009), en España, en su trabajo de investigación sobre el análisis de la participación en la maratón de Nueva York, tomaron como referencia dicho evento, caracterizar la participación internacional en las competiciones populares de fondo, en cual encontraron que la participación de la mujer española desciende en relación demás países y que la participación femenina es inferior del 30% de la muestra total.

Moreno, Aguila y Borgues (2011) también, encontraron que los hombres percibieron una mayor satisfacción de la competencia y la relación con los demás y estaban más desmotivados, valorando más el motivo social que las mujeres.

Doppelmayr y Molkenthin (2004), en su estudio, solo con hombres donde participaron 35 corredores de maratón, 60 corredores de ultrafondo y 54 corredores de carreras de aventura, ellos analizaron si existían diferencias en los motivos de participación en los diferentes eventos, encontraron diferencias significativas en los motivos relacionados al sentido de vida, competencia y naturaleza, mientras que las metas de logro personal, fue la razón principal para participar en estos eventos y con un menor puntaje las referentes a las del control de peso.

Vrazel, Saunders y Wilcox (2008) realizaron un estudio donde revisaron cuarenta y tres investigaciones relativas sobre las influencias del entorno social y la conducta activa de las mujeres. Los resultados de esta revisión, revelan que existen factores que proporcionan una fuerte influencia sobre las mujeres para hacer actividad física. Estos factores fueron divididos en tres categorías: apoyo y redes sociales, transiciones de vida y múltiples roles, y normas culturales y expectativas del rol de género.

En los factores relativos al apoyo y las redes sociales, los resultados indican que las mujeres entrevistadas carecen de apoyo social, tanto emocional (compromiso o aceptación por parte de una persona o grupo) como tangible, es decir, carecen de apoyo material, ayuda directa o algún tipo de servicio.

En la categoría sobre las transiciones de vida y múltiples roles, mencionan que las mujeres asumen una variedad de roles sociales en la transición desde la edad temprana a la adultez. Así mismo, la dirección de múltiples roles, incluyendo las responsabilidades de cuidado, pueden crear tensión y sobrecargar en su papel, provocando que la adherencia a la actividad física no sea una prioridad.

Por tanto, como se ha venido observando los resultados motivacionales de las diversas investigaciones que sean venido analizando son muy variados, y que muchos de estos resultados van a depender del contexto socioeconómico, cultural y laboral en donde se realizaron. Ahora bien, aplicando la teoría SDT a los resultados investigativos que se han venido dando, algunos de ellos presentan como motivos principales, el *sentirse competentes* (deseo de interactuar con el ambiente), otros tuvieron como motivos enfocados

a la *autonomía* (deseo de elección y sentimiento de ser el iniciador o iniciadora de las propias acciones) y por último, otros *relacionarse con los demás* (deseo de relación con otros y respetados por ellos. Por último, existen otros estudios donde sus resultados se podrían ubicar bajo la teoría de metas de logro, es decir, algunas personas de diferentes estudios participan de las carreras atléticas de una manera intencionada y con una meta para obtener algo y esto de manera racional.

Motivos hacia la práctica deportiva según edad

Ogles y Marstens (1995) efectuaron trabajo de investigación sobre las motivaciones de los corredores de maratones adultos y jóvenes y sus hábitos de entrenamiento. La muestra estuvo conformada por 214 participantes masculinos, divididos en dos grupos, los primeros 104 hombres mayores de 50 años, y el otro grupo 114 hombres en edades entre 20 y 28 años. Ellos enfatizaron que los corredores de mayor edad eran más proclives a desarrollar y mantener un nivel de salud, buena forma y controlar el peso, y los más jóvenes estaban más inclinados a las metas al logro.

Ogles y Marstens (2000) realizaron un estudio comparativo entre maratonianos jóvenes y mayores, a los cuales se les aplicó la MOMS (Escala de motivos para correr). Obteniendo como resultado, que los maratonianos mayores corrían más por motivos de salud, por controlar el peso, por darle un sentido a su vida y por amistad con otros corredores, mientras que los más jóvenes lo practicaban más por orientación a la meta de logro.

Barrios y Cardoso (2002), en su estudio sobre la motivación para competir en corredores populares cubanos, con una muestra de 148 sujetos, de los cuales 53 eran menores de 30 años y 95 eran mayores de 30 años, cuyo objetivo eran conocer las razones que impulsaban a participar en las carreras, donde los sujetos menores de 30 años competir resulta solo “importante”, como motivo para hacer su vida más significativa y como medio de preparación para otro deporte. Para los sujetos mayores de 30 años consideran importante como muy importante en su sentido de la vida, y no le presta importancia como medio de preparación para otro deporte. También les resulta poco importante la búsqueda de reconocimiento.

Maureira (2014), en su estudio realizado en relación con la edad, en cual estableció tres categorías, su distribución fue: menores de 18 años, entre los 18 y 40 años, y los mayores de 40 años. En las tres categorías el motivo de mayor importancia fue el “cumplir la meta que me tracé” y el de menos importancia “el deseo obtener algún estímulo material”.

En síntesis, los resultados de los estudios mencionados anteriormente, se pueden sustentar bajo la teoría SDT, ya que indiferente de la edad que se posea, todos los seres humanos presentan la oportunidad de elección propia de una u otra actividad, y por ende, por naturaleza la persona presentan tendencias innatas hacia el crecimiento personal. Por tal razón, los motivos para correr en personas aficionadas son muy variados en relación a su edad, todo ello puede ser explicado, porque su motivación es significativamente autodeterminada, esta acción autónoma de las personas aumenta las posibilidades de que la

gente prolongue su tiempo en la actividad deportiva elegida, ya que ellos disfrutaban su práctica durante años.

Motivos hacia la práctica deportiva según la experiencia deportiva

Diversos autores han estudiado los motivos para correr y su experiencia deportiva entre ellos, Martens y Ogles (1995), Ogles y Martens (2003), Salas (2012) y Salas, Latorre, Soto, Santos y García (2013), realizaron un estudio con 149 atletas de ambos sexos (129 hombres y 20 mujeres), cuyo objetivo del estudio fue describir las características socio-demográficas del atleta veterano popular en relación a variables personales, de entrenamiento y lesión. Para la recolección de los datos se realizó en la VII Media Maratón Internacional de Córdoba en su edición del 2011, todos ellos participaron voluntariamente. Ellos encontraron que la mayor parte de los atletas lleva entre 4 y 12 años entrenando.

Barrios (2001) en su trabajo de investigación seleccionó una muestra de 64 hombres tomados al azar del total de corredores que participaron en una Maratón de la Habana. Para la recolección de la información se utilizaron un cuestionario de datos personales y la entrevista con dos preguntas fundamentales: motivos para incorporarse y motivos para mantenerse practicando. Encontrando como resultado que la edad promedio de los participantes era de 35 años y una experiencia deportiva mayor a 7 años.

Barrios y Cardoso (2002), encontraron que la experiencia deportiva de los atletas cubanos investigada, fue de 9 años de práctica del atletismo, lo cual afirman que se trata de personas experimentadas. Llopis y Llopis (2006), en su estudio sobre las razones para

participar en carrera de resistencia, en corredores aficionados, al dividir en grupos según los años de práctica, encontraron que los que llevan practicando el deporte, de 11 a 20 años se interesan más por la búsqueda de reconocimiento y competición, y los que tienen mayor a 20 años le otorgan menor importancia a los motivos de reconocimiento. Además su experiencia se encontró diferencias significativas entre los grupos de corredores que llevan entre 5 y 10 años y el de más 10 años. Es los que están participando en carreras entre 5 y 10 años, lo que más le motiva a la participación en carreras de resistencia como formar de conocer su estado de forma.

Según Zarauz y Ruiz (2010), de acuerdo a los años que se lleva corriendo y de los kilómetros entrenados a la semana, poseen puntuaciones altas en la motivaciones de significado de vida y autoestima, metas psicológicas y salud y bajo en motivaciones de reconocimiento, sin embargo las mujeres obtuvieron puntuaciones altas en las motivaciones de metas psicológicas y significado de vida y autoestima.

Maureria (2014) realizó un estudio en corredores, los cuales fueron divididos en grupos según la experiencia deportiva: el primer grupo corredores de 1 a 3 años de experiencia, un segundo grupo corredores entre 3 o 10 años de experiencia, un tercer grupo corredores con más de 10 años de experiencia, y por último, los que no presenta experiencia deportiva previa. Para todos los grupos el principal motivo de participación era “cumplir la meta que me tracé” y el de menor importancia “el deseo obtener algún estímulo material”.

Jiménez, Godoy- Izquierdo y Godoy García (2011), en otro estudio sobre la relación entre los motivos de práctica físico deportiva y la experiencia deportiva en jóvenes (16 a 20 años) y sus diferencias en función de sexo, encontró entre sus resultados, diferencias significativas entre hombres y mujeres, respecto a los motivos y experiencias de flujo o *flow* (estado mental óptimo en el que el individuo siente eficacia cognitiva, está profundamente involucrado con la actividad que realiza, altamente motivado y al mismo tiempo experimenta gozo, término utilizado por Seligman y Csikszentmihalyi (2000). En los hombres tuvo un peso significativamente mayor que en las mujeres, los motivos de diversión y gusto por competir, por el contrario, en los demás motivos no se encontraron diferencias significativas entre ambos sexos.

Barrios y Cardozo (2002), realizaron un estudio con 533 corredores urbanos, de los cuales el 66,2% eran hombres y el 33,8% mujeres. En relación a la edad, el 19,1% correspondían a menores de 18 años, el 68,7% a individuos entre los 18 y 40 años y el 12,2% eran mayores de 40 años. El objetivo de la investigación fue conocer los motivos que movían a los corredores urbanos chilenos a participar en carreras de resistencia y describir cómo influyen las variables de sexo, nivel de estudio, experiencia competitiva y edad sobre esas motivaciones. Al final del estudio, ellos encontraron que los motivos que tenían los corredores para participar en las carreras, se relacionaban con el logro de metas personales, la comprobación de su aptitud física y satisfacción. Los resultados también mostraron, que en ambos sexos y en todas las edades los motivos principales son cumplir la meta que me tracé y competir contra mi propia marca, los cuales tienen que ver con metas de logro personal.

Salguero y Martos (2011), en su trabajo de investigación sobre la desigualdad de género en competiciones populares de fondo, y específicamente sobre la dificultad que tiene la participación de la mujer española en las competiciones de carácter popular. Para ello utilizaron como referencia la población española existente desde el 1 de julio de 2008, cuyo censo era 45.593.385 personas con una distribución de 1.02 mujeres por cada hombre (INE, 2008). El tamaño de la muestra fueron los de participantes de 19 pruebas de 10 kilómetros, 58 medias maratones y 8 maratones. Ellos encontraron que la participación femenina española se sitúa entre 8% y 8.2% para las pruebas de media maratones, entre 10% y 19% para las pruebas de 10 kilómetros y 3% y 6% para la prueba de maratón. Dentro de los factores sociales que condicionan la práctica deportiva del sexo femenino, se encuentran la elección de una disciplina y la motivación para competir. Donde las condiciones sociales y los tratos discriminatorios afectan en mayor medida y al momento de elegir el atletismo, pues este está asociado a la masculinización, en relación a otras disciplinas deportivas.

Zarauz y Ruiz (2014) en su estudio sobre el análisis de la motivación en el atletismo en veteranos, donde 330 eran hombres con un rango de edad entre los 35 a 75 años y 71 mujeres con un rango de edad entre los 35 a 69 años. Se obtuvo como resultado, que las motivaciones de los veteranos son fundamentalmente intrínsecas, tanto hacia el conocimiento, como al logro y la estimulación. La motivación extrínseca arrojó niveles moderados. Por el contrario, se encontraron puntuaciones muy altas en diversión, esfuerzo, habilidad, percepción del éxito.

Recapitulando los resultados de los principales motivos para correr según experiencia deportiva, se presentaron diferencias, esto debido a que conforme se avanza en años de práctica deportiva, las motivaciones de participación van cambiando en relación a las razones motivacionales que la iniciaron. Este aspecto puede explicarse bajo de la teoría SDT, ya que conforme se avance en experiencia deportiva, va teniendo mayor preponderancia los factores motivacionales sociales, y seguidamente los motivos de percepciones de competencia.

Escala de Motivaciones para correr (MOMS)

Para realizar una valoración acerca de las motivaciones que tienen las personas para correr, Martens, Ogles y Jolton (1993) desarrollaron un instrumento (Motivations of marathoners Scales) para evaluar los motivos de los maratonianos, el cual, por su consistencia interna, validez y fiabilidad, ha sido utilizado por numerosos investigadores o ha sido la base para crear otros instrumentos. La Motivations of marathoners Scales (MOMS) contiene 56 motivos para correr, que a su vez se agrupan en 4 categorías generales de motivos (Motivos psicológicos, de Logro, Sociales y Salud Física) y estas a su vez en 9 categorías específicas de motivos (las escalas de: salud general, concerniente al peso, afiliación, reconocimiento, competición, logro de meta personal, metas psicológicas, autoestima y sentido de la vida).

Los autores Ruiz y Zarauz (2011), realizaron la versión en español del cuestionario MOMS, mostrando niveles aceptables de consistencia interna, estabilidad temporal y correlaciones entre las escalas, lo que confirmó su validez de constructo. La escala queda

compuesta por siete factores con un total de 34 ítems que se refieren a las escalas : Orientación a la salud (ítems 8, 11, 19 y 30), Peso (ítems 1, 4 y 15), Superación de metas personales y Competición (ítems 2, 5, 9, 16, 26 y 32), Reconocimiento (ítems 3, 6, 13, 31, 33 y 34), Afiliación (ítems 7, 10, 12, 17, 21 y 24), Meta psicológica (ítems 27, 29 y 28) y Significado de la vida y Autoestima (ítems 14, 18, 20, 22, 23 y 25).Las respuestas se recogen con una escala tipo Likert desde 1 (no es una razón para correr) hasta 7 (es una razón muy importante para correr).

Capítulo III

METODOLOGÍA

En el estudio se aplicaron diseños de investigación comparativos, correlacionales y multivariados. Además, el estudio se puede clasificar como no experimental y de enfoque cuantitativo, de acuerdo a las características que presenta (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

Participantes:

En este estudio participaron $n= 404$ personas en total, de los cuales $n=271$ eran hombres y $n=133$ mujeres, todos ellos clasificados como corredores aficionados que participaron en la carrera denominada “Maratón, San José Costa Rica”, realizada el día 7 de diciembre del año 2014. En ese evento deportivo se corrieron varias distancias: mini maratón (4km), ocho kilómetros, diez kilómetros, 21 kilómetros, maratón en relevos (3 participantes, corren 14km cada uno) y maratón (42.195 metros). Cabe mencionar que la muestra total fue de 426 corredores, sin embargo, se eliminaron 22 de los cuestionarios, ya que algunos de los ítems se encontraban incompletos o preguntas sin responder.

Criterios de inclusión y exclusión:

1. Se incluyeron en este estudio a aquellas personas no ejercieran esta actividad deportiva como una profesión (entendiéndose por profesional, la persona que participa en estos eventos deportivos y que subsiste de esto económicamente, total o

parcialmente. Para ello, dentro del cuestionario que se aplicó, se incluyó una pregunta que permitió detectar dicha situación (ver anexo 1).

2. Se incluyó a quien no estaba adscrita o adscrito a un club de rendimiento o de alto rendimiento.
3. Edad: se excluyeron del estudio aquellas(os) participantes menores de 18 años. Esto debido a que la gran mayoría de los participantes oscila entre 18 y 65 años, y además, se requería otros trámites administrativos y legales para que los participantes menores de 18 años pudieran participar como sujetos en la investigación.
4. Se excluyó a todos aquellas(os) corredores que participaron en la distancia de la mini maratón (4 km), ya que se consideró como actividades de fondo a todos aquellos eventos que fueran superiores a los 5 kilómetros de acuerdo con el concepto de Rius (2005). Lo anterior se verificó mediante la revisión de los papeleos de inscripción a la carrera.

Instrumentos y materiales:

Motivations of Marathoners Scales (MOMS): este instrumento mide los motivos para correr. El instrumento originalmente fue creado por Masters et al. (1993), y posteriormente Ruiz-Juan y Zarauz (2011) realizaron la versión en español, que es la que se usó en el presente estudio. La MOMS contiene un total de 34 ítems (ver anexo 1), y con estos se obtienen siete factores: *Orientación a la salud* (ítems, 8, 11,19 y 30), *Peso* (ítems 1, 4, y 15), *Superación de metas personales-Competición* (ítems 2, 5, 9,16, 26 y 32), *Reconocimiento* (ítems 3, 6, 13, 31, 33 y 34), *Afiliación* (ítems 7,10, 12, 17, 21 y 24),

Metas Psicológicas (ítems 27, 29, y 28) y *Significado de la vida-Autoestima* (ítems 14, 18, 20, 22, 23 y 25).

Según los autores Ruiz-Juan y Zarauz (2011) los valores de consistencia interna mediante alfa de Cronbach, de las escalas obtenidos en su estudio (con muestra de 975 maratonianos que corrieron las maratones de San Sebastián en 2008, Sevilla en 2009 y Barcelona en 2009, de los cuales 915 eran hombres y 60 eran mujeres, con edades entre los 17 y los 71 años) fueron: *Orientación a la salud*(0.80), *Peso* (0.83), *Superación de metas y competición* (0.84), *Reconocimiento* (0.90), *Afiliación* (0.84), *Metas Psicológicas* (0.83) *Significado de la vida y Autoestima* (0.84). Además, en el mismo estudio se determinó por medio de test-retest (nueve semanas de intervalo) valores de correlación entre 0.81 y 0.91. Todos esos valores se consideraron adecuados por los autores. Las respuestas de las personas evaluadas con la MOMS se recogen a través de una escala tipo Likert desde 1 (no es una razón para correr) hasta 7 (es una razón muy importante para correr). A mayor puntuación en la escala, se interpretará una mayor motivación para correr, como se aprecia en el anexo1.

Procedimiento:

Primero se realizó un estudio piloto con 14 personas, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 19 y 62 años; estos participantes frecuentemente entrenaban en las instalaciones de la Universidad Nacional, específicamente en la pista de atletismo y del gimnasio de contra resistencia CEDERSA (Centro de Desarrollo y Rehabilitación de la Salud) de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

(CIEMHCAVI). Inicialmente se les brindó una breve explicación a cerca del estudio que se pretendía realizar, posterior a ello se les consultaba si participaban en carreras de fondo, y luego se procedió aplicarles el instrumento, y se les tomaba el tiempo cronometrado, para conocer la duración promedio de este proceso. El propósito del estudio piloto fue analizar todas aquellas inquietudes (respecto a los ítems o preguntas), necesidades (tablas de apoyo, lapicero, hoja del instrumento del estudio, etc.), duración en la aplicación del instrumento, dudas o consultas por parte del participante sobre el cuestionario, lo cual pudiese servir para prevenir alguna situación que pudiese afectar la colecta de datos con las personas participantes del estudio definitivo.

Luego de haber revisado los resultados del estudio piloto, y de aplicar las correcciones metodológicas pertinentes acorde con esos resultados, se solicitó el permiso por medio de una carta, a la organización de la carrera, al señor Willy Nuñez, con el objeto de poder aplicar el instrumento de medición del estudio, en el momento en que los participantes de la carrera se presentarán a retirar el paquete de inscripción de la carrera. Esto se llevó a cabo dos días antes de la competición. Una vez aprobada dicha solicitud, se procedió a la aplicación del instrumento en el lugar de entrega de los paquetes de inscripción (Estadio Nacional).

También, se hizo la aplicación de los cuestionarios el mismo día del evento y previo a la carrera. Estos fueron aplicados con la colaboración de 10 personas especialistas en el área de la salud y movimiento humano. A todos ellos se le capacitó, días antes de la aplicación, para la ejecución correcta de la aplicación del instrumento, y para que pudieran

responder a todas la inquietudes que podrían presentar los participantes a la hora de completarlo.

Una vez terminada la aplicación, se procedió a revisar y analizar cada formulario y se eliminó aquellos que poseían uno o más criterios de exclusión, y además se verificó que todos los ítems estuviesen contestados, quedando así solo aquellos formularios válidos para el estudio. En total 22 formularios se eliminaron.

Para finalizar, se inició con la confección de la base de datos, la cual fue analizada según se explica seguidamente.

Análisis estadístico:

Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 20.0, para Windows, con el objetivo de analizar los datos obtenidos de las personas participantes de este estudio. Como análisis descriptivos, se calculó promedios, desviaciones estándar, análisis de frecuencias absolutas y porcentajes, según correspondiese a la naturaleza de cada variable dependiente.

Como estadística para prueba de hipótesis se realizó análisis no paramétricos, aplicándose específicamente la prueba de Chi- cuadrado, para determinar que la distribución de sujetos según las categorías de sexo y de grupos de edad, fueran adecuadas y no desproporcionadas, de modo que esta situación no fuera a ser un factor que pudiese afectar los resultados principales del estudio (los referentes a los factores motivacionales para correr).

También se aplicó una prueba comparativa paramétrica, que específicamente fue el análisis de varianza factorial de dos vías (sexo v.s. grupo de edad), el cual fue aplicado para comparar entre los niveles de esas dos vías, a la variable dependiente *años de experiencia deportiva*.

Además se aplicó estadística correlacional paramétrica, empleándose específicamente la prueba de correlación de Pearson, para examinar la relación entre las variables continuas de años de edad, años de experiencia deportiva y puntajes de las siete dimensiones de la escala de motivaciones para correr. Estos análisis se realizaron primero para toda la muestra de 404 participantes y posteriormente se repitieron solo para los casos masculinos y luego, solo para los casos femeninos, con la finalidad de identificar posibles discrepancias en las correlaciones, ligadas a aspectos de género.

Finalmente se aplicó análisis multivariados, empleándose específicamente el análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Este análisis se realizó para determinar la importancia relativa de las dimensiones de la escala de motivos para correr (MOMS), permitiendo así conocer cuál de los motivos era más importante, y así sucesivamente hasta el menos importante para explicar la motivación de las personas participantes del estudio para correr fondo. Cabe mencionar que este análisis se realizó primero para toda la muestra de 404 sujetos, y luego se repitió solo para hombres y posteriormente solo para las mujeres, con el fin de verificar si la importancia relativa de las dimensiones del instrumento era similar entre ambos sexos y además, para conocer el comportamiento de la percepción de los motivos específicos para correr, dentro de cada dimensión del instrumento, en función del sexo. Para cada una de las técnicas estadísticas

se evaluó el cumplimiento de los supuestos respectivos. El valor alfa para la toma de decisiones fue de $p < .05$.

Capítulo IV

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del estudio. La secuencia de la exposición de los mismos está estrechamente relacionada con los objetivos de la investigación.

Primero se realizó un análisis descriptivo. Se obtuvo la frecuencia absoluta de datos según la edad. Los resultados más importantes fueron los siguientes: media 36.85 años; mediana 34; moda 34; desviación típica 11.21. Luego se recodificó la variable edad para formar grupos cuya distribución quedó de esta forma: un primer grupo de 18-34 años, conformado por 127 hombres (46.9% de ellos) y 76 mujeres (57.1% de ellas) y un segundo grupo de 35-88 años, que quedó integrado por 144 hombres (53.1%) y 57 mujeres (42.9%).

No existió relación significativa ($\chi^2=3.77$; significancia=.052) entre los grupos de edad y el sexo, por lo que se concluye con un 95% de confianza, que la distribución de hombres y mujeres en ambos grupos de edad que se crearon, fue adecuada.

Tabla 1.

Resumen de análisis de varianza factorial de dos vías (sexo v.s. grupo de edad) aplicado a la variable dependiente años de experiencia deportiva

Fuente de varianza verdadera	F	p
Sexo	5.78	.017*
Grupo de edad	61.28	<.001 **
Interacción (sexo y grupo de edad)	3.42	.065

Tal y como se aprecia en la tabla 1 existió diferencia significativa según sexo y según grupo de edad respecto a los años de experiencia deportiva. De acuerdo con este resultado, los hombres (n=271) tienen un promedio de experiencia deportiva más alto que el de las mujeres (n= 133), 9.39 ± 10.4 vs. 6.41 ± 8.34 años respectivamente, y el grupo de personas en edades de 35-88 años (n=201), presentó la mayor experiencia deportiva (12.5 ± 12 años). Para mayor detalle de la estadística correspondiente a este análisis, ver anexo 5.

Al no existir interacción significativa entre los grupos de edad y de sexo, esto quiere decir que la diferencia en los años de experiencia deportiva entre hombres y mujeres, fue similar para los dos grupos de edad (los hombres presentan una mayor experiencia deportiva que las mujeres en ambos grupos de edad). La experiencia deportiva que más se repitió en la muestra estudiada fue de 2 años, siendo la experiencia mínima de 2 meses y la máxima de 40 años. Para ampliar estos resultados se refiere a la tabla de estadística descriptiva en el anexo 5.

Análisis correlacionales

Al haberse encontrado diferencias, no solo en el sexo, sino también en las categorías de edad para los años de experiencia deportiva, se examinó la correlación entre esta variable y las dimensiones medidas en el cuestionario de motivaciones para correr. Estas correlaciones se realizaron para el total de 404 participantes, y posteriormente se realizó estas mismas correlaciones específicamente solo para un grupo de sexo a la vez.

Tabla 2.

Resumen de correlaciones de Pearson (r) entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o factores de la escala de motivos para correr. Datos de corredores y corredoras amateur (n=404)

Dimensiones		Experiencia deportiva	Edad
Orientación a la salud	<i>r</i>	.015	.088
	<i>Sig</i>	.761	.076
Peso	<i>r</i>	-.143**	.003
	<i>Sig</i>	.004	.946
Superación de metas y competición	<i>r</i>	-.032	-.211**
	<i>Sig</i>	.526	<.001
Reconocimiento	<i>r</i>	.044	.023
	<i>Sig</i>	.382	.639
Afilación	<i>r</i>	.015	.035
	<i>Sig</i>	.761	.489
Metas psicológicas	<i>r</i>	.039	-.018
	<i>Sig</i>	.432	.714
Significado de vida y autoestima	<i>r</i>	.023	.046
	<i>Sig</i>	.642	.357

*La correlación es significativa al nivel 0.05, ** La correlación es significativa al nivel 0.01.

Tal como se puede ver en la tabla 2, los años de experiencia deportiva solo se correlacionaron significativamente ($r=-.143$, $p=.004$) y de manera inversa con los motivos para correr que se relacionan con el deseo de controlar o afectar el peso corporal (ítem#1, *para ayudar a controlar mi peso*, ítem#4 *para adelgazar*, ítem#15 *para parecer más delgado*; (ver anexo 1). En el caso de la edad, esta se correlacionó de manera significativa e inversa con los motivos de superación de metas y competición ($r= -.211$, $p<.001$) (ítem #2 *para competir con otros*, ítem #5 *para mejorar mi velocidad de carrera*, ítem #9 *para competir conmigo mismo*, ítem#16 *para intentar correr más rápido*, ítem #26 *para mejorar mi marca actual* y el ítem #32 *para ver si puedo batir una cierta marca* (ver anexo 1). Por lo tanto, cinco de los motivos del modelo de siete dimensiones del cuestionario *Escala de*

motivaciones para correr, parecen tener un comportamiento estable con respecto a las variaciones en cantidad de experiencia deportiva y años de edad. De acuerdo con estos resultados, los motivos de control de peso, tienden a perder valor conforme se aumenta la experiencia deportiva, mientras que los motivos de superación de metas y competición, tienden a debilitarse conforme avanza la edad.

Tabla 3.

Resumen de correlaciones de Pearson entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o motivos para correr, para el caso de los hombres (n=271)

Dimensiones		Experiencia deportiva	Edad
Orientación a la salud	<i>r</i>	.029	.087
	<i>Sig</i>	.630	.154
Peso	<i>r</i>	-.121*	.024
	<i>Sig</i>	.046	.692
Superación de metas y competición	<i>r</i>	-.069	-.231**
	<i>Sig</i>	.255	<.001
Reconocimiento	<i>r</i>	.036	.085
	<i>Sig</i>	.556	.162
Afilación	<i>r</i>	.010	.070
	<i>Sig.</i>	.871	.249
Metas psicológicas	<i>r</i>	.075	.017
	<i>Sig</i>	.221	.748
Significado de vida y autoestima	<i>r</i>	<.001	.035
	<i>Sig</i>	.999	.570

Nota: *La correlación es significativa al nivel 0.05n ; **La correlación es significativa al nivel 0.01

De acuerdo a lo que se observa en la tabla 3, al realizarse las correlaciones filtrando a las mujeres, se encontró el mismo comportamiento de los resultados ya mencionados, es decir, los motivos de control de peso, tienden a perder valor conforme se aumenta la

experiencia deportiva ($r = -.121, p = .046$) mientras que los motivos de superación de metas y competición, tienden a disminuir conforme avanza la edad ($r = -.231, p < .001$)

Tabla 4

Resumen de correlaciones de Pearson entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o motivos para correr, para el caso de las mujeres (n=133)

Dimensiones		Experiencia deportiva	Edad
Orientación a la salud	<i>r</i>	-.010	.101
	<i>Sig</i>	.913	.248
Peso	<i>r</i>	-.187*	-.031
	<i>Sig</i>	.031	.727
Superación de metas y competición	<i>r</i>	.002	-.207**
	<i>Sig</i>	.983	.017
Reconocimiento	<i>r</i>	.005	-.148
	<i>Sig</i>	.958	.088
Afilación	<i>r</i>	.002	-.059
	<i>Sig</i>	.985	.501
Metas psicológicas	<i>r</i>	-.056	-.098
	<i>Sig</i>	.523	.260
Significado de vida y autoestima	<i>r</i>	.073	.066
	<i>Sig</i>	.405	.450

Nota:*La correlación es significativa al nivel 0.05 ; ** La correlación es significativa al nivel 0.01

Como se aprecia la tabla 4, al filtrar a los hombres y al aplicarse los análisis de correlación, se encontró la misma tendencia, por tanto, la relación entre motivos de control de peso y experiencia deportiva ($r = -.207; p = .017$), y la relación entre los motivos de superación de metas y competición y los años de edad ($r = -.187; p = .031$), mostraron patrones consistentes en ambos sexos.

Análisis factorial

Para determinar cuáles de los motivos eran los más importantes en la población estudiada de corredores y corredoras, se decidió aplicar el análisis factorial de componentes principales, con rotación de Varimax, fundamentándose para la elección de este tipo de rotación en estudios previos realizados a la estructura de la escala de motivaciones para correr, por ejemplo los procedimientos aplicados por Zarauz y Ruiz (2011).

Primero se realizó el análisis factorial para toda la muestra de 404 participantes y posteriormente se repitió los mismos procedimientos estadísticos, específicamente para cada sexo.

En primera instancia, se calculó la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y el test de esfericidad de Bartlett. En términos generales según lo establecen Meyers, Gamst y Guarino (2013), un valor KMO de .70 o más es considerado adecuado, mientras que obtener un resultado de Bartlett significativo ($p < .05$), indicaría que se puede rechazar la hipótesis nula de que ninguna de las variables está correlacionada significativamente. Por tanto, si se obtienen valores KMO iguales o superiores a .70 y el test de Bartlett es significativo, esto indica que es adecuado proceder con el análisis factorial (Meyers et al, 2013).

Tal y como se ha mencionado, primero se corrió el análisis factorial de componentes principales para la muestra total de 404 participantes. La prueba KMO arrojó

un resultado= .89 mientras que el test de Bartlett generó el siguiente resultado, $\chi^2(561) = 7236.40, p < .001$. De acuerdo a lo señalado por Meyers et al. (2013), estos resultados indican que es adecuada la realización del análisis factorial de componentes principales con estos datos.

Según se puede apreciar en la salida de resultados que se muestra en el anexo 6, se extrajo siete dimensiones o factores (término que se seguirá utilizando a partir de este momento), que representan un 64.72% de la varianza explicada. Es decir que esta estructura de siete factores (la cual coincide con resultados previos como por ejemplo, el estudio de Zarauz y Ruiz, 2011), explica cerca de un 65% de la motivación para correr de la muestra. El 35% restante, se podría explicar por otros aspectos que no están en el modelo (es decir que pueden existir otros motivos para correr, además de estos siete factores). Estos resultados se explicarán más afondo en el capítulo de discusión.

De acuerdo a la salida de resultados que se puede observar en el anexo 6, se conservó la estructura predicha de siete factores, en estudios previos, así como la pertenencia de ítems a determinados factores, salvo por un par de excepciones (ítem 10 e ítem 22). Estos resultados se pueden apreciar en la siguiente tabla (ver tabla 5).

Tabla 5

Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado en la muestra de 404 participantes

Factores	Orden de factores	% de varianza explicada	Ítems
Reconocimiento	1	11.97%	3,6,13,31,33 y34
Significado de vida y autoestima	2	11.15%	14,18,20,23 y 25
Superación de metas y competición	3	9.33%	2, 5, 9, 16, 26 y 32
Afiliación	4	8.88%	7,12,17,21y 24
Orientación a la salud	5	8.62%	8,11,19,30 y 22*
Peso	6	7.88%	1, 4, 15 y 10 **
Metas psicológicas	7	7.56 %	27,28 y 29

Nota:* El ítem 22 correspondía originalmente a los motivos de significado de vida y autoestima, pero cargó más alto en factor 5 correspondiente a los motivos de orientación a la salud.; ** El ítem 10 correspondía originalmente a los motivos de afiliación y se cargó más alto para el factor 6 correspondiente a los motivos de control de peso.

Tal como se aprecia en la tabla 5, el factor más importante (que explica mayor varianza) para explicar la motivación por la práctica de carrera de fondo en la muestra general de 404 participantes, está compuesto por los ítems que corresponden a los motivos de *reconocimiento*. Este primer factor explicó 11.97% de la varianza de la motivación para correr.

En segundo lugar, se ubicó un factor compuesto por los ítems correspondientes a motivos de *significado de vida y autoestima*, encontrándose que este factor explicó un 11.15% de la varianza de la motivación para correr en pruebas de fondo.

En tercer lugar, se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de *superación de metas y competición*, los cuales explican un 9.33% de la varianza de la motivación para correr.

En cuarto lugar, se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de *afiliación*, los cuales explicaron un 8.88% de la varianza de motivación para correr.

En quinto lugar se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de *orientación a la salud*, a los cuales se les sumó el ítem 22 (“porque es una experiencia emocional positiva”), el cual correspondía originalmente a los motivos de significado de la vida y autoestima. Este factor explicó 8.62% de la motivación para correr.

En sexto lugar, se identificó un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de *control de peso*, a los cuales se les sumó el ítem 10 (“para tener algo en común con otras personas”) el cual originalmente correspondía a los motivos de afiliación. Este factor explicó 7.88% de la motivación.

Y finalmente se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de *metas psicológicas*, el cual explicó un 7.56% de la motivación de las personas participantes, para correr en pruebas de fondo.

A continuación se presentan los resultados del análisis factorial de componentes principales aplicado solo para la muestra de hombres (n=271). La prueba KMO arrojó un resultado= .88 mientras que el test de Bartlett generó el siguiente resultado $\chi^2(561) = 4905.52, p < .001$. De acuerdo a lo señalado por Meyers et al. (2013), estos resultados indican que es adecuada la realización del análisis factorial de componentes principales con estos datos.

Según se puede apreciar en la salida de resultados que se muestra en el anexo 7, se extrajo siete dimensiones o factores, las cuales representan un 64.86% de la varianza explicada. Por tanto, estos resultados obtenidos solo para la muestra de hombres, siguen un patrón similar al encontrado con toda la muestra de 404 participantes.

Cabe mencionar que lo que se pretendió al correr los análisis factoriales para cada sexo por aparte, era verificar que la importancia relativa así como las características de los ítems correspondientes a los motivos para correr, fuesen consistentes en ambos sexos y con respecto a los resultados obtenidos en la muestra general. En la tabla siguiente (ver tabla 6) se resumen los factores que se extrajo en el presente análisis donde se filtró a las mujeres. La salida completa de resultados de este análisis se puede observar en el anexo 7.

Tabla 6

Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado solo en la muestra de hombres (n=271)

Factor	Orden de factor	% de varianza explicada	Ítems
Reconocimiento	1	11.69%	3, 6, 33 y 34
Significado de vida y Autoestima	2	10.79 %	14,18,20,23,25 y 30*,13**,31***
Superación de metas y competición	3	9.22%	2,5,9,16,26 y 32
Afiliación	4	8.68%	7,12,17,21 y 24
Orientación a la salud	5	8.33%	8,11, 19,22****
Peso	6	8.16%	1,4,19,10*****
Metas Psicológicas	7	7.99 %	27,28,29

Nota:* El ítem 30 correspondía originalmente a los motivos de orientación a la salud, y se cargó más alto al factor 2, correspondiente a los motivos de significado de vida y autoestima; ** El ítem 13 correspondía originalmente a los motivos de reconocimiento, pero se cargó más alto para el factor 2, correspondiente a los motivos de significado de vida y autoestima.;*** El ítem 31 correspondía a los motivos de reconocimiento, pero se cargó más alto para el factor 2, correspondiente a los motivos de significado de vida y autoestima.;**** El ítem 22 correspondía a los motivos de significado de vida y autoestima, pero se cargó más alto para el factor 5 correspondiente a los motivos de orientación a la salud;***** El ítem 10 correspondía originalmente a los motivos de afiliación, pero se cargó más alto para el factor 6, correspondiente a los motivos de control de peso.

Tal y como se aprecia en la tabla anterior (ver tabla 6), al filtrar a las mujeres, se extrajo siete dimensiones o factores, solo para la muestra de hombres, los cuales representan un 64.86% de la varianza explicada de la motivación de la muestra para participar en carreras atléticas de fondo. El factor más importante corresponde a los motivos de *reconocimiento*. Este primer factor explicó 11.69% de la varianza de la motivación para correr.

En segundo lugar, se ubicó un factor compuesto por los ítems correspondientes a motivos de *significado de vida y autoestima*, a los que se sumaron los ítems 13 (“para que mi familia o amigos estén orgullosos de mí”) y 31 (“para que la gente se fije en mí”), que originalmente eran de reconocimiento y el ítem 30 (“para prevenir enfermedades”) que era de orientación a la salud. Se encontró que este factor explicó un 10.79% de la varianza de la motivación para correr en pruebas de fondo.

En tercer lugar, se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de *superación de metas y competición*, los cuales explican un 9.22% de la varianza de la motivación para correr.

En cuarto lugar, se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de *afiliación*, los cuales explicaron un 8.68% de la varianza de motivación para correr.

En quinto lugar se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos *orientación a la salud*, a los cuales se le sumó el ítem 22 (“porque es una experiencia emocionalmente positiva”), el cual correspondía originalmente a los motivos de significado de la vida y autoestima y el ítem 30 (“para prevenir enfermedades”) se fue para el factor 2, correspondiente a los motivos de significado de vida y autoestima. Este factor explicó 8.33 % de la motivación para correr.

En sexto lugar, se identificó un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de *control de peso*, a los cuales se le sumó el ítem 10 (“para tener algo en común con otras personas”) el cual originalmente correspondía a los motivos de afiliación. Este factor explicó 8.16% de la motivación.

Y finalmente se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de *metas psicológicas*. El cual explicó un 7.99% de la motivación de las personas participantes para correr en pruebas de fondo.

A continuación se presentan los resultados del análisis factorial de componentes principales aplicado solo para la muestra de mujeres (n=133). La prueba KMO arrojó un resultado= .84 mientras que el test de Bartlett generó el siguiente resultado $\chi^2(561) = 2768.89, p < .001$. De acuerdo a lo señalado por Meyers et al. (2013), estos resultados indican que es adecuada la realización del análisis factorial de componentes principales con estos datos. En la tabla siguiente (ver tabla 7) se resumen los factores que se extrajo en el presente análisis. La salida completa de resultados de este análisis se puede observar en el anexo 8.

Tabla 7

Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Porcentaje de varianza explicada de cada factor y estructura de ítems correspondientes. Análisis aplicado solo en la muestra de mujeres (n=133)

Factores	Orden de factores	% de varianza Aplicada	Ítems
Reconocimiento	1	13.08%	2*,3,6,31**,33 y 34,
Significado de vida y autoestima	2	11.51%	14,18,20,22,23 y 25
Afiliación	3	9.79%	7,12, 13***,17, 21 ,24 y
Superación metas y competición	4	9.56%	5,9,16,26 y 32
Peso	5	7.99%	1, 4, 10**** y 15
Metas psicológicas	6	7.63%	27, 28 y29
Orientación a la salud	7	7.51%	14, 18, 20, 23 y 25
Factor espurio	8	3.10%	22***** y 30*****

Nota:* El ítem 2 correspondía originalmente los motivos *superación de metas y competición*, pero se cargó más alto al factor 1 correspondiente a los motivos de *reconocimiento*; ** El ítem 31 correspondía originalmente a los motivos de *superación de metas y competición*, pero se cargó más alto al factor 1, correspondiente a los motivos de *reconocimiento*;***El ítem 13 correspondía originalmente a los motivos de *reconocimiento*, pero se cargó más alto al factor 3, correspondiente a los motivos de *afiliación* ;**** El ítem 10 correspondía originalmente a los motivos de *afiliación*, pero se cargó más alto al factor 5, correspondiente a los motivos de *control de peso*; ***** El ítem 22 correspondía originalmente a los motivos *significado de la vida y autoestima* y el ítem 30 correspondiente a los motivos de *orientación a la salud* y se sumó al factor espurio (se considera de esta forma pues este factor se formó por una carga secundaria de los dos ítems mencionados).

Tal como se aprecia en la tabla anterior (ver tabla 7), al filtrar a los hombres, se extrajo siete dimensiones o factores, solo para la muestra de mujeres, los cuales representan un 70.17% de la varianza explicada de la motivación de la muestra para participar en

carrera atléticas de fondo. El factor más importante corresponde a los motivos de reconocimiento, este primer factor explicó 13.08% de la varianza de la motivación para correr. A este factor se le sumó el ítem 2 (para competir con otros), y el ítem 13 se fue para el factor 3, correspondientes a los motivos de afiliación.

En segundo lugar, se ubicó un factor compuesto por los ítems correspondientes a motivos de significado de vida y autoestima, encontrándose que este factor explicó un 11.51% de la varianza de la motivación para correr en pruebas de fondo.

En tercer lugar, se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de afiliación, los cuales explican un 9.79% de la varianza de la motivación para correr. A este factor se le sumó el ítem 13 (para que mi familia y amigos estén orgullosos de mi), y el ítem 10 (para tener algo en común con otras personas) se fue al factor 5, correspondientes a los motivos de control de peso.

En cuarto lugar, se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de superación de metas y competición, los cuales explicaron un 9.56% de la varianza de motivación para correr. En este factor, los ítems 2 (para competir con otros) y 31 (para que la gente se fije mi) se fueron al factor 1, correspondientes a los motivos de reconocimiento.

En quinto lugar se encontró un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de control de peso, al cual se le sumó el ítem 10 (para tener algo en común con otras personas). Este factor explicó 7.99 % de la motivación para correr.

En sexto lugar, se identificó un factor compuesto por ítems correspondientes a motivos de metas psicológicas. Este factor explicó 7.63% de la motivación para correr.

En séptimo lugar se encontró un factor conformado por ítems correspondientes a motivos de orientación a la salud. Este factor explicó un 7.51% de la motivación de las personas participantes para correr en pruebas de fondo.

Y finalmente, se extrajo un factor 8, el cual explicó un 3.10%, esto porque los ítems 22 y 30 (“porque es una experiencia emocional positiva” y “para prevenir enfermedades”), también se están cargando en este factor extra. Las cargas más fuertes de estos ítems, están contempladas dentro de los factores 2 y 7, respectivamente, por lo que este factor se considera espurio. Por tanto, se confirma para el caso de las mujeres un modelo factorial de siete dimensiones que fue observada también en la muestra general, con algunas variaciones en la forma en que se agruparon algunos ítems, lo cual indica diferencias en el modo en que se relacionan los motivos más específicos (los ítems) al comparar los resultados con los hombres.

Capítulo V

DISCUSION

El propósito principal de este estudio, fue determinar y analizar los motivos de participación que tienen los sujetos del estudio, para practicar carreras atléticas de fondo, en relación con su edad, sexo y experiencia deportiva.

La población del estudio estuvo constituida por hombres y mujeres, con edades que oscilaban entre los 18 y 88 años, con experiencia en la práctica amateur de atletismo de fondo entre los 2 meses y más 20 años. Considerando estas características generales, este es uno de los pocos estudios en este campo en el que se analizan hombres y mujeres, similar a lo realizado por Barrios (2001); Barrios y Cardoso (2002); Buceta, López, Pérez, Vallejo y Del Pino (2002); Ferreira y Coelho (2008); Jiménez, Godoy y Godoy (2012); Maureira (2013) y Vega, Rivera y Ruiz, (2011), donde se involucran hombres y mujeres.

Lo usual en este ámbito es encontrarse estudios que se enfoquen solo en hombres por ejemplo: Martens et al. (1993); Barrios y Cardoso (2002); Doppelmayr y Molkenthin (2004) y Vega, Rivera y Ruiz (2011). Así mismo, las características de las edades de la población de esta investigación, son muy similares a las que se han estudiado previamente, Maureira, (2014). Sin embargo, lo típico es encontrarse estudios que se enfocan en diversos grupos de edades (Zarauz y Ruiz, 2010 y Barrios Cardoso, 2002).

Finalmente, la experiencia en la práctica de carrera de fondo ha sido una variable que también sea incorporado en estudios previos, aunque no en todos los casos (Maureira,

2014; Zarauz y Ruiz, 2010; Llopis y Llopis, 2006; Barrios, 2001). También, aparecen otros estudios que han planteado categorías de experiencia, dentro de los cuales se ubican los sujetos de un año a tres años , de cuatro a doce ,más de doce años entre otras (Salas,2012).

Lo usual en los estudios previos ha sido incluir como variable categórica, tanto, a la edad, como, a la experiencia deportiva (por ejemplo, Maureira, 2014).En el presente estudio se optó por aplicar análisis correlacionales, considerando a esas variables como escalas de valores y así se analizó la correlación entre éstas y los motivos de participación en éstas carreras.

Este enfoque tiene la ventaja de que permite identificar posibles categorías subyacentes, que podrían enmascarse al establecer a priori determinados grupos de comparación. Así mismo, la existencia de correlaciones débiles pero significativas, podría resultar no evidente si lo que se realiza es una categorización a priori para efectuar luego análisis comparativos.

Profundizando en los resultados descriptivos de la población estudiada, se determinó que los hombres tenían un promedio de experiencia deportiva más alto que el de las mujeres. En un estudio realizado por Salgueros y Martos (2011), ellos también encontraron que las mujeres tienden a participar en menor proporción que los hombres a medida que avanzan en edad. Por tanto, al participar menos la mujer en relación a los hombres en estos eventos, verá por lógica disminuida su experiencia deportiva.

Por otro lado, el grupo de personas del estudio que osciló entre las edades de 35 a 88 años fueron los que tienen mayor experiencia deportiva, esto también se reafirma en el trabajo investigativo que reportan los autores Ogles y Masters (2003) y Salas et al. (2013) ellos en sus investigaciones encontraron que los participantes conforme avanzaban en su edad, dedicaban más tiempo a sus entrenamientos.

También, los resultados anteriores pueden deberse a factores de género, p.ej., en España los investigadores Salguero y Martos (2009) encontraron en su estudio que las mujeres aun manejan prejuicios, mitos alrededor de la práctica deportiva; existen deportes para mujeres y otros para hombres, el hombre tiene menos problema en su tiempo libre, pues la mujeres lo dirigen para atender la tareas o labores del hogar y el cuidado de sus hijos, y otros. Estos resultados, fueron similares a los que se presentaron en esta investigación, en donde las mujeres abarcaron el 32.92% de la población y tuvieron significativamente menor promedio de tiempo de experiencia deportiva, esto también puede deberse a que en las sociedades occidentalizadas, como es el caso de Costa Rica, el hombre tiene mayores oportunidades laborales y deportivas, en relación a la mujer, esto ha permitido que el hombre, no solo, perdure mayor tiempo en las actividades físico-deportivas, sino, que también tenga más posibilidades de acceso a ellas.

Por su parte Vrazel, Saunders y Wilcox (2008) realizaron un estudio donde revisaron cuarenta y tres investigaciones relativas a la influencia sobre las mujeres para hacer actividad física. Estos factores fueron divididos en tres categorías: apoyo y redes sociales, transiciones de vida y múltiples roles, normas culturales y expectativas de rol de género. En los factores relativos al apoyo y las redes sociales, los resultados indican que las mujeres

entrevistadas carecen de apoyo social, tanto emocional (compromiso o aceptación por parte de una persona o grupo) como tangible, es decir, carecen de apoyo material, ayuda directa o algún tipo de servicio.

Ahora bien, con respecto al grupo de personas entre los 35-88 años que tiene mayor experiencia deportiva, con respecto al grupo de 18-34 años. Ogles y Martens (2003), Salas et al., (2013) y Salas (2012), encontraron en su investigación, que los participantes del estudio que tenían más edad, poseían a su vez más experiencia deportiva, no solo por su edad, sino también por la reafirmación de sus valores y hábitos deportivos.

Sin embargo, al revisar la literatura científica correspondiente, los resultados no apuntan hacia una misma dirección. Por ejemplo, en el presente estudio se evidenció, que los motivos para la práctica amateur de carrera de fondo, tienen un comportamiento relativamente estable en relación con la edad, es decir, conforme se avanza en edad, la importancia de los motivos de superación de metas y competición va aumentando, mientras que los demás motivos se mantienen estables. Sin embargo, cuando la variable experiencia deportiva va aumentando el factor motivacional de control de peso va perdiendo importancia, mientras que los otros se mantienen estables.

Estos motivos están estrechamente relacionados con algunas teorías de la motivación deportiva, como es la teoría de la autodeterminación, específicamente en su acepción hacia la motivación extrínseca, y la teoría de metas de logro, que está enfocada a la orientación hacia la tarea, y que a su vez influyen otras subteorías, tales como las de clima motivacional y la de necesidades psicológicas básicas, donde se expresa, que las y los

participantes del estudio al interactuar en este tipo de eventos atléticos, necesitan sentirse *competentes* (deseo interactuar eficaz en el medio), *autónomas* (elección y sentimiento de toma de decisiones propias) y *relación con los demás* (deseo de sentirse conectados con otros y respetados por otros).

Con respecto al sexo, se encontró coincidencia en los dos motivos principales (reconocimiento, superación de metas y competición) tanto, en los hombres, como, en las mujeres. De igual manera, estos resultados pueden ser analizados bajo la teoría de la autodeterminación y metas de logro, es decir, tanto los hombres y como las mujeres, tienen una motivación extrínseca (Reconocimiento) y intrínseca (superación de metas y competición), como elementos móviles centrales para correr. Ahora bien, bajo la teoría de metas de logro, el motivo de reconocimiento se ubica en relación al *ego*, mientras que el motivo de superación de metas y competición, en esta teoría se podría ubicar como una motivación de *orientación a la tarea*. Por otro lado, entre los motivos de menor importancia, se encontró en los hombres los motivos de control de peso y metas psicológicas, mientras que en las mujeres, los motivos de metas psicológicas y de orientación a la salud.

Los anteriores resultados, pueden relacionarse con los encontrados en el estudio de Ogles y Marstens (2000), quienes aplicaron el mismo instrumento del presente estudio, obteniendo como resultados, que los corredores mayores corrían más por *motivos de salud*, por *controlar el peso* y por darle un sentido a su vida, mientras que los participantes más jóvenes corrían más por el factor motivacional de orientación a la meta de logro. También, Llopis y Llopis (2006) encontraron en su estudio, que las personas que tenían más de 20

años de practicar carreras atléticas, presentaban preponderantemente como factor motivacional la superación de metas y competición.

Ahora bien, al realizarse el análisis factorial, combinando hombres y mujeres, se observó que las principales razones que tienen los corredores aficionados en Costa Rica para participar en carreras atléticas de fondo, fueron los *motivos de reconocimiento en primer lugar*, en segundo lugar los *motivos de superación de metas y competición*, mientras que en el tercer puesto lo ocupó los *motivos de afiliación*. Estos resultados no son coincidentes con otros que se reportan en países como España, Cuba, Chile (Llopis y Llopis, 2006; Barrios, 2001; Maureira, 2014) entre otros, donde se encontró que los principales motivos para participar en carreras atléticas, están orientados más hacia a la salud.

También, la literatura especializada reporta varias investigaciones relacionadas con los motivos para correr y utilizando el mismo cuestionario que se usó en el presente estudio. Entre los más significativos y precursores en este tema, aparece la realizada por Thorton y Scott (1995), quién encontró que los corredores (aficionados) eran motivacionalmente muy orientados hacia la tarea, la competición y la regulación de peso. Igualmente Ogles, Masters y Richardson (1995), compararon los motivos para correr entre hombres y mujeres. El sexo femenino en relación a los hombres, se motivaban más por los factores motivacionales del control de peso, afiliación, autoestima, mientras que los varones se encontraron dos grandes grupos: unos que se orientaban hacia las motivaciones de logro (competición y logro personal) y el otro que se orientaba más hacia los motivos de bienestar (orientación a la salud y preocupación por el peso).

También, aparecen otros estudios como el que reportan Doppelmayer y Molkenhuth (2004); Moreno, Águila, Borgues (2011), ellos encontraron que los principales motivos para correr que tenían los participantes del estudio, eran aquellos relacionados con los motivos de significado de vida y autoestima, y los de menor importancia fueron los motivos de orientación a la salud y control de peso. Allen y Smellie (2008) realizaron otro estudio pero esta vez con atletas Máster (adultos mayores de 48 años), encontrando altos niveles de motivación intrínseca, y una orientación mayor hacia la afiliación social, como factor de motivación extrínseca.

Por último, Zarauz (2014) en su estudio reportó resultados muy similares al de la presente investigación; por ejemplo, se encontró que los hombres, los motivos más importantes para ellos, fueron los motivos de reconocimiento en relación a las mujeres, mientras que las mujeres se inclinaban más por los motivos de significado de la vida y autoestima. Ahora bien, los factores motivacionales, como: la superación de metas personales y competición, reconocimiento, afiliación, metas psicológicas y significado de vida y autoestima, van perdiendo valor conforme aumenta la edad del corredor, y por el contrario entre más joven los valores anteriores van adquiriendo mayor importancia.

Todos los resultados de los estudios anteriormente expuestos, también se pueden explicar bajo las teorías sobre la motivación hacia la práctica de la actividad física y el deporte, entre ellas la teoría de la autodeterminación, que de acuerdo con Mears y Kilpatrick (2008), se sustenta específicamente en la motivación extrínseca e intrínseca, y se relaciona estrechamente con la teoría de evaluación cognitiva, donde se expresa que los

corredores amateur, logran desarrollar una motivación que los acerca a una actividad, tomando como referencia en qué tan buena es su participación dentro esa actividad para satisfacer sus necesidades básicas (autonomía, competencia y relación).

A su vez, está también la *teoría de las metas de logro*, donde los participantes se establecen como meta principal en contextos de logro (orientación a la tarea), basándose en dos concepciones de la misma, una que se crea por influencia social: orientación a la tarea, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la otra que está dada por la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a sus rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984).

Como se ha venido analizando, se puede denotar que los motivos principales que tiene la gente aficionada para correr no son concordantes entre uno y otro estudio. No obstante, en el presente estudio se observa que el sexo no fue un elemento diferenciador en cuanto a los motivos para correr, sin embargo, los elementos de experiencia deportiva y edad deportiva, sí pueden influir en algunos de los motivos para correr.

Por último, otro aspecto importante a destacar en este estudio en relación a otros, es la marcada diferencia proporcional entre el número de participación de hombres y mujeres en el estudio, donde es habitual que la participación masculina sea superior a la del sexo femenino. Este fenómeno podría deberse a factores culturales y de género en las poblaciones donde se aplicaron las diversas investigaciones que aquí se han venido mencionando, es decir, en algunas sociedades o culturales al hombre se le ha “asignado”

más el rol de practicante de actividad deportiva y física en relación a la mujer, por tanto, en muchos casos se le favorece al hombre mayor facilidades para la realización de una actividad físico o deportiva. Por tanto, este tema que debería ser analizado mejor desde una perspectiva transcultural y de problemática de género.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

1. La población de estudio estuvo conformada por un total de 404 participantes de ambos sexos (133 mujeres y 271 hombres) y con edades que oscilaban entre los 18 a 88 años. La experiencia deportiva de los participantes de cada grupo anduvo entre los 2 meses y 20 años.
2. Los hombres muestran un promedio más alto de experiencia deportiva ($9,39 \pm 10,43$), en relación al grupo de las mujeres ($6,41 \pm 8,34$), mientras que en general (hombres y mujeres) que oscilaban entre la edad de los 35-88 años ($13,71 \pm 12,21$ vs $9,6 \pm 11,03$) reportaron una mayor experiencia deportiva, en comparación con el grupo de sujetos que oscilaban entre los 18 a 34 años ($4,5 \pm 3,9$ vs $3,98 \pm 4,18$).
3. No hubo diferencia significativa entre los grupos de edad y el sexo, con respecto a la variable años de experiencia deportiva.
4. Al correlacionarse la experiencia deportiva y la edad, con los motivos para correr, se encontró que, tanto en la población total del estudio como en los hombres y mujeres por separado, las dimensiones motivacionales referidas al control de peso se correlacionaron significativamente y de manera inversa con la experiencia deportiva, mientras que los motivos relativos a superación de metas y competición, se correlacionaron inversamente con la edad. Es decir que conforme se aumenta la experiencia deportiva tienden a perder valor los motivos para correr relativos al control

de peso, y que conforme se avanza en la edad los motivos de superación de metas y competición, tienden a disminuir su importancia. Los demás motivos para correr no se correlacionaron significativamente con la experiencia deportiva ni con la edad.

5. Los principales motivos de participación que presentaron los corredores aficionados encuestados del estudio, fueron los motivos de reconocimiento, los motivos relacionados con significado de vida y autoestima y los motivos de superación de metas y competición, en tanto que para el sexo femenino, coincidieron con los hombres en los dos primeros, siendo el tercer grupo de motivos en importancia para ellas los motivos de afiliación.

6. Referente al sexo, en las mujeres los motivos que presentaron menor importancia, fueron los motivos de orientación a la salud, mientras que en los hombres fueron los motivos relacionados con metas psicológicas. Además, cabe destacar que los motivos de orientación a la salud, tuvieron una prioridad baja, tanto para los hombres como para las mujeres.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

1. Proseguir con esta área de investigación, ampliándola a otras zonas o lugares del país, ya que pueden existir diferencias motivacionales según el contexto social y geográfico en el que se desarrollan las vidas de los posibles participantes de un estudio como el de esta índole.
2. Las organizaciones que promueven este tipo de carreras atléticas, deberían tomar los resultados de este estudio y considerarlos en sus procesos estratégicos de mercadeo, con el fin de proseguir incrementado el volumen de participantes en este tipo de eventos, pero junto a procesos educativos sobre preparación previa.
3. Considerando los factores motivacionales para correr que se evidenciaron en la población participante del estudio (reconocimiento, superación de metas y competición), y esto aunado también a la condición amateur de dichos participantes, pareciera importante desarrollar un proceso educativo, orientado hacia los beneficios y cuidados (hábitos de entrenamiento, alimentación, indumentaria, hidratación, suplementos, etc) que hay que tener a la hora de realizar una práctica deportiva como esta, de tal forma que se logre de parte de los corredores una participación “consciente”, y por tanto “eficaz” en los mencionados eventos deportivos, pero que no les ponga en riesgo de sufrir alguna lesión o situación adversa de salud relativa a su falta de preparación previa a las carreras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M.S.; Castillo, I.; Duda, J.L. y Balaguer. I. (2009). Clima motivacional, metas de logro y motivación autodeterminada en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 35, 35-44. Recuperado de: <http://www.uv.es/uipd/es/miembro3.html>.
- Allen, J.B. (2006). The Perceived Belonging in Sport Scale: Examining validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 387-405. Doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.09.004.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics. Doi:10.1037//0022-0663.84.3.261.
- American College of Sport Medicine. (1999). *Manual de consulta para el control y prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Adie, J., Duda, J.L., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199. Doi 10.1007/s11031-008-9095-z.
- Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C. y Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del

programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1057.pdf>.

Balaguer, I.; Castillo, I. y Duda, J.L. (2008). Apoyo de la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
Recuperado de:http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_BalaguerCastilloDuda_RPD.pdf.

Balaguer, I.; Duda, J.L.; Castillo, I.; Moreno, Y. y Crespo, M. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas júnior de la elite internacional. *Acción Psicológica*, 6(2),63-75.
Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/222/175>.

Barrios, R. (2001). *Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd31/motiv.htm>.

Barrios, R. y Cardozo, L. (2002). *Motivación para competir en corredores populares cubanos*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd47/motiv.htm>.

Bryan, C.L., y Solmon, M.A. (2007). Self-determination in Physical Education: Designing class environments to promote active lifestyles. *Journal of Teaching in*

Physical Education, 26, 260-278. Recuperado de:
www.cabdirect.org/abstracts/20073183324.html.

Calvo, R., Ureña, A., Martínez, M., y Cervelló, E. (2000). Estudio de la relación entre el clima social motivacional percibido en los entrenamientos, la orientación motivacional y la diversión en jugadoras de voleibol. En *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 379-387). Recuperado de:
<http://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RD/PC/9clima.pdf>.

Carmack, M.A. y Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 25-42. Recuperado de:
<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/8621.pdf>.

Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva en la Generalitat Valenciana*. Valencia: Serveide Publicacions. Universitat de Valencia. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/50819183_Analisis_de_la_teor%C3%ADa_de_las_metas_de_logro_y_de_la_autodeterminacion_en_los_planos_de_especializacion_deportiva_de_la_Generalitat_Valenciana.

- Carver, C.S., y Scheier, M.F. (2000). Autonomy and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 284-291. Recuperado de: http://www.jstor.org/stable/1449622?seq=1#page_scan_tab_contents.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A., Arruza, J., Escartí, A., y Balagué, G. (2001). The Influence of the Teacher of Physical Education on Intrinsic Motivation, Self-Confidence, Anxiety, and Pre- and Post- Competition Mood States. *European Journal of Sport Science*, 1, 4-22. Recuperado de: <http://www.humankinetics.com/ejss/content>.
- Chandler, C., y Connell, J. (1987). Children's intrinsic, extrinsic and internalized motivation: A developmental study of children's reasons for liked and disliked behaviours. *British Journal of Developmental Psychology*, 5, 357-365. Doi: 10.1111/j.2044-835X.1987.tb01072.x.
- Clough, P.J., Shepherd, J. y Maughan, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, 21 (4), 297-30. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1990-24125-001>.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass. Recuperado de: http://psy2.ucsd.edu/~nchristenfeld/Happiness_Readings_files/Class%207%20-%20Csikszentmihalyi%201975.pdf.

Deci, E.L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
Doi/10.1002/9780470479216.corpsy0467/pdf.

Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. Doi:10.1006/ceps.1999.1020.

Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38*. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press. Recuperado de: selfdeterminationtheory.org/authors/edward-deci/.

Deci, E.L., y Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Recuperado de: <http://academic.udayton.edu/jackbauer/readings%20595/deci%20000%20goals%20sdt.pdf>.

Deci, L., y Ryan, M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human Motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185. Recuperado de: anitacrawley.net/Articles/Deci%20and%20Ryan.pdf.

Dósil, J. (2004). *Motivación: “motor” del deporte*. *Psicología de la actividad física y el deporte* (127-153). Madrid: Mc Graw Hill.

Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte* (2^a ed.). Madrid: McGraw Hill.

- Doppelmayr, M., y Molkenhain, A.(2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21(4), 319-323. Recuperado de: biolsport.com/fulltxt.php?ICID=891736.
- Escarti, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principio y aplicaciones* (pp.61-90). Valencia: Albatros Educación.
- Ferreira, M., y Coelho, R. (2008). Estado psicológico dos maratonistas populares brasileiros. *Revista Treinamiento Desportivo*, 9(1), 43-50. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/267958810_Estado_Psicologico_dos_Maratonistas_Populares_Brasileiros_Estado_Psicologico_dos_Maratonistas_Populares_Brasileiros.
- Flórez, J.; Salguero, A. y Márquez, S. (2008). Goal orientations and perceptions of the motivational climate in physical education classes among Colombian students. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1441-1449. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672013000100021.
- García-Calvo, T.; Sánchez, P.A.; Leo, F.M.; Sánchez, D.; Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista*

Internacional de Ciencias del Deporte, 25(7), 266- 276.
Doi:10.5232/ricyde2011.02502.

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física. *Revista MHSalud*, 3 (1), 1-16. Recuperado de:www.redalyc.org/pdf/2370/237017528002.pdf.

Granero-Gallegos, A; Gómez-López, M; Abrales V., A. y Rodríguez – Suarez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado [en línea]*,4(7),15-22. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Guay, F., Vallerand, R.J.,y Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24, 175-213. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/authors/robert-vallerand/>.

Hagger, M.S.,y Chatzisarantis, N.L.D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 79- 103. Doi: 10.1080/17509840701827437.

Halliburton, A.L.,y Weiss, M.R. (2002). Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 396-419. Recuperado

de:<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/174.pdf>.

Harter, S. (1978). Pleasure derived from optimal challenge and the effects of extrinsic rewards on children's difficulty level choices. *Child Development*, 49, 788-799.

Hassandra, M.; Goudas, M.,y Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: A qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223. Doi: 10.1016/S1469-0292(02)00006-7.

Hernández S., R.; Fernández C., C. y Baptista L., P. (2010). *Metodología de la investigación*(4 ed.). México, D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Iso-Ahola, S.E.,y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52,131-147. Recuperado de:
<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/4462.pdf>.

Jiménez, M; Godoy-Izquierdo, D. y Godoy G., J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. Recuperado de:
revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/download/.../2882.

Jiménez, Y.L. (2000, 30 de abril). *El príncipe de las mareas*. La NACIÓN. Recuperado de:
http://www.nacion.com/ln_ee/2000/abril/30/deportes7.html.

Latorre, P.A. (2003). *Análisis de los parámetros biomecánicos de la economía de carrera en atletas de fondo a velocidades competitivas* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Jaén: Jaén.

Laverde, R.G.; Esguerra, G.A.; Espinosa, J.C., y Garzón, D.E.L. (2011). Aptitud física y salud de corredores aficionados: una revisión documental. *Hallazgos: Revista de Investigaciones*, 8 (15), 215 – 235. Recuperado de:
<http://revistas.usta.edu.co/index.php/hallazgos/article/viewFile/1703/1852>.

López, C. y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22. Recuperado de:
www.rpd-online.com/article/download/150/150.

Llopis, D. y Llopis, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(4),33-40. Recuperado de:
www.redalyc.org/pdf/1630/163017601005.pdf.

Maureira, F. (2014). Motivos para participar en competiciones de resistencia en corredores urbanos de Chile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2),145-150. Recuperado de:
http://revistas.scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n2/ciencias_deporte6.pdf.

Mandigo, J.L., y Holt, N.L. (2000). Putting theory into practice: how cognitive evaluation theory can help us motivate children in physical activity environments. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71, 44-49. Recuperado de: <https://scholar.google.ca/citations?user>.

Markland, D. (1999). Self-Determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361. Recuperado de: selfdeterminationtheory.org/.../1999_Markland_JES.

Márquez, S. y Garatachea, N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Barcelona: Ediciones Díaz de Santos-España.

Masters, K. S., Ogles, B. M. y Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 134-143.

Masters, K., y Ogles, B.M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69-79. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012005342011000100012.

- Mears, J., y Kilpatrick, M. (2008). Motivation for exercise: Applying theory to make a difference in adoption and adherence. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12, 20-26. Doi: 10.1097/01.HCR.0000320080.86415.f9.
- Meyers, L., Gamst, G. y Guarino, A. (2013). *Applied Multivariate Research, Design and Interpretation* (2ed.). SAGE Publications.
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>.
- Moreno, A; Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/deporteiad.pdf>.
- Moreno, J.A.; González-Cutre, D. y Ruiz Pérez, M. (2009). Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10, 5-11. Doi: 10.2478/v10038-008-0022-7.
- Moreno, J. A.; López de San Román, M.; Martínez Galindo, C.; Alonso, N., y González Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sport Science and Medicine*, 7, 23-31. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763348/>.

Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 39-54. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>.

Moreno, J. A.; Martínez Galindo, C.; González-Cutre, D. y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 201-216. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artperfiles128.htm>.

Moreno, J.A.; Parra, N. y González-Cutre, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psicothema*, 20, 636-641. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/inapoyo.pdf>.

Moreno-Murcia, J. A., Águila, C., y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103(1), 76-82. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277268409_.

Moreno Murcia, J.A.; Cervelló Gimeno, E. y González-Cutre Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación.

Apuntes de Psicología, 25(1), 35-51. Recuperado de:
<http://www.um.es/univefd/deporteiad.pdf>.

Muyor, J.M.; Aguila, C.; Sicilia, A. y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias del Deporte*, 9, 67-80. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/542/54222999006.pdf>.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/authors/nikos-ntoumanis/>.

Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol 1.). Nueva York: Academic Press. Recuperado de: www.unco.edu/cebs/.../motivation.../ames92.pdf.

Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press. Recuperado de: [https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=CmdUo6P9CL0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Nicholls,+J.G.+\(1989\).+The+competitive+ethos+and+democratic+ed](https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=CmdUo6P9CL0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Nicholls,+J.G.+(1989).+The+competitive+ethos+and+democratic+ed)

Ogles, B., Master, K., y Richardson, S. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sports Psychology*, 26(2), 233-248. Recuperado de: revistas.um.es/cpd/article/download/212791/168511.

Ogles, B. y Masters, K. (2000). Older v.s. Younger Adult Male Marathon Runners: Participative Motives and Training Habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143. Recuperado de: <http://www.biomedsearch.com/article/Older-vs-Younger-Adult-Male/62990405.html>.

Ogles, B.M. y Masters, K.S. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 69-85. Recuperado www.easm.net/.../fc2413142f84ef0c5a55f36232bd6.

Porras, A. (2014, 26 de abril). *Puntarenas está lista para la carrera Sol y Arena 2014*. Periódico Al Día. Disponible en: http://www.aldia.cr/atletismo/Puntarenas-listo-CarreraSolArena_0_343165693.html.

Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz Juan, J. P. Venero Valenzuela, Q. Méndez Guzmán, J. M. Reverendo Rodríguez, G. Alvéz Barrero, R. Camacho Bravo, R. Ortiz Revert, A. Ortega Fernández, F. L. Bobadilla Gómez, A. V. E. & A. Núñez Reina (Eds.), *VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE*. (pp. 15-67). Badajoz: FEADef y

AMEFEX.Recuperado de:

bvirtual.ucol.mx/librosudec/Usos_y_representaciones.pdf.

Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas del atletismo*. España: Editorial Paidotribo.

Ryan, R. M. y Connell, J. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761. Recuperado de: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989_RyanConnell.pdf

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. Doi: 10.1006/ceps.1999.1020.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78. Doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, y R. M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/domains/theoretical-overviews-and-research-reviews-domain/>.

Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lipes, D.D., Rubio, N. y Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354. Recuperado de: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLipesRubioSheldon.pdf.

- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2011a). Validación de la versión española de la Commitment to Running Scale (CR). *Estudios de Psicología*, 32(2), 195-207. Recuperado de: https://www.researchgate.net/.../233716031_.
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2011b). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156. Recuperado de: www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-pdf-903.
- Salas, J. (2012). *Caracterización Funcional y Psicosocial de los atletas de fondo veteranos y su relación con salud y calidad de vida*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Jaén.
- Salas S., J; Latorre R., P.A.; Soto H., V.M.; Santos e Campos, M^a.A. y García P., F. (2013). Características sociodemográficas del corredor popular veterano español. *Kronos*, XII(2), 80-89. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11268/2744>.
- Salguero, A.; González-Boto, R.; Tuero, C. y Márquez, S. (2003). Development of a Spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 637-646. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/10733912_Development_of_a_Spanish_version_of_the_Participation_Motivation_Inventory_for_young_competitive_swimmers.

Salguero P., A. y Martos F., P. (2009). Análisis de la participación internacional en la maratón de Nueva York 2008. *Revista Digital: Educación física y deportes*, 14(133). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd133/participacion-internacional-en-la-maraton-de-nueva-york.htm>.

Salguero P., A. y Martos F., P. (2011). Desigualdad de género en competiciones populares de fondo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103(1^{er} trimestre), 91-100. Recuperado de: <http://search.proquest.com/openview/da51c4fe9106c9c40a323436f40730c7/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=986352>.

Standage, M., Duda, J.L. y Ntoumanis, N. (2006). Student's motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/authors/martyn-standage/>.

Salselas, V.; González-Boto, R.; Tuero, C. y Márquez, S. (2007). The relationship of sources of motivation to level of practice in young Portuguese swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 228-233. Recuperado de: europepmc.org/abstract/MED/17557064.

Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392865>.

Theeboom, M., De Knop, P. y Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: a field based-intervention study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 294-311. Recuperado de: <https://experts.umn.edu/.../motivational-climate-psyc>.

Thornton, E.W. y Scott, S.E. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International*, 10(3),177-184. Doi: 10.1093/heapro/10.3.177.

Valdés, H. M. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*.(pp.54-57). España: INDE publicaciones.

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vallerand, R.J. (2007). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivations for sport and Physical Activity. En Martin, Chatzisarantis, N. (Eds), *Intrinsic and self determination in exercise and sport* (pp.255-279). United States of America: Human Kinetics.

- Vrazel, J., Saunders, R. y Wilcox, S.(2008). An overview and proposed framework of social –enviromental influences on the physical- activity behavior of women. *American Journal of health promotion*, 23(1),2-12.DOI: 10.4278/ajhp.06070999.
- Vega, R; Rivera, y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultrafondo y diez kilómetros.*Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 445-454.Recuperado de: www.rpd-online.com/article/download/714/783.
- Weinberg, R. y Gould,D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*(4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2010). Super- adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907.Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n3/v11n3a18.pdf.
- Zarauz, A.y Ruiz-Juan, F. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976. Recuperado de:www.bddoc.csic.es:8080/detalles.html?id=674368&bd=PSICOLO&tabla...
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F.(2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 29-32.Recuperado de: <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/34563/18687>.

Zarauz Sancho, A., y Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo; un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), EN PRENSA. Recuperado de: ruizjuan.retos.org/pdf/JCR%2026.pdf.

Zmijewski, C.F. y Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating in young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195. Doi:10.1016/S1471-0153(03)00022-9.

Anexos

Anexo 1. Escala de motivaciones para correr

Edad: _____ años

Sexo: M __ F __

Años de experiencia deportiva: _____ años.

¿Subsiste usted económicamente, ya sea de manera total o parcialmente de dineros obtenidos por la práctica de esta actividad deportiva? **Sí**____. **No**____.

Instrucciones: A continuación se exponen una serie de motivos que a menudo tiene la gente para correr .Lea cada frase y conteste, rodeando, el número que indica en qué medida cada motivo es verdadero para usted personalmente. Considerando que la puntuación 1, *no es una razón para correr*, hasta una puntuación de 7 que indicaría que *es una razón muy importante para correr*. Si considera que ese motivo es solo cierta una parte, entonces escoja del 1 al 7, en función del grado de acuerdo con que refleje su motivación para correr.

Personalmente yo corro o correría por ...	1	2	3	4	5	6	7
1 .Para ayudar a controlar mi peso.	1	2	3	4	5	6	7
2. Para competir con otros.	1	2	3	4	5	6	7
3. Para ganar el respeto de los compañeros.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para adelgazar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Para mejorar mi velocidad de carrera.	1	2	3	4	5	6	7
6. Para ganar el respeto de la gente.	1	2	3	4	5	6	7
7. Para socializar con otros corredores.	1	2	3	4	5	6	7
8. Para mejorar mi salud.	1	2	3	4	5	6	7
9. Para competir conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Para tener algo en común con otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
11. Para prolongar mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
12. Para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
13. Para que mi familia o amigos estén orgullosos de mi.	1	2	3	4	5	6	7
14. Para tener más propósitos en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
15. Para perecer más delgado.	1	2	3	4	5	6	7
16. Para intentar correr más rápido.	1	2	3	4	5	6	7
17. Para participar con mi familia o amigos.	1	2	3	4	5	6	7
18. Para sentirme realizado por completo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Para reducir la probabilidad de padecer un infarto.	1	2	3	4	5	6	7
20. Para hacer mi vida más completa.	1	2	3	4	5	6	7
21. Para compartir un espíritu de equipo con otros corredores.	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque es una experiencia emocional positiva.	1	2	3	4	5	6	7
23. Para sentirme orgulloso de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
24. Para quedar con amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25. Para tener espíritu de superación.	1	2	3	4	5	6	7
26. Para mejorar mi marca actual.	1	2	3	4	5	6	7
27. Para pasar tiempo solo y pensar /organizar mis cosas.	1	2	3	4	5	6	7
28. Para concentrarme en mis pensamientos.	1	2	3	4	5	6	7
29. Para tratar de resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
30. Para prevenir enfermedades.	1	2	3	4	5	6	7
31. Para que la gente se fije en mí.	1	2	3	4	5	6	7
32. Para ver si puedo batir una cierta marca.	1	2	3	4	5	6	7
33. Para conseguir reconocimiento/ prestigio.	1	2	3	4	5	6	7
34. Para que los demás me elogien.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2

Análisis descriptivos de la variable “edad” (años)

N	Válidos	404
	Perdidos	0
Media		36,8589
Mediana		34,0000
Moda		34,00
Desv. típ.		11,21136
Mínimo		18,00
Máximo		88,00

Anexo 3

Estadística descriptiva de los años de experiencia deportiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	.20	1	,2	,2	,2
	.30	4	1,0	1,0	1,2
	.40	5	1,2	1,2	2,5
	.50	6	1,5	1,5	4,0
	.60	10	2,5	2,5	6,4
	.70	5	1,2	1,2	7,7
	.80	2	,5	,5	8,2
	.90	1	,2	,2	8,4
	1.00	42	10,4	10,4	18,8
	1.30	1	,2	,2	19,1
	1.60	6	1,5	1,5	20,5
	2.00	47	11,6	11,6	32,2
	2.50	2	,5	,5	32,7
	2.60	5	1,2	1,2	33,9
	3.00	40	9,9	9,9	43,8
	3.60	1	,2	,2	44,1
	4.00	39	9,7	9,7	53,7
	5.00	26	6,4	6,4	60,1
	6.00	21	5,2	5,2	65,3
	7.00	12	3,0	3,0	68,3
	8.00	10	2,5	2,5	70,8
	9.00	2	,5	,5	71,3
	10.00	14	3,5	3,5	74,8
	11.00	7	1,7	1,7	76,5
	12.00	4	1,0	1,0	77,5
	13.00	3	,7	,7	78,2
	14.00	3	,7	,7	79,0
	15.00	11	2,7	2,7	81,7
	16.00	4	1,0	1,0	82,7
	17.00	5	1,2	1,2	83,9
	18.00	6	1,5	1,5	85,4
	19.00	3	,7	,7	86,1
	20.00	2	,5	,5	86,6
	21.00	1	,2	,2	86,9
	22.00	1	,2	,2	87,1
	23.00	2	,5	,5	87,6
	24.00	2	,5	,5	88,1
	25.00	12	3,0	3,0	91,1
	28.00	4	1,0	1,0	92,1
	29.00	1	,2	,2	92,3
	30.00	14	3,5	3,5	95,8
	32.00	1	,2	,2	96,0
	34.00	1	,2	,2	96,3
	35.00	4	1,0	1,0	97,3
	37.00	2	,5	,5	97,8
	38.00	1	,2	,2	98,0
	39.00	1	,2	,2	98,3
	40.00	7	1,7	1,7	100,0
	Total	404	100,0	100,0	

Anexo 4

Tabla de contingencia sexo * grupo de edad

		Grupo de edad			
		18-34 años	35-88 años	Total	
Sexo	Hombre	Recuento	127	144	271
		% dentro de sexo	46,9%	53,1%	100,0%
		% del total	31,4%	35,6%	67,1%
	Mujer	Recuento	76	57	133
		% dentro de sexo	57,1%	42,9%	100,0%
		% del total	18,8%	14,1%	32,9%
Total		Recuento	203	201	404
		% dentro de sexo	50,2%	49,8%	100,0%
		% del total	50,2%	49,8%	100,0%

Anexo 5

Estadística descriptiva de análisis de varianza univariante aplicada a la variable experiencia deportiva

Factores inter-sujetos

		Etiqueta del valor	n
Sexo	1.00	Hombre	271
	2.00	Mujer	133
Grupodeedad	1.00	18-34 años	203
	2.00	35-88 años	201

Estadísticos descriptivos

Variable dependiente: experienciadeportiva

Sexo	Grupodeedad	Media	Desviación típica	n
Hombre	18-34 años	4,5087	4,29529	127
	35-88 años	13,7132	12,21343	144
	Total	9,3996	10,43020	271
Mujer	18-34 años	3,9816	4,18785	76
	35-88 años	9,6667	11,03395	57
	Total	6,4180	8,34210	133
Total	18-34 años	4,3113	4,25267	203
	35-88 años	12,5657	12,00366	201
	Total	8,4181	9,88170	404

Anexo 6

Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado a la muestra total de 404 participantes

(tablas de los resultados principales de este análisis).

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		.894
Prueba de esfericidad de Chi-cuadrado aproximado		7236.398
Bartlett	Gl	561
	Sig.	.000

Comunalidades

	Inicial	Extracción
i1 para ayudar a controlar mi peso	1,000	,740
i2 para competir con otros	1,000	,514
i3 para ganar el respeto de los compañeros	1,000	,695
i4 para adelgazar	1,000	,785
i5 para mejorar mi velocidad de carrera	1,000	,661
i6 para ganar el respeto del agente	1,000	,683
i7 para socializar con otros corredores	1,000	,707
i8 para mejorar mi salud	1,000	,615
i9 para competir con mi mismo	1,000	,508
i10 para tener algo en común con otras personas	1,000	,501
i11 para prolongar mi vida	1,000	,689
i12 para conocer gente	1,000	,758
i13 para que mi familia o amigos estén orgullosos de mí	1,000	,558
i14 para tener un propósito en mi vida	1,000	,580
i15 para parecer más delgado	1,000	,738
i16 para intentar correr más rápido	1,000	,730
i17 para participar con familia y amigos	1,000	,506
i18 para sentirme realizado por completo	1,000	,612
i19 para reducir la probabilidad de padecer un infarto	1,000	,643
i20 para hacer mi vida más completa	1,000	,585
i21 para compartir un espíritu de equipo	1,000	,614
i22 porque es una experiencia emocional positiva	1,000	,447
i23 para sentirme orgulloso de mí mismo	1,000	,616
i24 para que daré a conocer a mis amigos	1,000	,657
i25 para tener un espíritu de superación	1,000	,696
i26 para mejorar mi marca actual	1,000	,702
i27 para pasar un tiempo solo y pensar y organizar mis cosas	1,000	,781
i28 para concentrarme en mis pensamientos	1,000	,813
i29 para resolver problemas	1,000	,696
i30 para prevenir enfermedades	1,000	,498
i31 para que los agentes se fijen en mí	1,000	,668
i32 para verse si puedo bajar un poco de peso	1,000	,602
i33 para conseguir reconocimiento o prestigio	1,000	,717
i34 para que los demás me elogien	1,000	,691

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	9,565	28,131	28,131	9,565	28,131	28,131	4,071	11,972	11,972
2	3,539	10,409	38,540	3,539	10,409	38,540	3,791	11,149	23,121
3	2,797	8,227	46,768	2,797	8,227	46,768	3,183	9,361	32,482
4	2,100	6,176	52,943	2,100	6,176	52,943	3,019	8,878	41,360
5	1,722	5,064	58,007	1,722	5,064	58,007	2,728	8,025	49,385
6	1,190	3,501	61,508	1,190	3,501	61,508	2,645	7,781	57,165
7	1,094	3,217	64,724	1,094	3,217	64,724	2,570	7,559	64,724
8	,886	2,606	67,330						
9	,837	2,463	69,793						
10	,750	2,207	72,000						
11	,723	2,126	74,126						
12	,663	1,951	76,077						
13	,614	1,806	77,883						
14	,577	1,698	79,581						
15	,559	1,645	81,226						
16	,538	1,582	82,808						
17	,481	1,415	84,222						
18	,475	1,398	85,621						
19	,453	1,334	86,954						
20	,420	1,235	88,189						
21	,414	1,218	89,407						
22	,367	1,081	90,488						
23	,363	1,068	91,556						
24	,356	1,047	92,603						
25	,336	,987	93,591						
26	,304	,893	94,484						
27	,289	,850	95,334						
28	,286	,840	96,174						
29	,254	,747	96,921						
30	,241	,708	97,628						
31	,222	,653	98,281						
32	,211	,621	98,902						
33	,195	,574	99,476						
34	,178	,524	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Matriz de componentes rotados^a

	Componente						
	1	2	3	4	5	6	7
i3para ganarrespetodeloscompañeros	,800						
i34paraquelosdemasmeelogien	,783						
i33paraconseguirreconocimientoyprestigio	,778						
i6paraganarelrespetodelagente	,751						
i31paraquelagentesefijeenmi	,743						
i23parasentirmeorgullosodemimismo		,736					
i25paratenerespiritudesuperacion		,714					
i18parasentirmerealizado por completo		,702					
i14paratenermaspropósitoenmi vida		,698					
i20parahacermi vidamas completa		,600					
i13paraquemifamiliaoamigosestenorgullososdemi	,467	,470					
i30paraprevenirenfermedades		,440			,413		
i16paraintentarcorrermasrapido			,824				
i26paramejorarmimarcaactual			,773				
i5paramejorarmivelocidaddecarrera			,767				
i32paraversipuedobatirunaciertamarca			,631				
i2paracompetirconotros			,514				
i9paracompetirconmigomismo			,501		,410		
i7parasocializarconotroscorredores				,803			
i12paraconocer gente				,773			
i24paraquedarconamigos				,674			
i21paracompartirunespiritudeequipo				,590			
i17participarconfamiliayamigos				,522			
i8paramejorarmisalud					,785		
i11paraprolongarmivida					,653		
i22porqueesunaexperienciaemocionalpositiva					,637		
i19parareducirlaprobabilidaddepadeceruninfarto					,625		
i4paraadelgazar						,839	
i15paraparecermasdelgado						,812	
i1paracontrolarmipeso						,805	
i10parateneralgoencomunconotraspersonas						,485	,416
i28paraconcentrarme en mis pensamientos							,820
i27parapasartienposoloypensaryorganizarmiscosas							,804
i29pararesolverproblemas							,735

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 7 iteraciones.

Anexo 7

Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado al sexo masculino (tablas de los resultados principales de este análisis).

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.	,880
Prueba de esfericidad de Chi-cuadrado aproximado	4905,520
Bartlett	
gl	561
Sig.	,000

Comunalidades

	Inicial	Extracción
i1 para controlar mi peso	1,000	,707
i2 para competir con otros	1,000	,469
i3 para respetar a los compañeros	1,000	,670
i4 para adelgazar	1,000	,758
i5 para mejorar mi velocidad de carrera	1,000	,649
i6 para ganar el respeto del agente	1,000	,652
i7 para socializar con otros corredores	1,000	,731
i8 para mejorar mi salud	1,000	,696
i9 para competir con mi mismo	1,000	,542
i10 para tener algo en común con otras personas	1,000	,514
i11 para prolongar mi vida	1,000	,603
i12 para conocer gente	1,000	,766
i13 para que mi familia o amigos se enorgullosen de mí	1,000	,582
i14 para tener más propósito en mi vida	1,000	,617
i15 para parecer más delgado	1,000	,760
i16 para intentar correr más rápido	1,000	,706
i17 para participar con familia y amigos	1,000	,501
i18 para sentirme realizado por completo	1,000	,600
i19 para reducir la probabilidad de padecer un infarto	1,000	,607
i20 para hacer mi vida más completa	1,000	,574
i21 para compartir un espíritu de equipo	1,000	,620
i22 porque es una experiencia emocional positiva	1,000	,526
i23 para sentirme orgulloso de mí mismo	1,000	,620
i24 para quedar con amigos	1,000	,705
i25 para tener espíritu de superación	1,000	,676
i26 para mejorar mi marca actual	1,000	,672
i27 para pasar tiempo solo y pensar y organizar mis cosas	1,000	,770
i28 para concentrarme en mis pensamientos	1,000	,820
i29 para resolver problemas	1,000	,731
i30 para prevenir enfermedades	1,000	,532
i31 para que los agentes se fijeen en mí	1,000	,687
i32 para ver si puedo batir una cierta marca	1,000	,602
i33 para conseguir reconocimiento o prestigio	1,000	,721
i34 para que los demás me elogien	1,000	,668

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación
------------	-----------------------	--	---

	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	9,495	27,927	27,927	9,495	27,927	27,927	3,976	11,693	11,693
2	3,511	10,327	38,254	3,511	10,327	38,254	3,668	10,788	22,481
3	2,898	8,524	46,779	2,898	8,524	46,779	3,137	9,225	31,706
4	2,115	6,221	52,999	2,115	6,221	52,999	2,953	8,684	40,391
5	1,615	4,750	57,749	1,615	4,750	57,749	2,831	8,326	48,717
6	1,269	3,732	61,481	1,269	3,732	61,481	2,773	8,157	56,874
7	1,150	3,383	64,864	1,150	3,383	64,864	2,717	7,990	64,864
8	,891	2,620	67,484						
9	,860	2,529	70,013						
10	,770	2,265	72,279						
11	,758	2,229	74,508						
12	,699	2,057	76,565						
13	,649	1,908	78,473						
14	,591	1,737	80,211						
15	,563	1,656	81,866						
16	,536	1,575	83,442						
17	,502	1,476	84,918						
18	,478	1,405	86,324						
19	,433	1,275	87,598						
20	,398	1,171	88,770						
21	,387	1,139	89,909						
22	,365	1,075	90,984						
23	,355	1,043	92,027						
24	,345	1,014	93,041						
25	,309	,910	93,951						
26	,303	,891	94,842						
27	,276	,811	95,654						
28	,273	,803	96,456						
29	,241	,708	97,164						
30	,228	,670	97,833						
31	,202	,595	98,429						
32	,195	,574	99,003						
33	,179	,526	99,529						
34	,160	,471	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Anexo 8

Análisis Factorial de componentes principales con rotación de Varimax aplicado al sexo femenino (tablas de los resultados principales de este análisis).

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,841
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	2768,894
	gl	561
	Sig.	,000

Comunalidades

	Inicial	Extracción
i1 para controlar mi peso	1,000	,811
i2 para competir con otros	1,000	,645
i3 para ganar el respeto de los compañeros	1,000	,792
i4 para adelgazar	1,000	,843
i5 para mejorar mi velocidad de carrera	1,000	,738
i6 para ganar el respeto de los agentes	1,000	,764
i7 para socializar con otros corredores	1,000	,677
i8 para mejorar mi salud	1,000	,579
i9 para competir con mi gominismo	1,000	,644
i10 para tener algo en común con otras personas	1,000	,592
i11 para prolongar mi vida	1,000	,808
i12 para conocer gente	1,000	,732
i13 para que mi familia o amigos estén orgullosos de mí	1,000	,577
i14 para tener un propósito en mi vida	1,000	,611
i15 para parecer más delgado	1,000	,732
i16 para intentar correr más rápido	1,000	,767
i17 para participar con familia y amigos	1,000	,552
i18 para sentirme realizado por completo	1,000	,720
i19 para reducir la probabilidad de padecer un infarto	1,000	,655
i20 para hacer mi vida más completa	1,000	,673
i21 para compartir un espíritu de equipo	1,000	,595
i22 porque es una experiencia emocional positiva	1,000	,807
i23 para sentirme orgulloso de mí mismo	1,000	,623
i24 para quedar con amigos	1,000	,643
i25 para tener espíritu de superación	1,000	,763
i26 para mejorar mi marca actual	1,000	,750
i27 para pasar tiempo solo y pensarme y organizarme mejor	1,000	,836
i28 para concentrarme en mis pensamientos	1,000	,789
i29 para resolver problemas	1,000	,660
i30 para prevenir enfermedades	1,000	,763
i31 para que los agentes se fijeen en mí	1,000	,611
i32 para verse que puede batir una cierta marca	1,000	,658
i33 para conseguir reconocimiento o prestigio	1,000	,705
i34 para que los demás me lo digan	1,000	,740

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	9,950	29,265	29,265	9,950	29,265	29,265	4,446	13,077	13,077
2	3,966	11,665	40,929	3,966	11,665	40,929	3,913	11,510	24,587
3	2,760	8,117	49,047	2,760	8,117	49,047	3,329	9,791	34,378
4	2,223	6,537	55,584	2,223	6,537	55,584	3,252	9,564	43,942
5	1,735	5,103	60,687	1,735	5,103	60,687	2,716	7,987	51,929
6	1,175	3,455	64,142	1,175	3,455	64,142	2,594	7,629	59,558
7	1,048	3,083	67,224	1,048	3,083	67,224	2,552	7,506	67,064
8	1,001	2,944	70,168	1,001	2,944	70,168	1,055	3,103	70,168
9	,960	2,823	72,991						
10	,835	2,457	75,448						
11	,716	2,105	77,554						
12	,687	2,021	79,575						
13	,646	1,900	81,475						
14	,605	1,778	83,253						
15	,571	1,681	84,934						
16	,497	1,462	86,395						
17	,475	1,396	87,791						
18	,440	1,295	89,086						
19	,374	1,100	90,186						
20	,364	1,070	91,256						
21	,344	1,012	92,267						
22	,321	,943	93,210						
23	,298	,875	94,086						
24	,274	,806	94,891						
25	,248	,728	95,620						
26	,228	,670	96,289						
27	,222	,654	96,943						
28	,206	,607	97,550						
29	,182	,535	98,085						
30	,165	,485	98,570						
31	,156	,460	99,030						
32	,120	,354	99,383						
33	,112	,329	99,712						
34	,098	,288	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	9,950	29,265	29,265	9,950	29,265	29,265	4,446	13,077	13,077
2	3,966	11,665	40,929	3,966	11,665	40,929	3,913	11,510	24,587
3	2,760	8,117	49,047	2,760	8,117	49,047	3,329	9,791	34,378
4	2,223	6,537	55,584	2,223	6,537	55,584	3,252	9,564	43,942
5	1,735	5,103	60,687	1,735	5,103	60,687	2,716	7,987	51,929
6	1,175	3,455	64,142	1,175	3,455	64,142	2,594	7,629	59,558
7	1,048	3,083	67,224	1,048	3,083	67,224	2,552	7,506	67,064
8	1,001	2,944	70,168	1,001	2,944	70,168	1,055	3,103	70,168
9	,960	2,823	72,991						
10	,835	2,457	75,448						
11	,716	2,105	77,554						
12	,687	2,021	79,575						
13	,646	1,900	81,475						
14	,605	1,778	83,253						
15	,571	1,681	84,934						
16	,497	1,462	86,395						
17	,475	1,396	87,791						
18	,440	1,295	89,086						
19	,374	1,100	90,186						
20	,364	1,070	91,256						
21	,344	1,012	92,267						
22	,321	,943	93,210						
23	,298	,875	94,086						
24	,274	,806	94,891						
25	,248	,728	95,620						
26	,228	,670	96,289						
27	,222	,654	96,943						
28	,206	,607	97,550						
29	,182	,535	98,085						
30	,165	,485	98,570						
31	,156	,460	99,030						
32	,120	,354	99,383						
33	,112	,329	99,712						
34	,098	,288	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Matriz de componentes rotados^a

	Componente							
	1	2	3	4	5	6	7	8
i3ganarrespetodeloscompañeros	,849							
i34paraquelosdemasmeelogien	,827							
i33paraconseguirreconocimientooprestigio	,803							
i6paraganarelrespetodelagente	,764							
i31paraquelagentesefijeenmi	,696							
i2paracompetirconotros	,620			,462				
i25paratenerespiritudesuperacion		,790						
i18parasentirmerealizadoporcompleto		,728						
i20parahacermividamascompleta		,712						
i23parasentirmeorgullosodemimismo		,616						
i22porqueesunaexperienciaemocionalpositiva		,594						,555
i14paratenermaspropósitoenmivida		,511						
i12paraconoceragente			,795					
i7parasocializarconoroscorredores			,734					
i24paraquedarconamigos			,640					
i21paracompartirunespiritudeequipo			,597					
i17participarconfamiliayamigos			,574					
i13paraquemifamiliaoamigosestenorgullososdemi			,562					
i16paraintentarcorrermasrapido				,800				
i5paramejorarmivelocidaddecarrera				,747				
i26paramejorarmimarcaactual				,728				
i9paracompetirconmigo mismo				,553				
i32paraversipuedobatirunaciertamarca	,438			,541				
i4paraadelgazar					,874			
i1paracontrolarmipeso					,820			
i15paraparecermasdelgado					,792			
i10parateneralgoencomuconotraspersonas					,465	,440		
i27parapasartienposoloypensaryorganizarmiscosas						,879		
i28paraconcentrarme en mis pensamientos						,809		
i29pararesolverproblemas						,666		
i11paraprolongarmivida							,833	
i19parareducirlaprobabilidaddepadeceruninfarto							,723	
i30paraprevenirenfermedades		,467					,562	,414
i8paramejorarmisalud							,520	

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 12 iteraciones.