

## Investigación descriptiva, correlacional o cualitativa

PENSAR EN MOVIMIENTO:

*Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*

ISSN 1659-4436

Vol. 16, No.1, pp. 1- 18

Abre el 1° de enero, cierra 30 de junio, 2018



### MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN EN UNA CARRERA DE FONDO, SEGÚN EDAD, SEXO Y EXPERIENCIA DEPORTIVA EN CORREDORES AFICIONADOS

#### AMATEUR RUNNERS' MOTIVATIONS FOR PARTICIPATING IN LONG-DISTANCE RACES BY AGE, GENDER, AND SPORTS EXPERIENCE

#### MOTIVOS DE PARTICIPAÇÃO EM UMA CORRIDA DE FUNDO, SEGUNDO IDADE, SEXO E EXPERIÊNCIA ESPORTIVA EM CORREDORES AMADORES

*Dannia María Rosales Obando, Bach. <sup>(A,B,C,D,E)</sup>, Gerardo Araya Vargas, M.Sc. <sup>(B,D,E)</sup> y  
Óscar Milton Rivas Borbón M.Sc. <sup>(B,D,E)</sup>  
miltonribo@gmail.com*

*Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional,  
Heredia, Costa Rica*

Enviado: 2017-05-24 Reenviado: 2018-02-19

Aceptado: 2018-05-04 Publicado: 2018-06-12

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.29089>

---

### RESUMEN

Rosales-Obando, D.M.; Araya-Vargas, G. y Rivas-Borbón, O.M. (2018). Motivos de participación en una carrera de fondo, según edad, sexo y experiencia deportiva en corredores aficionados. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 16(1), 1-18. Propósito: examinar los motivos de corredores aficionados para participar en una carrera atlética de fondo, considerando su grupo de edad, experiencia

- 1 -



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

deportiva y sexo. Participaron 404 personas (18 a 88 años;  $n=271$  hombres y  $n=133$  mujeres; entre 2 meses y 40 años de experiencia deportiva; ninguno profesional). Resultados: los motivos para correr relativos al control de peso tienden a perder valor conforme aumenta la experiencia deportiva (hombres  $r=-.121$ ;  $p=.046$ ; mujeres  $r=-.187$ ;  $p=.031$ ), y los motivos de superación de metas y competición tienden a disminuir su importancia conforme se avanza en edad (hombres  $r=-.231$ ;  $p<.001$ ; mujeres  $r=-.207$ ;  $p=.017$ ). Este patrón fue similar para ambos sexos. Además, tanto en los hombres como en las mujeres, sus motivos principales para correr fueron los motivos de reconocimiento y los motivos relacionados con significado de vida y autoestima. Conclusión: pese a la naturaleza *amateur* de la muestra y a su falta de preparación deportiva profesional para competir en carreras de fondo, su perfil motivacional, indistintamente del sexo, se caracteriza por la búsqueda de reconocimiento, significado de vida y autoestima mediante la práctica de esa actividad. Además, los motivos de salud explican poca varianza de la motivación para correr de esta muestra, tanto en hombres como en mujeres.

**Palabras clave:** motivación; carreras de fondo; aficionados; deporte; psicología

---

## ABSTRACT

Rosales-Obando, D.M.; Araya-Vargas, G. & Rivas-Borbón, O.M. (2018). Amateur runners' motivations for participating in long-distance races by age, gender, and sports experience. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 16(1), 1-18. Purpose: examine amateur runners' motivations for participating in long-distance races, taking into consideration age, sports experience and gender. A total of 404 amateur runners participated (18 to 88 years of age,  $n=271$  men and  $n=133$  women, between 2 months and 40 years of sports experience, none professional). Results: motivations related to weight control tend to lose value as sports experience increases (men  $r=-.121$ ;  $p=.046$ ; women  $r=-.187$ ;  $p=.031$ ), while motivations related to overcoming goals and competition tend to decrease as age advances (men  $r=-.231$ ;  $p<.001$ ; women  $r=-.207$ ;  $p=.017$ ). This pattern was similar for both sexes. In addition, both men and women's main motivations for running were recognition and finding meaning to life and self-esteem. Conclusion: despite the amateur nature of the subjects and their lack of professional sports preparation to compete in long-distance races, their motivational profile, regardless of sex, is characterized by the search for recognition, finding meaning to life and self-esteem through the practice of this activity. In addition, health reasons explain little variance in the motivation for running in the sample, both men and women.

**Keywords:** motivation; long-distance races; amateurs; sport; psychology



## RESUMO

Rosales-Obando, D.M.; Araya-Vargas, G. & Rivas-Borbón, O.M. (2018). Motivos de participação em uma corrida de fundo, segundo idade, sexo e experiência esportiva em corredores amadores. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 16(1), 1-18. Propósito: examinar os motivos de os corredores amadores participarem em uma corrida atlética de fundo, considerando seu grupo de idade, experiência esportiva e sexo. Participaram 404 pessoas (entre 18 a 88 anos;  $n=271$  homens e  $n=133$  mulheres; entre 2 meses e 40 anos de experiência esportiva; nenhum profissional). Resultados: os motivos para correr relacionados com o controle de peso tendem a perder valor conforme aumenta a experiência esportiva (homens  $r=-.121$ ;  $p=.046$ ; mulheres  $r=-.187$ ;  $p=.031$ ), e os motivos de superação de metas e competição tendem a diminuir em importância conforme a idade avança (homens  $r=-.231$ ;  $p<.001$ ; mulheres  $r=-.207$ ;  $p=.017$ ). Este padrão foi semelhante para ambos os sexos. Além disso, tanto nos homens quanto nas mulheres, os motivos principais para correr foram os de reconhecimento e os relacionados ao significado de vida e autoestima. Conclusão: apesar da natureza amadora da amostra e sua falta de preparação esportiva profissional para competir em corridas de fundo, seu perfil motivacional, indistintamente do sexo, é caracterizada pela busca de reconhecimento, significado de vida e autoestima, mediante a prática dessa atividade. Também, os motivos de saúde explicam a pouca variabilidade da motivação para correr desta amostra, tanto em homens quanto em mulheres.

**Palavras-chaves:** motivação; corridas de fundo; amadores; esporte; psicologia

La carrera pedestre constituye en la actualidad una de las manifestaciones más difundidas de ejercicio físico, teniendo como antecedentes importantes las décadas de 1960 y 1970, cuando 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”, 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 dicha (sobre este tema ver Glover y Shepherd, 1977). Su práctica exige un nivel de motivación importante y constante, que le permiten 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 realiza (Giorgi, Esguerra, Espinosa y Lozano, 2011). Este tipo de actividad física puede servir como el eje sobre el cual gire un estilo de vida activo y saludable.

Las políticas mundiales de promoción de la 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 (ya



que 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 otros factores, como los premios y regalías (por ejemplo, camisetas), que se ofrecen a sus participantes. Por ejemplo, en Costa Rica para el año 1992, la primera edición de la denominada carrera “Relevos San José – Puntarenas”, contó con 8 equipos, y ya para la edición del año 2014, la participación era de 316 equipos inscritos, para un total de 4 108 deportistas (Porras, [2014](#)).

Asimismo, para la carrera denominada “Sol y Arena”, muy popular en Costa Rica, en su edición del año 2000, se contó con la participación de 2 900 personas y para el año 2014 ya había una participación aproximada de 8 000 personas, y así ha venido sucediendo en la mayoría de las carreras reconocidas en el país, que se realizan año con año (El príncipe de las mareas, [2000](#); Porras, [2014](#)). No obstante, el aumento en la cantidad de personas que participa regularmente (incluso semanalmente) en estas carreras, no ha venido, necesariamente, emparejado con procesos sistemáticos de educación para la preparación deportiva adecuada para estas actividades, siendo especialmente importante indagar sobre los procesos motivacionales que median esta práctica, dado el potencial impacto (positivo o negativo) que puede tener para la salud de quienes la realizan.

En el ámbito del movimiento humano y, específicamente, en el área de la actividad física y el deporte, la motivación es un constructo de investigación que puede considerarse como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales, biológicas e individuales que podrían determinar aspectos como: la elección de una determinada actividad física, la intensidad y persistencia práctica de la misma y el rendimiento que se pueda desarrollar a través de la realización de ella (Márquez y Garatachea, [2009](#)). Entre los primeros estudios que se reportan para conocer las razones por las que las personas participan de carreras y continuaban haciéndolo, destacan los trabajos de Carmack y Martens ([1979](#)), Clough, Shepherd y Maughan ([1989](#)), Thornton y Scott ([1995](#)) y Ogles, Masters y Richardson ([1995](#)), quienes encontraron que las personas mostraban diversos motivos para correr, los cuales se clasificaron en varias categorías: salud física, bienestar, aptitud física, salud psicológica, estatus, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad, entre otros. Es notorio en esta primera evidencia la diversidad de motivos que se podría tener para realizar una carrera atlética.

Esta línea de estudio continúa vigente y se han publicado varias investigaciones recientemente (Barrios, [2001](#); Barrios y Cardoso, [2002](#); Buceta, López, Pérez-Llantada, Vallejo y Pino, [2002](#); Doppelmayr y Molkenthin, [2004](#); Ferreira y Coelho, [2008](#); Jiménez, Godoy y Godoy, [2012](#); Zuñiga, Trujillo, Bahamondes y Maureira, [2014](#); Ogles y Masters, [2000](#); Ogles y Masters, [2003](#); Salas, [2012](#); Salas, Latorre, Soto, Santos e Campos y García, [2013](#); Vega, Rivera y Ruiz, [2011](#); Zach et al, [2017](#); Zarauz y Ruiz-Juan, [2011](#); Zarauz y Ruiz-Juan, [2014](#)). No obstante, aún prevalecen vacíos en el conocimiento, como por ejemplo respecto al comportamiento de los motivos para correr conforme se avanza en edad o en experiencia deportiva; tampoco está claro qué tan diferente puede ser el perfil motivacional de hombres y mujeres que participan de forma aficionada de carreras



atléticas de fondo.

Otro aspecto que demuestra la vigencia de esta línea de estudio, es la evidencia de diferencias transculturales, por ejemplo, las mostradas por Zarauz y Ruiz-Juan (2011) en España, y Zach et al (2017) en Israel, con respecto al modelo sostenido originalmente por Masters, Ogles y Jolton (1993) con corredores en los Estados Unidos de América. Esto indica que es relevante seguir estudiando este fenómeno, extendiendo su análisis en corredores aficionados de distintos países, como el caso de Costa Rica. El objetivo del presente estudio fue examinar los motivos de corredores aficionados para participar en una carrera atlética de fondo, considerando su grupo de edad, experiencia deportiva y sexo.

## METODOLOGÍA

**Participantes.** En este estudio participaron  $n=404$  personas en total, de los cuales  $n=271$  eran hombres y  $n=133$  mujeres, con entre las edades entre 18-88 años, con una edad media de  $36.86 \pm 11.21$  años, clasificados como corredores aficionados (según el cumplimiento de los criterios que más adelante se detallan) y que participaron en la carrera atlética denominada “Marathon, San José Costa Rica”, realizada el día 7 de diciembre del año 2014. Pese a su condición de corredores aficionados, los participantes tenían experiencia deportiva variada (participando de carreras atléticas de fondo), desde los 2 meses hasta los 40 años.

Los siguientes fueron los criterios de inclusión y exclusión para establecer los participantes del estudio:

1. Se incluyeron en el estudio aquellas personas que no ejercieran esta actividad deportiva como profesión (entendiéndose por profesional la persona que participa en estos eventos deportivos y que subsiste económicamente de ellos, total o parcialmente, incluyendo algún tipo de pago regular por parte de patrocinadores para estos fines).
2. Se incluyeron aquellos corredores que no estaban adscritos a un club de rendimiento o de alto rendimiento.
3. Se excluyeron del estudio aquellos participantes menores de 18 años.
4. Se excluyó a todos aquellos corredores que participaron en la distancia de la minimaratón (4 km), ya que se consideraron como actividades atléticas de fondo todos aquellos eventos que fueran superiores a los 5 kilómetros, según criterios planteados por Rius (2005).

**Instrumentos.** El instrumento utilizado fue la escala Motivations of Marathoners Scales (MOMS), el cual mide los motivos para correr. Originalmente fue creado por Masters et al (1993) y, posteriormente, Ruiz-Juan y Zarauz (2011) realizaron su versión en español, utilizada en el presente estudio. La consistencia interna reportada por Ruiz-Juan y Zarauz (2011) fue adecuada (valores entre  $\alpha=0.80$  [orientación a la salud] y  $\alpha=0.90$  [reconocimiento]). Además, se sometió a prueba la estructura interna de la MOMS, obteniéndose una estructura de siete dimensiones, dos menos que la propuesta por los



autores originales, pero que se ajusta mejor al constructo teórico propuesto.

Por tanto, la versión de la escala MOMS que se usó en el estudio, consiste en 34 ítems (la original de Masters et al, [1993](#), tenía 56), integrando los siete factores o dimensiones motivacionales validados por Ruiz-Juan y Zarauz ([2011](#)): 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), Metas Psicológicas (ítems 27, 29, y 28) y Significado de la vida y Autoestima (ítems 14, 18, 20, 22, 23 y 25).

Cabe mencionar que *superación de metas personales y competición* formaban parte de la categoría de *motivos de logro*, una de las cuatro categorías en las que Masters et al ([1993](#)) habían clasificado las dimensiones originales de la MOMS. Asimismo, *significado de la vida y autoestima*, junto a *metas psicológicas*, formaban parte de los *motivos psicológicos*. Por su parte, *orientación a la salud y peso* integraban los *motivos de salud física*, mientras que *afiliación y reconocimiento* correspondían a *motivos sociales*.

Previo a la aplicación de la escala MOMS, se aplicó un cuestionario para recopilar datos generales de las personas participantes, donde se incluían preguntas orientadas a identificar sujetos que cumplieran con los criterios de inclusión previamente señalados.

## Procedimientos.

1. Primero se realizó un estudio piloto con 14 personas, incluyendo hombres y mujeres, con edades entre 19-62 años, quienes entrenaban con cierta frecuencia en las instalaciones deportivas de la Universidad Nacional. El propósito del plan piloto fue analizar posibles dudas de las personas con respecto a los ítems, prever necesidades específicas como: tablas de apoyo, lapiceros, formularios, duración de la aplicación del instrumento, entre otros.
2. Se analizaron los resultados del plan piloto y se concluyó que no existieron problemas para la aplicación posterior del cuestionario a la muestra a estudiar.
3. Se solicitó el respectivo permiso a la organización de la carrera para poder aplicar el instrumento, ya fuese en el momento en que las personas participantes se presentaran a retirar el paquete de inscripción o en el mismo día en que se realizaría la competencia, previo a su inicio.
4. Una vez finalizada la aplicación del cuestionario, se procedió a revisar y analizar cada formulario y se eliminaron los formularios incompletos.

**Análisis estadístico.** Se realizó estadística descriptiva (promedios y desviaciones estándar). Además, se aplicó estadística multivariada, 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 MOMS ya descrita, mediante la observación del porcentaje de varianza explicado por cada factor o dimensión que sea extraída. 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, así como para conocer el comportamiento de la percepción de los motivos específicos para correr, dentro de cada dimensión del instrumento, en función del sexo. Además, se aplicaron pruebas correlacionales (técnica de correlación de Pearson) para examinar la relación entre los factores motivacionales para correr y la edad y experiencia deportiva. Todos los análisis se realizaron mediante el paquete estadístico SPSS, versión 20.0. Para cada una de las técnicas estadísticas se evaluó el cumplimiento de los supuestos respectivos.

## RESULTADOS

**Análisis factorial.** Para determinar cuáles fueron los motivos más importantes para correr en la población estudiada, se aplicó 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 Ruiz-Juan y Zarauz (2011). Primero se realizó el análisis factorial para toda la muestra de 404 participantes y, posteriormente, se repitieron 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).

Se extrajo una estructura de siete dimensiones o factores (término que se seguirá utilizando a partir de este momento), que representan un 64.72% de la varianza explicada. O sea, que esta estructura de siete factores (la cual coincide con resultados previos como, por ejemplo, el estudio de Ruiz-Juan y Zarauz, 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 a fondo en el apartado de discusión. Tal como se aprecia en la Tabla 1, el factor más importante para explicar la motivación hacia la práctica de carrera de fondo en la población de los 404 participantes, estuvo en los ítems que corresponden a los motivos de *reconocimiento* (11.97 % de la varianza de la motivación para correr).



Tabla 1

*Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Autovalores y porcentaje de varianza explicada de cada factor*

Componente	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total (autovalores)	% de varianza explicada	% acumulado
1. Reconocimiento	4.07	11.97	11.97
2. Significado de vida y autoestima	3.79	11.15	23.12
3. Superación de metas y competición	3.18	9.36	32.48
4. Afiliación	3.02	8.88	41.36
5. Orientación a la salud	2.73	8.02	49.38
6. Peso	2.64	7.78	57.16
7. Metas psicológicas	2.57	7.56	64.72

**Nota:** 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 con lo señalado por Meyers et al (2013), estos resultados indican que es adecuada la realización del análisis factorial de componentes principales con estos datos. Análisis aplicado en la población de 404 participantes. Fuente: elaboración propia.

Al correr el análisis solo para los hombres (Tabla 2) se extrajo la misma estructura de siete factores, explicando 64.86 % de varianza de la motivación para correr. En el caso del análisis realizado solo con las mujeres (Tabla 3) se extrajo una estructura similar, pero explicando un 67.06 % de la varianza de la motivación para correr (en el caso de las mujeres, se extrajo un octavo factor conformado por los ítems 22 "porque es una experiencia emocional positiva" y 30 "para prevenir enfermedades", pero este se consideró espurio pues, aunque el mismo tuvo un autovalor  $\geq 1$  y las cargas de ambos ítems fueron superiores a 0.4, los mismos ítems tuvieron sus mayores cargas en otro factor, así que aquella fue considerada como una carga factorial secundaria y, por tanto, no relevante, por lo que se concluyó que ese octavo factor no hacía un aporte importante para explicar la motivación para correr de este grupo, siendo además, poco clara su interpretación).

Como se aprecia en las Tablas 2 y 3, hubo coincidencia entre ambos sexos en sus dos primeros factores de motivación: *reconocimiento* y *significado de vida y autoestima*. No obstante, difirieron en los siguientes: para los hombres el tercer factor fue *superación de metas y competición*, el cuarto fue *afiliación*, el quinto fue *orientación a la salud*, el sexto fue *control de peso* y el que explicó menos varianza de la motivación para correr fue *metas psicológicas*; para las mujeres el tercer factor fue *afiliación*, el cuarto fue *superación de metas y competición*, el quinto fue *control de peso*, el sexto fue *metas psicológicas* y el factor motivacional que explicó menos varianza fue *orientación a la salud*.

Tabla 2

*Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Autovalores y porcentaje de varianza explicada de cada factor*

Componente	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total (autovalores)	% de varianza explicada	% acumulado
1. Reconocimiento	3.98	11.69	11.69
2. Significado de vida y Autoestima	3.67	10.79	22.48
3. Superación de metas y competición	3.14	9.22	31.71
4. Afiliación	2.95	8.68	40.39
5. Orientación a la salud	2.83	8.33	48.72
6. Peso	2.77	8.16	56.87
7. Metas Psicológicas	2.72	7.99	64.86

Nota: 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 con lo señalado por Meyers et al (2013), estos resultados indican que es adecuada la realización del análisis factorial de componentes principales con estos datos. *Análisis aplicado solo en la muestra de hombres (n=271)*. Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

*Resumen de factores extraídos mediante análisis factorial de componentes principales con rotación de Varimax. Autovalores y porcentaje de varianza explicada de cada factor*

Componente	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total (autovalores)	% de varianza explicada	% acumulado
1. Reconocimiento	4.45	13.08	13.08
2. Significado de vida y autoestima	3.91	11.51	24.59
3. Afiliación	3.33	9.79	34.38
4. Superación metas y competición	3.25	9.56	43.94
5. Peso	2.72	7.99	51.93
6. Metas psicológicas	2.59	7.63	59.56
7. Orientación a la salud	2.55	7.51	67.06

Nota: 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. Se extrajo un octavo factor (no mostrado en la tabla), el cual tuvo como autovalor 1.005 y que explica 3.103 % de la varianza, el cual se conformó por cargas secundarias (la carga más alta había sido en otros factores) de los ítems 22 y 30. *Análisis aplicado solo a la muestra de mujeres (n=133)*. Fuente: elaboración propia.



## Análisis correlacionales

Se examinó la correlación entre la edad, la experiencia deportiva y las dimensiones del cuestionario de motivaciones para correr, en análisis separados según sexo.

Tanto en los hombres como en las mujeres (Tabla 4), se encontró correlación inversa y estadísticamente significativa (aunque de magnitud baja) entre los motivos de *control de peso* y la experiencia deportiva, así como entre los motivos de *superación de metas y competición* y la edad. Estas correlaciones indican que conforme se gana experiencia deportiva, tiende a perder importancia el control del peso corporal como motivo para correr. En cuanto a la edad, conforme esta aumenta, tiende a perder importancia la superación de metas y competición como motivo. No se encontraron más correlaciones estadísticamente significativas, lo cual indica que la importancia relativa de los demás motivos para correr no se explica, en esta muestra de 271 hombres y 133 mujeres, por su edad o su experiencia participando en estas carreras atléticas.

Tabla 4

Resumen de correlaciones de Pearson entre los años experiencia deportiva, edad y las dimensiones o motivos para correr

Dimensiones		Hombres (n=271)		Mujeres (n=133)	
		Experiencia deportiva	Edad	Experiencia deportiva	Edad
Orientación a la salud	<i>r (Sig)</i>	.029 (.630)	.087 (.154)	-.010 (.913)	.101 (.248)
Peso	<i>r (Sig)</i>	<b>-.121*</b> <b>(.046)</b>	.024 (.692)	<b>-.187*</b> <b>(.031)</b>	-.031 (.727)
Superación de metas y competición	<i>r (Sig)</i>	-.069 (.255)	<b>-.231 *</b> <b>(&lt;.001)</b>	.002 (.983)	<b>-.207 *</b> <b>(.017)</b>
Reconocimiento	<i>r (Sig)</i>	.036 (.556)	.085 (.162)	.005 (.958)	-.148 (.088)
Afiliación	<i>r (Sig)</i>	.010 (.871)	.070 (.249)	.002 (.985)	-.059 (.501)
Metas psicológicas	<i>r (Sig)</i>	.075 (.221)	.017 (.748)	-.056 (.523)	-.098 (.260)
Significado de vida y autoestima	<i>r (Sig)</i>	<.001 (.999)	.035 (.570)	.073 (.405)	.066 (.450)

**Nota:** Sig.: significancia. \*La correlación es estadísticamente significativa con 95 % de confianza. Fuente: elaboración propia.

## DISCUSIÓN

En términos generales, la motivación para participar en carreras atléticas de los hombres y mujeres *amateur* en este estudio se puede explicar principalmente por *motivos de reconocimiento* (para ganar prestigio/respeto de los demás, que se fijen en mí) y *significado de vida y autoestima* (para sentirme orgulloso de mí mismo/realizado por completo/orgulloso de mí mismo), sumando ambos: 22.48 % en el caso de los hombres y 24.59% en las mujeres. Como contraparte, otros motivos fueron poco relevantes como los de *orientación a la salud* (para mejorar mi salud/prevenir enfermedades/prolongar mi vida), que explicaron 8.33 % de la motivación en los hombres y 7.51 % para las mujeres. Estos resultados tienden a diferir de los hallazgos de estudios previos (por ejemplo, en corredores cubanos: Barrios, [2001](#); Barrios y Cardoso, [2002](#); en corredores españoles: Llopis y Llopis, [2006](#); y en corredores chilenos: Zuñiga et al, [2014](#)), mientras que se asemejan a algunos resultados de otras investigaciones (como la de Zarauz y Ruiz -Juan, [2014](#)).

En el caso de Barrios ([2001](#)), se estudió a 64 hombres atletas populares, no élite, inscritos en una competencia de maratón y media maratón en la Habana, Cuba. Se les aplicó un cuestionario de datos personales y una entrevista con dos preguntas: motivos para incorporarse y motivos para mantenerse corriendo. Para examinar las respuestas de las entrevistas se empleó el análisis de contenido, teniendo como base categorías establecidas en los motivos valorados con la escala MOMS así como otras fuentes. Entre los resultados, los participantes señalaron que sus principales motivos para involucrarse en estas carreras atléticas fueron el interés por el deporte (el deporte le atrae, le gusta, le interesa) y la influencia de otras personas (amistades y familiares ya incorporados en la práctica de ejercicio). Por otro lado, los participantes manifestaron que sus principales motivos para mantenerse practicando este deporte eran la satisfacción personal (sentir placer, sentirse bien, divertirse), mejora de la salud (mejorar salud, ser más saludable, prevenir enfermedades), aptitud (convertirse en más apto, estar en mejor condición, ponerse fuerte/ágil) e interés por la carrera. Vale acotar que la importancia relativa de las categorías mencionadas (así como de las que se reportó como menos relevantes), se determinó descriptivamente, mediante el análisis del porcentaje de sujetos cuya respuesta correspondía, según el criterio del autor, a una determinada categoría.

En otro estudio, Barrios y Cardoso ([2002](#)) investigaron a 148 varones atletas populares, que participaron en una maratón en la Habana. Se les aplicó un cuestionario de datos generales y de motivos para participar en carreras atléticas, el cual constaba de 23 proposiciones o razones valoradas con una escala Likert (de 1 *no importante* a 5 *extremadamente importante*), que fueron elaboradas por los autores a partir de un estudio previo (no citado pero que podría ser Barrios ([2001](#)), según lo que indican Llopis y Llopis, [2006](#)) y mediante consulta de otros autores, y en especial la escala MOMS de Masters et al ([1993](#)). Según apuntan Barrios y Cardoso ([2002](#)), cada una de las 23 razones evalúa concretamente una categoría psicológica general acorde con lo establecido en un trabajo previo (es decir, las categorías definidas en el estudio de Barrios, [2001](#)). Como



resultados, los autores se basaron en la mediana obtenida en cada categoría (en la categoría *aptitud física* había solo un ítem o razón, mientras que en la categoría *convivencia* había 4 ítems, y en las otras 8 categorías reportadas había 2 ítems, por lo cual no queda claro cómo se determinaron diferencias ordinales entre una categoría y otra, como se verá). De ese modo, determinaron que los principales motivos de esa muestra eran el logro de metas personales, la aptitud física, búsqueda de satisfacción, búsqueda de relaciones interpersonales, autoestimación, sentido de la vida, atracción por la competencia e interés por el deporte. Si bien los autores no definieron una categoría de motivos de salud, indicaron que los motivos de satisfacción, sentido de la vida, interacción social y autoestima, los consideraban *motivos saludables* y, por tanto, adecuados para personas que practican ejercicio con fines de salud, aunque no explican por qué. Además, los autores concluyeron que el interés en competir contra otros y los motivos de conveniencia (por ejemplo: obtener un estímulo material) eran poco importantes para estos corredores.

Por su parte, Llopis y Llopis (2006) estudiaron a 26 corredores (88 % hombres) asistentes a un campus de atletismo para aficionados, a quienes les aplicaron el cuestionario desarrollado por Barrios y Cardoso (2002). Para determinar los motivos más importantes para correr, procedieron a ordenar, de mayor a menor, los ítems y también las 12 categorías a las que estos corresponden (según lo definido por Barrios y Cardoso, 2002) basándose en la media obtenida en cada caso. Así, Llopis y Llopis (2006) concluyeron que la razón principal de sus sujetos para participar en carreras atléticas populares de resistencia, era *sentir el placer de correr seguida de cumplir la meta que me tracé y de comprobar mi condición física*. En cuanto a las categorías motivacionales definidas por Barrios y Cardoso (2002), Llopis y Llopis (2006) concluyeron que la principal para sus participantes fue la *satisfacción* que les produce correr, seguida de *logro de meta personal*, y siendo las menos importantes *rivalidad con otros deportistas*, *conveniencia* y *búsqueda de reconocimiento* (acá es importante indicar que este último grupo o categoría motivacional correspondería, contrariamente a los resultados de Llopis y Llopis (2006), al principal motivo de los corredores y corredoras del presente estudio).

En el caso de Zúñiga, Trujillo, Bahamondes y Maureira (2014), se investigó 533 corredores urbanos (66.2% hombres), basándose, al igual que Llopis y Llopis (2006), en el cuestionario elaborado por Barrios y Cardoso (2002). Zúñiga et al (2014), tal y como hicieron Llopis y Llopis (2006), ordenaron los 23 ítems o motivos, de mayor a menor, de acuerdo con el puntaje promedio que cada uno alcanzó tras las respuestas de los corredores. Es decir que, de modo similar a Barrios y Cardoso (2002) y a Llopis y Llopis (2006), se aplicó un procedimiento descriptivo para ordenar jerárquicamente a los motivos. Vale acotar que en el presente estudio se recurrió a un procedimiento estadístico más robusto para determinar la importancia relativa de cada motivo para correr, que consistió en el análisis factorial de componentes principales ya explicado previamente.

A partir del procedimiento descrito, Zúñiga et al (2014) concluyeron que los motivos más importantes fueron *cumplir la meta que me tracé* y *competir contra mi propia marca* (ambos correspondientes a logros de meta personal), sin encontrar diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres. Otra variable que examinaron, y



que corresponde a lo estudiado en la presente investigación, fue la edad, la cual categorizaron, pero no encontraron diferencias en los puntajes de los motivos entre estas. También estudiaron la posible influencia de la experiencia en competencias deportivas, al igual que se hizo en el presente trabajo, pero en el caso de Zúñiga et al ([2014](#)), esta variable fue dicotómica (ha tenido experiencia previa en competencias sí o no) y no encontraron diferencias en los puntajes de los motivos entre ambas categorías de experiencia. Por tanto, de modo similar a lo encontrado en el presente estudio, la edad y la experiencia deportiva parecen no tener una influencia importante, en caso que la tuvieran, sobre los motivos de participación de corredores y corredoras *amateur*, pero ello no implica que se deba dejar de lado su análisis más profundo en futuros estudios.

Guardando las diferencias metodológicas entre el presente estudio y los trabajos descritos de Barrios ([2001](#)), Barrios y Cardoso ([2002](#)), Llopis y Llopis ([2006](#)) y Zúñiga et al ([2014](#)), se evidencia que los principales motivos para correr que se identificaron en esos estudios son intrínsecos, mientras que en el presente estudio, los motivos más relevantes tanto de hombres como de mujeres (no estudiadas en los estudios de Barrios comentados) se pueden clasificar como extrínsecos (reconocimiento) e intrínsecos (significado de vida y autoestima).

Estudios previos con muestras de practicantes de ejercicio por salud (no específicamente corredores aficionados) como el trabajo de Moreno, Águila y Borges ([2011](#)), evidencian que estas personas presentan niveles elevados de motivación autodeterminada, es decir intrínseca, con alta percepción de que la práctica de su actividad física cubre necesidades psicológicas básicas, junto a una elevada importancia de las relaciones sociales (me gusta estar con mis amigos/otras personas que también les interesa la actividad, quiero conocer nuevas personas) como motivo para su práctica. Este motivo social, coincide con la naturaleza de los ítems del factor *afiliación*, de la escala MOMS aplicada en el presente estudio, pero a diferencia de lo encontrado por Moreno et al ([2011](#)), estos motivos tuvieron una importancia relativa menor que los motivos de *reconocimiento*, *significado de vida y autoestima*, y *superación de metas y competición*. Sin embargo, acá surge un aspecto que debe clarificarse más, pues los motivos de *afiliación* y los de *reconocimiento* corresponden teóricamente a la categoría general de *motivos sociales*, definida originalmente por Masters et al ([1993](#)). Desde esa perspectiva, los resultados del presente estudio respaldarían, parcialmente, los de Moreno et al ([2011](#)) referentes a la importancia de los motivos sociales. Sin embargo, pese a su pertenencia a *motivos sociales*, los motivos de *reconocimiento* de la MOMS no corresponden, como se ha demostrado, al motivo social estudiado por Moreno et al ([2011](#)).

Por otro lado, a diferencia de Moreno et al ([2011](#)), pero de forma similar a lo reportado en otros estudios (Gill, Lavon, Dowd, Beaudoin y Martin, [1996](#); Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno y Martínez-Camacho [2007](#)), los motivos de afiliación o por relaciones sociales fueron más importantes en las mujeres en la presente investigación, en comparación con los hombres, explicando respectivamente 9.79% y 8.68% de su motivación para correr. Además, aunque resultan importantes los motivos intrínsecos para explicar la motivación de la muestra de corredores examinados en el presente trabajo, en la misma línea que Moreno et al ([2011](#)), los motivos extrínsecos (relativos en el presente



caso, como se ha mencionado, a la necesidad de ser reconocido o de tener prestigio) fueron los más importantes, al explicar la mayor cantidad de varianza de la motivación para correr, tanto de los hombres como de las mujeres, en cuyo caso particular explicó más varianza que en el de los hombres (13.08% vs. 11.69%).

Las características observadas en el perfil motivacional de hombres y mujeres en el presente estudio pueden explicarse por procesos psicosociales condicionantes de la definición de género, en especial del femenino, y del rol que se le suele atribuir, culturalmente, a la mujer en las sociedades del ámbito occidental. Por ejemplo, Salguero y Martos (2009, 2011), refieren que a las mujeres se les presentan ciertas limitaciones para la participación de actividades físicas o deportivas, al tener que enfrentar prejuicios y mitos o tener que asumir roles de cuidado y de tareas domésticas desproporcionadamente, en comparación con los hombres.

Otros autores, como Vrazel, Saunders y Wilcox (2008) plantean que algunas mujeres carecen de apoyo social y material que les facilite la práctica de actividad física. De ahí que el poder realizar un deporte con alta demanda física-mental, como las carreras atléticas de fondo, podría interpretarse como una conquista significativa para una mujer que esté inmersa en ese contexto adverso, o también como un logro que fortalece la autoestima y refuerza el sentido de identidad de una persona, sea hombre o mujer. Evidencia de lo anterior se ha demostrado en otras líneas de estudio en psicología del deporte, donde la práctica deportiva ha evidenciado que afecta positivamente a la autoestima y al autoconcepto, tanto en hombres como en mujeres, siendo una posible explicación de esos efectos, el desarrollo de la autoeficacia facilitado por experiencias de dominio o de desempeño percibidas por el individuo como exitosas o satisfactorias, lo cual a su vez, estimula los procesos motivacionales relativos, por ejemplo, a la práctica deportiva (Gardner y Moore, 2006; Gill y Williams, 2008; Horn, 2008; Jowett y Lavalley, 2007; Smith y Bar-Eli, 2007; Weinberg y Gould, 2007).

En síntesis, se podría decir que los motivos que explican más la motivación de los corredores del presente estudio corresponden a motivos sociales, enfocados en la búsqueda de prestigio y reconocimiento de los demás, y motivos psicológicos, delimitados en el significado de la vida y el fortalecimiento de la autoestima, siendo este resultado novedoso con respecto a lo encontrado en estudios previos ya comentados. Además, a diferencia de otros estudios ya reseñados, los motivos relativos a la salud explicaron poco la motivación de esta muestra. Estos resultados tienen implicaciones para el discurso de las organizaciones promotoras de estilos activos y saludables de vida, el cual debería ser coherente con los intereses reales de las personas, de modo que sea más efectivo. También, los encargados de la organización de carreras atléticas de fondo deberían tener en cuenta las implicaciones de permitir la participación de personas *amateur* en estas competencias, quienes no cuentan con procesos de preparación deportiva idóneos y profesionales para ello, pero tienen un perfil motivacional de búsqueda de prestigio o reconocimiento social mediante estas carreras, que puede impulsarles a exigirse incluso hasta extremos riesgosos para su salud. Se debería entonces, hacer campañas preventivas y desarrollar procesos educativos, por ejemplo, sobre cómo prepararse adecuadamente para correr fondo, para disminuir ese riesgo. Finalmente, este tema



puede tener otras aristas que merecen explorarse en futuros estudios.

## REFERENCIAS

- Barrios, R. (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. *Revista digital EFDeportes*, 6(31). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd31/motiv.htm>
- Barrios, R. y Cardoso, L. (2002). Motivación para competir en corredores populares cubanos. *Revista digital EFDeportes*, 8(47). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd47/motiv.htm>.
- Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M., 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.rpd-online.com/article/view/139/139>
- Carmack, M.A. y Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1(1), 25-42. DOI: 10.1123/jsp.1.1.25
- Clough, P., Shepherd, J., y Maughan, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, 21(4), 297-309. DOI: 10.1080/00222216.1989.11969806
- Doppelmayr, M., y Molkenthin, A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21(4), 319-323. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/290528366\\_Motivation\\_of\\_participants\\_in\\_adventure\\_ultramarathons\\_compared\\_to\\_other\\_foot\\_races](https://www.researchgate.net/publication/290528366_Motivation_of_participants_in_adventure_ultramarathons_compared_to_other_foot_races)
- El príncipe de las mareas. (30 de abril del 2000). *La Nación*. Recuperado de <https://www.nacion.com/puro-deporte/el-principe-de-las-mareas/253UJJDUHBBNPMNWX5IRW5ZLSI/story/>
- Ferreira, M.A.C. y Coelho, R.W. (2008). Estado psicológico dos maratonistas populares brasileiros. *Revista Treinamento Desportivo*, 9(1), 43-50. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/267958810>
- Gardner, F. y Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/products/all-products/clinical-sport-psychology>
- Gill, D., Lavon, W., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M., y Martin, J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-318. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/8e76a16fcfcca958d85cb497cbafbf4b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819738>
- Gill, D. y Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise*. (3 ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics. Recuperado de <https://www.amazon.com/Psychological-Dynamics-Sport-Exercise-Third/dp/0736062645>



- Giorgi, R. Esguerra, G.A. Espinosa, J.C., y Lozano, D.E. (2011). Aptitud física y salud de corredores aficionados: una revisión documental. *Hallazgos*, 8 (15), 215-235. DOI: <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2011.0015.11>
- Glover, B. y Shepherd, J. (1977). *Correr para vivir mejor. Cómo, dónde, cuándo y por qué correr*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. Recuperado de <https://www.uniliber.com/titulo/Correr%20para%20vivir%20mejor/>
- Horn, T. (Ed.) (2008). *Advances in sport and exercise psychology* (3 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?isbn=9780736057356>
- Jiménez, M., Godoy, D., y Godoy, J.F. (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 <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/909/2882>
- Jowett, S. y Lavallee, D. (eds.). (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?isbn=9780736057806>
- Llopis, D. y Llopis, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(4), 33-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v2i4.168>
- Márquez, S. y Garatachea, N. (coords.) (2009). *Actividad física y salud*. España: Ediciones Diaz de Santos, Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER). Recuperado de <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf>
- 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(2), 134-143. DOI: 10.1080/02701367.1993.10608790
- Meyers, L., Gamst, G., y Guarino, A. (2013). *Applied Multivariate Research, Design and Interpretation* (2 ed.). United States: SAGE. Recuperado de [https://www.amazon.com/Applied-Multivariate-Research-Design-Interpretation/dp/141298811X#reader\\_141298811X](https://www.amazon.com/Applied-Multivariate-Research-Design-Interpretation/dp/141298811X#reader_141298811X)
- Moreno, 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), 76-82. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/8b41c66d0df5a3a27ba7b127a480600b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=986352>
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E., y Martínez-Camacho, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/b09b268ed98eb21>



[7f0719a6f17054bb1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606360](https://search.proquest.com/openview/b7e0b511925bb41b7f36d7b3fd56733e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606360)

- Ogles, B.M. y Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2),130-143. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/b7e0b511925bb41b7f36d7b3fd56733e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819738>
- 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 de <https://search.proquest.com/docview/215876119?pq-origsite=gscholar>
- Ogles, B.M., Masters, K.S., y Richardson, S.A. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sports Psychology*, 26, 233-248. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/284191276\\_Obligatory\\_running\\_and\\_gender\\_An\\_analysis\\_of\\_participative\\_motives\\_and\\_training\\_habits](https://www.researchgate.net/publication/284191276_Obligatory_running_and_gender_An_analysis_of_participative_motives_and_training_habits)
- Porras, A. (26 de abril del 2014). Puntarenas está lista para la carrera Sol y Arena 2014. *Al Día*. Recuperado de [http://www.aldia.cr/atletismo/Puntarenas-listo-CarreraSolArena\\_0\\_343165693.html](http://www.aldia.cr/atletismo/Puntarenas-listo-CarreraSolArena_0_343165693.html).
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas del atletismo*. España: Editorial Paidotribo. Recuperado de [https://books.google.co.cr/books?hl=en&lr=&id=4qxLd2bV-a8C&oi=fnd&pg=PA13&dq=2005\).+Metodolog%C3%ADa+y+t%C3%A9cnicas+del+atletismo.+&ots=FlvC1LMYdb&sig=oYDRU5qmkfdS9HhoFglsbjXF9Zs&redir\\_esc=y#v=onepage&q=2005\).%20Metodolog%C3%ADa%20y%20t%C3%A9cnicas%20del%20atletismo.&f=false](https://books.google.co.cr/books?hl=en&lr=&id=4qxLd2bV-a8C&oi=fnd&pg=PA13&dq=2005).+Metodolog%C3%ADa+y+t%C3%A9cnicas+del+atletismo.+&ots=FlvC1LMYdb&sig=oYDRU5qmkfdS9HhoFglsbjXF9Zs&redir_esc=y#v=onepage&q=2005).%20Metodolog%C3%ADa%20y%20t%C3%A9cnicas%20del%20atletismo.&f=false)
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v43n1/v43n1a12.pdf>
- 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. Recuperado de <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/448/1/9788484396994.pdf>
- Salas, J., Latorre, P.A., Soto, V.M., Santos e Campos, M.A., y García, F. (2013). Características sociodemográficas del corredor popular veterano español. *Kronos*, XII(2), 80-89. Recuperado de [http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/2744/KRONOS%2014%20CAP\\_9.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/2744/KRONOS%2014%20CAP_9.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Salguero, A. y Martos, P. (2009). Análisis de la participación internacional en la maratón de Nueva York 2008. *Revista Digital efdeportes*, 14(133). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd133/participacion-internacional-en-la-maraton-de-nueva-york.htm>
- Salguero, A. y Martos, P. (2011). Desigualdad de género en competiciones populares de fondo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 91-100. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1470>



- Smith, D. y Bar-Eli, M. (eds.) (2007). *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/products/all-products/essential-readings-in-sport-and-exercise-psychology>
- Thornton, E.W. y Scott, S.E. (1995). Motivation in the committed runner: correlations between self-report scales and behavior. *Health Promotion International*, 10(3),177-184. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/10.3.177>
- Vega, R., Rivera, O., 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 <http://www.rpd-online.com/article/view/714/783>
- Vrazel, J.E., Saunders, R.P., y Wilcox, S. (2008). An overview and proposed framework of social–environmental influences on the physical-activity behavior of women. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 2-12. Doi: 10.4278/ajhp.06070999.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. (4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/foundationsofsportandexercisepsychology4e>
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N., y Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3),302-310. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.003>
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2011). Select Psychometric Properties of the Spanish Version of the Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976.DOI: [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2011.v14.n2.42](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.42)
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 501-515. Doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-2.amae
- Zúñiga, V., Trujillo, I., Bahamondes, V. V., y 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.um.es/cpd/article/view/212791/168511>

**Participación:** A- Financiamiento, B- Diseño del estudio, C- Recolección de datos, D- Análisis estadístico e interpretación de resultados, E- Preparación del manuscrito.

