



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Procesos en Psicología Clínica

Factores Asociados a la Motivación de Corredores,  
Recreativos y Amateurs

Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Hugo Fernando Hernández Hernández

Director: Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Vocal: Mtra. Julia Nathali Tellez Cabrera



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 27 de enero de 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# Factores asociados a la motivación de corredores, recreativos y amateurs

El deporte hoy en día tiene gran importancia en el desarrollo del ser humano en distintas áreas, como la social, la económica, la física y la psicológica, por lo cual se llega a afirmar que el deporte ha repercutido en la vida de las personas, influenciando positivamente el estado de la salud física y psicológica de las personas Castaño, Montañez, Castiblanco, & García; (2018). El término deporte presenta una alta complejidad a la hora de definirse y determinar qué es y qué no es, debido a que la definición debe ser lo suficientemente amplia para abarcar todas aquellas formas de actividad física consideradas deporte, excluyendo así las actividades que no lo son. En la actualidad el término deporte ha dejado de concebirse como una actividad recreativa, pasando a ser una herramienta para la educación integral de las personas, en relación al contacto con la naturaleza, el alivio del estrés, la búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, el disfrute y las relaciones sociales, los aspectos lúdicos y formativos Castaño et al., (2018).

Por otro lado, la motivación tiene una incidencia directa sobre el rendimiento de los deportistas, ya que, toda preparación deportiva no solamente contempla la preparación física, técnica o táctica, sino que también interviene la motivación en pro de los resultados conseguidos en diferentes tipos de competencias, con base en esto, se realizan investigaciones en las cuales se establecen dos corrientes, en primer lugar, la europea, en la que existe una preocupación sobre el interés a realizar actividades y su motivación hacia estas, más que el alto rendimiento del deportista, por otro lado, los norteamericanos tienen un enfoque principal en los resultados y el rendimiento sin tener presente el proceso motivacional del deportista Castaño et al., (2018).

Por lo cual es de suma importancia conocer cuáles son las variables que pueden determinar que la práctica de actividad física pueda producir o no beneficios psicológicos en la población practicante desde distintas perspectivas se ha demostrado que la salud psicológica de un sujeto depende de cuán competente se siente, argumentándose que los beneficios psicológicos se consiguen cuando la persona siente que progresa hacia el objetivo propuesto o se siente optimista respecto a sus metas Castillo, Molina, & Álvarez, (2010).

Es importante destacar que correr como actividad física es una disciplina específica del atletismo y la misma presenta diferentes versiones, por ejemplo, en 1960 los atletas que corrían lo hacían con la intención de entrenarse en la disciplina que se especializaban como complemento de su preparación física Leonardi & Miraglia, (2019).

La práctica de correr 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 la cultura del fitness y de la salud física-mental, llegando este fenómeno a incluir, además del jogging, propiamente dicho, 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, este tipo de actividad física puede servir como el eje sobre el cual gire un estilo de vida activo y saludable Rosales, Araya, & Rivas, (2018).

En el ámbito internacional, Carmack & Martens 1979; citado en Ruiz & Zarauz, (2014) fueron los pioneros en analizar los motivos que fomentan la práctica de correr, debido al significativo incremento del jogging (carrera continua) que se produjo en Estados Unidos en los años setenta. Al preguntar a los corredores los 3 principales motivos por los que empezaron a correr y por los que continuaban haciéndolo, clasificaron estas razones en 8 categorías generales: salud física, salud psicológica, socialización, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad y motivos diversos.

En el cual, obtuvieron que hombres y mujeres promediaba, respectivamente, 43,8 frente a 31,4 minutos corriendo por entrenamiento, 5,6 frente a 5 días de entrenamiento a la semana, y 6,3 frente a 1,8 años de experiencia corriendo. Años más tarde, Clough, Shepherd & Maughan 1989; citado en Ruiz & Zarauz, (2014) concluyeron que todos los motivos para participar de forma recreativa en un maratón se podían agrupar en las categorías previamente mencionadas.

Continuando en esta línea de las variables que influyen en la motivación, se encontró que, por una parte, la subescala motivacional competición se relacionaba positivamente con el número de kilómetros entrenados a la semana; por otra parte, la subescala logro de meta personal lo hacía negativamente con la mejor marca previa en maratón y el promedio de marcas previas y, sin embargo, positivamente con los kilómetros entrenados por semana; igualmente, la subescala de afiliación, se relacionaba positivamente con el número de compañeros de entrenamiento y días entrenados a la semana, y negativamente con el porcentaje de tiempo entrenando solo Masters et al, 1993; citado en Ruiz & Zarauz, (2014).

Para el caso mexicano, por ejemplo, el año 2013 fue un año sin par en la participación en los maratones el maratón de Lala registró 4500 inscripciones un mes antes de su fecha; el de la Ciudad de México consiguió la inscripción de 10000 corredores, el maratón de Monterrey consiguió 4000 inscripciones las cifras parecen impresionantes si se comparan contra los niveles de años anteriores: Monterrey nunca había conseguido una cifra similar de corredores en un maratón en la edición de 2013 se consiguió un 14 % más de inscripciones Abadia, et al, (2014). Dichas carreras corresponden a tipologías variadas, de modo que atraen a distintos perfiles de corredores: diferentes distancias, amateurs o profesionales; urbanas o en medio natural; deportivas o recreativas pero en ocasiones, también se vinculan a distintos valores y necesidades sociales que responden a inquietudes que pueden ir más allá del propio hecho deportivo dentro de este campo, determinadas carreras se han enfocado hacia la cooperación y la solidaridad como objetivos prácticos a los cuales ligar lo deportivo Abadia, et al, (2014).

Los motivos que llevan a la práctica de correr, según Rosales, (2016) son el reconocimiento, control de peso, superación de metas y competición, significado de vida y autoestima, afiliación, orientación a la salud y metas psicológicas, los cuales fueron analizados junto con otras variables, como la experiencia deportiva, edad y sexo en donde se aplicó un análisis de varianza factorial 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 en donde además, se aplicó un 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.

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 Rosales, (2016). 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 Rosales, (2016).

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 Rosales, (2016).

De acuerdo a la información teórica previamente presentada acerca de algunos aspectos de la motivación en deportistas que practican el running, esta investigación se enfocará en determinar cuáles son las variables específicas que permiten a los deportistas de esta disciplina seguir practicando, así como especificar cuáles son los rangos de edades que más prevalecen en esta práctica deportiva incluyendo el sexo y el contexto cultural.

# ***Método***

## **Objetivo**

Identificar el nivel de motivación que genera el practicar correr, en un grupo de deportistas.

## **Participantes**

En esta investigación participaron 343 mujeres y hombres corredores activos.

### *Selección de la muestra*

Se implementó una muestra no probabilística, en el cual, de acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista, (2014) la elección de los elementos no necesariamente depende de la probabilidad sino de los propósitos del investigador. Dicho lo anterior la investigación fue aplicada en corredoras y corredores activos.

### *Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión: corredores activos que contesten la prueba en su totalidad.

Criterios de exclusión: corredores que no se encuentren activos, deportistas que no practiquen la disciplina de correr o participantes que no contesten la prueba en su totalidad.

## **Escenario**

Se aplicó virtualmente la Escala de Motivación en el Deporte, utilizando la herramienta de Google Forms, y a través de un link de acceso se compartió entre los participantes.



## **Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue exploratoria, ya que únicamente se buscó especificar las situaciones o factores que manifestaron la motivación en el grupo de participantes seleccionados. De acuerdo con Chacón et al., (2018) esta investigación es de gran interés ya que es un estudio de clima motivacional en el ámbito del deporte, dando paso a analizar el componente motivacional en la muestra de participantes seleccionada destacando los beneficios del running a nivel cognitivo.

## **Diseño de investigación**

El diseño de investigación que se llevó a cabo fue no experimental, transaccional descriptivo, ya que no se buscó manipular las variables, sino que únicamente se llevó a cabo una observación de los fenómenos en sus ambientes naturales, con la finalidad de analizarlos Hernández, Fernández & Baptista, (2014).

### Variable

- Motivación

Definición conceptual: Piña, (2009), concibe a la motivación como un evento de estímulo que opera dentro del organismo en la forma de energía o impulso a comportarse de una manera u otra; así mismo una vez practicado un comportamiento, el supuesto de que a este le acompaña la obtención de alguna gratificación o consecuencia reforzante que presumiblemente cumple con la función de eliminar las propiedades aversivas asociadas con el estímulo.

Definición operacional: Puntaje obtenido en la Escala de Motivación en el Deporte (EMD).

## **Instrumento**

El instrumento elegido aplicado en la muestra seleccionada de participantes fue la Escala de Motivación en el Deporte Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, (1995) en su versión adaptada al español mexicano (Lopez, 2000) (Ver anexo A) la cual constó de 29 ítems, este instrumento está constituido de siete subescalas para medir la motivación deportiva: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos.

Con la aplicación del instrumento se buscó identificar la causa/motivación que tenían las y los corredores/as de practicar determinado deporte, todas las subescalas fueron evaluadas con un peso de 7 puntos, en donde el 1 equivale a la respuesta "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces", 5 "algunas veces", 6 "muchas veces", el 7 indica "siempre", y el 4 como punto medio, significa "indeciso". Ya que con ello se facilitó obtener el resultado de esta investigación, el cual fue conocer el motivo de practicar esta disciplina deportiva y que resultados positivos tienen al seguir practicando. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.

La *Escala de Motivación en el Deporte* es un instrumento de medida precisa de dicotomía intrínseca/extrínseca, el cual pretende medir la importancia motivacional en el ámbito deportivo. La motivación intrínseca es generalmente definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de participar en la actividad en ausencia de contingencias externas Deci, 1971; Vallerand & Halliwell, 1983; citado en López, (2000). Pasar mucho tiempo practicando el deporte preferido o incluso desarrollar el talento en una actividad por el solo placer inherente a la actividad, lo anterior representa ejemplos de comportamientos intrínsecamente motivados. La motivación

extrínseca se basa en los tres conceptos principales de recompensa, castigo e incentivo Reeve, 1994; citado en López, (2000). Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esa conducta se vuelva a dar; un castigo es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que reduce las posibilidades de que esta se vuelva a dar Reeve, 1994; citado en López, (2000).

El instrumento originalmente contiene 28 ítems, pero la versión de López, (2000) que se encuentra adaptado al español contiene 29 ítems y está adaptado a población latinoamericana, *la Escala de Motivación en el Deporte (EMD)* originalmente en francés de origen canadiense fue desarrollada por Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. en 1995 quienes construyeron y validaron durante tres estudios, la validación del instrumento constando de varias etapas. En el estudio uno se construyeron los reactivos teniendo en cuenta la validez de contenido; así como la estadística del análisis factorial y consistencia interna. En el estudio dos, se realizó un análisis factorial confirmatorio; se analizaron los niveles de consistencia interna de los diferentes factores; los efectos de sexo sobre los puntajes acordados a los diversos factores de motivación; y finalmente se estudia la validez de constructo de los 7 factores. En el estudio tres se verificó la estabilidad temporal del EMD con intervalo de un mes.

Se ha realizado la aplicación del instrumento en diferentes disciplinas deportivas como: en equipos de fútbol soccer, en jugadores de fútbol americano, así como en grupos de corredores etc. Un ejemplo fue en la ciudad de Chihuahua en el que se aplicó la prueba a un grupo de deportistas y en el cual se les pidió que por favor colaborarán en contestar un cuestionario si los deportistas querían saber el porqué de la aplicación, se les explicaba que en principio es un instrumento canadiense, pero que con

sus valiosos datos se podría adaptar a población mexicana, después de realizar varios estudios, y así poderlos evaluar en un futuro con normas mexicanas López, (2000).

Cabe aclarar que participaron un poco más de 5000 deportistas, de los cuales aproximadamente 4000 participaron obteniendo así la cuarta parte de la población provista a ser evaluada la confiabilidad se calculó por el método de Alfa de Cronbach, el análisis factorial confirmatorio, así como el cálculo de diferencias entre grupos variables mediante Análisis de Varianza (ANOVA) López, (2000).

Una vez obtenida la corrección de la versión en español de la escala, se realizó el análisis de reactivos mediante la validación cruzada a través de la prueba t, contrastando el grupo de deportistas contra los no deportistas. La prueba t es significativa en la mayoría de los reactivos que conforman el instrumento, lo que implicó que los reactivos de la versión en español de la *Escala de Motivación en el Deporte* son en su mayoría válidos por lo que puede ser aplicada a deportistas mexicanos con la certeza de que sus resultados serán veraces (López, 2000).

## **Procedimiento**

El instrumento seleccionado fue compartido a través de Google Forms por medio de un link de acceso entre la muestra de participantes seleccionada, de esta manera los participantes respondieron para posteriormente proceder a la evaluación del constructo seleccionado la cual fue la motivación deportiva. Se informó a los participantes que sus datos eran confidenciales, y que no fueron compartidos, así mismo se explicó que la investigación llevada a cabo fue con fines académicos.

## ***Delimitación del método***

### ***Pregunta de investigación***

Las características en el perfil motivacional, de corredores experimentados pueden explicarse por procesos psicosociales, pudiéndose atribuir a condiciones culturales. De ahí que el poder realizar un deporte con alta demanda física-mental como el correr, podría interpretarse como una conquista significativa, por lo que se establece la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué factores influyen principalmente, en el comportamiento de los corredores para mantenerse motivados y seguir practicando esta disciplina deportiva?

### ***Instrumento***

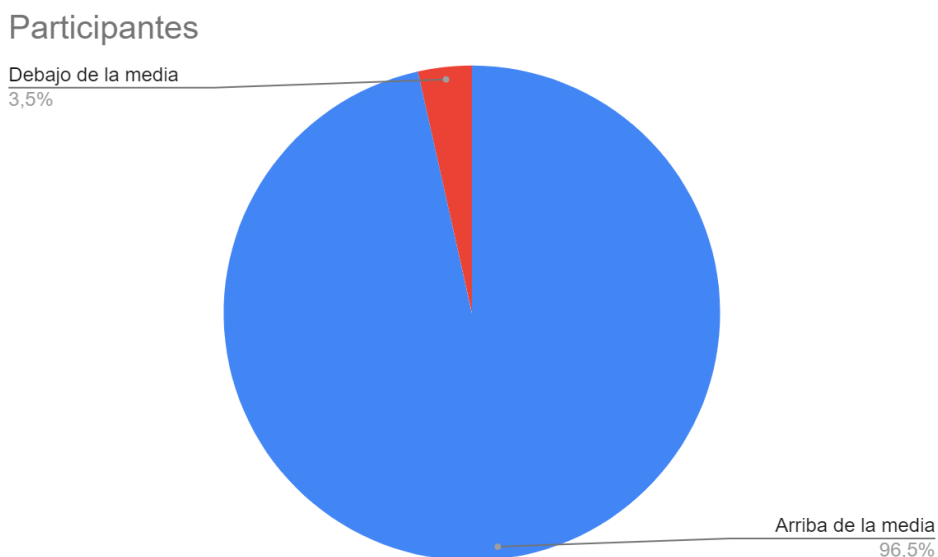
De acuerdo a la pregunta de investigación se aplicó la Escala de Motivación en el Deporte de Brière, Vellerand, Blais & Pelletier (1995) en su versión adaptada al español mexicano Lopez, (2000), este instrumento constó de 29 items. y determinó la importancia y decisión de correr. El instrumento puede ser visualizado en (*Anexo A*).

## ***Resultados***

### ***Descripción general***

Una vez aplicada la prueba en la muestra seleccionada se obtuvieron los siguientes resultados: de acuerdo a la sumatoria total por participante se especifica que 331 deportistas se encuentran por arriba

de la media, lo que implica que esta cantidad de participantes equivalen al 96.5% teniendo una motivación por arriba de la media (*ver gráfica 1*).



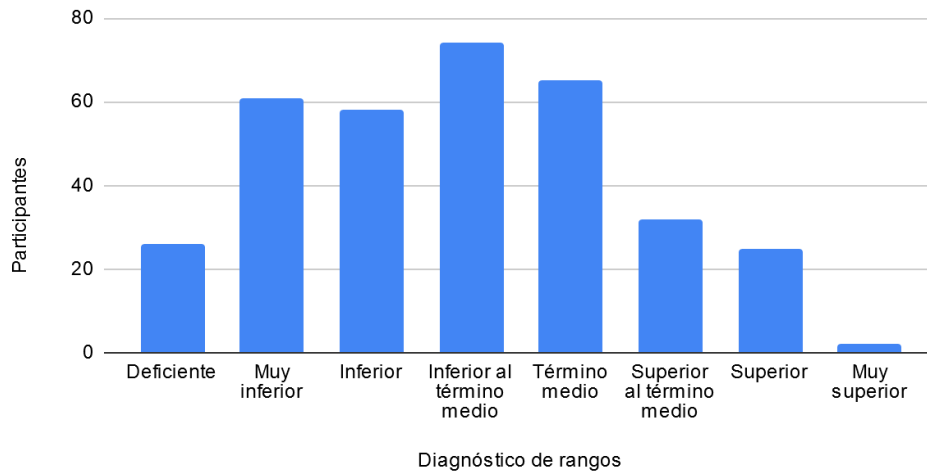
(Gráfica 1). Del total de deportistas que respondieron el instrumento Escala De Motivación En El Deporte, 12 deportistas equivalente al 3.5% están por debajo de la media.

Debido a la generalidad con la que se describen los resultados del instrumento, los autores del mismo proponen que su interpretación se realice por cada factor que contempla el instrumento.

### ***Factor 1, Motivación Extrínseca***

En el factor 1 motivación extrínseca, se obtuvieron 26 participantes en el rango deficiente, 61 en el rango muy inferior, 58 en el rango inferior, 74 en el rango inferior al término medio, 65 en el rango término medio, 32 en el rango superior al término medio, 25 en el rango superior, y finalmente 2 en el rango muy superior, lo cual indica que el 81.05% de participantes que se encuentra en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Extrínseca.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Extrínseca.

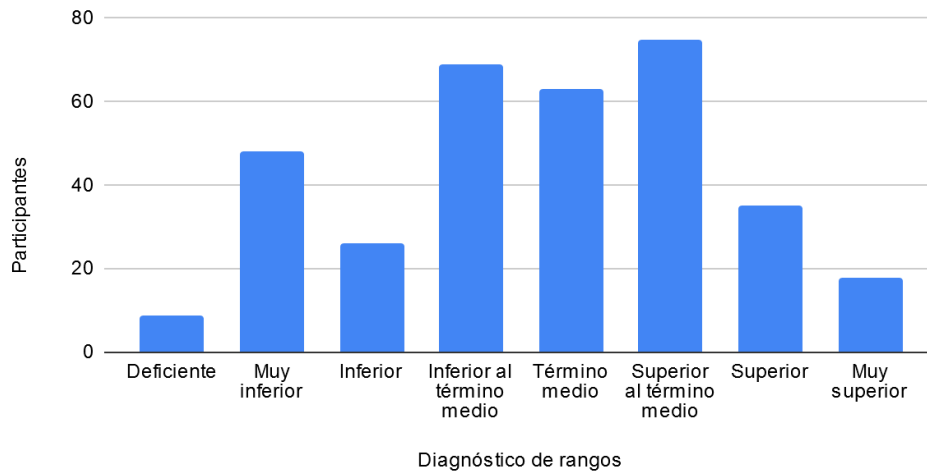


(Gráfica 2). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Extrínseca.

### ***Factor 2, Motivación Intrínseca Al Conocimiento***

En el factor 2, motivación intrínseca al conocimiento, se obtuvieron 9 participantes en el rango deficiente, 48 en el rango muy inferior, 26 en el rango inferior, 69 en el rango inferior al término medio, 63 en el rango término medio, 75 en el rango superior al término medio, 35 en el rango superior, y 18 en el rango muy superior, lo cual indica que el 81.63% de participantes en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Intrínseca Al Conocimiento.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Intrínseca al Conocimiento.



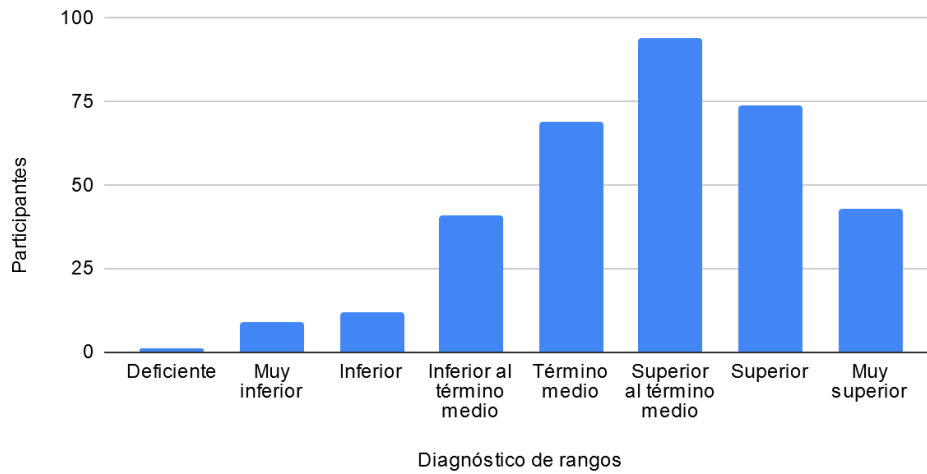
(Gráfica 3). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Intrínseca Al Conocimiento.

### ***Factor 3, Motivación Intrínseca-Estética***

En el factor 3, motivación intrínseca-estética, se obtuvo 1 participante en el rango deficiente, 9 en el rango muy inferior, 12 en el rango inferior, 41 en el rango inferior al término medio, 69 en el rango término medio, 94 en el rango superior al término medio, 74 en el rango superior, y 43 en el rango muy superior, lo cual indica que el 79.88% de participantes en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Intrínseca-Estética.



Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Intrínseca-Estética.

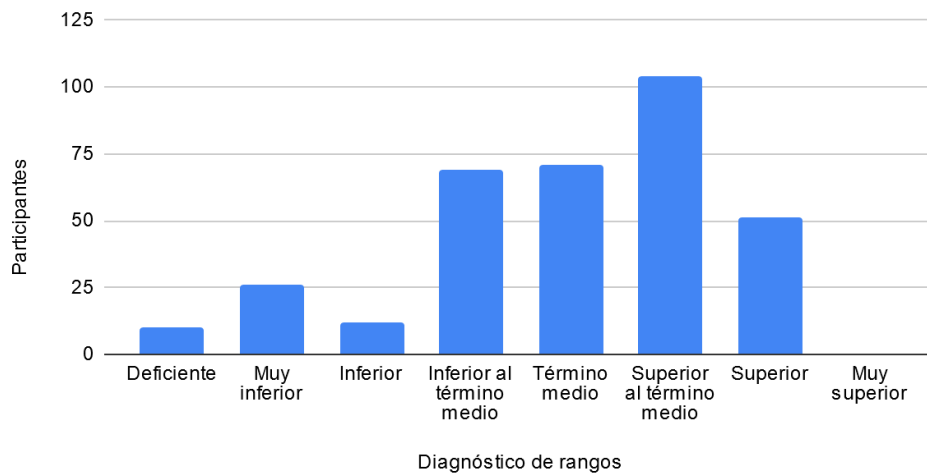


(Gráfica 4). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Intrínseca-Estética.

#### ***Factor 4, Motivación Intrínseca-Autosuperación***

En el factor 4, motivación intrínseca-autosuperación, se obtuvieron 10 participantes en el rango deficiente, 26 en el rango muy inferior, 12 en el rango inferior, 69 en el rango inferior al término medio, 71 en el rango término medio, 104 en el rango superior al término medio, 51 en el rango superior, y 0 en el rango muy superior, lo cual indica que el 79.3% de participantes en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Intrínseca-Autosuperación.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Intrínseca-Autosuperación.

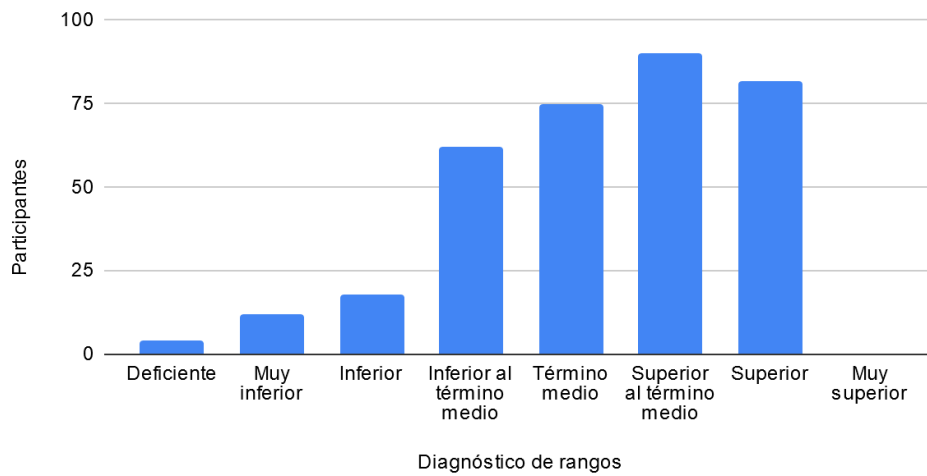


(Gráfica 5). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Intrínseca-Autosuperación.

### ***Factor 5, Motivación Intrínseca Al Cumplimiento***

En el factor 5, motivación intrínseca al cumplimiento, se obtuvieron 4 participantes en el rango deficiente, 12 en el rango muy inferior, 18 en el rango inferior, 62 en el rango inferior al término medio, 75 en el rango término medio, 90 en el rango superior al término medio, 82 en el rango superior, y 0 en el rango muy superior, lo cual indica que el 78.13% de participantes en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Intrínseca Al Cumplimiento.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Intrínseca al cumplimiento.

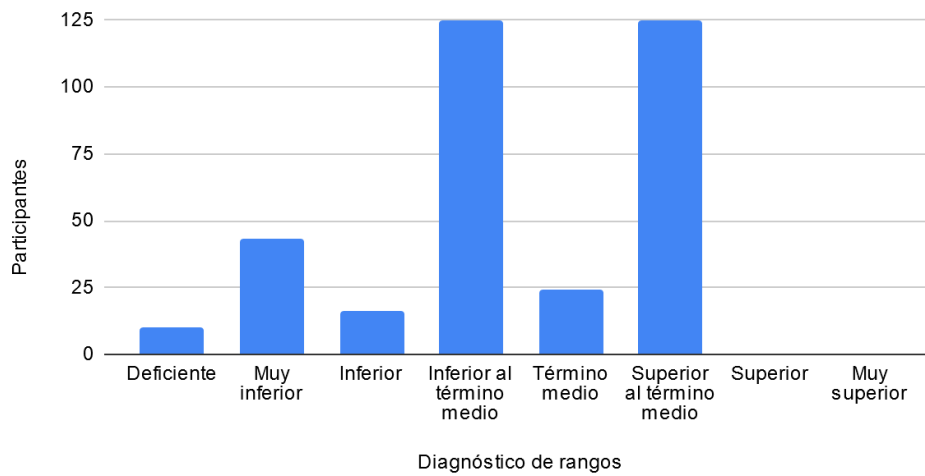


(Gráfica 6). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Intrínseca Al Cumplimiento.

### ***Factor 6, Amotivación***

En el factor 6, amotivación, se obtuvieron 10 participantes en el rango deficiente, 43 en el rango muy inferior, 16 en el rango inferior, 125 en el rango inferior al término medio, 24 en el rango término medio, 125 en el rango superior al término medio, 0 en el rango superior, y 0 en el rango muy superior, lo cual indica que el 93% de participantes (202) no tienen motivación.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Amotivación.

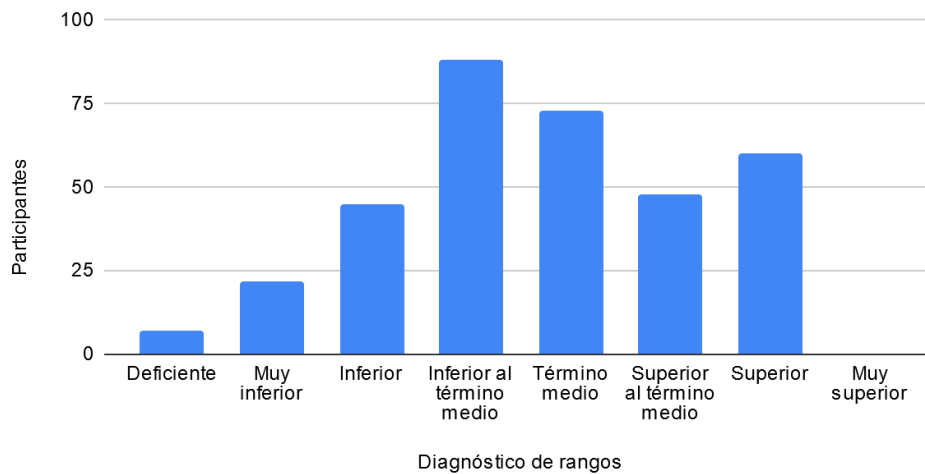


(Gráfica 7). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Amotivación.

### ***Factor 7, Motivación Integral-Deportiva***

En el factor 7, motivación integral-deportiva, se obtuvieron 7 participantes en el rango deficiente, 22 en el rango muy inferior, 45 en el rango inferior, 88 en el rango inferior al término medio, 73 en el rango término medio, 48 en el rango superior al término medio, 60 en el rango superior, y 0 en el rango muy superior, lo cual indica que el 78.72% de participantes en el término medio y por arriba del mismo, presentan un nivel superior a la media en cuanto a Motivación Integral-Deportiva.

Número de participantes de acuerdo al diagnóstico percentilar del Factor Motivación Integral-Deportiva.



(Gráfica 8). Participantes clasificados de acuerdo al diagnóstico percentil del Factor Motivación Integral-Deportiva.

## ***Análisis de resultados***

Los resultados fueron analizados en una base de datos de excel, en la que posteriormente se llevó a cabo la distribución de reactivos por cada factor, así como los puntajes de promedios percentilares obtenidos según López, (2000).

De acuerdo con Pineda, Alarcón, López, Trejo, & Chávez, (2016) para determinar los procesos que motivan a las personas a participar en un deporte a lo largo del tiempo, es esencial diseñar y validar instrumentos de medición, por lo que el análisis de resultados que se llevó a cabo, al aplicar la Escala de Motivación en el Deporte en su versión para población Mexicana fue mediante análisis factorial, en el que se agruparon siete factores (Factor 1 Motivación extrínseca, Factor 2 Motivación intrínseca al conocimiento, Factor 3 Motivación intrínseca-estética, Factor 4 Motivación intrínseca-

autosuperación, Factor 5 Motivación intrínseca al cumplimiento, Factor 6 Amotivación y Factor 7 Motivación integral-deportiva).

De acuerdo con el análisis factorial se muestran los resultados por percentil, a continuación:

### ***Factor 1 motivación extrínseca***

Como dicen Aguirre & Gonzalez, (2014), la motivación extrínseca son los factores que dependen de los esfuerzos ambientales para poder ejercer prácticas motivacionales, apoyados en la recompensa o refuerzo; de acuerdo con esta definición se considera que la motivación extrínseca se compone de un conjunto de recompensas como por ejemplo: un incentivo, mérito, formación etc., que recibe a cambio el individuo por practicar su disciplina deportiva, estas variables implican satisfacer de forma indirecta las necesidades que el deportista anhela, considerándose un impulso muy importante en la práctica del deportista Martín, Martín, & Trevilla, (2009). Tomando en cuenta estas definiciones la totalidad de corredores en este factor tal como se muestra a continuación, se encuentran por debajo de la media lo que quiere decir que estos participantes no responden a recompensas externas para practicar el running.

<b><i>Factor 1 motivación extrínseca</i></b>	
<i>Abajo de la media</i>	219
<i>Arriba de la media</i>	59

Tabla 1. Los puntajes mostrados y de acuerdo a la sumatoria obtenida de los mismos revelan, que 219 participantes están por debajo de la media, mientras que solo 59 están por arriba de la media.

## ***Factor 2 Motivación Intrínseca al conocimiento***

Tomando en cuenta la satisfacción interna y tal como mencionan Villamizar, Acosta, Cuadros & Montoya, (2009) este tipo de motivación se refiere a la participación en una actividad por el placer y la satisfacción que se experimentan mientras se aprende, se explora o se trata de entender algo nuevo. De acuerdo con los datos obtenidos para el factor 2, igualmente tal como se muestra en la siguiente tabla los participantes que se encuentran por debajo de la media, la motivación no se basa en el aprendizaje o exploración de la disciplina, por lo que para estos deportistas no es relevante el conocimiento sobre sus planes de entrenamiento, su alimentación e hidratación, la recuperación y diversos procesos implicados. No obstante, para los participantes que se encuentran por arriba de la media, el conocimiento y la motivación por aprender sobre su práctica deportiva toma un papel importante al momento de ejercitarse, por tanto, buscan complementar la acción física con mejores prácticas a través del aprendizaje en el ámbito deportivo.

<b><i>Factor 2 motivación Intrínseca al conocimiento</i></b>	
<i>Abajo de la media</i>	<i>152</i>
<i>Arriba de la media</i>	<i>128</i>

Tabla 2. En el segundo factor los resultados demuestran que, 152 deportistas están por debajo de la media, mientras que 128 son los que están por arriba.

## ***Factor 3 Motivación intrínseca-estética***

Este tipo de motivación prácticamente se forma por la elección del deportista para seguir practicando deporte, el compromiso a las diferentes actividades o entrenamientos que se tienen son de vital importancia para obtener resultados de imagen personal por lo que a consideración de esto el deportista obtendrá resultados benéficos propios. Este tipo de motivación es aquella que trae, pone, ejecuta el individuo por sí mismo para obtener un mejor resultado en imagen física, por lo que de

acuerdo con este concepto el individuo siempre va a buscar retos y novedades para satisfacer sus necesidades. Tal como se definió previamente este factor, la mayoría de los participantes contabilizados para este mismo, practican principalmente por tener una imagen corporal atractiva y/o saludable, que especificando los resultados de este factor los deportistas que se encuentran arriba de la media son participantes que tienen una alta motivación Intrínseca-Estética.

<b><i>Factor 3 Motivación intrínseca-estética</i></b>	
<i>Abajo de la media</i>	<i>63</i>
<i>Arriba de la media</i>	<i>211</i>

Tabla 3. El tercer factor demuestra que de acuerdo a la sumatoria obtenida, 63 de los deportistas están abajo de la media, y 211 están arriba de la media.

#### ***Factor 4 Motivación intrínseca-autosuperación***

Este tipo de motivación tiene que ver en una actividad dada por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras se intenta llevar a cabo o crear algo, o superarse uno mismo. En este nivel, lo que importa es tratar de lograr o alcanzar algo y no el resultado como tal Villamizar et al., (2009). Esta motivación refleja el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento Cox, (2009). De acuerdo con la tabla que se muestra a continuación, se especifica que los corredores que se encuentran arriba de la media son practicantes que lo hacen por sentimiento de avance propio, en la que la principal variable es cumplir por expectativa individual.

<b><i>Factor 4 Motivación intrínseca-autosuperación</i></b>	
<i>Abajo de la media</i>	<i>117</i>
<i>Arriba de la media</i>	<i>155</i>

Tabla 4. En la sumatoria del cuarto factor 117 deportistas están abajo de la media, y 155 están por arriba de la media.



### ***Factor 5 Motivación intrínseca al cumplimiento***

Considerando los factores de impulso que establecen los participantes para seguir efectuando su práctica deportiva con un mayor ímpetu, este tipo de motivación se da cuando el deportista se involucra en actividades vinculadas con su disciplina deportiva, específicamente para experimentar sensaciones placenteras internas asociadas con el tipo de entrenamiento deportivo que realizan Villamizar et al., (2009). En este factor los corredores que se encuentran arriba de la media son practicantes que tienen constantes hábitos o rutinas deportivas.

<b><i>Factor 5 Motivación intrínseca al cumplimiento</i></b>	
<i>Abajo de la media</i>	96
<i>Arriba de la media</i>	172

Tabla 5. En el quinto factor se demuestra que 96 deportistas están por debajo de la media, y 172 están por arriba de la media.

### ***Factor 6 Amotivación***

Aguirre & González, (2014) consideran que la amotivación puede caracterizarse como la manifestación de sentimientos, por ejemplo, de frustración o miedo en la que el sujeto puede no expresar intención de realizar alguna actividad, por lo que puede ser desorganizado. Se puede referir que la amotivación se caracteriza por conductas que no tienen base interna y externa tratándose de la ausencia de motivación Cox, (2009). Especificando los datos que se muestran en la tabla a continuación, los corredores que se encuentran por debajo de la media son participantes que tienen poca amotivación y son los que siguen practicando ante las diferentes circunstancias que se les presenten, al contrario de los que se encuentran por arriba de la media son participantes que

experimentan ausencia relativa de motivación como, por ejemplo: (el experimentar sentimientos con pocos ánimos o desinterés de seguir practicando).

<b>Factor 6 Amotivación</b>	
<i>Abajo de la media</i>	<i>194</i>
<i>Arriba de la media</i>	<i>125</i>

Tabla 6. De acuerdo con el sexto factor solo 194 deportistas están debajo de la media, mientras que 125 se encuentran por arriba de la misma.

### **Factor 7 Motivación integral-deportiva**

Se entiende que la motivación es un proceso direccional de carácter intrínseco/extrínseco, que va desarrollándose con el paso del tiempo y consolidándose conforme se alcanzan y cumplen las metas y objetivos trazadas por cada deportista García & Caracuel, (2007). En lo que cabe la motivación integral-deportiva se define como la preferencia de la actividad a practicar, representando conformidad en el individuo. La preferencia del deportista por su disciplina deportiva está dada como función de su coherencia con otros aspectos de su ser Villamizar et al., (2009). Teniendo en cuenta esta definición y especificando la siguiente tabla, los corredores en este factor que están arriba de la media practican este deporte principalmente por variables de: bienestar, despejo, socialización etc.

<b>Factor 7 Motivación integral-deportiva</b>	
<i>Abajo de la media</i>	<i>162</i>
<i>Arriba de la media</i>	<i>108</i>

Tabla 7. El séptimo factor demuestra que 162 deportistas están por debajo de la media, y 108 están por encima de la media.

## *Propuesta*

Retomando las variables analizadas en este estudio, es conocido que la motivación afecta notablemente al rendimiento de los deportistas, ya que no solo influye la preparación física y técnica que éstos posean. En este aspecto la motivación es una variable trascendente para que los deportistas practiquen ejercicio físico o deporte y poder orientarse a factores situacionales y establezcan conductas o criterios, que les permitan practicar y demostrar habilidades tal como lo plantean García, Caracuel, & Ceballos, (2014). Recapitulando esta breve definición acerca del estudio llevado a cabo con la muestra de los corredores analizados en este estudio, se establece a continuación la siguiente propuesta de intervención.

De acuerdo con el estudio llevado a cabo con la muestra seleccionada, se pretende aplicar un taller generalmente en corredores mexicanos, este taller tratará sobre las variables intrínsecas en los corredores, fundamentales para la atribución de motivación, de la siguiente manera se presentan los detalles del taller:

### **Título**

(“Confía en ti incrementa tu autoeficacia para seguir motivado al correr”).

### **Objetivo**

#### **General**

Brindar información específica acerca de los factores de motivación interna en corredores mexicanos en general, promoviendo elementos necesarios para una mejor adaptación y desempeño en la práctica.

## **Específicos**

- Impulsar la confianza interna en el grupo de corredores, para que sigan practicando running.
- Fomentar la participación de los corredores, en programas del sector deportivo que les ayuden a organizarse en la práctica de su disciplina deportiva.
- Favorecer la colaboración o puntos de opinión entre los corredores, acerca de los diferentes retos y obstáculos a los que se enfrentan para seguir corriendo.

## **Justificación**

El running es un deporte con relevancia social que ha ido en aumento, sobre todo en ciudades con un crecimiento acelerado su práctica y consistencia es de diferentes aspectos en cada deportista que lo lleva a cabo, la motivación juega un papel muy importante para ser consistente en este deporte y llegar al resultado deseado por cada practicante (Gil, 2018). Por lo que en esta propuesta se propone diseñar y aplicar un taller que conlleve a una posición reflexiva sobre las propias circunstancias de cada deportista/corredor, y que favorezca la concepción de adaptación y sociabilidad con fines múltiples de una mejor experiencia en el entorno deportivo, la motivación intrínseca es una variable de importancia en los corredores ya que de esta depende el rendimiento que estos ejerzan para una mejor experiencia. Dentro del running hay practicantes de ambos sexos de edades entre 18 a 60 años, pero cada vez hay más personas de diferentes edades que lo practican por cuestiones de salud, bienestar consigo mismos, sociabilidad/recreación etc., por lo que como se mencionó previamente esta propuesta tiene el propósito de llevar a los asistentes a una posición reflexiva con fines de mejoramiento al practicar o llevar a cabo el running.

## **Duración**

Este taller tendrá una duración de tres sesiones una por día, de una hora más adelante se detallan las especificaciones de cada sesión.

## **Modalidad de participación**

La modalidad en la que se llevará a cabo este taller será a través de Zoom Meetings plataforma digital de videoconferencia, en donde se brindará la información planeada de cada sesión a corredores mexicanos en general, interesados en tomar en el taller.

## **Descripción de la propuesta**

### **Actividades planeadas para el desarrollo del taller**

Sesión 1. Introducción a la motivación en el deporte: En esta sesión se busca informar a los participantes, acerca del concepto de motivación deportiva y como esta implica para seguir practicando determinada disciplina deportiva, dentro de esta sesión se fomentará la participación entre los asistentes compartiendo sus puntos de opinión de cómo es que se motivan para seguir corriendo.

Sesión 2. Motivación y rendimiento: En esta sesión se brindará información relevante a los participantes, acerca de cómo la motivación es de gran relevancia para un rendimiento óptimo, igualmente se fomentará la participación de los asistentes en la que esclarezcan a través de su punto de opinión como consideran su rendimiento al entrenar o correr.

Sesión 3. Estrategias de motivación: Dentro de esta sesión se proveerá orientación a los participantes para aumentar su motivación por correr, específicamente cómo tener una meta más clara para mantener un estado elevado de autoconfianza. al igual que en las dos sesiones previas se llevará a cabo un apartado de preguntas y puntos de opinión de los presentes, tomando en cuenta el tema abordado de la sesión realizada.

### Planificación de las actividades a desarrollar

Sesiones	Desarrollo de actividades	Dirigido a
Sesión 1. Introducción a la motivación en el deporte.	En esta primera sesión se informará a los participantes, acerca del concepto de motivación en el deporte.	Específicamente población corredora mexicana.
Sesión 2. Motivación y rendimiento.	Se brindará información de cómo la motivación es una variable importante para conseguir un rendimiento óptimo. Posteriormente se fomentará la participación de intercambios de opinión entre los asistentes.	Específicamente población corredora mexicana.
Sesión 3. Estrategias de motivación.	Se proyectará información a los participantes, de conceptos útiles que los ayuden a llevar un buen desempeño en el running, posteriormente se llevará a cabo un apartado de intercambio de opinión entre los asistentes de cómo consideran que es su rendimiento al correr.	Específicamente población corredora mexicana.

Con esta propuesta se busca impartir información de la importancia que tiene la motivación intrínseca para mantener un rendimiento óptimo en el deporte, y acercar más a los practicantes activos del running a asistir a la implementación de talleres vivenciales con el fin de dotarse de información para un mejor desarrollo de habilidades individuales dentro del running.

## *Conclusiones*

Resumiendo, el estudio llevado a cabo se establece que la motivación es un factor muy importante principalmente porque de esta implica el ejercer y/o practicar deporte. El grado de motivación en cada individuo es de diferente manera, ya que de acuerdo con este los individuos pueden ejercer su deporte con perseverancia.

Una de las importancias de los resultados encontrados durante este estudio es que, se pudo visualizar que la mayoría de los individuos que fueron sometidos al estudio, son corredores constantes por diferentes motivos como lo son: Impulsos personales; Disciplina; Práctica constante para un mejor resultado; Imagen personal y de salud; Avance; Hábito o rutina; Circunstancias distintas así como de despejo y socialización, posteriormente con estos resultados se diseñó un programa de intervención para los deportistas en donde se les instruirá acerca de algunas estrategias para elevar o mantener su motivación. El abordaje de esta propuesta de intervención se da de acorde con los resultados encontrados en el estudio previamente mencionados, así como para una mejor práctica, constancia, conocimiento y bienestar en los corredores.

Tomando en cuenta la importancia que tiene la motivación intrínseca, para llevar a cabo y ser constante en el running, esta puede darse de distinta forma en los corredores por lo que a través del programa de intervención previamente mencionado puede ayudar a los corredores a visualizar de una mejor forma sus estrategias para mantener su motivación a través de la reflexión y conocimiento para un excelente manejo de los momentos de desmotivación, que les puedan surgir más adelante.

Alguna de las limitantes que pudieron haber surgido, es que los participantes no pudieran haber contestado con sinceridad algunas de las afirmaciones, así como el poder entender algunas de las frases o palabras, posteriormente otra limitante para llevar a cabo este estudio es que el instrumento no fue aplicado de forma presencial por lo que no se pudo observar la actitud de los presentes al contestar el instrumento.

Una proposición en estudios posteriores es que la investigación puede ser aplicada de manera presencial en el grupo o muestra seleccionada detallándose más específicamente las indicaciones, para una mejor comprensión del instrumento a aplicar.

Considerando que la aplicación del instrumento fue aplicada virtualmente entre la población estudiada, una ventaja de aplicarlo de esta forma es que se llegó a un número considerable de participantes para realizar el estudio, por lo que de esta forma se pudieron obtener y visualizar mejor los datos una vez analizados, alguna de las desventajas de haber aplicado esta prueba presencial es que se pudo haber asistido a centros deportivos o parques a buscar a la población, de esta manera hubiera sido un poco más complicado reunir a los participantes que se interesaran en querer responder el instrumento.

Tomando en cuenta generalmente la obtención de los resultados del estudio, estos igualmente se pueden obtener de diferente manera considerando que en este estudio participaron tanto hombres como mujeres, de acuerdo con esto la población que más participó fueron las mujeres de esta forma la obtención de los resultados puede ser de diferente manera para los hombres que participaron, ya que el mayor motivo que lleva a las mujeres a correr es específicamente por motivos de estética, mientras que para los hombres el motivo que los lleva a correr es por diferente aspecto que el de las



mujeres. El análisis de datos obtenidos se puede obtener también de distinta forma, como por ejemplo por el tiempo que los corredores pasan corriendo de acuerdo con la experiencia de cada corredor, de esta manera los datos pueden ser analizados de una mejor forma además de tener una visualización más amplia y detallada.

## Referencias

- Abadía, S., Medina, X., Sánchez, R., Bantulà, J., Fornons, D., Bastida, N., . . . Pujadas, X. (2014). *Entre El Boom Atlético Y La Cooperación Social. Las Carreras Solidarias Y El Ejemplo De La Trailwalker*. España 2013. Recuperado el 19 de marzo de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-57662014000100005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-57662014000100005)
- Aguirre Loaiza, H. H., Ramos Bermúdez, S., y María Agudelo, A. (2015). *Motivación, Grupo De Deporte, Nivel Competitivo Y Edad Deportiva En Deportistas Caldeses*. Recuperado el 06 de marzo de 2020, de [https://www.researchgate.net/publication/302059725\\_Motivacion\\_grupo\\_de\\_deporte\\_nivel\\_competitivo\\_y\\_edad\\_deportiva\\_en\\_deportistas\\_caldenses](https://www.researchgate.net/publication/302059725_Motivacion_grupo_de_deporte_nivel_competitivo_y_edad_deportiva_en_deportistas_caldenses)
- Aguirre Loaiza, H. H., y González Gutiérrez, J. F. (2014). *Factores motivacionales, variables deportivas y sociodemográficas en deportistas universitarios*. Recuperado el 03 de octubre de 2020, de [https://www.researchgate.net/publication/278679147\\_Factores\\_motivacionales\\_variables\\_deportivas\\_y\\_sociodemograficas\\_en\\_deportistas\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/278679147_Factores_motivacionales_variables_deportivas_y_sociodemograficas_en_deportistas_universitarios)
- Castaño Molano, P. D., Montañez Mena, L., Castiblanco Cubillos, L. C., y García Álvarez, J. S. (2018). *Características Psicológicas Deportivas En Jóvenes De Bogotá: Un Análisis Cognitivo Conductual*. Bogotá, Colombia. Recuperado el 14 de marzo de 2020, de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/22362/1/CARACTER%3%8DSTICAS%20PSICOL%3%93GICAS%20DEPORTIVAS%20EN%20J%3%93VENES%20DE%20BOGOT%3%81%20Documento%20informe%20final%20nivel%20II%2027%20.pdf>
- Castillo, I., Molina García, J., y Álvarez, O. (2010). *Importancia De La Percepción De Competencia Y De La Motivación En La Salud Mental De Deportistas Universitarios. Vol. 52*. Cuernavaca, Morelos, México. Recuperado el 19 de marzo de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342010000600006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000600006)
- Cox, R. H. (2009). *Psicología Del Deporte Conceptos Y Sus Aplicaciones*. (Sexta edición). Traducción de editorial médica panamericana. Recuperado el 14 de octubre de 2020, de [https://books.google.com.mx/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA120&lpg=PA120&dq=amotivacion&source=bl&ots=0FdjtPbr0d&sig=ACfU3U3BsopasqG9ShhrRT6q6Dt\\_Vyz\\_1Q&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKewiQjsuF4rTsAhUSA6wKHduWAWgQ6AEwBHoECAkQAQ#v=onepage&q=amotivacion&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA120&lpg=PA120&dq=amotivacion&source=bl&ots=0FdjtPbr0d&sig=ACfU3U3BsopasqG9ShhrRT6q6Dt_Vyz_1Q&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKewiQjsuF4rTsAhUSA6wKHduWAWgQ6AEwBHoECAkQAQ#v=onepage&q=amotivacion&f=false)
- Chacón Cuberos, R., Martínez Martínez, A., Espejo Garcés, T., Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., y Pérez Cortés, A. J. (2018). *Clima Motivacional Percibido Hacia El Deporte Y Factores Académicos En Estudiantes Universitarios De Granada. Revista electrónica de investigación*

*educativa*, Vol. 20. Recuperado el 21 de abril de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412018000400100](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000400100)

Fernández García, E., Camacho Miñano, M. J., Vázquez Gómez, B., Blández Ángel, J., Mendizábal Albizu, S., Rodríguez Galiano, M. I., . . . Sierra Zamorano, M. A. (2010). *Guía para la Promoción de la actividad física en chicas*. España. Recuperado el 31 de agosto de 2020, de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:ba1731ef-b232-4fa4-8bdd-76b3792861c2/guiapafic.pdf>

García Sandoval, J. R., Caracuel, J. C., y Ceballos, O. (2014). *Motivación y Ejercicio Físico Deportivo: Una Añeja Relación*. Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. Recuperado el 27 de abril de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

García Sandoval, J. R., & Caracuel Tubio, J. C. (2007). *La Motivación Hacia La Práctica Deportiva En Adolescentes Mexicanos: Inicio, Mantenimiento Y Abandono*. Las Palmas de Gran Canaria, España. Recuperado el 14 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126252004.pdf>

Gil, G. J. (2018). *Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. Argentina*. Recuperado el 02 de noviembre de 2020, de <http://www.scielo.org.co/pdf/antpo/n30/1900-5407-antpo-30-00043.pdf>

Giorgi Laverde, R., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C., y Lozano Garzón, D. E. (2011). *Aptitud Física y Salud De Corredores Aficionados: Una Revisión Documental. Vol. 8*. Bogotá, Colombia. Recuperado el 27 de abril de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835204012.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología De La Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Leonardi, V., y Miraglia, D. (2019). *Los Eventos Running En La Localidad De Bahía Blanca (Argentina)*. Una aproximación a su impacto turístico y económico. Bahía Blanca, Argentina. Recuperado el 19 de marzo de 2020, de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-235X2019000200113&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-235X2019000200113&script=sci_arttext)

López, J. M. (2000). *Estandarización De La Escala De Motivación En El Deporte (Emd) De Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. Y Pelletier L.G. En Deportistas Mexicanos*. México. Recuperado el 03 de marzo de 2020

López Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2011). *Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos*. Recuperado el 27 de agosto de 2020

- Martín Cruz, N., Martín Pérez, V., y Trevilla Cantero, C. (2009). *Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca sobre la transmisión de conocimiento*. El caso de una organización sin fines de lucro. España. Recuperado el 18 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17413043009>
- Pineda Espejel, A., Alarcón, E., López Ruiz, Z., Trejo, M., & Chávez, C. (2016). *Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. México. Recuperado el 26 de agosto de 2020, de <https://www.cafyd.com/REVISTA/04402.pdf>
- Piña López, J. A. (2009). *Motivación en Psicología y salud: motivación no es sinónimo de intención, actitud o percepción de riesgo*. Hermosillo, Sonora, México. Recuperado el 05 de junio de 2020, de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n1/v5n1a03.pdf>
- Prieto Andreu, J. M. (2016). *Razones Para Correr De Corredores Populares*. Vol. 11. Recuperado el 08 de febrero de 2020
- Rosales Obando Bach, D. M., Araya Vargas, G., y Rivas Borbón, Ó. M. (2018). *Motivos De Participación En Una Carrera De Fondo, Según Edad, Sexo Y Experiencia Deportiva, En Corredores Aficionados*. Recuperado el 14 de marzo de 2020, de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-44362018000100004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362018000100004)
- Rosales Obando, D. (2016). *Análisis De Los Motivos De Participación En Carreras Atléticas De Fondo, En Personas Aficionadas Según Sexo, Edad Y Experiencia Deportiva*. Heredia, Costa Rica. Recuperado el 14 de marzo de 2020, de <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/13223/Tesis%209166.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz Juan, F., y Zarauz Sancho, A. (2014). *Análisis De La Motivación En Corredores De Maratón Españoles*. (Revista Latinoamericana de Psicología). Bogotá, Colombia. Recuperado el 14 de marzo de 2020, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342014000100001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342014000100001)
- Soriano, M. (s.f.). *La Motivación, Pilar De Todo Tipo De Esfuerzo*. Recuperado el 18 de octubre de 2020
- Villamizar Reyes, M. M., Acosta Muñoz, J. F., Cuadros Molano, J. G., & Montoya, J. C. (2009). *Factores motivacionales de los futbolistas profesionales, como deportistas y clientes internos en Boyacá, Colombia*. Colombia. Recuperado el 03 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023513008.pdf>

# Anexos

## Anexo A

### *Escala de motivación en el deporte (EDM)*

El propósito de esta investigación es evaluar la "motivación" en deportistas que practican la disciplina de correr, mediante la "Escala de Motivación en el Deporte (EMD)", esta escala consta de 29 reactivos.

No te llevará más de 20 minutos responder el formulario. La información proporcionada es anónima y será confidencial, por lo que se te pide contestar con la mayor sinceridad y veracidad posible.

De antemano se agradece el tiempo y dedicación para su participación.

<i>Datos generales</i>
<b>Sexo:</b>
Mujer:
Hombre:
<b>Edad:</b>

**¿Con qué frecuencia practicas el running?**

**¿Cuánto tiempo dura tu entrenamiento?**

**¿Cuánto tiempo llevas practicando "running"?**

**De manera general, ¿cuál es tu principal meta al practicar running?**

- a) Mejorar o mantener mi salud / control de peso.
- b) Mejorar o mantener mi estado de ánimo o situación emocional.
- c) Mejorar mi RP (récord personal o tiempo) en alguna distancia específica / correr una nueva distancia.
- d) Recreación con amigos o familiares / "pasarla bien".

### ***Instrucciones***

A continuación, se presentan 7 alternativas de respuesta de las cuales, debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tú practicas el deporte que señalaste.

<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>Raras veces</i>	<i>Indeciso/a</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Muchas veces</i>	<i>Siempre</i>
1	2	3	4	5	6	7

<b><i>En general ¿POR QUÉ PRACTICAS ESTE DEPORTE?</i></b>		<b><i>1</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>6</i></b>	<b><i>7</i></b>
<i>1</i>	<i>Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.</i>							
<i>2</i>	<i>Porque me permite ser bien visto/a por la gente que conozco.</i>							
<i>3</i>	<i>Porque es una de las mejores formas para conocer gente.</i>							
<i>4</i>	<i>Tengo la impresión de que es inútil continuar haciendo deporte.</i>							
<i>5</i>	<i>Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.</i>							
<i>6</i>	<i>Porque es estrictamente necesario hacer deporte si se quiere estar en forma.</i>							
<i>7</i>	<i>Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte.</i>							
<i>8</i>	<i>Por el prestigio de ser un/a atleta.</i>							
<i>9</i>	<i>Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.</i>							
<i>10</i>	<i>Por el placer que siento cuando mejoré algunos de mis puntos débiles.</i>							
<i>11</i>	<i>Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos de entrenamiento.</i>							
<i>12</i>	<i>Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado/a en la actividad.</i>							
<i>13</i>	<i>Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo misma/o.</i>							

14	<i>Ignoro porque hago deporte.</i>								
15	<i>Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo.</i>								
16	<i>Por la satisfacción que siento cuando perfecciono mis habilidades.</i>								
17	<i>Porque entre la gente que me rodea es bien visto estar en forma.</i>								
18	<i>Porque para mí, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.</i>								
19	<i>Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.</i>								
20	<i>Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.</i>								
21	<i>Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro/a que el deporte sea lo mío.</i>								
22	<i>Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al deporte.</i>								
23	<i>Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.</i>								
24	<i>Para demostrar a otros hasta qué punto soy bueno/a en mi deporte.</i>								
25	<i>Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.</i>								
26	<i>Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos/as.</i>								
27	<i>Porque me gusta sentirme involucrado/a en la actividad.</i>								
28	<i>Porque para mí, es necesario que haga deporte regularmente.</i>								
29	<i>Yo mismo/a me lo pregunto; no llegó a alcanzar los objetivos que me he fijado.</i>								