

Capítulo 8

Factores motivacionales que influyen en la práctica del *running*

Isela Guadalupe Ramos Carranza

Introducción

Actualmente la práctica del *running* se ha colocado como una de las principales actividades favoritas de las personas, convirtiéndose en un estilo de vida, tal como lo menciona Gastón (2018). Por otro lado, la relevancia social no sólo pertenece al campo académico, sino que también ha llamado la atención de las organizaciones que diseñan eventos masivos y ponen al descubierto que es un buen negocio para invertir, ya que reúne en un corto periodo de tiempo a gran número de personas.

En esta línea, los estudios sobre el *running* permiten detectar diversas áreas de oportunidad para la comunidad científica. La visión desde las ciencias sociales, como la psicología, demuestran que practicar esta actividad provoca una experiencia integral y motivadora (Maivorsdotter y Quennerstedt, 2012), esto implica generar bienestar físico, social y emocional. En este sentido, Pérez y Álvarez (2015, p. 47) mencionan que:

La motivación ha estado presente en estudios donde se indaga acerca de la participación de las personas en las prác-

ticas de actividad física y el deporte, y se ha encontrado que es un elemento determinante en la adherencia a programas deportivos que se ofertan a diferentes comunidades.

Desde esta perspectiva, se afirman los efectos positivos que tiene el ejercicio físico; asimismo, los diversos estudios relacionados a la motivación permiten dictaminar cuáles son esos factores que incitan a la práctica del deporte; sin embargo, para Orrego (2011, p. 6): “El ejercicio, así como cualquier hábito que integra la vida saludable son cíclicos y episódicos, de tal manera que las personas inician activamente los programas, pero después de un tiempo suspenden esa práctica”.

De este modo se justifica la necesidad de revisar los factores que motivan a realizar el *running*, ya que diversos estudios que abordan este fenómeno presentan las razones por las que las personas hacen actividad física y coinciden en que no hay motivo único (Ogles y Masters, 2000). Garcia-Ferrando y Llopis (2010), por su parte, mencionan que de la población que realiza algún tipo de actividad física, 22.6% realiza carrera a pie o correr, y sus principales motivos son por mejorar físicamente, prescripción médica, perder peso o sentirse mejor; sin embargo, no se concluye en uno solo.

Lo cierto es que el crecimiento del número de carreras que se organizan al año en una comunidad, ha incrementado paralelamente con el número de asistentes; de este modo, revisando la historia de los maratones, tenemos como ejemplo el maratón de New York, se realizó por primera vez en 1970 con tan solo 127 participantes (Herrera, 2018) y a la fecha cada año participan 50 000 atletas cuya procedencia es de 125 países.

Resulta interesante conocer los motivos que han influenciado el aumento de dicha práctica, pero también los efectos sociales, subjetivos y económicos conseguidos con el paso de los años, es por ello que se estableció como objetivo de este estudio identificar los factores motivacionales para la práctica del *running*.

Motivación en el *running*

La psicología del deporte incluyó, desde sus inicios, investigaciones relacionadas a la motivación, en el sentido de que no sólo

estudia a los deportistas, sino a todos los actores que se involucran en su actividad: deportistas, padres de familia, entrenador, relación con otras personas, mejora del rendimiento, salud, superación personal, entre otras (García, Caracuel y Ceballos, 2014).

La motivación es un componente dentro del comportamiento humano que permite tener un desarrollo integral (físico, social y emocional), y se considera una variable determinante para tener éxito deportivo, ya que se relaciona directamente con los logros positivos que se consiguen. Ganar motiva a continuar participando. Dosil y Cracuel (2003, p. 176)

Definen la motivación como un factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición física y psíquica, sus gustos, preferencias, necesidades, interacciones con el ambiente, las cuales hacen que aumente o disminuya el valor para hacer algo.

De esta manera, para su estudio se conocen diversas teorías que se asocian a la motivación, una de las más populares en el ámbito deportivo es la teoría de las metas de logro de Nicholls (1989), misma que explica que existen dos tipos de orientación motivacional en función del concepto de su habilidad percibida: la primera está orientada hacia el ego, la cual consiste en valorar las actividades comparándose con otras personas; la segunda se orienta a la tarea de actividades en función de uno mismo, donde le otorga valor al esfuerzo y metas propias, sin importar el resultado de los demás.

Aquí podemos distinguir el clima motivacional que percibe un sujeto; es decir, si está asociado positivamente con las metas orientadas a la tarea, serán aquellas que producen satisfacción, diversión, aprendizaje y, sobre todo, que permitan tener continuidad en la práctica deportiva. En caso contrario, las orientadas al ego provocan sentimientos negativos y estrés, además de que en este tipo de clima se visualiza el abandono deportivo.

En esta línea, García y Caracuel (2007) mencionan que la motivación es un proceso de carácter intrínseco o extrínseco, que se desarrolla a lo largo del tiempo y se va consolidando conforme se cumplen y alcanzan metas y objetivos. Es por ello que identificar los motivos que propician la práctica deportiva determinan si una per-

sona continuará por tiempo prologando en esa actividad y lo hará parte de un estilo de vida; por el contrario, posiblemente dejará de hacerlo, ya que no tiene motivos positivos que le alienten a seguir.

Características de la práctica deportiva del *running*

Correr es una actividad que permite desplazarte con los pies de lugar a otro de manera rápida. A través de la historia se le ha conocido como *footing* o *jogging*, hoy en día se le conoce como *running*, dicho término ha evolucionado con diversas interpretaciones sociales.

Evidentemente, esta práctica se desprende del atletismo, el cual es definido por Gómez y Valenzuela (2012, p. 40) como:

Un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

En este sentido, las carreras se dividen en capacidades físicas (como velocidad y resistencia) y se clasifican según su distancia. Las principales donde se practica el *running* de manera *formal* (denominado así para aquellas que se organizan dentro de un evento deportivo) son 3, 5, 10, 21 km (medio maratón) y 42 km (maratón), siendo estas últimas las competiciones más populares en todo el mundo. De hecho, existe una agrupación compuesta por Londres, Bostón, Chicago, Berlín, Tokio y New York, a la cual se le denomina *World Marathon Majors*, donde actualmente se corren los maratones más populares.

Los motivos para correr un maratón deben ser positivos, ya que, tal como menciona García-Verdugo y Landa (2004), se requiere de un nivel de resistencia física elevado, el cual sólo se consigue con meses o incluso años de entrenamiento; sin embargo, pese a estas características, quienes corren consideran este deporte parte de su estilo de vida y, en consecuencia, lo practican por largo tiempo.

Unas de las principales motivaciones, tanto de quienes lo practican por afición como profesionalmente, se enfocan en optimizar sus tiempos personales, a ocupar un mejor lugar dentro de la carrera o simplemente terminar la distancia que se propusieron correr (Ogles y Masters, 2000). En definitiva, los motivos para esta práctica se dan por la propia dinámica del *running*; es decir, es una

actividad que cualquiera puede practicar, puesto que sus metas son diversas y el margen de edad es amplio; en sí, esta actividad ha tomado un lugar importante en el mundo de la actividad física.

Método

Se realizó una investigación de carácter descriptivo-trasversal cuya metodología indica que se describirá un fenómeno (motivos de práctica del *running*). El enfoque fue cuantitativo, ya que se determinaron análisis de correlación y fiabilidad. El tipo de muestreo que se utilizó fue probabilístico, ya que todos tenían las mismas posibilidades de ser elegidos.

Participantes

Participaron en total 102 atletas, 48 hombres (46.6%) y 54 mujeres (53.4%), con una edad comprendida entre los 15 a 61 años ($M = 29.5$; $DT = 10.6$) siendo la edad media en hombres $M = 29.1$ ($DT = 11.9$) y en mujeres $M = 29.4$ ($DT = 9.4$).

Instrumento

Se utilizó el cuestionario *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS) de Masters, Ogles y Jolton (1993), su versión original está constituido por 56 motivos para correr, agrupados en cuatro categorías; sin embargo, para este estudio se utilizó la versión española adaptada de Ruiz y Zarauz (2011), la cual está compuesta por 34 ítems, dividido en siete subescalas: orientación a la salud, superación de metas personales, peso, reconocimiento, afiliación, metas psicológicas y significado de vida y autoestima. Las respuestas correspondían en escala tipo Likert, que va desde 1 (no es una razón para correr) a 7 (razón muy importante para correr).

Análisis de datos

Los datos fueron procesados en el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS v.21). Para obtener la fiabilidad del instrumento se utilizó la prueba de alfa de Crobach (tabla 1) con la finalidad de determinar la pertinencia del estudio según el

número de muestra que se usó. De este modo, el número de dimensiones presentó un $\alpha = .798$ y el número de ítems un $\alpha = .926$) ambos exponen validez y fiabilidad. Asimismo, se realizaron análisis descriptivos, de frecuencias y de correlación.

Tabla 1
Estadísticos de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	Elementos
Dimensiones	.785	.789	7
Ítems que componen el instrumento	.927	.926	34

Fuente: Elaboración propia

Resultados

Los datos sociodemográficos (tabla 2) muestran que 21% de la muestra tiene un rango de edad entre 15 y 20 años; en cuanto al género, se observa que es relativamente mayor para la mujer con 53.4%. En tanto, a la cuestión del número de carreras realizadas, encontramos similitud con 36.3% en las respuestas de entre 3 y 5 carreras y más de 10 carreras.

Tabla 2
Perfil de la muestra

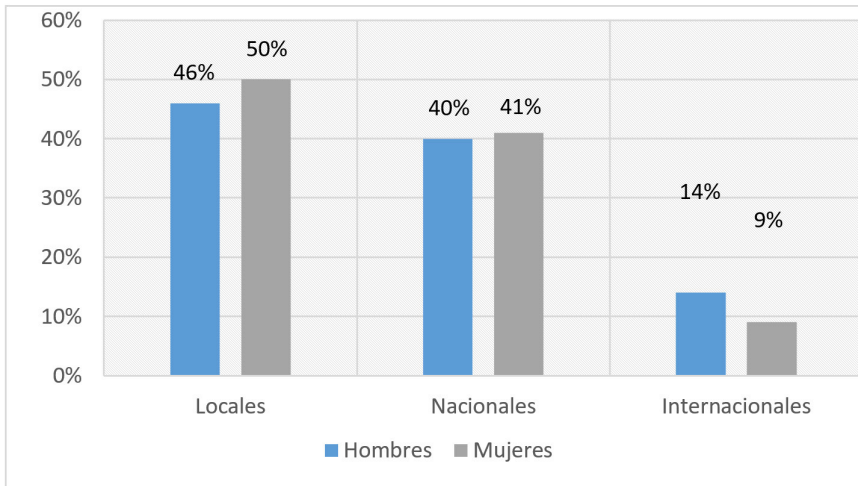
Edad	15 a 20 años	21 %
	21 a 25 años	19%
	26 a 30 años	17%
	31 a 35 años	14%
	36 a 40 años	17%
	Más de 41 años	12%
Género	Hombre	46.6 %
	Mujer	53.4%
Carreras en las que ha participado	Entre 1 y 2 carreras	10.8%
	Entre 3 y 5 carreras	36.3%
	Entre 6 y 10 carreras	16.7%
	Más de 10 carreras	36.3%

Fuente: Elaboración propia.

Con relación al tipo de carrera según su *distancia*, se encontró que 25.5% ha participado en carreras de 5 km, 23.5% en medio maratón, 20.6% en carreras de 10 km, 14.7% en carreras de 3 km y 12.7% participó en maratones. En otro sentido, y respecto al tipo de carrera según su *alcance*, tiene mayor participación en carreras locales con 46% en hombres y 50% en mujeres (gráfica 1).

Gráfica 1

Género y tipo de carrera según su alcance



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se aprecia las dimensiones en agrupación; es decir, se reunieron los ítems que se asocian a cada uno de ellos, los resultados muestran, de las siete dimensiones estipuladas en el instrumento MOMS, que los motivos orientados a la salud 24% ($M = 21.9$, $D = 5.6$) son los más importantes para que ellos decidan practicar el *running*; en caso contrario, la dimensión del reconocimiento con un 3% ($M = 15.08$, $D = 9.6$) señala que estos serían los motivos menos probables por los que ellos realizan el *running*.

Tabla 3
Frecuencias de las dimensiones

Dimensiones	Frecuencia (%)	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
Orientación a la salud	25	21.94	5.67	-.717	-.525
Orientación al peso	7	11.46	5.16	.006	-.919
Superación de metas	22	31.81	8.18	-.792	-.031
Reconocimiento	3	15.08	9.69	1.062	.022
Afiliación	9	23.92	8.89	-.029	-.668
Meta Psicológica	14	13.26	5.90	-.381	-1.071
Significado de vida	20	30.96	8.40	-.593	-.355
a. Agrupación					

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los análisis de correlación, se utilizó la prueba de Rho de Sperman en la que se consideraron dos variables, la orientación de motivos relacionados al reconocimiento (ego) con el género y se encontró la asociación lineal negativa, estadísticamente significativa entre las variables (tabla 4).

Tabla 4
Correlaciones orientación al reconocimiento y género

			Género	Reconocimiento
Rho de Spearman	Género	Coefficiente de correlación	1.000	-.263*
		Sig. (bilateral)	.	.008
		N	102	102
	Reconocimiento	Coefficiente de correlación	-.263*	1.000
		Sig. (bilateral)	.008	.
		N	102	102

* La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Posteriormente, en la tabla 5 se analizó la relación entre la dimensión orientada al peso (controlar el peso, adelgazar o parecer más delgado) y la orientación hacia el significado de vida (propósitos en la vida, sentirse realizado, sentir una vida más completa,

tener una experiencia emocional positiva) encontrando correlación positiva significativa entre ambas variables; es decir, en la medida que los motivos orientados al peso aumentan, también los motivos para el significado de vida lo harán.

Tabla 5
Correlaciones orientación al peso y al significado de la vida

			Peso	Vida
Rho de Spearman	Peso	Coefficiente de correlación	1.000	.296*
		Sig. (bilateral)	.	.002
		N	102	102
	Vida	Coefficiente de correlación	.296*	1.000
		Sig. (bilateral)	.002	.
		N	102	102

* La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Consideraciones finales

Se concluye que la muestra estudiada considera que sus principales motivos para realizar *running* tienen que ver con cuestiones relacionadas con la salud y su bienestar físico, y que lo practican con un medio de superación personal. Las respuestas asociadas a competir consigo mismo o sentirse orgullosos de sí mismos e incluso mejorar su velocidad, estuvieron por encima del 50% de ser los motivos más importantes para practicar *running*.

Además, podemos señalar que el *running* representa una forma estandarizada de practicar actividad física, es también una forma de generar relaciones sociales, favorece la individualidad y la autoconciencia. Se encontró que las personas buscan cambios físicos, pero también les gusta experimentar actividades individuales generando energía emocional positiva.

Por otro lado, para la comunidad científica conviene establecer subgrupos, tales como las personas que lo practican por interactuar con otros, por rendimiento deportivo o por satisfacción personal y, con base en nuestros resultados, se destaca también para poder superar sus marcas o aumentar la distancia que corren.

Se confirma que en el deporte de competición existen resultados favorables y no favorables, y las experiencias pasadas influyen en las consecuentes; asimismo, el estado de ánimo afecta el rendimiento deportivo; es decir, es más difícil recuperarse cuando se obtuvo un fracaso porque se complica no pensar o sentir que el resultado volverá a ser desfavorable. Es por ello que se sugiere proporcionar retroalimentación y analizar objetivamente el desempeño durante esa competición.

En este sentido, se puede asegurar que los motivos se cargan más a las metas de tarea que, según personal experimentado en psicología deportiva, son necesarios para general hábitos permanentes y que estos continúen a lo largo de la vida.

Finalmente, podemos afirmar que la motivación es un elemento esencial en el deporte, de ella depende que se genere adherencia positiva a la práctica deportiva, esto es importante para personal que entrena o especialistas de entrenamiento de este deporte, ya que esta información les permitirá diseñar métodos efectivos para generar mejor motivación en el sujeto.

Referencias

- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte. En: J. Dosil Díaz, *Ciencias de la actividad física y el deporte* (pp. 155-186). Síntesis.
- García, J. y Caracuel, J. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: Inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1): 1-60.
- García-Verdugo, M. y Landa, L.M. (2004). *Atletismo 4: Mediofondo y fondo. La preparación del corredor de resistencia*. RFEA.
- Gastón, G. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. Antípoda. *Revista de Antropología y Arqueología*, 30: 43-63. DOI: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>
- Gómez, A. y Valenzuela, V. (2012). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Revista Acción Motriz*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6698349.pdf>.

- Herrera, E. (2018). Devenires corporales post-humanos desde una aproximación etnográfica al *running* popular en Barcelona. Tesis doctoral. Universidad Oberta de Catalunya.
- Maivorsdotter, N. y Mikael Q. (2012). The Act of Running: A Practical Epistemology Analysis of Aesthetic Experience in Sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4 (3): 362-381.
- Nicholls, J.G. (1989). The Competitive Ethos and Democratic Education. Harvard University Press.
- Ogles, B.M. y Masters, K.S. (2000). Older Versus Younger Adult Male Marathon Runners: Participative Motives and Training Habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2).
- Orrego, N. (2011). Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico. Especialización de promoción y comunicación en Salud. Tesis. Universidad CES.
- Pérez, Y. y Álvarez, J. (2015). Factores motivacionales que influyen en el desarrollo de los juegos deportivos interfacultades de la Universidad de Antioquia. *Revista de Educación Física*, 4 (4). file:///C:/Users/Isela%20Ramos/Downloads/26073-Texto%20del%20artículo-102085-1-10-20160303%20(1).pdf
- Ruiz, 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.