



**UNIVERSIDAD JUAN AGUSTIN MAZA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CARRERA: Licenciatura en Educación Física**

**RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES Y TIPO DE MOTIVACIÓN Y LA  
ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DEL RUNNING EN LA CIUDAD DE  
MALARGÜE, EN CORREDORAS AFICIONADAS DE 40 A 50 AÑOS,  
DURANTE EL AÑO 2024**

**LEVELS AND TYPES OF MOTIVATION IN RELATION TO  
ADHERENCE TO RUNNING PRACTICE IN THE CITY OF MALARGÜE  
AMONG AMATEUR FEMALE RUNNERS AGED 40 TO 50, DURING THE  
YEAR 2024**

**Autor:** Prof. Loana Villar

**Tutor disciplinar:** Lic. Natalia Vázquez

**Tutor metodológico:** Dra. Marisa Pimienta

**Director:** Lic. Esp. María Cristina Estrella.

## **Dedicatoria**

Quisiera agradecer en primer lugar a Dios que me ha dado la capacidad y la salud para alcanzar cada una de las metas y me ha guiado cada segundo.

A mis padres, Jaquelina y Dante por haber creído incondicionalmente en mí.

A mis amigos por ser la compañía perfecta en este largo pero gratificante recorrer.

## **Agradecimientos**

A mi Tutora Disciplinar la Lic. Natalia Vázquez, quien me brindó los instrumentos necesarios para la investigación, como así también, su tiempo y dedicación para orientarme durante la realización del trabajo.

A cada uno de mis maestros por tutelar cada día de mi aprendizaje, y mi crecimiento tanto personal como profesional.

## **Resumen**

**Palabras clave:** Running-Corredor-Adherencia-Motivación

**Correo electrónico del autor:** [Loita4216@gmail.com](mailto:Loita4216@gmail.com)

Estudio descriptivo correlacional, con diseño observacional, se realizó con el objetivo de determinar la relación entre los niveles y tipos de motivación y la adherencia a la práctica del running en corredoras aficionadas de 40 a 50 años durante el año 2024. La muestra estuvo compuesta por 10 corredoras de Malargüe, Mendoza, todas ellas dentro del rango etario mencionado.

Para cumplir con los objetivos de la investigación, se utilizaron dos instrumentos principales: una encuesta y la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995), que mide los niveles de motivación intrínseca y extrínseca a través de una escala de siete grados. El análisis estadístico se realizó utilizando la prueba de correlación de Pearson para determinar la relación entre los años de práctica y los niveles de motivación.

Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre los años de práctica y los niveles de motivación. Específicamente, se obtuvo un valor de  $P=0.8857$  para la motivación intrínseca,  $P=0.3259$  para la motivación extrínseca, y una correlación negativa no significativa de  $P=0.9879$  para la no motivación. Estos datos sugieren que la cantidad de años que una corredora ha practicado running no influye significativamente en los tipos y niveles de motivación que experimenta.

Adicionalmente, el estudio reveló que los factores más influyentes en la motivación de las corredoras son el acondicionamiento físico (50%) y la autosuperación (20%). Estos hallazgos sugieren que las campañas y programas destinados a fomentar el running podrían beneficiarse al enfatizar la mejora física y el logro personal como principales incentivos.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones exploren estos aspectos en mujeres de diferentes grupos etarios y en diversos "teams running" para obtener datos más amplios y comparables.

## **Abstract**

**Keywords:** Running-Runner-Adherence-Motivation

**Email of the author:** [Loita4216@gmail.com](mailto:Loita4216@gmail.com)

A descriptive correlational study with an observational design was conducted to determine the relationship between levels and types of motivation and adherence to running among amateur female runners aged 40 to 50 during 2024. The sample consisted of 10 female runners from Malargüe, Mendoza, all within the specified age range.

To meet the research objectives, two main instruments were used: a survey and the Sports Motivation Scale (SMS; Pelletier et al., 1995), which measures levels of intrinsic and extrinsic motivation on a seven-point scale. Statistical analysis was performed using Pearson's correlation test to determine the relationship between years of practice and levels of motivation.

The results indicated no significant relationship between years of practice and levels of motivation. Specifically, a P-value of 0.8857 was obtained for intrinsic motivation, 0.3259 for extrinsic motivation, and a non-significant negative correlation with a P-value of 0.9879 for amotivation. These data suggest that the number of years a runner has practiced does not significantly influence the types and levels of motivation they experience.

Additionally, the study revealed that the most influential factors in the motivation of the runners were physical conditioning (50%) and self-improvement (20%). These findings suggest that campaigns and programs aimed at promoting running could benefit from emphasizing physical improvement and personal achievement as primary incentives.

Finally, it is recommended that future research explore these aspects in women from different age groups and across various running teams to obtain broader and more comparable data.

## **INDICE**

<b>RESUMEN.....</b>	<b>5</b>
<b>INDICE.....</b>	<b>7</b>
<b>I.INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>II.MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
II.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO .....	13
<i>II.1.1 Mendoza.....</i>	<i>13</i>
<i>II.1.2 Malargüe.....</i>	<i>15</i>
II.2 SUJETOS DE ESTUDIO: MUJERES DE 40 A 50 AÑOS DE EDAD.....	16
<i>II.2.1 Características físicas .....</i>	<i>16</i>
<i>II.2.2 Características psicosociales.....</i>	<i>19</i>
<i>II.2.3 El runner y el atleta .....</i>	<i>20</i>
II.3 EL RUNNING .....	24
<i>II.3.1 Definición.....</i>	<i>24</i>
<i>II.3.2 El running en Argentina.....</i>	<i>26</i>
<i>II.3.3 Correr y competir .....</i>	<i>32</i>
<i>II.3.4 La adherencia al entrenamiento .....</i>	<i>33</i>
<i>II.3.5 La adherencia al running .....</i>	<i>35</i>
II.4 LA MOTIVACIÓN .....	38
<i>II.4.1 Definición.....</i>	<i>38</i>
<i>II.4.2 Tipos de motivación.....</i>	<i>40</i>
<b>III. METODO .....</b>	<b>47</b>
III.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	47
III.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	47
III.3 MUESTRA .....	47
III.4 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	48
III.5 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES.....	48
III. 6 PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN .....	50
III.7.1 ENCUESTA .....	50
<i>III.7.2 Escala de motivación deportiva (EMD).....</i>	<i>51</i>
<b>IV.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS .....</b>	<b>52</b>
IV.1 PRESENTACIÓN DE LOS DATOS.....	52
<i>IV.1.2 Edad de los participantes .....</i>	<i>52</i>
<i>IV.1.2 Género.....</i>	<i>53</i>
<i>IV.1.2 Profesión.....</i>	<i>53</i>
<i>IV.1.3 Práctica de otros deportes y actividad física en el pasado .....</i>	<i>54</i>

<i>IV.1.4 Práctica de otros deportes y actividad física simultánea al running</i> .....	56
<i>IV.1.6 Tipo y niveles de motivación deportiva (EMD)</i> .....	62
IV.2 ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	63
IV.3 RESPUESTA A LAS HIPÓTESIS .....	65
<b>V CONCLUSIONES</b> .....	<b>66</b>
<b>VI BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>69</b>
<b>VII. ANEXOS</b> .....	<b>72</b>
VII.1 ENCUESTA.....	72
VII.2 ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (EMD).....	73
VII.3 RESULTADOS POR PREGUNTA Y POR SUJETO .....	75

## I.INTRODUCCIÓN

“Si corres, eres un corredor. No importa qué tan rápido o qué tan lejos lo hagas. No importa si hoy es tu primer día o si has estado corriendo durante veinte años. No existe ninguna prueba que superar, ningún reconocimiento por ganar, no es necesario tener ninguna membresía, solo corres”

(John Bingham, 2014)

La masiva adhesión al running en tanto pasión globalizada de sujetos que no sólo salen a correr, configura un fenómeno de gran relevancia en las sociedades contemporáneas. En países como la Argentina, la explosión del running puede constatarse en costaneras, boulevard, plazas, pistas de atletismo, entre otros; que se pueblan todos los días, y durante cualquier horario, de corredores solitarios y/o grupales. En su gran mayoría no son atletas elite o federados, algunos tal vez lo hacen como complemento para la práctica de otro deporte, pero la mayor parte de ellos son runners y cumplen con sus entrenamientos junto con otros miembros de sus running teams. La adopción de este estilo de vida suele producir en sus aficionados diversos cambios en su modo de vida. (Shipway et al. 2016)

El presente trabajo estará destinado a comprender este estilo, se concentrará en las dimensiones objetivas y subjetivas de esta práctica. Durante la búsqueda de antecedentes y estudios previos pude evidenciar que hay un gran número de investigaciones realizadas en nuestro país.

En Mar del Plata, el trabajo realizado por Gil (2019) Correr y competir. Rituales de interacción y estilo de vida en el running en el cual se propone un abordaje del running en la Argentina a partir del análisis de las carreras urbanas organizadas en las principales ciudades del país. Concebidas como rituales de interacción fundamentales en este estilo de vida, las carreras permiten mostrar no sólo las diferencias del running con el atletismo federado sino también algunas de las claves que explican la creciente relevancia a escala global de la opción "virtuosa" por correr. El modo en que están organizadas las carreras, el uso de las redes sociales y la masividad de los participantes permite advertir además la amplia capacidad de interpelación de públicos muy variados que ofrece este estilo de vida. Ello implica que el running proporciona un amplio menú



de opciones que los actores pueden adaptar a sus expectativas y posibilidades. Estas carreras conllevan entonces verdaderos desafíos urbanísticos y de políticas de identidad para las ciudades que organizan y autorizan la realización de esta clase de eventos masivos.

A lo largo de este estudio se ha intentado describir detalladamente el lugar que ocupan las carreras en el marco de la sociabilidad runner. Pero, sobre todo, se ha mostrado la relevancia que tienen en tanto ritual de interacción fundamental para darle forma a un fenómeno global todavía en plena expansión.

En este texto sólo se ha presentado una parte del fenómeno en la Argentina, ya que no se han considerado las carreras de trail. Este género "de aventura" reproduce la mayor parte de las lógicas de las carreras urbanas, pero presenta otras aristas salientes y diferenciales (turísticas, ecológicas) que trascienden la diferencia evidente entre correr por las calles de una ciudad o por una montaña cordillerana. Las carreras, además de ser poderosas fuentes de energía emocional para los corredores, se constituyen en el espacio clave de expresión de la estética y moralidad runner. La extensa variedad de carreras evidencia la amplísima capacidad de interpelación de este estilo de vida en el que cada corredor puede manejarse entre un amplio menú de carreras. Las carreras, además, están concebidas para que corredores con grandes diferencias de rendimiento transiten los mismos circuitos, desde distancias de 5 kilómetros hasta los extenuantes maratones y ultramaratones.

Por todo lo expuesto, las carreras son una excelente puerta de entrada para comprender la robustez con que está construido el universo running. A partir de estos eventos que son vivenciados por los corredores como experiencias de vida, la opción virtuosa por correr cobra plena dimensión. Y por supuesto, las carreras favorecen una marcada estilización de la experiencia atlética y una potente fuente de energía emocional para los aficionados. (Crossley 2005),

Otro trabajo analizado fue el realizado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, por Uthurralt (2022) titulado *¿Quiénes, ¿dónde y por qué corremos?* Un análisis del running desde un estudio cuantitativo, cuyo propósito fue aportar conocimiento acerca del universo de los practicantes del running en Argentina a partir de datos cuantitativos, como complemento del creciente corpus de

estudios cualitativos que enriquecen la comprensión de este fenómeno social. Para ello hicimos hincapié en la caracterización y descripción de los corredores aficionados, el estudio de los lugares donde corren y el análisis de las motivaciones. En la realización del grueso del análisis recurrimos a la base de datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2009, realizada en conjunto por el INDEC, el Ministerio de Salud y la Secretaría de Deportes. La ENFR 2009 incluyó –hasta el presente y por única vez– una Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFyD). Esta encuesta incluyó una serie de preguntas específicas referidas a las características que asumen los hábitos de actividad física y deportiva a nivel nacional, regional y provincial a través de las categorías de género, edad, nivel educativo e ingreso familiar, entre otros. La pandemia de COVID-19 representó indudablemente una fuerte disrupción para la actividad, por lo que las conclusiones a las que llegamos en este trabajo corresponden al periodo previo a la pandemia y su validez posterior debería evaluarse a partir de nuevos datos estadísticos.

Nuestros análisis nos llevan a sostener que las características individuales, sociales y económicas –por ejemplo, la edad, el género, la educación, los ingresos y los hábitos deportivos– tienen un efecto relevante sobre la participación en el running. Es decir que la práctica del running está condicionada al mismo tiempo por lo biológico y por lo social: • El running es una actividad comparativamente masculina –la probabilidad de participación de un hombre duplica a la de una mujer– pero se trata de una actividad con menor grado de discriminación por género que otros deportes. La diferencia en participación se atribuyó históricamente a aspectos biológicos –entre otros, las diferencias físicas o la maternidad–, pero el crecimiento en la participación femenina en distinto tipo de carreras de fondo en la Argentina y el mundo nos lleva a inferir que la discriminación por género es de carácter eminentemente social. En este mismo sentido, es notable la alta tasa de inactividad física entre las mujeres. La edad del individuo es un factor de alta relevancia en la práctica del deporte en general y también del running. • La probabilidad de practicar la actividad se reduce con la edad, especialmente a partir de los 50 años. Cabe destacar, sin embargo, que la categoría Runner muestra probabilidades de participación máximas en el rango de 35 a 49 años.

El perfil motivacional de los corredores está conformado principalmente por razones de disfrute (41,3%), de salud (38,8%) y estéticas (10,5%).

Se analizó el estudio llevado a cabo en Valencia, por Prieto (2016) titulado *Razones para correr de corredores populares*, cuyo propósito fue conocer las diferentes razones para correr de los corredores populares. Se consiguió una muestra de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mujeres) participantes en dos carreras populares de 10 km y medio maratón, los hombres tenían una media de edad de 30,28 años y las mujeres una media de edad de 31,70. El estudio se basa en una metodología cuantitativa, y su diseño fue descriptivo, observacional y correlacional (Thomas y Nelson, 2007). Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme; para evaluar la ansiedad previa a la competición, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007); y para evaluar las razones para participar en carreras de resistencia se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios (2002).

Los resultados indican que las razones principales por las que los corredores participan en carreras populares de resistencia son divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron. Por otro lado, los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentan mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva, y los corredores que rellenaron el cuestionario el mismo día tuvieron mayores puntuaciones en ansiedad somática, autoconfianza, satisfacción, atracción por la competición, autoestima, sentido de vida, búsqueda de reconocimiento, conveniencia y competición.

De este sustento teórico y de la observación empírica en la ciudad de Malargüe surgen las preguntas de investigación que son: ¿Cuáles son los niveles y tipo de motivación predominante en corredoras aficionadas de 40 a 50 años, ciudad de Malargüe, durante el año 2024? ¿En qué medida se relacionan con la adherencia a la práctica del running?

El objetivo general de este estudio es determinar la relación entre los niveles y tipo de motivación y la adherencia a la práctica del running en la ciudad de Malargüe, en corredoras aficionadas de 40 a 50 años, durante el año 2024

Los objetivos específicos a alcanzar son:

- Tipos y niveles de Motivación
  - Motivación intrínseca
  - Motivación extrínseca
  - No motivación
- Factores personales
  - Autosuperación
  - Uso tiempo libre
  - Sociabilización
  - Forma física
- Adherencia a la práctica del running
  - Años de práctica
  - Cantidad de veces que abandonó
  - Dificultades / barreras

La presente investigación se enfocará en estudiar al running en algunos de sus aspectos más comunes. Así, el trabajo permitirá mostrar que es el running, diferencia entre un runner y un atleta, que los motiva, que les impide practicarlo, la realidad de esta disciplina en nuestro país; entre otros.

El motivo que me llevo a investigar es a raíz de mi experiencia actual como profesora en escuela municipal de atletismo de Malargüe. Deseo con este trabajo poder incursionar en un futuro a cada uno de mis alumnos en el mundo de tal disciplina deportiva y la incluyan dentro de sus hábitos de vida, teniendo muchas menos probabilidades de que sean adultos sedentarios y poder contribuir a la prevención de enfermedades tan frecuentes como lo es la obesidad, diabetes, etc.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos, se acudirá al empleo de técnicas de investigación, utilizando para ello la aplicación de encuestas y/o cuestionarios, dirigido a deportistas.

La investigación es viable porque se realizará en la ciudad de Malargüe, con la colaboración de atletas que residen allí. No se necesitará de ningún tipo de material específico.

## II.MARCO TEÓRICO

### II.1 Contextualización del estudio

La importancia de contextualizar un estudio reside en ubicar al lector en el momento de desarrollo del trabajo, tanto temporal como espacialmente. Para la elaboración del mismo se recurrió a las plataformas oficiales del gobierno de Mendoza y del departamento de la ciudad de Malargüe.

#### **II.1.1 Mendoza**

La Provincia de Mendoza se ubica en el centro oeste de la República Argentina, al pie del Cerro Aconcagua, el pico más alto de la Cordillera de Los Andes. Integra la región del Nuevo Cuyo.

Cuenta con:

- Una superficie de 48.827 km<sup>2</sup>
- Un índice demográfico de 2.010.363 habitantes
- Su división política es:

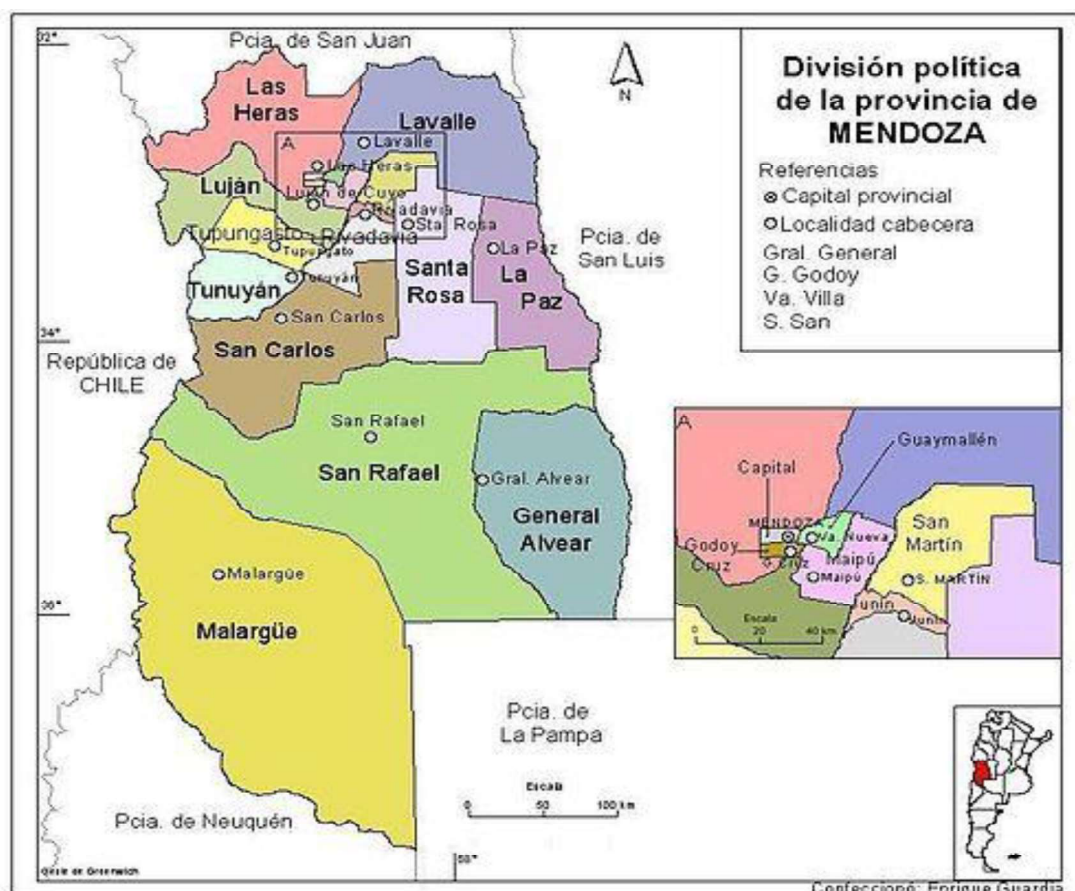


Imagen N° 1 Mapa de la Provincia de Mendoza Fuente coordinación de infraestructura Tecnológica (2016)

Fue una ciudad cosmopolita, debido a la gran cantidad de inmigrantes principalmente italianos y españoles arribados entre el último cuarto del siglo XIX y el primer cuarto del siglo pasado, y aunque ciertas minorías de inmigrantes de otros orígenes, como árabes o franceses, se radicaron en aquellos tiempos aquí, la mayoría de los mendocinos, como casi todos los argentinos, proceden de la confluencia de españoles, italianos y originarios. En la actualidad hay un número considerable de inmigrantes de países de la región como Bolivia, Chile, Paraguay y Perú.

Mendoza se encuentra entre las provincias de mayor desarrollo relativo del país y se destaca por su capital humano, infraestructura, recursos naturales y el compromiso del gobierno provincial con el desarrollo.

El agua de riego proviene de los glaciares y nieve de alta montaña que se distribuye a través de un sofisticado sistema de riego. Su clima templado tipo mediterráneo, seco, con bajo tenor de humedad, escasas precipitaciones y una marcada fluctuación térmica diaria y estacional, permite el desarrollo de una agricultura de alta calidad, libre de plagas y con mínimos requerimientos de productos químicos.

Se caracteriza por su producción agrícola y la industrialización de materias primas como vid, frutas y hortalizas. Por la calidad de sus viñedos y la incorporación de tecnología de vanguardia. Es líder mundial en la elaboración y comercialización de vinos.

Existen 16 áreas naturales protegidas para la conservación de sectores representativos de diferentes ambientes y poseen un valor especial desde el punto de vista escénico, recreativo, cultural y natural.

El Gobierno de Mendoza mantiene una fuerte articulación con el gobierno nacional, los municipios, el sector privado, las universidades y los centros de investigación. Actualmente la provincia cuenta con dieciocho departamentos e igual número de municipios (Gobierno de Mendoza, 2021).

En este trabajo se hace referencia exclusivamente al departamento de Malargüe por ser el lugar en donde se llevaron a cabo las investigaciones pertinentes.

## II.1.2 Malargüe

Malargüe es una ciudad de la provincia argentina de Mendoza, a los pies de la cordillera de los Andes. El nombre «Malargüe» es una derivación de las palabras mapuches «malal» (barda, especie de corral que aprovechaba pequeñas elevaciones del terreno rodeadas por un corte, donde se encerraban animales) y «hue» (lugar). Pequeña y joven ciudad que nos conecta directamente con lo que nos gusta, complace e identifica: la montaña y sus paisajes.

- Superficie..... 41.317 km<sup>2</sup>
- Población.....28.887 habitantes
- Densidad.....0.7 hab/km<sup>2</sup>
- Su división política es:

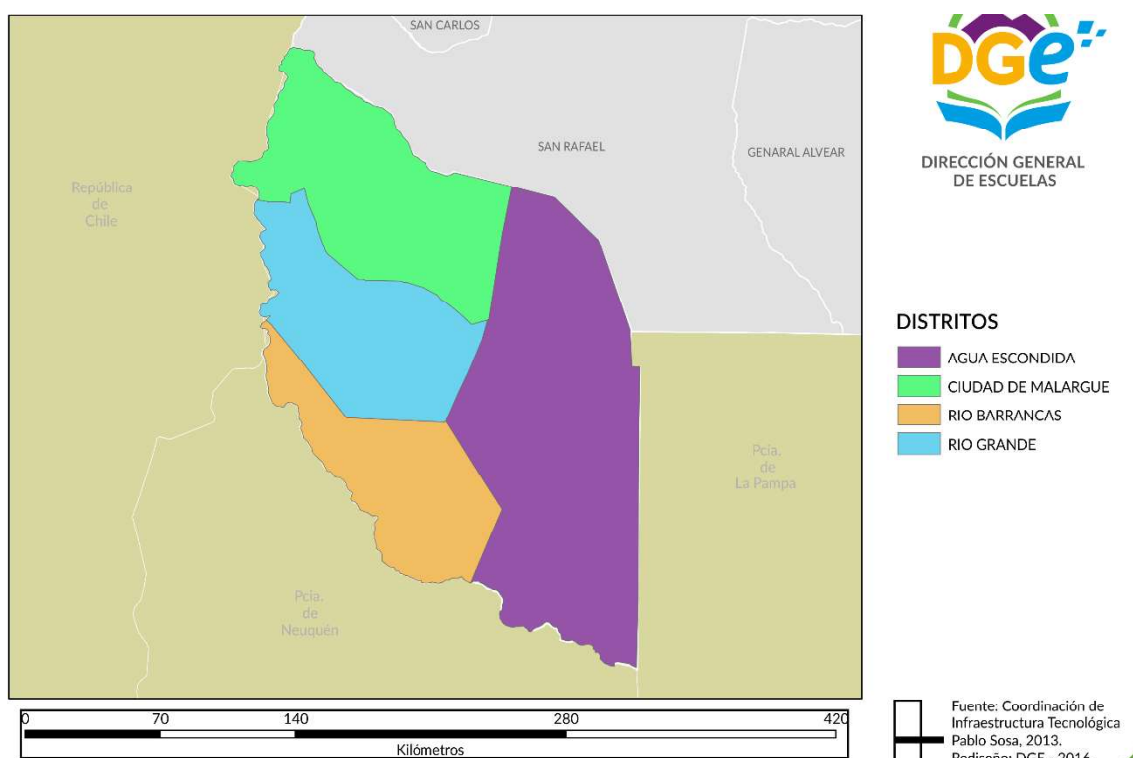


Imagen N°2 Mapa de la ciudad de Malargüe Fuente coordinación de infraestructura Tecnológica (2016)

Posee la mayor superficie de los dieciocho departamentos que la componen y limita al oeste con la República de Chile, al este con la provincia de

La Pampa, al sur con la provincia de Neuquén, y al norte y al noreste con el departamento de San Rafael.

El clima se caracteriza por inviernos fríos en la porción occidental del departamento, que se encuentra recostada en la Cordillera de los Andes; y en el resto de territorio es desértico y semidesértico, originando un paisaje particular, donde aparecen bosques de alpacos entre dunas, ya que están irrigados por ríos y cascadas, o por acuíferos subterráneos y napas freáticas.

La economía de Malargüe se basa en la producción de chivos, papa semilla y ajo, y una intensa actividad turística.

En Malargüe está uno de los emplazamientos del Observatorio Pierre Auger, el otro está en Utah Estados Unidos. Es un proyecto científico internacional para descubrir el origen de los rayos cósmicos de ultra-alta energía. También Malargüe cuenta con el Centro de Convenciones y Exposiciones "Thesaurus" con capacidad para mil personas. Tiene una superficie total de 1500 metros cuadrados, distribuidos en un túnel de vinculación y dos cuerpos principales.

## **II.2 Sujetos de estudio: Mujeres de 40 a 50 años de edad**

La estructura de este apartado aborda las características físicas, psicológicas y sociales de los individuos (mujeres) entre 40 y 50 años que forman parte de la muestra de la presente investigación. En donde entenderemos las características, hábitos y patrones de comportamiento relevantes del adulto joven.

### **II.2.1 Características físicas**

#### **Adulthood media**

Durante todas las edades nuestro cuerpo se transforma constantemente, pasando por cambios de toda índole, desde el nacimiento hasta la vejez, los cambios son continuos y no paran, pero es tal nuestro rechazo a la vejez que nos aterra entrar en los famosos 40 y ver cómo el cuerpo va entrando en fases que pueden ser de deterioro, lo que tienes que saber es que si cuidas de tu salud



podrías vivir una edad madura desafiando el desgaste que el cuerpo comienza a sufrir.

Resulta que a esta edad es en la que el cuerpo comienza a experimentar cambios biológicos hacia el envejecimiento y comienza el deterioro de diferentes funciones, desde el punto de vista de esperanza o promedio de vida humana que esta entre los 75 a 80 años, es justo la mitad del período total, entonces es en esta etapa los órganos y funciones vitales van a expresar la calidad de vida que les hemos proporcionado.

En el ciclo de vida biológica esta edad marca un cambio importante en la función reproductiva comienza su línea descendente, en el caso de las mujeres el funcionamiento hormonal hacia los 45 años reduce la producción de estrógeno comienza a caer y esto marcará cambios en todo el cuerpo.

. Es importante conocer los cambios y prepararse para cuidar de la salud de manera que el cuerpo pueda enfrentar mejor esta etapa de la vida y las próximas en adelante, cada cual con sus diferentes retos.

La pérdida de fuerza muscular, redistribución de la grasa, disminución de la masa muscular y el tono, la elasticidad de todos los tejidos y de la piel. Los huesos se deterioran más y puede aparecer artrosis en las articulaciones. Empieza a desaparecer el vello púbico, el axilar, el resto del pelo también sufre cambios, y se tiende a aumentar de peso.

A los 40 justo es el momento en el que se nota aún más el abultamiento abdominal, la calidad del pelo y de la piel no es igual, la fuerza muscular es menor.

Los órganos sensoriales empiezan a perder agudeza y será necesario usar ayudas para la visión y el oído, como gafas para la vista cansada o audífonos para aumentar el volumen de los sonidos. La apariencia externa también cambia, apareciendo ciertos signos de envejecimiento como, por ejemplo, una piel menos tersa, arrugas o manchas asociadas a la edad. El cabello habrá encanecido y, en muchos varones y algunas mujeres, aparece la alopecia.

Los buenos hábitos alimenticios y el ejercicio contribuirán a una mejor transición menopáusica en el futuro. La especialista De Lucas indica que, a partir de los 40 años, se eleva la tendencia a padecer hipertensión y colesterol, patologías que también se observan en los hombres.

Además, los discos intervertebrales se van comprimiendo y es normal que aumenten los dolores de columna, la pérdida de tono muscular y que aparezca la osteoporosis o pérdida de masa ósea.

Es importante que las mujeres jóvenes prevengan su aparición realizando una dieta rica en calcio y ejercicios de fuerza muscular. Esto sirve para acondicionar los músculos, volverlos más resistentes y más fuertes. También fortalece la unión del músculo con el hueso a través de los tendones.

A partir de los 45-50 años las mujeres pueden empezar a notar sofocos, irritabilidad, dificultad para dormir, sequedad vaginal, disminución de la libido y alteraciones en la menstruación; estamos en la premenopausia

A partir de los 45 años también puede producirse la menopausia precoz, que normalmente se produce entre los 50 y 55 años.

En los 50 empiezan a sufrir la menopausia, que es la ausencia de menstruación durante más de 12 meses y se debe al cese permanente de la función folicular.

Concepción de Lucas aclara que “no existen directrices claras de cómo afrontarla por qué cada mujer tiene diferentes experiencias, pero la mayoría de los cambios en sus cuerpos están relacionados con ésta.

Durante este periodo continúa la alteración en la distribución de grasa corporal, empeora el aspecto de la piel en cuanto a elasticidad e hidratación, se experimenta sequedad vaginal y otras mucosas que pueden producir dolores durante las relaciones sexuales, disminuye el tono muscular y se deterioran los huesos de la columna, las articulaciones o aparecen problemas de artrosis.

También se incrementa el riesgo cardiovascular, las alteraciones del sueño y la memoria influenciados por la pérdida gradual de los estrógenos, añade que los cambios en el estilo de vida pueden causar varios cambios en el estado de ánimo: durante esta etapa es normal sufrir más ansiedad y depresión.

La mujer que se encuentra en la quinta década también podría notar que pierde vello púbico y axilar, sufre cambios en el pelo, en la piel y aumenta de peso corporal.

De Lucas recomienda aclimatar el cuerpo a los síntomas de la menopausia reduciendo la temperatura corporal con ropa ligera y tomando bebidas frías, así como hacer ejercicio de manera regular para prevenir la osteoporosis. Una nutrición adecuada, hacer ejercicios de respiración controlada y acudir a las revisiones ginecológicas y otros chequeos médicos también son consejos a tener en cuenta durante esta etapa y durante la sexta década de nuestra vida.

En cada etapa de la mujer, se producen cambios físicos, así como cambios psicológicos y que el especialista debe ser un punto de apoyo al que preguntar constantemente. Son fases vitales que hay que aceptar y vivir. (Berger,2001).

### **II.2.2 Características psicosociales**

El cambio psicosocial en la mitad de la vida supone estabilidad emocional y madurez para la persona. Estas características son las que permiten hacer contribuciones más productivas a todo su entorno social sea familiar, laboral, de amistades, etc. Varios teóricos del desarrollo humano han estructurado investigaciones para determinar los problemas concernientes al yo: por ejemplo, la individuación propuesta por Carl Jung establece que en esta etapa surge el verdadero yo a través del equilibrio entre las partes discordantes de la personalidad y como resultado el individuo se enfoca en obligaciones y responsabilidades familiares, así como en el desarrollo de aspectos que le permitan alcanzar sus objetivos trazados. Por otro lado, Erick Erikson propone en esta etapa el desarrollo de la generatividad que es el interés de los adultos maduros por orientar y ayudar a la siguiente generación a que logre establecerse).

Uno de los problemas más característicos que se producen en esta etapa es la crisis de la mitad de la vida que se caracteriza por el estrés intenso resultado de una revisión de la vida pasada y la constatación de no haber alcanzado ciertos objetivos o no verse como una persona realizada en ciertas

áreas. En esta crisis la resiliencia del yo juega un papel primordial como punto decisivo para salir victorioso de las transiciones complejas y características de esta etapa psicosocial. Será esta habilidad para adaptarse flexible e ingeniosamente a las condiciones de estrés, la que permitirá construir y darle propósito a la vida.

En el adulto de edad media las relaciones sociales suelen ser una fuente de bienestar y de refugio en tiempos difíciles, pero también pueden convertirse en una fuente estresora cuando la habilidad social no se ha regulado adecuadamente en el transcurso de la vida. Es importante destacar que las buenas relaciones sociales pueden mejorar la función inmunológica y por lo tanto la calidad de vida, por el contrario, deficientes relaciones se traducirán en un aumento de enfermedades por el debilitamiento del sistema inmune. (Papalia, 2012)

Climb y Stewart describen esta etapa en términos de cambios positivos. Abogan por la idea de la adultez media como el momento de mayor sentido de competencia, mayor eficacia y confianza en uno mismo. Apoyan la idea de Erikson de la adultez como momento generativo que permite sustentar sobre las personas de esta edad, el peso principal de la sociedad. La posibilidad real de la muerte como un elemento motivador para potenciar la generatividad, y no sólo el crecimiento “interior”, sino también para dejar un legado propio en la vida que suponga acciones y resultados objetivos en comunión con uno mismo y los otros.

### **II.2.3 El runner y el atleta**

Denominamos *running* a la práctica no profesional, en mayor o menor medida sostenida en el tiempo, de la carrera de fondo (distancias a partir de los 5 km.) y corredores, o genéricamente *runners*, a quienes manifiestan practicar la actividad con cierta periodicidad. El ser corredor es altamente subjetivo, en buena medida alcanza con considerarse como tal. Los tiempos o ritmos de carrera abarcan un espectro amplio, y salvo para algunos pocos practicantes, son relevantes sólo para cada corredor. (Hijós, 2018a, p. 123).

#### Tipos de corredores

Categorización del universo de los corredores

Fruto de esta simbiosis entre atletismo y *running*, y a pesar de que quienes participan de una carrera pedestre compiten formalmente todos contra todos, el universo de los corredores dista de ser uniforme y requiere categorizarse para su mejor análisis. Con este propósito, Smith (1998, p. 189) divide el universo de los corredores en tres categorías:

- 1) Atletas: corredores de elite que son potenciales ganadores de competencias.
- 2) *Runners*: corredores que corren y entrenan semana tras semana, con una intensidad que va mucho más allá de lo necesario para estar físicamente saludables, pero que no tienen chances reales de ganar o destacarse en carrera alguna.
- 3) Fun runners o joggers, corredores que entrenan esporádicamente, únicamente en días de buen tiempo, y que en general no compiten o lo hacen muy esporádicamente.

La diferencia de estatus entre los atletas y los *runners* es clara tanto para los participantes como para el público en general, que distingue fácilmente entre los ganadores y los perdedores; es decir que la variable objetiva que separa a unos y otros es el tiempo o ritmo de carrera. Si bien el límite entre las categorías es borroso, la indefinición afecta a un grupo muy reducido de individuos. La diferencia de estatus entre *runners* y *fun runners* es menos

marcada. En general, los participantes discriminan con relativa facilidad entre categorías, siendo que generalmente los *fun runners* no participan de competencias y entrenan esporádicamente. Sin embargo, el tiempo o ritmo de carrera no separa a uno y otro grupo, por lo que el público en general los considera un grupo único.

Con base en el modelo de participación en mundos sociales de Unruh (1980),

Shipway, Holloway y Jones (2013, p. 263) definen cuatro categorías de corredores, en función de su cercanía con “el núcleo del mundo social del *running*”, entendiendo por mundo social a “una constelación amorfa y difusa de actores, organizaciones, eventos y prácticas que se integran en esferas de interés e involucramiento de los participantes” que no puede delimitarse con

precisión mediante límites espaciales, territoriales, formales o de membresía (Unruh, 1980, p. 277). Las cuatro categorías definidas por Shipway, Holloway y Jones son:

- 1) Deportistas “no participantes” (*outsiders*): no tienen especial interés en el *running*, pero participan activamente de otras actividades deportivas. Están desconectados y desconocen los matices y los significados del *running*.
- 2) Participantes ocasionales (*occasionals*): tienen un entendimiento básico de los rudimentos del *running*, actividad que pueden practicar ocasionalmente en beneficio de su salud y condición física.
- 3) Corredores regulares (*recreationals*): corren con regularidad, en forma recreativa para complementar otras formas preferidas de deporte o actividad física.
- 4) Corredores experimentados (*insiders*): normalmente familiarizados con las reglas y rituales de la “comunidad” de corredores, normalmente miembros de grupos de entrenamiento

Por su parte, Hijós (2018a, p. 132) discrimina entre “atletas” y “runners” en función (entre otras cosas) de las motivaciones, entendiendo que si bien ambos grupos comparten espacios, prácticas y la pasión por el deporte “sus motivaciones pueden ser diferentes: los atletas, desde su profesión, y los corredores aficionados, desde la búsqueda de la liberación, el encuentro individual y un estilo de vida saludable”. Segmenta a su vez el mundo de los *runners* en los considerados o autodenominados *runners* y la “gente que corre”, en función de la superación de ciertas barreras y el logro de ciertos objetivos (Hijós, 2018b, p. 24). En la misma línea, Gil (2019, p. 106) diferencia el atletismo y *running* a partir de los estilos de vida de los atletas profesionales (y semiprofesionales) en contraposición con los estilos de vida de los corredores aficionados. A diferencia de los enfoques de Smith (1998) y Shipway et al. (2013), Gil considera que “el colectivo *running* en Argentina está compuesto por actores con diverso grado de compromiso con la práctica y adhesión a sus preceptos éticos y estéticos”, que van, como un continuo, desde un compromiso pleno y radical con la actividad hasta el abandono del estilo de vida

Consecuentemente, el *running* se desarrolló como una actividad independiente, al mismo tiempo dissociada y hermana con el atletismo. Los aspectos que diferencian el atletismo del *running* son múltiples, entre otros:

- Entidades organizadoras: mientras que las carreras de atletismo son organizadas por federaciones o confederaciones de atletismo (por ejemplo, la Confederación Argentina de Atletismo organiza el campeonato nacional de maratón), las competencias de *running* son organizadas por empresas privadas, clubes y municipalidades (por ejemplo, la empresa Sportfacilities organizó en 2018 la “Asics Golden Run 21k”).

- Participación: Los participantes de competencias atléticas en general son pocos y representan a clubes o asociaciones deportivas, es decir que están federados; mientras que la participación en eventos de *running* es abierta, generalmente masiva, sujeta únicamente al pago de una inscripción. La práctica no competitiva es totalmente informal.

- Reglamentos: los de las competencias atléticas hacen hincapié en el modo en que se realiza la competencia (indumentaria permitida, reglas), en tanto que los reglamentos de las competencias de *running* resaltan las prestaciones, en semejanza con un contrato comercial de servicios, a cambio de un precio (hidratación, fotografías, medallas, remera). El *running* no está regulado y no tiene reglas propias, sino que toma algunas del atletismo (Gelfman, 2017, p. 38).

- Edad: Mientras que los atletas comienzan su actividad en la infancia y a los 35 años entran en la categoría “veteranos”, para participar en una competencia de *running* la edad mínima es 18 años y no hay límite superior. “Ha crecido mucho el fenómeno del *running*, pero sobre todo de corredores de treinta años o más. No hay tanta gente oven corriendo [haciendo referencia a la escasez de potenciales atletas]. (Miguel, 2014)” (Gelfman, 2017, p. 23).

- Infraestructura: Las competencias atléticas se realizan en general en pista, con excepciones como la maratón o competencias *cross country*, mientras que las competencias de *running* se realizan en calles y rutas (carreras “de calle”) o en escenarios naturales (carreras de *trail*).

- Performance: Mientras que los atletas están típicamente asociados al “alto

desempeño” en términos de velocidad, los *runners* hacen más hincapié en “sumar distancias” (Acciaresi, 2014, p. 46)

Estilo de vida: El atletismo en Argentina se asocia a un estilo de vida sacrificado, no masivo, con poco apoyo de empresas y el Estado, con escasa cobertura de los medios de comunicación. El *running* es una actividad masiva y los *runners* adoptan prácticas deportivas, alimenticias y sociales particulares, en un conjunto integrado que forma parte de la identidad del individuo y conforman una subcultura particular (Gil, 2019, p. 106).

Sin embargo, más allá de las diferencias, el atletismo y el *running* tienen en los últimos años una relación simbiótica. Los atletas, miembros de una actividad poco popular y con bajo apoyo estatal y privado, necesitan de la popularidad del *running* para obtener respaldo de auspiciantes y premios económicos. Los eventos de *running* necesitan de los atletas de elite para ganar relevancia y de las entidades atléticas para certificar algunas competencias y lograr mayor prestigio (Gil, 2019, p. 109). En esta línea, la IAAF tiene un programa de certificación de maratones y carreras de calle, que tiene en cuenta la calidad de la organización del evento, la aplicación de las reglas de la IAAF, el soporte de entidades públicas y la existencia de controles antidopaje. El haber participado en una carrera certificada puede ser un requisito previo para acceder a otras carreras. Esta simbiosis ha llevado a que, en varias de estas competencias, corran juntos atletas de elite y *runners*. Así, por ejemplo, la maratón de Buenos Aires de 2019 –un evento masivo de diez mil *runners*– incluyó al Campeonato Sudamericano de Maratón. Esto transforma al *running* en una de las pocas, tal vez la única, actividad deportiva en la que coinciden en competencias oficiales los mejores atletas del mundo con los aficionados. Otro efecto simbiótico entre el atletismo y el *running* alcanza a los entrenadores de atletas de elite, que pueden mejorar sus ingresos sumando *runners* a sus grupos de entrenamiento.

### **II.3 El running**

#### **II.3.1 Definición**

El *running*, *footing*, *correr* o *jogging*, son algunos de los términos más usados en la actualidad para referirse a la carrera continua, el acto por el que



alternativamente los pies tocan el suelo a una velocidad mayor que al andar. La real academia española lo define como una actividad deportiva que consiste en correr con velocidad moderada al aire libre.

Denominamos *running* a la práctica no profesional, en mayor o menor medida sostenida en el tiempo, de la carrera de fondo (distancias a partir de los 5 km.) y corredores, o genéricamente *runners*, a quienes manifiestan practicar la actividad con cierta periodicidad. El ser corredor es altamente subjetivo, en buena medida alcanza con considerarse como tal. Los tiempos o ritmos de carrera abarcan un espectro amplio, y salvo para algunos pocos practicantes, son relevantes sólo para cada corredor. A tal punto que la alternancia de carrera y caminata, conocida como método Galloway, es aceptada incluso por corredores avanzados. Algo similar ocurre con las distancias y con la frecuencia de práctica. El *running* es una actividad “potencialmente” muy inclusiva, en términos de género, edad, costos e infraestructura requerida (Hijós ,2018).

El *running* creció internacionalmente como parte de una tendencia en la que los adultos comenzaron a practicar deportes debido ya no a sus aspectos competitivos sino por temas relacionados con la salud, el disfrute y el esparcimiento (Scheerder et al, 2015)

Consecuentemente, el *running* se desarrolló como una actividad independiente, al mismo tiempo dissociada y hermanada con el atletismo.

Por supuesto, el *running* es una fructífera puerta de entrada para analizar un conjunto muy amplio de problemáticas generales de los mundos contemporáneos. En este caso, se trata de sujetos que buscan no sólo mejorar su estado físico, sino que se ven envueltos en particulares cosmovisiones que exceden el entrenamiento o el hecho de anotarse en una carrera de montaña. Es decir, la explosión global del *running*, cuyo techo aún es desconocido, es una excelente "aldea" (Geertz ,1997) para comprender las tendencias dominantes del mundo contemporáneo y los eventuales cambios que se producen a escala local y global. En la misma sintonía, se presenta como un caso fructífero para comprender los modos en que los actores sociales construyen sus referencias identitarias a partir de estas prácticas distintivas que conllevan la adopción de nuevas formas de vivir y experimentar la vida. Y como se ha tratado de mostrar,

el *running* permite pensar dimensiones de lo social que lo exceden ampliamente y que son imprescindibles para entender las sociedades contemporáneas. En efecto, el *running* admite ambiciosos y sacrificados proyectos deportivos, pero también otros mucho más modestos con capacidad de generar tanta energía emocional entre sus adherentes. En otras palabras, todos los *runners* están en condiciones de desarrollar proyectos factibles de inclusión en este estilo de vida, de competir exitosamente (por ejemplo, contra sí mismos) y sentir que progresan y mejoran su vida. Esa amplia capacidad de interpelación tal vez sea una de las claves de esa explosión global y de la viabilidad para ofrecer un marco de actividades y preceptos éticos y estéticos que se configuran como una potencial tecnología de autogobierno bajo la promesa de una vida mejor, pero también más bella.

El running es una actividad deportiva que se ha convertido en un fenómeno social. Su rápida expansión ha quedado reflejada en la gran cantidad de carreras populares, media maratonos y maratonos organizadas a nivel mundial durante las últimas décadas, pudiendo ser debido a la facilidad con que las personas pueden iniciarse en esta práctica. Actualmente, es considerado uno de los deportes de moda de nuestra sociedad contemporánea (Tejero et al. 2015)

### **II.3.2 El running en Argentina**

El *running* en Argentina es una actividad de masas. Esto se refleja no sólo en la marea de corredores que copan los espacios públicos sino también en la creciente cantidad de competencias e inscriptos (Hijós, 2018a, p.123). A pesar del creciente desarrollo de la actividad, no existen estudios fiables respecto de la cantidad y las características de los corredores en Argentina. La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) de 2009 incluyó, hasta ahora por única vez, una Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportiva (ENAFyD)<sup>13</sup>, lo que representa una oportunidad única de cuantificar el fenómeno del *running* en el país a partir de datos de una muestra probabilística con alcance nacional.

El atletismo argentino posee una rica tradición en carreras de larga distancia. Durante muchas décadas sus representantes fueron dominadores de esas competencias en el ámbito iberoamericano. Acapararon infinidad de títulos y récords y varios lograron trascender a nivel mundial. Dichas pruebas son los

antecedentes de una gloriosa tradición argentina en maratón, que incluye dos campeones olímpicos (Juan Carlos Zabala en Los Ángeles 1932 y Delfo Cabrera en Londres 1948) y un subcampeón (Reinaldo Gorno en Helsinki 1952), además de numerosos títulos a nivel panamericano, iberoamericano y sudamericano, y nombres relevantes que van desde José Ribas, Raúl Ibarra, Osvaldo Roberto Suárez y –más recientemente– Antonio Fabián Silio, el primer argentino en correr la distancia por debajo de las 2 horas y 10 minutos. A lo largo de ese historial, Buenos Aires fue sede de maratones de relevancia como los primeros Juegos Panamericanos en 1951 y varios campeonatos sudamericanos.

En una conversación radial entre el conductor Luis Blanco del programa español “A tu ritmo” y Gustavo Montes de “Factor Running” de Argentina se retomó cómo era correr años atrás, cuando el running no era running, sino footing o jogging o correr, a secas. Con el transcurso del tiempo la influencia de las industrias deportivas, la tecnología y las redes sociales, acompañado de la renovación del lenguaje, se pasaría de decir “salir a correr” a denominarse running. Pero antes de esta nueva etapa, los corredores competían con camisetas de algodón y “playeras” no demasiado adecuadas para ese deporte, no tenían kits cuando se anotaban en las carreras y los números de dorsales se entregaban en el momento. Eran las décadas de las inscripciones en papel con tachones y mala letra, cuando reunir a 100 corredores en una carrera suponía que había sido todo un éxito. Las inscripciones no estaban a cargo de ninguna empresa, sino que se realizaban en la sede de la asociación organizadora y las clasificaciones se hacían en la meta, llevando a los corredores por un embudo para ordenarlos, y en la manga de llegada se tomaban los tiempos y se daban los resultados.

El panorama actual ha cambiado radicalmente: las carreras (de 5, 10 y 15 kilómetros), medio maratón y maratón se han transformado en eventos sociales y masivos que se organizan semanalmente y convocan entre 5 mil y 25 mil personas en cada edición, de todas las edades y con diferentes objetivos. Las inscripciones de las competencias no son accesibles a cualquier bolsillo, oscilan entre los €10 y €35; 14 sin embargo, cada vez hay más corredores que quieren añadir un maratón a su historial. Eso ha propiciado que las grandes carreras hayan sido compradas por empresas organizadoras que quieren rentabilizar aún

más el producto. Con el pago de la inscripción se incluye la remera del evento, el número (dorsal) y chip de control de la carrera, junto con el kit runner. El kit se ha transformado en un objeto ansiado por el corredor, interesado en saber qué es lo que contiene ese reservado paquete que viene con su inscripción. El mismo termina siendo una mixtura de distintos productos de las empresas patrocinadoras que acompañan el gran evento organizado por la marca que lleva adelante la carrera (desde barras de cereal y jugos de frutas hasta muestras de shampoo y relajantes musculares). Estos elementos se retiran en la usual exposición previa a la carrera. Horas después o al día siguiente de la competencia, en la página web de la organización, se publica el tiempo oficial y la clasificación de cada corredor. En otros sitios, se suben las fotografías que les fueron tomadas durante el recorrido y que están a la venta. Con el “boom del running” surgido a escala mundial en la década del ochenta y la profesionalización del deporte, también Buenos Aires se fue incorporando a este escenario.

La realización del maratón anual de la ciudad fue promovida por Adidas a partir de 1984 y, sobre fines de la década del noventa, la organización fue encarada por distintas entidades. Pese a las dificultades económicas y los avatares políticos, prácticamente se pudo mantener su continuidad, con una única interrupción en 2002. Por su parte, el Medio Maratón de Buenos Aires (nombre registrado por su creador) surgió de la fuerza y el empuje que le dio a la prueba el ex atleta y referente Domingo Amaison. Tuvo diferentes sponsors y pasó de 247 corredores en 1989 a 22 mil en su última edición de septiembre de 2017.<sup>15</sup> En el año 2003, la Fundación Ñandú asumió el desafío de colocar a Buenos Aires en el mapa mundial de los maratones y de promover el desarrollo de la carrera, además de la formación de nuevas generaciones de corredores. A los 900 participantes de esa edición inicial, se trepó a 2.400 en el año siguiente, alcanzando los 2.510 en 2006.

El boom de las inscripciones se produjo a partir de 2009, con un nuevo paso organizativo que incluyó el Campeonato Sudamericano de Maratón y un nuevo circuito con medición oficial de la International Association of Athletics Federations (IAAF), que atraviesa los principales puntos turísticos de la ciudad. La calidad técnica de la prueba y la creciente participación de locales y

extranjeros hicieron que este maratón sea considerado como “el mejor de Sudamérica”,<sup>16</sup> llegando a 10.418 inscritos en 2017.

El hecho de que tenga tanta convocatoria dentro del calendario porteño se debe también a que se realizan entre dos y cuatro carreras de 21 km por año (cinco en 2017) y sólo un maratón.<sup>17</sup> Es así que quienes se preparan en serio estarán programando este objetivo con aproximadamente seis meses de anticipación, sumado a una trayectoria previa en el deporte. Si bien es difícil establecer a partir de qué hito o instancia los aficionados pasan a ser runners – a vivir esta disciplina deportiva como una identidad–, algunos los corredores me han dicho que uno se consagra cuando termina un maratón, porque esa experiencia los convierte en verdaderos corredores, distinguidos, honorables, de otra categoría. Con esto no quiero proponer que haya un único camino para transitar el running, porque somos conscientes que incluso quienes han acumulado un caudal de conocimiento en la práctica pueden improvisar y desviarse de las normas aprendidas y de “lo que hay que hacer”, sin que se los castigue por ello. Sin embargo, tanto para aquellos que asumen la práctica en serio como para los que lo hacen de manera menos formalizada, pero quieren ir tras grandes hazañas, no hay otra alternativa: el maratón funciona como un gran rito de pasaje que los transforma y los consolida en runners.

El maratón actúa como uno de los caracteres primordiales, como expresión definitoria e interna de este grupo social, que es determinante en la conformación de la identidad de un típico runner. Aquellos que la hicieron, primeramente, se sumaron a un running team, empezaron a conocer las claves para mejorar el rendimiento (como entrar en calor apropiadamente y elongar después del ejercicio) y complementar con hábitos saludables (como ingerir bebidas isotónicas post-entrenamiento y comer hidratos de carbono la noche previa a la carrera). Al participar de equipos de entrenamiento, los corredores intentan cambiar hábitos considerados negativos (como consumir bebidas alcohólicas y alimentos con gran cantidad de grasas), incorporando de a poco la información que reciben por parte de los entrenadores y/o compañeros deportistas, quienes asumen el rol de “entrenadores informales”<sup>19</sup> a partir de su experiencia.

De esta forma van adquiriendo conciencia de un imaginario ligado a un “cuerpo sano-mente sana”, moralmente positivo, construido en asociaciones y representaciones de un correcto descanso, la alimentación adecuada y la hidratación necesaria. Es un proceso que requiere de tiempo y disciplina, pero a medida que van notando mejoras en su productividad y estado de salud, se retroalimenta con la motivación necesaria para seguir modificando sus conductas.

Evolución de la cantidad de inscriptos por año en el Maratón de Buenos Aires.

Año	Cantidad de participantes
1984	18
2003	900
2004	2.400
2006	2.510
2007	3.167
2008	3.387
2009	3.684
2010	5.094
2011	7.278
2012	6.315
2013	7.275
2014	7.995
2015	8.760
2016	9.597
2017	10.418
2018	9.800
2019	10.100
2020	Pandemia
2021	8.578
2022	8.854
2023	12.000
2024	

Tabla n°1 Año y cantidad de participantes en Buenos Aires Elaboración propia (2023)

Para dimensionar la relevancia del running en relación con otras actividades físicas y deportivas, resumimos en la siguiente tabla la cantidad participantes por actividad en Argentina, considerando dentro de Correr a las categorías Runner y Fun runner. Como podemos observar, la actividad más

realizada fue “caminar”, con el 65,4% de las menciones. No se pidió especificar si el acto de caminar se hacía sólo con fines deportivos, por lo cual puede haber personas que mencionaron esta categoría como una actividad física, aunque primariamente el propósito de la caminata fuese otro (hacer un trámite, hacer las compras, llegar hasta un lugar obligatorio, etc.). En segundo lugar, entre las actividades más mencionadas se ubicó “correr”, con el 50,2% de las respuestas. Así, la mitad de las personas que hacen alguna actividad física o deportiva eligen salir a correr.

Observando la distribución por género de las prácticas sobresalen algunas cuestiones. Luego de “caminar” y “correr”, que son tanto en varones como en mujeres las dos actividades más realizadas, Entre las mujeres se ubicó tercera “andar en bicicleta” con el 46,6%.

Categoría	Porcentaje sobre el total, de los que realizan actividad física.
Caminar	65,40%
Correr	50,30%
Andar en bicicleta	50,10%
Fútbol	37,20%
Yoga	18,40%
Danza	17,50%
Musculación	15,00%
Crossfit	11,50%
Vóley	9,80%
Natación	9,30%
Boxeo	8,80%
Pádel	7,80%
Pilates	7,80%
Básquet	6,80%
Tenis	6,20%
Spinning	5,00%
Handball	4,40%
Taekwondo	4,00%
Kárate	4,00%
Tenis de mesa	3,90%
Rugby	3,80%
Hockey	3,60%
Tai-chi	2,90%
Pelota paleta	2,40%
Surf	2,10%
Buceo	2,10%
Squash	1,90%
Golf	1,80%
Kitesurf	1,40%
Vela	1,10%
Otros	36,70%

Tabla 1 Cantidad de participantes por actividad en Argentina (Elaboración propia con datos de ENAFYD, 2021)

### **II.3.3 Correr y competir**

#### **Carreras y energía emocional**

El running como estilo de vida contiene un ritual sustancial que se constituye en el eslabón fundamental de las densas cadenas de interacción de los corredores: las carreras (Gil, 2019).

Según Shipway, Holloway & Jones (2013), estas pruebas resultan claves para moldear las normas subculturales y las identidades en el running. En la misma línea, afirman que "la participación en carreras de larga distancia es una oportunidad para la autorrealización y la autoexpresión, que son beneficios que no siempre se encuentran en la vida cotidiana". La utilización del clásico concepto de subcultura presenta el problema de entender estos colectivos como internamente homogéneos en cuanto a valores y representaciones colectivas. Más allá de emplear o no esa categoría, "un modelo de subcultura que se basa en el significado compartido de una red de grupos, expresado en la acción, permite una comprensión de la relación entre el grupo y la comunidad en general en la que el grupo está integrado" (Fine, 2012, p. 144).

Así es que estos sucesivos rituales de interacción (Collins 2004), que pueden implicar además un viaje previo de miles de kilómetros, producen en los corredores esa energía emocional que le otorga la robustez que caracteriza al universo del running en nuestra contemporaneidad. Las emociones pueden concebirse como "la energía interna que nos impulsa en un acto, lo que da cierto «carácter» o «colorido» a un acto" (Illouz 2007, p. 15).

Al cargar de energía nuestras acciones, las emociones suponen "al mismo tiempo cognición, afecto, evaluación, motivación y el cuerpo. Lejos de ser presociales o preculturales, las emociones son significados culturales y relaciones sociales fusionados de manera inseparable, y es esa fusión lo que les confiere la capacidad de impartir energía a la acción" (Illouz 2007, p. 15). En definitiva, "las emociones son aspectos profundamente internalizados e irreflexivos de la acción, pero no porque no conlleven suficiente cultura y sociedad, sino porque tienen demasiado de ambas" (Illouz 2007, p. 16). La energía emocional que se genera en las carreras opera, en la racionalidad de los



corredores, como una poderosa fuerza impulsora, en este caso para entrenar e inscribirse en carreras de forma regular.

A través de las redes sociales es en donde los corredores se expresan más elocuentemente acerca de sus sentimientos y emociones. En una de sus detalladas crónicas y relatos en Facebook, Juan destacó en una oportunidad mientras se preparaba para una ultramaratón en la selva misionera: "Desafío a mí mismo; a mis miedos e inseguridades. Es la búsqueda de la superación misma, es vencer el dolor, la desazón, el desánimo y los imprevistos. Es alimentar esa fuerza interior que te impulsa hacia adelante día a día, es la búsqueda de los sueños".

De la eficacia que tengan esas carreras para producir emociones positivas dependerá también la posibilidad de crear y recrear los símbolos de la pertenencia grupal. Incluso en sus rendimientos destacados, muchos corredores optan por destacar la relevancia de pertenecer a un running team. No sólo por los compañeros que "hacen el aguante" alentando a los que corren sino por la fuerza vital que se le asigna al grupo al que pertenecen. Una carrera "exitosa" despierta entre los corredores deseos públicos de realizar nuevas apuestas que garanticen una continuidad en este estilo de vida. Las referencias que se obtienen en el campo giran en torno a sentimientos de alegría, orgullo, confianza, fuerza, solidaridad con otros corredores (en particular cuando se pertenece a un grupo de entrenamiento), satisfacción plena. Tanto en las redes sociales como en las conversaciones cotidianas, las impresiones "positivas" luego de una carrera afloran a partir de discursos auto celebratorios de la identidad individual y grupal (los runners en general, los miembros de un running team en particular). Se configura un "contagio emocional" en todas las "situaciones" que hacen fluir palabras, gestos, y ciertas imposturas que dan cuenta de cómo se potencia la solidaridad grupal.

#### **II.3.4 La adherencia al entrenamiento**

Según Buceta, "la adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva al entrenamiento. No solo existe adherencia en el entrenamiento también tiene que ver con hábitos diarios, recuperaciones de lesiones, etc."

Pico afirma que la mera asistencia a un entrenamiento no implica estar adherido a él. Para ello ha de poderse medir tanto cuantitativamente (realización de las tareas o ejercicios propuestos) como cualitativamente (nivel de esfuerzo)".

En la adherencia podemos ver la motivación hace un papel importante para que los deportistas cumplan con el entrenamiento de acuerdo se lo exija.

Castillo y Balaguer afirman que existe una relación importante entre motivo y adherencia a la actividad física, y afirman: "Desde el punto de vista de los factores personales se ha encontrado que los motivos, constituyen un elemento importante para comprender cómo se adopta y se mantiene la participación y adherencia a la actividad física."

La adherencia al entrenamiento es un concepto utilizado por la psicología deportiva para explicar e identificar el grado de compromiso que tiene el deportista a la hora de entrenar, tomando en cuenta variables como asistencia, tiempo, ejecución, motivación, atención, entre otras, para medir el grado de adherencia que tiene el deportista ya sea por falta o por exceso. (Buceta, 2008)

El mismo autor sostiene que "la adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva al entrenamiento.". Podemos identificar unas tareas básicas para cumplir así mismo como el exceso de adherencia:

1. La asistencia y la puntualidad al entrenamiento.
2. Un entrenamiento de calidad es decir la ejecución precisa de las actividades programadas para esa sesión de entrenamiento, hacer un entrenamiento consiente y de calidad.
3. Un exceso de adherencia también es perjudicial porque puede llevar a lesiones debido al sobre entrenamiento además que afectaría su academia a lo que conllevaría un promedio de notas bajo que impediría la participación a competencia ya que es un requisito para la competencia

Podemos encontrar adherencia al deporte como tal es decir que le guste el deporte y lo practique por gusto pero no lo hace con la intensidad adecuada o con la concentración y adherencia suficiente al entrenamiento para la consecución de logros a corto mediano y largo plazo como lo puede ser cambios

anatómicos y físicos o mejoras técnicas y tácticas, de igual manera se puede dar el contrario que solo se entrene para la consecución de resultados y lograr metas y objetivos pero anímicamente este deporte no le aporta nada a su ser.

Hay una teoría llamada teoría de la auto determinación nos proporciona la idea de cómo las personas se pueden motivar para la realización de la actividad física y mantenerse en ella.

La teoría postula que la conducta intencional del ser humano puede describirse a través de procesos de motivación intrínseca e internalización. La motivación es uno de los elementos claves para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio. Una motivación intrínseca es la que nos lleva a realizar la práctica deportiva por el simple hecho del gusto por hacer sin tener logros externos o sin esperar nada a cambio, solo por el simple hecho de sentirse bien y querer hacerlo. La teoría asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas. Actuar con autonomía significa actuar con un sentido de volición y con la percepción de que se puede elegir. Por el contrario, estar o sentirse controlado significa actuar con un sentido de presión, sentir que se tiene que realizar esa acción. (Molineros et al. 2011).

### **II.3.5 La adherencia al running**

Para la RAE (2023), “Adherencia” significa

1. Unión física, pegadura de las cosas.
2. Cualidad de adherente.
3. Enlace, conexión.

Siempre nos preguntamos qué hace que un corredor permanezca durante un gran lapso de tiempo en el mismo deporte, haga el mayor número de sesiones posible, no se detenga y consiga cada uno de los resultados que se proponga. (Furlan , 2019)

La personalidad resistente de un corredor es un constructo unidimensional con tres componentes: Compromiso, Control y Desafío (Kobasa et.al,1979) Las personas con puntuaciones altas en compromiso piensan en ellos mismos y en sus ambientes como algo interesante e importante, y de esta

manera encuentran en sus acciones una continuidad y significado respecto de su plan vital.

El sedentarismo y el abandono deportivo es un tema a tener en cuenta dentro de la sociedad en la que vivimos, sociedad que demanda la práctica de actividad físico-deportiva como hábitos saludables, para mejorar la salud y calidad de vida. Siguiendo a Rodríguez (2000), para poder disfrutar de los beneficios que aporta la práctica de la actividad físico-deportiva, ha de ser realizada de forma regular a lo largo de toda la vida. Por ello es un problema el abandono de la actividad físico-deportiva, ya que dejaría de ser un hábito. En este sentido consideramos muy importante conocer las causas de abandono y de adhesión a la práctica físico-deportiva.

Capdevila, Miñerola y Pintanel (2004) nos comenta que algunos de los motivos por los que se mantiene la práctica de ejercicio físico y que además son los que perduran en el tiempo, son los relacionados con la diversión y/o el espíritu competitivo.

Permanecer adheridos a una actividad de ocio, en este caso el running, tiene un valor especial. Esto se considera así porque habiendo diversas propuestas en la sociedad actual y en el mercado, algunas personas deciden que correr sea su actividad y para su desarrollo eligen grupos, entrenadores, modalidades, dedican tiempo, voluntad y el esfuerzo de amalgamar todo esto con sus vínculos personales, familiares y laborales. El running encastra en la vida del corredor y se hace un lugar entre las actividades que conforman su forma de vida, entran en su agenda. (Furlan,2019)

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula, siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta. (Moreno Murcia, Cervelló, González-Cutre Coll, 2007)

El término adherencia no siempre se utiliza de forma consistente. Actualmente, los cuatro componentes fundamentales de la adherencia - asistencia, finalización, duración e intensidad se emplean de forma indistinta en

diferentes investigaciones. Por otra parte, los factores que predicen la participación continua y el mantenimiento de la misma en programas de ejercicio son todavía ambiguos. Es más, la mayoría de los estudios examinan factores que pueden influenciar en la finalización de la actividad, en oposición a otros tipos de adherencia al ejercicio, algo que puede ser cuestionable mientras los mismos factores predicen distintos tipos de adherencia.

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon (1997) demostraron que la adherencia a un programa de ejercicio se asociaba con los motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos, en oposición a los motivos relacionados con la apariencia física (extrínsecos). Esto podría indicar que el no internalizar el valor de los ejercicios podría producir contratiempos motivacionales que, obviamente, no llevan a una adherencia a largo plazo a dicho programa (Thogersen y Ntoumanis, 2006). Tan pronto la gente sedentaria ha superado la inercia y ha empezado a hacer ejercicio, el siguiente obstáculo a salvar son las tentaciones de abandonar la actividad.

Es evidente que para muchos es más fácil iniciar un programa que seguir con él y en este sentido el ejercicio físico es como seguir una dieta o dejar de fumar; las personas intentan cambiar un hábito que afecta negativamente a su salud y que está influido por muy distintos factores, tanto de índole personal, como ambiental o programático (Márquez, et al., 2010).

En toda actuación para favorecer la permanencia y la constancia en la práctica de ejercicio físico es conveniente introducir una serie de pautas de actuación (Ruiz-Juan, et al., 2010), que se podrían resumir en:

- Realizar un análisis de los beneficios y los costes asociados a la actividad física que se va a realizar, evaluando los logros y las pérdidas para uno mismo, los logros y las pérdidas para aquellos importantes en la vida de quien práctica, la aprobación y la autoaprobación de los demás, etc.
- Procurar que el ejercicio físico a desarrollar sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de las personas por determinadas actividades físicas. Ello puede lograrse realizando una amplia oferta de actividades deportivas, de entre las cuales las personas puedan seleccionar la que más se adapta con sus preferencias.

- Realizar actividad física con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos establecer los baremos pertinentes.
- Potenciar la práctica de ejercicios en grupo, lo cual aumenta a su vez el compromiso y el beneficio que las relaciones sociales provocadas por ello generan en las personas. - Gestionar un entorno deportivo que refuerce el éxito que se va consiguiendo, pues el ejercicio diario requiere esfuerzo y fuerza de voluntad.
- Ofrecer lugares bien situados y en buenas condiciones para la práctica deportiva. Debido a que las personas que reciben el programa de adherencia necesitarán también estímulos externos para continuar, es útil que el lugar de práctica les reporte beneficios y refuerzos día a día.

El compromiso del deportista se considera en esta tesis como su estado de ánimo psicológico a través del cual decide y quiere seguir practicando este deporte. Además, este compromiso vendrá determinado por el grado de motivación que se

obtenga de la participación.

## **II.4 La motivación**

Para la RAE (2023), “motivación” significa:

1. “Acción y efecto de motivar”
2. Motivo (Causa)
3. Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona

### **II.4.1 Definición**

La motivación puede tener muchas formas. A veces interna y natural y proviene de un deseo personal de encontrar el éxito independientemente de las recompensas y los incentivos externos. A veces naturalmente externa y proviene del deseo de ganar notoriedad, fama éxito económico (Cox, 2009)

Roberts define a la motivación como: El resultado de un conjunto de variables individuales, sociales y ambientales que determinan o impulsan a la

persona a elegir una actividad física, la intensidad en la práctica, la persistencia en la tarea y el rendimiento del deportista.

La motivación es un continuo caracterizado por distintos niveles de autodeterminación que, de mayor a menor, son la motivación intrínseca, la extrínseca y la motivación. La motivación intrínseca predomina al involucrarse en una actividad por iniciativa propia y por el placer y satisfacción derivados de esta participación.

Por otro lado, Dosil nos da un concepto más específico la motivación: Es una variable que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento, y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, (si es positiva, mayor motivación si es negativa menos motivación) en función de una serie de factores individuales, sociales ambientales y culturales.

La motivación en la actividad física es multidimensional, influenciada tanto por aspectos internos de la persona como por las vivencias externas de su entorno. (Espejel et. al., 2015) apoyados en la teoría de la autodeterminación y la teoría de las metas de logro, analizaron el papel mediador de las orientaciones de meta y de las regulaciones motivacionales, ya que están muy relacionadas con la ansiedad y autoconfianza precompetitivas y con el clima motivacional.

Es fundamental que tanto profesionales de las ciencias del movimiento humano como educadores tengan presentes cuáles son los principales motivos de participación de los deportistas con la finalidad de orientar su práctica deportiva, evitando el abandono deportivo y extendiendo su vida deportiva.

La motivación es más bien un proceso dinámico que un estado fijo. Al definir la motivación como dinámica, se afirma que los estados motivacionales están en continuo flujo, en un estado de crecimiento y declive perpetuo. Muchos (pero no todos) motivos se ciñen a un proceso cíclico de cuatro etapas de:

1. Anticipación.
2. Activación y dirección.
3. Conducta activa y retroalimentación (feedback) del rendimiento.
4. Resultado.

En la fase de anticipación, el individuo tiene alguna expectativa de la emergencia y satisfacción de un motivo. Esta expectativa se caracteriza por un estado de privación y de deseo de conseguir una meta. Durante la fase de activación y dirección, el motivo es activado por un estímulo intrínseco o extrínseco. El motivo, a su vez, legitima la conducta que surge a continuación. Durante la conducta activa y el feedback del rendimiento, el individuo participa en conductas dirigidas que le permiten aproximarse a un objeto-meta deseable o distanciarse de un objeto-meta aversivo. Mediante los esfuerzos de enfrentamiento y la resultante retroalimentación de éxito o fracaso, el individuo evalúa la efectividad de la conducta dirigida. En la fase de resultado, el individuo vive las consecuencias de la satisfacción del motivo (si el motivo no está satisfecho, entonces persistirá la conducta).

En resumen y ampliamente considerada, podemos definirla como el proceso de surgimiento, mantenimiento y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (Bueno,1993).

#### **II.4.2 Tipos de motivación**

Una primera distinción, siguiendo a Reeve (1994), que tenemos que hacer cuando estudiamos el tema de la motivación, es el lugar o sitio de origen de esa fuerza que impulsa al individuo. Así, ésta puede ser interna (intrínseca) o externa (extrínseca) a la persona. La motivación intrínseca es aquella que trae, pone, ejecuta, activa el individuo por sí mismo cuando lo desea, para aquello que le apetece. Es, por tanto, una motivación que lleva consigo, no depende del exterior y la pone en marcha cuando lo considera oportuno. La motivación extrínseca, por su lugar de proveniencia, externo, es aquella provocada desde fuera del individuo, por otras personas o por el ambiente, es decir, depende del exterior, de que se cumplan una serie de condiciones ambientales o haya alguien dispuesto y capacitado para generar esa motivación.

Esta última postura, estrechamente vinculada a la corriente conductista u operante de la conducta, se ha venido utilizando tradicionalmente para motivar a los estudiantes: si haces, estudias, lees, escribes, te portas... entonces saldrás antes, expondré tu trabajo en clase, te subiré un punto, etc. Pero no siempre se



conseguía motivar a los alumnos. Esta contradicción (“si a alguien se le da algo a cambio por hacer una cosa, se le quitan las ganas de hacerla”), ha sido estudiada y explicada ampliamente por Deci y sus colegas (1975-1991), que han formulado la denominada teoría de la autodeterminación.

Esta teoría nos viene a decir que cuando se ofrece antes de llevar a cabo una actividad, una recompensa al estudiante o trabajador, su motivación para hacerla disminuirá como consecuencia de haber trasladado la atención, el esfuerzo, el valor de lo que está haciendo, a la recompensa que recibirá; ha pasado a percibir la tarea como un medio para alcanzar el premio y no como el fin en sí mismo de la actividad. Por eso, cuando se hace este tipo de planteamiento en clase, el ejecutor piensa sólo en acabar antes y de prisa, para conseguir lo prometido, sin importarle lo que ha hecho o cómo lo ha hecho.

Este efecto negativo depende de cuándo y cómo se recompensa al alumno: si la recompensa se anticipa, informa o promete antes de la ejecución, para algo que al alumno le gusta, atrae o haría sin el menor esfuerzo, informándole que recibirá la recompensa como signo de cumplimiento o control del resultado, entonces disminuirá su motivación, mientras que, cuando ésta se ofrece para algo que “no gusta”, surte el efecto motivador deseado.

La motivación de logro tiene un marcado carácter social, impulso que va a influir en el deseo de aprender o ejecutar una tarea del sujeto motivado.

#### II.4.2.1 Motivación Extrínseca

El estudio de la motivación extrínseca se basa en los tres conceptos principales de recompensa, castigo e incentivo. Una “recompensa” es un objeto ambiental atractivo que se da al final de una 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 una secuencia de conducta y que reduce las probabilidades de que esa conducta se vuelva a dar. Un “incentivo” es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta. La principal diferencia entre recompensas y castigos por una parte e incentivos por otra es:

1. El momento en que se dan.
2. La función que tiene el objeto ambiental.

Las recompensas y los castigos se dan después de la conducta y aumentan o reducen la probabilidad de que se vuelva a repetir mientras que los incentivos se dan antes que la conducta y energizan su comienzo.

Las características hedónicas del 99 % de todas las recompensas, castigos e incentivos se aprenden con la experiencia. Dos principales procesos de aprendizaje que subyacen las recompensas, los castigos y los incentivos son el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. El condicionamiento clásico es el procedimiento mediante el cual un estímulo se asocia repetidas veces con un segundo estímulo capaz de elicitar una respuesta refleja. Según esta asociación repetida, el primer estímulo neutro (NS) adquiere la capacidad de elicitar la respuesta no condicionada (RI) o de reflejo aun cuando el segundo estímulo incondicionado ya no está presente. Mediante el condicionamiento clásico los seres humanos aprenden que lo que los estímulos ambientales predicen ocurrirá dentro de poco, además del valor de incentivo de varios estímulos ambientales.

En cuanto a los incentivos, las personas aprenden el valor tanto positivo como negativo de los objetos ambientales y esta información sirve para evaluar si hay que acercarse o evitar un objeto dado. Los miedos, las ansiedades y las fobias son ejemplos de incentivos no atractivos aprendidos mediante el condicionamiento clásico.

El condicionamiento operante es el procedimiento mediante el cual uno aprende las consecuencias que tiene la conducta. Hay cuatro tipos de reforzadores: reforzadores positivos, reforzadores negativos, el castigo y el no-refuerzo (o extinción). Un reforzador positivo es todo estímulo que cuando está presente aumenta la probabilidad de que se produzca una conducta. Un reforzador negativo es todo estímulo que al ser retirado aumenta la probabilidad de que se produzca una conducta. Los refuerzos tanto positivos como negativos aumentan la probabilidad de que se produzca la conducta. La extinción es cuando un estímulo que previamente reforzaba una conducta deja de actuar. Tanto el castigo como la extinción reducen la conducta.

Las aplicaciones del condicionamiento operante se aplican tanto a las conductas deseables como a las conductas no deseables. Hay tres técnicas que

aumentan la conducta de manera efectiva: las economías de fichas, el modelamiento y el modelaje. El castigo es una manera de reducir la conducta no deseada pero sólo si se cumplen las siguientes cuatro condiciones: el castigo ha de ser inmediato, intenso, regular y se debe reforzar positivamente una respuesta alternativa. Aun cuando es efectivo, el castigo produce una serie de efectos no intencionados además de una serie de efectos secundarios desagradables. Debido a los problemas asociados al uso del castigo se recomiendan varias alternativas, principalmente el refuerzo diferencial, la limitación y la distracción.

#### II.4.2.2 Motivación Intrínseca.

La motivación intrínseca se basa en una pequeña serie de necesidades psicológicas (por ejemplo, auto-determinación, efectividad, curiosidad) que son responsables de la iniciación, persistencia y reenganche de la conducta frente a la ausencia de fuentes extrínsecas de motivación. Las conductas intrínsecamente motivadas, lejos de ser triviales y carentes de importancia (por ejemplo, el juego) animan al individuo a buscar novedades y enfrentarse a retos y, al hacerlo, satisfacer necesidades psicológicas importantes. La motivación intrínseca empuja al individuo a querer superar los retos del entorno y los logros de adquisición de dominio hacen que la persona sea más capaz de adaptarse a los retos y las curiosidades del entorno.

Existen dos maneras de disfrutar de una actividad -extrínseca e intrínsecamente.

Las personas extrínsecamente motivadas actúan para conseguir motivadores extrínsecos tales como dinero, elogios, o reconocimiento social. Las personas intrínsecamente motivadas realizan actividades por el puro placer de hacerlas.

La investigación sobre las orientaciones motivacionales se inició con una pregunta interesante: si una persona está realizando una actividad intrínsecamente interesante y empieza a recibir recompensas extrínsecas por hacerlo, ¿qué le pasará al interés intrínseco que tiene por esa actividad? Generalmente, las personas a las que se les ofrecen fuentes de motivación extrínseca por participar en una actividad que ya es intrínsecamente interesante

tienen menos motivación intrínseca por esa actividad, especialmente cuando la recompensa extrínseca es esperada, o tangible. La investigación sobre qué es lo que hace que una actividad sea intrínsecamente interesante se divide en dos áreas. Primero, las características propias de la actividad como son el nivel óptimo de reto y las propiedades colativas de los estímulos como la complejidad, la novedad y la imprevisibilidad, aumentan la motivación intrínseca. Segundo, las autopercepciones de competencia y autodeterminación facilitan la motivación intrínseca.

Cuando las personas se encuentran con actividades ricas en propiedades colativas y desafíos, y cuando la participación permite percepciones de competencia y auto-determinación, entonces suelen mostrar conductas intrínsecamente motivadas como la exploración la investigación, la manipulación, la persistencia, el reenganche y la confrontación de retos.

¿De qué manera la investigación en motivación intrínseca se aplica a las siguientes dimensiones: la educación, el trabajo; el deporte? El hilo conductor dentro de estas tres áreas es el equilibrio entre la actividad como juego y la actividad como trabajo. El elemento juego de la fórmula intrínseca-extrínseca son los estudiantes, los empleados y los atletas que disfrutan de las recompensas intrínsecas de sus respectivas tareas mientras que el elemento trabajo de la fórmula son los profesores, los supervisores y los entrenadores que estructuran cómo se ha de comportar el estudiante, el empleado o el atleta. Sea estudiante, empleado o atleta, si las acciones de una persona se controlan demasiado de cerca entonces puede empezar a perder interés. Es el reto del profesional encontrar un equilibrio en la fórmula extrínseca-intrínseca con tal de maximizar la productividad sin reducir el disfrute.

Ejemplos destacables de cómo los profesores, supervisores y entrenadores pueden maximizar la motivación intrínseca es:

1. Estructurar una tarea de modo que sea compleja y suponga un desafío.
2. Dar feedback sobre el rendimiento para promover evaluaciones de competencia y autodeterminación.

3. Dar recompensas extrínsecas cuando son necesarias, pero de modo que sostengan las percepciones de competencia y autodeterminación.

### Motivación de logro

Según Veroff (1978), el ser humano pasa a través de una serie de dilemas o encrucijadas sociales que tiene que resolver satisfactoriamente para su pleno desarrollo.

De todas esas motivaciones sociales, la que más nos atañe es la motivación de logro. Originalmente descubierta en los años cincuenta-sesenta (Atikson et. al, 1970). La motivación de logro es aquella que empuja y dirige a la consecución exitosa, de forma competitiva, de una meta u objetivo reconocido socialmente. Desde la teoría de la motivación de logro, el ser humano se ve sometido a dos fuerzas contrapuestas: por un lado, la motivación o necesidad de éxito o logro, y por otro la motivación o necesidad de evitar el fracaso o hacer el ridículo; estando cada una de ellas compuestas por tres elementos (la fuerza del motivo, la expectativa o probabilidad de y el valor de).

Tradicionalmente se ha asociado motivación de logro a competición y "tre-pismo" o aprovechamiento social; tal equiparación es errónea pues mientras a quien está motivado u orientado al logro no le importa ni impide que los demás también lo alcancen, quien sí actúa competitivamente hará cualquier cosa para que los demás no accedan, alcancen o tengan las mismas posibilidades de lograr el éxito.

La motivación de logro aparece en los primeros años de vida de la persona, más que a determinadas edades, bajo la forma de conducta frente a ciertos juegos, actividades o situaciones que implican competición (quién llega antes, quién lo hace mejor, etc.); más concretamente, la motivación de logro aparece cuando el sujeto reconoce que el resultado de sus actividades dependen de él y no del azar, el medio, el objeto u otra persona; es decir, cuando al relacionarlos con el propio yo, los experimenta como éxitos o fracasos personales, pudiendo experimentar satisfacción o vergüenza por su incompetencia, normalmente a partir de los 3-3,5 años de edad.

La motivación de logro se manifiesta en dos conductas características y reveladoras de la predisposición del sujeto: el nivel de dificultad de las tareas elegidas y la elección de grupo para trabajar. Así, los sujetos de baja motivación de logro (= alta necesidad-motivación de evitar el fracaso), tienden a elegir o tareas muy fáciles (porque se aseguran el éxito en ellas y reducen a cero las posibilidades de fracaso) o muy difíciles, donde el nivel de exigencia es muy elevado, pues como lo son para todos, no les ocurrirá nada (socialmente hablando, desde la perspectiva del reconocimiento) si fracasan o no son capaces de hacerla. Esto explica por qué los sujetos menos capaces se embarcan a veces en actividades o trabajos que superan con creces sus posibilidades: no necesariamente lo hacen sin darse cuenta o involuntariamente, sino de manera consciente, paradójica, por si azarosamente, le resultara positivo el resultado y si negativo no les ocurriera nada.

Los alumnos de alta motivación de logro, en cambio, eligen las tareas de dificultad mediana, porque en ellas las posibilidades de éxito y fracaso están representadas en partes iguales, al 50%; no eligen las más fáciles porque su consecución no sería reconocida socialmente (por su escaso nivel de dificultad-probabilidad de fracaso), pero tampoco las más difíciles porque no son inconscientes, conocen hasta dónde pueden dar de sí y no se arriesgan a una evaluación o reconocimiento público negativo.

### **III. METODO**

#### **III.1 Tipo de investigación**

Descriptiva y correlacional ya que busca medir las variables de estudio para luego establecer posibles relaciones entre las mismas. También se pretende llegar al nivel causal ya que se busca especificar las motivaciones y deseos de personas, que aumenta o disminuyen su adherencia a las prácticas de running

Las variables a medir son:

- Tipos y niveles de Motivación
  - Motivación intrínseca
  - Motivación extrínseca
  - No motivación
- Factores personales
  - Autosuperación
  - Uso tiempo libre
  - Sociabilización
  - Forma física
- Adherencia a la práctica del running
  - Años de práctica
  - Cantidad de veces que abandonó
  - Dificultades / barreras

#### **III.2 Diseño de investigación**

Diseño no experimental, sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después poder analizarlos. Investigación transversal sincrónica. Estudiará fenómenos que se darán en un corto periodo de tiempo, año 2024.

#### **III.3 Muestra**

De una población de N= 24 corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running. Residentes de la ciudad de Malargüe. De esta población se tomará una muestra n= 10 representativa y no

probabilística de la población; ya que se destinará a una pequeña cantidad, se tendrá a una población objetivo.

### **III.4 Hipótesis de investigación**

H1 La mayoría de las corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running en la ciudad de Malargüe en 2024, presentan altos niveles de motivación intrínseca

H2 La mayoría de las corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running en la ciudad de Malargüe en 2024 participan por por acondicionamiento físico

H3 Existe relación significativa entre la adherencia a la práctica del running y los niveles y tipos de motivación entre las corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running en la ciudad de Malargüe en 2024

### **III.5 Definición de las variables**

<b>Variables intervinientes</b>	<b>Descriptor</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>
Tipos y niveles de Motivación	<b>Intrínseca</b>	La motivación intrínseca se basa en una pequeña serie de necesidades psicológicas (por ejemplo, autodeterminación, efectividad, curiosidad) que son responsables de la iniciación, persistencia y reenganche de la conducta frente a la ausencia de fuentes extrínsecas de motivación. (Reeve, 1994)	La Escala de Motivación en el Deporte fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995. Esta escala consta de 28 reactivos relacionados con la motivación.
	<b>Extrínseca</b>	Se basa en tres conceptos: <u>recompensa, castigo e incentivo</u> . Una "recompensa" es un objeto ambiental atractivo que se da al final de una 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 una conducta y	



		que reduce las probabilidades de que esa conducta se vuelva a dar. Un “ <i>incentivo</i> ” es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una conducta. (Reeve, 1994)	
	<b>Amotivación</b>	El síndrome amotivacional es una condición psicológica que se caracteriza por la pérdida de interés de las situaciones sociales y la participación en actividades de todo tipo. Uno de sus rasgos característicos es la marcada apatía. (Corbin, 2017)	
Factores personales	Autosuperación y/o personales.	Para sentirse orgullosa, segura, mejorar autoestima, mejorar fortaleza mental y poder superar límites personales.	Encuesta
	Tiempo libre y ocio	Para descansar de la rutina y poder darle ocupación al tiempo libre.	
	Sociabilización	Participar de competencias y/o entrenamientos masivos, pudiendo así conocer nuevas personas y/o lugares.	
	Acondicionamiento físico	Mejorar aspecto físico, aumentando fuerza, resistencia y flexibilidad.	
Adherencia a la práctica del running	Cantidad de años que lo practica Días de la semana Cantidad de competencia		

Variables ajenas	Definición conceptual	Definición operacional
Edad	Tiempo transcurrido entre su nacimiento y la fecha de la realización de la encuesta	Encuesta
Género	Según lo <b>autopercebido por el sujeto</b>	
Práctica de otros deportes y actividad física	Pasado presente Cuál práctica frecuencia intensidad y duración.	
Clima de la ciudad de Malargüe	El clima árido de tipo continental que predomina, ¿Incide en el nivel de motivación a la hora de practicar el deporte?	
Profesión	¿A que se dedican las personas que forman parte de la investigación?	

### **III. 6 Protocolo de Investigación**

Se contacto a las deportistas para la aplicación del cuestionario y la encuesta.

#### **III.7.1 Encuesta**

La presente encuesta ha sido elaborada con el asesoramiento del tutor disciplinar y validada con sujetos similares a los de la muestra. (Ver ANEXO VII.1)

### **III.7.2 Escala de motivación deportiva (EMD)**

Para realizar la evaluación de la motivación se utilizará la versión castellana de la *Escala de Motivación Deportiva* (SMS; Pelletier et al., 1995) la cual se creó con el objetivo de medir los distintos tipos de la motivación, los cuales ya se han nombrado y explicado anteriormente en el trabajo.

Los tipos de motivación que se medirán son Amotivación, Motivación extrínseca y Motivación intrínseca, estas se desarrollan a lo largo del continuo de la autodeterminación.

La EMD permite una medida más precisa de los diferentes constructos que la simple dicotomía intrínseca/extrínseca y abre así nuevas puertas para la investigación en el contexto deportivo ya que puede adaptarse al deporte específico. . (Ver ANEXO VII.2)

## IV.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

### IV.1 Presentación de los datos

#### IV.1.2 Edad de los participantes

Sujetos	Edades
01	40
02	40
03	41
04	48
05	42
06	43
07	48
08	45
09	47
10	45

	Intervalos		f <sub>i</sub>	f%
	Li	Ls		
1	40	42	03	30
2	42	44	02	20
3	44	46	02	20
4	46	48	01	10
5	48	50	02	20
			10	100%
<b>Promedio</b>				43.9
<b>Ds</b>				3.31

Tablas N° 1 2 y 3 Edades de los participantes

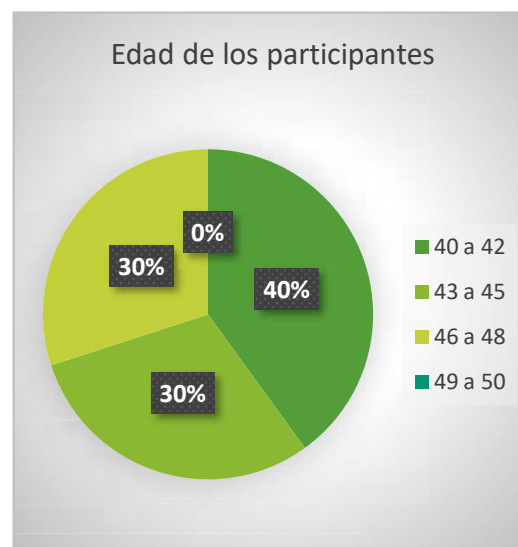


Gráfico N°1 Edad de los participantes

La mayoría de los sujetos de estudio tienen entre 43 y 45 años. Se calculó un promedio de  $43.9 \pm 3,31$  años lo que indica que la muestra es homogénea en esta variable.

#### IV.1.2 Género

Sujetos	Género
01	Femenino
02	Femenino
03	Femenino
04	Femenino
05	Femenino
06	Femenino
07	Femenino
08	Femenino
09	Femenino
10	Femenino

género	fi	fr%
Femenino	10	100
		n = 100
10		

Tablas N°4 y 5 Género de los participantes

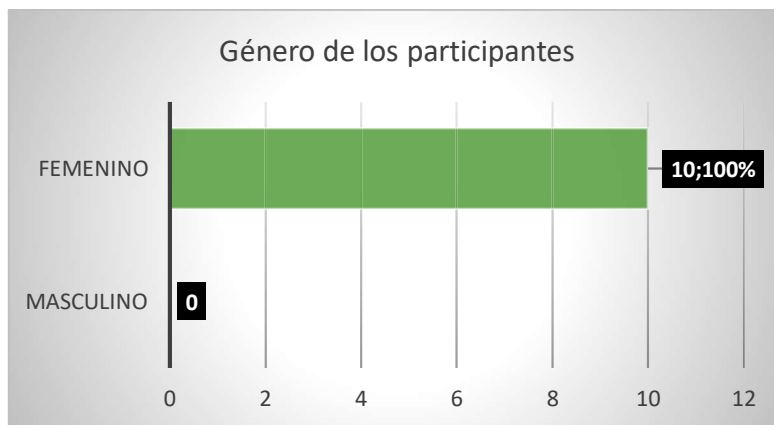


Gráfico N°2 Género de los participantes

El 100% de la muestra manifestó auto percibirse como mujer.

#### IV.1.2 Profesión

Sujetos	Profesión
01	Profesora Ed. Física
02	Odontóloga
03	Profesora Ed. Física
04	Contadora
05	Arquitecta
06	Psicóloga
07	Odontóloga
08	Lic. Trabajo social
09	Abogada
10	Profesora Ed. Física

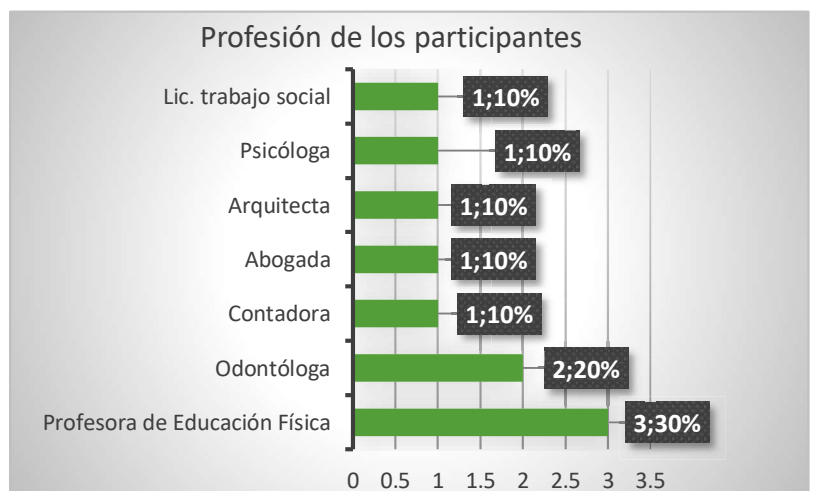


Tabla N° 6 Profesión de los participantes Gráfico N°3 Profesión de los participantes

El 30% de los sujetos de estudio fueron profesoras de educación física, un 50% licenciadas en trabajo social, psicólogas, arquitectas, abogadas y contadoras; y el 20 % restante odontólogas.

### IV.1.3 Práctica de otros deportes y actividad física en el pasado

#### IV.1.3.1 Tipo de prácticas

Otros deportes	Fi	Fr%
Ninguna	2	20
Hockey	2	20
Musculación	2	20
Vóley	1	10
Balonmano	1	10
Ciclismo	2	20
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N° 7 Tipo de prácticas

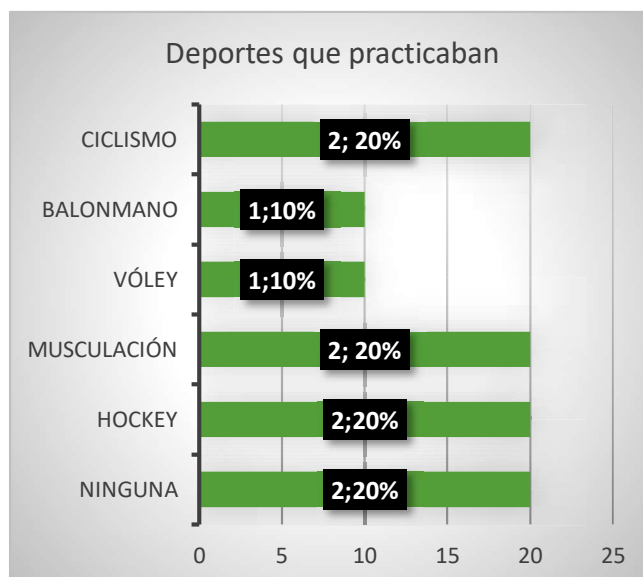


Gráfico N°4 Deportes que practicaban

El 80% de la muestra practicaban alguna actividad o deporte en el pasado. Solamente 20% expresó no haber practicado ninguna.

#### IV.1.3.2 Frecuencia

Frecuencia de la práctica deportiva	Fi	fr%
2 días por semana	2	20
3 días por semana	4	40
4 días por semana	1	10
6 días por semana	1	10
No practicaba	2	20
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N° 8 Frecuencia de la práctica

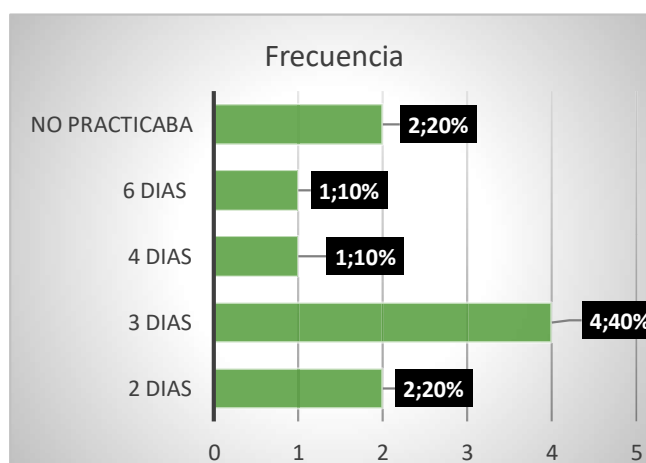


Gráfico N°5 Frecuencia con la que lo practicaban

El 60% de las encuestadas entrenaban entre 2 y 3 días a la semana, el 20% lo hacen 4 a 6 veces y el 20% restante no entrenaban

#### .IV.1.3.3 Duración

Duración	Fi	fr%
1 hora	3	30
2 horas	5	50
No practicaba	2	20
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N° 9 Duración del estímulo

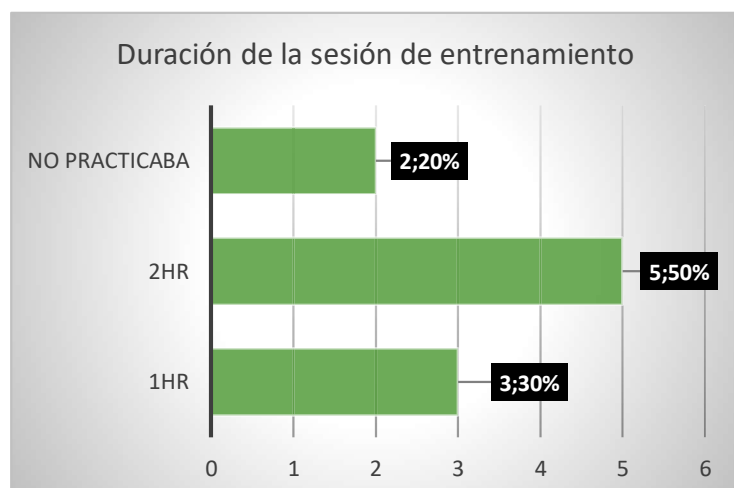


Gráfico N°6 Duración de cada estímulo

El 50% de las sesiones de entrenamiento de las participantes tenían una duración de 2 horas, el 30% 1 hora y el 20% restante no entrenaban.

#### IV.1.3.4 Intensidad

Intensidad de la práctica	Fi	fr%
5	1	10
6	3	30
7	1	10
8	3	30
No practicaba	2	
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N° 10 Intensidad de la práctica

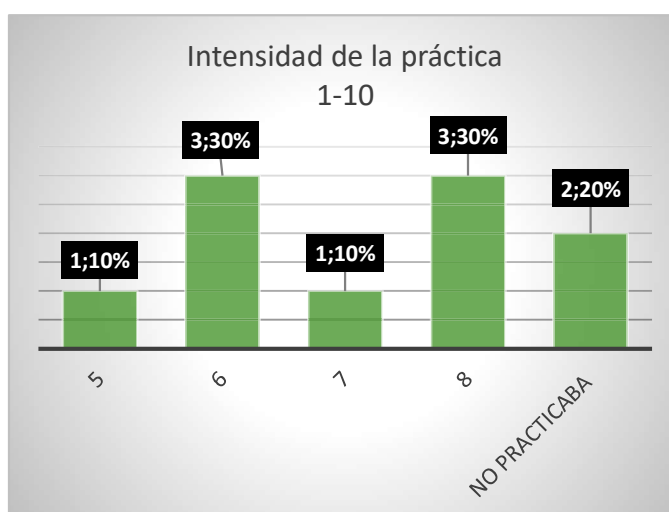


Gráfico N°7 Intensidad de la práctica

El 30% de las deportistas entrenaban en una intensidad de 8, otro 30 % en una de 6; un 20 % en una intensidad de 5 y 7 y el 20% restante no entrenaba.

## IV.1.4 Práctica de otros deportes y actividad física simultánea al running

### IV.1.4.1 Tipo de prácticas

Otros deportes	Fi	fr%
Ninguna	1	10
Ent. funcional	2	20
Musculación	4	40
Vóley	1	10
Pádel	1	10
Hockey	1	10
Total, afirmaciones	10	100%



Tabla N°11 Tipo de prácticas Gráfico N°8 Deporte o actividades. físicas que prácticas simultánea

El 40% de las participantes realiza musculación, el 20 % entrenamiento funcional; el 30% vóley, pádel y hockey; y el 20% restante no practica otra disciplina.

### IV.1.4.2 Frecuencia

Frecuencia de la práctica deportiva	Fi	fr%
2 días por semana	2	20
3 días por semana	5	50
4 días por semana	2	20
No practica	1	10
Total, afirmaciones	10	100%

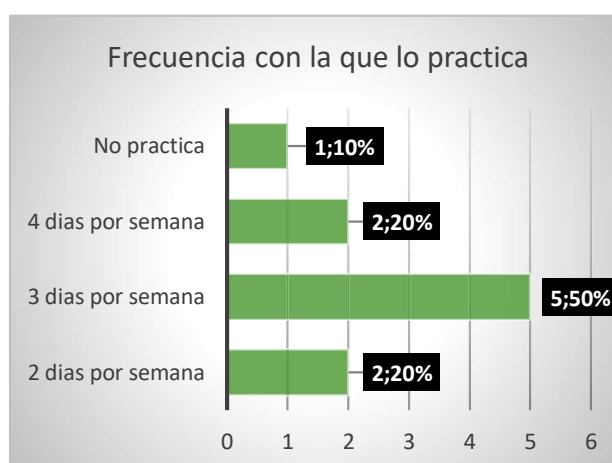


Tabla N° 12 Frecuencia de la práctica

Tabla y gráfico N°9 Frecuencia con la que lo practica

El 50% de las encuestadas entrenan 3 días por semana, el 40% lo hacen 2 a 4 veces y el 20% restante no entrena.



#### IV.1.4.3 Intensidad

Intensidad de la practica	Fi	fr%
5	1	10
7	2	20
8	3	30
10	3	30
No práctica	1	10
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N°13 Intensidad

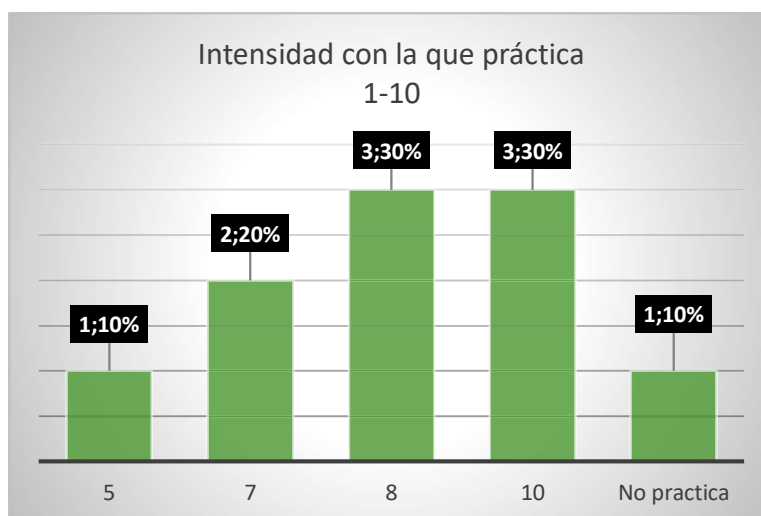


Gráfico N° 10 Intensidad con la que lo practica

El 60% de las corredoras entrenan en una intensidad de 8 a 10, un 10% lo hace al 5, un 20% al 7 y un 10% no practica.

#### IV.1.4.4 Duración

Duración de cada sesión	Fi	fr%
2 horas	3	30
1 hora	6	60
No práctica	1	10
Total, afirmaciones	10	100%

Tabla N°14 Duración

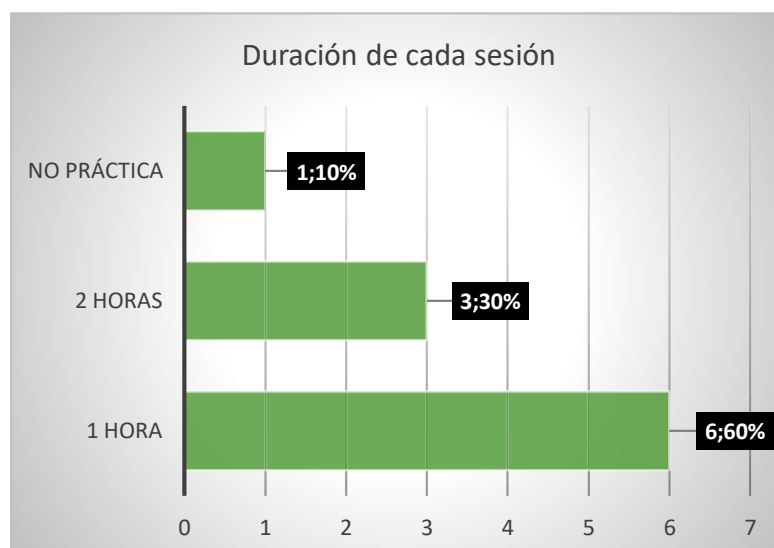


Gráfico N° 11 Duración de cada sesión

El 60% de las encuestadas entrena 1 hora por sesión, el 30% lo hace durante 2 horas y el 10% restante no práctica.

## IV.1.5 Running

### IV.1.5.1 Años que práctica running

Años que practica	Fi	fr%
2 años	1	10
3 años	2	20
7 años	1	10
10 años	2	20
+ de 10 años	4	40
Total, afirmaciones	10	100%

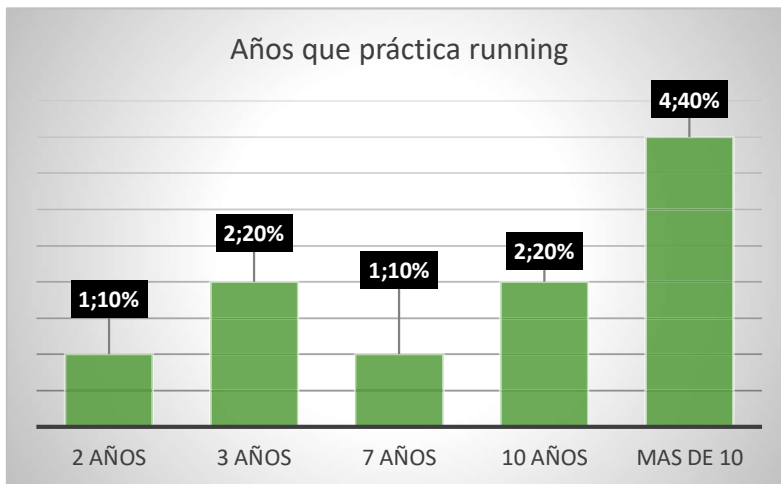


Tabla N°15 Años de práctica

Gráfico N°12 Años que práctica running

El 40% hace más de 10 años que se encuentran insertas en el running, un 40% entre 3 y 10 años y el 20% restante entre 2 y 7 años.

### IV.1.5.2 Abandono

Abandonó	Fi	fr%
Si	6	60
No	4	40
Total, afirmaciones	10	100%

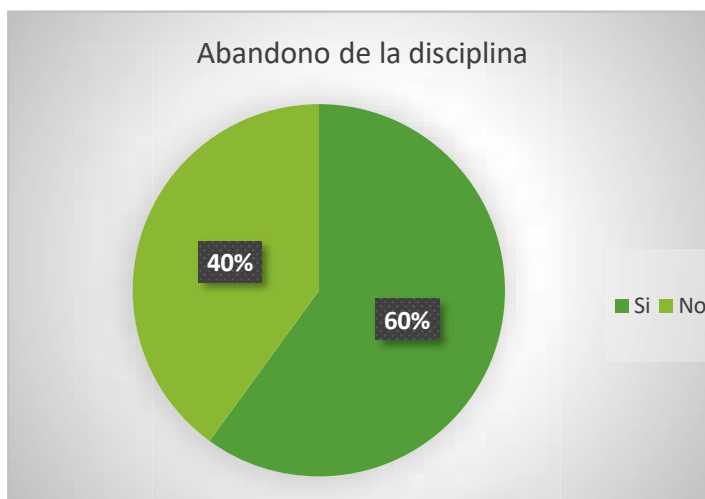


Tabla N° 16 Abandono

Gráfico N°13 Abandono de la disciplina

El 60% de las encuestadas si ha abandonado al menos una vez la disciplina, el 40% restante nunca lo ha hecho.

#### IV.1.5.3 Causas de abandono

Causas	Fi	fr%
Maternidad	1	10
Lesión	1	10
Pandemia	3	30
Falta de tiempo	1	10
No abandonó	4	40
Total, afirmaciones	10	100%

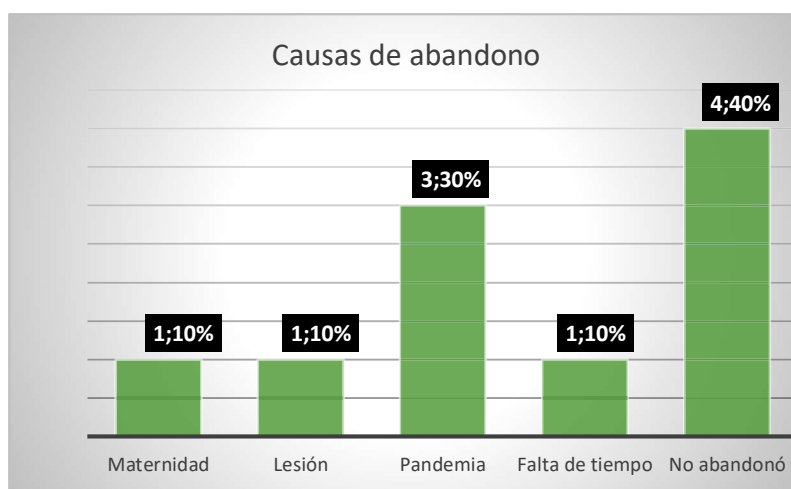


Tabla N° 17 causas de abandono

Gráfico N°14 Causas de abandono

El 40% de las participantes nunca abandonó, el 30% lo hizo por pandemia del año 2020, y el 30% restante por falta de tiempo, padecimiento de alguna lesión y por maternidad.

#### IV.1.5.4 Cantidad de días que entrena por semana

Cantidad de días	Fi	fr%
2 días por semana	1	10
3 días por semana	5	50
4 días por semana	2	20
5 días	2	20
Total, afirmaciones	10	100%

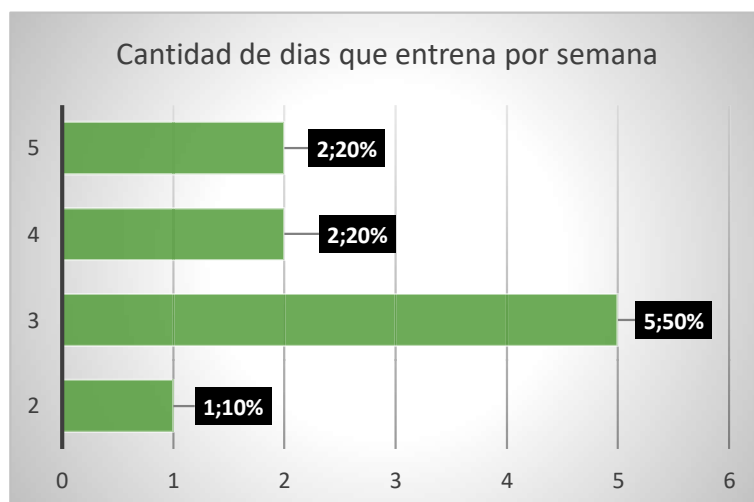


Tabla N° 18 Cantidad de días

Gráfico N°15 Cantidad de días que entrena por semana

El 50% de las encuestadas entrena 3 días por semana, el 40% lo hace entre 4 y 5 días y el 10% 2 días.

#### IV.1.5.5 Cantidad de horas por sesión

Duración de cada sesión	Fi	fr%
1 hora por sesión	6	60
2 horas por sesión	4	40
Total, afirmaciones	10	100%

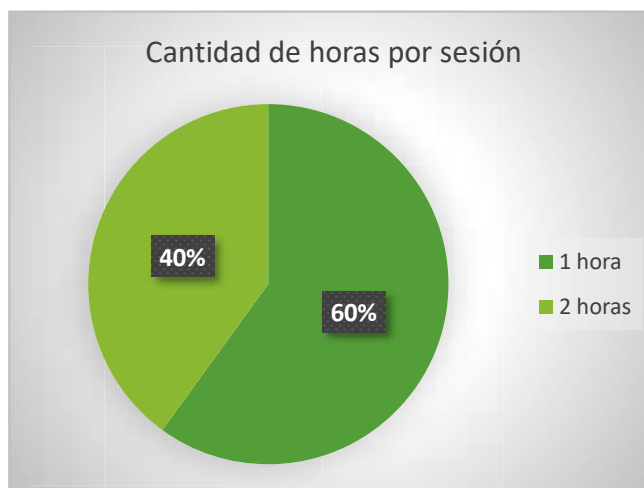


Tabla N° 19 Cantidad de horas

Gráfico N°16 Cantidad de horas por sesión

El 60% de las encuestadas entrena por sesión 1 hora y el 40% lo hace 2 horas.

#### IV.1.5.4 Cantidad de competencias en las que ha participado

Cantidad de competencias	Fi	fr%
2 competencias	2	20
8 competencias	2	20
9 competencias	1	10
11 competencias	1	10
15 competencias	2	20
+ de 40 competencias	1	10
No ha participado	1	10
Total, afirmaciones	10	100%

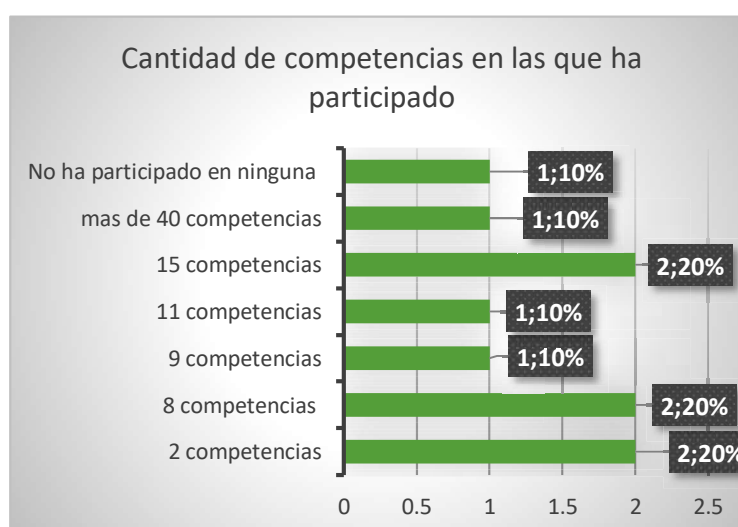


Tabla N°20 Competencias

Gráfico N°17 Cantidad de competencias

El 60% de las runners han participado entre 2, 8 y 15 competencias; el 30% en 9, 11 y en más de 40; y el 10 % restante no ha participado en ninguna.

#### IV.1.5.6 Razones por las que practica running

Razones	Fi	fr%
Autosuperación	2	20
Acondicionamiento físico	5	50
Por ocio	1	10
Por socialización	1	10
Por todas las razones mencionadas	1	10
Total, afirmaciones	10	100%

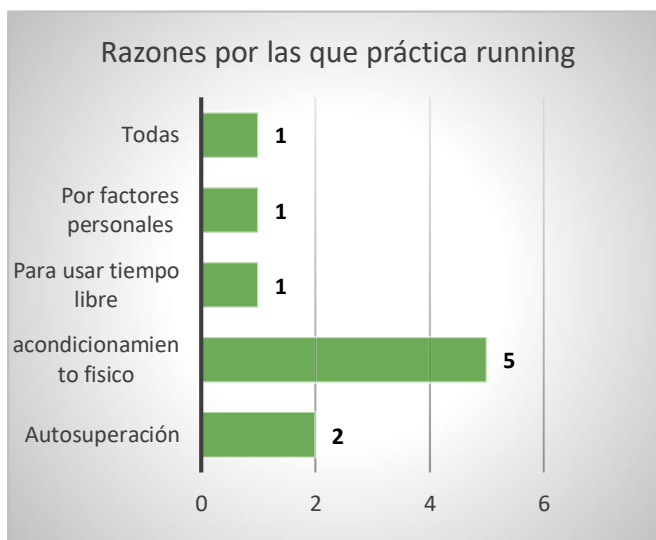


Gráfico N°21 Razones

Gráfico N°18 Razones por las que practica running

El 50% de las encuestadas lo hacen por acondicionamiento físico, el 20% por autosuperación, el 10% para ocupar tiempo libre y el 10% restante por cada una de las razones ya mencionadas anteriormente.

#### IV.1.5.7. Impacto del clima en la práctica del running

Impacta el clima	Fi	fr%
Si	8	80
No	2	20
Total, afirmaciones	10	100%

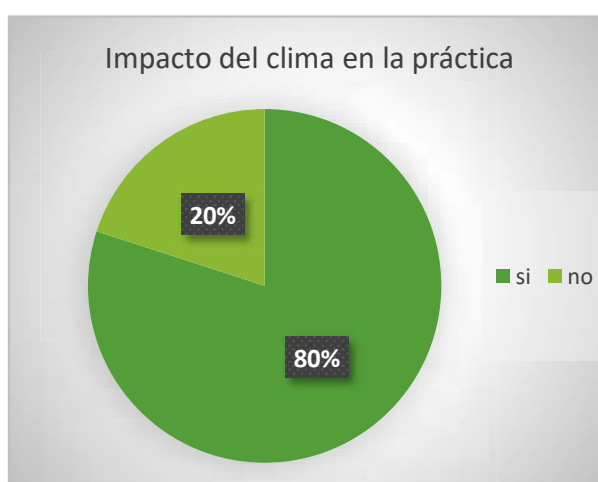


Tabla N° 22 Impacto del clima

Gráfico N°19 Impacto del clima en la práctica

El 80% de las encuestadas afirma que, si impacta el clima de la región, el 20% restante sostiene que este no incide a la hora de la práctica.

#### IV.1.6 Tipo y niveles de motivación deportiva (EMD)

Sujeto	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	Amotivación
1	69	41	15
2	62	48	17
3	76	42	4
4	47	68	6
5	76	36	5
6	81	67	6
7	69	51	17
8	72	35	4
9	79	51	6
10	67	46	8
Promedio	69,8	48,5	8,8
DS	9,90	11,44	5,35

Tabla N°23 Motivaciones

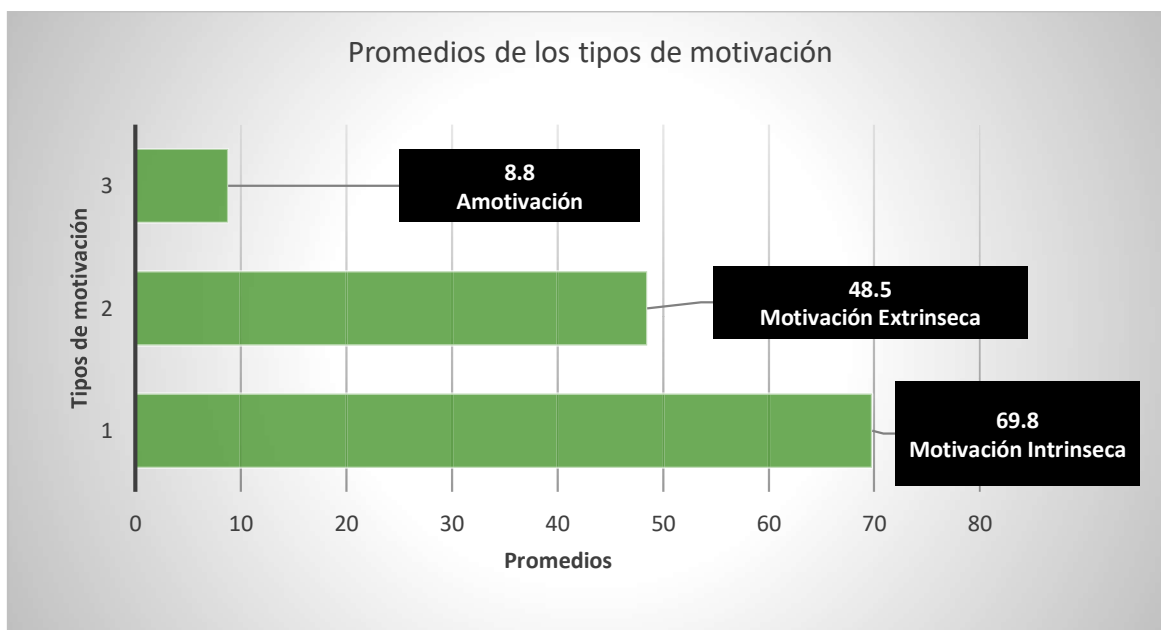


Gráfico N° 20 Promedio de los tipos de motivaciones

Se observa que en motivación intrínseca, de un puntaje máximo esperado de 84 se obtuvo un promedio de  $69,8 \pm 9,90$  y en motivación extrínseca la puntuación resultó con un promedio de  $48,5 \pm 11,44$ . En no motivación el máximo posible era de 28 y se calculó un promedio de  $8,8 \pm 5,35$

## IV.2 Análisis de los datos

Sujeto	Años de práctica	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	A motivación
1	13	69	41	15
2	3	62	48	17
3	7	76	42	4
4	10	47	68	6
5	25	76	36	5
6	4	81	67	6
7	10	69	51	17
8	6	72	35	4
9	2	79	51	6
10	3	67	46	8
Promedio	8,3	69,8	48,5	8,8
DS	6,90	9,90	11,44	5,35
Mediana	6,5	70,5	47	6

Tabla N°24 Años de práctica y niveles de motivación

El cálculo de las relaciones se realizó con la prueba de Pearson obteniéndose los siguientes resultados

- La relación entre años de práctica y motivación intrínseca resulto negativa y no significativa con un coeficiente de relación (r) -0.005534 un coeficiente de determinación  $(r)^2 = 0.1017$  y un valor de  $P = 0.9879$



Gráfico N° 21 Relación años de práctica y motivación intrínseca

- La relación entre años de práctica y motivación extrínseca resulto positiva y no significativa con un coeficiente de relación (r) -0.3470 y un valor de P=0.3259



Gráfico N° 22 Relación años de práctica y motivación extrínseca

- La relación entre años de práctica y no motivación resulto negativa y no significativa con un coeficiente de relación (r) --0.05240 y un valor de P=0.8857

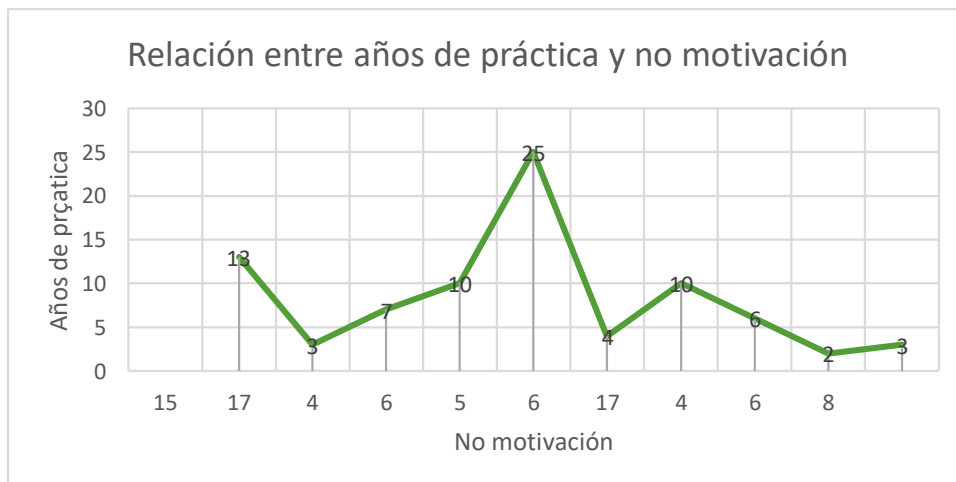


Gráfico N° 23 Relación años de práctica y no motivación



### **IV.3 Respuesta a las hipótesis**

Se acepta la H1 de investigación ya que la mayoría de las corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running en la ciudad de Malargüe en 2024, presentan altos niveles de motivación intrínseca

Se acepta la H2 de investigación ya que la mayoría de las corredoras femeninas de 40 a 50 años de edad, insertas en la disciplina del running en la ciudad de Malargüe en 2024 participan por acondicionamiento físico

Se refuta la H3 de investigación ya que no existe relación significativa entre la adherencia a la práctica del running y los niveles y tipos de motivación entre las corredoras femeninas de 40 a 50 años.

## **V CONCLUSIONES**

Esta tesis tuvo como objetivo principal indagar en los factores que influyen en la permanencia de las corredoras de Malargüe en la práctica del running, enfocándose en los niveles y tipos de motivación que las impulsan a mantener su participación en esta actividad física. A través de un análisis detallado, se obtuvieron conclusiones significativas sobre las motivaciones predominantes entre las corredoras y su relación con la continuidad en el running.

Los resultados revelaron que la motivación extrínseca, vinculada a recompensas externas como el reconocimiento social, premios o metas alcanzadas, muestra un valor moderado. Este hallazgo sugiere que, aunque las corredoras valoran estos incentivos, no constituyen el principal motor que las impulsa a mantenerse activas en el running. Es posible que este tipo de motivación desempeñe un papel complementario, reforzando la participación cuando los estímulos externos están presentes, pero no es suficiente por sí sola para sostener la continuidad en la actividad.

Por otro lado, la motivación intrínseca, que se refiere a la satisfacción personal y el disfrute que proviene de la actividad en sí, se encontró en niveles altos entre las corredoras estudiadas. Este tipo de motivación parece ser el principal impulsor de la permanencia en el running, ya que las participantes encuentran un profundo placer y realización en correr, más allá de cualquier incentivo externo. La alta motivación intrínseca podría estar relacionada con el bienestar psicológico y físico que experimentan, así como con la sensación de logro personal que obtienen al superar desafíos y mejorar su rendimiento.

El estudio también reveló que los niveles de amotivación, que reflejan una falta de intención o interés en participar en la actividad, son relativamente bajos. Esto sugiere que las corredoras tienen claros sus motivos para correr y que rara vez se involucran en esta actividad sin una motivación subyacente. La baja amotivación refuerza la idea de que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca son factores clave que contribuyen a la permanencia en la práctica del running.

Los hallazgos de esta investigación sugieren que la motivación intrínseca es un factor crucial en la permanencia de las corredoras en el running,

posiblemente desarrollándose y fortaleciéndose con la experiencia y los años de práctica. Esta motivación intrínseca puede ser un indicador de una adherencia a largo plazo a la actividad física, lo que tiene importantes implicaciones para la salud y el bienestar de las participantes.

Otro dato relevante obtenido en este estudio es que la mayoría de las participantes (5 de 10) indicaron que su principal motivo para practicar running es el acondicionamiento físico. Esto sugiere que muchas corredoras valoran el running como una herramienta clave para mantenerse en forma, mejorar su salud y posiblemente prevenir enfermedades. Este hallazgo indica que, para este grupo, la mejora de la condición física es el factor más convincente para continuar con la actividad.

En cuanto a las personas que señalaron la autosuperación como su razón principal para correr, se destacó la importancia del running como una actividad que permite a las corredoras desafiarse a sí mismas, establecer metas personales y superarlas. La autosuperación puede estar ligada a la motivación intrínseca, donde el placer y la satisfacción personal juegan un papel crucial en la continuidad de la práctica.

Solo una persona mencionó el ocio y otra la socialización como su razón principal para correr. Esto sugiere que, aunque el running puede ser visto como una actividad recreativa y social, estos factores no son los motivadores predominantes en este grupo particular. Sin embargo, para quienes lo practican por estas razones, el running podría estar asociado con la diversión y la conexión social, lo cual también es importante para el bienestar general.

Para algunos corredores, el running no solo es una forma de mantenerse en forma, sino también una manera de superarse a sí mismos, socializar y disfrutar del ocio. Este tipo de motivación múltiple puede ser indicativo de un compromiso más sólido y a largo plazo con la actividad.

Los resultados sugieren que, aunque los motivos varían entre las corredoras, el acondicionamiento físico y la autosuperación emergen como los factores más influyentes. Esto podría implicar que los programas y las campañas para fomentar el running entre la población podrían beneficiarse al enfatizar los

aspectos de mejora física y el logro personal, dado que son las razones más resonantes entre las corredoras.

Además, la presencia de corredoras motivadas por una combinación de factores sugiere que una oferta variada que incluya aspectos de acondicionamiento físico, desarrollo personal, ocio y socialización podría atraer y retener a una mayor diversidad de participantes.

Aunque los datos recolectados provienen de una muestra específica y no son representativos de toda la población, proporcionan una base valiosa para futuras investigaciones. Estos resultados permiten identificar estrategias efectivas para fomentar la motivación intrínseca en otras poblaciones, lo que podría conducir a una mayor adherencia a la actividad física en general.

Para estudios futuros, sería valioso explorar la solidez y validez de estas conclusiones en otras poblaciones, incluyendo diferentes grupos de edad, género y contexto socioeconómico. Además, se sugiere investigar cómo las intervenciones diseñadas para incrementar la motivación intrínseca podrían impactar en la participación continua en actividades físicas, promoviendo así una mejor calidad de vida y bienestar general en diversas comunidades.

Este estudio abre un campo interesante de investigación para comprender mejor los factores que contribuyen a la adherencia a la actividad física y cómo estos pueden ser aplicados de manera efectiva para mejorar la salud pública..

## **VI BIBLIOGRAFÍA**

- Acciaresi, P. (2014). "Ya se me había hecho un hobby, una droga": Goce, dolor e identificación en un grupo platense de corredores. [Tesis de grado]. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Disponible en: <https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1085/te.1085.pdf>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte (p.165). Madrid: Dykinson, S.L.
- Berger, K. S. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Furlan, S., (2019) Permanencia de corredores y corredoras en un equipo de running.
- García, J.R., Caracuel, J.C. y Ceballos, O. (2014) Motivación y Ejercicio Físico Deportivo: Una Añeja Relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*.
- García, S. (2016). *Correr para vivir, vivir para correr - Edición definitiva*. DEBATE. [http://books.google.ie/books?id=dWI\\_DQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=correr+para+vivir,+vivir+para+correr&hl=&cd=2&source=gbs\\_api](http://books.google.ie/books?id=dWI_DQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=correr+para+vivir,+vivir+para+correr&hl=&cd=2&source=gbs_api)
- Gil, G. (2015). "Cuerpos que corren y viajan. El trail running en la Argentina". En Jornadas de Sociología de la UBA, 13 al 17 de julio.
- Gil, G. (2015). "Cuerpos que corren y viajan. El trail running en la Argentina". En Jornadas de Sociología de la UBA, 13 al 17 de julio.
- Gil, G. (2018). "Deporte y estilos de vida. El running en Argentina". *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 30: 43-63.
- Gobierno de Mendoza (2020) Mendoza Disponible en: <https://ciudaddemendoza.gob.ar/>

- Hijos, M. (2017). "«Fitters», «paleo» y «veggies»: nuevas formas de clasificar lo comestible. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), e034. <https://doi.org/10.24215/23142561e034>.
- Jaenes Sánchez, JC, Godoy Izquierdo, D., & Román González, FM (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredores y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (2), 217-234.
- Jaramillo, J. (2013). Desarrollo moral del adulto joven e intermedio [Mensaje en un blog]. Disponible en: <http://desarrollomoraldeladulto.blogspot.com/>
- Moliner, A. Salguero, S. Marquez (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión
- Monroy, A. y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *EfDeportes.com*. Moreno Murcia, Cervello Gimeno, González – Cutre Coll, Apuntes de Psicología, 2007.
- Moreno, Conte, Hellin, Hellin, Vera y Cervello, (2008). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva. Estado de la cuestión. Recuperado en: [http://altorendimiento.com/factores-motivacionales-relacionados-con-la-adherencia-a-la-practica-deportiva-estado-de-la-cuestion//](http://altorendimiento.com/factores-motivacionales-relacionados-con-la-adherencia-a-la-practica-deportiva-estado-de-la-cuestion/)
- Municipalidad de Malargüe (2022) Disponible en: <https://www.malargue.gov.ar/>
- Orrego Escobar, Natalia (2011) "Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico" Facultad de Medicina de la Universidad de CES. Recuperado en: [http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/1488/2/Factores Motivacionales ejercicio.pdf](http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/1488/2/Factores_Motivacionales_ejercicio.pdf)
- Peters, H y Stefanek, K. (2011) *Motivation in Sports: Theory and Application*. Handbook of Motivational Counseling.
- Pietro Andreu, J.M. (2016) Razones para correr de corredores populares. *Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*. ISSN-e 2253-6604, Nº.11. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813912>
- RAE (2023) Definición de adherencia. Recuperado en: <https://dle.rae.es/adherencia?m=form>

RAE (2023) Definición de motivación. Recuperado en:  
<https://dle.rae.es/motivaci%C3%B3n>

Shipway R., I. Holloway, I. Jones (2013). Organizaciones, prácticas, actores y eventos: explorando el mundo social de las carreras de larga distancia. Revista internacional de sociología del deporte, 48(3)

## **VII. ANEXOS**

### **VII.1 Encuesta**

¿Cuál es su Edad?.....¿Cuál es su género? ¿Cuál es su profesión?

#### **✚ En el pasado**

¿Practicó otros deportes o actividades físicas además del running?

SI NO ¿Cuál?

Con qué frecuencia lo hacía 1.2.3.4.5.6.7. días por semana

Cuánto duraba cada estímulo 1.2.3.>3 horas

¿Con qué intensidad practicaba?

Muy baja 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10 Extenuante

#### **✚ En el presente**

¿Practica otros deportes o actividades físicas además del running?

SI NO ¿Cuál?

Con qué frecuencia lo hace 1.2.3.4.5.6.7. días por semana

Cuánto dura cada estímulo 1.2.3.>3 horas

¿Con qué intensidad practica?

Muy baja 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10 Extenuante

### **Running**

¿Hace cuántos años practica running?

Alguna vez abandonó SI NO Cuánto tiempo .....

Porqué .....

Cuántos días a la semana entrena 1.2.3.4.5.6.7

Cuántas horas dura cada sesión 1.2.3.>3

Cantidad de competencias en las que ha participado

#### **¿Por qué practica running?**

- Factores personales
- Autosuperación
- Para usar el tiempo libre y ocio.
- Sociabilización
- Acondicionamiento físico.
- Otros.....Especifique

El clima malargüino, ¿Impacta en la práctica del running?

SI NO ¿Por qué?



## **VII.2 Escala de motivación deportiva (SMD/EMD)**

(Pelletier et al., 1995; Balaguer, astillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	<b>¿Por qué participas en tu deporte?</b>	<b>No tiene nada que ver conmigo</b>		<b>Tiene algo que ver conmigo</b>			<b>Se ajusta totalmente a mí</b>	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7

14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7

	<b>¿Por qué participas en tu deporte?</b>	<b>No tiene nada que ver conmigo</b>		<b>Tiene algo que ver conmigo</b>			<b>Se ajusta totalmente a mí</b>	
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

### VII.3 Resultados por pregunta y por sujeto

**Motivación Intrínseca: 84** ●

MI para conocer: 2, 4, 27, 23

MI para experimentar estimulación: 1, 13, 18, 25

MI para conseguir cosas: 8, 12, 15, 20

**Motivación extrínseca: 84** ●

Regulación Identificada: 7, 11, 17, 24

Regulación Introyectada: 9, 14, 21, 26

Regulación Externa: 6, 10, 16, 22

**No motivación: 28** ●

**3, 5, 19, 28**

sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	7	6	1	5	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	1	5	5	7	7	7	3
2	7	7	5	6	5	3	6	7	7	4	7	4	7	5	3	1	4	7	1	7	7	1	6	4	3	4	5	6
3	4	7	3	6	5	1	7	6	6	1	3	4	7	1	5	7	7	4	1	7	1	2	7	2	7	5	4	5
4	3	2	1	4	1	1	6	6	2	1	7	2	7	3	7	1	3	7	1	7	3	1	7	1	7	1	7	1
5	6	7	1	7	1	1	1	7	1	1	7	5	7	7	7	1	7	4	1	6	3	1	7	2	2	3	7	1
6	5	4	1	4	4	1	4	5	4	1	7	7	7	5	4	1	7	7	1	4	5	1	5	5	5	7	5	5
7	7	6	2	7	1	1	4	7	2	1	7	6	7	1	6	1	7	7	1	7	2	1	5	2	7	7	4	1
8	7	7	1	6	1	2	2	6	4	2	7	7	7	2	6	1	7	7	1	6	1	1	6	1	7	3	6	1
9	7	7	1	5	1	1	1	6	5	2	7	7	7	2	5	1	7	6	1	5	1	1	6	1	7	4	4	2
10	7	7	4	5	4	2	4	7	4	7	4	7	6	7	7	4	7	7	5	7	4	3	7	4	4	5	7	2