

Motivaciones para correr y el compromiso con el running en adultos argentinos de CABA y GBA

Motivations to running and commitment to running in Argentinian adults.

Pablo Christian González Caino
Universidad Argentina de la Empresa-CONICET

María Florencia Perizok
Universidad Argentina de la Empresa

(Rec: marzo de 2021- Accept: septiembre de 2021)

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir el grado de motivación para correr y el compromiso con el running en adultos argentinos corredores de ambos sexos (53% masculino) de Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires analizar las relaciones entre las variables mencionadas y determinar cuáles de las motivaciones constituían los mayores predictores del compromiso para correr. A tal efecto se aplicaron las versiones en castellano de la *Motivations of Marathoners Scale* (Masters, Ogles & Jolton, 1993) y *Commitment to Running Scale* (Carmack & Martens, 1979). Todos los participantes dieron su autorización para participar en el estudio. Los resultados evidenciaron niveles de compromiso con el running similar a estudios anteriores, y arrojaron una correlación positiva entre el compromiso a correr y todas las dimensiones de las motivaciones para correr, siendo las mayores la significación con la vida - autoestima y las metas personales - competencia. Además, estas dimensiones resultaron ser los mayores predictores del compromiso. Los resultados del presente estudio brindan un nuevo aporte a la promoción de la salud de las personas y los beneficios de la práctica deportiva.

Palabras claves: compromiso para correr, running, motivaciones para el *running*.

Abstract

The present study aimed to describe the levels of motivations to run and commitment to running in Argentine adult runners of both sexes (53% male) from CABA and GBA, analyse the relationships between the mentioned variables and determine which of the motivations were the main predictors of commitment to running. Therefore, the Spanish versions of the Motivations of Marathoners Scale (Masters, Ogles & Jolton, 1993) and the Commitment to Running Scale (Carmack & Martens, 1979) were applied. All participants agreed to participate in the study. The results pointed out levels of commitment to running similar to previous research, along with a positive correlation between commitment to running and all dimensions of motivations to run, reaching the highest score the significance with life - self-esteem and personal goals - competence. Furthermore, these dimensions turned out to be the main predictors of commitment. The results of this study provide a new contribution to promote people's health and the benefits of the sports practice.

Keywords: commitment to run, running, motivations to running

Introducción

La actividad física es un factor que beneficia a sus practicantes a nivel físico, psicológico y social (Albright et al., 2000), siendo ya largamente estudiadas las ventajas que vienen apareadas con su práctica regular en cada una de esas áreas. Uno de los deportes que ha crecido mucho en los últimos tiempos, convirtiéndose en un fenómeno a nivel mundial (Gil, 2018) es el denominado *running*, término que hace referencia a la acción de correr. Se ha evidenciado que la práctica regular de este deporte mejora el balance, el metabolismo y baja el tejido adiposo (Oja et al, 2015).

A su vez, cabe destacar que los practicantes de este deporte poseen distintos motivos para comenzar a realizarlo y mantenerlo como parte de su rutina. La motivación ha sido un atributo que se ha estudiado a lo largo de mucho tiempo, ya que incentiva al ser humano a realizar una actividad y que esta pueda ser sostenida en el tiempo, o por el contrario, su ausencia genera un abandono de la misma (Ruiz - Juan & Zarauz - Sancho, 2011). En el ámbito deportivo y de la actividad física, las estrategias que aumentan y favorecen la motivación han sido ampliamente estudiadas (Murcia & Martínez - Camacho, 2006) ya que poseen una fuerte relación con la realización continua de la práctica deportiva y la actitud hacia la misma (Murcia, Gimeno & Coll, 2007). Estudios anteriores han señalado que, en el caso de la población adulta, entre las motivaciones más comunes para la práctica deportiva se destacan el mantenimiento de la forma física y los beneficios que aporta el ejercicio para la salud (Murcia & Gimeno, 2010). A su vez, en el caso de los corredores, las motivaciones tienen que ver con metas relativas a logros personales, que involucran el cumplimiento de metas anteriormente trazadas (Zuñiga, Trujillo, Arguelles, Bahamondes & Maureira - Cid, 2014). Así mismo, analizar las motivaciones para realizar una actividad física ayuda a identificar en dónde poner el foco para que esta pueda ser promovida para que la mayoría pueda beneficiarse con su práctica.

En esta línea, y desde la ya clásica definición de Scalan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler (1993) el compromiso deportivo es definido como el deseo de continuar con la práctica deportiva, siendo a su vez, susceptible a factores positivos que beneficien esta adherencia o factores negativos que la perjudiquen (Scanlan, Russell, Wilson, & Scanlan, 2003). Quienes tienen valores altos de compromiso se consideran a ellos mismos y a las actividades que realizan como importantes y, por ende, les dan prioridad, evitando descontinuar su práctica (Jaenes - Sánchez, Godoy - Izquierdo & Román - González, 2009). Entre los factores que benefician el mantenimiento de una actividad deportiva se han encontrado la diversión, las oportunidades de participación en un grupo, inversión personal y presión social, entre otros (Sancho & Ruiz - Juan, 2012). El compromiso deportivo es un importante factor que aumenta los beneficios de realizar un deporte, ya que facilita la realización de este por un tiempo prolongado.

El *running* es uno de los deportes que más ha crecido a nivel mundial, así también en la Argentina. Sin embargo, todavía no hay una gran cantidad de estudios que analicen la adherencia deportiva a este deporte, el cuál posee importantes beneficios a nivel físico, psicológico y emocional. Por ello, el presente estudio tuvo los siguientes objetivos: 1) describir el grado de motivación y compromiso para correr en una muestra de 314 adultos corredores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (en adelante CABA) y el Gran Buenos Aires (en adelante GBA); 2)

analizar la relación que existe entre estas dos variables y, por último, 3) determinar cuáles son las motivaciones que predicen el compromiso para correr en la muestra establecida.

Método

El presente estudio fue no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo - correlacional.

Participantes

La muestra intencional estuvo compuesta por 314 adultos de ambos sexos (53% masculino) de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, con una media de edad de 41 años ($DE = 8.85$) practicantes de *running*. El 92% de los participantes señaló que trabajaba, mientras que el 8% de los mismos no lo hacía, durante el periodo de aplicación de la batería de instrumentos. El 25% tenía residencia en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, mientras que el restante 75% pertenecía a Gran Buenos Aires. Los niveles de estudios de estos fueron los siguientes: un 30% con nivel terciario, un 29% con nivel universitario, un 28% con secundario, un 8% con nivel de posgrado y, finalmente, un 5% con nivel primario. Los participantes entrenaban un promedio de 4 veces por semana ($DE = 1.46$).

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico: constituido ad hoc, para caracterizar la muestra según la edad, el sexo, el lugar de residencia, el estado civil, el nivel educativo, si trabaja o no y cuantas veces entrena por semana.

Motivations of Marathoners Scale (MOMS; Masters, Ogles & Jolton, 1993): Adaptada al español por Ruiz - Juan y Zarauz - Sancho (2011). Es una escala de administración rápida que evalúa la motivación de los maratonistas para correr. La versión española que se ha utilizado está compuesta por 7 factores con un total de 34 ítems. Estos se refieren a las siguientes dimensiones: orientación a la salud, peso, superación de metas personales - competición, reconocimiento, afiliación, meta psicológica y significación de la vida - autoestima. Es de tipo Likert desde 1 (no es una razón muy importante para correr) hasta 7 (es una razón muy importante para correr). La consistencia interna de las escalas oscila entre un valor mínimo de $\alpha = .80$ (orientación a la salud) y un valor máximo de $\alpha = .90$ (reconocimiento).

Commitmentto Running Scale (CR; Carmack & Martens, 1979): En su versión al español por Zarauz - Sancho y Ruiz - Juan (2011). Es una escala unifactorial que mide el compromiso que tiene un individuo para mantener la práctica de correr. Contiene 11 ítems en un formato de respuestas de tipo Likert desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Consta de buenas propiedades psicométricas reportadas por los autores. La consistencia interna de la escala es de $\alpha = .87$.

Procedimiento de recolección de datos

La batería de instrumentos fue armada en los formularios online *Google forms*, para luego ser enviados vía mail a una base de datos de participantes corredores/as de carreras de maratones de CABA y GBA. A su vez, el link de la batería fue también compartido en distintos grupos de entrenamiento de *running*, a través de *Facebook*. Antes de poder participar, todos los individuos debían aceptar un consentimiento informado, en dónde se les explicaba la confidencialidad de los datos, su anonimato y su uso exclusivamente con fines académicos.

Procedimiento de análisis de datos

Los datos recolectados fueron cargados y se procedió a armar una matriz de datos en el paquete estadístico para las ciencias sociales (*Statistical Package for the Social Sciences, SPSS*) en su versión 23, donde se realizaron los análisis estadísticos, tanto descriptivos (medias y desvíos), como inferenciales (correlaciones y regresiones múltiples).

Resultados

En primer lugar, y como se refleja en la tabla 1, se presentan los puntajes medios y desvíos de las motivaciones para correr. En el caso del compromiso, se encontró un puntaje medio de 46.42 (DE = 5.90).

Tabla 1. *Medias y desvíos típicos de los puntajes de motivaciones para correr de n = 314 corredores adultos de CABA y GBA*

| Dimensión | M | DT |
|------------------------------------|-------|------|
| Orientación a la salud | 21.88 | 4.97 |
| Peso | 12.05 | 4.90 |
| Metas personales- competición | 27.73 | 8.43 |
| Reconocimiento | 15.54 | 8.30 |
| Afiliación | 22.79 | 8.46 |
| Meta psicológica | 13.71 | 4.94 |
| Significación de vida - autoestima | 31.50 | 7.11 |
| N = 314 | | |

Las correlaciones realizadas para contestar el objetivo número dos se presentan en la tabla 2, donde se puede observar que la correlación mayor fue entre significación de la vida - autoestima y compromiso a correr ($r = .464$, $p < .001$).

Tabla 2. *Correlaciones entre las motivaciones a correr y el compromiso a correr en n = 314 corredores adultos de CABA y GBA*

| | Compromiso a correr |
|------------------------------------|---------------------|
| Orientación a la salud | .306** |
| Peso | .128* |
| Metas personales- competición | .275** |
| Reconocimiento | .180** |
| Afiliación | .200** |
| Meta psicológica | .214** |
| Significación de vida - autoestima | .464** |

* $p < .05$, ** $p < .001$

Finalmente, se analizaron cuáles eran los mayores predictores del compromiso al correr, como puede observarse en la tabla 3, arrojando un modelo significativo ($p < .001$), que explicó el 24% de la varianza.

Tabla 3. *Predicción del compromiso a correr desde las dimensiones de la motivación a correr en corredores adultos de CABA y GBA (n = 314)*

| | Compromiso a correr | |
|------------------------------------|---------------------|---------|
| Orientación a la salud | t | 1.864 |
| | β | .115 |
| Peso | t | .799 |
| | β | -.255 |
| Metas personales- competición | t | 2.319* |
| | β | .137 |
| Reconocimiento | t | -1.250 |
| | β | -.084 |
| Afiliación | t | -.146 |
| | β | -.009 |
| Meta psicológica | t | 1.285 |
| | β | .068 |
| Significación de vida - autoestima | t | 5.710** |
| | β | .377 |
| R2 | 24% | |

* $p < .05$, ** $p < .001$

Discusión

En el primer objetivo, se analizaron las medias y desvíos de los puntajes obtenidos en relación con la motivación para correr y el compromiso para correr. En el caso de las motivaciones para correr, el puntaje mayor se encontró en la dimensión de la significación de la vida - autoestima, lo cual condice por la correlación existente entre la autoestima y la práctica deportiva (Simona, Sorinel & Andreaa, 2010; Varga, 2020). A su vez, practicar más actividad física también correlacionaría con una alta autoestima (Batista et al., 2016). La práctica deportiva, al tener un impacto beneficioso en varias esferas del ser humano, aumentaría la autoestima de las personas, que, a su vez, crecería con la práctica regular de la actividad. En el caso del compromiso para correr fue superior al encontrado por Ruiz - Juan y Zarauz - Sancho (2011), pero similar a los reportados por Zarauz - Sancho, Ruiz - Juan y Flores - Allende (2014) tanto para población española como mexicana. Esto puede ser debido a que el running ha crecido enormemente en Argentina al igual que en esos países, especialmente en la zona del Área Metropolitana de Buenos Aires (CABA y GBA), donde se ha organizado una gran cantidad de eventos promotores de esta práctica deportiva. Así mismo, todos los participantes de este estudio tenían un promedio alto de entrenamiento (4 sesiones por semana), el cual está correlacionado con el compromiso para correr (Ruiz - Juan y Zarauz - Sancho, 2011).

En el caso de la relación entre las motivaciones para correr y el compromiso con el running, si bien todas las dimensiones de las motivaciones correlacionaron positivamente con el compromiso, cabe destacar nuevamente el papel de la autoestima (siendo a su vez el mayor predictor del compromiso) así como también las metas personales - competición y la orientación a la salud. Esto es similar a estudios anteriores, donde el compromiso para correr es alto en maratonistas competitivos, hablando de una super - adherencia a la práctica (Zarauz - Sancho & Ruiz - Juan, 2015). Los deportistas orientados

a la competición tendrían un mayor nivel de compromiso con el entrenamiento deportivo, ya que tenderían a prepararse para la competencia de la mejor manera posible. Por otro lado, en el caso de la orientación a la salud, el running es recomendado ampliamente por médicos en todo el mundo, debido a sus beneficios, tanto a nivel físico como psicológico (Lee et al., 2017; Grunseit & Richards, 2018; Kozlovskaja et al., 2019). Sumado a lo anterior, se trata de un deporte que no necesita elementos adicionales y se puede practicar sin necesidad de anotarse en un gimnasio. Por ello es elegido por una amplia mayoría de individuos que quieren mejorar su salud.

Cabe señalar que la presente investigación tiene una serie de limitaciones a tener en cuenta. La muestra fue de un tamaño reducido y solamente de corredores amateurs, lo cual no permite generalizar los resultados encontrados. A su vez, al ser un estudio de corte transversal, no puede analizarse la estabilidad de estas motivaciones para correr, ni si existen diferencias con la proximidad a un encuentro competitivo. Estudios futuros pueden analizar las mismas variables en corredores profesionales que participen en varias carreras por año y entrenen exclusivamente para ello. A su vez, se pueden analizar otras variables como la fortaleza mental y determinar si esta fomenta la adherencia a la práctica del *running*. Los beneficios de la práctica deportiva son muchos, por lo tanto, los análisis sobre como fomentar su adherencia y, de esta manera, impulsar a que otros individuos comiencen su práctica, son de vital importancia para que haya una mayor conciencia y cuidado de la salud en su totalidad.

Referencias

- Albright, A., Franz, M., Hornsby, G., Kriska, A., Marrero, D., Ullrich, I., & Verity, L. S. (2000). *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and type 2 diabetes. Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1345-1360. <https://doi.org/10.1097/00005768-200007000-00024>
- Batista, M., Cubo, D., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academic performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.2.03>
- Carmack, M. & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 25-42. <https://doi.org/10.1123/jsep.1.1.25>
- Grunseit, A., Richards, J., & Merom, D. (2018). Running on a high: parkrun and personal well-being. *BMC Public Health*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4620-1>
- Jaenes Sánchez, J., Godoy-Izquierdo, D., & Román González, F. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón.
- Gil, J. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. *Antípoda*, (30). <https://doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>
- Kozlovskaja, M., Vlahovich, N., Rathbone, E., Manzanero, S., Keogh, J., & Hughes, D. (2019). A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners—The case for promoting running for health benefits. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(2), 172-179. <https://doi.org/10.1002/hpja.30>
- Lee, D., Brellenthin, A., Thompson, P., Sui, X., Lee, I. & Lavie, C. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in cardiovascular diseases*, 60(1), 45-55. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.005>
- Masters, K., Ogles B. & Jolton, J. (1993). The development of an instrument to measure Motivation for Marathon running: *the Motivations of Marathoners Scales (MOMS). Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*, 64, 134-143. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790>
- Murcia, J. & Camacho, A. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 69-84. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000200005>
- Murcia, J. & Gimeno, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial.
- Murcia, J., Gimeno, E. & Coll, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of sports science & medicine*, 6(2), 172.
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U., Heinonen, A., Kelly, P. & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 49(7), 434-440. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>
- Ruiz, F., & Sancho, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156. <https://doi.org/10.1037/t71379-000>
- Sancho, A. & Ruiz-Juan, F. (2012). Súper-adherencia del maratoniano: variables predictores y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-3.smvp>
- Sancho, A., Juan, F. & Allende, G. (2014). Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 118-121.
- Scanlan, T., Russell, D., Wilson, N. & Scanlan, L. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 360-376. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.3.360>
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. & Keeler, B. (1993a). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Simona, I., Sorinel, V., & Andreea, U. (2010). The relationship between self esteem and physical exercise in women sports practice. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2).
- Varga, M. (2020). Self-esteem and perception of stress in adults who practice and do not practice sports. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13(24), 57-61. <https://doi.org/10.2478/tperj-2020-0009>
- Zarauz Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos.
- Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42. [https://doi.org/10.1016/s0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/s0120-0534(15)30004-2)
- Zuñiga, V., Trujillo, I., Argüelles, A., Bahamondes, V. & Cid, F. Reasons of Chilean urban runners for participating in endurance running competitions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 145-150. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000200015>