

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO  
EN FUNCIONARIOS DE ANTEL MEDIANTE SU  
PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO DE CORREDORES ANTEL  
- MONTEVIDEO**

Investigación presentada al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del diploma de graduación en la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deportes.

Tutor: Lic. Guillermo Mariano

GONZALO DIEZ

**MONTEVIDEO**

**2014**

## RESUMEN

La investigación desarrollada en el presente documento, tiene como objetivo describir, caracterizar, comparar y correlacionar el estilo motivacional y los principales motivos que poseen los funcionarios de Antel para integrarse y mantener su práctica deportiva en el Grupo de Corredores – Montevideo. La metodología definida para el estudio es la cuantitativa, del tipo descriptiva, comparativa y correlacional; y su diseño de investigación es no experimental transversal. La muestra seleccionada se compone de 79 personas entre 20 y 62 años de edad, de los cuales 45 son del sexo femenino y 34 del masculino. Los instrumentos de investigación utilizados son el cuestionario Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2 y el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 - , los cuales fueron respondidos por los participantes en forma autoadministrada. Los resultados indican que los estilos motivacionales que predominan en el grupo de corredores de Antel son la motivación identificada y la intrínseca. Estos hallazgos no presentan diferencias en el análisis por género y por subgrupo de intensidad. Respecto a los motivos de participación, se desatacan como principales para ambos géneros los siguientes: control de estrés, revitalización, diversión, evitar enfermedades, salud positiva, fuerza y resistencia y agilidad. En el análisis por subgrupo de intensidad, se mantienen los mismos motivos incorporándose el factor desafío únicamente para el grupo alta intensidad. Los participantes del subgrupo baja intensidad señalan como el motivo de mayor relevancia la salud positiva, los de media intensidad la revitalización y los de alta a la diversión. En análisis de las correlaciones entre las variables del BREQ-2 y EMI-2 muestra que la motivación intrínseca y el factor diversión covarían. Los resultados presentados en la investigación proponen el desarrollo del trabajo del profesional de educación física en las áreas que potencian y promueven la adherencia al ejercicio físico y al deporte por parte de las personas.

**Palabras Clave:** psicología deportiva, motivación, estilos motivacionales, motivos, ejercicio físico, grupo de corredores.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1. 1 Punto de Partida .....	4
1. 2 Objetivo General.....	4
1. 3 Objetivos Específicos.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2. 1 Conceptos Fundamentales .....	5
2.1.2 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte .....	6
2.2 Actividad Física y Salud.....	7
2.3 Deporte, Salud y Calidad de Vida en el Trabajo.....	8
2.4 Atletismo.....	9
2.4.1 Carreras de Resistencia .....	10
2.4.2. Especificaciones.....	10
2.5 Psicología del Deporte y la Actividad Física.....	11
2.5.1 Motivación en la Psicología del Deporte y la Actividad Física .....	11
2.6 Motivación hacia la Práctica Físico- Deportiva .....	12
2.6.1 Teoría de la Autodeterminación.....	12
2.7 Adherencia al Ejercicio Físico .....	19
3. DISEÑO METODOLÓGICO .....	21
3. 1 Paradigma .....	21
3. 2 Naturaleza de la Investigación .....	21
3. 3 Diseño de Investigación.....	22
3. 4 Universo y Muestra .....	22
3. 5 Técnicas de Recolección de la Información .....	23
3. 6 Instrumentos de Investigación.....	24
3.6.1 Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2.....	24
3.6.2 Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 -.....	25
3.6.3 Ficha Socio Demográfica.....	28
3.7 Instrumento de Análisis.....	28
3.8 Análisis de la Información .....	29
4. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	31
4.1 Análisis y Descripción de la Muestra.....	31
4.1.2 Análisis de la Muestra: subgrupos, edad y género.....	31
4.1.2 Análisis por Subgrupos.....	33

4.2 Análisis y Descripción de Resultados: Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2 .....	37
4.3 Análisis y Descripción de Resultados: Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 .....	42
4.4 Correlaciones Entre Variables.....	47
5. CONCLUSIONES.....	51
6. RECOMENDACIONES .....	54
7. BIBLIOGRAFÍA .....	55
8. ANEXO I.....	61
9. ANEXO II.....	65
10. ANEXO III.....	66

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Beneficios de la Práctica Deportiva en la Empresa.....	8
Figura 2: Taxonomía de la Motivación Humana .....	18
Figura 3: Factores Determinantes en la Adherencia al Ejercicio Físico .....	19

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Escala de Lickert – BREAQ- 2 .....	24
Cuadro 2: Clasificación Ítem – Tipo de motivación .....	25
Cuadro 3: Escala de Puntuación EMI- 2.....	26
Cuadro 4: Factores EMI- 2 .....	27
Cuadro 5: Coeficiente de Correlación de Pearson.....	29
Cuadro 6: Frecuencias Género .....	32
Cuadro 7: Medidas Estadísticas: Edad.....	32
Cuadro 8: Motivación según Género- BREQ-2.....	37
Cuadro 9: Motivación según Subgrupo de Intensidad – BREQ- 2 .....	40
Cuadro 10: Factores según Género – EMI - 2 .....	42
Cuadro 11: Factores según Subgrupo – EMI - 2.....	44
Cuadro 12: Factores según Subgrupo – EMI - 2.....	47

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Composición de la Muestra según Subgrupos .....	31
Gráfico 2: Composición de la Muestra según Género.....	32
Gráfico 3: Edad - Subgrupos .....	33
Gráfico 4: Género - Subgrupos.....	34
Gráfico 5: Años de Práctica de Actividad Física .....	34
Gráfico 6: Cantidad de Años que Corre.....	35
Gráfico 7: Experiencia en Competencias Atléticoas .....	36
Gráfico 8: Promedios Motivación según género – BREQ-2 .....	39
Gráfico 9: Promedios Motivación según subgrupo- BREQ-2 .....	41

## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, miles de personas de todos los continentes conocen y practican la carrera como actividad física. Esta actividad es practicada por los individuos con distintos fines, entre los que se destacan: mantenerse en línea, mantener o aumentar la capacidad de trabajo, retardar el proceso de envejecimiento, mantener la forma física u obtener determinados resultados deportivos (ZAPOROZHANOV; SIRENKO; YUSHKO, 1992). Hoy en día ya no resulta extraño ver a las personas correr por las calles y parques de las ciudades, es una actividad que incluye adultos y niños, tanto hombres como mujeres. En las competiciones atléticas, la carrera es la disciplina que agrupa el mayor número de participantes y espectadores dado que se destaca por su alto dinamismo y requiere de gran resistencia por parte de los atletas para superar los estados de fatiga que surgen sobre todo en las carreras de fondo. Todo ello, ha contribuido a la popularidad que actualmente ha adquirido la carrera en muchos países, lo que ha derivado en el crecimiento constante del número de participantes en carreras populares o maratones masivos (ZAPOROZHANOV; SIRENKO; YUSHKO, 1992).

En Uruguay, es posible observar el crecimiento de la participación de la población en carreras de calle, las cuales se han transformado en muchos casos en acontecimientos deportivos masivos que atraen un gran número de concurrentes. De acuerdo a los datos de la Intendencia de Montevideo, en el año 2013 en la capital del país se desarrollaron cuatro carreras masivas organizadas por empresas más las realizadas a nivel oficial promovidas por la Confederación Atlética del Uruguay (CAU) y la Agrupación de Atletas del Uruguay (AAU), las cuales agruparon en total a más de 45.000 participantes (INTENDENCIA DE MONTEVIDEO, 2013).

Es importante destacar también el crecimiento del número de actividades realizadas anualmente. En el año 2011, la Confederación Atlética del Uruguay (CAU) impulsó 31 eventos deportivos entre los que se incluyen carreras de medio fondo y de fondo (CAU; 2011); así como también la Agrupación de Atletas del Uruguay (AAU) promovió 19 carreras (AAU, 2011), lo que totaliza la realización de 50 instancias que agrupan tanto a corredores de elite y amateurs. En el año 2012, se realizaron 52 eventos, 34 promovidos por la CAU (CAU, 2012) y 18 por la AAU (AAU, 2012). En el 2013, el total de eventos deportivos realizados ascendieron a 57, 37 de los cuales son impulsados por la CAU (CAU, 2013) y 20 por la AAU (AAU, 2013). Al cierre de 2014, está previsto se concreten 33 eventos de la CAU (CAU, 2014) y 19 de la AAU (AAU, 2014), los que totalizan 52 instancias deportivas de este tipo.

El aumento del número de carreras populares así como también de la cantidad de participantes, es un fenómeno que ha sido abordado por distintas investigaciones que intentan explicar el motivo por el cual las personas practican esta actividad y se sienten mejor después de correr. A pesar de que los resultados encontrados no son concluyentes, existe un conocimiento sobre la temática que indica que la práctica de alguna actividad física como correr habitualmente favorece el bienestar físico, social y psicológico de los individuos (ALFARO, 2000, *apud* LLOPIS GOID; LLOPIS GOID, 2006)<sup>1</sup>.

El interés por el tema planteado para este estudio, surge del trabajo realizado en el Grupo de Corredores de Antel desde sus inicios en el año 2012. Este grupo, se caracteriza por ser heterogéneo desde el punto de vista de su integración, y está compuesto por personas en las que por medio de la participación en las distintas sesiones de entrenamiento se visualiza su compromiso con la actividad física. Estas características, hacen que se genere el interés por el estudio de la motivación de los participantes, para su integración al grupo y su elección por permanecer en él realizando su práctica deportiva en el marco de un trabajo en equipo.

Antel, es una empresa reconocida por sus acciones en Responsabilidad Social que caracterizan su gestión responsable en distintas áreas: comunidad, clientes, ambiente, recursos humanos, anticorrupción, entre otras. Actualmente, se posiciona como empresa referente, en las actividades que promocionan la salud y la calidad de vida de sus trabajadores. En esta línea, desarrolla múltiples acciones orientadas a promocionar el cuidado de la salud y el desarrollo de hábitos saludables, entre las cuales se destacan: talleres de obesidad, diabetes e hipertensión (dirigidos a los trabajadores que poseen este tipo de patologías); publicación de artículos médicos informativos en la Intranet Corporativa de la empresa; campañas de prevención de enfermedades; acciones que promueven la educación alimentaria nutricional; programa de prevención del uso de drogas en el trabajo y la familia; y juegos deportivos que se orientan a estimular la práctica de ejercicio en los funcionarios (ANTEL, 2011).

En este marco, la División Recursos Humanos, en setiembre de 2012 conforma el Grupo de Corredores de Antel, el que se desarrolla en su primer año como proyecto piloto en el departamento de Montevideo. Durante tres meses, más de 200 funcionarios se incorporaron a los entrenamientos, lo que les permitió participar en la carrera San Felipe y Santiago de Montevideo, realizada en el mes de diciembre (ANTEL, 2012).

---

<sup>1</sup> ALFARO, E. Deporte y Estilo de Vida. En: Bujeda (coord.): Educación para la prevención de drogodependencia. Madrid: Fundación Nacional Proforpa, 2000.

En el año 2013, este proyecto se extiende a las ciudades de Colonia, Carmelo, Atlántida, Maldonado y Paysandú alcanzando con esta actividad un mayor número de funcionarios de la empresa (ANTEL, 2013). Durante el presente año la iniciativa continúa su expansión incorporando a las ciudades de Salto y Castillos. Asimismo, se promueve la participación de los integrantes del grupo en dos carreras de calle anuales con el fin de fomentar el desarrollo deportivo y la integración social de los funcionarios de la empresa (ANTEL, 2014).

En la revisión bibliográfica realizada para elaborar el presente proyecto, se identificaron dos trabajos de investigación directamente relacionados al tema, uno de ellos desarrollado por Llopis Goid y Llopis Goig (2006), y el otro realizado por Barrios (2001).

El primero de ellos, denominado “Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados”. Este trabajo, se plantea como objetivo analizar las razones por las cuales los corredores aficionados participan en carreras de resistencia, y cómo influyen en esa participación variables tales como la edad, el nivel de estudio, la experiencia adquirida o la pertenencia a un club de atletismo. Para realizar la investigación se efectuó una encuesta, en una muestra de 26 personas, en la cual se pregunta sobre la importancia que le adjudican a una serie de razones a la hora de participar en carreras de resistencia. El resultado de la investigación indica que la razón principal por la que los corredores participan en las carreras populares tiene que ver con el placer que les provoca correr. La segunda razón más importante se relaciona con el cumplimiento de los objetivos trazados (salud, compromisos sociales, entre otros), y la tercera razón por la que se participa en competencias es la comprobación de la propia condición física.

El segundo artículo, “Motivación hacia la práctica de ejercicio en corredores cubanos”, aborda principalmente el aspecto psicológico de la motivación hacia el ejercicio. La investigación se realiza sobre corredores amateurs, y tiene como objetivo indagar sobre los motivos para incorporarse y mantenerse practicando ejercicio físico, haciendo énfasis en las razones relacionadas con la salud. A través de la realización de entrevistas y análisis de contenido, se concluye que el motivo fundamental de los corredores para incorporarse a la práctica de ejercicio es el interés por el deporte y la carrera. En lo que se refiere a los motivos de permanencia, la satisfacción con la realización de la actividad ocupa el lugar más importante junto a los motivos relacionados con la salud. Estos beneficios percibidos se convierten en impulsores de la conducta de los atletas (BARRIOS, 2001).

El trabajo de investigación propuesto en este documento, se orienta a analizar la motivación de las personas hacia la práctica de ejercicio físico en el marco de un grupo de corredores que surge como iniciativa empresarial. De la misma forma, los resultados

obtenidos serán proporcionados a Antel con el objetivo de contribuir al desarrollo del proyecto.

El trabajo de investigación se clasifica dentro del *área actividad física, deporte, recreación y sociedad en la línea de investigación análisis cultural y social del fenómeno deportivo*.

### **1. 1 Punto de Partida**

¿Cuál es el estilo motivacional y los motivos por los que los funcionarios de Antel se integran al grupo de corredores de la empresa y permanecen en él realizando su entrenamiento o práctica deportiva?

### **1. 2 Objetivo General**

Describir, caracterizar, comparar y correlacionar el estilo motivacional y los principales motivos que poseen los funcionarios de Antel para integrarse y mantener su práctica deportiva en el Grupo de Corredores – Montevideo.

### **1. 3 Objetivos Específicos**

- a. Describir las características de los subgrupos *baja intensidad, media intensidad, alta intensidad*, en los que se clasifican los participantes del Grupo de Corredores de Antel – Montevideo.
- b. Identificar los estilos motivacionales de los funcionarios de Antel que participan en el Grupo de Corredores de Antel – Montevideo.
- c. Analizar si los estilos motivacionales varían de acuerdo a los subgrupos baja intensidad, media intensidad y alta intensidad.
- d. Identificar los motivos (psicológicos, interpersonales, de salud, corporales, y de forma física) que influyen en el inicio y mantenimiento de la práctica deportiva de los funcionarios de en el Grupo de Corredores de Antel- Montevideo
- e. Analizar si los motivos que originan la incorporación y la permanencia, en el Grupo de Corredores de Antel – Montevideo, influyen de forma diferencial de acuerdo a los subgrupos *baja intensidad, media intensidad y alta intensidad*.

## 2. MARCO TEÓRICO

En este punto se exponen los elementos conceptuales y teorías existentes sobre el tema que se propone en el trabajo a fin de delimitar un marco que permita abordar el problema de investigación. Para ello, como primer punto se abordan los conceptos de salud, actividad física, ejercicio, deporte, condición física y aptitud física, para luego desarrollar los beneficios de la actividad física en relación con la salud, así como también la repercusión del deporte en la salud y calidad de vida de los trabajadores. Posteriormente, se aborda la definición de atletismo y las características de las carreras. En un cuarto punto, se plantea una introducción a la psicología del deporte y la actividad física seguido por los conceptos de motivación a la práctica física deportiva (Teoría de la Autoderminación) y los factores que inciden en la adherencia a la misma por parte de las personas.

### 2. 1 Conceptos Fundamentales

Es importante establecer una delimitación conceptual entre los términos salud, actividad física, ejercicio físico, deporte, condición física y aptitud física, para comprender su significado y sus relaciones, con el fin de orientar la investigación hacia el objetivo planteado.

#### 2.1.1 Salud, Condición Física, Aptitud Física

De acuerdo a la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **Salud** es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 1998, p.10). Desde el punto de vista de la promoción de la salud, este concepto considera a la salud como recurso para la vida diaria que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva (OMS, 1998).

La **Condición Física** “es el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar las tareas diarias y habituales, así como disfrutar del tiempo de ocio activo, enfrentar los imprevistos sin fatiga excesiva” (PANCORBO, 2012, p. 71). Para desarrollar las actividades cotidianas (caminar, trabajar, realizar deportes, entre otras) es necesario poseer una cierta condición física, la que se convierte en prerrequisito para la realización de determinadas tareas. La condición física adecuada, se obtiene como resultado de un estilo de vida sana, así como también depende del estado de salud, la edad y la condición física inicial de cada uno (PANCORBO, 2012).

Existen dos tipos de condiciones físicas: la cardiorrespiratoria-metabólica y la músculo-esquelética de tipo isotónica. Su combinación permite el desarrollo de las

capacidades físicas necesarias para el desarrollo de una vida sana con predominio de resistencia aeróbica (PANCORBO, 2012).

La **condición física** y el **rendimiento deportivo**, se orientan a mejorar el rendimiento en una disciplina deportiva, donde es necesario el equilibrio de las distintas capacidades morfológicas, funcionales, psicológicas, técnicas y tácticas con el objetivo de alcanzar la excelencia deportiva (PANCORBO, 2012).

Los factores que determinan la condición física de una persona, que le permiten realizar determinada actividad –competitiva o no – tanto en busca de logros deportivos o el desarrollo de programas para el cuidado de la salud, se denominan **cualidades físicas básicas**. Entre ellas se destacan: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (PANCORBO, 2012).

La **Aptitud Física** es la habilidad que tiene un individuo de realizar actividad física leve, moderada y hasta intensa sin alcanzar la fatiga excesiva, todo ello en relación con su salud, edad y condición física actual, lo que le permite alcanzar una capacidad adecuada para mejorar así sus indicadores de salud y mantener esa habilidad como parte de un estilo de vida sana. El término aptitud física incluye múltiples variables: cardiorrespiratoria-metabólica, composición corporal, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad (PANCORBO, 2012).

### 2.1.2 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte

Se entiende por **Actividad Física** “cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo” (PANCORBO; PANCORBO, 2011, p.18). La actividad física incluye todos los movimientos que la persona realiza en el transcurso de su vida, en el trabajo, tiempo libre, el ejercicio y los deportes (PANCORBO; PANCORBO, 2011).

El **Ejercicio Físico** es un término más específico es “una actividad física planificada, estructurada y controlada, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona” (PANCORBO; PANCORBO, 2011, p.18).

De acuerdo a la Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa, se entiende por **Deporte**:

Todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (CONSEJO DE EUROPA, 2001, p.9).

## 2.2 Actividad Física y Salud

En la actualidad, se cuenta con varios estudios que han confirmado que “la inactividad física es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global” (MÁRQUEZ; RODRIGUEZ; DE ABAJO, 2006, p.12). En este marco se plantea que las personas que mantienen niveles óptimos de actividad, particularmente en la etapa adulta y la vejez, poseen menor probabilidad de padecer distintos tipos de enfermedades crónicas o una muerte prematura. Es de destacar también el descenso que se produce en los costos médicos, dado que las personas activas gastan un 30% menos que las personas inactivas. En línea con ello, se considera que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a la mejora de su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales (MÁRQUEZ; RODRIGUEZ; DE ABAJO, 2006).

A continuación se resumen los principales beneficios de la actividad física sobre varios sistemas corporales (REY LÓPEZ; VICENTE RODRIGUEZ, 2011):

- *Tejido Adiposo*: la actividad física se revela como un instrumento importante a la hora de prevenir el sobrepeso. A mayor nivel de actividad física moderada – intensa menores valores de grasa corporal.
- *Sistema Muscular*: la práctica de actividad física regular actúa como prevención en la pérdida de masa muscular, fuerza y función que se asocian con el envejecimiento.
- *Sistema Óseo*: si se realizan actividades físicas que requieren grandes fuerzas aplicadas, en poco tiempo se puede evidenciar un desarrollo óptimo de la masa y la estructura ósea.
- *Sistema Nervioso*: la actividad física es fundamental para el desarrollo de las habilidades motoras básicas en los primeros años de vida, así como también revierte las pérdidas de memoria asociadas al envejecimiento (neurogénesis).
- *Sistema Cardiovascular*: las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con la inactividad física, por lo que el ejercicio físico se transforma en uno de los pilares fundamentales para preservar la salud del sistema cardiovascular.
- *Sistema Digestivo*: se estima que un nivel de actividad física elevado disminuye el riesgo de padecer diabetes del tipo II en un rango del 20 al 30%.
- *Sistema Inmunológico*: las personas más activas poseen menor riesgo de desarrollar infecciones respiratorias. Sin embargo, la integridad de este sistema vendrá condicionada por la intensidad y el volumen de actividad física que se realice.

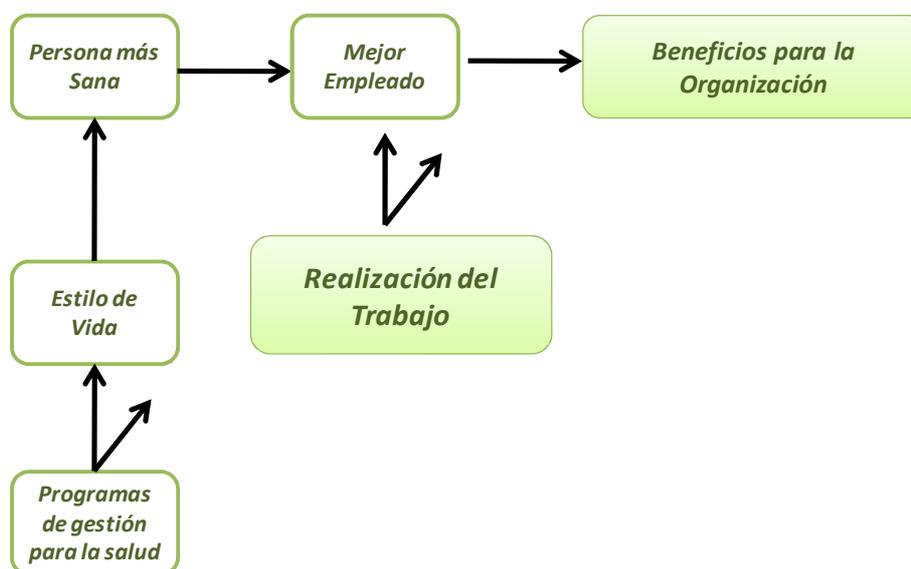
En cuanto a los beneficios psicológicos, Salguero, Molinero y Márquez (2011) plantean que la práctica de actividad física produce efectos positivos en el bienestar psicológico, el desarrollo de la autoestima, el descenso de la depresión y el estrés. Por tanto, contribuye a la mejora de la calidad de vida repercutiendo en la salud física y mental, así como también genera el descenso en la mortalidad y una mejora en la esperanza de vida.

La realización de actividad física es importante a lo largo de todo el ciclo de vida, en la infancia se forman actitudes y hábitos que son determinantes de las conductas a desarrollar en el futuro. En la adolescencia, hacer ejercicio puede mejorar la forma física y corregir malos hábitos cambiándolos por otros saludables. Sin embargo, en la edad adulta es cuando los efectos de realizar actividad física se hacen más evidentes. Existe una mejora de la capacidad de trabajo, una tendencia hacia el alivio de los niveles de ansiedad, y mejoras en los estados de ánimo (SALGUERO; MOLINERO; MÁRQUEZ, 2011).

### 2.3 Deporte, Salud y Calidad de Vida en el Trabajo

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral se define como “aquella en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo” (VIÑAS FORT, *et al.*, 2009, p. 82)

Figura 1: Beneficios de la Práctica Deportiva en la Empresa



Fuente: Adaptado de VIÑAS FORT et al. Actividad física y Deporte en el Ámbito Laboral. Consejo Superior de Deportes. España, p.79, 2009.

Viñas Fort *et al.* (2009), distingue la importancia de la práctica de actividad física y deporte en el ámbito laboral, planteando que la misma posee distintas finalidades que varían de acuerdo al enfoque de cada una de las partes interesadas. En el caso de los trabajadores, tiene como finalidad mejorar su calidad de vida por los beneficios que producen la práctica de ejercicio físico, y la mejora de la satisfacción con el trabajo derivado de las posibilidades de interacción y socialización que produce la actividad. Las finalidades vinculadas a la organización o empresa, se orientan a la mejora del clima laboral, las condiciones de salud de los trabajadores, de la productividad como resultado de la reducción de absentismo y bajas laborales, lo que genera también ahorros monetarios, y la posibilidad de utilización como herramienta de Responsabilidad Social. Esta actividad también produce beneficios para el Estado, ya que se incrementa la práctica deportiva en la población, se facilita el acceso a estas prácticas a los más desfavorecidos y por medio de ello se impulsa la igualdad de oportunidades. Todo ello posee una finalidad de carácter transversal, que es la conciliación de la vida personal y la vida laboral de las personas.

#### **2.4 Atletismo**

El atletismo abarca varias disciplinas, lo que refleja la heterogeneidad de una actividad que se puede expresar de diversas formas. Esta diversidad, es necesario expresarla en una definición que abarque los elementos clave:

El atletismo es una actividad motriz, social, competitiva y reglamentada (deporte). Se practica en un medio terrestre estandarizado y requiere una gran inversión energética que se explica por técnicas gestuales de tipo cerrado (poca incertidumbre). Pretende el desarrollo máximo de las potencialidades físicas y morales del atleta y a la realización, por parte de este, de resultados calculables en el tiempo y espacio con el fin de permitir comparaciones consigo mismo y con los demás (HUBICHE; PRADET, 1999, p.11).

El desarrollo de la actividad presupone la existencia de reglas que limitan las posibilidades motrices del individuo. La aceptación y el respeto de dichas exigencias, no representan una limitación sino que se constituyen como elemento para la formación social del atleta. Estas condiciones, obligan a la personas a utilizar al máximo sus recursos y desarrollar su agudeza motriz. El dominio técnico, necesario para la práctica de la actividad, exige inversión de energía, y es en este hecho donde el atleta puede desarrollar sus potencialidades físicas y morales (HUBICHE; PRADET, 1999). Asimismo, es importante

considerar la noción de competición, recurso que puede ser considerado como excesivo y debilitante, pero su rechazo extremo tampoco es recomendable. En este caso el profesor de educación física tiene la posibilidad de adaptar este recurso a las características de los atletas que está encargado de formar (HUBICHE; PRADET, 1999).

#### 2.4.1 Carreras de Resistencia

Como primer punto es necesario definir la actividad correr, para ello se incorpora un concepto que reúne los aspectos mecánicos y fisiológicos de esta actividad: “Correr es desplazarse con una preocupación por la velocidad y la economía efectuando una sucesión de saltos separados por fases de apoyo unipodal” (HUBICHE; PRADET, 1999, p.17).

#### 2.4.2. Especificaciones

Las carreras de resistencia, también llamadas carreras de fondo y medio fondo, son asociadas comúnmente con el proceso aeróbico que parece constituir su recurso energético prioritario. Según Hubiche y Pradet (1999), es conveniente advertir algunos puntos importantes para ampliar este concepto que parece restrictivo.

En lo que se refiere a la resistencia, es definida como la facultad de realizar acciones motrices en un periodo prolongado de tiempo. Pero es necesario establecer una relación entre la intensidad y la duración del esfuerzo si se quiere actuar sobre la cualidad resistencia. Las carreras de resistencia, deben tener en cuenta esta doble exigencia, por ello su práctica no debe limitarse al uso exclusivo de los procesos aeróbicos sino que también incorporar el desarrollo del proceso láctico (HUBICHE; PRADET, 1999).

Hubiche y Pradet (1999), clasifican a las carreras de resistencia de acuerdo a dos parámetros:

- a. Clasificación de acuerdo a la distancia:
  - Medio Fondo: de 800 m a 5.000 m.
  - Fondo: todas las carreras por encima de los 5.000 m.
- b. Clasificación de acuerdo a los procesos energéticos:
  - Las carreras de medio fondo son aquellas que necesitan el desarrollo de una buena capacidad asociada a una potencia máxima aeróbica de calidad.
  - Las carreras de fondo necesitan de una buena potencia aeróbica máxima así como también de una gran capacidad aeróbica.

## 2.5 Psicología del Deporte y la Actividad Física

La psicología del deporte es una ciencia por medio de la cual se aplican los principios de la psicología en el área de la actividad física o el deporte. En primera instancia, se plantea que los principios son aplicados en pos de una mejora en el rendimiento de la persona. A su vez, esta área de estudio se interesa también en la visualización del deporte como vehículo para el enriquecimiento humano.

A partir de ello, se plantea que la psicología del deporte se orienta a colaborar en que cada persona alcance su potencial máximo como deportista. Es posible que una persona pueda desarrollar el autocontrol y la confianza en sí mismo a partir de un buen rendimiento deportivo, así como también mejorar la motivación intrínseca sin que necesariamente el deportista se aun ganador. Por tanto, la psicología del deporte se focaliza en mejorar el rendimiento deportivo, los aspectos sociales y psicológicos del rendimiento deportivo (COX, 2007).

Esta disciplina, aún se considera como nueva y se encuentra en permanente evolución. La definición expresa que:

La psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o del la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales (COX, 2007, p. 5).

La definición plantea que el rendimiento deportivo se ve influenciado por factores psíquicos emocionales que pueden ajustarse y aprenderse. Así como también, la participación de las personas en los deportes y la actividad física puede tener efectos positivos sobre la estructuración de los factores psíquicos y emocionales de los individuos (COX, 2007).

### 2.5.1 Motivación en la Psicología del Deporte y la Actividad Física

La motivación en el área de la actividad física y el deporte se deriva de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que hacen que la persona determine no solo la elección por una actividad física- deportiva sino que también la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la misma y el rendimiento. Este conjunto de variables se interrelacionan e interactúan entre ellas aumentando, manteniendo o disminuyendo la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva de las personas (ESCARTI; CERVELLÓ, 1994).

## 2.6 Motivación hacia la práctica físico- deportiva

Los profesionales que desarrollan su actividad en el ámbito de la educación física y el deporte señalan a la motivación como uno de los factores indispensables para el rendimiento y los óptimos resultados, tanto si se hace referencia a los deportistas de elite en la consecución de buenas marcas como a las personas que practican actividad física con el objetivo de mejorar su salud, mejorar su aspecto físico u ocupar su tiempo de ocio (JARA; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

La motivación es un proceso individual y complejo, que se utiliza para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan actividad física o deportes, tomando en cuenta también que es un fenómeno en el que inciden una multiplicidad de variables (JARA; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

### 2.6.1 Teoría de la Autodeterminación

Estar motivado significa ser movido a hacer algo. Una persona que no siente ningún impulso o inspiración para actuar es caracterizado como desmotivado, mientras que quien es energizado o activado hacia una dirección se considera motivado. Las personas en el desarrollo de sus actividades poseen distintos grados y distintos tipos de motivación; es decir, varían no sólo en el nivel de motivación sino también en la orientación. La orientación de la motivación refiere a las actitudes subyacentes y las metas que dan lugar a la acción, expone el por qué de las acciones (RYAN; DECI, 2000).

La motivación de las personas puede tener origen en el valor que ellas le aportan a una actividad o en la coerción externa que reciben para realizar dicha actividad. En el primer caso, se dice que la motivación es auténtica (de la autoría del yo) dado que existe mayor interés, excitación y confianza, lo que deriva en un incremento del desempeño, la persistencia y la creatividad por parte del sujeto (RYAN; DECI, 2000).

En la Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Ryan y Deci, la motivación es un concepto que abarca varias dimensiones y se pueden distinguir diferentes tipos de motivación basada en las razones o metas que dan lugar a una acción: **motivación intrínseca, extrínseca y amotivación**. Cada uno de estos tipos de motivación poseen consecuencias específicas en el aprendizaje, el desempeño y la experiencia personal y el bienestar (RYAN; DECI, 2000).

#### 2.6.1.1 Conceptos de Competencia, Relación y Autonomía

La Teoría de la Autodeterminación postula que las personas poseen tres necesidades psicológicas inherentes: autonomía, competencia y relación. Estas

necesidades constituyen los componentes necesarios para la proactividad, el óptimo desarrollo y la salud psicológica de las personas. Estas necesidades, son inherentes al ser humano y atraviesan por lo tanto el tiempo, el género y la cultura. Se constituyen como primarias para el óptimo funcionamiento de los individuos, en la medida en que estas necesidades son satisfechas las personas se desarrollarán saludablemente (DECI, 2004).

La necesidad de competencia, se refiere deseo inherente de las personas para ser eficaz en sus interacciones con el ambiente social. A lo largo de la vida, los individuos se involucran en distintos ambientes y desarrollan actividades, las cuales buscan dominar para ejercer sus capacidades y sentir la sensación de efectividad cuando lo hacen. Esta necesidad no se constituye como una habilidad lograda sino como un sentido de confianza y efectividad en la acción de cada individuo (DECI, 2004).

La necesidad de relación se refiere a la propensión universal a interactuar con otros, estar conectado y ser aceptado por los demás. Esta necesidad no está relacionada con la obtención de algún logro, sino que incorpora el concepto de bienestar y unidad de los miembros de la comunidad, dado que muchas de las actividades de la vida involucran a otros y están dirigidas por tanto a experimentar el sentimiento de pertenencia por parte de la persona (DECI, 2004).

La necesidad de autonomía se refiere al impulso universal que tienen las personas para ser agentes causales y para experimentar la voluntad de actuar de acuerdo con sus intereses y valores. Ser autónomo implica poseer un sentido de voluntad y elegir opciones a la hora de actuar, mostrando mayor control en las acciones que se inician por parte del individuo (DECI, 2004).

#### 2.6.1.2 Orientaciones de Causalidad

Las orientaciones de causalidad, también denominadas locus de causalidad, se entienden como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación y el grado de libre determinación de su conducta. Existen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos (DECI; RYAN, 1985, *apud* MORENO; MARTÍNEZ, 2006)<sup>2</sup>:

- Orientación de Control: el predominio de esta orientación determina que las personas realicen sus acciones porque piensan que deben hacerlas. Es decir, en este caso las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la

---

<sup>2</sup> DECI, E ; RYAN, R. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109- 134.1985.

vigilancia para motivarse tienen un papel relevante en el desarrollo de las conductas de las personas.

- **Orientación de Autonomía:** hace referencia a las personas que poseen un alto grado de capacidad de elección y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. En este caso los individuos desarrollan sus acciones basados en intereses o metas personales, y se encuentran intrínsecamente motivados.
- **Orientación Impersonal:** las personas que experimentan este tipo de orientación tienden a creer que es difícil regular su conducta de forma fiable a fin de conseguir los resultados esperados. En este caso las tareas se experimentan con algo dificultoso y los resultados como independientes de la conducta que se desarrolle. La raíz de ello es que el origen del control es desconocido o se atribuye a algún agente externo (ej: el destino, otras personas, o el azar).

### 2.6.1.3 Tipos de Motivación

#### Motivación Intrínseca:

La *motivación intrínseca* se define como el hacer de una actividad por su inherente satisfacción en lugar de por alguna consecuencia esperable. Cuando una persona se encuentra intrínsecamente motivada actúa voluntariamente por diversión o por el reto que supone la actividad y no por las presiones o recompensas externas. Las personas están intrínsecamente motivadas para realizar algunas actividades y no para otras (RYAN; DECI, 2000). En esta línea, Deci y Ryan (2000) plantean:

El constructo de la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar el dominio, el interés espontáneo, y la exploración que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social que representan una fuente de principal disfrute y vitalidad a través de toda la vida” (RYAN, 1995, apud RYAN; DECI, 2000)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> RYAN, R.M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63 p. 397-427. 1995.

En este marco, Ryan y Deci plantean que el fenómeno de la motivación intrínseca es el que refleja con mayor énfasis el potencial positivo de la naturaleza humana, que se plasma en la tendencia a buscar la novedad y el desafío, a extender las capacidades propias, a explorar y a aprender (RYAN; DECI, 2000).

Dentro de la Teoría de la Autodeterminación, Ryan y Deci plantearon una sub-teoría llamada Teoría de la Evaluación Cognitiva, que tiene como objetivo especificar los factores que explican la variabilidad en la motivación intrínseca. Los factores determinados por los autores son los sociales y ambientales, que pueden facilitar o reducir la motivación intrínseca, entendiéndose que estos actúan como catalizadores en los casos en donde el individuo esté en las condiciones que conducen a su expresión. Esta teoría, plantea que los eventos sociales- contextuales (el feedback, la recompensa, las comunicaciones) que conducen a sentimientos de competencia durante la acción de la persona tienen la potencialidad de ampliar la motivación intrínseca que conduce a dicha acción. En este marco, se comprueba por parte de los autores que el feedback positivo sobre el desempeño incrementa la motivación intrínseca, mientras que el feedback negativo la reduce (RYAN; DECI, 2000).

En esta línea, la teoría también plantea que las recompensas tangibles, las amenazas, las fechas de cumplimiento, las directivas, las presiones, y las metas impuestas reducen la motivación intrínseca dado que todas ellas conducen a un locus de causalidad percibida externo. En contraste con ello, el sentido de elección que posee el individuo, el reconocimiento de los sentimientos, y las oportunidades de auto dirección amplían la motivación intrínseca dado que permiten experimentar un mayor sentimiento de autonomía (RYAN; DECI, 2000).

La Teoría de la Evaluación Cognitiva introduce los ambientes sociales como factores que facilitan o dificultan el desarrollo de la motivación intrínseca. La raíz de esta afirmación es que estos factores pueden apoyar o frustrar las necesidades psicológicas innatas de las personas. Existen fuertes vínculos entre la motivación intrínseca y la satisfacción de necesidades de autonomía y competencia de los individuos (RYAN; DECI, 2000). Ryan y Deci (2000) subrayan en sus afirmaciones que las personas estarán motivadas intrínsecamente solo para las tareas por las cuales mantienen un interés intrínseco, es decir, por las que poseen el atractivo de la novedad, el desafío o el valor estético. Los principios de la teoría desarrollada por los autores no se aplican a tareas o actividades que no poseen dichos atractivos, dado que se considerarían tareas no motivadas intrínsecamente (RYAN; DECI, 2000).

### Motivación Extrínseca:

Las personas, especialmente luego de la primera infancia, hacen cosas y desarrollan actividades que no necesariamente están motivadas intrínsecamente. En este caso, la libertad para que el individuo este motivado intrínsecamente se reduce como resultado de las presiones sociales que llevan a las personas a realizar actividades que no son interesantes así como también a asumir nuevas responsabilidades (RYAN; DECI, 2000).

La motivación extrínseca, se observa cuando la actividad se realiza con el fin de alcanzar algún resultado. Por lo tanto, este tipo de regulación de conducta, contrasta con la motivación intrínseca, que se refiere a hacer una actividad simplemente para el disfrute de la propia actividad en lugar de su valor instrumental (RYAN; DECI, 2000).

En el caso de la motivación extrínseca, las personas basan su energía para realizar la acción en medios externos, es decir, la motivación proviene del exterior por la recompensa que se obtiene que puede ser de tipo material o social.

Ryan y Deci (2000) desarrollaron dentro de la Teoría de la Automotivación, la Teoría de la Integración Organísmica, con el objetivo de subdividir las distintas formas de motivación extrínseca y desarrollar los factores contextuales que impulsan o socavan la internalización y la integración de la regulación de esas conductas.

- *Regulación Externa:* este tipo de conductas son realizadas por los individuos con el fin de satisfacer una demanda externa y obtener una recompensa. Las conductas reguladas externamente son menos autónomas y sus acciones tienen un locus de causalidad percibido externo o una orientación de causalidad de control.
- *Regulación Introyectada:* la introyección se manifiesta cuando la persona introduce dentro de sí la regulación pero no la acepta como algo propio. En este tipo motivación, las conductas son realizadas para evitar la culpa o la ansiedad o para obtenciones del ego. También, son motivadas para realizar demostraciones de capacidad a fin de obtener sentimientos de auto-valía por parte de los individuos. Aunque son externamente impulsadas, las conductas denominadas como introyectadas tienen un locus de causalidad percibido externo y no son vividas como parte del yo.
- *Regulación Identificada:* este tipo de regulación es más autónoma o auto – determinada, se da cuando el individuo valora un comportamiento como importante y por ello elige realizarlo. La persona le otorga a sus acciones un valor consciente o

una meta comportamental que lo lleva a que perciba esa actividad como personalmente importante porque contribuye a su crecimiento y desarrollo.

- *Regulación Integrada*: la integración se manifiesta cuando las regulaciones de identificación son totalmente asimiladas por el individuo, lo que quiere decir que ellas han sido evaluadas e introducidas dentro de la congruencia con otros valores y necesidades que posee la persona. Las acciones que se desarrollan bajo este tipo de regulación comparten varias cualidades con la motivación intrínseca, pero se considera extrínseca dado que se realizan para obtener resultados más que por su inherente disfrute.

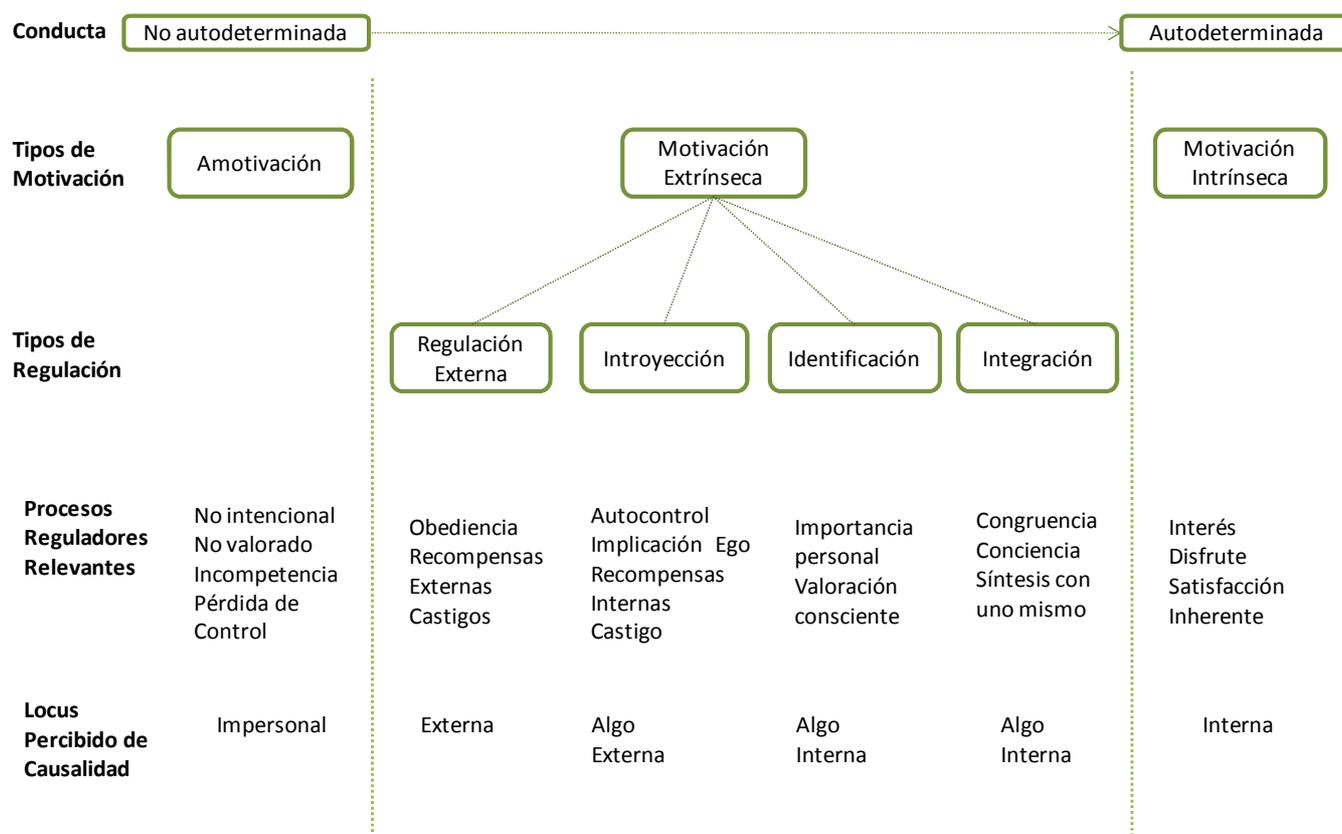
#### Amotivación:

La **amotivación** se manifiesta cuando la persona no tiene la intención de actuar. En este caso, el comportamiento carece de intencionalidad y sentido de causalidad personal. Las personas que no poseen motivación, no actúan o actúan sin intención, esto ocurre porque no le otorgan valor a una actividad por no sentirse competente para hacerla o por no esperar que esta produzca el resultado deseado (RYAN; DECI, 2000).

Los tipos de motivación desarrollados se ordenan en lo que Ryan y Deci (2000) denominan taxonomía de la motivación humana que se detalla en la Figura 2. En dicha taxonomía se muestra el continuo de autodeterminación exponiendo los tipos de motivación con sus estilos de regulación, los procesos reguladores y el locus percibido de causalidad.

La motivación es estructurada por los autores de acuerdo a los distintos grados de autodeterminación de la conducta (de izquierda a derecha en la figura), que abarca desde la conducta no autodeterminada hasta la autodeterminada. De acuerdo al recorrido que realiza la conducta, se asignan los distintos tipos de motivación (amotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca) que a su vez poseen su propia estructura y son regulados por la persona de forma externa o interna. El modelo planteado por los autores incorpora también la correspondencia de cada tipo de motivación con una serie de procesos reguladores tales como: valores, intereses, diversión, satisfacción, conciencia, entre otros (RYAN; DECI, 2000).

Figura 2: Taxonomía de la Motivación Humana



Fuente: Adaptado de RYAN, R; DECI, E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, p.61, 2000.

Esta visión, que se ha planteado, de la motivación y sus características en el ser humano se plasma en la Teoría de la Autodeterminación, la cual ve la obtención de logros y el esfuerzo a través de la competencia, donde el interés y el disfrute son la principal fuente para la participación. Asimismo, se ha identificado que existen motivos intrínsecos y extrínsecos que actúan potencialmente cuando las personas están tomando su decisión acerca de participar o continuar con su actividad física o deporte (RYAN; DECI, 1985, *apud* AZOFEITA, 2006)<sup>4</sup>.

En el caso de los deportistas que se encuentran intrínsecamente motivados participan en la actividad debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que experimentan. Por otra parte, los deportistas que están extrínsecamente motivados realizan

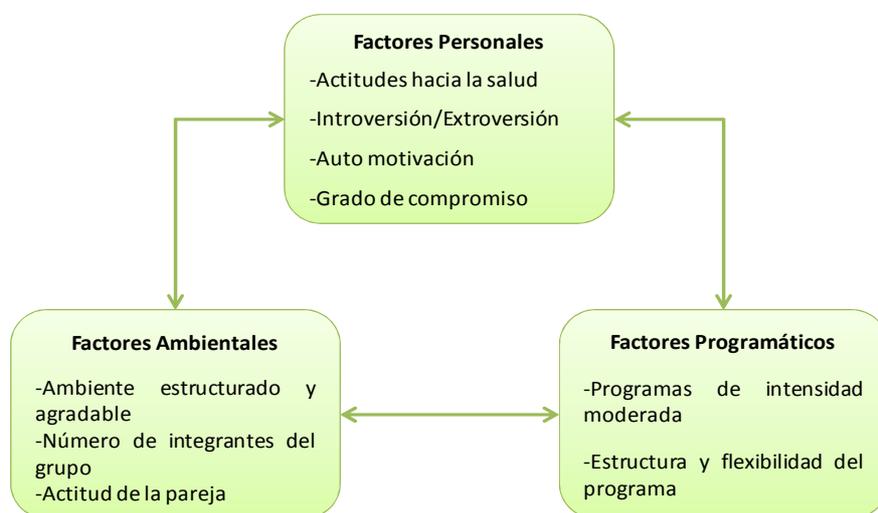
<sup>4</sup> DECI, E.L; RYAN, R.M. *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum. 1985.

su actividad por las consecuencias de la misma. Dichas consecuencias están separadas de la práctica del deporte y se refieren a recompensas o premios relacionados con aspectos externos de su comportamiento (RYAN; DECI, 2000, *apud* BALAGUER; CASTILLO; DUDA, 2003)<sup>5</sup>.

## 2.7 Adherencia al Ejercicio Físico

La adherencia es un elemento que resulta clave tanto para el inicio como para el mantenimiento del ejercicio físico. Existen factores que determinan la implicación y el compromiso de las personas con la práctica deportiva, estos pueden organizarse en tres grupos: personales, ambientales, y programa de ejercicio (MÁRQUEZ; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

Figura 3: Factores Determinantes en la Adherencia al Ejercicio Físico



Fuente: Adaptado de MÁRQUEZ.S; VIVES B.; GARCÉS de los FAYOS, E. Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. 2009, p.230.

Factores Personales: “Las actitudes hacia la salud, la extroversión – introversión como características de personalidad, la automotivación, el grado de compromiso y el historial previo de realización de actividad física son los factores que más influyen la adherencia” (MÁRQUEZ; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS,2009, p. 230). Sumado a ello, se consideran elementos importantes en la adherencia, la creencia en la propia autoeficacia sobre la habilidad para realizar ejercicio, los sentimientos de responsabilidad sobre la salud

<sup>5</sup> Deci, E. L. y Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, vol. 11, p. 227-268, 2000.

personal, y la creencia que poseen sobre del ejercicio físico. Asimismo, sobre los ingresos económicos, el nivel educativo y el nivel ocupacional, se ha establecido que a mayor nivel en ellos mayor es la probabilidad de que las personas mantengan su adherencia al ejercicio. También, podemos considerar el historial previo de ejercicios que posee el individuo, como un buen predictor del mantenimiento de un estilo de vida activo en su edad adulta (MÁRQUEZ; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

Factores Ambientales: en este punto nos referimos a aspectos del ejercicio y ambiente en el cual se realiza. Es posible incluir aspectos relacionados con la vida diaria de las personas (hábitos de vida), el entorno social (familia y grupo de pares); y también aspectos del entorno físico, entre los cuales se puede incluir el clima, los horarios de trabajo o estudio y la distancia de la que se encuentra de las instalaciones. Asimismo, el tamaño del grupo en el que se práctica ejercicio físico, la importancia de las relaciones sociales que se desarrollan mediante la actividad física, el impacto que pueda sucederse en la actitud que toma la pareja y la familia, la accesibilidad y proximidad de las instalaciones respecto a la casa o el trabajo, la conciencia sobre la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida, son también variables que inciden en el comportamiento de las personas y les hacen ser más o menos constantes en su práctica de ejercicio físico (MÁRQUEZ; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

Factores del Programa de Ejercicios: las características de los programas de ejercicios también inciden en la adherencia y la permanencia de los individuos en la práctica de actividad física y deportiva. Entre estas características se destaca: la intensidad moderada del ejercicio, un programa individual o de grupo y las cualidades del educador físico, entrenador o monitor, sus conocimientos, su liderazgo y amabilidad- (MÁRQUEZ; VIVES; GARCÉS DE LOS FAYOS, 2009).

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3. 1 Paradigma**

“Un paradigma es un instrumento teórico que incluye los objetivos académicos y los supuestos acerca del mundo, el pasado y la evidencia; una visión de la teoría y los datos, además de las cuestiones a resolver” (THOMAS; NELSON, 2007, p.221).

La orientación de esta investigación, permite definir que la misma se enmarca dentro del paradigma Positivista. Este paradigma, desarrolla un modelo de razonamiento lógico deductivo que parte de la teoría a las proposiciones, la formación de conceptos, la definición operacional, la medición de las definiciones operacionales, la recolección de datos, la prueba de hipótesis y el análisis (COOK; REICHARDT, 2000). La elección de este enfoque se realiza de acuerdo a los objetivos planteados para el presente trabajo que requieren de ser analizados bajo esta orientación

#### **3. 2 Naturaleza de la Investigación**

Los paradigmas poseen un nexo con determinado tipo de método de investigación, en este caso se utiliza una metodología cuantitativa. En esta metodología:

Los datos son recogidos a través de procedimientos aceptados tales como cuestionarios y entrevistas estructuradas y concebidas para captar las respuestas de los sujetos a preguntas prefijadas con opciones establecidas de respuesta. Para analizar la información se emplean procedimientos estadísticos de diversa complejidad (COOK; REICHARDT, 2000, p. 65).

En cuanto al tipo de investigación, se trata de una investigación descriptiva y comparativa. Es descriptiva porque se orienta a describir las características (edad, género, experiencia en competencias, años de práctica de ejercicio físico, entre otros) de los subgrupos en los que se clasifican los integrantes del Grupo de Corredores de Antel – Montevideo y los factores que influyen en el inicio y mantenimiento de la práctica deportiva, comprando y examinando las diferencias que existen dentro de cada subgrupo.

En las investigaciones descriptivas, el investigador tiene como objetivo describir situaciones y eventos, midiendo distintos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En este tipo de estudios, se seleccionan una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así poder describir lo que se investiga (SAMPIERI; FERNANDEZ; BAPTISTA, 1991). La investigación descriptiva utiliza criterios que permiten analizar el comportamiento de los fenómenos a estudiar, lo que le permite al investigador obtener información sistemática y comparable (SABINO, 1996).

También, se define esta investigación como un estudio correlacional, dado que analiza la relación entre las variables propuestas en la investigación. Este tipo de investigación tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables en un contexto específico (SAMPIERI; FERNANDEZ; BAPTISTA, 1991).

### **3. 3 Diseño de Investigación**

El desarrollo del trabajo se orienta bajo el diseño de investigación no experimental del tipo transversal. “La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (SAMPIERI, FERNANDEZ; BAPTISTA, 1991, p. 244). En este diseño de investigación, no se manipulan las variables independientes sino que se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para luego analizarlos. Por otra parte, los diseños de investigación transversales toman datos en un solo momento, en un tiempo único con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (SAMPIERI; FERNANDEZ; BAPTISTA, 1991).

Este estudio se define como no experimental transversal, dado que se realiza una medición con el objetivo de conocer los principales motivos que poseen los funcionarios de Antel para integrarse y mantener su práctica deportiva en el grupo de corredores. Esta medición se realiza sin la manipulación ni intervención del investigador en el desarrollo de las sesiones deportivas del grupo. La recolección de datos se realiza por única vez, en un período de tiempo acotado y definido para la investigación, lo que permite conocer el estado de las variables en los subgrupos alta, media, y baja intensidad en ese intervalo de tiempo.

### **3. 4 Universo y Muestra**

En el presente estudio se toma como referencia la definición de universo planteada por Heinemann: “El universo está formado por aquellos objetos para los que debe ser válidos los resultados obtenidos en la investigación” (HEINEMANN, 2003, p. 193). A partir de ello, se determina el ámbito en el que son válidos los resultados de la investigación y se decide la muestra de los objetos que se deben analizar (HEINEMANN, 2003). El autor no realiza distinción entre el concepto de universo y población en el desarrollo de la metodología de la investigación para la ciencias del deporte.

En línea con lo argumentado por Heinemann, el universo que se toma en cuenta para esta investigación son los trabajadores de Antel inscriptos en el Grupo de Corredores de Antel – Montevideo para el año 2014. El total de asistentes asciende a 88 personas, las cuales se subdividen en los subgrupos baja, media y alta intensidad.

Los criterios para la división en subgrupos fueron establecidos por la coordinación del grupo de corredores. A tales efectos se le realizó a cada participante, en el comienzo de la temporada 2014, un test de aptitud física.

El test seleccionado fue el Test de Cooper, que consiste en una prueba en la cual la persona trata de cubrir la máxima distancia posible en 12 minutos, corriendo, trotando, caminando o alternando entre las tres opciones (COOPER, 1986). De acuerdo a los resultados obtenidos, se distribuyeron las personas en los subgrupos alta, media y baja intensidad.

El tipo de muestra utilizada es el muestreo por cuotas, que se define como una técnica de muestreo no probabilista. Esta técnica plantea la conformación de cuotas de acuerdo a la proporción de ciertas variables demográficas de la población (SAMPLIERI, 1991).

Para la conformación de la muestra se toma en cuenta la división de la población en los subgrupos definidos previamente por la coordinación: baja, media y alta intensidad, de acuerdo a las características puntualizadas para cada uno de ellos estableciéndose de esta forma las cuotas. La muestra definida cuenta con la misma proporción de individuos que posee la población delimitada para la investigación, lo que asegura la representatividad de la misma. El muestreo por cuotas se realizó, a través de la administración de los cuestionarios a todos los integrantes de la población que se presentaron a las sesiones durante el período de recolección de la información. El relevamiento de los datos fue efectuado hasta completar la cuota por cada subgrupo.

El universo está integrado por 88 personas, las cuales 28 pertenecen al subgrupo baja intensidad, 39 al de media intensidad, y 21 al de alta intensidad. La muestra se compone de 79 personas, 25 de ellas forman parte del subgrupo baja intensidad, 35 son de media y 19 de alta.

### **3. 5 Técnicas de Recolección de la Información**

Para el desarrollo de la investigación se selecciona como técnica principal de recolección de datos primarios el cuestionario autoadministrado.

La selección de este instrumento se realiza dado que posee la ventaja de incrementar la calidad de los datos obtenidos, ya que al desaparecer la situación de interacción se eliminan las posibles distorsiones que la presencia del entrevistador puede generar. Además, el cuestionario autoadministrado posee la ventaja también de que puede realizarse directamente a grupos reunidos a tales efectos y economizar así el tiempo (SABINO, 1996).

La aplicación de los cuestionarios elegidos para la investigación (EMI-2 y BREQ-2) se realiza en el período comprendido entre el 10 de junio y el 1° de agosto de 2014. Para ello, se desarrolla una breve explicación y presentación de ambos cuestionarios a los participantes del grupo de corredores. Además, se realiza la firma del consentimiento informado de los participantes a través del cual aceptan formar parte de la investigación, así como también se les informan los objetivos de la misma y la utilización de los datos recabados<sup>6</sup>.

### 3. 6 Instrumentos de Investigación

Para realizar la recolección de información requerida se utilizarán dos cuestionarios autoadministrados con preguntas cerradas: Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2 y Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 -. En este caso, se le entrega a cada persona los cuestionarios para que consigne por sí misma las respuestas.

#### 3.6.1 Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2

El primer cuestionario es la *Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2* en su versión en español. Este cuestionario ha sido estudiado desde la perspectiva de su fiabilidad y validez, pudiéndose determinar que es un instrumento fiable para determinar los niveles de regulación en el continuo de motivación planteado en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan. El BREQ-2 fue validado también para el idioma español y se constituye como un buen instrumento para la medición de los distintos tipos de motivación (MORENO; CERVELLÓ; MARTÍNEZ, 2007).

El cuestionario cuenta con 19 ítems, que se agrupan en distintos factores que miden la *motivación intrínseca, identificada, introyectada, extrínseca, y la amotivación*. Los ítems se responden con una escala Lickert de 1 a 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

*Cuadro 1: Escala de Lickert – BREQ- 2*

Totalmente en desacuerdo	Algo en Desacuerdo	Neutro	Algo de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	2	3	4	5

Fuente: Adaptado de MORENO, J.; CERVELLÓ, E.; MARTÍNEZ, A. Measuring Self-determination Motivation in a Physical Fitness Setting; Validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish Sample. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, vol. 47, n. 3, p. 378, 2007.

<sup>6</sup> Consentimiento Informado disponible en Anexo III.

Las preguntas planteadas en el cuestionario BREQ-2, se agrupan de acuerdo a los tipos motivacionales presentados en la Teoría de la Autodeterminación, tal como se describe en el cuadro 2.

*Cuadro 2: Clasificación Ítem – Tipo de motivación*

Tipo de Motivación	Ítem
<b>Motivación Intrínseca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Porque creo que el ejercicio es divertido.</li> <li>-Porque disfruto con las sesiones prácticas.</li> <li>-Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable.</li> <li>-Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio.</li> </ul>
<b>Motivación Identificada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico.</li> <li>-Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente.</li> <li>-Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente.</li> <li>-Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente.</li> </ul>
<b>Motivación Introyectada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Porque me siento culpable cuando no practico.</li> <li>-Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión.</li> <li>-Porque me siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio.</li> </ul>
<b>Motivación Externa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Porque los demás dicen que debo hacerlo.</li> <li>-Porque mis amigos/pareja me dicen que debo hacerlo.</li> <li>-Para complacer a otras personas.</li> <li>-Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio.</li> </ul>
<b>Desmotivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No veo por qué tengo que hacer ejercicio.</li> <li>-No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio.</li> <li>-No veo el sentido de hacer ejercicio.</li> <li>-Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo.</li> </ul>

Fuente: Adaptado de MORENO, J.; CERVELLÓ, E.; MARTÍNEZ, A. Measuring Self-determination Motivation in a Physical Fitness Setting. Validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish Sample. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, vol. 47, n. 3, p. 378, 2007.

### 3.6.2 Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 -.

El segundo cuestionario a utilizar es el *Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2 -*, en su versión en castellano, que permite identificar a las personas que están motivadas intrínsecamente o extrínsecamente. Este cuestionario posee 51 ítems

que se agrupan en 14 factores, los cuales representan un multiplicidad de motivos para hacer ejercicio físico: control de estrés, vigor, diversión, desafío, reconocimiento social, afiliación, competición, urgencias de salud, prevención y salud positiva, control de peso, imagen corporal, fuerza y resistencia muscular, agilidad y flexibilidad. Los factores se agrupan en 5 áreas (CAPDEVILA; NIÑEROLA; PINTANEL, 2004)<sup>7</sup>:

- ✓ motivos psicológicos (control de estrés, revitalización, desafío)
- ✓ motivos interpersonales (reconocimiento social, afiliación, competencia)
- ✓ motivos de salud (evitar enfermedades, salud positiva, prevención de salud)
- ✓ motivos corporales (control de peso, imagen corporal)
- ✓ motivos de forma física (fuerza y resistencia, agilidad)

Asimismo, se ha incluido una categoría adicional referente al motivo diversión.

El instrumento plantea la posibilidad de identificar los ítems de acuerdo al tipo de motivación, definiendo motivos intrínsecos y extrínsecos. Los ítems que se refieren tanto al desafío como a la diversión se corresponden con un tipo de regulación de conducta intrínseca, donde la satisfacción y el disfrute por parte de las personas se obtienen por el mero hecho de participar. El resto de los ítems hacen referencia a motivos extrínsecos en la regulación de conducta de los participantes (ejemplo: mejora de la salud, revitalización, imagen corporal, control de estrés, control de peso, entre otros). En este último caso los participantes practican ejercicio físico para obtener recompensas externas a la propia conducta (CAPDEVILA; NIÑEROLA; PINTANEL, 2004).

*Cuadro 3: Escala de Puntuación EMI- 2*

Verdadero para mi										
Nada								Totalmente		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fuente: CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTAREL, M. Motivación y Actividad Física: el auto informe de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Revista de Psicología del Deporte. Barcelona, vol.13, n1, p. 71- 72, 2004.

<sup>7</sup> Ver ANEXO I

Cada una de las afirmaciones planteada en el cuestionario se agrupa en un factor específico, que se describen en el cuadro 4:

*Cuadro 4: Factores EMI- 2*

<b>Factor</b>	<b>Ítem</b>	<b>Descripción</b>
<b>Control del Estrés</b>	6 - 20 - 34 - 46	Utilización del ejercicio físico como una estrategia de afrontamiento de la ansiedad y el estrés.
<b>Revitalización</b>	3 - 17 - 31	Práctica de ejercicio físico como forma de recuperar energías y sentirse bien.
<b>Diversión</b>	9 - 23 - 37 - 48	El objetivo se orienta a la propia satisfacción, el bienestar y el esparcimiento.
<b>Desafío</b>	14 - 28 - 42 - 51	El ejercicio constituye una herramienta para plantearse objetivos a corto plazo de forma que el mantenimiento de un estilo de vida activo sea un reto a superar.
<b>Reconocimiento social</b>	5 - 19 - 33 - 45	Los motivos para la práctica de ejercicio físico están relacionados con la búsqueda de halagos por parte de compañeros, familiares o amigos. Estas alabanzas se convierten en un refuerzo en la conducta del sujeto.
<b>Afiliación</b>	10- 24 - 38 - 49	Motivos de tipo social para realizar ejercicio físico, como por ejemplo: sentirse miembro de un grupo.
<b>Competición</b>	12 - 26 - 40 - 50	Las personas otorgan importancia a la comparación de sus habilidades físicas o deportivas con terceras personas, y a la sensación de placer que obtienen de la victoria frente a sus rivales.
<b>Evitar enfermedades</b>	11 - 25 - 39	La necesidad de practicar ejercicio se deriva de una prescripción médica como tratamiento o paliación de un trastorno de salud.
<b>Prevención de salud</b>	2 - 16 - 30	El ejercicio físico se practica para evitar posibles problemas de salud.
<b>Salud positiva</b>	7 - 21 - 35	El objetivo de la práctica de ejercicio se relaciona con la meta de mantener o mejorar la salud actual, la persona busca continuar con un estilo de vida activo y saludable.
<b>Control de Peso</b>	1 - 15 - 29 - 43	La práctica de ejercicio se orienta a mantener un control sobre el peso de la persona.
<b>Imagen Corporal</b>	4 - 18 - 32 - 44	Los motivos determinantes en este factor son el deseo de tener un cuerpo que guste a los demás.
<b>Fuerza y Resistencia</b>	8 - 22 - 36 - 47	El ejercicio físico se realiza para aumentar el componente muscular de la condición física (tener más fortaleza y resistencia corporal).
<b>Agilidad</b>	13 - 27 - 41	Este ítem relaciona el ejercicio físico con la búsqueda de la optimización en el componente que refiere a la flexibilidad de la condición física, así como el mantenimiento y la mejora de la agilidad.

Fuente: CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTAREL, M. Motivación y Actividad Física: el auto informe de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Revista de Psicología del Deporte. Barcelona, vol.13, n1, p. 71- 72, 2004.

### 3.6.3 Ficha Socio demográfica

A efectos de complementar la información que se obtiene de los cuestionarios BREQ-2 y EMII-2, se administra otro formulario que contiene una ficha socio demográfica que tiene el objetivo de recabar datos tales como:

- ✓ Edad
- ✓ Género
- ✓ Nivel Educativo
- ✓ Cantidad de años que practica ejercicio físico
- ✓ Cantidad de años que corre
- ✓ Experiencia en competencias.

Se trata de un cuestionario con preguntas cerradas orientado a obtener información adicional para el análisis de la muestra que forma parte de la investigación.

### 3.7 Instrumento de Análisis

El análisis de los datos obtenidos en la investigación se ejecuta a través del software estadístico SPSS 19.0. En primer lugar se realizan los cálculos de estadística descriptiva (distribución de frecuencias, mediana, media, moda) para cada una de las variables planteadas y de acuerdo a cada subgrupo (alta, media y baja intensidad) con el fin de describir los valores o puntuaciones obtenidas para cada variable.

Posteriormente, las correlaciones entre variables son calculadas a través del Coeficiente de Correlación de Pearson, con una significancia estadística de  $p < 0,05$ . El coeficiente de Pearson puede variar de -1 a 1, para este trabajo se toman los niveles de correlación que se muestran en el cuadro 5 (SAMPIERI, FERNANDEZ; BAPTISTA, 1991):

Cuadro 5: Coeficiente de Correlación de Pearson

Nivel	Correlación
-1	Negativa perfecta
- 0,9	Negativa muy fuerte
-0,75	Negativa considerable
-0,50	Negativa media
-0,10	Negativa débil
0,0	No existe correlación
0,10	Positiva débil
0,50	Positiva media
0,75	Positiva considerable
0,90	Positiva muy fuerte
1	Positiva Perfecta

Fuente: Adaptado de SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ, C.; BAPTISTA, P. Metodología de la Investigación. México: McGraw - Hill Interamericana, p.404, 1991.

### 3.8 Análisis de la Información

El procesamiento y análisis de datos se realiza de acuerdo a los objetivos planteados para la investigación. Para ello se diseñan un proceso que consta de diferentes instancias que permiten realizar un análisis de datos organizado y con rigurosidad metodológica.

Luego de realizar la recolección de datos, se realiza el procesamiento y el análisis de las variables presentes en la investigación de acuerdo al proceso definido, el cual consta de las siguientes etapas:

- I. Ingreso de resultados de cuestionarios EMI-2 y BREQ-2 a planilla Excel.
- II. Codificación de los datos ingresados en Excel para cada uno de los cuestionarios aplicados.
- III. Cálculo de variables en el software SPSS versión 19.0.
- IV. Descripción general de la muestra según las medidas estadísticas seleccionadas, y según los subgrupos baja, media y alta intensidad.
- V. Análisis comparativos de acuerdo a los parámetros establecidos para el estudio del BREQ-2: comparación entre géneros y entre subgrupos.
- VI. Análisis comparativos de acuerdo a los parámetros establecidos para el estudio del EMI-2: comparación entre géneros y entre subgrupos.

- VII. Cálculo de las correlaciones entre las variables de los cuestionarios BREQ-2 y EMI-2.
- VIII. Análisis de los resultados estadísticos obtenidos en las distintas etapas.
- IX. Elaboración de conclusiones en base a los objetivos trazados para la investigación y su vinculación con el marco teórico propuesto.

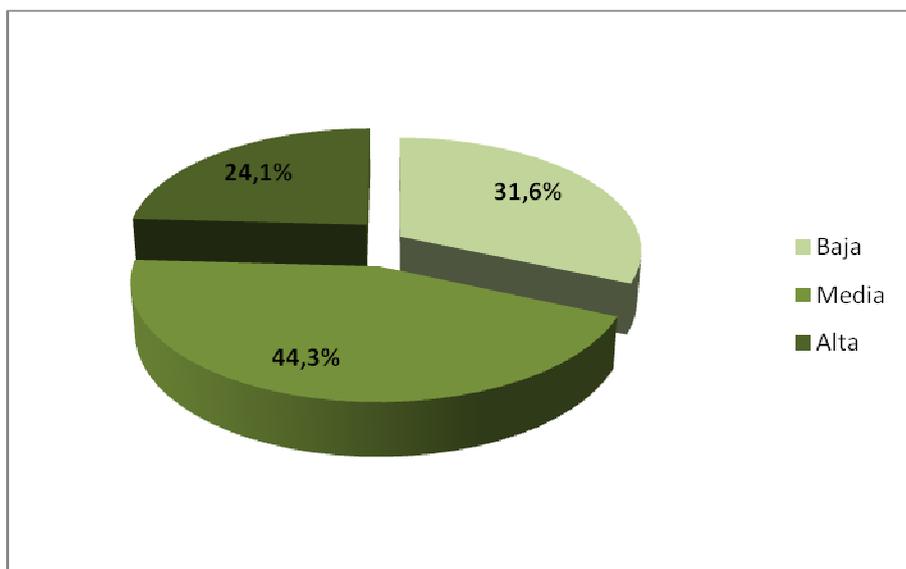
## 4. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de los datos se efectúa de acuerdo a las premisas planteadas en los objetivos de la investigación. El primer punto propone la descripción general de la muestra y de acuerdo a los subgrupos de intensidad (alto, medio y bajo). Luego, se expone los resultados de los cuestionarios BREQ-2 y EMI-2 según género y subgrupo. En el cierre del análisis se plantea la correlación entre las variables presentadas en la investigación.

### 4.1 Análisis y Descripción de la Muestra

#### 4.1.2 Análisis de la Muestra: subgrupos, edad y género

Gráfico 1: Composición de la Muestra según Subgrupos

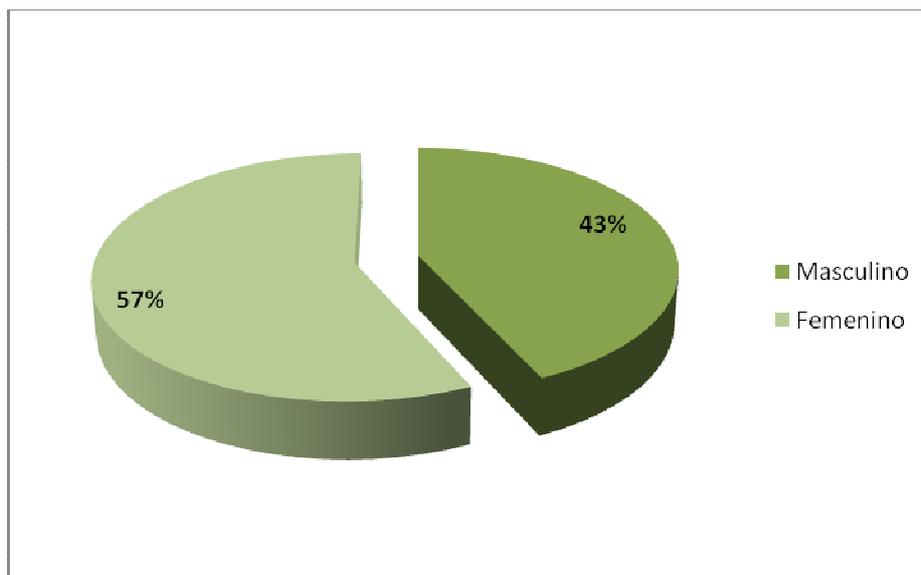


La muestra seleccionada se distribuye de acuerdo a los criterios definidos para la integración de los participantes en cada subgrupo. El subgrupo intensidad media es el que se define con la mayor cantidad de personas, representando el 44,3% del total. Asimismo, el de intensidad baja agrupa al 31,6% de la muestra, y el de intensidad alta se destaca como el que posee menor cantidad de integrantes representando el 24,1% del total.

Cuadro 6: Frecuencias - Género

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	45	57%
Masculino	34	43%
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>100%</b>

Gráfico 2: Composición de la Muestra según Género



Atendiendo a los criterios de género, se destaca una predominancia del grupo femenino, al cual corresponde el 57% de la composición total de la muestra. El género masculino representa el 43% del total.

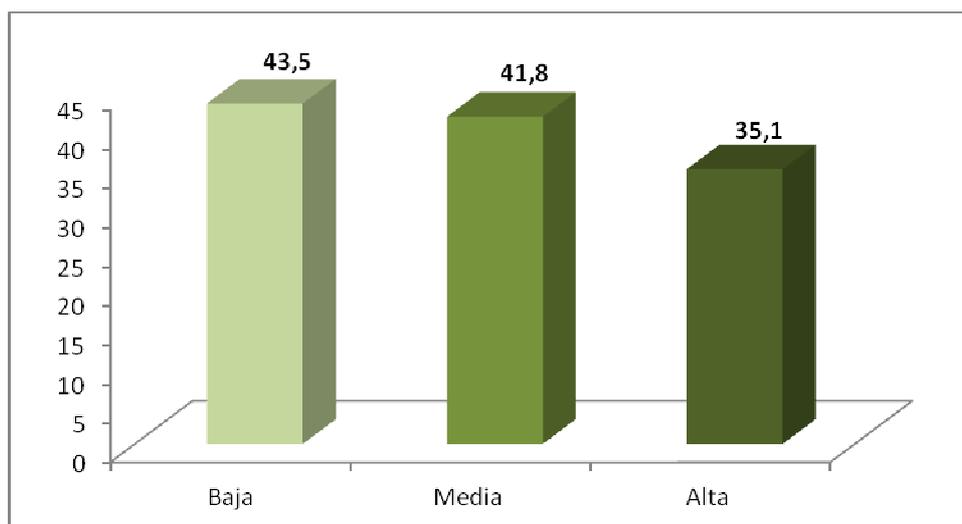
Cuadro 7: Medidas Estadísticas: Edad

Medida	Años
Media	40,7
Mediana	38
Moda	36
Mínimo	20
Máximo	62

Respecto a la variable edad, las medidas estadísticas presentan una media de 40,7 años en el total de la muestra. La mediana se ubica en 38 años, mientras que la moda en 36 años. La edad mínima de las personas que componen la muestra es de 20 años y la máxima se sitúa en los 62 años, lo que demuestra la amplitud etaria que posee el grupo.

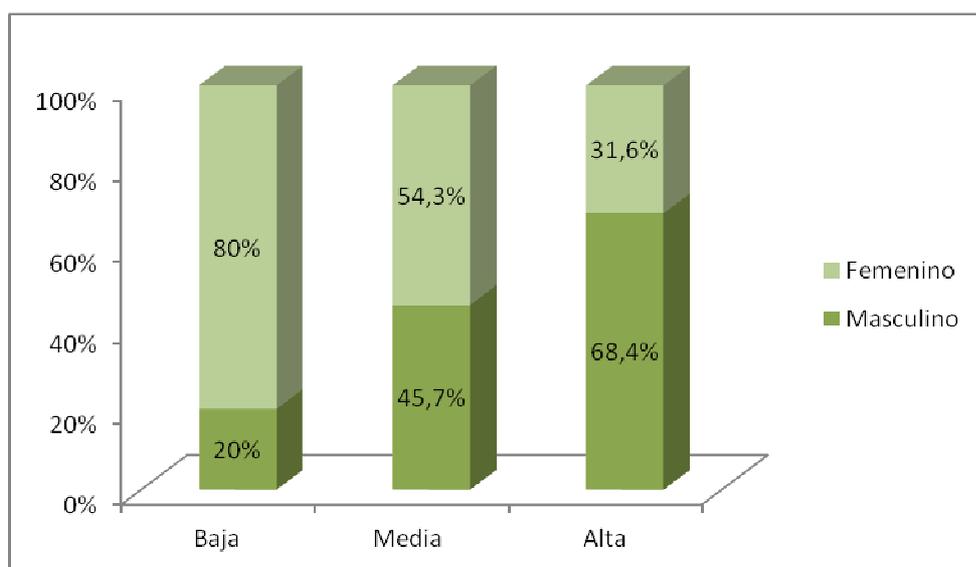
#### 4.1.2 Análisis por subgrupos

Gráfico 3: Edad - Subgrupos



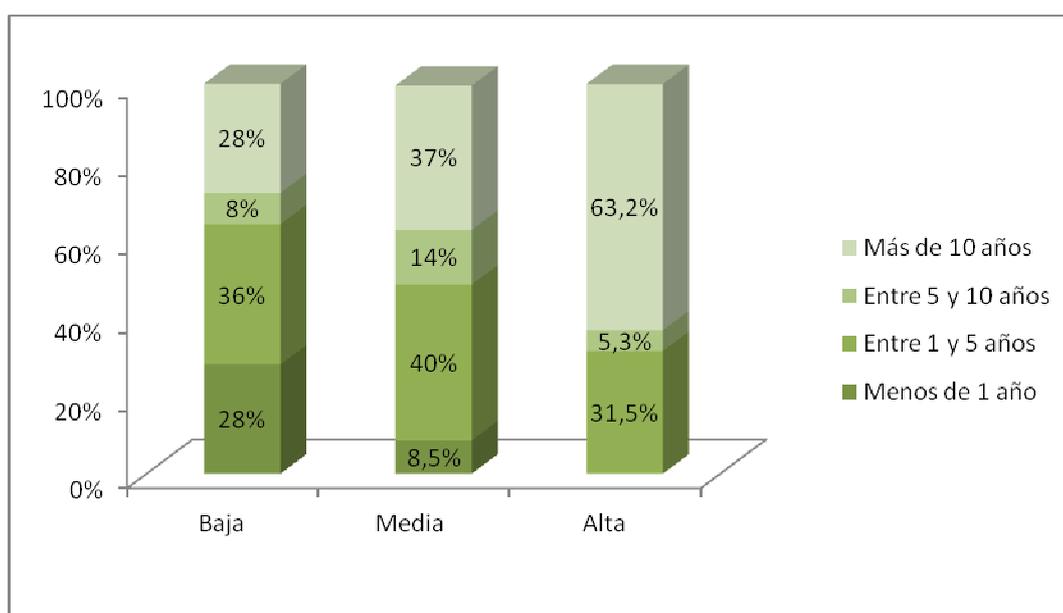
De acuerdo al análisis según subgrupos, el promedio de edad más elevado se observa en el grupo baja intensidad que alcanza un promedio de 43,5 años. La media disminuye a 41,8 años en el de media intensidad y continúa su descenso a 35,1 en el grupo de alta intensidad. Este descenso, puede ser atribuido a que la exigencia planteada en cada sesión de entrenamiento varía de acuerdo a cada subgrupo y aumenta según el nivel del cual forman parte las personas.

Gráfico 4: Género - Subgrupos



En la perspectiva de género, se destaca que en el subgrupo de baja intensidad existe un predominio del género femenino el cual compone el 80% del total de los participantes. En el caso del grupo de media intensidad, existe mayor equilibrio de géneros, predominando de todas formas por un pequeño margen el femenino (54,3%) sobre el masculino (45,7%). En el grupo de alta intensidad, se da la tendencia opuesta al de baja, dado que existe un predominio del género masculino alcanzando el 68,4% del total de grupo.

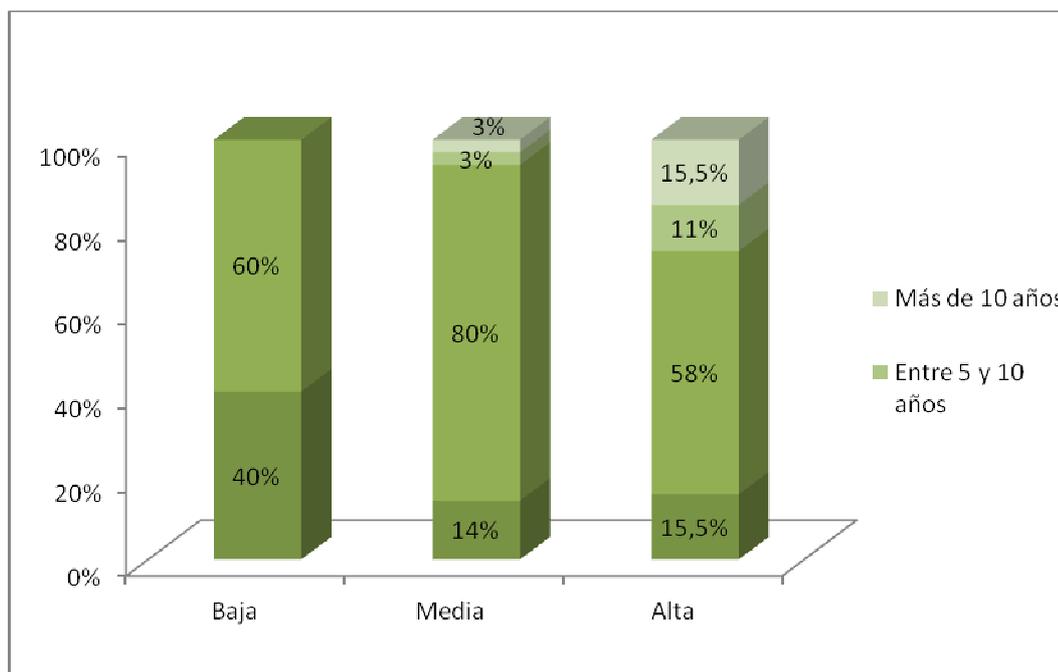
Gráfico 5: Años de Práctica de Actividad Física



En el análisis de la cantidad de años que las personas practican actividad física, se enfatiza la idea de que en el grupo de alta intensidad está formado por personas que más cantidad de años tienen practicando actividad física, en este subgrupo los individuos con más de 10 años de práctica asciende a un 63,2%. En el subgrupo de media intensidad, se observa que las personas que practican ejercicio físico en el intervalo de 1 a 5 años son los que componen el 40% del grupo, mientras que el 37% se destaca como que practica la actividad hace más de 10 años. En el caso del grupo baja intensidad, los porcentajes se encuentran más dispersos, destacándose que el 28% practica ejercicio hace menos de un año y el 36% lo hace en el intervalo de 1 a 5 años.

Estos resultados, también pueden relacionarse con la integración al grupo de corredores, dado que en el subgrupo de baja intensidad es donde la mayoría de los participantes se integran al comienzo de su participación, por ello es que en este se destaca el porcentaje de personas que hacen ejercicio físico hace menos de un año. El efecto contrario ocurre en el subgrupo de alta intensidad, donde se destacan las personas con mayor experiencia, agrupando a los que practican ejercicio físico hace más de 10 años.

Gráfico 6: Cantidad de Años que Corre



En cuanto a la variable que hace referencia a la cantidad de años que corre cada persona, como resultado del análisis observamos que en el subgrupo de intensidad baja un 40% de los integrantes posee menos de un año de experiencia en correr, mientras que el

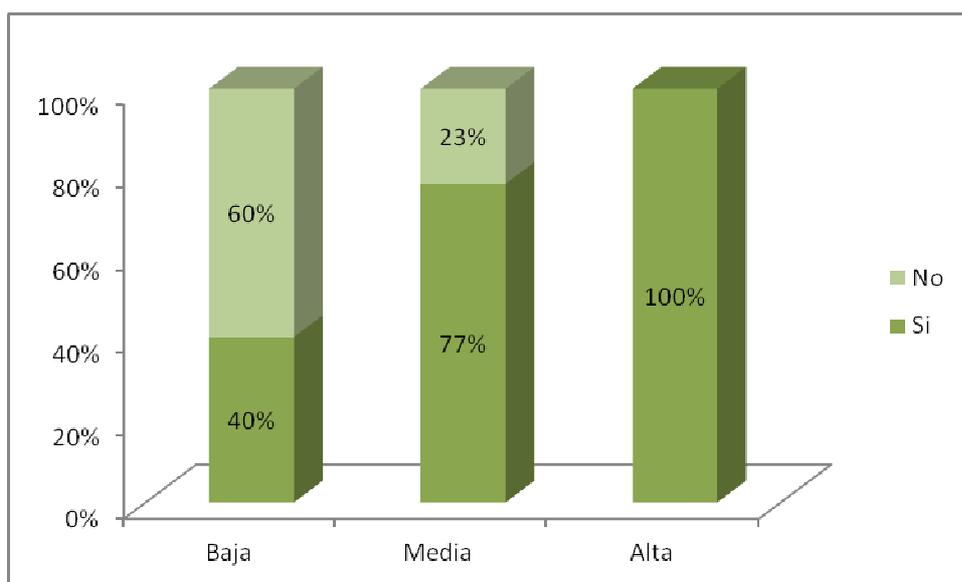
60% restante se ubica en el intervalo de 1 a 5 años. Estos resultados, pueden atribuirse a que las personas que participan de este grupo en gran proporción se han integrado a las sesiones de entrenamiento durante el año 2013 o 2014.

En el caso de los corredores de intensidad media, se destaca que el 80% se sitúa en el intervalo de 1 a 5 años, mientras que solamente el 14% hace menos de un año que corre y únicamente el 3% hace más de 10 años que corre.

El grupo alta intensidad, posee los porcentajes distribuidos en forma más dispersa, destacándose que el 58% de los integrantes se ubica en el intervalo de 1 a 5 años, seguido por el 15,5% que corre hace más de 10 años y el mismo porcentaje que practica la actividad hace menos de 1 año.

Es de destacar, que los intervalos entre 5 y 10 años y más de 10 años totalizan el 26,5% del total del subgrupo alta intensidad, lo que reafirma la idea de que este es el subgrupo con mayor experiencia en la actividad.

Gráfico 7: Experiencia en Competencias Atléticoas



La experiencia de los participantes del grupo de corredores de Antel Montevideo en competencias atléticas (carreras de calle, en pista, campo traviesa, triatlón, otras) se visualiza de acuerdo a los subgrupos definidos. En el caso del subgrupo intensidad alta, el 100% de los participantes encuestados posee experiencia en este tipo de competencias atléticas. Al referirnos a los corredores de intensidad media, el porcentaje de personas que poseen experiencia desciende a 77%, siendo un 23% los que aún no han participado en

este tipo de eventos. En el subgrupo de baja intensidad se observa claramente que la mayoría no cuenta con experiencia en competencias atléticas, alcanzando un 60%, mientras que solamente un 40% de las personas si formó parte de competencias.

Las razones por las que en este último subgrupo predominan las personas que no han participado en competencias atléticas, tales como carreras de calle o pista, pueden atribuirse a que la mayoría de los individuos que participan se han integrado en el año 2014 a las actividades del grupo de corredores de la empresa.

Asimismo, en el subgrupo alta intensidad se enfatiza nuevamente la experiencia en la práctica de este deporte también a través del análisis de la variable experiencia en competencias atléticas.

#### 4.2 Análisis y Descripción Resultados: Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2

En primera instancia se presenta el análisis de las distintas escalas de regulación de conductas de acuerdo a género, para posteriormente analizar dichas variables de acuerdo a la división por subgrupos de intensidad (alto, medio y bajo).

Cuadro 8: Motivación según Género- BREQ-2

Género		Motivación Intrínseca	Motivación Identificada	Motivación Introyectada	Motivación Extrínseca	Desmotivación
Masculino	Media	4,448	4,154	2,794	1,470	1,132
	Desvío Estándar	,692	,6307	1,140	,773	,380
Femenino	Media	4,500	4,177	2,903	1,266	1,044
	Desvío Estándar	,488	,481	1,090	,450	,170
Total	Media	4,477	4,167	2,856	1,354	1,082
	Desvío Estándar	,581	,547	1,106	,614	,282

En el cuadro 8, se observan los resultados de la media y el desvío estándar clasificados según género y el tipo de motivación analizada.

El análisis de la **motivación intrínseca**, muestra un valor de media similar entre géneros, situándose en 4,4 para los hombres y 4,5 para las mujeres. Esta puntuación se instala entre las opciones “algo de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” brindadas por el cuestionario BREQ-2 en referencia a los ítems que citan a este tipo de motivación. Los

componentes que se evalúan en este factor incluyen elementos como "porque creo que el ejercicio es diversión " o " porque me gusta las sesiones de ejercicio".

La motivación intrínseca, se refiere al tipo de la regulación del comportamiento en el que la persona elige libremente y la recompensa que obtiene es la conducta en sí misma y es considerada como algo agradable (MORENO; CERVELLÓ; MARTÍNEZ, 2007). De acuerdo a los resultados del cuestionario BREQ-2, el promedio de las personas que participan del grupo de corredores adjudican el desarrollo de su conducta y su asistencia a la práctica de ejercicio físico por su inherente satisfacción, es decir, actúa voluntariamente por diversión y disfrute de la actividad.

En el caso de la **motivación identificada**, también el valor de la media tanto para hombres como para mujeres se sitúa en 4,1 visualizándose una paridad en ambos géneros respecto a este tipo de regulación de la conducta. El promedio hace referencia a que el valor adjudicado a los ítems se aproximaban a la respuesta "algo de acuerdo" en el momento de evaluar componentes tales como "porque yo valoro los beneficios del ejercicio " o "debido a que es importante para mí hacer ejercicio con regularidad".

La motivación identificada, presenta a la persona desarrollando sus acciones pensando que su comportamiento es valioso, pero se realiza considerando también que la conducta es beneficiosa para el que la ejecuta (MORENO; CERVELLÓ; MARTÍNEZ, 2007).

Los valores de la media para la motivación identificada indican que el comportamiento de las personas en el momento de hacer ejercicio está algo de acuerdo, o se aproxima al pensamiento de que las acciones que realizan poseen una meta que los lleva a percibirla como personalmente importante y que contribuye a su crecimiento.

Los resultados correspondientes a la **motivación introyectada**, también muestran paridad en los valores de media en hombres y mujeres, 2,7 y 2,9 respectivamente. Los valores promedios se ubican entre la respuesta "algo en desacuerdo" y "neutro", para las preguntas que plantean elementos como "porque me siento culpable cuando no hago ejercicio" y "porque me siento avergonzado cuando me olvido de una sesión".

La motivación introyectada hace referencia a la forma en que las personas realizan sus acciones para evitar sentirse culpables o incómodas por no haber hecho ejercicio (MORENO; CERVELLÓ; MARTÍNEZ, 2007).

En este tipo de motivación, los resultados indican que las personas son neutras respecto a esta regulación de conducta que adjudica a sus acciones el evitar sensaciones de culpa, ansiedad, u obtener sentimientos de auto-valía.

Los promedios de acuerdo a género que hacen referencia a la **motivación extrínseca**, presentan valores de 1,4 y 1,2 para hombres y mujeres respectivamente. Estos

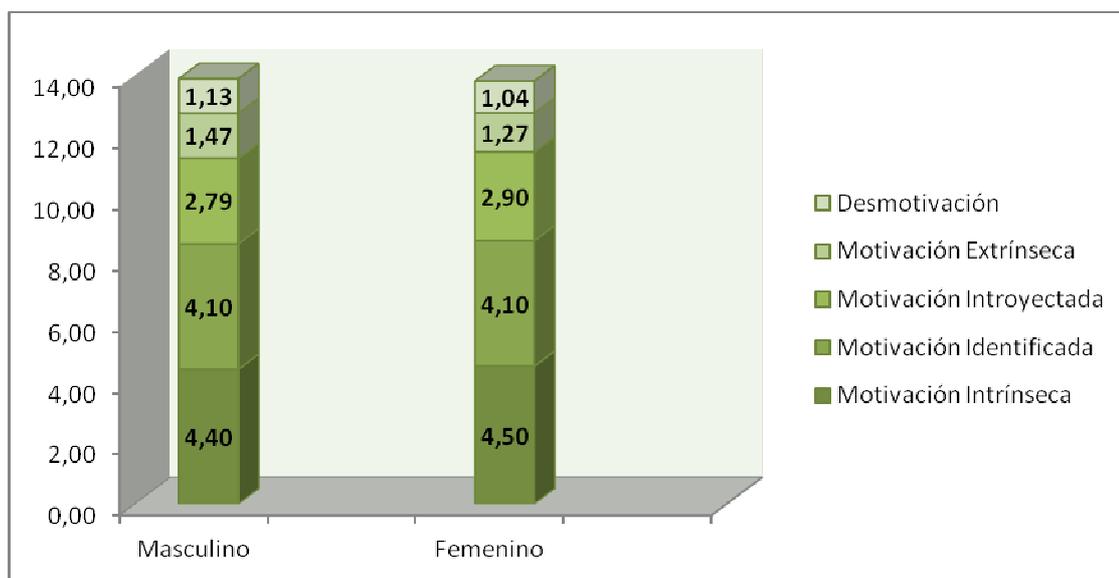
resultados se pueden situar entre las opciones de respuesta totalmente en desacuerdo y algo en desacuerdo para el planteo de ítems tales como “porque otros dicen que debería”, “debido a mis amigos / familia / pareja dicen que debería” o “para complacer a los demás”.

La motivación extrínseca, define al sujeto y su comportamiento como un medio para la obtención de una recompensa externa o como resultado de influencias o factores externos. Se denomina como un comportamiento que se realiza controlado por contingencias externas (MORENO; CERVELLÓ; MARTÍNEZ, 2007).

De acuerdo a los valores promedios que presentan hombres y mujeres cuando se evalúa este tipo de motivación, podemos subrayar que su comportamiento nos indica que la participación el grupo no se atribuiría a presiones o influencias del ámbito externo a la persona.

En cuanto a la **desmotivación** y su evaluación en hombres y mujeres muestra valores de 1 y 1,3, demostrando que este tipo de regulación de la conducta, que implica elementos como “no veo por qué tengo que hacer ejercicio” o “no veo por qué debería molestarme en hacer ejercicio”, no está presente en los concurrentes al grupo.

Gráfico 8: Promedios Motivación según Género – BREQ-2



Cuadro 9: Motivación según Subgrupo de intensidad – BREQ- 2

Intensidad		Motivación Intrínseca	Motivación Identificada	Motivación Introyectada	Motivación Extrínseca	Desmotivación
<b>Baja</b>	Media	4,458	4,093	2,680	1,552	1,083
	Desvío Estándar	,535	,525	1,078	,699	,229
<b>Media</b>	Media	4,426	4,183	2,931	1,330	1,058
	Desvío Estándar	,703	,575	1,112	,647	,301
<b>Alta</b>	Media	4,583	4,226	2,936	1,166	1,119
	Desvío Estándar	,397	,541	1,157	,365	,312
<b>Total</b>	Media	4,477	4,167	2,856	1,354	1,082
	Desvío Estándar	,581	,547	1,106	,614	,282

En el análisis de los tipos motivacionales de acuerdo a los subgrupos, se encuentra que no existen diferencias significativas entre los valores promedios en cuanto al tipo de regulación de conductas.

En el caso de **la motivación intrínseca**, los subgrupos se comportan de forma similar obteniendo puntuaciones de media que oscilan entre 4,4 y 4,5. Esta puntuación se instala entre las opciones “algo de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” a los ítems que hacen referencia a este tipo de motivación. Es de destacar, que en este ítem tampoco se encontraron diferencias importantes entre géneros, con promedios de 4,4 en hombres y 4,5 en mujeres.

La **motivación identificada**, presenta resultados similares entre los subgrupos de alta, media y baja intensidad (4, 4, 1 y 4,2 respectivamente). El promedio hace referencia a que el valor adjudicado a los ítems se aproximan a la respuesta “algo de acuerdo” para las preguntas que se refieren a este tipo de regulación de la conducta. Aquí también es posible observar que no se encontraron diferencias importantes entre géneros al momento de analizar este tipo de motivación a través del cuestionario BREQ-2.

El análisis de los promedios correspondientes a la **motivación introyectada**, tampoco muestran grandes diferencias entre los subgrupos definidos (2,6 para baja intensidad y 2,9 para media y alta). Los valores promedios se ubican entre las respuestas “algo en desacuerdo” y “neutro” para las preguntas relacionadas con esta motivación. En este caso, también se encuentra que no existen diferencias en los valores de media para el análisis por género (2,7 mujeres y 2,9 hombres).

En cuanto a la **motivación extrínseca**, los valores de la media se mantienen alineados entre los tres subgrupos (1,5; 1,3; y 1,1 para bajo, medio y alto respectivamente).

Acercándose de esta manera a la opción de respuesta “totalmente en desacuerdo” para las preguntas que miden este tipo de regulación de conducta. Asimismo, tampoco se visualizan diferencias importantes en los valores promedios al compararlos con el análisis por género.

Por otra parte, la **desmotivación** es un tipo de regulación de conducta que presenta los siguientes valores promedio: 1 para los subgrupos de baja y media intensidad y 1,1 para alta intensidad. A partir de ello, se identifica claramente la ausencia de este tipo de regulación de conducta en todos los subgrupos, ya que el promedio corresponde a la opción “totalmente en desacuerdo” para los ítems que miden la desmotivación en el cuestionario BREQ-2.

Gráfico 9: Promedios Motivación según Subgrupo- BREQ-2



### 4.3 Análisis y Descripción Resultados: Auto informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2

El análisis de los resultados del cuestionario EMI-2 se agrupan en primera instancia de acuerdo a los factores clasificados por la variable sexo y luego de acuerdo a la división por subgrupos de intensidad.

Cuadro 10: Factores según género – EMI - 2

Género		Control del estrés	Revitalización	Diversión	Desafío	Reconocimiento social	Afiliación	Competición
Masculino	Media	6,169	7,647	8,022	5,705	1,301	5,500	4,588
	Desvío Estándar	2,532	2,044	1,909	2,870	1,747	2,970	2,710
Femenino	Media	6,711	9,014	8,277	5,548	1,133	5,094	3,255
	Desvío Estándar	2,050	5,252	1,753	2,358	1,680	2,536	2,205
Total	Media	6,477	8,426	8,167	5,616	1,205	5,269	3,829
	Desvío Estándar	2,271	4,218	1,814	2,574	1,700	2,720	2,508

Género		Evitar enfermedades	Prevención de salud	Salud positiva	Control de peso	Imagen corporal	Fuerza y resistencia	Agilidad
Masculino	Media	7,990	2,754	8,362	5,080	3,007	5,183	6,480
	Desvío Estándar	2,362	2,803	1,978	2,761	2,510	3,098	3,094
Femenino	Media	7,800	2,888	8,570	4,788	4,388	6,127	6,970
	Desvío Estándar	2,235	2,597	1,682	3,039	2,552	2,674	2,637
Total	Media	7,881	2,831	8,481	4,914	3,794	5,721	6,759
	Desvío Estándar	2,277	2,671	1,806	2,908	2,610	2,884	2,834

En la evaluación del cuestionario EMI-2, en el cual los valores de las respuestas oscilan entre 0 y 10, se destacan los factores con puntuaciones más elevadas (por encima de 6) dado que se acercan a la opción de respuesta “totalmente verdadero para mí”.

En cuanto al factor **control del estrés**, las puntuaciones promedios se sitúan en 6,1 para los hombres y 6,7 para las mujeres. Estos valores sobrepasan la mitad del continuo propuesto en el cuestionario, y se refiere a que las personas en este caso hombres y mujeres concurren a las sesiones de grupo de corredores en parte para utilizar la práctica de ejercicio físico como estrategia para afrontar la ansiedad y el estrés.

La **revitalización**, presenta puntuaciones elevadas destacándose el valor promedio de las mujeres que alcanza el 9, mientras que los hombres se sitúan en 7,6. En este caso

entre las razones que se argumentan para la práctica de ejercicio físico se incluyen el bienestar, la carga de energías y el sentirse bien. Las mujeres se destacan por darle mayor valor a su participación en el grupo de corredores por este tipo de razones que los hombres.

El factor **diversión**, que adjudica las razones de participación en las sesiones del grupo por el mero hecho de la autosatisfacción, la diversión que le produce la práctica de ejercicio tiene promedios similares tanto en hombres como mujeres (8 y 8,2 respectivamente). Se observa por tanto que esta es uno de los motivos destacados a la hora de integrarse al grupo de corredores por ambos géneros.

Respecto al factor **evitar enfermedades**, también tienen un promedio de puntaje que alcanza el 7,9 en los hombres y 7,8 en las mujeres. Este ítem, que refiere a la necesidad de practicar ejercicio físico por prescripción médica, como tratamiento o paliación de un trastorno es un factor que tiene relevancia en los motivos de participación considerados por los corredores en el grupo.

La **salud positiva**, es uno de los ítems que presenta las puntuaciones promedios más altas, con un valor de 8,3 para los hombres y 8,5 para las mujeres. Estas puntuaciones altas, se asocian con el estilo de vida activo y saludable, e indican que la participación en el grupo y la realización de ejercicio físico se orienta a evitar posibles problemas de salud, así como también mantener y mejorar la salud actual de las personas

En el factor **fuerza y resistencia**, se observa un punto de diferencia entre hombres y mujeres en los valores de la media, alcanzando 5,1 y 6,1 respectivamente. Es de destacar, que este factor se refiere a los componentes de la condición física relacionados con la salud e indican que la práctica de ejercicio se realiza para mejorar el componente muscular, y tener por tanto mayor fuerza y resistencia. Se observa que en este caso las mujeres le otorgan mayor importancia a este tipo de razones que los hombres.

La **agilidad**, es un factor que indica que los motivos para la práctica de ejercicio se atribuyen principalmente al componente de flexibilidad de la condición física saludable así como también de la mejora de la agilidad corporal. En este ítem, las puntuaciones promedios de los hombres se presentan en 6,4 y las mujeres en un 6,9.

Los resultados del cuestionario EMI-2, presentan el mayor promedio de puntuación en las respuestas para las mujeres en el factor revitalización (motivos psicológicos), mientras que para los hombres prevalecen los motivos de salud positiva (motivos de salud).

Asimismo, el factor menos ponderado por ambos géneros es el reconocimiento social, que hace referencia a motivos relacionados con la búsqueda de alabanzas por parte de compañeros y amigos, este tipo de reconocimiento supone para la persona un refuerzo a su conducta.

Se destaca también, que los motivos con mayor ponderación son los relacionados con lo psicológico, la salud, la forma física y la categoría diversión; situando los motivos interpersonales y corporales como los que menor importancia se le otorga por parte del grupo.

Cuadro 11: Factores según Subgrupo – EMI - 2

Intensidad		Control del estrés	Revitalización	Diversión	Desafío	Reconocimiento social	Afiliación	Competición
Baja	Media	6,520	7,736	7,864	5,180	,697	5,218	2,677
	Desvío Estándar	2,126	1,566	2,089	2,178	1,229	2,386	1,845
Media	Media	6,544	8,872	8,125	5,451	1,117	5,036	3,852
	Desvío Estándar	2,133	6,216	1,759	2,629	1,516	2,877	2,735
Alta	Media	6,321	8,492	8,583	6,381	1,928	5,702	5,107
	Desvío Estándar	2,715	1,384	1,555	2,846	2,208	2,892	2,231
Total	Media	6,477	8,426	8,167	5,616	1,205	5,269	3,829
	Desvío Estándar	2,271	4,218	1,814	2,574	1,700	2,720	2,508

Intensidad		Prevención de salud	Evitar enfermedades	Salud positiva	Control de peso	Imagen corporal	Fuerza y resistencia	Agilidad
Baja	Media	3,375	7,611	8,569	5,062	3,635	5,729	7,166
	Desvío Estándar	2,832	2,532	1,737	3,038	2,218	2,078	2,748
Media	Media	2,833	8,451	8,647	4,816	3,933	5,213	6,607
	Desvío Estándar	2,819	1,492	1,479	2,955	2,988	3,214	2,863
Alta	Media	2,206	7,269	8,111	4,904	3,750	6,535	6,539
	Desvío Estándar	2,174	2,855	2,334	2,815	2,471	3,047	2,972
Total	Media	2,831	7,881	8,481	4,914	3,794	5,721	6,759
	Desvío Estándar	2,671	2,277	1,806	2,908	2,610	2,884	2,834

En el análisis de los factores de acuerdo a subgrupos, se observa la repetición de los ítems con puntuación más alta que se destacaron en el estudio por género: control de estrés, revitalización, diversión, evitar enfermedades, salud positiva, fuerza y resistencia y agilidad. Asimismo, el factor desafío aparece con puntuaciones medias-altas en el subgrupo de intensidad alta.

De acuerdo a los diferentes ítems, se enfatizan las diferencias importantes entre los subgrupos en los siguientes:

Se observa en el factor **revitalización**, diferencias en las puntuaciones de la media de casi un punto entre los subgrupos de baja y media intensidad (7,7 y 8,2

respectivamente). Estos resultados, indican que el subgrupo de media intensidad es el que le da mayor importancia a los motivos de bienestar, sentirse bien y recargar energías entre las razones que los motivan a participar en las sesiones de entrenamiento del grupo.

Respecto al factor **diversión**, el subgrupo que mayor importancia le atribuye es el de alta intensidad alcanzando valores de 8,5 mientras que el de baja intensidad es el que menor importancia le asigna (7,8). En este ítem los tres grupos aparecen con puntuaciones por encima de 7, pero los participantes del grupo alta intensidad son los que determinan mayor importancia a los motivos de autosatisfacción o inherente disfrute de la actividad que desarrollan en cada sesión de entrenamiento.

El **desafío** es un factor que aparece destacado, sobrepasando la barrera del valor 6 para el promedio únicamente en el grupo de alta intensidad. Es este último el que lo considera un motivo importante de participación el desafío que le propone la actividad, considerando el ejercicio físico como una herramienta para plantearse objetivos de corto plazo de manera que el mantenimiento de un estilo de vida activa y saludable se convierte en un reto a superar.

El factor **evitar enfermedades**, destaca al grupo de intensidad media como el que obtiene la mayor puntuación promedio (8,4), estableciendo más de un punto de diferencia con el de intensidad alta (7,2) y casi un punto con el de intensidad baja (7,6). Estos resultados indican que el grupo medio es el que brinda mayor puntuación a los motivos relacionados con la práctica de la actividad por prescripción médica como tratamiento o paliación de algún trastorno de salud.

En el caso del ítem **salud positiva**, las puntuaciones promedio son menos dispersas entre los grupos, situándose en 8,5, 8,6 y 8,1 para baja, media y alta intensidad respectivamente. Asimismo, es posible señalar que el grupo intensidad media es el que le atribuye mayor importancia al los motivos relacionados con evitar problemas de salud y mantener la salud actual.

Respecto al factor **fuerza y resistencia**, el único subgrupo que presenta valores de media por encima de 6 es el de alta intensidad alcanzando un 6,5. Estos resultados implican que este grupo es el que mayor puntuación le asigna a este ítem, dándole importancia a la práctica de ejercicio físico para mejorar específicamente el componente muscular de la condición física, que conlleva el interés de la persona por tener más fortaleza y resistencia.

El último de los factores destacados es el de **agilidad**, que remite a motivos para practicar ejercicio que están relacionados con la flexibilidad así como también de la mejora de la agilidad corporal. En este caso, el grupo intensidad baja es el que le brinda mayor

importancia a este factor, otorgándole 7,1 de promedio en sus respuestas, seguido por el grupo de media intensidad con 6,6 y de alta intensidad con 6,5.

En el análisis específico por subgrupo, se observa que para el de baja intensidad el factor más relevante, al cual se le otorgan las mayores puntuaciones promedio, es el que refiere a razones de salud positiva. Para el caso del subgrupo de intensidad media, el factor más preponderante en cuanto a las razones de práctica de ejercicio y participación en las sesiones del grupo de corredores, es el que se relaciona con la revitalización. Asimismo, el subgrupo de alta intensidad le otorga mayor puntaje al factor diversión, por encima del resto de los motivos analizados en la presente investigación.

#### 4.4 Correlaciones entre variables

Cuadro 12: Factores según Subgrupo – EMI - 2 (\* Relación que se presenta en el 95% de los casos- \*\*Relación que se presenta en el 99% de los casos)

		Motivación Intrínseca	Motivación Identificada	Motivación Introyectada	Motivación Extrínseca	Desmotivación	Control del estrés	Revitalización	Diversión	Desafío	Reconocimiento social	Afiliación	Competición	Evitar enfermedades	Prevención de salud	Salud positiva	Control de peso	Imagen corporal	Fuerza y resistencia	Agilidad	
Motivación Intrínseca	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)																				
Motivación Identificada	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,614**																			
Motivación Introyectada	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,106	,323**																		
Motivación Extrínseca	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	-,303*	-,117	,205																	
Desmotivación	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	-,452**	-,303*	-,081	,315**																
Control del estrés	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,268	,423**	,233	,066	-,170															
Revitalización	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,312**	,221	,278	-,015	-,096	,350**														
Diversión	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,671**	,541**	,263	-,182	-,204	,554**	,389**													
Desafío	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,365**	,376**	,303**	-,070	-,247	,440**	,256	,456**												
Reconocimiento social	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,040	,013	,320**	,057	-,141	,051	,290**	,017	,354**											
Afiliación	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,493**	,220	,195	-,019	-,165	,240	,209	,532**	,467**	,266										
Competición	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,334**	,286	,320**	-,123	-,110	,201	,347**	,416**	,671**	,550**	,539**									
Evitar enfermedades	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,154	,321**	,271	,226	,024	,603**	,257	,395**	,430**	-,019	,350**	,188								
Prevención de salud	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	-,134	-,069	-,076	,478**	,084	,143	,058	-,036	,108	,062	,234	-,028	,424**							
Salud positiva	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,386**	,435**	,264	,128	-,175	,571**	,287	,535**	,491**	,040	,435**	,227	,815**	,306**						
Control de peso	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,044	,161	,245	,194	-,231	,212	,180	,109	,426**	,110	,305**	,272	,335**	,296**	,300**					
Imagen corporal	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,698	,156	,029	,087	,040	,060	,113	,340	,000	,336	,006	,015	,003	,008	,007					
Fuerza y resistencia	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,118	,143	,280	,105	-,146	,243	,202	,235	,423**	,345**	,440**	,336**	,247	,241	,356**	,594**				
Agilidad	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,301	,207	,013	,357	,198	,031	,074	,037	,000	,002	,000	,002	,028	,033	,001	,000	,000			
	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,274	,344**	,365**	,087	-,185	,300**	,341**	,411**	,573**	,384**	,380**	,409**	,337**	,177	,499**	,264	,558**			
	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,014	,002	,001	,447	,103	,007	,002	,000	,000	,000	,001	,000	,002	,120	,000	,019	,000			
	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,232	,364**	,333**	,121	-,213	,407**	,283	,430**	,567**	,219	,405**	,350**	,499**	,208	,620**	,311**	,440**	,735**		
	Correlación Pearson Sig. (2-tailed)	,040	,001	,003	,287	,060	,000	,012	,000	,000	,052	,000	,002	,000	,066	,000	,005	,000	,000		

Esta etapa de la investigación plantea el análisis de las correlaciones entre variables presentes en ambos cuestionarios (EMI-2 y BREQ-2), para lo cual se utiliza el Coeficiente de Correlación de Pearson.

Los resultados obtenidos, que se desarrollan en el cuadro 12, nos permiten visualizar algunas correlaciones entre variables que se plantean en distintos niveles de acuerdo a la escala que propone el Coeficiente de Correlación de Pearson.

En el análisis se visualizan las correlaciones, tomando en cuenta los valores del coeficiente que se encuentran por encima de 0,5, que marca el comienzo de un tipo de correlación positiva media.

Las variables que poseen un valor de coeficiente de correlación de Pearson más elevado, son **evitar enfermedades y salud positiva** (0,815). Este valor ubica la relación entre ambas de nivel positivo considerable, dado que son datos que se aproximan al 1. En este caso, podemos inferir que la realización de ejercicio físico para evitar enfermedades (que puede derivar de una prescripción médica) se relaciona con la búsqueda de la persona de mantener o mejorar su estado de salud y desarrollar a partir de ello un estilo de vida activa. Las variables se encuentran asociadas positivamente, ambas se refieren a motivos extrínsecos de regulación de la conducta.

En la observación de los resultados que determinan una correlación de variables de nivel positivo medio, se destaca:

Respecto a la **motivación intrínseca**, los datos plantean que se relaciona positivamente con la **diversión** (0,671). Estos resultados nos indican que la regulación de la conducta autodeterminada por parte de las personas, que es la característica de la motivación intrínseca, varía de forma positiva cuando los individuos perciben el factor diversión como uno de los motivos que los impulsa a la práctica de ejercicio físico. Realizar una actividad por la inherente satisfacción y no por las presiones o recompensas externas, se puede fomentar a través de la promoción de la diversión en donde el objetivo de la actividad es principalmente el bienestar y el esparcimiento.

La **motivación identificada**, un tipo de conducta que se aproxima a la autonomía en la línea de la regulación de la conducta, se da cuando la persona valora un comportamiento como importante y decide realizarlo, se relaciona también con la **diversión** (0,541). Es decir, que si se busca fomentar la motivación identificada en las personas, se debería realizar acciones para fomentar el factor diversión en la práctica de ejercicio físico.

La variable **control del estrés**, tiene correlación de nivel positivo medio con la **diversión** (0,554) y con **evitar enfermedades** (0,603). En este caso, el factor control de estrés, que refiere a la utilización del ejercicio físico como estrategia para afrontar la

ansiedad y el estrés, aumenta conjuntamente con el factor diversión que apunta a la realización de la actividad por la propia satisfacción y el bienestar. A partir de ello, podemos plantear que para el control del estrés, se puede trabajar fomentando la diversión o que un aumento en la diversión impulsa el aumento en el control del estrés.

Asimismo, a mayor control del estrés, mayor ponderación del factor evitar enfermedades, que refiere a la necesidad de practicar ejercicio por prescripción médica.

La variable **diversión**, se correlaciona positivamente con las variables **afiliación** (0,532) y **salud positiva** (0,535). Es decir, que altos valores en diversión, se asocian con altos valores tanto en afiliación como en salud positiva. Podemos inferir, que motivos relacionados con el bienestar y el espaciamento para la realización de ejercicio físico tienen correlación tanto con motivos de tipo social así como también con razones de mejora de la salud actual y búsqueda de un estilo de vida activo.

En cuanto a la variable **desafío**, los datos explican la correlación positiva con la **competición** (0,671), con **fuerza y resistencia** (0,573) y con la **agilidad** (0,567). En este caso, motivos psicológicos (diversión) se asocian positivamente con motivos interpersonales (competición) y de forma física (fuerza y resistencia y agilidad).

Los resultados correspondientes al factor **reconocimiento social**, establecen su correlación positiva con la variable **competición** (0,550). Como ambas variables aumentan a la vez, si se estimula la competición se aumentará el reconocimiento social y viceversa.

Respecto a la variable **afiliación** posee asociación positiva con la **competición** (0,539), ambos son motivos interpersonales. Cuando aumentan los motivos de tipo social en la realización de ejercicio físico por parte de las personas, se produce un aumento también en la valoración del factor competición (comparación de habilidades deportivas con terceras personas).

La variable **salud positiva** tiene correlación positiva con la **agilidad** (0,620), motivos de salud se asocian con motivos de forma física. La búsqueda de un estilo de vida activa y saludable tiene relación con el interés por mantener y mejorar la flexibilidad y agilidad como condición física.

El **control de peso** se asocia positivamente con la **imagen corporal** (0,594). Altos valores asignados a la importancia de la práctica de ejercicio para el control de peso, se asocian con altos valores asignados por las personas al factor que se orienta al deseo de tener un cuerpo que le guste a los demás.

Los resultados del análisis de la variable **imagen corporal** poseen correlación positiva con la **fuerza y resistencia** (0,558). Motivos corporales se asocian con motivos de forma física, el deseo de tener un cuerpo que guste a los demás tiene relación con las

razones que llevan a la realización de ejercicio para el aumento del componente muscular e la condición física.

La variable **fuerza y resistencia** se relaciona positivamente con la **agilidad** (0,735), ambos son motivos de forma física. A mayor ponderación de los motivos relacionados con la práctica de ejercicio para tener más fortaleza y resistencia corporal, mayor ponderación de los motivos relacionados con la mejora y el mantenimiento de la flexibilidad de la condición física.

En términos motivacionales, las correlaciones analizadas entre las variables pueden ser de utilidad al momento de trabajar o estimular a las personas a la práctica de ejercicio físico. Los factores que se refieren a la diversión y al desafío se identifican con motivos intrínsecos que actúan a la hora de la determinación de la conducta por parte de las personas y facilitan su adherencia al ejercicio ya que este es realizado por la sensación de bienestar y disfrute inherente de actividad.

## 5. CONCLUSIONES

En la presente investigación se pretendió conocer los estilos motivacionales y los motivos de participación de los funcionarios que integran el Grupo de Corredores de Antel-Montevideo. Asimismo, dicho análisis se realiza en base a género y a los subgrupos de entrenamiento definidos por la coordinación del proyecto: alta, media y baja intensidad. Además, se estudiaron las correlaciones entre las variables planteadas en los cuestionarios BREQ-2 y EMI-2.

En el análisis de la muestra según subgrupos, se encontró que en el de baja intensidad predominan las edades más altas (media: 43,5 años), con mayor presencia de mujeres (80%), donde la mayoría se ubica en el intervalo de 1 a 5 años de práctica de actividad física y posee poca experiencia en competencias atléticas (únicamente el 40% ha participado de algún evento).

El subgrupo de intensidad media, posee un promedio de edad menor que el grupo de baja intensidad (41,8 años), existe un mayor equilibrio en su composición en lo que respecta a hombres y mujeres (54,3% y 47,7% respectivamente), tiene un mayor porcentaje de personas que practican actividad física en el intervalo de 1 a 5 años (40%) y un alto porcentaje de experiencia en competencias atléticas (77%).

En el caso del subgrupo alta intensidad, muestra un promedio de edad más bajo que el resto de los grupos (35,1 años), predominio masculino (68,4%), se destaca un alto porcentaje de personas que corren entre 5 y 10 años (63,2%), y todos poseen experiencia en competencias.

Con respecto a los estilos motivacionales que predominan en los integrantes del grupo de corredores de Antel Montevideo, se obtienen como resultado de análisis del cuestionario Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico - BREQ-2, que no existen diferencias entre los estilos de regulación de conducta (Teoría de la Autodeterminación) observada de acuerdo a géneros y a subgrupos de intensidad (alto, medio y bajo).

Los datos indican la preponderancia de la motivación identificada e intrínseca, la primera de ellas representa un tipo de conducta más autodeterminada y la segunda se trata de una forma de regulación de conducta totalmente autodeterminada (locus de control interno). En primer lugar es posible concluir, que las personas participan del grupo de corredores de Antel por el disfrute inherente que tiene la propia actividad, el interés que les produce la participación en las sesiones de entrenamiento, el desafío y el atractivo de la propuesta (motivación intrínseca). En segundo lugar, porque reconocen el beneficio

saludable que tiene para ellos cuando realizan una valoración consciente de la actividad que ejecutan y concluyen que esta contribuye a su crecimiento y desarrollo (motivación identificada).

Los datos del cuestionario BREQ-2 nos indican una tendencia a la ausencia del tipo de motivación extrínseca. Es decir, las personas que concurren a las sesiones de entrenamiento no lo realizan como un medio para la obtención de una recompensa externa (social o material) o como resultados de presiones externas al individuo. Asimismo, no se observan conductas de amotivación en el grupo de corredores de Antel.

De los hallazgos provenientes de la aplicación del Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico– EMI 2, se concluye que los motivos que influyen en el inicio y mantenimiento de la práctica deportiva en el grupo de corredores son los mismos tanto para los hombres como para las mujeres: control de estrés, revitalización, diversión, evitar enfermedades, salud positiva, fuerza y resistencia y agilidad. Estos se agrupan en motivos psicológicos, de salud, de forma física y de diversión, otorgándose menor importancia a los motivos interpersonales y corporales.

Los resultados del cuestionario EMI-2, presentan el mayor promedio de puntuación en las respuestas para las mujeres en el factor revitalización (recuperar energías- motivos psicológicos), mientras que para los hombres prevalecen los motivos de salud positiva (estilo de vida activo- motivos de salud).

Asimismo, el factor menos ponderado por ambos géneros es el reconocimiento social, que hace referencia a motivos relacionados con la búsqueda de alabanzas por parte de compañeros y amigos.

Con respecto a los resultados del EMI-2 analizados por subgrupo de intensidad, los datos indican que se repiten los factores observados en cuanto a género, agregándose el ítem desafío únicamente para el grupo de alta intensidad. Para este subgrupo, el ejercicio constituye un desafío, es tomado como una herramienta para plantearse objetivos a corto plazo de forma que el mantenimiento de un estilo de vida activo sea un reto a superar.

Los participantes del subgrupo baja intensidad señalan como más relevantes los motivos de salud positiva (mantener o mejorar la salud actual con un estilo de vida activo) para su incorporación y mantenimiento de la práctica deportiva en el grupo de corredores, los de intensidad media atribuyen dichos motivos a razones de revitalización (recuperar energías y sentirse bien) y los de alta a la diversión (satisfacción bienestar y esparcimiento).

Las correlaciones entre las variables presentadas tanto en el cuestionario EMI-2 y BREQ-2, aspectos que se analizan en este trabajo, permiten identificar factores sobre los cuales trabajar para mejorar la adherencia al ejercicio.

Los ítems que se refieren a la diversión y al desafío se identifican con motivos intrínsecos que actúan a la hora de la determinación de la conducta por parte de las personas. Los hallazgos en el análisis de las correlaciones permiten concluir que la motivación intrínseca e identificada tienen relación positiva con la variable diversión, por lo que es de destacar el trabajo que debe realizar el Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte en esta área a fin de aumentar este tipo de regulación de conducta en las personas y promover la adherencia al ejercicio físico en forma sostenida.

A su vez, los resultados indican que la variable diversión tiene correlación positiva con: afiliación y salud positiva. Alta ponderación a la diversión, por parte de las personas, se relaciona con la alta ponderación a los motivos sociales y de mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, la variable desafío, se correlaciona con competición, fuerza y resistencia y agilidad. Esta relación implica el trabajo en las áreas de competencia en donde las personas puedan comparar sus habilidades con terceras personas, así como también el desarrollo de sesiones que permitan aumentar el componente muscular de la condición física, y el mantenimiento y mejora de la agilidad.

Potenciar la realización de ejercicio físico y mantener la adherencia a la práctica de deporte en el contexto del grupo de corredores de Antel, implica el desarrollo de distintas áreas de trabajo por parte del profesional que impulsen principalmente los factores relacionados con la motivación intrínseca, que promuevan la sensación de bienestar, los sentimientos de diversión, el interés y el disfrute de las personas cuando ejecutan la actividad. En esta línea, la promoción de actividades deportivas orientadas hacia una práctica que se realice por el propio placer, la diversión (motivo que promueve la participación de las personas) y el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable se constituye como un trabajo fundamental que debe ser abordado por el profesional de educación física.

A través del desarrollo de la investigación, se ha observado la importancia de la motivación en el desarrollo de la actividad física y el deporte, las personas poseen distintos grados y tipo de motivación en la ejecución de las actividades. Esta visión, es la que se plantea desde en la Teoría de la Autodeterminación, la cual ve la obtención de logros y el esfuerzo a través de la competencia, donde el interés y el disfrute son la principal fuente para la participación en actividades físico deportivas.

## 6. RECOMENDACIONES

Es necesario señalar algunas limitaciones que posee el presente estudio. En primer lugar, respecto a la selección y al tamaño de la muestra, se sugiere realizar esta investigación en un futuro con un tamaño de muestra más extenso y seleccionado al azar, lo que permitirá la generalización de los resultados obtenidos.

Asimismo, es posible abordar un nuevo estudio que realice un análisis con mayor profundidad de los datos a través del cruce o incorporación de nuevas variables de investigación.

También se destaca, que si bien los cuestionarios utilizados (BREQ-2 y EMI-2) son aprobados internacionalmente y poseen la validez y confiabilidad necesaria para el desarrollo de la investigación ambos no poseen baremo para Uruguay.

Las conclusiones obtenidas en este trabajo de investigación permiten señalar la posibilidad de continuar investigando sobre la línea de la psicología del deporte y la educación física. Es posible incorporar nuevos elementos de medición en lo que respecta al estudio de los estilos motivacionales y los motivos que predominan en las personas al momento de realizar ejercicio físico.

La profundización de las líneas propuestas en el estudio permitirá incorporar en el trabajo del Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, la perspectiva de la psicología del deporte y la educación física a fin de promover y potenciar la realización de ejercicio físico de un modo regular y sostenido en el largo plazo.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

AGRUPACION DE ATLETAS DEL URUGUAY. **Calendario Actividades 2011**. Disponible en: Disponible en: <http://www.atletas.com.uy/>. Acceso el 15 de agosto de 2013.

AGRUPACION DE ATLETAS DEL URUGUAY. **Calendario Actividades 2012**. Disponible en: Disponible en: <http://www.atletas.com.uy/>. Acceso el 15 de agosto de 2013.

AGRUPACION DE ATLETAS DEL URUGUAY. **Calendario Actividades 2013**. Disponible en: Disponible en: <http://www.atletas.com.uy/>. Acceso el 15 de agosto de 2013.

AGRUPACION DE ATLETAS DEL URUGUAY. **Calendario Actividades 2014**. Disponible en: Disponible en: <http://www.atletas.com.uy/>. Acceso el 12 de noviembre de 2014.

ANTEL. **Institucional. Nuestra Empresa**. 2013. Disponible en: [www.antel.com.uy](http://www.antel.com.uy). Acceso el 18 de agosto de 2013.

ANTEL. **Memoria Social 2010 - 2011**. 2012 Disponible en: [http://www.unglobalcompact.org/system/attachments/21626/original/Memoria\\_Social\\_Antel\\_2010-2011.pdf?1366993593](http://www.unglobalcompact.org/system/attachments/21626/original/Memoria_Social_Antel_2010-2011.pdf?1366993593). Acceso el 18 de agosto de 2013.

ANTEL. **Lanzamiento Grupo de Corredores 2012**. Inédito (acceso interinstitucional).

ANTEL. **Lanzamiento Grupo de Corredores 2013**. Inédito (acceso interinstitucional).

ANTEL. **Lanzamiento Grupo de Corredores 2014**. Inédito (acceso interinstitucional).

AZOFEITA, Elmer Garita. **Motivos de Participación y Satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte**. MH Salud. Costa Rica, vol. 3, n 1, p. 1-16, 2006. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237017528002.pdf>. Acceso el 18 de setiembre de 2013.

BALAGUER, Isabel; CASTILLO, Isabel; DUDA, Joan. **Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis**

**de la teoría de la autodeterminación.** Revista Psicología del Deporte. Barcelona, vol.17, n.1, p. 123- 139, 2008. Disponible en: [http://www.uv.es/icastill/documentos/2008.BalaguerCastilloDuda08\\_RPD.pdf](http://www.uv.es/icastill/documentos/2008.BalaguerCastilloDuda08_RPD.pdf). Acceso el 19 de setiembre de 2013.

BARRIOS, René. **Motivación hacia la práctica de ejercicio en corredores cubanos.** Revista Digital, Buenos Aires, año 6, n. 31, 2001. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Acceso el 1 de agosto de 2013.

CAPDEVILA, Lluís; NIÑEROLA, Jorid; PINTAREL, Mónica. **Motivación y Actividad Física: el auto informe de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF).** Revista de Psicología del Deporte, Barcelona, vol.13, n1, p55- 74, 2004. Disponible en: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1p55.pdf>. Acceso el 15 de setiembre de 2013.

CERVELLO, Eduardo; ESCARTÍ, Amparo. **La Motivación en el Deporte.** En: BALAGUER Isabel. Entrenamiento Psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación, 1994, p.64-65.

CONFEDERACIÓN ATLETICA DEL URUGUAY. **Calendario de Actividades 2011.** Disponible en: <http://www.atlecau.org.uy/>. Acceso el 17 de agosto de 2013.

CONFEDERACIÓN ATLETICA DEL URUGUAY. **Calendario de Actividades 2012.** Disponible en: <http://www.atlecau.org.uy/>. Acceso el 17 de agosto de 2013.

CONFEDERACIÓN ATLETICA DEL URUGUAY. **Calendario de Actividades 2013.** Disponible en: <http://www.atlecau.org.uy/>. Acceso el 17 de agosto de 2013.

CONFEDERACIÓN ATLETICA DEL URUGUAY. **Calendario de Actividades 2014.** Disponible en: <http://www.atlecau.org.uy/>. Acceso el 13 de noviembre de 2014.

CONSEJO DE EUROPA. **Carta Europea del Deporte.** 1992. Disponible en: [http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_cartaeuropeadeporte.pdf](http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf). Acceso el 23 de agosto de 2013.

COOK, T.D.; REICHARDT. **Métodos Cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa**. Madrid: Morata, 2000.

COOK, T.D.; REICHARDT. **Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones**. España. Editorial Médica Panamericana. 2007. Disponible en: <http://books.google.com.uy/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA87&lpg=PA87&dq=locus+de+causalidad+percibida+externo.&source=bl&ots=0DehuXhm2d&sig=oTGqdHWvitAVZpP9ZIScPfUY1LE&hl=es&sa=X&ei=M28YVPbeCYblggSpjoGoDA&ved=0CFcQ6AEwBg#v=onepage&q=locus%20de%20causalidad%20percibida%20externo.&f=false>

EXERCISE MOTIVATION MEASUREMENT. **Exercise Motivation Inventory 2 – EMI 2**. 1999. Disponible en: [http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/emi/emi-2.htm](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/emi/emi-2.htm)  
Acceso el 20 de setiembre de 2013.

FISHPOOL, Sean. **Correr para estar en forma**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2010. Disponible en: [http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Oaqcm451LNEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=beneficios+de+correr&ots=FmDosaPpsl&sig=9Oqx-VTHT\\_1IKs9zfbf3IFoLRw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Oaqcm451LNEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=beneficios+de+correr&ots=FmDosaPpsl&sig=9Oqx-VTHT_1IKs9zfbf3IFoLRw#v=onepage&q&f=false).  
Acceso el 19 de agosto de 2013.

HEINEMANN, Klaus. **Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias dl deporte**. 2003. Editorial Paidotribo. Barcelona. Disponible en: <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bjJYAButfB4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=universo+poblacion+muestra+Heinemann+&ots=KIXsoZsZTs&sig=alLEcidrGxh1y-RC40smiLdg0EY#v=onepage&q=unvierso&f=false>. Acceso el 1 de noviembre de 2014.

HUBICHE, Jean-Luis; PADRET, Michel. **Comprender el Atletismo. Su práctica y enseñanza**. Barcelona: INDE, 1999.

INTENDENCIA DE MONTEVIDEO. **San Felipe y Santiago – Historia**. 2014 Disponible en: <http://sanfelipe.montevideo.gub.uy/>. Acceso el 18 de mayo de 2014.

JARA VEGA, Pedro; VIVES BENEDICTO, Laura; GARCÉS DE LOS FAYOS, Enrique. **Motivación para la práctica de actividad física y deportiva**. En: MÁRQUEZ, Sara;

GARATACHEA, Nuria (directoras). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Funivar, 2009. cap.11.p177- 191

LLOPIS GOID, David; LLOPIS GOID, Ramón. **Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados**. *Cultura, Ciencia y Deporte*, Murcia, vol.2 n. 4, p. 33- 40, 2006. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163017601005.pdf>. Acceso el 29 de julio de 2013.

MÁRQUEZ, Rosa; RODRIGUEZ, Javier; DE ABAJO, Serafín. **Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física**. *Apunts – Educación Física y Deportes*, vol. 83, p. 12-24, 2006. Disponible en: [www.revista-apunts.com](http://www.revista-apunts.com). Acceso el 13 de setiembre de 2013.

MÁRQUEZ, Sara; VIVES, Laura; GARCÉS de los FAYOS, Enrique. **Adherencia y Abandono en la actividad física deportiva**. En: MÁRQUEZ, Sara; GARATACHEA, Nuria (directoras). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Funivar, 2009.cap.14. p. 225-238.

MORENO MURCIA, Juan; CERVELLÓ GIMENO, Eduardo; GONZÁLEZ CUTRE COLL, David. **Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación**. *Apuntes de Psicología*. Andalucía, vol.25, n.1, p. 35-51. 2007. Disponible en: [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_3.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_3.pdf). Acceso el 18 de setiembre de 2013.

MORENO MURCIA, Juan; CERVELLÓ GIMENO, Eduardo; MARTÍNEZ CAMACHO, Antonio. **Measuring Self-determination Motivation in a Physical Fitness Setting;Validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish Sample**. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, vol. 47, n. 3, p 366-78. 2007. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/JSMPF.pdf>. Acceso el 1 de marzo de 2014.

MORENO, Juan; MARTÍNEZ, Antonio. **Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas**. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 6, p.39-54. 2006. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>. Acceso el 1 de octubre de 2014.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Promoción de la Salud - Glosario**.1998 Disponible en: [http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf). Acceso el 22 de agosto de 2013.

PANCORBO SANDOVAL, Armando; PANCORBO ARENCIBIA, Elizabeth. **Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Enfermedad Cardiometabólica. La Dosis del Ejercicio Cardiosaludable.** Madrid: International Marketing Communication, 2011. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf> .Acceso el 22 de agosto de 2013.

PANCORBO SANDOVAL, **Armando. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física.** Barcelona: Océano, 2012.

PAVÓN, Isabel; Moreno, Juan Antonio; GUTIERREZ SAN MARTÍN, Melchor; CAMACHO, Álvaro. **Intereses y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica.** Cuadernos de Psicología del Deporte, Barcelona, vol. 3, n. 1, p. 33-43,2003. Disponible en: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/30616/1/intereses%20y%20motivaciones.pdf>. Acceso el 18 de setiembre de 2013.

REY LÓPEZ, Juan Pablo. VICENTE RODRIGUEZ, Germán. **La inactividad física como principal causa de patologías en diferentes sistemas orgánicos.** En: CASAJÚS, José Antonio; VICENTE RODRIGUEZ, Germán. Ejercicio físico y salud en poblaciones **especiales.** Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2011, cap. 2, p.29 -37 Disponible en: [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD58\\_Ejercicio\\_y\\_salud\\_en\\_poblaciones\\_especiales.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD58_Ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf). Acceso el 12 de setiembre de 2013.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions.** Contemporary Educational Psychology. vol. 25, p .54–67. 2000. Disponible en: <http://www.idealibrary.com>. Acceso el 19 de setiembre de 2013.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Conceptos de competencia y autonomía.** Plenum Press. Nueva York. 1985 Disponible en:[http://books.google.com.uy/books?id=p96Wmn-ER4QC&pg=PA3&hl=es&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.uy/books?id=p96Wmn-ER4QC&pg=PA3&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false). Acceso el 20 de agosto de 2014.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar**. American Psychologist. vol. 55, n. 1, p. 68-78. 2000. Disponible en:

[http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SpanishAmPsych.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf).

Acceso el 20 de agosto de 2014.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Self determination theory and basic need satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology**. Ricerche di Psicología, vol. 27, n.1.2004. Disponible en:

[http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2004\\_DeciVansteenkiste\\_SDTandBasicNeedSatisfaction.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2004_DeciVansteenkiste_SDTandBasicNeedSatisfaction.pdf) . Acceso el 20 de setiembre de 2014.

SALGUERO DEL VALLE, Alfonso; MOLINIERO GONZÁLEZ, Olga; MARQUEZ ROSA, Sara. Beneficios psicológicos de un estilo de vida activo. En: CASAJÚS, José Antonio; VICENTE RODRIGUEZ, Germán (coord.). **Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales**. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2011, cap. 5, p.79 -99. Disponible en: [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD58\\_Ejercicio\\_y\\_salud\\_en\\_poblaciones\\_especiales.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD58_Ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf). Acceso el 12 de setiembre de 2013.

SABINO, Carlos. **El proceso de Investigación**. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires, 1996.

SAMPIERI, Roberto; FERNÁNDEZ, Carlos; BAPTISTA, Pilar. **Metodología de la Investigación**. México: McGraw - Hill Interamericana, 1991. Disponible en: [http://www.upsin.edu.mx/mec/digital/metod\\_invest.pdf](http://www.upsin.edu.mx/mec/digital/metod_invest.pdf). Acceso el 2 de agosto de 2013.

VIÑAS FORT, Jordi (Coordinador). **Actividad física y Deporte en el Ámbito Laboral**. Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Consejo Superior de Deportes – España. 2009. Disponible en:

[http://www.runae.org/opencms/opencms/handle404?exporturi=/export/sites/Runae/GruposTrabajo/Deportes/\\_documentos/\\_Plan\\_Integral\\_completo.pdf&%5d](http://www.runae.org/opencms/opencms/handle404?exporturi=/export/sites/Runae/GruposTrabajo/Deportes/_documentos/_Plan_Integral_completo.pdf&%5d). Acceso el 17 de setiembre de 2013.

ZAPOROZHANOV, Vadim; SIRENKO,Victor; YUSHKO,Bronislav. **La Carrera Atlética**. Deporte y Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 1992.

## 8. ANEXO I

Cuestionarios:

  <b>Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (basado en el EMI-2, de Markland &amp; Ingledew, 1997).</b>	
<p><b>Instrucciones:</b> <i>A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio. Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un '0', mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un '10'. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre '0' y '10', en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.</i></p>	
PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	<i>Verdadero para mi</i> Nada      Totalmente
1 Para mantenerme delgada/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2 Para mantenerme sana/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3 Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4 Para parecer más joven	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5 Para demostrar a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6 Porque me deja un tiempo para pensar sobre mis cosas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7 Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8 Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9 Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10 Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12 Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13 Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14 Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15 Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16 Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17 Porque el ejercicio me da energías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18 Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19 Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20 Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21 Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22 Para aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	<i>Verdadero para mí</i>	
	<i>Nada</i>	<i>Totalmente</i>
23 Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecha/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24 Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25 Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26 Porque me lo paso bien compitiendo	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27 Para mantener la flexibilidad	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28 Para tener retos que superar	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29 Para controlar mi peso	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30 Para evitar problemas cardíacos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31 Para cargar baterías	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32 Para mejorar mi aspecto	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33 Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34 Para ayudarme a superar el estrés	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35 Para sentirme más sana/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36 Para ser más fuerte	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37 Porque el ejercicio me produce diversión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38 Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39 Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40 Porque disfruto haciendo competición física	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41 Para tener más flexibilidad	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42 Para desarrollar mis habilidades personales	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43 Para quemar calorías	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44 Para estar más atractiva/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45 Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46 Para liberar la tensión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47 Para desarrollar mis músculos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48 Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49 Para hacer amigos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50 Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51 Para probarme a mí misma/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuente: Sport Psychology Laboratory, Universitat Autònoma de Barcelona, 1999

## Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) Markland y Tobin (2004).

Yo hago ejercicio...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque me siento culpable cuando no practico	1	2	3	4	5
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	1	2	3	4	5
Porque creo que el ejercicio es divertido	1	2	3	4	5
No veo por qué tengo que hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión	1	2	3	4	5
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque disfruto con las sesiones prácticas	1	2	3	4	5
Para complacer a otras personas	1	2	3	4	5
No veo el sentido de hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	1	2	3	4	5
Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	1	2	3	4	5
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	1	2	3	4	5
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	1	2	3	4	5
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	1	2	3	4	5

Regulación intrínseca: 4, 10, 15, 18  
 Regulación identificada: 3, 8, 14, 17  
 Regulación introyectada: 2, 7, 13  
 Regulación externa: 1, 6, 11, 16  
 Desmotivación: 5, 9, 12, 19

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

## The Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2)

### Scoring Key

Scale scores are obtained by calculating means of the appropriate items

Scale	Items			
Stress Management	6	20	34	46
Revitalisation	3	17	31	
Enjoyment	9	23	37	48
Challenge	14	28	42	51
Social Recognition	5	19	33	45
Affiliation	10	24	38	49
Competition	12	26	40	50
Health Pressures	11	25	39	
Ill-Health Avoidance	2	16	30	
Positive Health	7	21	35	
Weight Management	1	15	29	43
Appearance	4	18	32	44
Strength & Endurance	8	22	36	47
Nimbleness	13	27	41	

Fuente: David Markland. SSHES, University of Wales, Bangor January 1997

## 9. ANEXO II

### Ficha Socio demográfica

**Nivel (clasificarse de acuerdo a la Intensidad del grupo en el que participa):**

Intensidad Baja  Intensidad Media  Intensidad Alta

**Sexo** Masculino  Femenino

**Edad**

### **Nivel educativo**

Primaria Incompleta  Terciaria Incompleta

Primaria Completa  Terciaria Completa

Secundaria Incompleta  Universitaria Incompleta

Secundaria Completa  Universitaria Completa

### **¿Cuántos años lleva practicando Ejercicio Físico?**

Menos de un año

Entre 1 y 5 años

Entre 5 años y 10 años

Más de 10 años

### **¿De esos años, hace cuánto que corre?**

Menos de un año

Entre 1 y 5 años

Entre 5 años y 10 años

Más de 10 años

### **¿Posee experiencia en competencias atléticas (carreras de calle, en pista, campo traviesa, triatlón, otras)?**

Si

No

## 10. ANEXO III

### Consentimiento Informado

Montevideo, julio de 2014

Quien suscribe la presente, .....

CI....., otorgo mi consentimiento para el uso de los datos recabados en los cuestionarios que se me realizaron (EMI- 2 , BREAQ- 2 y Cuestionario de Relevamiento de Datos Básicos). En este marco, he sido informado del propósito de la investigación y que dichos datos serán utilizados en forma anónima para la tesis de grado de Gonzalo Diez, CI 3.819.024-9, estudiante de la carrera Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.