

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