



Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

Título: Relación entre la motivación, el compromiso a correr y la adicción en corredores de 19 a 72 años de CABA y GBA

Alumna: María Florencia Perizok

L.U.: 131398

Tutor: Dr. González Caino Pablo Christian

Fecha de presentación: 15 de septiembre de 2020

Índice

Resumen	5
Abstract.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
Pregunta de Investigación.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos	8
Hipótesis	9
MARCO TEÓRICO	10
Motivación.....	10
Compromiso	14
Adicción deportiva	17
ESTADO DEL ARTE	20
METODOLOGÍA.....	25
Diseño.....	25
Participantes	25
Instrumentos	26
Procedimiento de recolección de datos	27
Procedimiento de análisis de datos.....	28
RESULTADOS	29
DISCUSIÓN.....	37
LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	41

CONCLUSIÓN	42
Referencias bibliográficas	44
Anexo I: Consentimiento Informado y Cuestionario Sociodemográfico	51
Anexo II: MOMS- 34 (Adaptada al español)	54
Anexo III: CR- 11 (Adaptada al español).....	60
Anexo III: RAS – 8 (Adaptada al español)	61

Índice de Tablas

TABLA 1. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE MOTIVACIÓN A CORRER	29
TABLA 2. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE COMPROMISO A CORRER	30
TABLA 3. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE ADICCIÓN A CORRER	30
TABLA 4. DIFERENCIAS SEGÚN GÉNERO EN MOTIVACIÓN A CORRER	31
TABLA 5. DIFERENCIAS SEGÚN GÉNERO EN COMPROMISO A CORRER	31
TABLA 6. DIFERENCIAS SEGÚN GÉNERO EN ADICCIÓN A CORRER	32
TABLA 7. DIFERENCIAS SEGÚN EDAD EN LA MOTIVACIÓN A CORRER	33
TABLA 8. DIFERENCIAS SEGÚN EDADES EN COMPROMISO A CORRER	33
TABLA 9. DIFERENCIAS SEGÚN EDADES EN ADICCIÓN A CORRER	34
TABLA 10. CORRELACIONES ENTRE COMPROMISO A CORRER, MOTIVACIÓN A CORRER Y ADICCIÓN A CORRER	35
TABLA 11. CORRELACIONES ENTRE ADICCIÓN A CORRER, MOTIVACIÓN A CORRER Y COMPROMISO A CORRER	35
TABLA 12. PREDICTORES DE ADICCIÓN A CORRER	36
TABLA 13. PREDICTOR DE LA ADICCIÓN A CORRER	36

Resumen

En la actualidad existen escasos estudios acerca del *running*. Hasta el momento son muy pocos los que han correlacionado la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción negativa a correr en adultos. La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las tres variables mencionadas. Se analizó cuál de estas variables es un mayor predictor para la adicción a correr. El presente estudio, se abordó con un diseño descriptivo – correlacional, de corte transversal, no experimental. Se recolectó una muestra de 354 maratonistas adultos, el 58.8% (masculino) y el 41.2% (femenino) de edades entre 19 y 72 años, residentes de CABA y de la Provincia de Buenos Aires. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Motivación de los Corredores (MOMS – 34), la Escala de Compromiso a Correr (CR- 11) y la Escala de Adicción Negativa a Correr (RAS- 8). Los resultados obtenidos mostraron una relación significativa entre motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción negativa a correr. La dimensión de motivación a correr, metas personales- competición junto con la variable compromiso a correr resultaron ser predictores de la adicción negativa a correr. Los resultados han sido discutidos a estudios previos. Se propusieron limitaciones y recomendaciones sobre futuras líneas de investigación.

Palabras clave: motivación a correr, compromiso a correr, adicción a correr

Abstract

Currently there are few studies about running. So far, very few have correlated runner motivation, commitment to running, and negative addiction to running in adults. The objective of this research was to analyze the relationship between the three mentioned variables. We analyzed which of these variables is a greater predictor for running addiction. The present study was approached with a descriptive - correlational design, of cross section, not experimental. A sample of 354 adult marathoners was collected, 58.8% (male) and 41.2% (female) aged between 19 and 72 years, residents of CABA and the Province of Buenos Aires. A sociodemographic questionnaire, the Runners Motivation Scale (MOMS - 34), the Commitment to Running Scale (CR-11) and the Negative Running Addiction Scale (RAS-8)

Página | 5

were used. The results obtained showed a significant relationship between runners' motivation, commitment to run, and negative addiction to running. The dimension of motivation to run, personal goals-competition together with the variables commitment to run were found to be predictors of the negative addiction to running. The results have been discussed in previous studies. Limitations and recommendations on future lines of research were proposed.

Keywords: motivation to run, commitment to run, addiction to running

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un benefactor para los seres humanos a nivel físico, psicológico y de desarrollo social (American College of Sports Medicine, 2000). Las variables anteriormente mencionadas son diversos aspectos que influyen al momento de realizar una actividad físico-deportiva (Moreno Murcia, Cervelló-Gimeno & González Cutre Coll, 2006).

Se considera que el *running* (término que al español hace referencia a los corredores) como deporte se convirtió en un fenómeno, no solo en Argentina sino a nivel mundial, que en los últimos años tuvo una elevada notoriedad y crecimiento en la sociedad (Gil, 2018).

La motivación ha sido un atributo que se ha estudiado a lo largo de mucho tiempo, esta variable incentiva al ser humano a realizar una actividad y que este la pueda sostener en el tiempo, o por el contrario abandonar la misma (Ruiz & Zarauz Sancho, 2011).

Por otro lado, el constructo compromiso a correr, es directamente proporcional a lo definido como una obligación contraída, y en relación con los maratonistas este compromiso es visible en cuanto a la cantidad de días de entrenamiento como también a los kilómetros que recorren semanalmente como entrenamiento (Thornton & Scott, 1995). Dentro de una diversidad de deportes que existen, se destaca que los maratonistas son los deportistas que muestran tener un elevado grado de compromiso con la actividad. Los maratonistas requieren tener un buen estado físico y gozar de una excelente salud para poder ejercer dicha práctica. En la actualidad son más las personas que deciden practicar running e inscribirse para competir en diversas maratones. Por lo cual, los maratonistas entablan un elevado compromiso con la actividad, lo que se considera súper- adherencia (Masters, Olgon & Jolton, 1993). El compromiso a correr se equipará con la adicción positiva al correr (Carmack & Martens, 1979).

Asimismo, las personas que se comprometen e inician un programa para preparar una maratón rara vez dejan de practicarlo y suelen realizarlo por varios años de su vida. Sin embargo, cuando este compromiso se torna en niveles elevados al extremo, provoca en las personas deterioros en diversos aspectos de su vida como social, laboral, relaciones, como también puede afectar tanto su salud física o mental, debido a que pueden seguir entrenando

más allá de estar lesionados o sentir abstinencia o ansiedad si pierden algún entrenamiento, cuando esta práctica conlleva a estas situaciones es denominado como adicción negativa a correr (Zarauz Sancho, 2011).

El objetivo de esta investigación es investigar si existe correlación entre la motivación, el compromiso a correr y la adicción en corredores adultos/as argentinos/as residentes de CABA y GBA. En consecuencia, en esta investigación se intentará estudiar estas variables en maratonistas argentinos/as, ya que hasta al momento no se ha investigado en nuestro país, se evaluará si existe relación entre las variables.

Cabe destacar que el presente trabajo es parte de un proyecto de investigación titulado “Predicción de la ejecución deportiva desde la fortaleza mental y la personalidad en jóvenes adultos deportistas de 18 a 40 años de CABA y GBA” perteneciente al Instituto De Ciencias Sociales y Disciplinas Proyectuales (INSOD) de la Universidad Argentina de la Empresa (UADE).

Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción a correr en corredores argentinos/as adultos/as entre 19 a 72 años de CABA y GBA?

Objetivo General

Describir y analizar qué relación existe entre la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción a correr en maratonistas adultos/as residentes en CABA Y GBA

Objetivos Específicos

1. Describir los niveles de motivación de los corredores, compromiso a correr y la adicción a correr en corredores adultos/as
2. Analizar si existen diferencias significativas en la motivación de los corredores, el compromiso a correr, y la adicción a correr según género y edad
3. Estudiar si existen correlaciones entre la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción a correr

4. Analizar si la motivación de los corredores y el compromiso a correr son predictores de la adicción a correr

Hipótesis

H.1.A: Existen diferencias significativas en la motivación de los corredores con un nivel más alto de los hombres

H.1.B: Existen diferencias significativas en el compromiso a correr con un nivel más alto de las mujeres

H.1.C: Existen diferencias significativas en la adicción a correr con un nivel más alto de los hombres

H.1.D: Existen diferencias significativas tanto en la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción a correr con niveles más altos de los corredores/as a partir de los 30 años

H.2.A: Se encuentra una correlación positiva entre la motivación de los corredores, el compromiso a correr y la adicción a correr

H.3.A: La motivación de los corredores tiene un nivel de predicción más alto que el compromiso a correr sobre la adicción a correr

MARCO TEÓRICO

Motivación

La motivación desde la psicología ha sido estudiada en diversidad de modelos teóricos y muy intensamente. Por un lado, la motivación está vinculada a propósitos conscientes, como puede ser que la persona quiera iniciar una actividad, por ejemplo: “me gustaría empezar a correr”, en este aspecto se refiere a una motivación intrínseca. Por el otro extremo, observando las conductas desde afuera, refiriéndose a la observación de las conductas de esos propósitos mencionados anteriormente (McClelland, 1989).

La motivación, está relacionada con aspectos de la conducta sobre como esta se inicia, se activa, se mantiene, se enfoca en determinada actividad u objetivo. Está vinculada a contestar el ¿por qué? de la conducta, cual es la razón, sin importar el ¿cómo? y el ¿qué? (Marshall Jones, 1955, citado en McClelland, 1989).

A través de los diversos estudios se observó que existen tres tipos de motivación. En primer lugar, se encuentra la “motivación intrínseca”, es la que se percibe internamente, es decir que es la que impulsa a la persona desde su interior a realizar determinado objetivo (Deci & Ryan, 1985). En segundo lugar, existe la “motivación extrínseca”, la misma hace referencia a esfuerzos externos al sujeto, este estilo se refiere a que factores ajenos a la persona son los que impulsan a realizar la tarea, el objetivo u actividad, se incentiva a la persona a través de un otorgamiento monetario, con elementos tangibles, reconocimiento por parte de los otros (Deci & Ryan, 1985). Por último, se encuentra la “no motivación”, la misma se da cuando no existen razones ni intrínsecas, ni extrínsecas que mantengan la relación con la conducta (Deci & Ryan, 1985).

Durante el siglo XX, en el cual se han planteado diversas teorías acerca de la motivación cabe destacar, *La Teoría de la Autodeterminación* (TAD), según el modelo planteado la motivación está determinado por factores sociales, a nivel situacional,

global y contextual. Los factores sociales en la motivación tienen efecto sobre la misma y estos pueden revelarse a través de las percepciones de competencia, autonomía, y los tipos de relaciones sociales que tienen las personas (Moreno, Gómez & Cervello, 2010).

Por ende, la TAD, propone que la conducta de las personas puede variar en diversos niveles de motivación, la misma puede ser baja o por el contrario, más elevada. Se mencionan diversos tipos de motivación extrínseca: tales como regulación externa, regulación introyectada, estas son consideradas con niveles bajos de autodeterminación (Ryan & Deci, 2000). Además, se encuentra la regulación identificada, la cual tiene su lugar en el nivel medio y por último la regulación integrada, que posee el más alto nivel de la conducta auto-determinada. Sumando la motivación intrínseca, y la no motivación estamos frente a los seis tipos de motivación planteadas por la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan 1985; 1991).

La Teoría de la Autodeterminación, es una macro-teoría de la motivación humana, la misma está compuesta por mini teorías, tales como: Teoría de la Integración Orgánica, Evaluación Cognitiva, Teoría de las Necesidades Básicas, Teoría de las Orientaciones de Causalidad y Teoría de los Contenidos de Meta, (Belando, 2013).

Diferentes estudios están enfocados en aumentar el valor de explicar que la motivación auto-determinada intrínseca, se relaciona positivamente, siendo que la motivación extrínseca está relacionada a conductas no auto-determinadas.

En el ámbito deportivo, y de actividad física, se apela a diversas estrategias que aumenten y favorezcan una motivación intrínseca (Moreno Murcia & Martínez Camacho, 2006). Además, la motivación más auto-determinada tiene vínculo directo y positivo en la realización de la práctica deportiva y la actitud hacia el mismo (Moreno Murcia, González Cutre Coll & Cervello Gimeno, 2007).

Además, la motivación deportiva puede sintetizarse en la suma de esfuerzos, constancia y sacrificio que tienen que tener los deportistas en los entrenamientos, competencias y en su vida personal (Arce, 2015).

Dentro de la motivación deportiva, cabe señalar que la percepción que tienen los deportistas al momento del aprendizaje de la práctica del deporte, las mismas son creadas por el entrenador y esto ha sido positivo en relación al logro y a las respuestas cognitivas y emocionales que se generan entre los deportistas (Duda & Balaguer, 2007; Smith & Smoll, 2007). Los entornos que son creados por el entrenador generan diversión, satisfacción, afecto positivo (Boixados, Cruz, Torregrosa & Valiente, 2004; Sousa, Arevalo, Ramis, Torregrosa, Vilches & Cruz, 2006). Por otro lado, lleva a la creación de una relación positiva entre los compañeros, siendo una motivación entre los deportistas, cabe resaltar que los corredores su mayoría entrenan en grupos de running. Si los deportistas perciben feedback por parte de su entrenador, directivas positivas, apoyo social, esto lleva a que la práctica deportiva sea sostenida y continuada (Balaguer, Duda, Atienza, Ethington & Li, 2005).

Haciendo hincapié en la motivación de los corredores, son diversas las variables que influyen en los maratonistas, por lo cual cada uno de los corredores y corredoras tienen diversos incentivos para llevar adelante la actividad. Las variables motivacionales pueden ser, por un lado, de tipo sociodemográfico donde se incluye la edad, género, ingresos anuales. Por otro lado la motivación puede estar vinculada a hábitos de entrenamiento, como pueden ser kilómetros entrenados por semana, de tiempo por entrenamiento, días entrenados a la semana, por compañeros de entrenamiento, el tiempo que entrena solo y el tiempo que lleva corriendo. Asimismo la motivación tiene una relación con el rendimiento, y dentro de los corredores incluye el número de maratones que ha finalizado, la marca y el promedio de marca en las maratones terminadas (Ruiz & Zarauz, 2014).

Autores como Lee y Owen (1986), plantearon que la motivación para iniciar y mantener la práctica deportiva son diferentes. Los motivos para correr evolucionan a través del tiempo en relación a diversos factores. A raíz que un corredor va aumentando su número de maratones terminados, los motivos que lo llevaron a iniciar correr una maratón no son los mismos que los de un corredor de élite.

Con respecto al estudio específico de la motivación de los corredores Jaenes (1994) ha sido su pionero, y expuso que algunos de los motivos de los corredores eran sentirse mejor, mejorar físicamente, hacer amigos y perder peso. Llopis y Llopis (2006), encontraron como motivación e influencia en los corredores el hecho de pertenecer a un club, a un grupo de running y estar supervisado por un entrenador.

A raíz de comprender la motivación deportiva en la población adulta cabe destacarse el mantenimiento de la forma física y los beneficios que aporta el ejercicio para la salud (Moreno & Cervello, 2010).

Por un lado, dentro de la motivación se destaca la perspectiva de las metas de logro (Nichols, 1989; Zarauz- Sancho, Ruiz - Juan, Flores- Allende & García Montes, 2017) la misma se ha constituido como una de las teorías más utilizadas en el estudio deportivo. Es utilizada para comprender, y analizar tanto las variables cognitivas, conductuales e incluso emocionales relacionadas con el logro en el deporte. El deportista que tiene una mayor orientación al ego, se encuentra dentro de dicha perspectiva, el mismo tiene como motivación lograr un mayor estatus social respecto al resto de los compañeros y deportistas, obteniendo una mayor aprobación social, ser reconocido por los demás pero tiene una menor diversión en su práctica deportiva.

Por otro lado, se encuentra la perspectiva de orientación a la tarea, la cual se relaciona con los patrones motivacionales más adaptativos. Son aquellos que consideran que el éxito en el deporte es obtenido a través del esfuerzo personal, que el mismo tiene como fin la formación en la práctica y desarrollo personal de la actividad. El deportista que se caracteriza por estar dentro de dicha teoría su motivación se caracteriza por sentir satisfacción con su progreso personal, y está en relación con una mayor motivación auto determinada y diversión con práctica deportiva (Carlín, 2015; Zarauz- Sancho, Ruiz - Juan, Flores- Allende & García Montes, 2017). En maratonistas adultos una de las más altas motivaciones sería lentificar el envejecimiento y tener una mayor calidad de vida, Zarauz y Ruiz- Juan (2013).

Los autores Ogles y Marters (2000), compararon entre los maratonistas con mayor y menor experiencia en dicha práctica deportiva. Los corredores/as más jóvenes tienen una mayor orientación al ego, en cambio, los corredores/as con mayor experiencia en la actividad su motivación está basada en una mayor orientación a la tarea. Además, Ruiz- Juan (2015) plantea que el hecho de tener un entrenador incrementa tanto la orientación al ego y a la tarea de todos los maratonistas varones.

Finalmente, a través de largos estudios en dicha población de deportistas, tanto los hábitos de entrenamiento y la experiencia de los maratonistas pueden ser moderadores de su motivación, como así también de su dependencia a correr (Ruiz- Juan, Zarauz & Flores- Allende, 2016).

Compromiso

El concepto de compromiso, es comprendido como una obligación contraída que la persona adquiere respecto a una actividad, proyecto e inicio que realice (Real Academia Española de la Lengua, 2004).

Dentro del estudio del termino compromiso, se ha arrojado que quienes tienen valores altos de compromiso se consideran ellos mismos y sus actividades como importantes y le dan prioridad, siendo esta importancia e interés la causa de mantener y continuar su acción y la relevancia que obtiene dentro de su proyecto vital (Sánchez, Godoy Izquierdo & Román González, 2009).

Respecto al compromiso deportivo, se plantea como una disponibilidad psicológica que representa el deseo y la decisión de continuar ejerciendo y compartiendo deportivamente (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993).

Además, el compromiso deportivo, se encuentra definido por diferentes aspectos, tales como, la diversión que se siente al participar, la inversión personal, las relaciones sociales que se establecen y el grado de apoyo social e implicación con respecto a la práctica deportiva (Scanlan, Russell, Beals, & Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Wilson, & Scanlan, 2003).

Cabe mencionar, el modelo de compromiso deportivo (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler, 1993). Dentro de este modelo se encuentra la definición de compromiso

deportivo “como el constructo psicológico que refleja el deseo y la resolución de persistir en el esfuerzo deportivo durante cierto periodo de tiempo”. Los autores Gómez, Palos, Sánchez y Sánchez (2013), hacen mención de factores que son los que tienen influencia en el deseo de sostener una actividad deportiva: diversiones, oportunidades de participación, alternativas de participación, inversión personal y presión social.

Se supone que a mayor compromiso deportivo menor es la posibilidad de abandono de la práctica. El entrenador tiene un papel importante en el compromiso y la diversión de los deportistas (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín & Cruz, 2008). Además existen dos factores que influyen en el compromiso deportivo, por un lado el interés del entrenador por lo que piensa, siente y opina el deportista. Por otro lado, como el entrenador se implica en la actividad y cómo valora el comportamiento autónomo, las decisiones y el esfuerzo de sus deportistas. El hecho de que el entrenador considere al deportista puede ser un determinante en el compromiso deportivo futuro (Belando, Ferriz- Morell & Moreno Murcia, 2012).

El compromiso a correr es relevante cuando se encuentra asociado al deporte, esencialmente con los maratonistas, ya sean de media y larga distancia. Debido a que los corredores/as tienen que entrenar cada día. Entre los corredores populares entrenan entre 80km- 100km (semanales), pero los corredores de élite llegan a entrenar 120km (semanales), lo que supone un gran compromiso con la actividad para mejorar sus tiempos, y progresar en sus marcas (Jaenes, 2003; citado en Nogueira, López, Salguero Del Valle & Márquez Rosa, 2017).

Por consiguiente, los corredores, se estima que son los deportistas con un elevado nivel de compromiso con su realización, debido a que cumplen su entrenamiento durante varios días semanales y practican este deporte durante varios años de su vida (Carmack & Martens, 1979). En sus estudios, Glasser (1976), definió el concepto de Adicción Positiva a Correr (APC), siendo que está beneficia e incrementa la fuerza mental y psicológica del corredor, por el contrario cuando esto se pierde puede llegar a producir diversos tipos de malestares o sufrimiento, tanto físico como psicológico. El compromiso positivo se diferencia del negativo, porque no se trata de una actividad que domine la vida de la persona.

La APC, se iguala al término de Compromiso a Correr (CC), generando una sensación de placer que se encuentra vinculada a la APC, y este placer se siente al momento de correr debido a que genera una sensación de bienestar y de calma, ya que las personas logran despojarse de su vida cotidiana, sus problemas y liberar el stress (Ruiz & Zarauz, 2011).

Además, al referirse al mundo de los corredores tanto Szabo, Frenkl y Caputo (1997), definen el compromiso a correr o la APC, como la muestra o el reflejo de cómo cada persona se entrega de manera plena a correr. Se trata de una cuestión que intenta revelar él por qué los corredores sostienen sus actitudes y comportamientos en relación con las carreras o eventos deportivos de maratones. Como así también, sostienen los entrenamientos, sin existir cuestiones que se los impida como pueden ser lesiones, enfermedades u diferentes variables que intercedan en su práctica y que lo corredores denominan como molestas o molestias.

Asimismo, Sachs (1981), sostiene que no todos los corredores comprometidos o con una APC que son los que tienen un alto compromiso, no tienen por qué convertir su elevado compromiso o APC en ANC, ya que esto podría ser puntual de cada persona o representar algo simbólico. Además, el compromiso de los corredores aumenta cuando los mismos obtienen una mayor calidad en sus relaciones sociales, beneficios en su salud, estatus social, reconocimiento, prestigio, elogios y beneficios económicos. Se caracterizan dichos motivos como una recompensa extrínseca, ya que ejercer esta actividad es de suma importancia en la vida de los corredores. Por lo tanto, Glasser (1976), define al elevado compromiso o APC, refiriéndose a la relación positiva (dosis- respuesta) entre ejercicio y salud.

El compromiso y la adicción son conceptos independientes, debido a que privar a corredores de practicar la actividad no muestra relación con la adicción, siempre que dicho corredor presente una APC. Pero si se relaciona con ser uno de los motivos para seguir ejerciendo la práctica de running (Szabo, Frenkl & Caputo 1997).

La cantidad de personas que eligen practicar running cada vez es mayor, participar de dicha actividad les permite mejorar su autoestima, su salud y darle un sentido a su vida, especialmente las corredoras mujeres, ya que afrontan el reto con mayor compromiso y seriedad que los hombres (Nogueira, López, Salguero Del Valle & Márquez Rosa, 2017).

Adicción deportiva

En principio se considera que la actividad deportiva es beneficiosa para la vida de cualquier ser humano a nivel físico, psicológico y social (Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz & Salazar, 1991). Si bien, en la sociedad se hace hincapié en los resultados positivos de practicar actividad física, por otro lado, el deporte podría convertirse en un factor de riesgo si se realiza de manera continua, sin descanso y frecuentemente, lo que podría generar deterioro físico, psicológico, y /o malestar (Ibarzabal & Caracuel Tubio, 2007).

La práctica deportiva en exceso se traduce en una dependencia, que puede ocasionar daño en el sujeto (Hausenbles & Symons, 2002; Morgan, 1979; Veale, 1995). Dentro de los síntomas negativos que puede ocasionar una dependencia al ejercicio se encuentran, preocupación en exceso por ejercitar, abstinencia que puede acarrear alteraciones del sueño, alteración en el estado del ánimo, irritabilidad, ansiedad, insomnio. También puede generar deterioro en la vida de la persona a nivel social, familiar y laboral (Ibarzabal & Caracuel Tubio, 2007).

Además, a nivel psicológico la falta de ejercicio puede desencadenar nerviosismo, sentimientos de culpa, baja autoestima y a nivel fisiológico dolores de cabeza, pesadez (Zarauz & Ruiz, 2013). Los autores Márquez y De La Vega (2015) a través de investigaciones, plantearon que la adicción al ejercicio tiene rasgos con diversos trastornos mentales y conductuales, como pueden ser predominio sobre otras actividades, alteraciones emocionales, tolerancia, síntomas de abstinencia y una tendencia a excesivos entrenamientos luego de periodos de control.

Guszkowka y Rudnicki (2012) plantearon que la adicción al deporte era más propensa en los corredores. Por otro lado, Masters, Agles y Jolton (1993) propusieron el concepto de súper- adherencia al elevado y excesivo compromiso al deporte. Siendo que está súper- adherencia al causar efectos negativos sobre el corredor ha pasado a convertirse en la adicción negativa a correr (ANC). Los atletas súper-adherentes, son deportistas que no solo tienen niveles de adherencia elevados en relación a la actividad física, sino que los muestran en diversos tipos de actividades, siendo visible una elevada motivación de logro, como puede ser la ambición por alcanzar determinadas metas que son valoradas ante la sociedad. Además, se

muestran con una alta perseverancia, perfiles con tendencia a liderar y se caracterizan por ser personas que no suelen arriesgarse (Clingman & Hilliard, 1987).

Asimismo, personas con una alta probabilidad de sufrir estrés que deciden iniciar como ejercicio el entrenamiento para correr, son más propensas a desarrollar un comportamiento obsesivo en el compromiso a correr, lo que se traduciría en ANC (Thornton & Scott, 1995).

Sin embargo, Pargman (1980), plantea la existencia de dos tipos de corredores/as. En un extremo están los adicto- dependientes (APC) son quienes tienen menor compromiso con la carrera continua/ entrenamiento, pero un nivel más elevado de satisfacción al correr. Por otro lado, están los que padecen la adicción negativa a correr (ANC) el constructo que es de interés en esta investigación. Son quienes se presentan como comprometidos- dedicados, tienen una elevada adherencia- compromiso a la carrera / entrenamiento continuo, pero por lo general no suelen disfrutar correr debido a motivaciones externas negativas, como ya sea por recomendación médica, o porque acompañan a alguien, entonces no es un disfrute (Pargman, 1980).

Glasser (1976), hace una distinción entre la adicción positiva a correr (APC) de la adicción negativa a correr (ANC). La primera no domina la vida del corredor/a, sino que disfruta de la actividad, son maratonistas con un menor grado de adherencia pero que tienen una mayor satisfacción. Por el contrario, los corredores con una adicción negativa son altamente comprometidos y no disfrutan correr.

Existen tres fenómenos asociados a la adicción del corredor. En primer lugar, el síndrome de abstinencia del corredor, se caracteriza por manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales negativas que aparecen al interrumpir la actividad, suelen sentirse más débiles, culpables por no realizar la actividad. En el caso de las mujeres, se sienten con más kilos y tristes. También se hallan síntomas tales como apatía, incomodidad, inquietud, frustración, tensión muscular, estreñimiento. Según, Robbin y Joseph (1985) este síndrome puede aparecer debido a no realizar la actividad, y esto lleva a perder una alternativa de afrontamiento ante situaciones como puede ser el estrés. También puede producirse dicho síndrome a interpretar mal el retorno a la actividad, como se sienten cuando la realizan. Por

último, en el caso de los corredores motivados por la búsqueda de dominio y auto-satisfacción, sienten perder un reforzamiento cotidiano y predecible.

El segundo fenómeno que se encuentra es la tolerancia a la actividad física de fondo (AFF). Está vinculado al síndrome de abstinencia con respecto a no realizar la actividad y experimentar los síntomas anteriormente mencionados. Los corredores buscan aumentar la intensidad y el tiempo de la práctica para obtener las sensaciones positivas.

Para finalizar, la euforia del corredor, Sachs (1985), lo definió como una sensación eufórica que los corredores experimentan durante la práctica o carrera, aparece de manera inesperada como un flash. En ese momento el corredor siente vivir un máximo de bienestar, eleva la apreciación de la naturaleza y sienten haber superado los límites del tiempo y espacio.

ESTADO DEL ARTE

Con el fin de tener un abordaje teórico en relación al tema elegido, se han seleccionado diversos artículos científicos realizándose una revisión bibliográfica con los estudios más significativos hasta la actualidad, vinculados a la temática de esta investigación. Se recurrió a fuentes tales como: Google Scholar, Ebsco, Scielo, Redalyc, y Revista de Psicología del Deporte. Las palabras que se utilizaron mayormente en la búsqueda han sido: motivación deportiva, motivación a correr, corredores, maratonistas, determinantes para correr, compromiso a correr, adicción al deporte, adicción a correr, actividad física. A continuación se presentarán diez artículos que se consideraron los más pertinentes al tema.

Los autores Ruiz, Zarauz y Flores Allende (2016) realizaron una investigación con corredores de fondo de ruta españoles y mexicanos analizando las diferencias por género, con una muestra de 1795 participantes (1105 españoles; 690 mexicanos), vincularon el compromiso a correr con la adicción negativa a correr en adultos y los hábitos de entrenamiento. El estudio arrojó que el compromiso a correr tenía diferencias significativas a favor de las mujeres, mientras que la adicción a correr está por encima de la media pero no existen diferencias significativas según el género. Obtuvieron que tanto el compromiso a correr (CC) como la adicción negativa a correr (ANC) tienen entre sí una correlación significativa. Para dicha investigación se utilizaron los siguientes instrumentos, por un lado para el compromiso a correr se implementó la siguiente escala: *Commitment to Running Scale-11 (CR-11)* de Ruiz Juan y Zarauz (2011); y por otro lado para medir la adicción negativa a correr se utilizó: *Running Addiction Scale-8 (RAS-8)* de Zarauz y Ruiz-Juan (2011).

Por otro lado, Kjelsås y Livberit (2003), estudiaron las diferencias de género y edad en atletas corredores competitivos y su estudio se centró en que los motivaba. Contaron con 462 atletas 236 (mujeres) y 226 (hombres). Las mujeres arrojaron resultados a su favor en que motivación era desahogarse del estrés, mejorando su estado físico y anímico mucho más que lo hacían los hombres. Existen diferencias entre los géneros en relación a su motivación. Con

respecto a la dependencia del ejercicio entre ambos géneros y edad no existen diferencias cuando se habla de altas puntuaciones en la misma. En esta ocasión se ha utilizado el *Cuestionario de acuerdo a la actividad física, motivo de su realización* y el *Cuestionario de Dependencia al Ejercicio (EDQ)*.

Por otro lado, continuando con la motivación los autores Zuñiga, Trujillo, Arguelles, Bahamondes y Maureira Cid (2014), con una muestra de 533 corredores hombres (66,2%) y mujeres (33,8%). Centrarón su estudio en conocer las motivaciones que llevan a corredores urbanos chilenos a participar en carreras de resistencia y describir cómo influyen las variables de género, edad, nivel de estudios y experiencia competitiva sobre esas motivaciones. Los resultados muestran que en ambos géneros y en todas las edades los motivos principales son cumplir la meta que me tracé, y las metas de logro personal. Con respecto a las mujeres las motivaciones principales son preocupación por el peso, afiliación y autoestima, los hombres, en cambio, la motivación de logro y el reconocimiento. Para recabar los datos se utilizó una *Escala de 23 ítems de Barrios y Cardozo* (2002), consistentes en diferentes razones para participar en carreras de resistencia, también se utilizó una *Escala sociodemográfica* elaborada para dicho fin.

Siguiendo con la motivación, los autores Ruiz y Zarauz Sancho (2011), analizaron las diferencias individuales en las motivaciones para correr según género y edad, con una muestra de 975 corredores españoles 915 (hombres) y 60 (mujeres) de 17 a 71 años, con una media de 42 años, se analizó menor a 42 años los jóvenes, mayor a 42 años mayores. Obtuvieron diferencias significativas en los motivos de práctica por género los hombres puntúan más alto en la dimensión de reconocimiento, y metas personales- competición, mientras que las mujeres en la dimensión significado de la vida y autoestima. Con respecto a la edad los más jóvenes alcanzan puntuaciones más elevadas que los mayores en las dimensiones de superación de metas personales – competición, reconocimiento, peso, meta psicológica, significado de la vida y autoestima. A medida que la edad aumenta disminuyen los valores. Se utilizó la escala *Motivations of Marathoners Scales MOMS- 34* (Ruiz- Juan & Zarauz).

Asimismo, los autores Ruiz y Zarauz Sancho (2011) han administrado a los maratonistas de la misma muestra anterior la escala de adicción a correr (RAS- 8). La muestra ha sido de

975 corredores españoles (915 hombres y 60 mujeres) de 17 a 71 años. Se obtuvieron datos en relación a las diferencias de género y edad a partir de las medias obtenidas en la RAS. Después de analizar las diferencias de adicción negativa a correr (ANC) No se han encontrado diferencias significativas por género y edad, no se encontraron diferencias significativas en la puntuación total de la escala. Se administró la escala *Running Addiction Scale-8 (RAS-8)* de Zarauz y Ruiz-Juan (2011).

Con lo que respecta a la motivación, el compromiso y la adicción a correr, Zarauz y Ruiz (2011), estudiaron la súper- adherencia del maratonista, las variables predictores y las diferencias de género y edad en corredores españoles, contaron con una participación de 1108 (hombres) y 118(mujeres), el estudio arrojó que hay inexistencia de diferencias significativas en la adicción a correr entre hombres y mujeres, pero si existe una diferencia significativa a favor de las mujeres con respecto al compromiso a correr. También, en la motivación, hay diferencias a favor de las mujeres en cuanto a significado de la vida – autoestima, metas psicológicas. Los hombres puntúan alto en la motivación en las dimensiones de salud, metas personales – competición y significado de la vida. No todas las dimensiones de motivación son predictores de la ANC, las dimensiones peso y afiliación no arrojaron resultados. No sugieren reforzar la dimensión metas personales – competición, aunque es la tercera más valorada, ya que predice una “súper – adherencia”. No se encuentran diferencias en la adicción a correr según género y edad. La correlación entre ambas escalas de CR – 11 y RAS- 8 es alta, positiva y significativa. Los instrumentos a los que se apeló para dicha investigación han sido, para la motivación *Motivations of Marathoners Scales MOMS- 34* (Ruiz- Juan & Zarauz). Para el compromiso a correr la escala *Commiment to Running Scale CR- 11* (Ruiz- Juan & Zarauz). Por ultimo para la variable de adicción a correr se implementó la escala *Running Addiction Scale RAS- 8* (Zarauz y Ruiz- Juan).

Asimismo, Ruiz y Zarauz (2012), con una muestra aleatoria de 1126 corredores analizaron las variables que hacen adicto negativamente al maratoniano español. La muestra estuvo constituida por hombres (88.94%) y mujeres (11.05%), investigaron las diferencias entre los maratonistas españoles con mayor y menor puntuación en la escala de adicción a correr. Se compararon diferencias en cuanto a variables sociodemográficas, diferencias por género, de

entrenamiento y de rendimiento. Vuelve a coincidir con el estudio anteriormente mencionado en que hay inexistencia de diferencias significativas entre ambos géneros con respecto a la adicción. Pero si a favor de los hombres hay una distinción en hábitos de entrenamiento en cuanto al número de km entrenados a la semana, preocuparse por una mejor marca al momento de competir puede llevar a una ANC. En esta ocasión se realizó el estudio con la escala de *Running Addiction Scale-8 (RAS-8)* de Zarauz y Ruiz-Juan (2011); También se analizaron *variables sociodemográficas y variables de entrenamiento y rendimiento que han sido elaborados para tal estudio.*

Con respecto a la adicción al entrenamiento, motivaciones, ansiedad, satisfacción intrínseca, percepción y creencias sobre las causas del éxito, Ruiz, Zarauz y Arbinaga Ibarzábal (2015) investigaron lo mencionado en atletas veteranos españoles maratonistas. Con un total de 402 corredores veteranos (330 hombres, y 71 mujeres), se halló que la adicción en estos atletas veteranos está más cerca de un sano compromiso con su práctica deportiva que las dimensiones negativas de la adicción. Hay una diferencia significativa a favor de los hombres por puntuar más alto en la motivación intrínseca. Se utilizaron las siguientes escalas, *EAE*; versión adaptada al entrenamiento en el deporte de Ruiz-Juan et al. (2013). *Escala de Motivación Deportiva de Carratalá* (2003). *Inventario de Ansiedad Competitiva-2 Revisado* (Andrade, Lois y Arce, 2007); Cuestionario de Percepción de Éxito; versión española de Cervelló (1996). *Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte*; versión española de Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno y Duda (1997). *Inventario de Percepción de las Creencias sobre las Causas del Éxito en el Deporte*; versión española de Castillo, Balaguer, & Duda (2002).

En cuanto al compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonistas según las variables socio- demográficas, los autores Zarauz, Ruiz y Flores Allende (2014) analizaron el compromiso a correr y sus principales características socio- demográficas en corredores de fondo en ruta españoles y mexicanos. La muestra aleatoria y voluntaria ha sido de 1795 participantes, compuesta por 1541 (hombres) con un rango de edad de 18 a 76 años, y 254 (mujeres) con un rango de edad de 18 a 69 años. La investigación presento los siguientes resultados, la muestra española mostro un compromiso a correr medio- alto, en cambio la

muestra mexicana presento un compromiso a correr muy alto, siendo esta última superior. En ambos casos con diferencias significativas a favor de las mujeres. Por otro lado, con respecto a las variables socio- demográficas, excepto en la edad en la muestra mexicana existieron diferencias significativas por sexo en todas las variables analizadas, en la muestra española solo las hubo en la dedicación principal y en el índice de masa corporal. Asimismo, la preocupación por tener entrenador en la muestra española una minoría se preocupaba por tenerlo, mientras que en la muestra mexicana la preocupación era mucho mayor, sobre todo en las mujeres. Se ha utilizado el siguiente instrumento para el compromiso a correr *Commitment to Running Scale-11 (CR-11)* de Ruiz-Juan y Zarauz (2011) y para la variables socio- demográficas se utilizó lo siguiente, Variables socio-demográficas; ¿tiene entrenador?, ¿qué nivel de estudios ha finalizado?, ¿con quién vive actualmente?, ¿cuál es su actividad laboral principal?, ¿cuántos hijos y/o familiares muy dependientes tiene a su cargo?, ¿qué edad tiene?, ¿cuál es su peso? y ¿cuál es su estatura?.

Además, los autores Sánchez, Godoy Izquierdo y Román González (2006) estudiaron la Personalidad Resistente (PR) en maratonistas, el estudio ha sido sobre el control, compromiso y desafío de corredores y corredoras adultos de maratón, según género, edad y marcas. La muestra de participantes fue de 189 maratonistas que compitieron en la *XXII Maratón Ciudad de Sevilla (España, 2006)*. Los resultados descriptivos han arrojado que la PR, y cada una de sus dimensiones la media de la muestra está por encima de la puntuación intermedia posible (50 puntos) en la puntuación total de la escala completa, así como cada una de las puntuaciones parciales de compromiso y control, siendo la dimensión de desafío en la que las puntuaciones son más bajas. Los resultados han permitidos establecer que los niveles de compromiso, control y desafío de los maratonistas son moderadamente altos para ambos y ejercen un impacto fundamental tanto a nivel motivacional (metas propuestas y resultados esperados) como de rendimiento (marcas obtenidas). Estos deportistas muestran mejores niveles de personalidad resistente que jóvenes adultos de la población general, lo cual deriva siendo un beneficio de la práctica deportiva muy relevante en la vida cotidiana. Los instrumentos que se han utilizado han sido, Para la medida de la PR hemos utilizado la *Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM)* de Jaenes, Godoy-Izquierdo y Román

(2006, 2008). En la propia escala se incluyeron algunas preguntas para recabar información sobre la edad, género, última marca (*marca obtenida en la última maratón realizada*), mejor marca (*mejor marca obtenida en cualquier maratón anterior*) y marca esperada (*expectativa de marca en el maratón que se dispone a correr*), que es en realidad un objetivo de resultado. Para poder conocer la marca obtenida por cada participante se les pidió que registraran también su número de dorsal.

METODOLOGÍA

Diseño

El presente estudio se abordó con un diseño descriptivo – correlacional, de corte transversal, no experimental.

Participantes

Se recolectó una muestra no probabilística intencional. La muestra seleccionada consistió en 354 maratonistas adultos, siendo residentes de Capital Federal el 26% (n= 92) y de la Provincia de Buenos Aires el 74% (n= 262), de ambos géneros, de los cuales el 59% era masculino (n= 208) y el 41% era femenino (n= 146). Las edades de los participantes variaban de entre 19 a 72 años. La media de edad fue de 41,60 con un desvío estándar de 11,029. En cuanto al trabajo, los que si ejercen la actividad laboral son un 90% (n= 320), los que no trabajan son un 10% (n= 34). En relación al nivel de estudios, tienen primario un 5% (n=17), secundario un 27% (n= 97), terciario un 29% (n= 103), universitarios el 31% (n= 108) y por ultimo posgrado con un 8% (n=29). Con respecto al estado civil, el 46% se encontraba soltero/a (n= 162), el 39% se encontraba casado/a (n=138), el 13% se encontraba divorciados/a (n= 48), el 2% se encontraba viudo/a (n= 6). En cuanto al entrenamiento por semana, el 7% entrenaba todos los días (n= 26), el 13% entrenaba 6 veces por semana (n= 45), el 22% entrenaba 5 veces por semana (n= 76), el 21% entrenaba 4 veces por semana (n= 73), el 27% entrenaba 3 veces por semana (n= 96), el 8% entrenaba 2 veces por semana) y el 2% entrenaba 1

vez por semana (n=9). Dentro de los lesionados se encontraba el 10% (n= 34), y los no lesionados 90% (n= 320). Por último, en cuanto a si entrenaban lesionados o no, el 24% si entreno lesionado/a (n= 86), y no el 76% (n= 268).

Se excluyó a personas que realicen otra actividad que no sea *running*, maratonistas que estén entrenando hace 6 meses, personas lesionadas que practiquen hace 6 meses, personas menores o mayores a la edad de la muestra aplicada, quienes no hayan respondido de manera completa los formularios y personas que no residan en las zonas mencionadas. Criterios de inclusión, personas que realicen la actividad de *running*, maratonistas que practicaban hace más de 6 meses la actividad, personas lesionadas que practicaban hace más de 6 meses, personas que cumplieran con el rango de edad mencionado de 19 a 72 años, quienes respondieron de manera completa los formularios y personas que residían en las zonas mencionadas.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico: Preguntaba por edad, género, lugar de residencia, estado civil, nivel educativo, si trabaja o no, cuantas veces entrena por semana, si está lesionado o no, si entrena lesionado o no y tiempo que lleva entrenando más de 6 meses o menos de 6 meses.

Motivations of Marathoners Scales (MOMS; de Masters, B.M, Ogles & Jolton, J.A., 1993): Adaptada al español por Ruiz Juan y Zarauz (2011) (**MOMS – 34**). Es una escala de administración rápida que evalúa la motivación de los maratonistas para correr. La versión española que se ha utilizado está compuesta por 7 factores con un total de 34 ítems, se refieren a las sub- escalas: *orientación a la salud (compuesto por 4 ítems, evalúa las motivaciones de salud física)*, *peso (compuesto por 3 ítems, evalúa las motivaciones de salud física)*, *superación de metas personales- competición (compuesto por 6 ítems, evalúa las motivaciones de logro)*, *reconocimiento (compuesto por 6 ítems, evalúa las motivaciones sociales)*, *afiliación (compuesto por 6 ítems, evalúa las motivaciones sociales)*, *meta psicológica (compuesto por 3 ítems, evalúa las motivaciones psicológicas)* y *significación de la vida- autoestima (compuesto por 6 ítems, evalúa las motivaciones psicológicas)*. Es de tipo Likert desde 1 (no es una

razón muy importante para correr) hasta 7 (es una razón muy importante para correr). En cada escala oscila entre una puntuación media mínima de 1 (*mínima motivación para correr por esa escala*) a 7 (*máxima motivación para correr por esa escala*). La consistencia interna de las escalas oscilo entre un valor mínimo de $\alpha = .80$ (orientación a la salud) y máximo de $\alpha = .90$ (reconocimiento). El análisis de correlación evidencia que las 7 dimensiones están significativamente correlacionadas entre sí.

Commitment to Running Scale (CR; de Carmarck & Martens 1979): Adaptada al español por Ruiz Juan y Zarauz (2011) (**CR – 11**). Contiene 11 ítems para medir el compromiso a correr (CC). Adecuadas propiedades psicométricas. Con una puntuación mínima en la CR- 11 de 11 (mínimo CC) y máxima de 55 (CC). Presenta valores correctos que determina un aceptable ajuste del modelo original. Las respuestas se recogen a través de una escala tipo Likert *desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo)*. La consistencia interna de la escala es de $\alpha = .87$.

Running Addiction Scale (RAS; de Chapman & de Castro 1990): Adaptada al español por Zarauz y Ruiz Juan (2011) (**RAS – 8**). Se llevó a cabo un análisis de las propiedades psicométricas. Contiene 8 ítems para medir la adicción negativa a correr (ANC), los mismos presentan valores correctos que permiten determinar un aceptable ajuste del modelo original, la escala en español (RAS- 8) obtiene un índice de consistencia interna que supera ligeramente al de la RAS original. Las respuestas de los evaluados se recogen a través de una escala tipo Likert *desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo)* de manera que oscila entre una puntuación mínima en la RAS – 8 de 8 (mínima ANC) y máxima de 56 (máxima ANC). La consistencia interna de la escala es de $\alpha = .84$.

Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo mediante él envió de mails, con el link correspondiente, a diversos corredores/as de carreras de maratones de CABA y GBA. También se envió mediante mail a diversos integrantes de grupos de entrenamiento de running. Por otro lado, se realizó a través de la plataforma *Google Docs*, donde se cargó la batería de instrumentos. A cada participante se le explicó personalmente y on-line la finalidad

de la investigación, destacando el carácter anónimo de las respuestas y su total confidencialidad. Las personas que han participado lo hicieron de forma voluntaria y han firmado un consentimiento informado.

Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis de datos, se armó una matriz con los resultados que se obtuvieron, tales datos se volcaron en el software SPSS 21. Para los objetivos se plantearon los siguientes análisis estadísticos, para el primer objetivo que es el objetivo específico se aplicó análisis de frecuencia. Para el segundo objetivo, diferencia de grupos, se aplicó T de Student. Para el tercer objetivo, R de Pearson, y para el cuarto objetivo análisis de regresión múltiple.

RESULTADOS

Para el primer objetivo específico se realizó análisis de frecuencia con el fin de describir los niveles de las distintas variables en la muestra. Dentro de la motivación, se halló para la dimensión orientación a la salud una media de 21.93 (DE= 4.86) con un puntaje mínimo de 4 y un puntaje máximo de 28. En la dimensión peso se encontró una media de 12.02 (DE= 4.87) con un puntaje mínimo de 3 y un puntaje máximo de 21. La dimensión superación de metas personales- competición arrojó una media de 27.72 (DE= 8.35) con un puntaje mínimo de 6 y un puntaje máximo de 42. Para la dimensión reconocimiento se observó una media de 15.55 (DE= 8.27) con un puntaje mínimo de 6 y un puntaje máximo de 42. En la dimensión afiliación se encontró una media de 22.98 (DE= 8.30) con un puntaje mínimo de 6 y un puntaje máximo de 42. Para la dimensión meta psicológica se halló una media de 13.70 (DE= 4.95) con un puntaje mínimo de 3 y un puntaje máximo de 21. Finalmente, la dimensión de significado de la vida – autoestima arrojó una media de 31.48 (DE= 6.96) con un puntaje mínimo de 6 y un puntaje máximo de 42.

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos de Motivación a correr

Dimensiones	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Orientación a la salud	354	21.93 (4,86)	4	28
Peso	354	12.02 (4,87)	3	21
Metas personales-competición	354	27.72 (8,35)	6	42
Reconocimiento	354	15.55 (8,27)	6	42
Afiliación	354	22.98 (8,30)	6	42
Meta psicológica	354	13.70 (4,95)	3	21
Autoestima	354	31.48 (6,96)	6	42

En segundo lugar, en el caso de compromiso a correr se halló una media de 46.50 (DE= 5,77) con un puntaje mínimo de 21 y un puntaje máximo de 55.

Tabla 2. *Estadísticos Descriptivos de Compromiso a Correr*

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Compromiso	353	46.50 (5,77)	21	55

Por último, en el caso de adicción a correr, se halló una media de 37.72 (DE= 5,68) con un puntaje mínimo de 19 y un puntaje máximo de 52.

Tabla 3. *Estadísticos Descriptivos de Adicción a Correr*

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Adicción	354	37.72 (5,68)	19	52

Continuando con el segundo objetivo, se aplicaron pruebas T- student para verificar la diferencia entre los grupos. Con respecto al género, en la motivación a correr en la dimensión metas personales- competición se hallaron diferencias muy significativas ($t(354) = 2.778, p < .01$) a favor de los hombres ($M = 28.75$ DE= 8.77) con respecto a las mujeres ($M = 26.26$ DE= 7.51). En la dimensión reconocimiento se halló diferencias significativas ($t(354) = 1.578, p < .01$) a favor de los hombres ($M = 16.13$ DE= 8.82) con respecto a las mujeres ($M = 14.73$ DE= 7.37). En la dimensión autoestima, se hallaron diferencias significativas ($t(354) = -1.936, p < .01$) a favor de las mujeres ($M = 32.33$ DE= 6.42) con respecto a los hombres ($M = 30.88$ DE= 7.28).

Tabla 4. *Diferencias según género en Motivación a Correr*

Dimensiones	Género		t gl (354)
	Masculino n= 208 Media (SD)	Femenino n= 146 Media (SD)	
Orientación a la salud	21.55 (5.14)	22.47 (4.37)	-1.762
Peso	11.84 (4.85)	12.28 (4,89)	-.839
Metas personales-competición	28.75 (8.77)	26.26 (7.51)	2.778*
Reconocimiento	16.13 (8.82)	14.73 (7.37)	1.578*
Afiliación	22.67 (8.59)	23.43 (7.87)	-.840
Meta psicológica	13.10 (5.01)	14.54 (4.77)	-2.717
Autoestima	30.88 (7.28)	32.33 (6,42)	-1.936*

*p< .01 **p< .001

En el caso de compromiso a correr, no se han encontrado diferencias significativas según género.

Tabla 5. *Diferencias según género en Compromiso a Correr*

	Género		t gl (354)
	Masculino n= 208 Media (SD)	Femenino n= 146 Media (SD)	
Compromiso	46.17 (6.01)	46.97 (5.39)	-1.281

*p< .01

Por último, en el caso de adicción a correr, no se han encontrado diferencias significativas según género.

Tabla 6. *Diferencias según género en Adicción a Correr*

	Género		t gl (354)
	Masculino n= 208 Media (SD)	Femenino n= 146 Media (SD)	
Adicción	37.88 (5.59)	37.47 (5.82)	.667

*p< .01

Continuando, con el objetivo número 2, en el caso de la edad se armaron dos grupos, por un lado edades más bajas o hasta 41 años (grupo 1: jóvenes), y por otro lado, edades a partir y más altas de 42 años (grupo 2: mayores). Se llevó a cabo T- student para verificar la diferencia entre los grupos. En la motivación a correr en la dimensión peso, se encontraron diferencias significativas ($t(354) = 2.909, p < .01$) a favor del grupo 1 ($M = 12.75$ $DE = 4.99$) con respecto al grupo 2 ($M = 11.26$ $DE = 4.62$). También se encontraron diferencias muy significativas ($t(354) = 4.480, p < .001$) a favor del grupo 1 en la dimensión metas personales – competición ($M = 29.60$ $DE = 7.58$) con respecto al grupo 2 ($M = 25.73$ $DE = 8.68$). Finalmente, se halló una diferencia significativa ($t(354) = 2.188, p < .01$) en la dimensión meta psicológica a favor del grupo 1 ($M = 14.25$ $DE = 4.85$) con respecto al grupo 2 ($M = 13.11$ $DE = 5.01$).

Tabla 7. Diferencias según edad en la Motivación a Correr

Dimensiones	Edades ≤ 41 años (grupo 1) N= 182	Edades ≥ 42 años (grupo 2) N= 172	t gl (354)
Orientación a la salud	21.93 (4.99)	21.93 (4.73)	.007
Peso	12.75 (4.99)	11.26 (4.62)	2.909*
Metas personales-competición	29.60 (7.58)	25.73 (8.68)	4.480**
Reconocimiento	15.75 (8.66)	15.34 (7.86)	.465
Afiliación	22.60 (7.96)	23.39 (8.65)	-.895
Meta psicológica	14.25 (4.85)	13.11 (5.01)	2.188**
Autoestima	31.39 (7.52)	31.58 (6.34)	-.258

*p< .01 **p< .001

Siguiendo con el compromiso a correr, no se han encontrado diferencias significativas en relación a la edad.

Tabla 8. Diferencias según edades en Compromiso a Correr

	Edades más bajas de 41 años (1) N= 182	Edades más altas de 42 años (2) N= 172	t gl (354)
Compromiso	46.46 (5.78)	46.54 (5.77)	-.115

*p< .01

Por último, en el caso de adicción a correr, no se han encontrado diferencias significativas en relación a la edad.

Tabla 9. *Diferencias según edades en Adicción a Correr*

	Edades más bajas de 41 años (1) N= 182	Edades más altas de 42 años (2) N= 172	t gl (354)
Adicción	37.52 (5.74)	37.92 (5.62)	-.656

* $p < .01$

Siguiendo con el objetivo número 3, se aplicó un análisis de correlación bivariada de Pearson. En el caso del compromiso a correr y la motivación a correr, los resultados arrojaron una correlación muy significativa entre compromiso a correr y la dimensión orientación a la salud ($r = .301$, $p < .01$). Una correlación significativa entre compromiso a correr y la dimensión peso ($r = .116$, $p < .05$). También existe una correlación muy significativa entre compromiso a correr y la dimensión metas personales- competición ($r = .271$, $p < .01$). Existe una correlación significativa entre compromiso a correr y la dimensión reconocimiento ($r = .157$, $p < .01$). Entre compromiso a correr y la dimensión afiliación hay una correlación significativa ($r = .195$, $p < .01$). Existe una correlación muy significativa entre compromiso a correr y la dimensión meta psicológica ($r = .216$, $p < .01$). Se halló una correlación entre compromiso a correr y la dimensión autoestima ($r = .457$, $p < .01$). Finalmente, se encontró una correlación muy significativa entre compromiso a correr y adicción a correr ($r = .513$, $p < .01$).

Tabla 10. *Correlaciones entre Compromiso a correr, Motivación a correr y Adicción a correr*

	OS.	P.	MP- C.	R.	AF.	MP.	AU.	AD.
Compromiso a correr	.301**	.116*	.271**	.157**	.195**	.216**	.457**	.513**

*p < .05 **p < .01

OS= Orientación a la salud; P= Peso; MP- C= Metas personales- competición; R= Reconocimiento; AF= Afiliación; MP= Meta psicológica; AU= Autoestima; AD= Adicción.

Continuando con el objetivo número 3, en el caso de adicción a correr y la motivación a correr, se halló una correlación muy significativa entre la adicción a correr y la dimensión metas personales- competición ($r = .207, p < .01$). Se encontró una correlación significativa entre adicción a correr y meta psicológica ($r = .120, p < .05$). Entre la adicción a correr y la dimensión autoestima se halló una correlación significativa ($r = .188, p < .01$). Finalmente, se encontró una correlación muy significativa entre adicción a correr y compromiso a correr ($r = .523, p < .01$).

Tabla 11. *Correlaciones entre Adicción a correr, Motivación a correr y Compromiso a correr*

	OS.	P.	MP- C.	R.	AF.	MP.	AU.	CO.
Adicción a correr	.054	.007	.207**	.089	.041	.120*	.188**	.513**

*p < .05 **p < .01

OS= Orientación a la salud; P= Peso; MP- C= Metas personales- competición; R= Reconocimiento; AF= Afiliación; MP= Meta psicológica; AU= Autoestima; CO= Compromiso.

Finalmente, para el último objetivo número 4, se realizó un análisis de regresión múltiple. Para hallar si la motivación a correr y el compromiso a correr son predictores de la adicción a correr. Con lo cual explicó una varianza del 27% de adicción siendo significativo ($p < .001$). La motivación a correr en su dimensión metas personales- competición arrojó una predicción en la adicción a correr ($t = 1821, \beta = .098, p < .001$). Tanto la orientación a la salud, el peso, el reconocimiento, la afiliación, la meta psicológica y autoestima no resultaron ser predictores

de la adicción a correr. En el caso del compromiso a correr ha sido significativo en la predicción de la adicción a correr ($t = 10.285$, $\beta = .537$, $p < .001$).

Tabla 12. *Predictores de Adicción a Correr*

Predictores	B	SE	β	t
Orientación a la salud	-.107	.065	-.091	-1.635
Peso	-.055	.064	-.047	-.853
Metas personales-competición	.067	.037	.098	1.821**
Reconocimiento	.031	.042	.045	.742
Afiliación	-.028	.037	-.041	-.756
Meta psicológica	.041	.056	.036	.738
Autoestima	-.044	.052	-.054	-.859

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tabla 13. *Predictor de la Adicción a correr*

Predictor	B	SE	β	t
Compromiso a correr	.530	.052	.537	10.285**

* $p < .05$ ** $p < .01$

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación ha sido analizar la relación entre la motivación, el compromiso a correr y la adicción en corredores adultos/as. Se recurrió, a una muestra de 354 maratonistas, participaron hombres y mujeres, de edades entre 19 a 72 años. Residentes de CABA y de la Provincia de Buenos Aires.

Ante todo, para el primer objetivo específico se realizó un análisis de frecuencia. En relación a la motivación a correr, la dimensión que arrojó mayor puntaje fue la autoestima, luego las metas personales- competición, después siguió la afiliación, posteriormente continuó la orientación a la salud, después el reconocimiento, seguido de la meta psicológica y para finalizar el peso. En segundo lugar, el compromiso a correr obtuvo un resultado significativo. Para finalizar, la adicción a correr arrojó un menor puntaje.

Con respecto, al segundo objetivo de la presente investigación, por lo que se refiere a las diferencias de género en la motivación a correr, se encontraron diferencias muy significativas en la dimensión metas personales- competición a favor de los hombres con respecto a las mujeres. En la dimensión reconocimiento se hallaron diferencias significativas a favor de los hombres con respecto a las mujeres y en la dimensión autoestima, se encontró una diferencia significativa a favor de las mujeres, quienes obtuvieron un puntaje más alto con respecto a los hombres. En relación a las diferencias de género en la motivación a correr los autores Zuñiga, Trujillo, Arguelles, Bahamondes y Maureira Cid (2014) hallaron que el principal motivo de ambos es metas personales, lo cual es diferente en esta investigación, sin embargo con respecto a las motivaciones principales de las mujeres la dimensión autoestima fue una de las predominantes, tal como ha sido el puntaje en el presente estudio, con respecto a las motivaciones de los hombres una de las motivaciones predominantes han sido la motivación de logro y el reconocimiento. Asimismo, los autores Ruiz y Zarauz Sancho (2011) obtuvieron que las motivaciones en los hombres una de ellas se destaca por metas personales- competición, mientras que las mujeres puntuaron alto en la dimensión autoestima, los resultados que ha arrojado el estudio son concordantes con los que se han obtenido. El estudio de los autores Kjelsås y Livberit (2003) aportaron que la motivación de las mujeres tenía resultados a favor de mejorar su estado físico y anímico en relación a los hombres.

En cuanto al compromiso a correr, no se encontraron diferencias significativas en relación al género. Asimismo, se halló una mínima diferencia a favor de las mujeres, si bien no es una diferencia extrema muestra una tendencia en relación a las mujeres con el compromiso, lo cual es consistente con los estudios que se han encontrado. Los mismos, presentan diferencias significativas a favor de las mujeres en la variable compromiso, por eso mismo se hace mención, ya que en la presente investigación más allá que no se halló un puntaje muy variado entre hombres y mujeres si se observa una mínima diferencia. Esto es consistente, con los autores Ruiz, Zarauz y Flores Allende (2016) quienes en su estudio de corredores de fondo españoles y mexicanos, ambas muestras arrojaron una diferencia significativa en el compromiso a correr a favor de las mujeres. Por consiguiente, retomando a los autores Zarauz y Ruiz (2011) han realizado un estudio de la súper-adherencia del maratonista y como resultado nuevamente obtuvieron un puntaje mayor en el compromiso a favor de las mujeres. Por el contrario, los autores Sánchez, Godoy Izquierdo y Román González (2006) han estudiado el control, el compromiso y el desafío en corredores/as, sus resultados arrojaron que los niveles de compromiso son moderadamente altos en ambos géneros. Este último estudio puede asemejarse a los resultados que se han obtenido en la presente investigación.

Para finalizar, en la adicción a correr no se encontraron diferencias significativas según género, lo que es consistente con la mayoría de las investigaciones encontradas. Los autores Ruiz, Zarauz y Flores Allende (2016) plantearon que la adicción a correr no mostraba diferencias significativas en relación al género. Otro estudio, que concierne tal resultado, es el de Zarauz y Ruiz (2011) quienes hallaron inexistencia de diferencias significativas en la adicción a correr entre ambos géneros. Asimismo, es congruente con la investigación de Ruiz y Zarauz (2012) quienes concluyen que no existe diferencia en cuanto a la adicción entre hombres y mujeres.

En lo que se refiere al segundo objetivo, también se han analizado las diferencias según edad. En la motivación a correr se hallaron diferencias significativas a favor de los jóvenes en las dimensiones, peso, metas personales – competición, y meta psicológica. Es consistente con la investigación de los autores Ruiz y Zarauz (2011) hallaron que los más jóvenes alcanzan puntuaciones más elevadas que los mayores en las dimensiones de superación de

metas personales – competición, reconocimiento, peso, meta psicológica, significado de la vida y autoestima. Sostienen que a medida que la edad aumenta disminuyen los valores, sería que los más jóvenes superan en dichas puntuaciones a los mayores. Tal resultado es observable en dicha investigación.

Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en el compromiso en relación a la edad, si bien no se ha encontrado un estudio previo que concuerde con dicho resultado, ya que no ha sido estudiado, se puede relacionar con el estudio de los autores Ruiz, Zarauz y Arbinaga Ibarzábal (2015) que obtuvieron como resultado que los atletas corredores veteranos de 35 años en adelante están más cerca de un sano compromiso en su deporte.

Para terminar, en la adicción no se han encontrado diferencias significativas según la edad, lo cual se relaciona con los autores Ruiz y Zarauz Sancho (2011) quienes administraron la escala de Adicción negativa a correr a maratonistas españoles, analizando tanto las diferencias por género y edad en la adicción, los resultados obtenidos han sido que no se hallaron diferencias significativas a correr por género y edad, no se encontraron diferencias significativas en la puntuación total de la escala. Tal resultado es concordante con el que se ha obtenido en dicho estudio. El estudio de Kjelsås y Livberit (2003) no presentó diferencias en cuanto a la edad con respecto a la dependencia al ejercicio físico.

Continuando con el tercer objetivo, se realizó un análisis de correlaciones de Pearson. En primer lugar, con respecto a la motivación con el compromiso, se hallaron correlaciones en las dimensiones, las cuales están ordenadas de mayor a menor de autoestima, orientación a la salud, metas personales- competición, meta psicológica, afiliación, reconocimiento y peso. Lo cual se halló solo en el estudio de los autores Zarauz y Ruiz (2011) en la súper adherencia del maratoniano, donde obtuvieron resultado elevados en autoestima, metas personales – competición. La dimensión reconocimiento ha sido la menos valorada, los autores sugieren aumentar el compromiso en autoestima y meta psicológica.

Con lo que respecta compromiso y adicción, indico una correlación significativa. Esto es consistente con la investigación de Zarauz y Ruiz (2011), ya que en su estudio de la súper-adherencia del maratoniano han correlacionado la escala de compromiso a correr y adicción a

correr, obtuvieron como resultados que la correlación entre ambas escalas es alta, positiva y significativa.

En lo referido a adicción y motivación, se halló una correlación significativa con las dimensiones metas personales – competición, meta psicológica y autoestima. Dicho resultado, se puede relacionar con la investigación de los autores Zarauz y Ruiz (2011) que han correlacionado que reforzando la dimensión metas personales- competición puede llevar a una ANC. Asimismo, en un estudio posterior los autores Ruiz y Zarauz (2012) han obtenido que preocuparse por tener una mejor marca a la hora de competir es una de las escalas que llevan a una ANC. Sin embargo, los autores Kjélsas y Livberit (2003) no han arrojado resultados con respecto a que motivaciones llevan a una dependencia deportiva.

Para finalizar, con respecto al cuarto objetivo, se realizó un análisis de regresión múltiple. Se halló que de la motivación la dimensión metas personales – competición ha dado un resultado elevado como predictor de la adicción a correr, tal como estudiaron los autores Zarauz y Ruiz (2011) hallaron en su estudio que casi todos los tipos de motivación fueron predictores de la adicción negativa a correr. Es relevante hacer hincapié que menciona que no todas las dimensiones han sido predictores. Cabe resaltar que las dimensiones de peso y afiliación no resultaron predictores de manera significativa en ninguno de los dos géneros con respecto a la ANC tal como se observa en la presente investigación. Además, en las mujeres solo dos dimensiones han sido predictores de la adicción negativa a correr, se puede relacionar con los resultados que se han obtenido en la presente investigación, ya que no han arrojado puntaje elevado en la misma. Además, en el estudio de los autores ya mencionado, se destaca que la dimensión de metas personales – competición ha sido la tercera dimensión más valorada por la muestra y mencionan que no la reforzarían porque no les interesa adquirir que desarrollen los corredores/as una ANC.

El compromiso mostro ser predictor de la adicción. La investigación de Zarauz y Ruiz (2011) afirman que tanto el compromiso a correr como la adicción negativa a correr son altas en sus corredores, lo cual afirman que un aumento en el compromiso conlleva a un aumento en la ANC, lo cual refleja que un elevado compromiso tiene efectos sobre la adicción negativa a correr.

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

En primer lugar, dentro de las limitaciones que se hallaron en dicha investigación, se destaca el momento histórico social que se transita en la sociedad, debido al aislamiento social a causa de la pandemia del COVID- 19. Asimismo, de acuerdo a esta situación no se ha podido asistir a diversos eventos de maratones, ya que no se han realizado a raíz de esta problemática actual que se está viviendo. Además, se revela la falta de entrenamiento y práctica del *running* en el momento que los corredores han respondido a dicha investigación.

Por otro lado, otra limitación puede considerarse el tamaño de la muestra, como así también el desbalance a nivel grupal, ya que la mayoría de los participantes han sido hombres, superando la participación de las mujeres. También se ha limitado la participación a nivel geográfico, ya que las técnicas se han aplicado a residentes de CABA y de la Provincia de Buenos Aires. Se considera otra limitación no haber podido analizar la cantidad de kilómetros recorridos por semana.

Asimismo, durante el periodo de recopilación de información muchos estudios están relacionados con el deporte a nivel grupal. El deporte individual o disciplinas como en este caso el *running* deben tener mayores niveles de investigación para aportar más datos. Existe una escasa cantidad de investigaciones en dicha práctica deportiva, por lo que esto limita la comparación a nivel científico.

Se sugiere a futuras investigaciones que deberían ser contemplados los puntos mencionados. Se debería hacer hincapié en el estudio de la relación de la motivación, compromiso y adicción a correr, ya que no hay variedad de autores y de estudios realizados. Hasta el momento dichas variables han tenido poco análisis. También, sería relevante incluir la cantidad de veces por semana que practican la actividad como variable relacionada con la motivación, el compromiso y la adicción a correr. Inclusive, se recomienda también poder analizar la cantidad de kilómetros recorridos a nivel semanal.

Además, resulta relevante considerar en un futuro una comparación entre corredores amateurs y de élite en relación a las variables analizadas en dicho estudio. También sería

importante poder analizar dentro de los corredores quiénes practican dicha actividad por hobby y quiénes a modo de competición.

Por consiguiente, dentro de estudios abocados al deporte se debería realizar mayores investigaciones en relación al compromiso de los deportistas según diferencia de edad y género. De la misma manera, sería útil analizar si la pertenencia a un grupo de entrenamiento de *running* aumenta o disminuye la motivación, el compromiso y la adicción a correr en la práctica, en comparación con quienes entrenan a nivel individual sin pertenecer a ningún grupo.

Para finalizar, sería interesante en una futura investigación realizar estudios acerca de la motivación, el compromiso y la adicción a correr ampliando la zona geográfica, ya que va a permitir analizar los cambios que presentarán los individuos, al momento de retomar su vida cotidiana luego de la pandemia. Esto también permitiría una comparación de los resultados obtenidos en dicha investigación donde los corredores no han podido ejercer su práctica de manera habitual con la vuelta a la actividad.

CONCLUSIÓN

En lo que respecta a los objetivos que se han planteado en esta investigación la gran mayoría han sido concretados. Se ha podido relacionar la motivación a correr, con el compromiso a correr y la adicción a correr.

Por otro lado, los resultados en su mayoría han podido ser demostrados con investigaciones previas, si bien no existen muchos estudios que hayan analizado dichas variables en esta actividad deportiva, se han podido relacionar los resultados alcanzados en su gran mayoría.

Se ha demostrado que con respecto a las dimensiones de la motivación a correr la que obtuvo mayor puntaje ha sido autoestima, luego metas personales – competición, después afiliación, siguió orientación a la salud, seguido de reconocimiento, meta psicológica y

finalmente peso. El compromiso a correr tuvo un puntaje significativo. Por último la adicción a correr arrojó un puntaje menor.

En relación a las diferencias de género y edad. Con respecto a la motivación a correr en la dimensión metas personales – competición se halló un puntaje a favor de los hombres mientras que en la dimensión autoestima se obtuvo un resultado significativo a favor de las mujeres. En el compromiso a correr no se halló una diferencia significativa entre los géneros, si se encontró una mínima tendencia a favor de las mujeres. Finalmente, en la adicción a correr no se encontraron diferencias según género. Con respecto a la edad, en la motivación a correr en las dimensiones peso, metas personales – competición y meta psicológica un puntaje a favor de los jóvenes. En el caso de compromiso a correr y adicción a correr no se hallaron diferencias respecto a la edad.

Además, se obtuvo que la motivación en sus dimensiones tiene correlación con el compromiso a correr. En la adicción las correlaciones más significativas han sido con la motivación en las dimensiones de meta personales – competición y meta psicológica. Por último, compromiso a correr y adicción a correr tienen una correlación significativa. Lo que permite inferir que cuando eleva el compromiso puede elevar la adicción a correr por ende lo beneficioso disminuye.

Para finalizar, dentro de la motivación solo la dimensión metas personales – competición puede ser predictor de adicción a correr, asimismo el compromiso a correr es predictor de la adicción a correr.

Referencias bibliográficas

Albright, A., Franz, M., Hornsby, G., Kriska, A., Marrero, D., Ullrich, I., & Verity, L. S. (2000). *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and type 2 diabetes. Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1345-1360.

Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional Belando, N. (2013). *Motivación autodeterminada y compromiso deportivo en estudiantes adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad Miguel Hernández de Elche).

Belando, N., Ferriz-Morell, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M. y Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.

Carmack, M.A. & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 25-42.

Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2007). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de psicología del deporte*, 9(12).

Clingman, J. M., y Hilliard, D. V. (1987). Some personality characteristics of the super-adherer: Following those who go beyond fitness. *Journal of Sport Behavior*, 10(3), 123-136

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Self-determination and intrinsic motivation in human behavior. EL Deci, RM Ryan. -1985.

Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & Villora, S. G. (2010). Auto concepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.

García-Calvo, T., Leo, F. M., Martín, E., & Sánchez Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la

motivación [Sport commitment and its relationship to dispositional and contextual motivational factors]. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.

García-Calvo, T., Leo, F. M., Martín, E., & Sánchez Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación [Sport commitment and its relationship to dispositional and contextual motivational factors]. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.

Gastón, J. G. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (30), 43-63. Goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.

Gómez, R. P., Palos, P. A., Sánchez, J. C. J., & Sánchez, M. D. P. M. (2013). Compromiso deportivo en jóvenes mexicanos. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 317-330.

Ibarzábal, F. A., & Tubío, J. C. C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica*, 6(3), 549-557.

Ibarzábal, F. A., & Tubío, J. C. C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica*, 6(3), 549-557.

Jaenes, J. C. (1994). Psicología del deporte y maratón. El maratón. Aspectos técnicos y científicos, 277-312.

Jaenes, J. C., Godoy, D., & Román, F. M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2).

Kjelsås, E., & Augestad, L. B. (2003). Las diferencias de género entre atletas competitivos y su motivación hacia la actividad física. *The European journal of psychiatry (edición en español)*, 17(3), 146-160.

Lande, F. (2017). Psicología de la actividad física: una aproximación a la teoría de la autodeterminación.

Lande, F. (2017). Psicología de la actividad física: una aproximación a la teoría de la autodeterminación.

Lee, C., & Owen, N. (1986). Exercise persistence: Contributions of psychology to the promotion of regular physical activity. *Australian Psychologist*, 21(3), 427-466.

López, A. N. De la motivación a la adicción.

López, A. N., del Valle, A. S., & Rosa, S. M. (2017). Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad.

Luquin, A. C., & Andrés, J. M. P. (2005). Incidencia de la forma de organización en la sesión sobre el tiempo de práctica y la percepción de la motivación en el aprendizaje de habilidades atléticas. *Apunts Educación Física y Deportes*, (81), 29-37.

Márquez, S., y de la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2384-2391.

Masters, K.S., Ogles B.M. & Jolton, J.A. (1993). The development of an instrument to measure Motivation for Marathon running: *the Motivations of Marathoners Scales (MOMS)*. *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*, 64, 134-143.

McClelland, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana* (Vol. 52). Narcea Ediciones.

Moreno, J.A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26 (2), 390-399.

Moreno-Murcia, J. A., Coll, D. G. C., & Cervello-Gimeno, E. (2008). Motivación y salud en la práctica física deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 483-494.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(1), 167-176.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 22(2), 310-317.

Murcia, J. A. Morena., & Gimeno, E. Cervello. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial.

Pardee, R. L. (1990). *Motivation Theories of Maslow, Herzberg, McGregor & McClelland*. A Literature Review of Selected Theories Dealing with Job Satisfaction and Motivation.

Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports medicine*, 11(3), 143-182.

Real Academia Española de la Lengua (2004). *Diccionario DRAE*, 22 ed., Madrid.

Robbins, J., Joseph, P (1985). «Experiencing exercise withdrawal: possible consequences of therapeutic and mastery running». *Journal of Sport Psychology*, 7: 23- 39.

Ruiz, F., & Sancho, A. Z. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.

Ruiz-Juan, F., & Sancho, A. Z. (2012). Variables que hacen adicto negativamente a correr al maratoniano español. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (21), 38-42.

Ruiz-Juan, F., & Sancho, A. Z. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de psicología*, 46(1), 1-11.

Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2016). Predictores de la adicción en atletas veteranos españoles. *Suma psicológica*, 23(1), 10-17.

Ruiz-Juan, F., Sancho, A. Z., & Flores-Allende, G. (2016). Dependencia al entrenamiento y competición en corredores de fondo en ruta. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(32), 149-155.

Ruiz-Juan, F., Sancho, A. Z., & Ibarzábal, F. A. (2013). Validación de la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE) en atletas veteranos. *Adicciones*, 25(4), 309-320.

Ruiz-Juana, F., & Sancho, A. Z. (2014). Revista Latinoamericana de Psicología. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sachs, M (1985). «The Runner's high». En: M. Sachs y G. Buffone (eds). *Running as Therapy*. Lincoln (Nebraska). University of Nebraska (pp. 273-287).

Sachs, M. L. (1981). Running addiction. In: Sachs, M. H and Sacks, M. L. (Eds.), *Psychology of running*, Human Kinetics, Champaign, IL. 116-126

Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.

Sánchez, J. C. J., Izquierdo, D. G., & González, F. M. R. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18(2), 217-234.

Sancho, A. Z., & Ruiz-Juan, F. (2012). Súper-adherencia del maratoniano: variables predictores y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907.

Sancho, A. Z., & Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la adicción al entrenamiento en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 33-35.

Sancho, A. Z., Juan, F. R., & Allende, G. F. (2014). Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 118-121.

Sancho, A. Z., Juan, F. R., Allende, G. F., & Montes, M. E. G. (2017). Percepción del éxito en maratonistas en función de sus hábitos de entrenamiento. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 111-114.

Sanz, T., Blasco, T., & Cruz, J. (1992). Adicción a la actividad física de fondo. *Archivos de Medicina del Deporte*, 9(35), 279-86.

Scalan, T., Simons, J., Capenter, P., Schmidt, G. y Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): I. *Introduction and methodology*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 360-376.

Szabo, A., Frenkl, R., & Caputo, A. (1997). Relationship between Ad-diction to Running, Commitment, and Deprivation from Running: A Study on the Internet, *Eur. Yearbook Sport Psychology*, 1.

Szabo, A., Frenkl, R., y Caputo, A. (1997). Relationships between addiction to running, commitment to running and deprivation from running: A study on the internet. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 130-147.

Thornton, E. W., & Scott, S. E. (1995). *Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour*. *Health Promotion International*, 10(3), 177-184.

Torregrosa Álvarez, M., Sousa, C. D. P. D., Viladrich Segués, M. C., & Villamarín Cid, F. (2008). *El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes*. *Psicothema*.

Torregrosa Álvarez, M., Sousa, C. D. P. D., Viladrich Segué, M. C., & Villamarín Cid, F. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*.

Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 35-43.

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.

Zarauz Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). *Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos*.

Zuñiga, V., Trujillo, I., Argüelles, A., Bahamondes, V. V., & Cid, F. M. Reasons of Chilean urban runners for participating in endurance running competitions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 145-150.

Anexo I: Consentimiento Informado y Cuestionario Sociodemográfico

Este es un estudio que tiene como finalidad obtener el título de grado de la Licenciatura de Psicología en la Universidad Argentina de la Empresa (UADE). El tiempo que durará será de 15 minutos. Las preguntas serán anónimas, confidenciales y con fines académicos. Está destinado a personas de 19 a 72 años, de sexo masculino y femenino. Residentes de CABA y de la Provincia de Buenos Aires. No posee respuestas “correctas o incorrectas”. Practicando el entrenamiento deportivo de running desde hace 6 meses.

ACEPTO PARTICIPAR

ACEPTO

1) GÉNERO

MASCULINO

FEMENINO

2) EDAD

.....

3) TRABAJA

SÍ

NO

4) LUGAR DE RESIDENCIA

CABA

GBA

5) NIVEL DE ESTUDIOS

PRIMARIO

SECUNDARIO

TERCARIO

UNIVERSITARIO

POSGRADO

6) ESTADO CIVIL

SOLTERO/A

CASADO/A

DIVORCIADO/A

VIUDO/A

7) TIEMPO QUE LLEVA ENTRENANDO RUNNING

- 6 MESES

+ 6 MESES

8) CUANTAS VECES ENTRENA POR SEMANA

TODOS LOS DIAS

6 VECES POR SEMANA

5 VECES POR SEMANA

4 VECES POR SEMANA

3 VECES POR SEMANA

2 VECES POR SEMANA

1 VEZ POR SEMANA

9) SE ENCUENTRA LESIONADO/A ACTUALMENTE

SI

NO

10) SI ESTA LESIONADO/A, ENTRENA DE TODAS FORMAS

SI

NO

Anexo II: MOMS- 34 (Adaptada al español)

- 1. Para ayudar a controlar mí peso.** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 2. Para competir con otros.** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 3. Para ganar el respeto de los compañeros.** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 4. Para adelgazar.** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 5. Para mejorar mi velocidad de carrera (rodajes).** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 6. Para ganar el respeto de la gente.** No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para

correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

7. Para socializar con otros corredores. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

8. Para mejorar mi salud. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

9. Para competir conmigo mismo. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

10. Para tener algo en común con otras personas. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

11. Para prolongar mi vida. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 12. Para conocer gente.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 13. Para que mi familia o amigos estén orgullosos de mí.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 14. Para tener más propósitos en mi vida.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 15. Para parecer más delgado.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 16. Para intentar correr más rápido.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 17. Para participar con mi familia o amigos.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante

para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

18. Para sentirme realizado por completo. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

19. Para reducir la probabilidad de padecer un infarto. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

20. Para hacer mi vida más completa. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

21. Para compartir un espíritu de equipo con otros corredores. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

22. Porque es una experiencia emocional positiva. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

- 23. Para sentirme orgulloso de mí mismo.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 24. Para quedar con amigos.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 25. Para tener espíritu de superación.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 26. Para mejorar mí marca actual.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 27. Para pasar tiempo solo y pensar / organizar mis cosas.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr
- 28. Para concentrarme en mis pensamientos.** _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante

para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

29. Para resolver problemas. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

30. Para prevenir enfermedades. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

31. Para que la gente se fije en mí. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

32. Para ver si puedo batir una cierta marca. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

33. Para conseguir reconocimiento/ prestigio. No es una razón muy importante para correr; No es una razón bastante importante para correr; No es una razón importante para correr; Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; Es una razón importante para correr; Es una razón bastante importante para correr; Es una razón muy importante para correr

34. Para que los demás me elogien. _ No es una razón muy importante para correr; _ No es una razón bastante importante para correr; _ No es una razón importante para correr; _ Ni es una razón importante, ni no es una razón importante para correr; _ Es una razón importante para correr; _ Es una razón bastante importante para correr; _ Es una razón muy importante para correr

Anexo III: CR- 11 (Adaptada al español)

1. **Estoy deseoso de correr.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
2. **Correr es entretenido.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
3. **No disfruto corriendo.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
4. **Correr es de vital importancia para mí.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
5. **Mi vida es mucho más rica porque corro.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
6. **Correr es agradable.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
7. **Me aterroriza la idea de correr.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
8. **Reorganizaría o cambiaría mi horario para satisfacer mi necesidad de correr.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo

- 9. Tengo que forzar a mí mismo para ir a correr.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 10. No ir un día a correr es un alivio enorme.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 11. Correr es el punto culminante del día.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Algo en desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Totalmente de acuerdo

Anexo III: RAS – 8 (Adaptada al español)

- 1. Si el clima es demasiado frío, caluroso o ventoso no correré ese día.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 2. No cambiaría planes con amigos para poder ir a correr.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 3. He dejado de correr al menos durante una semana por otra razón que no fue una lesión.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 4. Si hubiera otra manera de mantener mi forma física actual, no correría ninguna vez más.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 5. Después de correr me siento mejor.** _ Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo

- 6. Continuaría corriendo mientras una lesión se me cura.** _ Totalmente en desacuerdo;
_ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en desacuerdo; _ De
acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo
- 7. Algunos días, incluso si no me apetece correr, lo hago de todas maneras.** _
Totalmente en desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de
acuerdo ni en desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de
acuerdo
- 8. Siento que necesito correr al menos una vez todos los días.** _ Totalmente en
desacuerdo; _ Bastante en desacuerdo; _ En desacuerdo; _ Ni de acuerdo ni en
desacuerdo; _ De acuerdo; _ Bastante de acuerdo; _ Totalmente de acuerdo