

Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento

Motivations of Marathoners by socio demographic and training variables

Antonio Zarauz Sancho*, Francisco Ruiz-Juan**

*I.E.S.O. Azcona, **Universidad de Murcia

Resumen; en la creciente población de corredores españoles y mexicanos de ruta se analizan sus principales motivaciones para correr y sus principales características bio-socio-demográficas. También se analiza la influencia en la puntuación de dichas variables en cada una de las subescalas motivacionales, tanto en la muestra española de corredores de ruta, como en la mexicana. Se obtienen valiosos datos descriptivos de sus motivaciones y características socio-demográficas y de entrenamiento, y se concluye que en la muestra mexicana de corredores de ruta se han obtenido puntuaciones significativamente más altas que en la de españoles en cada una de las motivaciones para correr analizadas. Además, las dos motivaciones más valoradas por ambas muestras son las más autodeterminadas (significado de la vida-autoestima y orientación a la salud) y la menos valorada ha sido la menos autodeterminada (reconocimiento). También que en las variables bio-socio-demográficas de la muestra mexicana, hay numerosas diferencias significativas por sexo, mientras que en la muestra española sólo las hay en la actividad laboral principal y en el IMC. Por último, en la influencia que tienen las variables bio-socio-demográficas en las puntuaciones de cada una de las subescalas motivacionales analizadas, existen numerosas diferencias significativas, tanto por sexo como entre las muestras española y mexicana.

Palabras clave; MOMS-34; variables socio-demográficas; autodeterminación.

Abstract: in the growing population of Spanish and Mexican route runners we analyze their main motivations for running and their main bio-socio-demographic characteristics. It also analyzes the influence on the score of these variables in each of the motivational subscales in both Spanish as in Mexican route runners sample. This gives valuable data describing their motivations and socio-demographic characteristics and training, and concludes that in the Mexican sample route runners were obtained significantly higher scores than in the Spanish in each of the motivations for running analyzed. Moreover, the two motivations accounted for both samples are the most self-determined (meaning of life, self-esteem and health orientation) and least valued was the least self-determined (recognition). Also that in bio-socio-demographic characteristics of the Mexican sample, there are many significant differences by gender, while the Spanish sample there are only on primary work activity and BMI. Finally, the influence of biological variables sociodemographic scores on each of the motivational subscales analyzed, there are many significant differences, both by gender and between Spanish and Mexican samples.

Key words; MOMS-34; socio-demographic variables, self-determination.

Introducción

Desde los años '70 hasta nuestros días, se ha producido un aumento muy significativo de practicantes de carrera continua en general y de corredores de maratón y/o medio maratón en particular, aumento que Masters, Ogles y Jolton (1993) ya describían en Estados Unidos. Este incremento se hace patente, por ejemplo, observando la evolución en la participación en el más famoso maratón del mundo, el de Nueva York, que en su primera edición, la de 1970, apenas contó con 127 participantes y, en las últimas, ya cruzaron la meta cerca de 50.000 corredores.

En España, este aumento se hizo más significativo a raíz de la concesión a Barcelona de los Juegos Olímpicos en 1992. De hecho, la Real Federación Española de Atletismo (2013), en el calendario nacional de carreras en ruta ha pasado de tener cada año un número muy reducido de estas en los años '80, con un número de participantes prácticamente simbólico, a tener en la actualidad cada mes no menos de una docena de carreras de maratón y/o medio maratón, circuito de carreras de 10km en ruta, etc., donde además, los participantes ya se aproximan a la cifra de 20.000 en los maratones más populares, Madrid y Barcelona.

A nivel internacional, Carmack y Martens (1979) fueron los pioneros en estudiar los motivos para correr maratones, debido al mencionado incremento significativo del *jogging* (carrera continua) que se produjo en EE.UU. en los '70. Al preguntar a los corredores los tres principales motivos por los que empezaron a correr y por los que continuaban corriendo, estos motivos fueron clasificados en ocho categorías generales de motivaciones: salud física, salud psicológica, socialización, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad y motivos diversos.

Posteriormente, Clough, Shepherd y Maughan (1989) concluyeron que todos los motivos para participar de forma recreativa en un maratón se podían agrupar en seis categorías motivacionales principales: bienestar, sociales, desafío, estatus, estado físico/salud y adicción, siendo el desafío, seguido del estado físico/salud, las principales.

Pero la investigación de mayor trascendencia internacional fue la de Masters et al. (1993), en la que diseñaron un instrumento con adecuada consistencia interna, validez y fiabilidad para evaluar las motivaciones de los corredores de maratón, que numerosos investigadores posteriormente han utilizado, o se han basado en él, para crear instrumentos propios: las *Motivations of Marathoners Scales (MOMS)*. Contiene 56 motivos para correr, que a su vez se agrupan en cuatro categorías generales de motivaciones (Psicológicas, de Logro, Sociales y de Salud Física) y éstas, a su vez, en nueve escalas específicas de motivaciones (Salud general, Concerniente al peso, Afiliación, Reconocimiento, Competición, Logro de meta personal, Metas psicológicas, Autoestima y Sentido de la vida). En estas motivaciones propias de los corredores, al igual que en las obtenidas por Carmack y Martens (1979) y Clough, Shepherd y Maughan (1989), se aprecian los diferentes niveles de autodeterminación explicados por Deci (1975, 1980) y Deci y Ryan (1985) en su teoría motivacional.

En España, sin embargo, no es fácil encontrar investigaciones que analicen en profundidad las motivaciones de este creciente número de corredores de ruta. El pionero en describir los motivos para correr fue Jaenes (1994), al exponer que, en general, eran sentirse mejor, mejorar físicamente, encontrar amigos y perder peso. Posteriormente, Jaenes (2000) concluye que la mayoría de motivos para correr están relacionados con los beneficios que esperan obtener de esta práctica. Por su parte, Llopis y Llopis (2006) concluyeron que los motivos para correr más importantes fueron la satisfacción que produce correr, el logro de una meta personal, la aptitud física, la interacción social y el interés por el deporte.

Pero la investigación en la población de maratonianos españoles más profunda hasta la fecha ha sido la de Ruiz-Juan y Zarauz (2011), en

Fecha recepción: 05-12-12- Fecha envío revisores: 06-12-12- Fecha de aceptación: 07-01-13
Correspondencia: Antonio Zarauz
C/ Santa Laura, 30.
04008 - Almería (Almería).
E-mail: tonizarauz@msn.com

la que analizaron las motivaciones para correr maratón en una muestra de 1226 corredores, traduciendo y validando al español las *MOMS*, obteniendo siete categorías motivacionales para correr, que a su vez contenían 34 motivos para hacerlo (véase apartado *Instrumento*). En esta investigación, las motivaciones para correr prácticamente se valoraron de más a menos autodeterminadas; significado de la vida-autoestima y orientación a la salud fueron las más altas, frente a reconocimiento, que fue con diferencia la que menor puntuación obtuvo.

Sin embargo, se debe partir de la hipótesis de que, en las motivaciones para correr maratón, pueden influir una serie de variables. En el *Demographic and Training Questionnaire (DTQ)* de Masters et al. (1993), se contemplan tanto de tipo sociodemográfico (edad, sexo, raza e ingresos anuales), como las relacionadas con los hábitos de entrenamiento (promedios de kilómetros entrenados a la semana, de tiempo por entrenamiento, de días entrenados a la semana y de compañeros de entrenamiento, porcentaje de tiempo que entrena solo a la semana, años corriendo) y el rendimiento (número de maratones terminados, mejor marca en maratón y promedio de marcas en los maratones terminados). Llopis y Llopis (2006) señalaron la influencia que ejerce sobre estos motivos la pertenencia a un club de atletismo y estar asesorado por un entrenador.

En cuanto a las diferencias de sexo respecto a las motivaciones para correr, utilizando las *MOMS* como instrumento de medida, Ogles, Masters y Richardson (1995) concluyeron que en las mujeres, más que en los hombres, se obtenían puntuaciones más elevadas en las motivaciones más autodeterminadas, es decir, la preocupación por el peso, afiliación, autoestima, metas psicológicas y sentido de la vida. En hombres obtuvieron dos grupos: el mayoritario, que sobre todo señalaba las motivaciones de logro (competición y logro de meta personal) y extrínsecas (el reconocimiento), a los que llamaron *obligatory runners* (pues promediaban al menos 70 kilómetros a la semana de entrenamiento y les gustaba participar en maratones); y el minoritario, que señalaba más las motivaciones intrínsecas (orientación general a la salud y preocupación por el peso), a los que definieron como *recreational runners* (pues promediaban menos de 25 kilómetros a la semana de entrenamiento y les gustaban participar en carreras más cortas).

En la investigación de Ruiz-Juan y Zarauz (2011), los hombres puntúan más alto que las mujeres en la escala reconocimiento y las mujeres alcanzan puntuaciones más altas que los hombres en la escala significado de la vida y autoestima. En las escalas superación de metas personales y competición, reconocimiento, afiliación, metas psicológicas y significado de la vida y autoestima, a medida que la edad aumenta disminuyen los valores, es decir, los más jóvenes alcanzan puntuaciones más elevadas que los mayores.

En la presente investigación se van a considerar y analizar una serie de variables socio-demográficas y de entrenamiento y la influencia que tienen a la hora de elevar o disminuir de manera significativa cada una de las motivaciones para correr analizadas en una amplia muestra de corredores de ruta hispanos (españoles y mexicanos).

Método

Participantes

Se partió del total de corredores inscritos en los medios maratones de Almería y Elche (España) y Guadalajara (México) en 2010. Para asegurar que la muestra fuera representativa (error $\pm 3\%$, intervalo de confianza 95.5%), se empleó un diseño de muestreo estratificado por afijación proporcional teniendo en cuenta el sexo (86.65% de hombres y 13.35% de mujeres) y la edad. Se administró un cuestionario a 1060 corredores de fondo en ruta que participaron en los medios maratones de Almería (30/01/2011), Elche (03/04/2011) y Guadalajara (20/02/2011; 19/02/2012).

Además, por medio de una página Web se obtuvieron las respuestas de 741 cuestionarios de corredores de maratón y medio maratón desde el 01/03/2011 al 20/03/2013. Por tanto, la muestra aleatoria y voluntaria fue de 1795 (1105 españoles, 690 mexicanos) corredores de fondo en ruta, que estaba compuesta por 1541 hombres (85.7%) con

rango de edad de 18 a 76 años ($M=38.98$; $DT=10.45$) y 254 mujeres (14.35%) con rango de edad de 18 a 69 años ($M=37.88$; $DT=9.80$). Por tanto, se tiene una muestra representativa con un error del $\pm 2.30\%$, a un intervalo de confianza del 95.5%.

Procedimiento

En las carreras citadas anteriormente, se pidió permiso a la organización de la carrera mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación, cómo se iba a realizar el estudio y se acompañaba un modelo del instrumento. El cuestionario fue administrado en un stand que se dispuso al efecto durante la recogida de dorsales de los atletas participantes el día previo a la carrera.

Para ampliar la muestra y obtener la más amplia y variada geográficamente en el territorio español, se solicitó colaboración al webmaster del principal foro de atletismo de España (<http://www.elatleta.com/foro/forum.php>), al que se le pidió que colgara el cuestionario en la sección de corredores de ruta (<http://www.retos.org/encuesta/inicio.html>).

En ambos casos, todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y se les solicitó que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Además, se pidió que si habían contestado previamente este cuestionario no lo volvieran a hacer. Este trabajo posee el informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Instrumento

Se administró un instrumento que estaba compuesto de:

Motivations of Marathoners Scales-34 (MOMS-34) de Ruiz-Juan y Zarauz (2011); versión española de las *Motivations of Marathoners Scales (MOMS)* de Masters et al. (1993). Contiene 7 escalas de motivaciones con 34 ítems que se interesan por los motivos para correr y que miden el grado de orientación motivacional para correr: orientación a la salud, peso, superación de metas personales-competición, reconocimiento, afiliación, meta psicológica y significado de la vida-autoestima. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert desde 1 (*no es una razón para correr*) hasta 7 (*es una razón muy importante para correr*), con puntuación total media en cada escala entre 1 (mínima motivación para correr) y 7 (máxima motivación para correr).

Variables socio-demográficas y de entrenamiento: ¿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?

Análisis de los datos

Consistencia interna (alfa de Cronbach), diferencias de medias por sexo (*t* Student), Porcentajes, Chi-cuadrado de Pearson (X^2), significatividad, Media (M), Desviación típica (DT), F y *p* valor se realizaron con SPSS 20.0.

Resultados

Estadística descriptiva

Con respecto a las *MOMS-34*, conviene reseñar que la muestra mexicana de corredores de fondo en ruta presenta, en todas las subescalas, valores medios superiores a la muestra española. En todas las subescalas las puntuaciones obtenidas están por encima de la media en ambos países, mientras que sólo en reconocimiento los valores están por debajo de la media. En la muestra de corredores española, de mayor a menor importancia, las motivaciones son; significado de la vida-autoestima, orientación a la salud, superación de metas personales-competición, metas psicológicas, afiliación, preocupación por el peso y reconocimiento, mientras que en la muestra mexicana el orden ha sido; orientación a la salud, significado de la vida-autoestima, superación de metas personales-competición, metas psicológicas, afiliación, preocupación por el peso y reconocimiento. Solamente se han encontrado diferencias

Tabla 1. Coeficiente Alfa, media, desviación típica, *t* y significación para la motivación (MOMS-34). Diferencias por sexos y países.

	España				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	México						
	Hombres n=1007		Mujeres n=98					Hombres n=534		Mujeres n=156		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	α	M \pm DT	α	M \pm DT				α	M \pm DT	α	M \pm DT			
MOMS-34	.92		.90				.93		.92					
<i>Orientación a la salud</i>	.82	4.94 \pm 1.41	.83	4.70 \pm 1.50	1.66	.097	.16	.78	6.02 \pm 1.28	.73	6.15 \pm 1.20	-1.13	.256	-.10
<i>Peso</i>	.85	3.69 \pm 1.71	.80	3.08 \pm 1.68	3.34	.001	.35	.80	4.44 \pm 1.94	.79	4.64 \pm 1.93	-1.13	.257	-.10
<i>M. Person.-Competición</i>	.85	4.90 \pm 1.36	.82	4.58 \pm 1.41	2.18	.029	.23	.82	5.33 \pm 1.47	.80	5.38 \pm 1.44	-.35	.723	.10
<i>Reconocimiento</i>	.90	2.46 \pm 1.37	.88	2.38 \pm 1.32	.53	.594	.05	.89	3.23 \pm 1.78	.84	2.69 \pm 1.58	3.40	.001	.32
<i>Afiliación</i>	.88	3.90 \pm 1.52	.87	4.11 \pm 1.59	-1.32	.184	-.13	.85	4.68 \pm 1.65	.80	4.49 \pm 1.58	1.25	.209	.11
<i>M. Psicológicas</i>	.89	4.21 \pm 1.68	.89	4.29 \pm 1.76	-.45	.651	-.04	.80	4.69 \pm 1.87	.78	4.75 \pm 1.92	-.35	.722	-.03
<i>Sign.Vida-Autoestima</i>	.84	5.42 \pm 1.14	.79	5.51 \pm 1.10	-.69	.491	-.08	.82	5.92 \pm 1.20	.78	6.02 \pm 1.20	-.87	.384	-.08

estadísticamente significativas por sexo en peso y metas personales-competición, en la muestra española y en reconocimiento en la mexicana, en los tres casos los valores son superiores en los hombres (Véase Tabla 1).

Con respecto a las variables socio-demográficas, excepto en la edad, en la muestra mexicana hay diferencias significativas por sexo en todas las variables analizadas, mientras que en la española sólo las hay en la dedicación principal y en el IMC. Respecto a tener entrenador, una minoría de españoles se preocupa de tenerlo, mientras que en los mexicanos esta preocupación es mucho mayor, sobre todo en mujeres. La mayoría del total de la muestra tiene un alto nivel de estudios, convive con alguien, trabaja, tiene pocos o ningún hijo o familiares dependientes a su cargo, tienen un peso normal y menos de 50 años (Véase Tabla 2).

Medias en las subescalas motivacionales en función de las variables socio-demográficas y de entrenamiento

En la subescala orientación a la salud, en la muestra mexicana, se obtuvieron valores muy altos en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas sin diferencias significativas, mientras que en la muestra española los valores obtenidos fueron altos, pero con diferencias significativas en cuatro de las siete variables, de forma que esta orientación a la salud aumentaba en corredores varones que carecían de entrenador, con un menor nivel de estudios, que conviven acompañados y presentan sobrepeso u obesidad (Véase Tabla 3).

En la subescala peso, en la muestra española se obtuvieron valores medios o medio-bajos en la mayoría de las opciones de respuesta de las

variables analizadas, con la excepción de los corredores que presentaban sobrepeso u obesidad, carecían de entrenador y eran jubilados o pensionistas, en los que esta preocupación aumentaba significativamente. En cuanto a la muestra mexicana, mostraron valores medio-altos en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas, con la excepción de los corredores que presentaban sobrepeso u obesidad y carecían de entrenador, en los que esta preocupación aumentaba significativamente (Véase Tabla 4).

En la subescala superación de metas personales-competición, la muestra mexicana mostró valores medio-altos en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas, hallándose sólo diferencias significativas en las mujeres más jóvenes que vivían solas, con amigos o familia, o en los hombres más jóvenes y con entrenador, en los que esta puntuación aumentaba significativamente a niveles altos.

En la muestra española, sin embargo, aun mostrando valores medio-altos similares a la muestra mexicana, si obtuvo diferencias significativas en todas las opciones de respuesta analizadas en los varones, de forma que la puntuación aumentaba en corredores sin entrenador, jóvenes y sin hijos, con bajo peso, con menor nivel de estudios, que conviven con amigos o familia y que se encuentran estudiando (Véase Tabla 5).

En la subescala reconocimiento, ambas poblaciones mostraron valores bajos en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas. En la muestra mexicana se hallaron diferencias significativas sólo en los hombres con entrenador y estudios primarios, en quienes esta puntuación aumentaba a niveles medios. En la muestra española, en todos los corredores más jóvenes, la puntuación en reconocimiento,

Tabla 2. Porcentajes, Chi-cuadrado de Pearson y significatividad, según sexo.

	España			χ^2	México			χ^2
	Hombres n=1007	Mujeres n=98	Total		Hombres n=534	Mujeres n=156	Total	
Tener entrenador								
Si	15.1	19.4	15.5	1.25	27.3	48.7	32.2	25.28***
No	84.9	80.6	84.5		72.7	51.3	67.8	
Estudios completados								
Primarios	10.2	4.1	9.7	5.20	6.0	5.8	5.9	8.64*
Secundarios	36.7	40.8	37.1		33.3	23.7	31.2	
Universitarios	52.7	54.1	52.9		60.7	69.9	62.8	
Con quién vive actualmente								
Vivo solo o sola	10.2	14.3	10.6	3.29	11.2	10.3	11.0	9.57**
Con amigos o familia	28.8	33.7	29.2		49.3	62.8	52.3	
Vivo en pareja	61.0	52.0	60.2		39.5	26.9	36.7	
Actividad laboral principal								
Ama de casa		11.2	1.0	11422***	.4	33.5	7.9	185.84***
Jubilado/pensionista	1.4	1.0	1.4		9.0	2.6	7.6	
Estudiante	5.9	6.1	5.9		9.2	9.0	9.2	
Trabajador	92.7	81.6	91.8		81.4	54.8	75.4	
Hijos y/o dependientes a cargo								
0	47.2	54.1	47.8	7.88	32.6	43.6	35.1	15.10**
1	21.3	11.2	20.4		16.9	19.2	17.4	
2	25.6	24.5	25.5		19.1	21.2	19.6	
3 o más	6.0	10.2	6.3		31.5	16.0	28.0	
Edad								
33	31.3	35.7	31.7	1.75	31.8	36.5	32.9	6.81
34-39	26.2	22.4	25.9		18.4	21.8	19.1	
40-46	25.1	27.6	25.3		19.3	21.8	19.9	
47	17.4	14.3	17.1		30.5	19.9	28.1	
IMC								
Bajo peso	1.0	10.2	1.8	58.27***	1.5	3.8	2.0	36.18***
Peso normal	74.2	84.7	75.1		65.9	87.2	70.7	
Sobrepeso	23.9	5.1	22.3		30.6	9.0	25.7	
Obesidad	.9		.8		2.1	1.6		

* $(p<.05)$, ** $(p<.01)$, *** $(p<.001)$

aun siendo baja, aumentaba significativamente respecto a corredores mayores. En hombres, además, siendo igualmente baja, aumentaba significativamente en aquellos que tenían entrenador, vivían con amigos o familia y eran jubilados o pensionistas (Véase Tabla 6).

En la subescala afiliación, ambas muestras mostraron valores medios en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas. En la muestra española se hallaron diferencias significativas sólo en los hombres con entrenador y estudios primarios, que viven con amigos o

familia y son jubilados o pensionistas, en quienes esta puntuación aumentaba a niveles medio-altos. En la muestra mexicana, en las mujeres con entrenador y que viven con amigos o familia se obtuvieron diferencias significativas, aumentando su puntuación en afiliación a niveles medio-altos. En hombres, la puntuación aumentaba significativamente a esos mismos niveles medio-altos en aquellos corredores que eran dirigidos por un entrenador, tenían menor nivel de estudios, eran jubilados o pensionistas y tenían una mayor edad (Véase Tabla 7).

Tabla 3. Medias, DT, F y p-valor de la orientación a la salud y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156					
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tiene entrenador																					
Si	152	4.64	1.49		.82	.004	19	4.72	1.61												
No	855	5.00	1.39				79	4.68	1.50	.01	.918	146	6.07	1.32	.36	.544	76	6.04	1.28	.17	.280
Estudios completados																					
Primarios	103	5.10	1.56				4	4.68	2.49							9	6.61				
Secundarios	370	5.01	1.37	2.76	.041	40	4.85	1.60	.31	.814	178	6.08	1.30	.46	.627	37	6.23	1.28	.66	.574	
Universitarios	531	4.86	1.40				53	4.58	1.39							109	6.09	1.21			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	4.62	1.51				14	4.25	.84							60	5.80	1.61			
Con amigos o familia	290	4.98	1.44	3.13	.044	33	4.92	1.32	.99	.374	263	5.98	1.25	1.78	.168	98	6.24	.93	2.08	.128	
Vivo en pareja	614	4.98	1.37				51	4.66	1.74							42	5.83	1.70			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa							11	4.97	1.50							2	5.50	2.12			
Jubilado/pensionista	14	5.58	1.23				1	4.50								48	6.07	1.42			
Estudiante	59	5.13	1.42	2.07	.127	6	3.79	1.25	.84	.471	49	5.81	1.28	.64	.587	14	5.69	1.60	2.30	.079	
Trabajador	933	4.92	1.41				80	4.72	1.53							433	6.05	1.24			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	4.87	1.45				53	4.52	1.49							174	5.87	1.44			
1	214	4.97	1.37				11	4.65	1.64							90	5.96	1.30			
2	258	5.01	1.37	1.36	.252	24	4.63	1.64	1.81	.150	102	6.02	1.30	1.89	.130	30	6.55	.97	1.94	.124	
3 o más	60	5.21	1.32				10	5.72	.81							168	6.20	1.09			
Edad																					
< 33 años	315	4.85	1.44				35	4.75	1.38							170	5.79	1.36			
34-39 años	264	5.00	1.37				22	4.80	1.53	.14	.933	98	6.16	1.31	2.81	.039	34	5.94	1.52	1.30	.276
40-46 años	253	4.97	1.36	.70	.551	27	4.57	1.61							108	6.09	1.11				
> 47 años	175	5.00	1.47				14	4.57	1.73							163	6.13	1.24			
IMC																					
Bajo peso	10	5.22	1.46				10	4.72	1.74							8	6.00	1.07			
Peso normal	747	4.84	1.41				83	4.68	1.51							351	5.95	1.35			
Sobrepeso	241	5.25	1.35	6.29	.000	5	4.80	1.40	.01	.983	163	6.15	1.12	.89	.445	14	6.00	1.62	.49	.610	
Obesidad	9	5.69	.77													11	6.13	1.17			

Tabla 4. Medias, DT, F y p-valor del peso y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país.

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156					
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tiene entrenador																					
Si	152	3.30	1.71				19	2.66	1.35	1.64	.043	146	4.55	1.99	.66	.416	76	4.21	2.02	7.63	.006
No	855	3.76	1.70				79	3.21	1.75							80	5.06	1.78			
Estudios completados																					
Primarios	103	3.72	1.98				4	2.08	.73							32	4.54	1.86			
Secundarios	370	3.76	1.67	.42	.736	40	3.29	1.83	.68	.565	178	4.54	1.91	.44	.642	37	4.75	1.96	.23	.871	
Universitarios	531	3.63	1.69				53	3.04	1.64							324	4.38	1.96			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	3.60	1.66				14	2.80	1.31							60	4.46	2.13			
Con amigos o familia	290	3.67	1.80	.18	.829	33	3.55	2.04	1.74	.181	263	4.33	1.93	.90	.405	98	4.74	2.00	1.18	.310	
Vivo en pareja	614	3.71	1.68				51	2.90	1.49							211	4.57	1.90			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa							11	2.48	1.59							2	3.50	3.53			
Jubilado/pensionista	14	4.76	1.82	3.62	.027	1	4.67		.82	.486	48	4.44	2.10	.21	.886	4	3.41	2.57	.65	.584	
Estudiante	59	3.39	1.68				6	3.22	1.72							49	4.34	1.93			
Trabajador	933	3.69	1.71				80	3.17	1.71							433	4.46	1.92			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	3.56	1.72				53	2.49	1.42							174	4.44	2.00			
1	214	3.74	1.65				11	2.37	1.50							90	4.34	2.05			
2	258	3.85	1.77	1.88	.131	24	2.25	1.26	2.44	.069	102	4.62	1.94	.40	.749	33	3.88	2.10	2.57	.056	
3 o más	60	3.83	1.54				10	1.91	.70							168	4.39	1.82			
Edad																					
< 33 años	315	3.58	1.71				35	4.00	1.82							170	4.35	1.95			
34-39 años	264	3.79	1.80				22	2.49	1.03							98	4.83	1.74			
40-46 años	253	3.77	1.66	1.00	.389	27	2.23	1.30	8.52	.000	103	4.54	1.97	2.14	.094	34	4.69	2.01	.18	.909	
> 47 años	175	3.63	1.65				14	3.52	1.73							163	4.24	2.00			
IMC																					
Bajo peso	10	4.06	1.77				10	2.43	1.03							8	4.16	2.11			
Peso normal	747	3.41	1.67				83	3.11	1.72							351	4.22	1.97			
Sobrepeso	241	4.48	1.57	28.36	.000	5	4.40	1.73	2.30	.105	163	4.91	1.78	5.10	.002	14	5.26	1.87	2.48	.086	
Obesidad	9	5.18	1.06													11	5.03	2.04			

Tabla 5. Medias, DT, F y p-valor de las Medidas de Competición y variables bio-sociodemográficas, según sexo y país.

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156					
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tener entrenador																					
Si	152	5.51	1.27	38.38	.000	19	5.00	1.55	22.6	.135	146	5.58	1.52	5.98	.015	76	5.48	1.38	.70	.403	
No	855	4.78	1.34			79	4.45	1.37			388	5.23	1.44			80	5.28	1.51			
Estudios completados																					
Primarios	103	5.00	1.39			4	4.00	1.78			32	5.51	1.39			9	5.40	1.69			
Secundarios	370	5.00	1.32	3.36	.018	40	4.50	1.45	.41	.746	178	5.45	1.60	1.37	.253	37	5.26	1.65	.50	.679	
Universitarios	531	4.79	1.37			53	4.66	1.39			324	5.24	1.40			109	5.40	1.36			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	4.79	1.34			14	4.39	1.31			60	5.13	1.77			16	5.59	.91			
Con amigos o familia	290	5.08	1.34	3.67	.026	33	4.52	1.27	.17	.842	263	5.35	1.42	.61	.543	98	5.58	1.32	43.5	.015	
Vivo en pareja	614	4.83	1.36			51	4.63	1.54			211	5.36	1.44			42	4.82	1.75			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa						11	5.34	1.22			2	5.66	.47			52	5.54	1.41			
Jubilado/pensionista	14	4.72	1.49			1	4.00				48	5.33	1.62	.48	.693	4	5.37	1.96		.46	
Estudiante	59	5.68	1.10	10.66	.000	6	5.22	.65	1.96	.125	49	5.56	1.30			14	5.45	1.48			
Trabajador	933	4.85	1.36			80	4.41	1.45			433	5.31	1.46			85	5.25	1.46			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	5.04	1.3			53	4.62	1.42			174	5.37	1.37			68	5.52	1.25			
1	214	4.81	1.29	4.76	.003	11	4.34	1.48	.60	.615	90	5.24	1.54	.35	.785	30	5.69	1.37	2.59	.055	
2	258	4.66	1.37			24	4.34	1.36			102	5.42	1.51			33	5.32	1.47			
3 o más	60	5.02	1.44			10	4.98	1.53			168	5.27	1.52			25	4.70	1.83			
Edad																					
<33 años	315	5.37	1.16			35	4.72	1.23			170	5.53	1.32			57	5.79	.94			
34-39 años	264	4.91	1.36	27.39	.000	22	4.99	1.41	4.01	.010	98	5.50	1.42	3.29	.020	34	5.05	1.59	2.65	.050	
40-46 años	253	4.68	1.30			27	3.80	1.32			103	5.24	1.50			34	5.09	1.71			
>47 años	175	4.32	1.47			14	4.92	1.61			163	5.07	1.58			31	5.30	1.63			
IMC																					
Bajo peso	10	5.55	1.54			10	4.76	1.66			8	5.81	.94			6	4.91	2.14			
Peso normal	747	5.00	1.35	7.69	.000	83	4.62	1.37	2.55	.083	351	5.36	1.46	.94	.416	136	5.41	1.39	.39	.677	
Sobrepeso	241	4.58	1.31			5	3.20	1.12			163	5.26	1.50			14	5.26	1.73			
Obesidad	9	4.09	1.50								11	4.80	1.67								

Tabla 6. Medias, DT, F y p-valor de reconocimiento y variables bio-sociodemográficas, según sexo y país.

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156					
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tener entrenador																					
Si	152	2.73	1.52	7.24	.007	19	2.01	1.32	1.58	.211	146	3.60	1.85	9.01	.003	76	2.78	1.53	.54	.463	
No	855	2.40	1.33			79	2.44	1.33			388	3.09	1.74			80	2.60	1.64			
Estudios completados																					
Primarios	103	2.58	1.49			4	1.62	.92			32	3.58	1.92			9	3.31	2.11			
Secundarios	370	2.46	1.37	.60	.610	40	2.39	1.43	1.02	.384	178	3.51	1.88	4.82	.008	37	2.46	1.53	1.11	.345	
Universitarios	531	2.42	1.33			53	2.36	1.27			324	3.04	1.69			109	2.73	1.55			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	2.40	1.33			14	2.32	1.12			60	3.33	1.87			16	2.89	1.55			
Con amigos o familia	290	2.68	1.38	5.63	.004	33	2.35	1.22	.01	.989	263	3.11	1.72	1.05	.350	98	2.80	1.59	1.25	.287	
Vivo en pareja	614	2.35	1.35			51	2.37	1.46			211	3.34	1.83			42	2.36	1.56			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa						11	2.50	1.42			2	6.16	.23			52	2.90	1.69			
Jubilado/pensionista	14	3.13	1.36			1	1.00				48	3.26	1.88	1.86	.135	4	2.33	1.35		.59	
Estudiante	59	2.94	1.44	5.93	.003	6	3.16	1.91	1.18	.322	49	3.12	1.50			14	2.86	1.43			
Trabajador	933	2.41	1.35			80	2.30	1.27			433	3.22	1.80			85	2.57	1.55			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	2.54	1.42			53	2.49	1.42			174	3.21	1.73			68	2.56	1.29			
1	214	2.37	1.32	1.46	.223	11	2.37	1.50	.58	.630	90	3.27	1.94	.12	.945	30	2.84	1.71	.28	.833	
2	258	2.35	1.24			24	2.25	1.26			102	3.30	1.67			33	2.77	1.61			
3 o más	60	2.43	1.46			10	1.91	.70			168	3.17	1.82			25	2.76	2.09			
Edad																					
<33 años	315	2.73	1.41			35	2.91	1.47			170	3.28	1.72			57	2.97	1.44			
34-39 años	264	2.62	1.48	13.70	.000	22	2.25	1.25	3.82	.012	98	3.29	1.74	.46	.704	34	2.48	1.63	1.09	.352	
40-46 años	253	2.07	1.11			27	2.01	1.12			103	3.30	1.94			34	2.67	1.77			
>47 años	175	2.25	1.27			14	1.79	1.03			163	3.09	1.77			31	2.43	1.55			
IMC																					
Bajo peso	10	2.73	1.23			10	2.05	1.23			8	3.52	1.46			6	1.80	.94			
Peso normal	747	2.47	1.38	.50	.676	83	2.46	1.35	1.92	.152	351	3.22	1.81	.14	.934	136	2.74	1.61	1.06	.347	
Sobrepeso	241	2.37	1.32			5	1.36	.49			163	3.22	1.72			14	2.55	1.47			
Obesidad	9	2.38	1.18								11	3.48	2.00								

Tabla 7. Medias, DT, F y p-valor de la afiliación y variables bio-sociodemográficas, según sexo y país.

	España										México									
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156				
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p
Tener entrenador																				
Si	152	4.30	1.50	12.52	.000	19	3.85	1.92	.48	.488	146	5.08	1.52	11.93	.001	76	4.80	1.55	6.02	.015
No	855	3.83	1.51			79	4.13	1.51			388	4.53	1.68			80	4.19	1.57		
Estudios completados																				
Primarios	103	4.18	1.66			4	4.66	1.65			32	5.40	1.74			9	4.59	2.17		
Secundarios	370	4.12	1.55	7.43	.000	40	3.95	1.68	.27	.846	178	5.03	1.63	11.52	.000	37	4.63	1.71	.41	.742
Universitarios	531	3.69	1.43			53	4.12	1.55			324	4.42	1.60			109	4.45	1.50		
Con quien vive actualmente																				
Vivo solo o sola	103	3.82	1.55			14	4.60	1.49			60	4.67	1.76			16	4.82	1.45		
Con amigos o familia	290	4.09	1.45	3.15	.043	33	3.89	1.48	.98	.376	263	4.62	1.57	.46	.626	98	4.74	1.56	6.30	.002
Vivo en pareja	614	3.82	1.54			51	4.05	1.68			211	4.77	1.72			42	3.77	1.50		
Actividad laboral principal																				
Ama de casa						11	4.57	1.20			2	5.08	.12			52	4.52	1.67		
Jubilado/pensionista	14	4.57	1.56	3.97	.019	1	1.17		1.50	.217	48	5.28	1.61	4.06	.007	4	4.37	2.51	.39	.757
Estudiante	59	4.33	1.64			6	4.13	1.94			49	4.12	1.65			14	4.06	1.75		
Trabajador	933	3.86	1.50			80	4.04	1.59			433	4.68	1.64			85	4.55	1.49		
Hijos y/o dependientes a cargo																				
0	475	3.86	1.51			53	4.06	1.63			174	4.53	1.76			68	4.66	1.44		
1	214	3.79	1.53	1.32	.264	11	4.59	1.18	2.07	.109	90	4.79	1.70	.74	.528	30	4.39	1.81	.73	.532
2	258	4.03	1.53			24	3.56	1.64			102	4.78	1.47			33	4.51	1.48		
3 o más	60	4.04	1.46			10	4.85	1.30			168	4.72	1.61			25	4.12	1.83		
Edad																				
< 33 años	315	3.95	1.48			35	4.22	1.46			170	4.45	1.63			57	4.58	1.41		
34-39 años	264	3.91	1.50	.27	.847	22	4.07	1.83	1.45	.231	98	4.55	1.57	3.61	.013	34	4.27	1.79	.33	.801
40-46 años	253	3.84	1.54			27	3.61	1.50			103	4.65	1.69			34	4.46	1.66		
> 47 años	175	3.87	1.57			14	4.63	1.57			163	5.02	1.66			31	4.60	1.63		
IMC																				
Bajo peso	10	5.10	1.45			10	3.48	1.55			8	5.20	1.37			6	4.86	2.07		
Peso normal	747	3.88	1.51	2.27	.078	83	4.21	1.59	2.04	.135	351	4.67	1.65	.26	.848	136	4.47	1.58	.17	.841
Sobrepeso	241	3.90	1.52			5	3.06	1.03			163	4.68	1.68			14	4.53	1.51		
Obesidad	9	4.25	1.59								11	4.63	1.67							

Tabla 8. Medias, DT, F y p-valor de las Metaspsicológicas y variables bio-sociodemográficas, según sexo y país.

	España										México									
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156				
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p
Tener entrenador																				
Si	152	4.35	1.68	1.21	.270	19	3.01	1.74	13.44	.000	146	4.86	1.88	1.57	.210	76	4.82	1.80	.11	.737
No	855	4.19	1.68			79	4.59	1.66			388	4.63	1.86			80	4.72	2.03		
Estudios completados																				
Primarios	103	4.17	1.75			4	4.58	2.82			32	4.74	2.04			9	4.77	2.74		
Secundarios	370	4.02	1.70	2.99	.030	40	4.16	1.76	.16	.921	178	4.68	1.90	.01	.986	37	4.63	1.95	1.40	.242
Universitarios	531	4.36	1.64			53	4.33	1.76			324	4.70	1.83			109	4.85	1.82		
Con quien vive actualmente																				
Vivo solo o sola	103	4.28	1.69			14	3.28	1.27			60	5.10	1.65			16	5.81	1.36		
Con amigos o familia	290	4.41	1.63	3.30	.037	33	4.56	1.48	2.77	.048	263	4.50	1.94	3.35	.036	98	4.80	1.84	3.82	.024
Vivo en pareja	614	4.11	1.70			51	4.37	1.99			211	4.82	1.80			42	4.28	2.14		
Actividad laboral principal																				
Ama de casa						11	5.69	.94			2	4.83	2.59			52	4.66	2.13		
Jubilado/pensionista	14	3.40	2.15	9.14	.000	1	3.33		2.83	.042	48	4.36	2.28	.59	.619	4	5.75	1.50	.48	.693
Estudiante	59	5.04	1.44			6	3.88	1.37			49	4.79	1.58			14	5.04	1.75		
Trabajador	933	4.17	1.67			80	4.13	1.82			433	4.72	1.84			85	4.76	1.84		
Hijos y/o dependientes a cargo																				
0	475	4.31	1.69			53	3.73	1.62			174	4.85	1.83			68	4.76	1.74		
1	214	4.19	1.68	1.41	.237	11	5.27	1.90	5.26	.002	90	5.04	1.78	3.05	.028	30	4.73	2.24	.19	.900
2	258	4.05	1.66			24	4.51	1.80			102	4.32	1.94			33	4.62	2.01		
3 o más	60	4.21	1.68			10	5.56	1.31			168	4.57	1.87			25	5.01	1.96		
Edad																				
< 33 años	315	4.48	1.60			35	3.99	1.71			170	4.92	1.74			57	5.33	1.54		
34-39 años	264	4.37	1.68	8.79	.000	22	4.33	1.66	.54	.654	98	4.67	1.79	1.56	.196	34	5.01	1.95	4.84	.003
40-46 años	253	4.02	1.56			27	4.48	1.93			103	4.66	1.90			34	4.40	1.99		
> 47 años	175	3.77	1.86			14	4.57	1.91			163	4.48	2.00			31	3.87	2.10		
IMC																				
Bajo peso	10	5.00	1.85			10	4.00	1.68			8	4.70	2.25			6	4.77	2.43		
Peso normal	747	4.23	1.66	.98	.400	83	4.41	1.76	2.29	.106	351	4.60	1.84	1.12	.338	136	4.72	1.93	.44	.639
Sobrepeso	241	4.12	1.74			5	2.73	1.90			163	4.92	1.90			14	5.23	1.61		
Obesidad	9	4.33	1.36								11	4.42	1.96							

Tabla 9. Medias, DT, F y p-valor del Significado de la vida-Autoestima y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país.

	España										México											
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156						
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p		
Tener entrenador																						
Si	152	5.58	1.19			19	5.70	1.26	.85	.359	146	6.00	1.23		.83	.361	76	6.05	1.22		.07	.783
No	855	5.40	1.13	3.23	.072	79	5.44	1.07			388	5.89	1.19				80	6.00	1.18			
Estudios completados																						
Primarios	108	5.46	1.32			4	6.41	1.05			32	6.04	1.35				9	5.98	.71			
Secundarios	370	5.43	1.18	.85	.464	40	5.44	1.16	1.22	.306	178	6.07	1.24	2.29	.102		37	5.87	1.35	1.31	.273	
Universitarios	531	5.41	1.07			53	5.47	1.06			324	5.83	1.16				109	6.10	1.16			
Con quien vive actualmente																						
Vivo solo/sola	108	5.32	1.22			14	5.15	1.00			60	5.72	1.43				16	6.43	.81			
Con amigos o familia	290	5.61	1.11	5.24	.005	33	5.53	1.17	.75	.474	263	5.94	1.11	.95	.384		98	6.08	1.08	2.12	.123	
Vivo en pareja	614	5.36	1.13			51	5.55	1.10			211	5.96	1.24				42	5.75	1.50			
Actividad laboral principal																						
Ama de casa						11	5.92	.81			2	7.00	.00				52	6.22	.96			
Utilizador/pensionista	14	5.60	.81	11.36	.000	1	4.33		.97	.408	48	5.81	1.43	.95	.415		4	6.75	.32	1.99	.117	
Estudiante	59	6.10	.89			6	5.36	1.53			49	5.80	.99				14	5.48	1.66			
Trabajador	933	5.38	1.14			80	5.45	1.11			433	5.95	1.18				85	5.96	1.24			
Hijos y/o dependientes a cargo																						
0	475	5.46	1.14			53	5.41	1.07			174	5.84	1.24				68	5.97	1.04			
1	214	5.29	1.18			11	5.39	1.06			90	5.88	1.20				30	6.32	.78			
2	258	5.44	1.11	1.21	.304	24	5.47	1.33	.90	.444	102	5.95	1.36	.58	.629		33	6.01	1.31	.85	.467	
3 o más	60	5.50	1.09			10	6.03	.68			168	6.01	1.05				25	5.84	1.74			
Edad																						
< 33 años	315	2.12	.70			35	5.45	.98			170	5.85	1.09				57	6.13	1.05			
34-39 años	264	2.01	.66	4.71	.003	22	5.28	1.18	.66	.578	98	5.97	1.18	.34	.796		34	5.95	1.36	.23	.870	
40-46 años	253	1.87	.63			27	5.72	1.34			103	5.95	1.18				34	5.94	1.34			
> 47 años	175	1.90	.66			14	5.47	.77			163	5.96	1.34				31	6.03	1.12			
IMC																						
Bajo peso	10	6.01	.93			10	5.00	1.44			8	6.39	.61				6	6.33	.79			
Peso normal	747	5.45	1.12	1.48	.218	83	5.58	1.04	1.75	.178	351	5.93	1.21	.69	.554		136	6.04	1.15	.42	.652	
Sobrepeso	241	5.33	1.19			5	5.00	1.26			163	5.87	1.24				14	5.80	1.72			
Obesidad	9	5.42	.80								11	6.19	.74									

En la subescala metas psicológicas, ambas muestras mostraron valores medio-altos en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas. En la muestra mexicana, en las mujeres de mayor edad y que viven en pareja se obtuvieron diferencias significativas, disminuyendo su puntuación en metas psicológicas a niveles medios. En hombres, la puntuación disminuía significativamente a esos mismos niveles medios en aquellos corredores con más hijos y que viven con amigos o en familia. En la muestra española, la puntuación en metas psicológicas también disminuía significativamente a niveles medios en aquellos hombres mayores que tenían un menor nivel de estudios, viven en pareja y son jubilados o pensionistas, mientras que en las mujeres lo hacía en aquellas corredoras jubiladas o pensionistas que tenían entrenador pero no hijos y vivían solas (Véase Tabla 8).

En la subescala significado de la vida-autoestima, ambas muestras mostraron valores muy altos en la mayoría de las opciones de respuesta de las variables analizadas. Sólo se obtuvieron diferencias significativas en los corredores varones españoles, en los que la puntuación disminuía en los de mayor edad, que vivían solos y estaban trabajando (Véase Tabla 9).

Discusión y conclusiones

Como en la mayoría de las investigaciones precedentes, tanto a nivel internacional como en el territorio español (Carmack & Martens, 1979; Clough et al., 1989; Masters et al., 1993; Ruiz-Juan & Zarauz, 2011), las motivaciones más valoradas por ambas muestras son las más autodeterminadas (significado de la vida-autoestima y orientación a la salud) y la menos valorada ha sido la menos autodeterminada (reconocimiento). Sin embargo, en la muestra mexicana de corredores de ruta se han obtenido puntuaciones significativamente más altas que en la de españoles en cada una de las motivaciones para correr analizadas.

De la misma manera, al igual que en las investigaciones de Masters et al. (1993), Ogles et al. (1995) y Ruiz-Juan y Zarauz (2011), se han obtenido diferencias significativas por sexo. Así, mientras que en las variables socio-demográficas de la muestra mexicana, hay numerosas diferencias significativas por sexo, en la muestra española sólo las hay en la actividad laboral principal y en el IMC.

Todas las variables socio-demográficas analizadas han mostrado tener influencia en las puntuaciones de unas u otras subescalas

motivacionales, existiendo además numerosas diferencias significativas, tanto por sexo como entre las muestras española y mexicana.

Para seguir arrojando luz sobre las motivaciones de este creciente poblacin, se hace necesario seguir investigandola en futuras líneas de investigación que incluyan entre las variables influyentes o predictoras de la motivación diversos constructos psicológicos (niveles de satisfacción intrínseca, adicción al entrenamiento, percepción y/o creencias sobre las causas del éxito deportivo, etc.) o variables de entrenamiento (número de días que entrena por semana, número de horas que entrena por sesión, número de compañeros de entrenamiento, mejor marca personal en medio maratón y/ maratón, etc.).

Referencias

- 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*(1), 25-42.
- Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, R. (1989). Motives for Participation in Recreational Running. *Journal of Leisure Research, 21*(4), 297-309.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L. (1980). The psychology of self-determination. Lexington, MA: Health.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Jaenes, J. C. (1994). Psicología del deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera (eds): *El Maratón, Aspectos Técnicos y Científicos*. Madrid, España: Alianza Deporte. (pp. 277-312).
- Jaenes, J. C. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Llopis, D., & Llopis, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. *Cultura, Ciencia y Deporte, 2*(4), 33-44.
- 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.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 233-248.
- Real Federación Española de Atletismo (2013). Calendario Nacional de Competiciones. Disponible en <http://www.rfea.es/web/competiciones/competiciones.asp?mes=1>
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología, 43*(1), 139-156.