

**INFLUENCIA DE LOS MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, LA
INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL, EL SEXO Y LA EDAD
SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO GENERAL EN CORREDORES
AFICIONADOS DE CARRERAS DE RESISTENCIA DEL ÁREA
METROPOLITANA DE CARACAS**

Trabajo de Investigación presentado por:

Krissbey M. MARRUGO CONTRERAS

Y

Aragixa G. ROTONDO SALAZAR

a la

Escuela de Psicología

como requisito parcial para obtener el título de

Licenciado en Psicología

Profesora Guía:

Carla DE SANTIS AGUILERA

Caracas, Julio de 2013

Para Gaby, excelente amiga, quien me enseñó que la amistad verdadera trasciende el tiempo, los obstáculos y las distancias. Por acompañarme en este reto, lleno de trasnochos, risas y angustias. Sin ti esto no hubiese sido igual. Gracias por cada momento juntas.

Te Adoro mi gordita.

Krissbey Marrugo

Para Kriss, mi mejor amiga, por aventurarse conmigo en este proyecto (que culminó siendo todo lo que quería y más), y quien al brindarme su gentileza, su cariño y su confianza, ha hecho de éstos años de amistad y de estudio momentos invaluableles en mi vida. Después de sumar muchos esfuerzos, alegrías y lágrimas, logramos nuestra anhelada meta, gordita. De corazón, gracias por tanto. Te adoro.

Gabriela Rotondo.

Agradecimientos

A Dios, por darme la dicha de vivir y, poder alcanzar mis sueños.

A mi mami, por darme fortaleza cuando sentía que no podía más, por ser mi luz cuando mis ojos se nublaban de miedo, por siempre creer en mí y, a través de su amor darme la confianza para realizar mis sueños. Eres mi inspiración. Un “*gracias*” es poco. Te amo.

A mi abu Felicia, por haberme brindado su apoyo a diario, sus consentimientos y, con sus abrazos, llenos de ternura, haberme transmitido la serenidad que necesitaba para seguir adelante. Te quiero.

A mi papá Manuel, por su apoyo en el cumplimiento de esta meta.

A Bernardo, por su amor de padre, por sus sabios consejos cuando más los he necesitado y, por estar presente en los momentos más importantes de mi vida.

A mi abuela Luisa, por ser tan especial conmigo, tomarse siempre un tiempo para expresarme su cariño e incentivarme con sus palabras a seguir adelante.

A mi abuelo Manolo, que desde el cielo sé que está conmigo.

A mi madrina Caro, quien estuvo presente en gran parte de mi trayecto estudiantil, brindándome su apoyo, afecto, compañía y transmitiéndome siempre su alegría. Por ser mi confidente y una gran amiga. Gracias por ser tan especial.

A mis tías Haydee, Aura y Yolanda, por su cariño y, el tiempo dedicado con entusiasmo en el aporte de sus conocimientos.

A mis amigos Génesis y Luis Miguel, por su apoyo y cariño incondicional. Por esos momentos de alegría que hemos compartir desde nuestra infancia. Gracias por su amistad.

A mis amigos Bobby, Jason, More, Tati y Vero, por brindarme su valiosa amistad. “*La vida es una fiesta y no un largo camino sin posadas*”; y sin duda, ustedes hicieron de estos 5 años una fiesta y, una experiencia inolvidable.

A Alexander Pereira, por su amistad y amor incondicional, por el apoyo constante, comprensión y paciencia en los momentos requeridos. Por demostrarme en todo momento que cuento con él. Gracias mi lindo, Te amo.

Krissbey Marrugo

Vengo de una familia que desde muy pequeña me enseñó a dar las gracias, por lo que fue un tema que, como algunos otros, se convirtió en un tópico fundamental en mi vida. Pero sólo con el tiempo entendí que agradecer no solo se trataba de valorar los momentos prósperos, sino que también implicaba apreciar los aprendizajes que gané en días difíciles. Esto hace que hoy, entre la alegría y la nostalgia que siento por haber alcanzado una meta, me invada el placer de hacer un modesto honor a quienes me acompañaron en este camino. Siempre estaré muy agradecida con ustedes.

A Dios, por darme la oportunidad de ser hija de dos personas excepcionales y por darme salud para hacer frente a todos los retos que se me han presentado.

A mi mamá, quien guió mis pasos y también me dejó crecer. Por enseñarme que los objetivos se logran con amor, perseverancia y fortaleza. Por tener siempre una palabra cálida, oportuna y desinteresada. Porque admiro tu valentía y tu sinceridad, y por ser mi ejemplo a seguir. Te amo.

A mi papá, el hombre más amoroso de mi mundo, quien me cuida y me consiente. Por todas las risas y sonrisas que me robas a diario. Porque a través de la autenticidad y la nobleza que te caracterizan, me enseñaste a valorarme y a valorar al otro. Te Amo.

A mi abuelito Thelmo, quien partió antes de tiempo. Por compartir conmigo sus conocimientos y sabiduría. Por cuidarme en años fundamentales, y por las canciones antes de dormir.

A mi abuelita América, quien desarrolló mi sensibilidad e interés por los demás. Gran parte de mi vocación como psicólogo te la debo a ti. Gracias por creer en mí desde el primer día.

A mis abuelos Angelo y Juana, por tener a la familia como una prioridad y por conservar las tradiciones que nos unen. Los Adoro.

A mis tías Aracelis, Gisela y Angela, a quienes siento cercanas a pesar de la distancia. Por orientarme ante la duda y por todas las atenciones que han tenido conmigo.

A mis tíos Julian y Rosa, por el afecto que me han brindado a lo largo de éstos años, y por abrirnos las puertas de su hogar a mi familia y a mí.

A mi hermana Nai, la mejor hermana mayor que la vida me dió. Sin duda fuiste y sigues siendo un pilar esencial en mi crecimiento personal. Gracias por los consejos, la contención y los regaños. Te quiero y te extraño mucho.

A mis hermanas Anyi y Maye, por su carisma, su empatía y por tomarse el tiempo de hablar sobre las cosas que importan. Las Adoro.

A mis primas Ane y Pamela, quienes con su locuacidad y sentido del humor hicieron de mis días de estudiantes momentos muy divertidos.

A Vero y More, por encontrarnos en esta travesía. Por su solidaridad, por contagiarme su alegría y por siempre procurar lo mejor para la promoción. Las quiero mucho.

A Lore y Ale, a quienes me vincula la amistad y la profesión. Por su disposición y su pedagogía ante mis inquietudes, y por su cariño. Infinitas gracias para ustedes.

A mi gran amigo Jason, con quien compartí cuentos, risas e insomnio. Porque estoy orgullosa de tenerte como colega. Te quiero mucho.

A mis mejores amigos, Cari, Fili, Nico y Mario. Por estar junto a mí en las alegrías, las tristezas y en los cambios. Ha sido un privilegio crecer con ustedes y espero que sigamos acompañándonos en este transitar llamado vida. Los llevo en mi corazón.

A Jorge, el amor de mi vida, quien supo comprender y tener paciencia en tiempos complicados. Por tu apoyo incondicional. Porque quiero seguir aprendiendo contigo y porque valoro tu humildad, tu bondad y tu amor. Ahora tendremos tiempo para construir nuestro futuro. Te amo.

Gabriela Rotondo.

A aquellos corredores que se tomaron un tiempo para responder una encuesta que no era tan corta. Son quienes merecen un *“sin ustedes esto no hubiese sido posible”*.

A nuestra tutora Carla De Santis, por aceptar ser nuestra guía en este reto no cualitativo y por animarnos a investigar lo que en realidad queríamos.

A la profesora Luisa Angelucci, por su gran calidad humana y por hacer siempre un espacio para nuestras dudas, a pesar de sus limitaciones temporales.

A Jimena Hernández, por el respaldo y supervisión en la fase final de nuestra tesis.

A la profesora Ana Pérez, por ser nuestro tercer ojo en el camino de las correcciones.

A nuestra querida Lorena Sánchez, por su orientación y, por aportar ideas parsimoniosas a este trabajo.

A nuestras amigas y compañeras Morelba Pérez y Verónica Díaz, por motivarnos a terminar nuestra tesis y ayudarnos con los últimos detalles.

A Maribel Contreras, por su colaboración en la edición final de nuestro trabajo.

A los profesores Oly Negrón, Gustavo Peña, Manuel Llorens, Estrella Pinto, Janet Guerra, Nelson Castellanos y Elda Ramirez, porque a través de sus conocimientos nos brindaron la posibilidad de formar nuestro criterio personal. Por ser referencias de excelencia para nosotras.

A Nacho y Aleida, por su gran cariño, por recibirnos siempre con amabilidad y disposición, y por brindarnos su alegría durante estos años.

A la Universidad Católica Andrés Bello, nuestra querida casa de estudios, por ofrecernos una educación integral y de alta calidad, comprometida con una sociedad que la necesita.

A la Escuela de Psicología de la UCAB, por adentrarnos en la comprensión científica del individuo y, por ser nuestros segundo hogar en los años de formación como psicólogos.

A la Promoción 53 de Psicología, a esos 32 maravillosos amigos con quienes compartimos una de las mejores etapas de nuestras vidas y que se encargaron de nutrir, a su manera muy particular, nuestro desarrollo personal y profesional. Esperamos que este cierre no solo represente la culminación de un ciclo, sino también la apertura de una etapa de reencuentros. LOS ADORAMOS

Índice de Contenido

Portada	i
Dedicatorias	ii
Agradecimientos	iii
Índice de Contenido	vii
Índice de Figuras y Tablas	ix
Resumen	x
Introducción	12
Marco Teórico	17
Método	62
Problema	62
Hipótesis	62
Definición de Variables	64
Tipo de Investigación	68
Diseño de Investigación	69
Diseño Muestral	71
Instrumentos	74
Procedimiento	83
Resultados	88
Discusión	105
Conclusiones y Recomendaciones	115
Referencias Bibliográficas	118
Anexos	128
Anexo A. Escala de Bienestar Psicológico General	128
Anexo B. Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34)	131
Anexo C. Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ)	134
Anexo D. Análisis de Confiabilidad de la Escala Bienestar Psicológico General	137
Anexo E. Análisis Factorial de la Escala Bienestar Psicológico General	139

Anexo F. Matriz de Componentes Rotados de la Escala Bienestar Psicológico General	141
Anexo G. Análisis de Confiabilidad de Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34)	143
Anexo H. Análisis de Confiabilidad del Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ)	145
Anexo I. Matriz de Correlaciones entre Variables	147
Anexo J. Estadístico Kolmogorov-Smirnov	149
Anexo K. Estadístico Durbin-Watson	151

Índice de Figuras y Tablas

Figura 1.	Esquema integrador de las fuentes de motivación	32
Figura 2.	Diagrama de Ruta Propuesto	63
Figura 3.	Diagrama de Ruta Obtenido	103
Tabla 1.	Correlaciones entre las Siete Escalas de las MOMS y Consistencia Interna.	79
Tabla 2.	Estadísticos Descriptivos para cada una de las Variables	91
Tabla 3.	Regresión Múltiple para el Factor Optimismo y Búsqueda de Recreación	97
Tabla 4.	Regresión Múltiple para el Factor Satisfacción Personal	98
Tabla 5.	Regresión Múltiple para el Factor Pesimismo y Malestar	99
Tabla 6.	Regresión Múltiple para Motivos de Salud Física	100
Tabla 7.	Regresión Múltiple para los Motivos Sociales	100
Tabla 8.	Regresión Múltiple para los Motivos de Logro	101
Tabla 9.	Regresión Múltiple para los Motivos Psicológicos	101
Tabla 10.	Regresión Múltiple para Insatisfacción con la Imagen Corporal	102

Resumen

En la presente investigación se estudio la influencia que ejercen los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, el sexo y la edad sobre el bienestar psicológico general, el cual fue entendido en función de las dimensiones halladas en este estudio, a saber: Optimismo y Búsqueda de Recreación, Satisfacción Personal y, Malestar y Pesimismo.

Los participantes de la muestra fueron 284 corredores aficionados, de los cuales 153 fueron hombres y 131 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 65 años, quienes participaron en carreras de resistencia durante el periodo de marzo a mayo del año 2013. A dichos sujetos se les suministró la Escala de Bienestar Psicológico General (EBP), la Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) y el Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ).

Por medio de un análisis de ruta y usando como criterio un nivel de significancia de 0.05, se halló que el bienestar psicológico general es predicho por los motivos de salud física, la insatisfacción con la imagen corporal, por la edad y el sexo. Contrariamente a lo esperado, los motivos sociales, de logro y psicológicos no ejercen influencia sobre el bienestar psicológico.

En detalle, tanto las mujeres ($\beta = -0.12$) como las personas de mayor edad ($\beta = 0.24$) se muestran más optimistas y buscan en mayor medida la recreación. Por su parte, las personas insatisfechas con su imagen corporal son menos optimistas y buscan menos recrearse ($\beta = -0.19$). Asimismo, las personas más preocupadas por su imagen tienen menor satisfacción personal ($\beta = -0.07$) y, se perciben más pesimistas y con mayor malestar ($\beta = 0.34$) mientras, quienes corren por motivos de salud física muestran mayor satisfacción personal ($\beta = 0.28$) y son menos pesimistas y con menor malestar ($\beta = -0.18$).

La variable que mejor explica el bienestar psicológico general es la satisfacción con la imagen corporal, seguido por los motivos de salud física.

Este estudio representa una contribución para la comprensión del bienestar psicológico general, en tanto que dicho constructo fue evaluado en una muestra novedosa y, además, permitió sentar las bases para nuevas líneas de investigación al relacionarse con motivos hacia la práctica deportiva.

Palabras claves: *Bienestar psicológico general, motivos hacia la práctica deportiva, insatisfacción con la imagen corporal, corredores aficionados.*

Introducción

El bienestar psicológico ha sido conceptualizado por García y González (2000) como el “sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (p.588). Sobre la base de este concepto, se entiende que el bienestar psicológico involucra cogniciones relacionadas tanto con aspectos internos de la persona como aquellas condiciones externas o situacionales que determinen la evaluación que hace de su situación de vida actual.

En la presente investigación se pretende establecer la influencia de los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, la edad y el sexo sobre el bienestar psicológico de hombres y mujeres que participan en carreras de resistencia o maratones realizados en el área metropolitana de Caracas. De este modo, el estudio puede considerarse inmerso dentro del área de la Psicología denominada “Psicología del deporte y del ejercicio físico”, la cual corresponde a la división 47 de la American Psychological Association (APA, 2012) y es definida por Weinberg y Gould (2010) como “el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (p.4).

Partiendo de dicha definición, la investigación corresponde a la Psicología del deporte y del ejercicio físico en tanto que pretende ampliar el conocimiento sobre las razones que movilizan a las personas a participar en maratones y la relación de dichos motivos con el bienestar psicológico de los participantes. Asimismo, interesa la construcción que hacen los individuos de su imagen corporal y la manera en que dicha percepción se relaciona con el bienestar psicológico, dentro del contexto deportivo, el cual se reconoce como un ámbito que promueve la salud.

Es relevante que entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS), consideren que la actividad física y el deporte tienen efecto sobre el bienestar psicológico, generando beneficios físicos y psicológicos en la vida de las personas (Bueno, s.f.). Asimismo, autores como Molina-García, Castillo y Pablos (2007) sostienen que la práctica deportiva, considerando la frecuencia y duración de tal actividad, tiene un efecto diferencial en el bienestar psicológico reportado por hombres y mujeres.

Teniendo en cuenta los beneficios que puede proporcionar la práctica deportiva al bienestar psicológico, parece importante evaluar desde una perspectiva motivacional por qué las personas se inician, mantienen e, incluso finalizan, una práctica deportiva o física. Autores como Escartí y Cervelló (1994) consideran que la motivación, como variable psicológica, es la consecuencia de la interacción de variables sociales, ambientales e individuales, que impulsan a las personas establecerse en una disciplina particular. Como antecedente empírico, se halla el estudio de Ruiz y Zarauz (2011), en el que pretendían validar la escala Motivations of Marathones Scales (MOMS), de Masters, Ogles y Jolton (1993). En dicho trabajo se obtuvieron cuatro categorías generales en las que se agrupan los motivos por los cuales las personas participan en carreras de resistencia, a saber: motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro y motivos psicológicos. Ulteriormente, en el estudio realizado por Ruiz y Zarauz (2011) en la población española, se encontró que el sexo y la edad introducen diferencias en la concepción de estas categorías, pues los hombres resultaron ser quienes participaban en maratones por motivos sociales (reconocimiento), y las mujeres lo hacían por motivos psicológicos (significado de la vida y autoestima), mientras que los jóvenes participaban orientados por los motivos sociales, de logro y psicológicos.

Adicionalmente, se considera pertinente el estudio de la imagen corporal ya que esta variable pudiese influir de manera significativa en la vivencia subjetiva que tiene la persona acerca de su bienestar psicológico, debido a que es entendida por Raich (2004) como la representación del cuerpo que cada

individuo construye; tal representación determinará los sentimientos y actitudes que la persona experimenta acerca de sí mismo.

En esta línea, Goodwin, Astbury y McMeeken (2000) hallaron que las mujeres embarazadas que realizaron ejercicio físico durante el embarazo presentaban una imagen corporal más favorable y mayor bienestar psicológico (medidos a través de la escala del cuerpo Cathexis y el GHQ-28, respectivamente) que aquellas que no realizaron ejercicio físico durante dicho periodo.

Además, de acuerdo al estudio de Ramos, Rivera y Moreno (2010), se hallaron diferencias en la imagen corporal en función del sexo, pues en el caso de los chicos dicha percepción se encontraba mediatizada por el índice de masa corporal y la conducta de hacer dieta, mientras que para las chicas, la imagen se gestaba en función de la satisfacción corporal y por la conducta de hacer dieta, resultando ser quienes presentaron mayores niveles de insatisfacción.

Este estudio posee relevancia teórica y aplicada, en tanto que busca estudiar las relaciones entre variables que por separadas han sido atendidas con anterioridad, pero en conjunto no han sido exploradas, aumentando así la comprensión del fenómeno en su complejidad y en una población que ha sido poco estudiada: hombres y mujeres, mayores de edad, inscritos en carreras de resistencia o maratones en el área metropolitana de Caracas, durante el período de febrero a mayo de 2013.

La necesidad de estudiar dichas relaciones surge a partir del progresivo interés de las personas en los maratones, siendo una práctica deportiva que se ha visto incrementada con el paso del tiempo y que hasta ahora ha sido poco estudiada por la psicología (Ruiz y Zarauz, 2011), por lo que puede decirse que posee relevancia social. Además, se espera que sirva como referencia a futuras investigaciones que se orienten al contexto deportivo.

El conocimiento obtenido tendría implicaciones tanto teóricas como prácticas para la psicología de deporte y del ejercicio físico. En cuanto a los alcances teóricos, mediante la investigación se podrá obtener evidencia de cómo la disposición de las personas a practicar una actividad física se relaciona con un funcionamiento adaptativo e integrado en las esferas psíquica, física y social.

Mientras que las implicaciones prácticas estarían dirigidas a que los psicólogos de esta área puedan servirse de intervenciones destinadas a promover la adherencia a la actividad física tomando en cuenta los motivos primordiales por los cuales las personas realizan dichas actividades. Asimismo, conocer la cualidad de estos motivos permitirá a los psicólogos del deporte puntualizar los objetivos específicos que deberán ser logrados para que los individuos alcances sus metas.

También, a través de la práctica de actividades físico-deportivas, el psicólogo podría incentivar a aquellas personas que se encuentren insatisfechas con su imagen corporal, con la finalidad de cambiar las percepciones negativas que tienen de sí. Y, de esta manera, desarrollar sentimientos y percepciones de bienestar.

La presente investigación se establece en base a los preceptos estipulados en el Código Deontológico de la Práctica de la Investigación en Psicología, por el Consejo de Escuela de Psicología (2002), el cual toma como fundamento los lineamientos de la Asociación Americana de Psicología (APA). En este sentido, se tomará en consideración:

1. El consentimiento informado, el cual versa sobre el respeto a la autonomía del individuo e implica que los participantes de investigaciones concedan permiso para hacer uso de la información que suministran y que conozcan la finalidad de la práctica en la que participará. Tal consentimiento puede no ser concedido si el participante así lo decide.

2. El respeto de la confidencialidad de los datos, confiriéndole la seguridad así como reserva a la información obtenida acerca de los sujetos con respecto a las variables medidas en ellos. En este sentido, los datos reportados por los sujetos estarán en condición de anonimato.
3. Las investigadoras asumirán la responsabilidad de todos los aspectos de la investigación, respondiendo en caso de cualquier problema o instancia que así lo requiera.
4. Las investigadoras buscarán asegurarse de que los participantes se encuentren libres de toda coacción, haciéndoles saber el carácter voluntario de su participación, en tanto que quede claro que si lo desean pueden abandonar el estudio o no participar, dado que la participación es de carácter no obligatorio.
5. Las investigadoras ofrecerán y garantizarán, una vez culminada la investigación, en caso de que el participante lo desee, compartir los resultados así como aclarar las discrepancias percibidas por los participantes, en caso de que existan.

Marco Teórico

La presente investigación puede ser enmarcada dentro de la subdisciplina de la Psicología denominada Psicología del deporte y del ejercicio físico, la cual es definida por Weinberg y Gould (2010) como “el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (p.4).

Considerando dicha definición, Weinberg y Gould (2010) han destacado que:

El estudio de la psicología del deporte y del ejercicio físico tiene dos propósitos: a) entender en qué forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y b) entender en qué forma la participación en actividades deportivas y físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona (p.4).

El establecimiento de tales objetivos señala que si bien es importante establecer cuáles son los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que están implicados en la práctica de actividad física, también resulta esencial comprender cómo tal práctica incide en el bienestar psicológico y en la salud del individuo.

Actualmente, existe un vasto cuerpo de literatura que manifiesta que el realizar una actividad física moderada y regular proporciona beneficios tanto físicos, psicológicos como sociales, contribuyendo así, de manera significativa, en el bienestar general de las personas. Incluso, la OMS, menciona la promoción del bienestar psicológico como uno de los principales beneficios fisiológicos y psicológicos de la actividad física regular y moderada (Bueno, s.f.).

Aunque en la cotidianidad, las personas se refieren a actividades físicas, deporte o ejercicio de manera indiferenciada, estos términos no se refieren exactamente a lo mismo.

Para Ferrer (1998), la actividad física comprende el movimiento corporal que producen los músculos esqueléticos y que tiene como consecuencia un gasto energético. Mientras que para Ortega Sánchez-Pinilla (citado en Ferrer, 1998), el ejercicio físico es un subgrupo en el que la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como finalidad mejorar o mantener la forma física. Por su parte, el deporte vendría siendo la realización de un ejercicio físico, el cual está sometido a unas reglas de juego y que se realiza de forma sistemática haciendo frente a un objetivo que es la competición (González Llorente citado en Ferrer, 1998).

De acuerdo con Jaenes, Godoy y Román (2008), el maratón o carrera de resistencia “por su larga duración y el volumen, frecuencia y densidad del entrenamiento que demanda, es generalmente considerado como una prueba atlética de mucha dureza y que requiere del corredor unas especiales características para poder enfrentarse a ella con éxito” (p. 60)

Asimismo, Ruíz y Zarauz (2011) señalan que:

De todos los deportistas, los que más sacrificio y constancia tienen, son los corredores de fondo, en general, y los maratonianos, en particular, pues para acabar su prueba necesitan un nivel de capacidad respiratoria y resistencia muscular mayor que el de una persona con un entrenamiento normal y, no obstante, cada vez más personas se inscriben y terminan estas carreras, llevando un estilo de vida digno de elogio (p. 140).

Particularmente, se puede definir al corredor aficionado en función de la definición dada por Buceta, López, Pérez, Vallejo y Del Pino (2002) como personas “que afrontan el reto personal de correr el maratón con el simple objetivo de terminarlo o hacer un determinado tiempo” (p. 85). Estos autores señalan también que algunos corredores aficionados son personas altamente comprometidas con su actividad deportiva, y que les resulta gratificante tal

experiencia; mientras que otros, son individuos que se acercan por primera vez al maratón tras haber realizado una preparación previa durante algún tiempo.

Es así como a pesar del esfuerzo físico que conlleva la preparación para participar en este tipo de competencias, el hecho de que haya aumentado la demanda de participación en dichas carreras hace posible pensar que tal práctica no sólo reporta beneficios físicos, sino también psicológicos.

Aunado a esto, López (s.f.) considera que el ejercicio físico incide de manera importante sobre el funcionamiento psicológico y la salud de los individuos. Si se realiza adecuadamente, puede resultar muy beneficioso para la salud.

En este sentido, la salud mental, según la OMS (2011), se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (para.2). Dicho concepto, de acuerdo con López (s.f), indica que el bienestar incluye distintos componentes asociados al buen estado de salud, como: el físico, el psicológico y social.

Etimológicamente, Millán y D'Aubeterre (2011) exponen que el término bienestar proviene del latín “*bene* y *stare*” (bien estar) (p. 53), lo que significa estar en buen estado. Actualmente, dicho término no sólo aplica para designar el hecho de estar bien, sino que incluye otras acepciones relacionadas con la salud física, psicológica, la satisfacción, la calidad de vida, entre otras. Los autores convienen que, a pesar de la diversidad semántica que se le otorga a este constructo, existe una convergencia en cuanto a que supone factores tanto intangibles como tangibles, que pueden depender o no de la persona.

De esta manera, el bienestar psicológico de un individuo se encuentra mediado por la interacción entre los factores internos de la persona y el ambiente en el que se desarrolla.

En relación con dicha interacción, Fierro (citado en Rangel y Alonso, 2010) define el bienestar psicológico como:

El potencial o la posibilidad activa de 'bien-estar' y 'bien-ser', entendida como una disposición a cuidar la propia salud mental de modo que la persona responsablemente puede crear vivencias positivas o experiencias de vida feliz estando consciente de ello (p. 267)

Por otra parte, Sánchez (1994) concibe el bienestar psicológico como una evaluación que hace la persona del grado de satisfacción que tiene consigo misma en un periodo de su vida; éste puede proceder de distintas fuentes: bienestar psicológico general, bienestar material, bienestar en el ámbito laboral y bienestar en las relaciones de pareja. Esta concepción también otorga importancia al hecho de que la percepción de bienestar psicológico está inmersa en el momento evolutivo por el que atraviesa la persona.

Una definición integral de bienestar psicológico, es la dada por García y González (2000), quienes lo conciben como el “sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (p.588). Estos autores agregan que el bienestar está constituido tanto por elementos reactivos, transitorios, ligados al aspecto emocional, así como por elementos estables que son expresión de las cogniciones y valores de la persona. Ambas esferas están relacionadas entre sí e influidas por la personalidad como un sistema de interacciones complejas y, a su vez, por las circunstancias ambientales, esencialmente por las más estables.

Así, la conceptualización de bienestar psicológico propuesta por García y González (2000) da cabida a la dinámica entre las vivencias de la persona y sus emociones y cogniciones, circunscritas a un periodo temporal limitado de su vida.

Considerando la multiplicidad de factores que intervienen en el Bienestar Psicológico (BP), Ryff, en el año 1989, propone un modelo multidimensional del

bienestar psicológico que está compuesto por seis dimensiones (citado en Díaz, Carvajal, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, et al., 2006). De manera amplia, estas dimensiones se refieren a:

1. Auto-aceptación o aceptación de sí, entendida como la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo o “sentirse bien consigo mismo” estando consciente de las propias limitaciones.
2. Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, es decir, relaciones estables socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar. Desde este enfoque se considera que el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas afectan negativamente la salud física y el tiempo de vida.
3. Autonomía, una cualidad esencial para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, basándose en las propias convicciones y en el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo. En este modelo explicativo del *BP*, la autonomía es concebida como el sentido de autodeterminación que le permite a una persona resistir la presión social y auto-regular su propio comportamiento.
4. Dominio del entorno, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los propios deseos y necesidades. Cuando las personas logran un alto dominio del entorno experimentan una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir a su alrededor.
5. Crecimiento y madurez, a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades.
6. Creencia de propósito y el sentido de la vida, en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

Como referente empírico del estudio del bienestar psicológico en el contexto deportivo, se halla la investigación realizada por Campos, et al. (2003), la cual tuvo por objetivo conocer los efectos resultantes de la administración de un programa de ejercicio físico, cuya base era del desarrollo de la fuerza, sobre el bienestar psicológico de las participantes. La hipótesis de los investigadores planteaba que la implementación del programa, el cual estaba dirigido a incrementar la fuerza-resistencia de las participantes, posibilitaría una mejora en el bienestar psicológico de dichas mujeres, entendido como autoconcepto físico, autoestima global y satisfacción con la vida.

La muestra estuvo conformada por 90 mujeres, con edades comprendidas entre los 55 y los 82 años. Estas mujeres fueron seleccionadas a través de un muestreo propositivo en función de si cumplían con dos condiciones, a saber: una edad igual o superior a los 55 años y que no tuviesen contraindicaciones médicas para participar en el programa desarrollado. Posteriormente se establecieron grupos de edad cuyos intervalos eran: “A1: De 55 a 59 años; A2: De 60 a 64 años; A3: De 65 a 69 años y A4: Más de 70 años” (p. 13). Por su parte, el diseño de la investigación fue longitudinal, de cohorte, dado que buscaba evaluar la evolución en el tiempo de las variables estudiadas.

Para medir la fuerza de flexores y extensores de los brazos, y la fuerza de presión, utilizaron como instrumentos un dinamómetro electromagnético “Mutronic”, cuyo rango comprendía de -500 a 500 Kg/Fza y un dinamómetro mecánico “pressing”, respectivamente. Por su parte, el bienestar psicológico, en las dimensiones consideradas por los autores, fue evaluado a través de diferentes instrumentos: La Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) de Fox y Corbin (1989), la Escala de Autoestima Global (AGR) de Rosenberg (1965) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985).

En cuanto al procedimiento, en primera instancia se prepararon los monitores para el programa de ejercicio físico y los objetivos del estudio; a los

participantes, por su parte, se les informó de los objetivos del programa y se les pidió llenar una hoja con su consentimiento, para posteriormente medir las variables físicas. Finalmente, se les realizaba una entrevista cuyo objetivo era ubicarlas en la categoría etárea correspondiente.

Entre los resultados obtenidos, resaltó la existencia de una correlación directa y moderada entre la fuerza de flexores de los brazos y el autoconcepto físico en el pre-entrenamiento ($r= 0.31$; $p<0.05$) y una relación intermedia en el post-entrenamiento ($r= 0.68$; $p<0.05$). También correlacionó de manera directa y baja en el post-entrenamiento con la autoestima global ($r= 0.39$; $p<0.05$). Se halló además que en el post-entrenamiento la fuerza de los extensores se relaciona de forma directa y moderada con el autoconcepto físico ($r= 0.67$; $p<0.05$) y la autoestima global ($r= 0.50$; $p<0.05$).

Cabe destacar que se encontraron diferencias significativas en las medidas pre-entrenamiento y post-entrenamiento relativas al autoconcepto físico ($Z= -2.33$; $p<0.05$), autoestima global ($Z= -3.23$; $p<0.05$) y satisfacción con la vida ($Z= -3.75$; $p<0.05$) y, por tanto, al bienestar psicológico, las cuales fueron atribuidas al programa de ejercicio físico.

Como conclusión, destacó en primera instancia que el desarrollo de fuerza en los flexores de los brazos en dichas mujeres se dio de manera concomitante a un mayor bienestar psicológico, entendiendo éste en términos de autoconcepto físico y autoestima, mientras que, de forma general, se halló que el programa de entrenamiento produjo un efecto positivo sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años.

Adicionalmente, la investigación realizada por Díaz, Carvajal, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, et al. (2006) que tuvo por objetivo adaptar al español la versión de D. Van Dierendonck de las escalas de bienestar psicológico propuestas por Carol Ryff, así como determinar su consistencia interna y su validez, la cual fue evaluada por medio de un análisis factorial confirmatorio. Para mejorar la consistencia interna de estas escalas, Van Dierendonck utilizó

una versión corta de las mismas, compuesta por 39 ítems (6 u 8 ítems por escala). La muestra estuvo constituida por 467 personas, que habitaban en distintas comunidades autónomas de España, cuya edad se encontraba entre los 18 y los 72 años, de las cuales 258 eran hombres y 209 eran mujeres. El coeficiente α de Cronbach arrojó que las escalas contaban con una consistencia interna alta (α autoaceptación= 0.83, α relaciones positivas= 0.81, α autonomía= 0.73, α dominio del entorno= 0.71, α propósito en la vida= 0.83 y α crecimiento personal= 0.68), y el modelo teórico utilizado se ajustó a los factores encontrados por Ryff.

Este estudio es relevante para la presente investigación debido a que permite establecer que el constructo de bienestar psicológico puede ser medido de manera confiable. Además, a pesar de la amplitud del concepto, sus dimensiones o factores según el estudio de Díaz et al. (2006) están bien delimitados, lo que permite asumir que se trata de una medida más o menos precisa del comportamiento de esta variable en la población.

Para respaldar cómo el bienestar psicológico se puede relacionar con la práctica deportiva se puede destacar el estudio de Molina-García, Castillo y Pablos (2007), que tuvo por finalidad determinar la relación entre la práctica de actividad física y el bienestar psicológico. Se hipotetizó, tomando como indicadores del bienestar psicológico a la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad, que la práctica deportiva estaría relacionada positivamente con el bienestar psicológico en universitarios.

La muestra estuvo constituida por 121 estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y de Enfermería (72 hombres y 49 mujeres) de la Universidad de Valencia, España, con edades comprendidas entre los 19 años y los 35 años, quienes fueron seleccionados de forma aleatoria de sus respectivas carreras.

Los instrumentos utilizados fueron el Health Behavior in School Children (HBSC) de Wold (1995), la Escala de Autoestima (RSE) de Rosenberg (1965),

la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985) y la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS) de Ryan y Frederick (1997), para evaluar la práctica de deporte, la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad, respectivamente.

El procedimiento consistió en una administración por parte de dos o tres investigadores, que previamente dieron las instrucciones y aclararon las dudas de los participantes. El cuestionario tenía carácter anónimo y el tiempo de finalización esperado fue de 15 a 20 minutos.

Entre los resultados obtenidos por los autores, destacaron que existían diferencias significativas en la práctica de deporte, conceptualizada como la frecuencia y la duración de dicha práctica, en función del género ($F= 34.53$; $p< 0.001$), siendo la media de hombres superior a la de las mujeres. No obstante, no se encontraron diferencias en bienestar psicológico en cuanto a la autoestima y la vitalidad subjetiva entre hombres y mujeres. Finalmente, se encontró que la práctica deportiva en los hombres, tiene un efecto en la satisfacción con la vida ($F= 3.68$; $p= 0.009$), mientras que la práctica deportiva no tiene efecto en la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva en las mujeres.

Como conclusión, los autores reportan que los hombres practican actividades deportivas con mayor frecuencia y duración que las mujeres, y que en éstos la práctica de actividad deportiva influye en su bienestar psicológico, reportando mayor bienestar cuando éste es operacionalizado como satisfacción con la vida, mientras que en las mujeres, tal práctica no tiene influencia sobre el bienestar psicológico reportado.

La importancia de este estudio para la presente investigación radica en que permite deducir que la práctica de actividad física pudiese ser un factor motivacional para las personas, particularmente para los hombres, en tanto que les brinda la oportunidad de obtener beneficios psicológicos.

Otro aporte, es el de Jiménez, Pilar, Miró y Sánchez (2006), quienes realizaron un estudio descriptivo a través de encuestas, en el que pretendían explorar las relaciones que se establecen entre la práctica de ejercicio físico, bienestar psicológico, hábitos saludables y variables demográficas. Utilizaron dos grupos muestrales, un grupo perteneciente a la Universidad de Aveiro (Portugal) que estaba conformado por 208 estudiantes y un rango de edad de 17 a 44 años, y el otro grupo pertenecía a la Universidad de Granada (España) formado por 239 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 47 años. Los estudiantes de ambos grupos cursaban diferentes cursos y carreras.

Los investigadores utilizaron un cuestionario de preguntas mixtas, que les permitió recabar la siguiente información: sexo, edad, nacionalidad, estudios cursados, número de bebidas con alcohol ingeridas al día, número de cigarrillos fumados al día, número de kilos de sobrepeso, y preguntas relacionadas con la práctica de ejercicio físico (en caso de practicar algún ejercicio debían señalar la frecuencia semanal de práctica, minutos invertidos en cada sesión, tipo de ejercicio practicado y número de meses o años que llevaban practicando el ejercicio de modo regular). Para obtener información acerca de la salud percibida, los estudiantes debían responder a una escala ordinal tipo Likert según los valores 1 (*mala*), 2 (*aceptable*), 3 (*buena*) y 4 (*excelente*). También se utilizó la Escala de Estrés Percibido, adaptada por Muñoz y De Vicente, y la forma abreviada del Perfil de Estado de Ánimo de Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez (1993). Los instrumentos fueron aplicados en el idioma de cada país (portugués o español), y fueron administrados en horario de clase de los estudiantes.

Los autores encontraron que no existían diferencias significativas en el grado de salud percibida según la edad ni el sexo, mientras que la comparación entre aquellos que practicaban con quienes no lo hacían sí alcanzó significancia estadística en ambas muestras. Por su parte, el nivel de estrés percibido difiere significativamente entre mujeres y hombres en la muestra española ($t= 2.17$, $p<0.05$), así como en función de la práctica de ejercicio físico en la muestra

portuguesa ($F= 2.96$, $p<0.05$), y en la española ($F= 3.61$, $p<0.05$), mientras que para edad no se hallan diferencias significativas. Tanto para salud percibida como para nivel de estrés percibido, los autores reportaron no haber encontrado diferencias significativas según la modalidad del ejercicio físico realizado por los estudiantes.

Finalmente, para el estado de ánimo (tales como tristeza, vigor, cólera o fatiga) no encontraron diferencias entre el sexo, edad, ni entre los dos grupos muestrales. Sin embargo, para nivel de tensión se hallaron diferencias entre mujeres y hombres de la muestra española ($t= 3.20$, $p<0.01$) y en función de la edad de la muestra portuguesa ($F= 3.40$, $p<0.05$). Pero, en ambas muestras se hallaron diferencias significativas entre los diferentes grupos de práctica de ejercicio físico (específicamente fueron arrojadas por los grupos de no práctica y práctica regular de ejercicio) en relación con los niveles de tristeza ($F= 3.32$, $p<0.05$ en la muestra portuguesa y $F= 3.11$, $p<0.05$, en la española), vigor ($F= 6.20$, $p<0.01$ en la portuguesa y $F= 6.69$, $p<0.001$ en la española) y fatiga ($F= 3.18$, $p<0.005$ en la portuguesa y $F= 2.71$, $p<0.05$ en la española).

Ante estos resultados, los autores concluyeron que el bienestar psicológico se relaciona con la práctica de actividad física, ya que quienes realizan actividad física se perciben más saludables, con menores niveles de estrés y con mejor estado de ánimo que aquellos que no realizan ningún tipo de actividad física. Asimismo, estas personas mantienen en mayor medida estados de ánimo con niveles mayores de tristeza y fatiga, y menor vigor. Aunque no se pueda determinar una relación de causalidad entre la práctica del ejercicio físico y una mejora en el bienestar psicológico, los resultados aportan evidencia que permite establecer una asociación entre ambas variables.

Por otra parte, tomando como referencia la investigación realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), en la que consideraban que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes pueden incidir en su desarrollo psicológico, se consolidan los resultados de Jiménez et al. (2006),

en cuanto a la relación existente entre el género, la edad y el bienestar psicológico.

González et al. (2002) llevaron a cabo una investigación con la finalidad de estudiar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, además de cómo incidía la edad y el género sobre esas variables.

Para ello utilizaron una muestra de 417 adolescentes, quienes estaban realizando sus estudios secundarios en institutos públicos de la Comunidad Valenciana; la muestra estaba conformada por 190 varones y 227 mujeres, con edades comprendidas en un rango de 15 a 18 años, quienes respondieron a los siguientes instrumentos: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes, que medía los estilos y estrategias de afrontamiento; Escala de Bienestar Psicológico, que estaba basada en las dimensiones propuesta por Ryff (1998), medía una dimensión global y cuatro específicas (control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo).

Los resultados obtenidos en este estudio demuestran que el afrontamiento y el bienestar están asociados, sin embargo no se puede concluir cuál variable influye sobre la otra. También encontraron que el alto bienestar estaría relacionado con los estilos dirigidos a la resolución del problema y de relación con los demás, y con la estrategia de preocuparse del estilo improductivo. Mientras que, en relación a la edad, parece haber una escasa relación entre ésta y el afrontamiento y bienestar psicológico; asimismo, encontraron que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres y el bienestar psicológico general, pues ambos obtuvieron un índice semejante.

En vista de que hay resultados contradictorios en cuanto a la relación entre el sexo y el bienestar psicológico, es importante precisar si esta relación existe en la población que comprende el siguiente estudio, es decir, corredores aficionados.

La evidencia empírica anteriormente expuesta revela que si bien se ha hallado una relación entre la práctica deportiva y el bienestar psicológico, es pertinente profundizar en el estudio de las razones por las cuales las personas participan en este tipo de actividades, partiendo de este modo desde una concepción motivacional.

De manera genérica, Reeve (citado en Cañoto, Csoban y Gómez, 2009) considera que “la motivación se refiere al proceso que trata de explicar las causas de la conducta y sus variaciones: qué factores despiertan, orientan y mantienen la conducta hasta que finaliza” (p. 240). Entendida así, la motivación es uno de los procesos psicológicos sobre el que más información se tiene en el contexto deportivo y de la actividad física, siendo la variable que ha permitido explicar por qué las personas se inician, mantienen e incluso abandonan la práctica deportiva.

En la subdisciplina de la Psicología del Deporte, los estudios de motivación datan desde la década de los 70, teniendo como pioneros a Orlick en 1973 y a Alderman y Wood en 1976, quienes con sus investigaciones despertaron el interés de otros, en conocer y profundizar sobre el tema, por lo que sus estudios han permitido formular diversos modelos teóricos que sustenten el por qué de la motivación (Escartí y Cervelló, 1994).

Escartí y Cervelló (1994) señalan que estos primeros estudios han generado que las investigaciones actuales hayan podido plantear bases teóricas más sólidas y fiables, permitiendo entender mejor tanto los motivos de participación y abandono de la actividad deportiva como los factores psicológicos y del entorno que mediatizan la motivación. Asimismo, los autores consideran que la motivación vendría siendo el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que hacen que la persona establezca una disciplina deportiva en particular, la intensidad de la práctica y, en última instancia, su rendimiento.

Teniendo como base dicha definición de motivación, la cual considera que la práctica deportiva y el ejercicio físico están mediados tanto por factores individuales como por factores sociales y situacionales, se puede abordar la motivación a partir de distintos puntos de referencia o perspectivas. Es así como Weinberg y Gould (1996) indican que se puede estudiar la motivación desde tres perspectivas generales:

- Perspectiva centrada en el participante o rasgo: Sostiene que la conducta es una función de características individuales de las personas. Es decir, la personalidad, las necesidades de un estudiante, de un deportista o de un practicante de ejercicio físico, son los determinantes principales de su conducta motivada.
- Perspectiva centrada en la situación: En contraste con la perspectiva de rasgos sostiene que el nivel de motivación está determinado por la situación. Empero, los autores consideran que las personas raramente permanecen motivadas cuando el entorno tiene características negativas o perjudiciales.
- Perspectiva interaccional: Según los autores, es el punto de vista más respaldado por los psicólogos del deporte, pues esta perspectiva sostiene que la mejor forma de comprender el proceso motivacional es examinando el modo en que interactúan los factores del participante y los factores situacionales.

A pesar del amplio estudio sobre esta variable psicológica, resulta difícil definirla de forma operativa e integrada, ya que en ella están implicados muchos factores (biológicos, emocionales, sociales, ambientales, entre otros), los cuales interactúan entre sí para aumentar, mantener o disminuir la conducta deportiva. Sin embargo, los psicólogos del deporte que se ciñen a la perspectiva interaccionista, consideran que la motivación depende tanto de las características del individuo como de las características de la situación y la interacción entre ambas (Escartí y Cervelló, 1994).

Por tanto, para Escartí y Cervelló (1994) la motivación es entendida como un proceso psicológico que depende de las características personales, situacionales y de las cogniciones que se generan en una persona al momento de ser evaluada, entrar en competición o intentar un nivel de ejecución superior.

Basado en esto, Dosil (citado en Ruiz y Zarauz, 2011) define la motivación en el deporte como:

Una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales) (p. 140).

De la definición de motivación en el deporte puede inferirse que si bien diferentes cogniciones, intereses, necesidades y situaciones influyen en que las personas se involucren y permanezcan realizando actividades físicas y deportivas, también pueden darse diferencias en el esfuerzo que invierten en la ejecución de dichas actividades, el cual dependerá tanto de variables personales como de variables ambientales.

En esta línea, Cañoto, Csoban y Gómez (2009) argumentan que al explicar la motivación aludiendo a fuentes externas se pretende establecer una relación causal entre un estímulo ambiental y la conducta; mientras que al plantear fuentes internas, no se evidencia una relación claramente identificable entre un precipitante ambiental y otro conductual y por ende, se proponen varios eventos intermediarios hipotéticos para dar explicación a la conducta.

Para Cañoto, et al. (2009) el motivo es el concepto que sirve para vincular acontecimientos ambientales con la conducta de los sujetos. Los

motivos hacen referencia a “un conjunto de mediadores que se supone energizan y dirigen la conducta” (p. 241)

Por tanto, aunque la motivación en el deporte da cuenta, de forma general, de la conducta de las personas que realizan ejercicio físico y actividad deportiva, se deben estudiar los motivos o razones específicas que explican la ejecución de dichos individuos. En este sentido, se puede inferir que los motivos son elementos determinantes que impulsan a iniciar la práctica en una modalidad deportiva y a mantenerse en ella.

Reeve (citado en Cañoto et al. 2009) propone un esquema integrador de las fuentes de motivación, que puede visualizarse en la Figura 1:

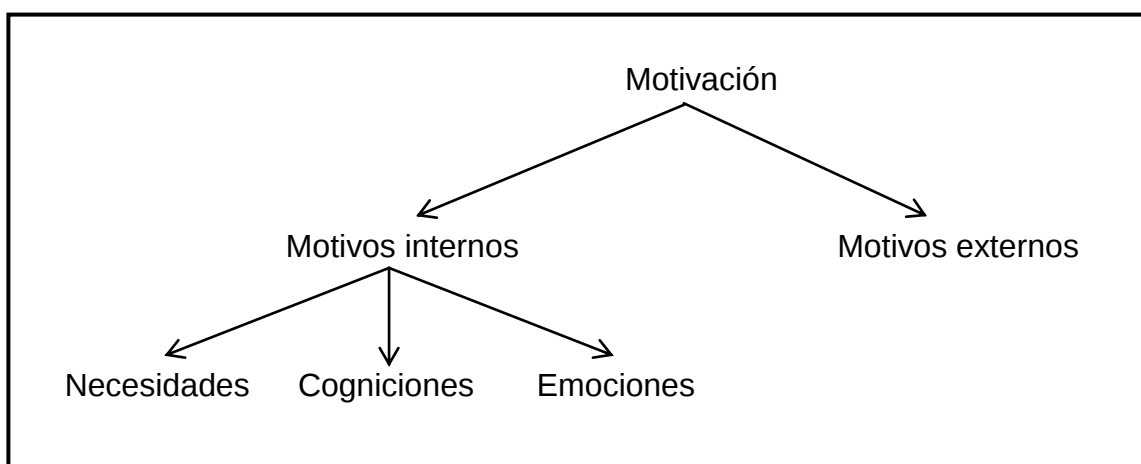


Figura 1. Esquema integrador de las fuentes de motivación. Tomada de “La dinámica del comportamiento: motivación y emoción” por Y. Cañoto, E. Csoban, & M. Gómez, (2009), Presentado en *Una Introducción a la Psicología*.

En relación a este esquema, los autores proponen que cuando resaltan los factores internos como fuentes de motivación se plantean motivos como las necesidades, cogniciones y emociones. De forma específica, los autores mencionan que las necesidades atañen a condiciones fisiológicas que se relacionan con la supervivencia, mientras que las cogniciones son acontecimientos mentales que se traducen en expectativas, esquemas y creencias que activan y dirigen la conducta. Finalmente, la emoción vendría

siendo la respuesta que se da ante un estímulo, acompañada de un correlato fisiológico de la experiencia con el estímulo y la respuesta.

En cuanto a los motivos externos, los autores destacan que éstos tienen que ver con las consecuencias de la conducta y con los incentivos, básicamente en situaciones sociales y culturales. A pesar de lo expuesto, Cañoto et al. (2009) señalan que la clasificación en motivos internos y externos no implica categorías mutuamente excluyentes, sino que tienen significados diferentes de acuerdo a la perspectiva teórica donde se incluyan.

El modelo de Reeve, en consecuencia, puede ser considerado como un marco de referencia general, del que se parte al abordar las fuentes de motivación que conducen a las personas a practicar algún deporte o actividad física.

Otra alternativa que pretende explicar los motivos por los cuales las personas inician determinadas conductas es la Teoría de la Auto-Determinación (TAD) de Deci y Ryan (citado en Moreno y Martínez, 2006), la cual ha sido utilizada para dar razón del por qué las personas se inician y se mantienen en actividades físico-deportivas.

Para Moreno y Martínez (2006) la teoría de la autodeterminación establece:

En qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada (p. 2).

Es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. Moreno y Martínez (2006) exponen que la TAD estudia el grado de volición de

las conductas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria.

Esta teoría de la motivación se desarrolla a partir de cuatro teorías previas, a saber: La teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas; pues comparten una metateoría organísmico-dialéctica (la cual asume que las personas son organismos activos, que se orientan hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo) y el concepto de necesidades psicológicas básicas (Moreno y Martínez, 2006).

Para comprender mejor las bases conceptuales de la TAD, vale acotar que, autores como Weinberg y Gould (1996), señalan que la motivación puede ser de dos tipos:

- Motivación extrínseca: Procede de otras personas o fuentes externas, a través de los refuerzos positivos o negativos que otorgan.
- Motivación intrínseca: Las personas se esfuerzan por ser competentes y por tener capacidad de decisión en su intento de dominar la tarea. Además, disfrutan de la competición, la acción y la excitación, y desean aprender destrezas que les permitan mejorar sus habilidades.

Estos autores argumentan que, aunque la mayoría de las primeras investigaciones consideraban que las motivaciones extrínsecas e intrínsecas eran aditivas, es decir, que al mezclar estímulos intrínsecos y extrínsecos se produciría mayor motivación, se ha hallado que las recompensas extrínsecas debilitan o disminuyen la motivación intrínseca.

Particularmente, la TAD busca dar explicación al efecto que tienen las recompensas extrínsecas sobre la motivación intrínseca a través de la teoría de la evaluación cognitiva, que es una perspectiva interaccionista, la cual expone que hay dos procesos a través de los cuales actúan las recompensas extrínsecas y que pueden influir en la motivación intrínseca; estos son: el

proceso de control y el proceso informacional, bien sea incrementándola o disminuyéndola, dependiendo del tipo de información (Weinberg y Gould, 1996).

El proceso de control hace referencia a la elección que hacen los individuos de participar en una actividad y por tanto, a la percepción de control que tienen sobre dicha decisión, lo que conlleva a mejorar la motivación intrínseca. Por el contrario, cuando la percepción de control está sujeta a un factor externo, la motivación intrínseca tenderá a disminuir (Moreno y Martínez, 2006).

Por otra parte, el aspecto informacional puede aumentar la motivación intrínseca en tanto brinde al individuo feedback positivo y percepción de competencia. Por lo tanto, cuando alguien recibe una recompensa por un logro, tal logro brinda una información positiva sobre la recompensa y debería aumentar la motivación intrínseca, mientras que la información negativa disminuirá la sensación de competencia, lo que redundará en un decremento de la motivación intrínseca (Weinberg y Gould, 1996).

En general, con respecto a esta teoría, Weinberg y Gould (1996) manifiestan que “todas las recompensas tienen potencialmente tanto el aspecto de control como el informacional. El modo en que la recompensa afecta a la motivación intrínseca depende de si el receptor la percibe más en el sentido de control o en el de información” (p. 172)

En concordancia, Deci y colaboradores (citado en Escartí y Cervelló, 1994) señalan que los deportistas tienen la necesidad de sentirse eficientes en las actividades realizadas; en el caso de no percibirse competentes, la motivación intrínseca disminuye y es posible que se produzca el desánimo, la apatía, o quizás, el abandono de la actividad deportiva.

Según Deci y Ryan (citado en Balaguer, Castillo y Duda, 2008) los deportistas intrínsecamente motivados participan en las actividades deportivas movidos por la diversión, por el interés y satisfacción inherentes a la actividad. Mientras que, aquellos deportistas extrínsecamente motivados actúan por las

consecuencias que produce la actividad deportiva, ya que ésta no es percibida como reforzante por sí sola. Por otro lado, están aquellos sujetos sin motivación y, por tanto, sin intención de actuar.

En síntesis, la dualidad referida a la motivación intrínseca y la motivación extrínseca se apoya, básicamente, en que la motivación intrínseca se ve influenciada en gran medida por los intereses del sujeto e incluso, por el simple placer de llevar a cabo determinada conducta, mientras que en la motivación extrínseca, la conducta está determinada por fuentes ambientales.

Ante las teorías que tienen de base dicha distinción dual de la motivación, autores como Morales et al. (citado en Cañoto, Csoban y Gómez, 2009) plantean motivos específicos que orientan la conducta de las personas, afirmando que existen clases de motivos: los motivos sociales, los cuales abarcan dos tipos de fenómenos, tales como los psicológicos, relacionados con los aspectos mentales de los individuos; y los sociales, que se derivan de las relaciones interpersonales.

En cuanto a los motivos sociales, Cañoto et al. (2009) indican que aunque éstos han sido utilizados generalmente como fuentes externas de motivación, pueden ser clasificados en ambas categorías (intrínsecos y extrínsecos), y que habrá mayor o menor interés en dichos determinantes internos o externos en función de los distintos modelos. En este sentido, las autoras señalan que entre los motivos sociales se encuentran los motivos de logro, los motivos de afiliación y los motivos de poder.

Específicamente, en la teoría de la motivación al logro desarrollada por Atkinson, se considera que la activación de la conducta, a saber, la motivación, depende de tres variables: el motivo, la expectativa y el incentivo (citado en Chóliz, 2004).

Para Chóliz (2004), en la teoría de la motivación al logro, el motivo hace referencia a:

Una disposición por alcanzar un determinado objetivo, o incentivo, que le satisface. Así pues, los nombres de los motivos a los que se hace referencia (poder, logro o afiliación, por ejemplo) no indican sino categorías de diferentes clases de incentivos que dan lugar a una misma experiencia reforzante (p.10).

El autor indica que la expectativa, por su parte, es “la probabilidad subjetiva que tiene el sujeto de alcanzar el objetivo, es decir, una anticipación cognitiva del resultado de la conducta” (p.10).

En cuanto al incentivo, Chóliz (2004) lo conceptualiza como el grado de atracción o repulsión que posee un objetivo en una determinada situación, es decir, el atractivo de las consecuencias de la conducta; y el valor de dicho incentivo dependerá de la dificultad de la tarea, o lo que es lo mismo, de la probabilidad de éxito. Así, cuando la dificultad de la tarea es mayor y los incentivos son positivos, se dará un mayor valor del incentivo.

La motivación al logro, para este autor, sería el estado de activación que es producto de la conjunción de una expectativa apropiada y la anticipación de la relación entre la conducta y las consecuencias.

Vale destacar entonces que, de acuerdo a la teoría de la motivación al logro, la motivación para realizar una conducta vendría dada por el motivo o disposición a alcanzar un objetivo determinado, por la expectativa que se tiene de alcanzarlo y por el valor dado por la persona a los incentivos o consecuencias de la conducta.

Esta teoría permite asumir que las personas que practican alguna actividad física o deportiva, poseen razones particulares (que puede ser: reconocimiento social, salud, beneficios psicológicos, mejoras en la apariencia física, entre otros) para obtener un determinado logro y, por tanto, la activación, dirección y mantenimiento de las conductas que permitirían alcanzarlo estarían en función de: los motivos subyacentes, las posibilidades que tienen de

alcanzar las metas y del valor que le otorgan a las consecuencias que tendría obtener dichas metas.

No obstante, autores como Master, Ogles y Jolton (1993) señalan que aunque determinar por qué la gente corre en maratones se ha convertido en un tema de interés para los investigadores, de alguna manera, todavía se cuestiona la necesidad de una medida específica de los motivos que tienen las personas para correr en un maratón. Es por esto que, aunque la generalización de teorías de motivación en el deporte tiene mérito, el desarrollo de teorías motivacionales con muestras de atletas puede conducir a motivos específicos de participación para cada deporte.

Estos autores consideran que otra de las razones para el estudio de los motivos particulares de los corredores de maratón tiene que ver con la importancia de este evento en la vida de los participantes. Claramente, la formación para un maratón no es un hecho trivial para los corredores o para aquellos con los que tienen relaciones significativas.

Asimismo, Master et al. (1993) opinan que debido a que los corredores de maratón entrenan más de lo necesario para mantenerse en forma y continuar con sus regímenes por períodos prolongados, dichas conductas podrían basarse en un modelo de súper-adherencia, un concepto que, según Zarauz (2011) hace referencia al hecho de que los deportistas y, en especial los corredores entrenan mucho más de lo requerido para mantener la forma y continúan a ese ritmo de trabajo por muchos años.

Para efectos de este estudio se asumirá una postura teórica basada en la teoría de la motivación al logro de Atkinson, pues a pesar de que las autoras de la presente investigación tienen interés en distinguir los motivos por los cuales las personas se inician y se mantienen en una actividad deportiva, comparten la concepción de Atkinson en cuanto a que los diferentes motivos tienen en común el hecho de que orientan la conducta hacia la consecución de un logro.

Particularmente, la investigación sobre las carreras de resistencia comienza debido al auge del jogging en la década de los 70, cuando Carmack y Martens (citado en Ruiz y Zarauz, 2011) realizaron un estudio pionero en el que preguntaron las tres razones por las que las personas habían decidido empezar a correr y además, por qué continuaban haciéndolo. Los autores clasificaron dichas razones en las siguientes siete categorías: Salud física, salud psicológica, logro de metas, recompensas tangibles, influencias sociales, disponibilidad y motivos diversos. Para 1989, Clough, Shepherd y Maughan (citado en Ruiz y Zarauz, 2011) continuaron el estudio de los motivos para participar en un maratón, encontrando seis categorías generales: bienestar, sociales, desafío, estatus, estado físico/salud y adicción, de las cuales los principales motivos manifestados por los participantes eran el desafío seguido del estado físico/salud.

Sin embargo, el estudio con mayor importancia en esta área, fue el de Masters, Oagles y Jolton (1993), quienes tuvieron como propósito desarrollar un instrumento conceptual y psicométricamente adecuado para medir los motivos de participación de los corredores de maratón, denominado Motivations of Marathoners Scales (MOMS). En este estudio, los autores identificaron previamente cuatro motivos generales para correr: motivos psicológicos, motivos físicos, motivos sociales y motivos de logro.

En una primera etapa de la investigación, la muestra estuvo conformada por 482 sujetos de los cuales el 80% eran hombres ($n=387$) y el 20% mujeres ($n=95$) con un rango de edad entre los 16 y 63 años. El procedimiento consistió en solicitar la participación de los maratonistas durante el registro previo a la carrera, en tres maratones diferentes separados por un periodo de tres semanas.

En cuanto a la confiabilidad del instrumento, medida a través del alpha de Cronbach, se obtuvo que las escalas tenían una alta consistencia interna ($\alpha=0.80 - 0.92$), y la versión final del instrumento estuvo conformada por 56 ítems.

En una segunda fase, utilizaron una muestra de 712 participantes, constituida por 601 hombres (84%) y 111 mujeres (16%), con edades comprendidas entre los 16 y 79 años, a quienes se les solicitó responder los siguientes instrumentos: El MOMS, el Cuestionario de Orientación hacia el Deporte (SOQ) de Gill y Deeter (1988), a la Escala de Deseabilidad Social Marlowe-Crowne (1960), el Cuestionario de Foco Atencional (AFQ) de Brewer, Van Raalte y Linder (1992) y adicionalmente, se evaluó la satisfacción y composición corporal pidiéndole a los corredores que calificaran tres ítems en una escala del 1 (*totalmente insatisfecho*) al 10 (*totalmente satisfecho*), indicando el grado en que estaban satisfechos con su talla, forma y atractivo corporal.

Al calcular los coeficientes alphas para confirmar la consistencia interna de las escalas, los valores de dicho estadístico se encontraron entre 0.80 y 0.93, demostrando con esto que las escalas tenían una alta consistencia interna.

Asimismo, el modelo arrojado por el análisis factorial, en esta segunda etapa de la investigación, se corresponde con el modelo hallado en la primera etapa, obteniéndose una bondad de ajuste adecuada ($X^2 = 6808.12$, $gl = 1.46$, $p < 0.001$; $X^2/gl = 4.66$). De este modo, se obtuvieron cuatro categorías generales de motivos: Motivos psicológicos, de Logro, Sociales y de Salud física, las cuales a su vez, se agrupaban en nueve categorías específicas: salud general, concerniente al peso, afiliación, reconocimiento, competición, logro de meta personal, metas psicológicas, autoestima y sentido de la vida.

Como conclusión los autores plantean que, en efecto, el instrumento es válido y confiable, evaluando las dimensiones de motivos propuestas en la primera etapa de la investigación. No obstante, los autores sugieren que este estudio sea replicado para verificar la validez factorial, así como hacer uso de la escala para aumentar el conocimiento de los motivos por los cuales las personas participan en maratones, analizar los motivos de participación de diferentes grupos demográficos con diferentes niveles de experiencia y

relacionar dichos motivos a variables de personalidad, de ejecución y cognitivas.

Tomando en cuenta dichas sugerencias, el estudio realizado por Ruíz y Zarauz (2011) pretendió a través de dos estudios, en primera instancia, realizar una exploración de la estructura dimensional de la escala MOMS de Masters et al. (1993) así como un análisis de confiabilidad del instrumento y, en segundo lugar, mediante un análisis factorial confirmatorio y haciendo uso de la muestra total evaluar la estructura del instrumento y su validez externa.

La muestra del primer estudio estuvo conformada por 174 corredores (163 hombres y 11 mujeres), participantes del maratón de Ciudad Real, municipio de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, España, cuyas edades estaban comprendidas entre los 22 y 68 años, siendo la media de los hombres 41.60 años y la de las mujeres 36.73 años. Por su parte, la escala MOMS original contenía 56 motivos para correr, contenidos en nueve escalas, a saber: orientación a la salud, peso, afiliación, reconocimiento, competición, superación de metas personales, metas psicológicas, autoestima y significado de la vida. A su vez, dichas dimensiones formaban parte de cuatro categorías generales de motivos para correr: Motivos de salud física (escalas de orientación a la salud y peso), motivos sociales (escalas de afiliación y reconocimiento), motivos de logro (escalas de competición y superación de metas personales) y motivos psicológicos (escalas de metas psicológicas, autoestima y significado de la vida). Las respuestas eran evaluadas a través de una escala tipo Likert de 7 puntos (donde 1= *no es una razón para correr* y 7= *es una razón muy importante para correr*).

La validez de contenido, por otra parte, fue determinada por cuatro jueces expertos, quienes debían juzgar la pertenencia de cada uno de los ítems a sus respectivas escalas de acuerdo a una tabla de especificaciones, para posteriormente evaluar su redacción y comprensión a través de una escala que iba desde 0= *muy en desacuerdo*, hasta 4= *muy de acuerdo*. Igualmente, se administró la versión traducida a 24 participantes, con la finalidad de hacer

cambios sutiles en la redacción de las instrucciones. Finalmente, la última versión se aplicó a la muestra de 174 corredores (Ruiz y Zarauz, 2011).

Los criterios para conservar un ítem al realizar el análisis estadístico fueron: valor mayor o igual a 0.30 en el coeficiente de correlación ítem-total, desviación típica mayor a 1 y que todas las opciones de respuestas hubiesen sido usadas y, además, se calculó el coeficiente de consistencia interna alpha de Cronbach. En este sentido, los ítems de las escalas orientación a la salud ($\alpha = 0.80$) y superación de metas personales ($\alpha = 0.84$) presentaron medias entre 3.68 y 5.76, y desviaciones superiores a 1, por tanto se mantuvieron. A pesar de los ítems de las escalas peso ($\alpha = 0.44$; $DT > 1$) y competición ($\alpha = 0.84$; $DT < 1$), y del resto de las escalas (α entre 0.84 y 0.87; $DT > 1$) se conservaron, se encontraron algunos ítems que presentaban correlaciones ítem-total bajas, pero cuya eliminación no aumentaba la confiabilidad de las dimensiones.

Posteriormente, al analizar la homogeneidad de las escalas, se utilizó un criterio de significancia de 0.05 para las correlaciones entre la puntuación de los ítems y la puntuación total en cada una de las escalas. De este modo, se eliminaron 22 ítems, quedando 34 ítems (cuatro en la escala de orientación a la salud, tres de la escala de peso, cinco de la escala de superación de metas personales, seis de la escala de reconocimiento, seis de la escala de afiliación, tres de la escala de meta psicológica, tres de la escala de significado con la vida y tres de la escala de autoestima). En cuanto a la estructura factorial final del instrumento, se conservaron siete factores: orientación a la salud, peso, superación de metas personales y competición, reconocimiento, afiliación, meta psicológica y significado de la vida y autoestima.

Esta versión final de la escala MOMS, compuesta por 34 ítems distribuidos en siete dimensiones, fue utilizada en el segundo estudio de Ruíz y Zarauz (2011), el cual tenía objetivos ambiciosos, pues pretendía examinar la estructura factorial del instrumento a través de un análisis factorial confirmatorio, evaluar la validez de constructo y la consistencia interna de las

escalas, verificar la estabilidad temporal de las mismas y evaluar las diferencias de género y edad en cada una de ellas.

Formaron parte de la muestra 975 maratonistas (915 hombres= 93.8% y 60 mujeres=6.2%) que compitieron en los maratones de San Sebastián, Sevilla y Barcelona, cuyo rango de edad se encontraba entre los 17 y los 71 años (Hombres: $\bar{x}$ = 39.66; DT= 8.61; Mujeres: $\bar{x}$ = 39.88; DT= 7.39). Específicamente, para evaluar la estabilidad temporal de la escala, se seleccionaron aleatoriamente 30 participantes (10 de cada maratón) que habían dado su e-mail, a quienes se les envió la escala nueve semanas después de la primera administración, de los cuales respondieron 21 corredores, cuya media de edad fue 44.2 años.

Los resultados arrojaron que, en cuanto a la estructura factorial, evaluada a través de un análisis factorial confirmatorio utilizando la estimación de máxima verosimilitud, el modelo propuesto por los autores se ajusta significativamente al modelo resultante (χ^2 = 1584.67; $p < 0.001$; χ^2/df = 3.13). En relación a la consistencia interna, medida a través del alpha de Cronbach, se halló que las escalas presentaban una elevada confiabilidad, encontrándose valores entre 0.80 (escala de orientación a la salud) y 0.90 (escala de reconocimiento). Por su parte, las correlaciones entre las escalas oscilaron entre 0.83 y 0.89 en el pretest, y entre 0.83 y 0.92 en el posttest, siendo elevada la correlación test-retest, al encontrarse entre 0.81 y 0.91, lo que denota alta estabilidad temporal. Además, al considerar las diferencias entre los motivos reportados en función del género y la edad, los autores hallaron que los hombres obtienen mayores puntuaciones que las mujeres en la escala de reconocimiento ($\bar{x}_H$ = 2.71; $\bar{x}_M$ = 2.23; $p < 0.01$), mientras que éstas tienen puntuaciones más elevadas en la escala de significado con la vida y autoestima ($\bar{x}_H$ = 4.72; $\bar{x}_M$ = 5.03; $p < 0.01$); y conforme a la edad, los más jóvenes alcanzan mayores puntuaciones que los mayores en las escalas de superación de metas personales y competición ($\bar{x}_{17-35}$ = 4.70, $\bar{x}_{\text{más de 50}}$ = 3.74; $p < 0.001$), reconocimiento ($\bar{x}_{17-35}$ = 2.90, $\bar{x}_{\text{más de 50}}$ = 2.55; $p < 0.01$), afiliación ($\bar{x}_{17-35}$ = 4.19, $\bar{x}_{\text{más de 50}}$ = 3.71; $p < 0.001$), metas psicológicas

($\chi_{17-35}^2 = 4.43$, $\chi_{\text{más de 50}}^2 = 3.89$; $p < 0.01$), y significado de la vida y autoestima ($\chi_{17-35}^2 = 4.91$, $\chi_{\text{más de 50}}^2 = 4.54$; $p < 0.01$) (Ruiz y Zarauz, 2011).

Como conclusión, los autores destacan que los hombres participan en carreras de resistencia por motivos sociales (reconocimiento), mientras que las mujeres lo hacen por motivos psicológicos (significado de la vida y autoestima), y que en la medida en que los participantes son más jóvenes, las razones por las cuales realizan este tipo de carreras se relacionan con motivos sociales, de logro y psicológicos.

La importancia de la investigación de Ruíz y Zarauz, (2011) para este estudio no sólo se debe a que ha de facilitar la administración de la escala MOMS-34 en su versión en español y la evaluación de sus propiedades psicométricas en la muestra seleccionada, sino además en que ha permitido hipotetizar posibles diferencias entre los motivos que conducen a las personas a participar en maratones, en función del sexo y la edad.

No obstante, en la literatura hay escasez de evidencia empírica en cuanto a la relación entre los motivos específicos de participación en actividades deportivas y el bienestar psicológico. Dicha falta de información dificulta establecer una asociación entre tales variables. Es posible que esto se deba a que en diferentes investigaciones se han conceptualizado los motivos de participación en actividades deportivas de manera general, sin especificar las cualidades de los mismos ni cómo estos motivos se relacionan con otras variables.

Aun así, se encuentran trabajos como el de Gómez, Ruiz, García, Granero y Piéron (2009), quienes realizaron un estudio en el que conciben a la salud desde un punto de vista dinámico, el cual permite entender que la práctica física no se limita a una prescripción de corte preventiva y curativa, ya que atiende también a otros factores que favorecen el disfrute placentero y consciente durante la práctica, proporcionando así motivaciones de tipo intrínseco que promueven la adherencia físico-deportiva. En concordancia con

este planteamiento, Márquez y Garatachea (2009) señalan que aquellas metas flexibles y elegidas por el propio sujeto, además de facilitar la adherencia, también permitirán garantizar los beneficios psicológicos producidos a largo plazo por el deporte.

Aunado a eso, siendo los maratones la práctica deportiva que contextualiza la presente investigación, se consideran valiosos los aportes de Masters, et al. (1993) sobre los motivos particulares que movilizan a los corredores a participar, diferenciándose de los motivos de otros deportistas. Según estos autores, en los corredores prevalecen los motivos de ejecución y metas de competición. Asimismo, Piéron (citado en Guillén y Álvarez, 2010) agrega que los tres motivos de participación predominante en los corredores son: la salud, las relaciones sociales y la atracción por la competición. Estos últimos son considerados parte de la gama de motivos intrínsecos, según González, Tabernero y Márquez (2000), y son análogos a lo que Masters, et al. (1993) proponen como motivos de logro, motivos de salud y motivos sociales.

Por tanto, tomando como base los aportes de Gómez, et al. (2009), junto con los de Masters, et al. (1993), se puede establecer una relación positiva entre los motivos de carácter intrínseco (entendidos como motivos de logro, de salud y motivos sociales) y el bienestar psicológico. Y en este sentido, la relación entre dichas variables puede llegar a ser aparente entre aquellos individuos que han hecho ejercicio por un período prolongado de tiempo (Márquez y Garatachea, 2009). En otras palabras, los motivos de logro, los motivos de salud y los motivos sociales, que cumplen un papel intrínseco, permiten establecer una mayor adherencia deportiva, que consecuentemente proveerá al sujeto de mayor bienestar psicológico, mientras que los motivos con carácter extrínseco perduran por un corto periodo de tiempo y, por tanto, reducen las posibilidades de beneficiarse a nivel psicológico.

Específicamente, en cuanto a los motivos sociales, Gable (citado en Nikitin y Freund, 2008) asume que se caracterizan por la alta exposición a eventos sociales positivos, por tanto los individuos motivados a la aproximación

social podrían tener mayor bienestar que aquellos con pocos motivos de proximidad.

A este planteamiento, Nikitin y Freund (2008) agregan que las personas motivadas hacia la aproximación a otros tienen mayor probabilidad de detectar y recordar incentivos sociales, de experimentar emociones positivas en las interacciones sociales y de orientar su conducta hacia una aproximación activa hacia el otro. También son más exitosos en situaciones sociales y tienen mayor bienestar. Por ende, se considera que la presencia de motivos sociales en individuos que participan en maratones podría asociarse con un mayor bienestar psicológico.

En cuanto a la relación que existe entre los motivos de salud física y bienestar psicológico, Cantón (2001) expone que:

La mejora de la salud o la prevención del deterioro físico son habitualmente uno de los principales motivos aducidos para practicar actividad físico-deportiva.... considerándola una de las áreas básicas de actuación para su mejora. Las personas somos conscientes de que una buena condición físico-deportiva puede contribuir a que nos encontremos mejor- a todos los niveles- y más preparados para enfrentarnos a los diversos riesgos para la salud que nos cercan de nuestra vida cotidiana... (p. 28).

De esta manera, Cantón (2001) considera que los individuos reconocen que sus motivos de participación en actividades físicas o deportivas se orientan hacia el mantenimiento o la prevención de la salud física, pues esto les permite hacer uso de sus recursos personales, en tanto requiere que la persona invierta tiempo y esfuerzo en acciones que buscan hacer frente al padecimiento de enfermedades que limitan la vida cotidiana.

A criterio de las autoras de la presente investigación, es relevante estudiar la manera en que se asocian los motivos de salud física y el bienestar psicológico, debido a que las razones por las cuales las personas participan en

eventos deportivos o físicos, tales como los maratones, posiblemente se hallan ligadas al mantenimiento de un funcionamiento óptimo o adecuado en las esferas física, psíquica y social del individuo y, por tanto, se relacionan con su bienestar psicológico.

Además, Cantón (2001) hace énfasis en que los motivos de salud física son entes activadores que permiten desarrollar recursos personales para afrontar de manera preventiva los riesgos hacia la salud, lo que supone la habilidad del individuo para desplegar mecanismos físicos y psicológicos que le permitan minimizar los efectos negativos que la falta de actividad física pudiesen tener sobre su bienestar. Esta postura se asimila a lo expresado por Ryff (citado en Díaz et al., 2006) en cuanto a la dimensión del bienestar psicológico denominada dominio del entorno, la cual refiere que las personas tienen la capacidad de crear entornos favorables para satisfacer sus deseos y necesidades.

Este planteamiento admite la posibilidad de que, para algunas personas, un entorno favorable o el dominio del mismo vendría dado por su capacidad para reducir el riesgo de padecer enfermedades o para mantener su salud a través del ejercicio físico o el deporte, lo que podría ser dirigido por motivos de salud física. Esta deducción, basada en las consideraciones de Ryff (citado en Díaz et al., 2006) y de Cantón (2006), sustenta la importancia que otorgan las autoras de esta investigación al estudio de la relación entre los motivos de salud física y bienestar psicológico en corredores aficionados.

Por otra parte, algunas investigaciones han centrado su atención en la relación entre los motivos referidos a la práctica físico-deportiva y variables demográficas. Se puede citar de este modo el trabajo de Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2004), el cual tuvo por objetivo analizar los motivos de participación en prácticas físico-deportivas en estudiantes universitarios de Murcia, Valencia y Almería, en relación al género y edad de los estudiantes. Como hipótesis, los investigadores plantearon que existirían diferencias en cuanto a los motivos de participación en las actividades físico-deportivas en función del género y la edad de los jóvenes.

La muestra del estudio la conformaron 801 alumnos de las universidades públicas de Murcia, Valencia y Almería, de los cuales 399 eran de sexo masculino y 402 de sexo femenino, cuya edad media era de 21 años, con una desviación típica de 3.02 años. En cuanto a la distribución por universidad destaca que el 37% de los jóvenes pertenecía a la Universidad de Valencia (38.6% mujeres y 35.3% hombres), el 32.1% a la Universidad de Murcia (30.1% mujeres y 34.1% hombres) y el 31%, a la Universidad de Almería (31.6% mujeres y 30.6% hombres), quienes fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio, estratificado por conglomerados.

Con el objetivo de evaluar los motivos por los cuales los universitarios realizan actividades físico-deportivas, se utilizó el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF) de Gutiérrez y González-Herrero (1995). En cuanto al procedimiento, éste consistió en la administración del cuestionario por parte del profesorado de las diferentes universidades, el cual era respondido durante el horario de clases, de forma individual y voluntaria. Las dudas eran aclaradas por un investigador.

Los resultados obtenidos por los investigadores arrojan diferencias significativas en los motivos de participación en actividades físico-deportivas en función del género, siendo superiores los valores de los hombres en las dimensiones de competición ($p<0.001$), capacidad personal ($p<0.01$), aventura ($p<0.01$) y hedonismo y relaciones sociales ($p<0.001$) mientras que las mujeres obtuvieron valores superiores en cuanto a la forma física e imagen personal ($p<0.001$) y en lo que respecta a la salud médica ($p<0.01$). Por otra parte, también se encontraron diferencias significativas en los motivos de participación en dichas actividades de acuerdo a la edad, hallándose que los menores de 21 años (a diferencia de los mayores de 21 años) se dedican a la práctica físico-deportiva debido a la competición ($p<0.001$), la capacidad personal ($p<0.001$), la aventura ($p<0.05$), al hedonismo y relaciones sociales ($p<0.001$).

Como conclusión, los autores destacan que los hombres valoran en mayor medida aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las

relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres lo hacen en mayor medida por motivaciones vinculadas a la forma física, la imagen personal y la salud médica a la hora de participar en actividades físico deportivas. Por su parte, en cuanto a la edad, reportan que los más jóvenes (menores de 21 años) son quienes otorgan mayor importancia a la competición, quienes tienden a compensar la inactividad física de las actividades rutinarias (correspondiente a la dimensión de Forma Física e Imagen Personal) e igualmente se interesan en mayor medida por las capacidades personales.

Habiendo constatado que existen diferencias en función del género y la edad en relación a los motivos de participación en actividades físico-deportivas para efectos de la presente investigación es necesario estudiar si dichas diferencias se pueden extrapolar al contexto de los maratones.

Considerando que la motivación al deporte se sustenta en motivos que pueden relacionarse con los atributos físicos de las personas, como aquellos encontrados por Masters et al. (1993) y, posteriormente, por Ruiz y Zarauz (2011), concernientes al peso, la salud general y la autoestima, es pertinente establecer nexos entre éstos y el concepto de imagen corporal, específicamente, la insatisfacción con ésta. También se torna relevante estudiar esta relación debido a que la sociedad tiende a glorificar la belleza y con esto, aumenta la preocupación de los individuos por la apariencia física. Incluso, Raich (2004) la publicidad relativa a la belleza está dirigida principalmente a las mujeres, dado que éstas son las mayores consumidoras de sus productos. Por tanto, la presión por conseguir ese ideal estético es mucho mayor en las mujeres que en los hombres.

Rodin, Silverstein y Striegel (citado en Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006) señalan que la imagen corporal es una variable que ha ido recibiendo mayor atención y aporte de información por parte de la comunidad científica; especialmente, por el surgimiento de alteraciones en la estructuración

de dicha imagen de manera recurrente en la sociedad, llegando al punto de ser un descontento normativo.

Se cree que la falta de apreciación positiva del propio cuerpo incide sobre el bienestar psicológico y más en población adolescente, colocándolos como los más propensos a padecer de otros problemas psicológicos relacionados con la autoestima, la depresión y los trastornos alimentarios (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006).

Adicionalmente, al relacionar los estudios sobre la imagen corporal con la actividad física, se encuentra que las actividades deportivas han sido reconocidas como promotoras de salud, tanto física como psicológica (Buchworth y Dishman citado en Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006), por lo que resulta interesante determinar si, dentro del contexto deportivo, la imagen corporal que las personas poseen de sí tiene un impacto sobre su bienestar psicológico. En especial, porque el concepto de imagen corporal es considerado como parte integral del funcionamiento de una persona y, como se mencionó anteriormente, su distorsión puede generar conductas que atentan contra la salud y, por tanto, contra su bienestar físico y psicológico.

Hay diversas definiciones acerca de qué es la imagen corporal. Una de ellas parte desde una perspectiva neurológica, conceptualizándola como “una representación mental diagramática de la conciencia corporal de cada persona” (Raich, 2004, p.16). Por tanto, las alteraciones de la imagen corporal serían consecuencia de una perturbación en el funcionamiento cortical: miembro fantasma, anosognosia, etc. En cambio, el enfoque psicoanalítico, define a la imagen corporal como “el límite corporal percibido por cada sujeto” (Raich, 2004, p.16).

De acuerdo a lo planteado por Cash (citado en Salvador, García y de la Fuente, 2010) la imagen corporal incluye lo que cada uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa, en relación con su propio cuerpo; con lo cual contempla aspectos perceptivos, subjetivos y conductuales. Siendo la insatisfacción con la

imagen corporal, cogniciones y actitudes referidas al propio cuerpo, las cuales generan una preocupación exagerada y su vez, produce malestar (Rivarola, 2003).

Asimismo, Shilder (citado en Salvador et al., 2010) consideraba que la imagen corporal es un constructo que refleja deseos, actitudes, emociones, cogniciones e interacciones con otras personas. Esto se corresponde con el planteamiento de Brown, Cash y Milkulka (citado en López, Prado, Montilla, Molina, Da Silva y Arteaga, 2008), en donde la imagen corporal incluye múltiples dimensiones como las actitudes, la cognición, el comportamiento, los afectos, el miedo a ser obeso, la distorsión del cuerpo, la insatisfacción corporal, la evaluación, la preferencia por la delgadez, la restricción al comer y la percepción.

Por su parte, Mock (citado en Salvador et al., 2010) planteó que la imagen corporal se considera una parte del autoconcepto, el cual es entendido por Shavelson y Bolus (citado en Salvador et al., 2010) como el conjunto de percepciones o referencias que la persona tiene de sí misma, que incluye juicios acerca de comportamientos, de habilidades o de la apariencia externa. Por tanto, las valoraciones, positivas ó negativas, realizadas por la persona sobre ese conjunto de percepciones y los sentimientos que le producen, son factores que moldean su conducta.

Ante tal variedad de definiciones, Thompson (citado en Raich, 2004), concibe a la imagen corporal como un constructo constituido por los siguientes componentes:

- Un componente perceptual: Exactitud con la que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos del cuerpo en su totalidad. Si este componente se altera, se producen sobrestimaciones o subestimaciones del tamaño corporal.
- Un componente subjetivo (cognitivo-afectivo): Implica las actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo,

especialmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física. Los instrumentos que se han desarrollado para evaluar esta dimensión evalúan la insatisfacción corporal.

- Un componente conductual: Son aquellas conductas que la percepción del cuerpo y sentimientos asociados provocan.

Dentro del marco empírico, los autores han utilizado otras denominaciones para hacer referencia a la concepción que tiene el individuo de su cuerpo, pero estos constructos continúan evaluando algunos de los componentes que constituyen la imagen corporal y, por tanto, vale la pena considerar los aportes de estos estudios para el desarrollo de esta investigación.

En primera instancia, se cuenta con el estudio realizado por Wilson y Rodgers (2002), quienes utilizaron una muestra de 144 mujeres universitarias con una edad media de 25.98 y les midieron su “autoestima corporal” en tres oportunidades a lo largo de 15 semanas de ejercicios, con el fin de relacionar la motivación hacia el deporte y la autoestima referida al cuerpo. Estos autores hallaron que al existir una mayor motivación hacia el deporte se incrementa la evaluación positiva de la actividad física y, por consiguiente, aumenta la percepción subjetiva positiva de la autoestima corporal.

Por otro lado, está la investigación realizada por Ramos, Rivera y Moreno (2010) en la cual tenían como objetivo examinar las diferencias entre chicos y chicas españoles en la distribución del índice de masa corporal, la imagen corporal y la conducta de hacer dieta. Adicionalmente se pretendía determinar la manera en la que el índice de masa corporal, la satisfacción y percepción de la imagen corporal, y la conducta de dieta se afectan mutuamente, y cómo afectan diferencialmente a hembras y varones. Una extensa revisión bibliográfica le permitió a los autores hipotetizar que existían diferencias de sexo en relación con la imagen corporal, el control de peso (operacionalizado como la conducta de hacer dieta) y el índice de masa corporal.

Para efectos de la muestra, se seleccionaron 21811 adolescentes españoles, tanto hembras como varones, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años. Dichos participantes fueron escogidos a través de un muestreo aleatorio polietápico estratificado por conglomerados, pues los participantes provenían de diferentes comunidades autónomas de España, residenciados en zonas rurales y urbanas, y escolarizados en instituciones públicas y privadas.

El procedimiento del estudio siguió los lineamientos estipulados por la amplia investigación de la cual formó parte, es decir, del estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2006), por lo que los investigadores se aseguraron de que fuesen los estudiantes quienes respondieran al cuestionario, así como el anonimato del mismo y la comprensión del texto. El índice de masa corporal se evaluó a través de la fórmula Peso/Altura , la imagen corporal se evaluó a través de dos preguntas del Protocolo Internacional de HBSC y del Body Investment Scale (BIS) (Orbach y Mikulincer, 1998; citado en Ramos et al., 2010), mientras que la conducta de hacer dieta fue medida a través del Protocolo Internacional de HBSC.

Entre los resultados, destaca que se encontraron diferencias significativas del índice de masa corporal ($t = -13.68$; $p < 0.001$), la imagen corporal ($\chi^2 = 328$; $p < 0.001$) y la conducta de hacer dieta ($\chi^2 = 363.35$; $p < 0.001$) en función del sexo. Adicionalmente, se encontró que en el caso de los chicos, la variabilidad de la percepción de la imagen corporal se ve determinada por el índice de masa corporal y por la conducta de hacer dieta ($r = 0.49$), mientras que dicha percepción en las chicas puede ser explicada principalmente por la satisfacción con la imagen corporal ($r = 0.51$). También se halló que para las jóvenes, la variabilidad de la satisfacción corporal es explicada por la percepción de su imagen corporal y por la conducta de hacer dieta ($r = 0.30$). Por último, la variabilidad de la conducta de hacer dieta en los varones fue explicada por la percepción y la satisfacción con su imagen corporal ($r = 0.39$), variables que también explica la conducta dietética en las hembras ($r = 0.43$).

Los resultados permitieron a los investigadores concluir que, al comparar a las hembras con los varones, éstas tienden a percibirse más pesadas y menos satisfechas con su imagen corporal, se someten a dietas adelgazantes con más frecuencia y tienden a creer que deberían perder peso. Es importante considerar que la conducta de hacer dieta, tanto de chicos como de chicas depende de la percepción y la satisfacción que tengan con su imagen personal.

Esta investigación permite inferir que existen diferencias en la imagen corporal entre los hombres y las mujeres, variando en función de la satisfacción que tengan de la misma, por lo que se cree que, para efectos de la presente investigación, serán las mujeres quienes presenten mayores grados de insatisfacción con la imagen corporal en comparación a los hombres, pues tienden a percibirse con tintes más negativos que éstos (por ejemplo, como señala la investigación anterior, se perciben más pesadas).

Aunado a lo encontrado anteriormente por lo autores, está el estudio descriptivo realizado por Salvador, García y de la Fuente (2010), en la cual buscaban estudiar las creencias y estrategias utilizadas por los estudiantes para control del peso, y establecer relaciones con la imagen corporal y la autoestima, viendo si se reflejaban de manera diferencial según el sexo y la edad. Además, buscaban establecer cuáles eran los patrones físicos de identificación actual, y cuáles eran los deseados, si había grado de conciencia a través del Índice de Satisfacción y sus relaciones con el Índice de Masa Corporal.

Para este estudio los autores seleccionaron una muestra de 740 estudiantes de la Universidad de Almería, de la cual 505 eran mujeres y 235 hombres pertenecientes a las facultades de Humanidades, Económicas y Empresariales, Experimentales y a la Escuela Politécnica Superior. La selección se realizó muestra a través de un muestreo estratificado por sexo, curso y centro.

La información fue recolectada a través de encuestas que se administraron de manera colectiva en clase, en horario lectivo y a grupos

naturales, durante el primer trimestre del curso académico. El tiempo de ejecución fue de 20 minutos. Específicamente, se aplicó el Cuestionario de Creencias y Estrategias para el Control del Peso, que fue previamente elaborado para esta investigación.

Los resultados obtenidos reflejan que el tipo de prototipo actual con el que los sujetos se identifican es el pícnico, seguido del leptocúrtico y del atlético, mientras que el más deseado es el atlético. Vale destacar que las mujeres leptocúrticas se sienten satisfechas con este prototipo físico al igual que los hombres con este mismo prototipo; sin embargo, los hombres y mujeres con prototipo pícnico desean ser atléticos.

Se encontró que no hay relación entre la edad y la satisfacción/insatisfacción, pero que esta variable sí se relaciona con el sexo, en tanto que los hombres reportan una mayor satisfacción con su imagen corporal que las mujeres ($t= 2.10$; $p<0.05$). Razón por la cual los hombres presentan una mayor autoestima en comparación a las mujeres. De los 235 hombres, el 53.41% reportaron estar satisfechos y el 46.59% insatisfechos, mientras que del total de mujeres (505) se mostraron satisfechas el 45.95% y 54.05% insatisfechas.

Asimismo, la investigación de López, Prado, Montilla, Molina, Da Silva y Arteaga (2008) confirma nuevamente las diferencias que se han hallado en la imagen corporal en función del sexo. Los autores utilizaron el Body Shape Questionnaire (BSQ) para evaluar la insatisfacción corporal, y un cuestionario de autorregistro diseñado por ellos mismos, con la finalidad de determinar la percepción que tenían los sujetos acerca de su imagen corporal.

Los resultados arrojados en esta investigación manifiestan que existe una relación estadísticamente significativa entre el sexo y la imagen corporal percibida $\chi^2_{(2, N=189)}= 9,58$; $p= 0,008$), en tanto que las mujeres se perciben en mayor medida obesas y con sobrepeso. Por otro lado, las medias de insatisfacción según el tipo de imagen corporal percibida, son estadísticamente

significativas ($F= 11.23$; $p<0.001$). Por tanto, es evidente que el nivel de insatisfacción de los participantes puede estar asociado con su imagen corporal percibida.

En cuanto a la insatisfacción con la imagen corporal relacionada con el género, se encontró que la población femenina reportó una media de insatisfacción ($70.01 \pm DT 15.77$ puntos) significativamente más alta ($F= 10.23$; $p= 0.002$) en relación con el género masculino ($59.48 \pm DT 15.79$ puntos). Esto evidencia que la insatisfacción con la imagen corporal se asocia con el género, encontrándose que las féminas presentaron mayor preocupación por la imagen.

En otra dirección, Martínez y Veiga (2007) realizaron un estudio en una muestra de 110 alumnos (58 varones y 52 hembras), estudiantes de bachillerato y de educación media pertenecientes a la localidad de Madrid, con el fin de analizar la relación entre el índice de masa corporal y la insatisfacción corporal con la imagen corporal, encontrando una correlación positiva entre el índice de masa corporal y la insatisfacción con la imagen corporal ($r=0.32$, $p<0.001$), lo cual apoya la hipótesis de que el índice de masa corporal determina en parte el grado de satisfacción que la persona tiene con su propio cuerpo. Igualmente, se encontraron diferencias por edades, observando que el grupo de mayor de edad presentaba mayor nivel de insatisfacción ($X^2= 25.53$) que el grupo de menor edad ($X^2= 31.92$), cuya diferencia fue estadísticamente significativa al $p<0.05$, lo cual avala la hipótesis de que a medida que aumente la edad, existe una mayor insatisfacción con la imagen corporal.

Ahora bien, la posible existencia de una relación entre imagen corporal y bienestar psicológico se puso de manifiesto en la investigación llevada a cabo por Goodwin, Astbury y McMeeken (2008), la cual tuvo como propósito comparar la percepción de imagen corporal y de bienestar psicológico entre mujeres embarazadas que se ejercitaban y aquellas que no se ejercitaban. Se seleccionaron 65 mujeres embarazadas entre 23 y 39 años de edad y se les administró un cuestionario de autorreporte de ejercicio físico, la escala de cuerpo Cathexis, la cual evaluó el grado de satisfacción con la imagen corporal,

y el cuestionario general de salud (GHQ-28), indicador del bienestar psicológico. Los resultados obtenidos por las investigadoras arrojaron que una puntuación mayor en el GHQ-28 estaba relacionada con una imagen corporal favorable en las mujeres que realizaron ejercicio físico durante el embarazo.

Se puede observar como en este estudio se sugiere la relación que existe entre la imagen corporal y la actividad o ejercicio físico. De hecho, Camacho, Fernández y Rodríguez (2006) mencionan que la práctica de deporte organizado está asociada a una imagen corporal positiva, por lo que consideran que la actividad física es un componente preventivo a las alteraciones de la imagen corporal en población joven.

Tomando en cuenta una de las características de la imagen corporal, propuesta por Pruzinsky y Cash (citado en Ríos y Rodríguez, 2005) en la cual este constructo influye en el procesamiento de la información, donde la forma en que la persona percibe el mundo está en función de la forma en que se siente y piensa sobre su cuerpo, sugiere que al tener una representación positiva de sí mismo y menor insatisfacción con su cuerpo, se verá beneficiado su bienestar psicológico. Incluso, Guzmán (2007) sugiere que el malestar psicológico (infelicidad) pareciera devenir del hecho de interiorizar un ideal estético inalcanzable, que trae como consecuencias una susceptibilidad emocional a las burlas e insatisfacción con la propia imagen corporal, y en última instancia, esto ejerce un efecto en la satisfacción con la vida.

Aunque no hay evidencia empírica suficiente acerca de la relación que existe entre insatisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico, se considera prudente plantear una asociación entre estas variables, pues al tener menor insatisfacción con la imagen corporal, el sujeto podrá tener una representación más positiva de sí mismo y de su entorno, lo cual influirá de manera positiva en la autoestima del sujeto, en la percepción de su satisfacción con la vida y la vitalidad; que son tomados como indicadores del bienestar psicológico según Molina-García, Castillo y Pablos (2007).

Por otro lado, se ha encontrado información contradictoria acerca de las relaciones entre imagen corporal y la actividad física. Hay estudios que manifiestan que la participación en actividad física se asocia con una imagen corporal positiva (Camacho et al. 2006), explicado a través de dos dimensiones: la primera se refiere a la “retroalimentación positiva por la posesión de un físico en consonancia con el ideal estético” (Camacho et al., 2006, p.3); es decir, quienes practican alguna actividad física desarrollan un cuerpo que es percibido como más cerca al cuerpo ideal que el de personas inactivas, por lo que evalúan positivamente su cuerpo y están más satisfechos con su apariencia (Waller citado en Camacho et al., 2006). No obstante, también es importante la percepción que tienen los otros sobre el físico de un individuo y, en este caso, los deportistas son vistos por los demás como físicamente atractivos, lo que resulta en un feedback positivo que mejora la satisfacción con respecto a sí mismos (Tucker citado en Camacho et al., 2006).

La segunda dimensión se basa en la “autoestima y sentido de competencia física” (Camacho et al., 2006, p.4). En este sentido, quienes practican deporte manifestarán una autoestima más elevada, que a su vez, los prevendría de los trastornos de la imagen corporal y los desordenes alimentarios (Smolak, Murner y Ruble citado en Camacho et al., 2006). Además, el nivel de autoestima se ve aumentado por el sentido de competencia física que, incluso, en última instancia, pudiese mejorar la imagen corporal (Camacho, et al., 2006).

Retomando la contraparte de estas explicaciones, existen estudios que indican una relación negativa entre el ejercicio y la imagen corporal. Esto se debe a que, para actividades recreativas hay personas motivadas a realizar un ejercicio con la finalidad de mejorar su apariencia física (Camacho, et al., 2006), lo cual implica de fondo insatisfacción con la imagen corporal actual. Mientras que para los deportes orientados al rendimiento se han hecho notorias las presiones que sufren los deportistas para lograr los requerimientos físicos

necesarios para determinadas disciplinas, con los cuales podrán obtener mejores resultados en esas disciplinas deportivas (Camacho et al., 2006).

Asimismo, Fernández, Contreras, García y González (2010) consideran la posibilidad de que las exigencias estéticas de ciertos deportes incidan en las percepciones de sus practicantes, de modo que éstos tengan percepciones negativas acerca de su imagen corporal. Aunque existen otros casos en que la motivación de los practicantes, preocupados por mejorar su físico, es la causante de mayor insatisfacción corporal en un colectivo deportivo concreto.

Como ejemplo de lo expuesto anteriormente, se reporta el estudio de Smith, Handley y Eldredge (1998), que tuvo como finalidad estudiar la relación entre los motivos para hacer ejercicio, la frecuencia del ejercicio y la satisfacción con la imagen corporal. La muestra estuvo conformada por 178 estudiantes universitarios de diferentes carreras (78 hombres y 100 mujeres), cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y los 25 años de edad ($\bar{x}$ = 21.2; DE = 1.9), quienes completaron un cuestionario demográfico de frecuencia del ejercicio, dos inventarios de evaluación corporal y el Inventario de Razones para Hacer Ejercicio (REI) de Silberstein, Striegel-Moore, Timko y Rodin (1988).

Los autores hallaron que sólo los motivos físicos y de salud se relacionaban con la frecuencia del ejercicio en las mujeres ($p < 0.05$), mientras que la insatisfacción con atributos corporales específicos no estaba relacionada con las razones para hacer ejercicio en este mismo grupo. Sin embargo, los estudiantes que experimentaban mayor insatisfacción corporal situacional se ejercitaban por motivos relacionados a la apariencia y a la pérdida de peso.

Las comparaciones en función del sexo indicaron niveles similares de insatisfacción con atributos corporales específicos entre hombres y mujeres, pero los resultados no están significativamente relacionados con los motivos para hacer ejercicio. Las mujeres reportaron mayores niveles de insatisfacción

corporal situacional y razones para hacer ejercicios relacionadas con la apariencia, en relación a los hombres.

Como conclusión, los investigadores destacan que aunque la insatisfacción con la imagen corporal no se relacionaba con los motivos o razones para hacer ejercicio, aquellos individuos (tanto hombres como mujeres) que se mostraban más insatisfechos con su imagen corporal se ejercitaban por motivos asociados a la apariencia física y a la pérdida de peso, y que las mujeres mostraban mayores niveles de insatisfacción con la imagen corporal, reportando en mayor medida motivos para ejercitarse que tenían que ver con su apariencia, en relación a los hombres.

A efectos de esta investigación, se adoptará la explicación dada por Camacho et al. (2006), en la que el ejercicio y la insatisfacción con la imagen corporal tienen una relación positiva, sugiriendo que aquellas personas que estén motivadas por razones físicas, en las que la apariencia sea el principal activador de la conducta de correr, tendrán de base una mayor insatisfacción con la imagen corporal.

En síntesis, la información expuesta hasta el momento sugiere que las relaciones entre la insatisfacción con la imagen corporal y actividad físico-deportiva deben ser estudiadas dentro de un enfoque orientado hacia la salud y el bienestar, específicamente, para efectos de esta investigación, el bienestar psicológico. Por ser relaciones que cuentan con evidencia contradictoria y poco estudiada, particularmente en Venezuela, resulta de interés indagar y profundizar en dichas relaciones en este contexto sociocultural.

Además, la literatura pone en evidencia las relaciones existentes entre el sexo, la edad y el bienestar psicológico, por tanto es oportuno considerar estas variables y establecer si dichas relaciones son extrapolables a la población venezolana.

De este modo, el objetivo de la investigación se orienta a establecer la influencia de la insatisfacción con imagen corporal, los motivos hacia la práctica

deportiva, el sexo y la edad sobre el bienestar psicológico en corredores aficionados de carreras de resistencia en el área metropolitana de Caracas.

Método

Problema de investigación

¿Cómo influyen los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, el sexo y la edad sobre el bienestar psicológico en corredores aficionados de carreras de resistencia del área metropolitana de Caracas?

Hipótesis

Los motivos hacia la práctica deportiva (entendidos como: motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logros y motivos psicológicos), la insatisfacción con la imagen corporal, el sexo y la edad, tienen efectos directos e indirectos sobre el bienestar psicológico en corredores aficionados de carreras de resistencia.

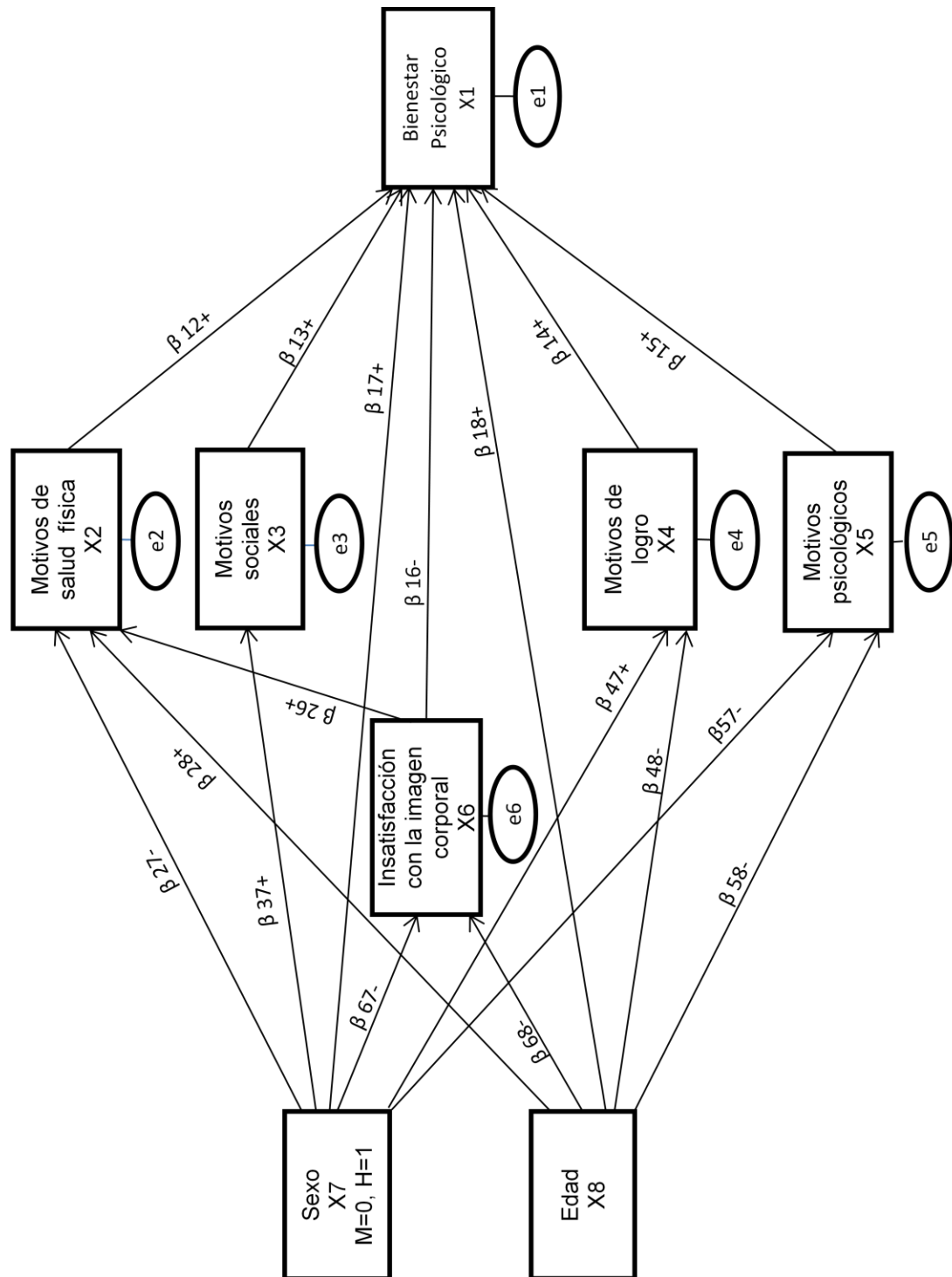


Figura 2. Diagrama de Rutas Propuesto

Definición de variables

Bienestar psicológico, variable endógena.

Definición conceptual: Entendido como el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (García y González, 2000).

Definición operacional: Suma del puntaje obtenido en cada una de las respuestas dadas por el sujeto a los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico General (EBP) (Sánchez citado en Borges, 2011). La escala está constituida por 30 ítems tipo Likert que poseen cuatro categorías de respuesta: “casi nunca” (1); “algunas veces” (2); “muchas veces” (3) y “casi siempre” o “siempre” (4). En esta escala, mientras mayor sea el puntaje obtenido, mayor es el grado de bienestar vivenciado; donde 120 es el puntaje máximo y 30 el puntaje mínimo.

Motivos hacia la práctica deportiva, variable endógena

Definición conceptual: “Conjuntos de mediadores que se supone energizan y dirigen la conducta” (Cañoto et al., 2006, p.238); es decir, las razones específicas que explican por qué las personas se inician y mantienen una determinada conducta deportiva. Esta variable será estudiada con relación a la conducta deportiva a través de las siguientes cuatro categorías de motivos:

1. Motivos de salud física

Definición conceptual: Factores que influyen en el individuo al momento de realizar, orientarse, mantenerse y/o abandonar una actividad físico/deportiva (Ruiz y Zarauz, 2011), con la finalidad de mejorar la salud, prolongar la vida, obtener una mejor condición física, mantenerse en buenas condiciones, ser más ágil y controlar o reducir el peso (Masters, Ogles y Jolton, 1993).

Definición operacional: Puntaje obtenido por medio de la suma de las respuestas dadas por el sujeto a la subescala Orientación a la salud y Peso , de la escala Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) de Masters, Ogles y Jolton (1993), en su versión adaptada al castellano por Ruiz y Zarauz (2011). Se trata de una escala tipo Likert, cuyas categorías de respuesta van desde 1 (“no es una razón para correr”), hasta 7 (“es una razón muy importante para correr”), siendo el rango de la prueba de 7-49; donde una mayor puntuación en las subescalas Orientación a la salud y Peso, indica mayor prevalencia de motivos de salud física para correr.

2. Motivos sociales

Definición conceptual: Factores que influyen en el individuo al momento de realizar, orientarse, mantenerse y/o abandonar una actividad físico/deportiva (Ruiz y Zarauz, 2011), con la finalidad de socializar con otros, crear y compartir una identidad de grupo, tener el respeto de los demás, obtener reconocimiento y ser el orgullo de familiares y amigos (Masters, Ogles y Jolton, 1993).

Definición operacional: Puntaje obtenido mediante la suma de las respuestas dadas por los sujetos a los ítems de las subescalas Afiliación y Reconocimiento, de la escala Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) de Masters, Ogles y Jolton (1993), en su versión adaptada al castellano por Ruiz y Zarauz (2011). Se trata de una escala tipo Likert, cuyas categorías de respuesta van desde 1 (“no es una razón para correr”), hasta 7 (“es una razón muy importante para correr”), por lo que el rango de estas subescalas es 12-84. Donde una mayor puntuación en dichas subescalas, mayor prevalencia de motivos sociales para correr.

3. Motivos de logro

Definición conceptual: Factores que influyen en el individuo al momento de realizar, orientarse, mantenerse y/o abandonar una actividad físico/deportiva (Ruiz y Zarauz, 2011), con el objetivo de competir con otros, evaluar la

capacidad que tiene en comparación a la capacidad de los demás y a previas hazañas realizadas por sí mismo (Masters, Ogles y Jolton, 1993).

Definición operacional: Puntaje obtenido a través del cálculo de la suma de las respuestas dadas por el sujeto a los ítems de la subescala Superación de metas personales y Competición, de la escala Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) de Masters, Ogles y Jolton (1993), en su versión adaptada al castellano por Ruiz y Zarauz (2011). Se trata de una escala tipo Likert, cuyas categorías de respuesta van desde 1 (“no es una razón para correr”), hasta 7 (“es una razón muy importante para correr”), y el rango del puntaje es 6-42. Por tanto, una mayor puntuación en la subescala, indica mayor prevalencia de motivos de logro para correr.

4. Motivos psicológicos

Definición conceptual: Factores que influyen en el individuo al momento de realizar, orientarse, mantenerse y/o abandonar una actividad físico/deportiva (Ruiz y Zarauz, 2011), con el fin de distraerse de las preocupaciones cotidianas, mejorar el estado de ánimo, mejorar la autoestima, sentir mayor seguridad, sentir orgullo por sí mismo, encontrar el propósito de la vida, sentirse completo y sentirse en paz (Masters, Ogles y Jolton, 1993).

Definición operacional: Puntaje obtenido mediante la suma de las respuestas dadas por el sujeto a los ítems de las subescalas Meta psicológica y Significado de la vida y autoestima de la escala Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) de Masters, Ogles y Jolton (1993), en su versión adaptada al castellano por Ruiz y Zarauz (2011). Se trata de una escala tipo Likert, cuyas categorías de respuesta van desde 1 (“no es una razón para correr”), hasta 7 (“es una razón muy importante para correr”), siendo el rango del puntaje de 9-63. Donde una mayor puntuación en las subescalas, indica mayor prevalencia de motivos psicológicos para correr.

Insatisfacción con la imagen corporal, variable endógena

Definición conceptual: Conjunto de cogniciones y actitudes negativas respecto al propio cuerpo, las cuales generan una preocupación exagerada que produce malestar hacia algún defecto imaginario o extremado de la apariencia física (Rivarola, 2003).

Definición operacional: Suma del puntaje obtenido en cada respuesta dada por el sujeto a los ítems planteados en el Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), en su versión traducida al castellano por Raich et al (citado en Jorquera, Baños, Perpiña y Botella, 2005) y adaptada a la población venezolana por Guzmán (2007). Este instrumento esta constituido por 30 ítems que se agrupan en las siguientes cuatro dimensiones: a) insatisfacción corporal; b) miedo a engordar; c) sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia y d) deseo de perder peso. La puntuación total obtenida por los sujetos se interpreta en función de cuatro categorías: no hay preocupación por la imagen corporal (<81), leve preocupación (81-110), preocupación moderada (111-140), y preocupación extrema (>140). De este modo, el rango de la prueba es 30-150.

Sexo, variable exógena

Definición conceptual: Refiere al hecho biológico y a las características físicas de los cuerpos, que permite diferenciar entre hombres y mujeres, desde el momento en que nacen las personas (Almudena, 2007)

Definición operacional: Reporte de los sujetos al solicitar la identificación de su sexo; según sea hombre (H) codificado como 1 o mujer (M) codificado como 0, en el apartado de datos de identificación, en la primera hoja de la batería de instrumentos.

Edad, variable exógena

Definición conceptual: Lapso de tiempo transcurrido entre el nacimiento de un sujeto y el momento de la investigación (Larousse, 2004)

Definición operacional: Reporte de los sujetos al solicitar la edad, en años, en el apartado de datos de identificación.

Tipo de investigación

El tipo de investigación realizada, según el grado de control que el investigador tiene sobre las variables de estudio, fue no experimental o ex post facto, la cual es entendida por Kerlinger y Lee (2002) como:

La búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables. Se hacen inferencias sobre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independientes y dependiente (p. 504).

Por tanto, en este estudio no se tiene un control directo sobre las variables endógenas y exógenas, debido a que ya han ocurrido sus manifestaciones o son inherentemente no manipulables.

También se considera que la investigación, según el contexto, es un “estudio de campo”, definido por Kerlinger y Lee (2002) como “investigaciones científicas no experimentales que buscan descubrir las relaciones e interacciones entre variables sociológicas, psicológicas y educativas en estructuras sociales reales” (p. 528). Así, se buscaba establecer las relaciones entre las variables exógenas y la variable endógena (bienestar psicológico) dentro del marco de una situación social, como lo son las carreras de resistencia o maratones.

Por otra parte, la investigación se ubicó dentro de los estudios de campo de comprobación de hipótesis, es decir, una “investigación cuya meta es descubrir o revelar relaciones” (Kerlinger y Lee, 2002, p. 530), puesto que se pretendió determinar la relación de influencia entre las variables predictoras y la variable predicha.

Conjuntamente, se considera que fue una investigación de tipo causal, puesto que el análisis de ruta “constituye una modalidad de investigación que se corresponde con las estrategias basadas en la covariación entre variables, donde la relación causa-efecto se refleja por medio de una función o conjuntos de ecuaciones” (Angelucci, 2007, p.33). En tal sentido, la presente investigación permitió identificar relaciones causa-efecto entre las variables mediante la aplicación de encuesta como método de recolección de datos. Método que a su vez, resulta un procedimiento propio y válido dentro del corpus de este tipo de investigación.

Asimismo, en este estudio se minimizaron las variables externas que pudiesen dar explicaciones alternativas al fenómeno, de manera que, se mantuvo la validez interna del estudio, criterio considerado por Angelucci (2007) como esencial para lograr inferencias causales válidas

Diseño de investigación

En cuanto al diseño de investigación, se usó de un diseño de rutas, con la finalidad de determinar la posible incidencia de los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, la edad y el sexo sobre el bienestar psicológico.

De manera específica, un modelo o diseño de rutas consiste en probar de forma empírica un modelo conceptual calculando influencias directas e indirectas de las variables predictoras (motivos hacia la práctica deportiva, insatisfacción con la imagen corporal, sexo, edad,) sobre la variable predicha (bienestar psicológico), mediante coeficientes de correlación y considerando los errores aleatorios y obtenidos de cada variable (Kerlinger y Lee, 2002).

Cabe destacar que un modelo debe cumplir ciertas condiciones o presupuestos para que se le pueda aplicar un análisis de ruta, según Sierra-Bravo (citado en Angelucci, 2007):

1. El modelo debe presentar relaciones causa efecto entre las variables.

2. Las relaciones planteadas en el modelo son lineales o aditivas.
3. El modelo debe ser un sistema cerrado o completo.
4. Se asume que las variables residuales del modelo (errores), no están correlacionados entre sí y ejercen una influencia aleatoria solo sobre una variable del modelo.
5. El modelo debe ser recursivo, es decir, las relaciones entre las variables son asimétricas. No se deben asumir relaciones bidireccionales entre las variables.
6. El nivel de medida debe ser intervalo o razón.
7. Las variables utilizadas en el modelo son medidas sin error.
8. No deben existir errores de especificación, es decir, que una variable causal no es considerada en el modelo o se incluyen variables que no presentan una relación causal relevante.
9. No debe existir subidentificación o indeterminación en el modelo.
10. Se debe hacer uso adecuado del coeficiente de correlación según el nivel de medida de las variables.
11. Tamaño adecuado de la muestra para evaluar la significancia.
12. Se debe usar la misma muestra para verificar todas las relaciones planteadas en el modelo.
13. Estandarizar los datos obtenidos para evitar problemas de magnitud entre las variables.
14. Debe existir nula o baja multicolinealidad.
15. Los errores están normalmente distribuidos y son independientes entre sí.
16. Debe cumplirse la homocedasticidad.

Las variables contenidas en un modelo de ruta se dividen en endógenas y exógenas, siendo las variables endógenas aquellas que reciben influencias de otra variables (en la presente investigación son: motivos hacia la práctica deportiva, insatisfacción con imagen corporal y bienestar psicológico), mientras que las variables exógenas son aquellas que ejercen dicha influencia (sexo y edad). Ante la cantidad de variables expuestas en el modelo, se tendrán que

realizar seis regresiones que permitirán calcular la influencia directa e indirecta de las variables predictoras sobre la variable a predecir.

Además, el diseño es de corte transversal, dado que la investigación se lleva a cabo en un momento y tiempo definido, es decir, en una misma oportunidad se obtienen las respuestas de los sujetos a cada uno de los instrumentos administrados (Hernández, Fernández y Baptista, 1997). El presente estudio recopiló en un solo momento dado y definido, la información acerca de la insatisfacción corporal de los sujetos, los motivos por los cuales participan en maratones, el sexo, la edad y el bienestar psicológico de los corredores aficionados de carreras de resistencia.

Diseño muestral

La población comprendida en el presente estudio corresponde a hombres y mujeres, mayores de edad, inscritos en carreras de resistencia o maratones en el área metropolitana de Caracas, durante el período de febrero a mayo de 2013.

Específicamente, se trabajó con corredores aficionados, los cuales son entendidos por este estudio de acuerdo a la definición dada por Buceta, López, Pérez, Vallejo y Del Pino (2002) como personas “que afrontan el reto personal de correr el maratón con el simple objetivo de terminarlo o hacer un determinado tiempo” (p.85). Además los autores indican que “en muchos casos, se trata de personas muy comprometidas con su actividad deportiva que encuentran muy gratificante la experiencia de correr. En otros, son personas que se acercan por primera vez al maratón tras haberse preparado durante algún tiempo” (p.85).

El tipo de muestreo realizado fue no probabilístico, accidental. En este sentido, su carácter no probabilístico radica en que este tipo de muestras, según Kerlinger y Lee (2002) “no usa el muestreo aleatorizado” (p.160), el cual se caracteriza por el hecho de que “cada miembro de la población o universo

tenga la misma posibilidad de ser seleccionado” (p. 148). Además, el muestreo accidental, se debe a que “la selección de los sujetos de hace en función de su presencia o no en un lugar y momento determinados” (Peña, 2009, p. 56).

En este sentido, la aplicación de este tipo de muestreo residió en elegir a los participantes en función de su presencia al momento de retirar los materiales necesarios para alguna carrera en particular. Con esto se quiere decir, que fueron seleccionadas aquellas personas que asistieron al lugar pautado por Hipereventos para la entrega de los materiales.

Con base en el criterio estipulado por Kline (citado en Angelucci, 2007) sobre el tamaño adecuado de la muestra para evaluar la significancia, el autor recomienda 20 casos por cada uno de los parámetros para evaluar los efectos del modelo (incluyendo las posibles dimensiones o subescalas de las variables). Por ende, se estimó para la presente investigación 60 sujetos por las variables insatisfacción con la imagen corporal, bienestar psicológico y edad; por sexo se estimaron 40 sujetos, debido a sus dimensiones masculino y femenino, mientras que, motivos hacia la práctica deportiva añadió 140 sujetos dadas las siete dimensiones que conforman la variable. Si bien esto da un total de 240 sujetos, se decidió incluir una mayor cantidad de participantes con la finalidad de que, una muestra grande procurara una mayor aproximación a las características de la población general.

Por tanto, la muestra final de la investigación estuvo constituida por 284 corredores aficionados de ambos sexos (153 hombres y 131 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 65 años, los cuales participaron en carreras de resistencia o maratones en el área metropolitana de Caracas, durante el periodo de febrero a mayo del año 2013.

Específicamente, los criterios para seleccionar a la muestra de participantes fueron:

- Hombres y mujeres mayores de 18 años.

- Personas inscritas en carreras de resistencia o maratones en el área metropolitana de Caracas, durante los meses de febrero, marzo, abril y mayo.
- Participantes presentes en los lugares estipulados para retirar el material que proveen las organizaciones para las carreras.
- Personas que se dediquen a correr como una actividad recreativa y no como una actividad profesional.

Como estrategias para captar a los corredores que se encontraban en los sitios destinados para la entrega de kits, para que formaran parte de la muestra, se recurrió a:

- Explicar de forma genérica que las investigadoras realizaban su trabajo de grado sobre la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, los motivos hacia la práctica deportiva, la edad, el sexo y el bienestar psicológico, debido a que se habían realizado pocas investigaciones al respecto y que el estudio era pertinente debido al auge que este tipo de competencias tenían actualmente.
- Mostrar a los participantes una carta explicativa de los fines de la investigación, firmada por la tutora del estudio y por la directora de la Escuela de Psicología de la UCAB, en caso de ser necesario, para que los participantes no tuviesen duda de la seriedad de la solicitud.
- Explicar a los participantes que los datos proporcionados iban a ser resguardados bajo el principio de confidencialidad, de modo que esto proporcionara mayor confianza al momento de responder los instrumentos.
- Mostrar una actitud amable al hacer la petición y dispuesta a aclarar dudas, de manera que los participantes accedieran con mayor facilidad a responder los instrumentos.
- Acudir a los lugares estipulados para el retiro de material con una presencia adecuada, sencilla y aseada, y además con carnets de identificación con los nombres de las investigadoras, lo cual permitió

crear un clima de confianza entre éstas y el participante, y por tanto, que la persona presentara mayor apertura a la situación de encuesta.

Cabe destacar que el tiempo aproximado de aplicación de la batería de instrumentos fue de 15 minutos por participante.

Instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico General (EBP) (Ver Anexo A)

Instrumento desarrollado por Sánchez (1998), que consta de 65 ítems, cuyos valores abarcan desde 1 (nunca-casi nunca) a 4 (siempre-casi siempre). Un mayor puntaje en la escala, es indicativo de mayores niveles de bienestar psicológico. En contraste si el puntaje es bajo, se evidencia menos bienestar. La escala original la conforman cuatro subescalas: bienestar psicológico general, bienestar material, bienestar laboral y satisfacción en las relaciones sexuales y afectivas de la pareja. (Méndez, 2008).

Para este estudio piloto, se utilizó la subescala de Bienestar Psicológico General, por representar los aspectos más globales y relevantes de la salud psíquica, que consecuentemente descarta aquellos aspectos vinculados al bienestar material, laboral o de relaciones afectivas de pareja; lo cual es congruente con el foco principal de este estudio.

Esta subescala está constituida por 30 ítems, que a su vez se corresponden a cinco factores según la conceptualización que realiza Sánchez (1994) del bienestar psicológico general; estos factores son:

- Satisfacción por el progreso personal, que supone la percepción positiva de si mismo y satisfacción por las metas alcanzadas con el esfuerzo personal. Se agrupa en los ítems 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27 y 30.

- Alegría/Optimismo, conformado por el conjunto de variables que expresan claramente la alegría de vivir y una visión optimista de la existencia. Comprendido en los ítems 1, 2, 3, 4, 11 y 28.
- Sociabilidad, que implica el establecimiento y desarrollo de nexos sociales. Integrado por los ítems 5, 6, 7, y 26.
- Buena Salud, constituido por una combinación de variables que indican un estilo de vida saludable y una valoración positiva sobre la propia salud. Compuesto por los ítems 12, 13, 14 y 21.
- Esperanza, definida por un conjunto de variables que expresan la actitud confiada y esperanza ante el presente y el futuro. Constituida por los ítems 8, 9, 10, 16 y 29.

En cuanto a las características psicométricas, Sánchez (1994) afirma que, según los hallazgos encontrados en un estudio con población española, la subescala obtuvo una alta confiabilidad ($\alpha=0.92$). Mientras que, en relación a la validez, Sánchez (1994) destaca que las correlaciones halladas entre la subescala bienestar psicológico general con el resto de las subescalas del instrumentos (bienestar material, laboral y de pareja) son todas significativas ($p=0.000$) y confirman un componente general de bienestar o felicidad que se relaciona con otros aspectos del bienestar psicológico.

En esta misma línea, la subescala de bienestar psicológico general se comparó con otros instrumentos relacionados al constructo; uno de estos fue el Inventario de Satisfacción de Oxford, del cual se obtuvo una correlación alta y significativas ($r=0.92$). Asimismo sucedió al relacionarla con la Escala de Satisfacción con la Vida ($r=0.94$) y con la Escala Salud General Autovalorada ($r=0.39$). Estos resultados permiten argumentar que la escala es válida y confiable para diferentes tipos de muestra y población (Sánchez, 1994).

Por otro lado, Azcargota y Colón (2003) realizaron un estudio psicométrico de la subescala de bienestar psicológico general en una muestra de estudiantes universitarios venezolanos, en el cual encontraron una confiabilidad moderadamente alta ($\alpha=0.88$), lo que señala que el instrumento

posee una adecuada consistencia interna. Tras realizar el análisis factorial, hallaron tres factores que explican el 35.25% de la varianza total del constructo, estos son: a) estado de ánimo positivo y optimista, b) dimensión conductual e interpersonal y c) satisfacción con la vida y con el progreso personal; esto indica que tales dimensiones intervienen de forma moderada en la explicación de la variable.

Siguiendo esta línea, Correia y Rodríguez (2004), utilizaron la escala de bienestar psicológico general en una muestra de estudiantes universitarios venezolanos y encontraron un coeficiente de consistencia interna de $\alpha=0.869$, lo que confirma nuevamente la alta confiabilidad del mismo. Sin embargo, a diferencia de Azcargota y Colón (2003), estos autores hallaron una estructura factorial de dos factores (satisfacción general subjetiva y jovialidad y competencia), los cuales explican en total un 29.91% de la varianza total de la escala.

Asimismo, en el estudio llevado a cabo por Méndez (2008) en estudiantes universitarios, la escala presentó una alta consistencia interna ($\alpha=0.835$), y al igual que los resultados de Azcargota y Colón (2003) el contenido de los ítems se agrupaba en tres dimensiones, a saber: optimismo y salud, satisfacción/placer y malestar/pesimismo; con una varianza explicada de 38.42% de la varianza de la variable bienestar psicológico general.

Dado que las investigaciones de Sánchez (1994), de Azcargota y Colón (2003), de Correia y Rodríguez (2004), y de Méndez (2008) difieren en cuanto al número de dimensiones encontradas en el instrumento, en la presente investigación se realizó un análisis de la estructura factorial evaluar las dimensiones de la escala, a través del método de componentes principales, con rotación Varimax.

Además, el instrumento fue sometido a evaluación por jueces expertos, con la finalidad de determinar su validez de contenido. Específicamente, el instrumento fue valorado en términos de pertinencia/utilidad, sintaxis y

semántica, y redacción, añadiendo cualquier tipo de sugerencia adicional que les pareciese pertinente.

Como resultado de la revisión realizada por los expertos, se cambiaron las alternativas de respuesta, de manera que se diferenciaron notablemente la una de la otra. También, se modificó un ítem (nº6), de manera que fuese más comprensible a los sujetos.

También se realizó un estudio piloto de tipo cualitativo, en el cual se evidenció que los participantes respondían a las afirmaciones de forma rápida y sin manifestar dudas al respecto, siendo un instrumento que requiere de poco tiempo para responder dada la sencillez en la redacción de las afirmaciones.

Ante estos antecedentes, se considera que el instrumento es apto para ser usado en la presente investigación, específicamente debido a que ha sido utilizado en la población venezolana y dado que evalúa el bienestar psicológico como un constructo global, considerando sus aspectos más relevantes.

Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34) (Ver Anexo B)

Instrumento elaborado originalmente por Masters, Ogles y Jolton (1993), y adaptado al castellano por Ruiz y Zarauz (2011), quienes realizaron una investigación con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la versión española de la MOMS para muestras del entorno cultural español.

La escala esta compuesta por 34 ítems que se distribuyen en siete subescalas, a saber: a) orientación a la salud (ítems 8, 11, 19 y 30), b) peso (ítems 1, 4 y 15), c) superación de metas personales y competición (ítems 2, 5, 9, 16, 26 y 32), d) reconocimiento (ítems 3, 6, 13, 31, 33 y 34), e) afiliación (ítems 7, 10, 12, 17, 21 y 24), f) meta psicológica (ítems 27, 29 y 28), g) significado de la vida y autoestima (ítems 14, 18, 20, 22, 23 y 25). A su vez, éstas subescalas están contenidas dentro de cuatro categorías generales de motivos para correr: Motivos de salud física (escalas de Orientación a la salud y Peso), Motivos sociales (escalas de Afiliación y Reconocimiento), Motivos de

logro (escala de Superación de metas personales y competición) y Motivos psicológicos (escalas de Metas psicológicas y de Significado de la vida y autoestima).

Su corrección está basada en un formato de escala tipo Likert, donde las respuestas a cada ítem abarcan desde 1=no es una razón para correr hasta 7=es una razón muy importante para correr. La puntuación en las subescalas se obtiene de la suma algebraica de los ítems que conforman cada una de ellas. De este modo, una mayor puntuación en cada escala, indica mayor motivación para correr.

Ruiz y Zarauz (2011) llevaron a cabo un proceso de traducción en el que buscaban asegurar la equivalencia de los ítems, traduciendo la escala del idioma original (inglés) a la lengua del estudio (español) por traductores bilingües independientes, y a su vez, se realizó una traducción inversa (español a inglés), mientras que la evaluación cualitativa de los ítems (validez de contenido) se llevó a cabo mediante el juicio de expertos. Para la aplicación de la escala, utilizaron una muestra de 174 corredores (163 hombres y 11 mujeres) que habían participado en el maratón de Ciudad Real, la edad de estos sujetos estaba comprendida en un rango de 22 a 68 años. Posteriormente, en el proceso de eliminación o mantenimiento de un ítem establecieron los siguientes criterios valor mayor o igual a 0.30 en el coeficiente de correlación corregido ítem-total, desviación típica mayor a 1, y corroborar que todas las opciones de respuesta habían sido usadas en algún momento; además de la consistencia interna que presentaba cada uno. Esto permitió que el instrumento se redujera a 34 ítems.

Por otro lado, la consistencia interna de las siete escalas fue evaluada con el alpha de Cronbach, lo que arrojó los siguientes valores: orientación a la salud $\alpha=0.80$, peso $\alpha=0.83$, superación de metas personales y competición $\alpha=0.84$, reconocimiento $\alpha=0.90$, afiliación $\alpha=0.84$, meta psicológica $\alpha=0.83$ y significado de la vida y autoestima $\alpha=0.84$. Por otra parte, la estabilidad temporal se evaluó en una muestra de 21 maratonianos (19 hombres y 2

mujeres) con una media de edad de 44.2 años, que completaron las MOMS en dos ocasiones, con un intervalo de nueve semanas. Los resultados del pretest oscilaron entre 0.83 y 0.89, y los resultados del postest entre 0.83 y 0.92, situándose los valores de la correlación test-retest entre 0.81 y 0.91.

En cuanto a la estructura interna de la escala, Ruiz y Zarauz (2011) encontraron que posee una estructura dimensional de siete factores que se agrupan en cuatro categorías mayores (motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro y motivos psicológicos), y explican el 66.35% de la varianza total.

Además, al realizar las correlaciones entre las escalas del instrumento a través del coeficiente de Pearson para evaluar la validez de constructo, los resultados indicaron que entre las escalas las correlaciones son positivas y moderadas (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Correlaciones entre las Siete Escalas de las MOMS y Consistencia Interna (n=975).

	1	2	3	4	5	6	7
1. Orientación a la salud	(0.80) ^a	0.45**	0.33**	0.35**	0.46**	0.46**	0.57**
2. Peso		(0.83) ^a	0.27**	0.47**	0.29**	0.30**	0.29**
3. Superación de metas personales y competición			(0.84) ^a	0.48**	0.63**	0.30**	0.49**
4. Reconocimiento				(0.90) ^a	0.58**	0.42**	0.40**
5. Afiliación					(0.84) ^a	0.40**	0.62**
6. Meta psicológica						(0.83) ^a	0.55**
7. Significado de la vida y autoestima							(0.84) ^a

** p< 0.01

^a Consistencia interna en la diagonal.

Si bien se considera un instrumento válido y confiable, por el hecho de ser hasta ahora, un instrumento poco utilizado en población habla hispana, fue necesario someterlo a la evaluación de jueces expertos, que pertenecen al área

de deporte y teoría de los tests psicológicos, con el fin de obtener la validez de contenido. De esto se obtuvo que, la escala constituye una muestra adecuada y representativa del constructo a medir en esta investigación.

No obstante, a sugerencia de los jueces se eliminó la categoría central de las siete categorías de respuesta que contenía el instrumento original, con el fin de evitar la tendencia de que tienen los sujetos a responder a la categoría intermedia por razones de ambivalencia o indiferencia ante los reactivos.

Asimismo, se consideró necesario realizar un estudio piloto cualitativo que permitiera vislumbrar si la redacción del instrumento se comprendía, si el formato estaba claro y si existían palabras desconocidas o confusas para las personas que formarían la muestra de esta investigación. Ante el cual, se encontró que el instrumento no requería ningún tipo de cambio, puesto que la escala fue contestada con mucha facilidad y rapidez, sin que hubiesen dudas relacionadas a las instrucciones o ítems.

Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ) (Ver Anexo C)

El *Body Shape Questionnaire (BSQ)* de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), en su versión traducida y adaptada al castellano por Raich y Mora (citado en Jorquera, Baños, Perpiña y Botella, 2005), representa una medida objetiva del grado de insatisfacción con la propia imagen corporal. En la investigación realizada por estos autores, el instrumento les arrojó un alfa de Cronbach que osciló entre 0.95 y 0.97, similar al encontrado por los autores del instrumento original ($\alpha=0.93$).

Este instrumento está conformado por 30 ítems y se responde en base a una escala Likert de seis puntos, donde 1=nunca, 2=raramente, 3=algunas veces, 4=a menudo, 5=muy a menudo y, 6=siempre. Específicamente, permite medir las experiencias subjetivas o sentimientos que presentan las personas acerca de su imagen corporal. A su vez, el instrumento esta compuesto por las siguientes cuatro dimensiones: a) insatisfacción corporal (1, 3, 5, 10, 13, 16, 23,

24, 28 y 30), b) miedo a engordar (4, 6, 11, 14, 17, 22, 26 y 32), c) sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia (7, 8, 9, 12, 15, 18, 19, 20, 25, 27, 29, 31 y 33) y d) deseo de perder peso (2, 21 y 34) (Baile, Guillén y Garrido, 2002). La puntuación total se obtiene sumando las respuesta del sujeto a cada ítem y se clasifica de acuerdo a cuatro categorías: no hay preocupación por la imagen corporal <81, leve preocupación 81-110, preocupación moderada 111-140, y preocupación extrema >140 puntos (Carbajal, Estela, Salazar y Vásquez, 2005).

El proceso de validación del instrumento empezó por un estudio realizado por Cooper et al. (Citado en Pereira y Verdura, 2008) en el cual se utilizó la primera versión de 51 ítems, empleando muestra de mujeres con trastorno de conducta alimenticia, en riesgo y normal; consiguiendo así, las puntuaciones en base a una escala Likert de seis puntos (desde nunca a siempre). Luego, llevaron a cabo otra investigación en tres muestras de sujetos no pacientes y una muestra de pacientes, de la cual obtuvieron 34 ítems que alcanzaron el nivel de significación (0.001) y cuya correlación superó $r=0.60$, por tanto, se eliminaron aquellos que no cumplieron con este criterio.

Posteriormente, se realizó una segunda evaluación de validez, donde dos grupos pertenecían a una muestra no paciente, siendo el primero de ellos población en riesgo y el segundo, población normal. El primer grupo obtuvo puntuaciones más altas (109 puntos) en la escala en comparación al segundo grupo (55,9 puntos), lo cual permite observar el propósito del instrumento, ya que se establecen claras diferencias entre los sujetos ($t=19.6$, $p<0.000$) a partir de la versión final de 34 ítems (Cooper et al. citado en Pereira y Verdura, 2008).

En una última evaluación, los autores decidieron utilizar dos muestras de la comunidad de Cambridge, un grupo de sujetos correspondía a los llamados “casos probables” y el otro, constituyó “casos no probables”. Los resultados de esta investigación demostraron diferencias significativas entre ambos grupos ($X_1=129.3$, $X_2=71.9$, $p<0.000$).

Por otro lado, los resultados de un estudio realizado por Espina et al. (2001) en una muestra de 145 mujeres que presentaban un trastorno alimentario y un grupo control de 65 mujeres de similares características sociodemográficas, mostraron una consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach ($\alpha=0,97$) semejante a la obtenida por Cooper y Taylor en 1987 ($\alpha=0,93$) y en la adaptación española realizada por Raich y Mora en 1993 (α entre 0,95 y 0,97).

En este estudio, se usará la versión venezolana del Cuestionario de la Figura Corporal, adaptada por Guzmán (2007), quien validó el instrumento una muestra de 552 estudiantes universitarios de todas las carreras, provenientes de tres universidades distintas, con edades comprendidas entre 16 y 48 años de edad. Ésta consta de 30 ítems referidos a la autoimagen y se evalúan mediante una escala de frecuencia de seis puntos (desde “Nunca” hasta “Siempre”).

En cuanto a la validez de constructo, Guzmán (2007) realizó un análisis factorial que permitió agrupar los ítems en el factor insatisfacción con la imagen corporal con una estructura unifactorial que explicaba el 65.719% de la varianza total. Este resultado se corresponde teóricamente con el planteamiento de otros autores acerca de que el constructo es unidimensional. Por tanto, la versión venezolana del cuestionario presenta una validez de constructo adecuada.

En relación a la confiabilidad, esta versión adaptada a Venezuela, obtuvo un coeficiente de alpha de Cronbach de 0.98, señalando una alta homogeneidad entre los ítems y consistencia interna (Guzmán, 2007).

Por otra parte, el instrumento fue sometido a evaluación mediante un sistema de jueces expertos; éstos sugirieron algunos cambios en cuanto a: la redacción de las alternativas de respuesta, el tiempo verbal de los ítems y la redacción de algunos ítems, de manera que se facilitara la comprensión de las afirmaciones. Esto fue comprobado a través de un estudio piloto tipo cualitativo,

en el cual los participantes no manifestaron dudas asociadas a las afirmaciones expuestas en la escala.

Por tanto, dadas las características psicométricas halladas por Guzmán (2007), en cuanto a que el instrumento es válido y confiable, más el uso que ha tenido en la población venezolana, se considera que el instrumento se adecua a lo que se pretende medir con él, es decir, el grado de insatisfacción que tienen las personas respecto a su imagen corporal.

Procedimiento

En primera instancia, se realizó una validación de las escalas mediante un panel de jueces expertos, los cuales pertenecían al área de Psicología del Deporte, y las cátedras de Teoría de los Tests Psicológicos y Metodología de Investigación. Esta revisión tenía como objetivo principal comprobar la validez de contenido de los instrumentos. Además, de esta manera se pretendía reducir al mínimo los errores relativos a: pertinencia y utilidad de los ítems contenidos en las escalas, la sintaxis y semántica, y la redacción de los ítems.

Específicamente, se les entregó la lista de ítems de cada instrumento, para que los valoraran en términos de su pertinencia/utilidad, sintaxis y semántica, y redacción. Adicionalmente, se incluyó un apartado para que los jueces pudiesen hacer observaciones y recomendaciones adicionales que les parecieran pertinentes.

Por otra parte, se realizó un estudio piloto de carácter cualitativo con la batería de instrumentos. Éste tuvo como finalidad comprobar la comprensión de la redacción de los ítems, la claridad del formato de la prueba y la presencia de palabras desconocidas o confusas para los sujetos de la muestra.

El estudio piloto se llevó a cabo en una muestra de seis sujetos corredores, de ambos sexos y mayores de edad, que practican de manera regular en espacios abiertos y recreativos, como el Parque del Este y Los Próceres. Allí la selección de las participantes estuvo en función de los

siguientes criterios: participantes a quienes se hayan observado trotando, mayores de edad, a quienes se les preguntó si han participado o piensan participar en carreras de resistencia, y aquellas personas que hayan circulado por un punto estratégico seleccionado por las investigadoras para realizar las encuestas.

Posteriormente, se les preguntó a las personas si deseaban formar parte de la investigación, a fin de respetar el principio de autonomía. Una vez que los participantes aceptaron, se procedió a explicarles las instrucciones y se les indicó que en caso de presentarse alguna duda, podían preguntar y la misma sería aclarada. También, quedó manifestado que los datos serían utilizados para fines académicos y que se preservaría la confidencialidad de los mismo.

Culminada la contestación de los instrumentos, se les suministró un compromiso por escrito para que, en caso de participar en algunos de los maratones en los que se administraran los instrumentos con la muestra definitiva, informen que previamente participaron como sujetos del estudio piloto, pues de esta manera se evita que respondan nuevamente a los instrumentos. Finalmente, se les agradeció a los participantes por su colaboración.

Para el estudio definitivo, se debió redactar una carta que expusiera los objetivos de la investigación y solicitara el permiso a organizaciones, tales como: CAF, Gatorade, Seguros Qualitas, Nike y UCAB; que son algunas de las organizaciones encargadas de planificar y ejecutar los maratones en el área metropolitana de Caracas, en el período de febrero-abril del año 2013, con la finalidad de que permitieran administrar el conjunto de instrumentos expuestos previamente.

Una vez concedidos los permisos requeridos, se procedió a instalar un stand provisional para poder aplicar los instrumentos; esto se hizo el día en que los participantes recogían el kit otorgado por la organización (generalmente

camisas y el número dorsal correspondiente), para el maratón; lo cual se realizó días previos a las carreras.

Todos los participantes recibieron la información necesaria para ser parte del estudio, como el objetivo de la investigación, la confidencialidad de las respuestas, la voluntariedad de la participación, y ante todo la honestidad al momento de contestar los instrumentos.

Una vez que los participantes terminaron de responder al conjunto de instrumentos, se les agradeció por su participación en el estudio. De esta forma, la aplicación de los instrumentos permitió recabar la información necesaria para elaborar la base de datos y proceder a hacer los análisis correspondientes.

Ulterior a la aplicación de los instrumentos, se construyó una base de datos y se realizó el análisis estadístico, psicométrico e inferencial con el uso del programa estadístico SPSS 18.0.

La base de datos permitió realizar un análisis descriptivo de las variables continuas implicadas en el diagrama de ruta (edad, motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro, motivos psicológicos, insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico) mediante el cálculo de los estadísticos de tendencia central (media, mediana) así como de las medidas de dispersión (desviación, coeficiente de variación, asimetría, curtosis). Mientras que, para la variable categórica (sexo), se hizo un análisis basado en frecuencias y porcentajes. Este análisis se efectuó, debido a que permite ordenar y clasificar los datos recolectados, para posteriormente, poder determinar las características o el comportamiento de esos datos (Peña, 2009).

También se realizó un análisis psicométrico de los instrumentos utilizados en la investigación; específicamente, se evaluó la confiabilidad a través del coeficiente de alpha de Cronbach para cada una de las escalas, mientras que, el análisis de la estructura factorial solo se efectuó para la escala de Bienestar Psicológico General, la cual reveló como se agrupaban los ítems y a cuál factor pertenecían, lo que a su vez permitió comparar el resultado con los

factores previamente obtenido por otros autores. La estructura factorial se hizo mediante un análisis de componentes principales, fijando un autovalor de 1.5 como punto de corte en la selección de los factores.

Para las otras dos escalas utilizadas no se realizó este procedimiento debido a que, los cálculos fueron efectuados tomando como premisa los hallazgos de otras investigaciones, en las cuales encontraron que, para la Escala de los Motivos de los Maratonista posee siete dimensiones, que se agrupan en cuatro grandes categorías, las cuales explican el 66.35% de la varianza total del instrumento (Ruis y Zarauz, 2011). Mientras que, el Cuestionario de la Figura Corporal, posee una estructura unifactorial que explica el 65.72% de la varianza total. En ambos casos, resultó que sus hallazgos se correspondían al planteamiento teórico, por lo que se consideró pertinente utilizarlas de esta manera.

Previo a realizar el análisis de regresión, se comprobaron los supuestos en los que se basa el análisis de regresión múltiple, los cuales están especificados en el modelo de ruta; y es por ello que se debió hacer el cálculo de la matriz de correlaciones entre las variables de estudio, según Pardo y Ruiz (2005) estos supuestos son:

1. Supuesto de linealidad: implica que debe existir una relación lineal entre cada una de las variables predictoras (insatisfacción con la imagen corporal, motivos hacia la práctica deportiva, sexo y edad) y el bienestar psicológico como variable predicha. Para comprobar el cumplimiento de este supuesto se realizó un diagrama de dispersión tanto para las variables predictoras como la predicha, de modo que los gráficos mostraran una relación lineal entre las variables.
2. Supuesto de normalidad: tanto las variables predictoras (insatisfacción con la imagen corporal, motivos hacia la práctica deportiva, sexo y edad) como la predicha (bienestar psicológico) deben distribuirse de manera normal. Esto se comprobó a través del estadístico Kolmogorov-Smirnov, ya que revela el comportamiento normal de las variables en la muestra.

Para su interpretación se utilizó un nivel de confianza del 95% y nivel de significancia del 5%, y se esperaba que el valor del estadístico fuese mayor que el nivel de significancia, de modo que se aceptara la hipótesis nula; la cual indica que el conjunto de datos se ajusta a una distribución normal.

3. Supuesto de no multicolinealidad: el cual indica que ninguna de las variables predictoras (insatisfacción con la imagen corporal, motivos hacia la práctica deportiva, sexo y edad) debe estar altamente correlacionada con otra de las variables independientes. Se calcularon las correlaciones entre las variables predictoras, para indicar si existía o no colinealidad.
4. Independencia de los residuales: señala que no debe haber correlación entre los errores, de modo que éstos deben tener una distribución normal. Esto se comprobó mediante el índice de Durbin-Watson, en el cual los coeficientes debían ser cercanos a 2.

Para comprobar las relaciones planteadas en el diagrama de ruta, se tuvo que realizar un análisis de regresión múltiple de las variables endógenas (R ; seis regresiones), un análisis de determinación múltiple (R^2), la prueba de significancia del modelo los coeficientes de regresión (b y β) y su significancia. Se tomaron como significativos los coeficientes de regresión beta que tuvieran una significancia igual o menor a 0.05. Finalmente, los resultados fueron analizados y sus hallazgos se compararon con otras investigaciones, lo que permitió luego, elaborar las conclusiones.

Resultados

La muestra de la presente investigación estuvo conformada por 284 sujetos, de los cuales 131 eran mujeres y 153 eran hombres; estos sujetos tenían edades comprendidas entre los 18 y los 65 años de edad, cuya media fue de 31 años.

Inicialmente, se realizó un análisis de confiabilidad y un análisis de la estructura factorial para la Escala de Bienestar Psicológico General, mientras que, para las otras escalas utilizadas en la investigación se calculó únicamente la confiabilidad. Posteriormente, para cada una de las variables involucradas en el estudio se llevó a cabo un análisis descriptivo que permitiera conocer su comportamiento estadístico. Específicamente, se estimaron estadísticos descriptivos para las variables edad, insatisfacción con la imagen corporal, motivos hacia la práctica deportiva y bienestar psicológico, y se realizó un análisis de frecuencia para la variable sexo. Por último, se realizaron los análisis de regresiones múltiples que fueron planteados previamente en el modelo de ruta.

Análisis de los Instrumentos

Se efectuó un análisis de confiabilidad para la escala de Bienestar Psicológico General, para la escala de Motivos de los Maratonistas y para el Cuestionario de Imagen Corporal, a fin de conocer la consistencia interna que poseen estos instrumentos. También se realizó el análisis factorial por el método de componentes principales con rotación Varimax, utilizando un autovalor de 1.5, con el objetivo de conocer la estructura de la escala de Bienestar Psicológico General.

En relación a la escala de Bienestar Psicológico General, al estimar la confiabilidad, se obtuvo que posee un alpha de Cronbach elevado ($\alpha = 0.80$), lo

que implica que la escala posee alta consistencia interna. Este valor indica que se trata de un instrumento fiable, con el que se pueden obtener mediciones estables y consistentes. Además, se encontró que las correlaciones entre los ítems y el test varían en un rango de 0.014 (ítem 24) hasta 0.566 (ítem 11). En el caso del ítem 24, se observa que si éste ítem fuese eliminado la confiabilidad global del instrumento aumentaría a 0.817, lo cual no difiere significativamente de la confiabilidad actual. El resto de los ítems mostraron correlaciones moderadas y moderadas bajas con el test (Ver Anexo D).

En cuanto a la estructura factorial, se obtuvo un comportamiento multidimensional en la escala, donde los tres factores resultantes explican el 34.252% de la varianza total del instrumento. (Ver Anexo E)

Estos resultados coinciden con los reportados en la investigación de Méndez (2008), donde los ítems se agrupaban en tres dimensiones. En la presente investigación, las dimensiones obtenidas no se corresponden exactamente con las encontradas por Méndez (2008), pues no están constituidas por los mismos ítems.

Pese a estas leves diferencias, en general los factores hallados resultan bastante similares a las encontradas por Méndez (2008), por lo que se tomaron como referencia los nombres que esta autora asignó a dichos factores en su estudio. Sin embargo, se realizaron modificaciones considerando la forma diferencial en que se distribuyeron los ítems. En este sentido, las dimensiones fueron denominadas de la siguiente manera: Optimismo y Búsqueda de la recreación, Satisfacción Personal, y Pesimismo y Malestar. (Ver Anexo F).

Específicamente, el primer factor denominado optimismo y búsqueda de recreación está conformado por los ítems 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 28, 29, y explica un 14.575% de la varianza total. El segundo factor, denominado satisfacción personal está constituido por los ítems 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30, y explica un porcentaje de 12.767%. Mientras que el tercer factor denominado pesimismo y malestar está formado por los ítems 3, 8, 12, 24, 26,

explicando un 6.91% de la varianza total de la variable bienestar psicológico general. Asimismo, resulta que la corrección de los factores 1 y 2, se interpretan a mayor puntaje mayor bienestar, pero para el factor 3 la corrección es inversa, siendo que menor puntaje es indicativo de mayor bienestar psicológico.

Respecto a la escala de Motivos de los Maratonistas, se obtuvo a través del coeficiente alpha de Cronbach, que el instrumento posee una alta confiabilidad ($\alpha = 0.912$), donde todos los ítems que componen el test correlacionan con el mismo de manera positiva con cargas mayores a 0.34, a excepción del ítem 1 que tiene una correlación de 0.246. No obstante, si se elimina este ítem la confiabilidad de la escala no varía significativamente. ($\alpha = 0.913$). (Ver anexo G).

En lo referido a la estructura factorial de la escala, no se llevaron a cabo los análisis estadísticos debido a que se tomaron las dimensiones propuestas por Ruiz y Zarauz (2011) derivadas de una investigación que tenía como objetivo analizar las propiedades psicométricas de la versión española. Se considera que los factores motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro y motivos psicológicos explican de manera adecuada el constructo medido por la escala, en tanto que, según lo hallado por los autores, explican el 66.35% de la varianza total.

Para el Cuestionario de la Imagen Corporal, se calculó la confiabilidad a través del alpha de Cronbach, la cual resultó ser alta ($\alpha = 0.939$) y significa que la escala posee alta consistencia interna. También se encontró que las correlaciones de los ítems con la escala varían en un rango de -0.006 (ítem 23) hasta 0.773 (ítem 21). En el caso de eliminar el ítem 23, la confiabilidad de la escala aumentaría a 0.94, la cual no discrepa de manera significativa de la confiabilidad reportada inicialmente. (Ver anexo H).

En este caso, no se efectuó un análisis de la estructura factorial de la escala, debido a que se decidió usarla en la muestra de corredores considerando los aportes generados por Guzmán (2007) al validar la escala en

la población venezolana. El autor encontró que la escala posee una estructura unifactorial, en tanto que, el factor de insatisfacción con imagen corporal explica el 67.715% de la varianza total de la misma.

Análisis de Descriptivos

A continuación se presentan los resultados derivados de los análisis descriptivos:

Tabla 2.

Estadísticos Descriptivos para cada una de las Variables

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	C.V.	Asimetría	Curtosis
Edad	284	18	65	31.46	10.33	32.83	.75	.29
fact1bp	284	21	44	36.20	4.51	12.46	-.55	.51
fact2bp	284	28	44	39.62	3.67	9.25	-.97	.34
fact3bp	284	4	19	7.33	2.17	29.60	1.59	4.51
tmtsafi	284	7	42	30.54	7.26	23.73	-.65	.15
tmtsoci	284	11	72	38.36	13.33	34.72	.03	-.38
tmtlog	284	6	36	27.15	6.59	24.27	-.94	.55
tmtpsico	284	9	54	39.60	9.43	23.78	-.60	.06
insimcor	284	30	116	49.46	16.88	34.12	1.14	1.24
N válido (según lista)	284							

En relación a la edad, la media de los sujetos fue de 31.46 años (SD= 10.33), siendo los 18 años la edad mínima de los participantes y los 65 años la edad máxima, lo que sugiere que el promedio de los corredores están iniciando los treinta años. Se obtuvo una asimetría positiva (As= 0.75), en donde la distribución tiene una tendencia platicúrtica (Ku= -0.29) y es moderadamente heterogénea (CV= 32.83%), indicado así una dispersión media. Aunque, gran

parte de los corredores eran personas de aproximadamente 31 años o menos, la edad se distribuye de manera moderadamente uniforme a lo largo del rango de edad.

En cuanto a la variable sexo, se encontró que 131 participantes eran mujeres y 153 participantes eran hombres, por lo que las mujeres representaban el 46.1% y los hombres el 53.9% de la muestra total. Esto indica que la muestra estuvo conformada por una mayor cantidad de hombres, en comparación a las mujeres.

Con respecto al bienestar psicológico, se encontró que para el factor optimismo y búsqueda de recreación la puntuación media fue de 36.20 ($SD=4.51$), siendo el puntaje mínimo 21 y el máximo 44, lo cual indica que el promedio de los puntajes se encuentran en los niveles medios-altos de la escala. Se observa una asimetría negativa ($As= -0.55$), donde la distribución tiene tendencia leptocúrtica ($Ku= 0.51$) y es muy homogénea ($C.V= 12.46\%$). Esto sugiere que la mayoría de las personas que participaron en las carreras tendieron a obtener puntuaciones que señalan niveles medios altos de optimismo y búsqueda de la recreación.

Para el factor satisfacción personal, la media de los puntajes fue de 39.62 ($SD= 3.67$), donde el puntaje mínimo fue 28 y el máximo 44; esto indica que los corredores tendieron a puntuar alto en dicha dimensión. Asimismo, la distribución presenta una asimetría negativa ($As= -0.97$), tiene una forma leptocúrtica ($Ku= 0.34$) y es muy homogénea ($C.V= 9.25\%$). Esto indica que la mayor parte de los participantes reportó niveles elevados de satisfacción personal.

En el factor pesimismo y malestar, la puntuación media fue de 7.33 ($SD= 2.17$), encontrándose un puntaje mínimo de 4 y un puntaje máximo de 19, lo cual señala que los corredores tendieron a obtener puntajes bajos en esta dimensión. Se observa una asimetría positiva ($As= 1.59$), la distribución es leptocúrtica ($Ku= 4.51$) y es medianamente heterogénea ($C.V= 29.6\%$), lo que

apunta a que aunque la mayor parte de los corredores puntuaron bajo en la escala, posiblemente unos pocos estén experimentando malestar y pesimismo, y por tanto, obtienen puntajes elevados en dicha dimensión.

En lo referido a los motivos de salud física, la media de los valores fue de 30.54 ($SD= 7.26$), con un puntaje mínimo de 7 y un puntaje máximo de 42, ocurriendo que el promedio de los puntajes tendieron hacia los valores superiores en esta subescala. Asimismo, se observa una asimetría negativa ($As= -0.65$), y una distribución leptocúrtica ($Ku= 0.15$), medianamente homogénea ($C.V= 23.73$). Esto señala que la mayor parte de los participantes obtuvieron puntuaciones altas en esta subescala, lo que sugiere que hubo una tendencia a reportar que corren por motivos de salud física.

Por su parte, en la subescala de motivos sociales se obtuvo una media de 38.36 ($SD= 13.33$), entre los puntajes mínimo de 11 y máximo de 72. La distribución resultó ser medianamente homogénea ($C.V= 34.72\%$), además se caracteriza por ser simétrica ($As= 0.03$) con una curtosis de -0.38 ; esto señala que la naturaleza de la distribución es mesocúrtica. Estos resultados indican que los corredores tendieron a puntuar hacia los niveles medios de la subescala, lo que señala que en su mayoría, reportaron correr por la búsqueda de afiliación y reconocimiento.

En cuanto a los motivos logro, los sujetos obtuvieron una media de 27.15 puntos ($SD=6.59$), donde el puntaje mínimo fue de 6 y el puntaje máximo 36. La distribución es medianamente homogénea ($C.V= 24.27\%$), y tiene una asimetría negativa ($As= -0.94$), con una forma leptocúrtica ($Ku= 0.55$). Con esto, se infiere que aunque gran parte de los participantes obtuvieron puntajes altos en cuanto a motivos de logro, reportando dichos motivos como razones importantes para correr, pocas personas indicaron no sentirse motivados en este sentido.

En cuanto a los motivos psicológicos, la media de los sujetos fue de 39,60 ($SD= 9.43$), siendo el puntaje mínimo de 9 y el puntaje máximo de 54; de esta manera, en promedio los participantes tendieron a puntuaciones entre

moderadas y altas en esta subescala. Se observó una asimetría negativa ($As = -0.60$), donde la distribución es mesocúrtica ($Ku = 0.06$) y moderadamente homogénea ($C.V = 23.78$). En este caso, la tendencia hacia las puntuaciones altas indica que gran parte de los corredores participan en este tipo de competencias por motivos psicológicos.

Para la insatisfacción con la imagen corporal se halló que la media de los puntajes en la escala fue de 49,46 ($SD = 16.88$), obteniéndose un puntaje mínimo de 30 y un puntaje máximo de 116; esto indica que el promedio de los puntajes se encuentra en los niveles inferiores de la escala. Se evidenció la distribución tiene una asimetría positiva ($As = 1.14$), leptocúrtica ($Ku = 1.24$) y moderadamente heterogénea ($C.V = 34.12\%$), aunque la mayoría de los participantes reportaron no sentirse insatisfechos con su imagen corporal, existen algunos pocos sujetos que reportaron sentir preocupación por la misma.

En síntesis, se evidenció a través del análisis descriptivo que los individuos que formaron parte de la investigación fueron hombres, en su mayoría. De igual forma, gran parte de la muestra eran personas que tenían edades comprendidas entre los 30 años o menos. Igualmente, se halló que la mayoría de los participantes reportan sentirse satisfechos con su imagen corporal, aunque algunas personas efectivamente manifiestan preocupación con respecto a la imagen que tienen de sus cuerpos.

Además, se encontró que la mayor parte de los corredores consideran que poseen adecuados niveles de bienestar psicológico general, en tanto que tienden a reportar un grado moderadamente alto de optimismo y búsqueda de recreación, alta satisfacción y se perciben poco pesimistas y con escaso malestar. Una parte importante de la muestra reportó que participa en maratones por motivos de salud física, motivos de logro y motivos psicológicos; siendo los motivos sociales los menos reportados por los corredores.

Análisis de Regresión

Con el objetivo de verificar las hipótesis propuestas previamente por el modelo de ruta, se procedió a comprobar los supuestos que se deben cumplir en el análisis de regresión lineal.

En primer lugar, se efectuó el cálculo de la matriz de correlaciones en la que se incluyeron todas las variables planteadas por el modelo, con el fin de descartar la presencia de multicolinealidad entre las mismas. Los resultados indican que hay independencia entre las variables que constituyen el modelo debido a que no se encontraron correlaciones mayores a 0.70 entre éstas. (Ver Anexo I).

Para evaluar el supuesto de normalidad, se calculó el estadístico de Kolmogorov-Smirnov (Ver Anexo J) y se encontró que tanto el factor optimismo y recreación, como los motivos sociales y los motivos psicológicos se distribuyen de manera normal, debido a que dicho estadístico no resulta significativo; por su parte, el factor satisfacción, el factor pesimismo y malestar, la insatisfacción con la imagen corporal, los motivos de salud física y los motivos de logro no se distribuyen normalmente. A pesar de que la distribución normal de los datos se considera un requisito para el análisis de regresión, autores como Courvoisier y Renaud (2010) argumentan que dicha condición no es estrictamente necesaria en la práctica, pues la robustez del análisis de regresión posibilita consumir los análisis estadísticos sin el cumplimiento de este supuesto.

Igualmente, se encontró la independencia de los residuales por medio de los coeficientes Durbin-Watson (Ver Anexo K), ocurriendo que todos resultaron ser cercanos a 2, y las medidas de los errores se encontraron dentro del rango de 3 a -3 y fueron cercanas a 0.

Luego de ser comprobados los supuestos del modelo de regresión lineal se prosiguió con la verificación de las hipótesis planteadas en el modelo de ruta

a través de un análisis de regresión múltiple para cada una de las variables endógenas y además, se analizaron los coeficientes de correlación múltiple y los coeficientes de regresión. El análisis se realizó de derecha a izquierda y se usó como criterio un nivel de significancia de 0.05.

Para la variable bienestar psicológico general, el primer modelo calculado fue para el factor optimismo y búsqueda de recreación, en el cual se observó una correlación moderada baja y estadísticamente significativa ($R = 0.34$; $F = 5.05$, $p = 0.000$) con la combinación lineal de las variables motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro, motivos psicológicos, insatisfacción con la imagen corporal, sexo y edad, obteniéndose que 9.1% de la varianza del factor optimismo y recreación queda explicado por el efecto en conjunto de las variables mencionadas previamente ($R^2 = 0.09$).

Como puede observarse en la Tabla 3, la edad, el sexo y la insatisfacción con la imagen corporal, ejercen un efecto significativo sobre el factor optimismo y búsqueda de recreación. De modo que, la edad ejerce una influencia directa y positiva ($\beta = 0.24$, $p = 0.000$), mientras que el sexo ($\beta = -0.12$, $p = 0.000$) y la insatisfacción con la imagen corporal ($\beta = -0.19$, $p = 0.043$) ejercen una influencia directa y negativa sobre el mismo. Mientras que las variables motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro y motivos psicológicos no resultan predictores del factor optimismo y búsqueda de recreación.

Tabla 3.

Regresión Múltiple para el Factor Optimismo y Búsqueda de Recreación

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
EDAD	,103	,026	,235	3,993	,000
SEXO	-1,095	,539	-,121	-2,032	,043
INSIMCOR	-5,25E-02	,017	-,196	-3,035	,003
TMTLOG	-2,59E-02	,046	-,038	-,557	,578
TMTPSICO	5,70E-02	,036	,119	1,58	,115
TMTSAFI	7,21E-02	,044	,116	1,64	,102
TMTTSOCI	-2,21E-02	,024	-,065	-,926	,355

Estos resultados indican que, las personas de mayor edad que participan en carreras de resistencia presentan mayores niveles de optimismo y búsqueda de recreación. Por otra parte, las mujeres muestran mayores niveles de optimismo y búsqueda de recreación, en comparación a los hombres. También se halló, que las personas que presentan mayor insatisfacción con su imagen corporal, manifiestan poco optimismo y búsqueda de recreación.

El segundo modelo efectuado para bienestar psicológico general, corresponde al factor satisfacción, en el cual se encontró una correlación moderada baja y estadísticamente significativa ($R = 0.38$; $F = 6.53$, $p = 0.00$) entre éste factor y la combinación lineal de las variables motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro, motivos psicológicos, insatisfacción con la imagen corporal, sexo y edad; explicándose en un 12% ($R^2 = 0.12$) la varianza total del factor satisfacción por el efecto conjunto de las variables.

De una manera más específica, en la Tabla 4 se puede observar que las variables que ejercen un efecto significativo sobre el factor satisfacción personal son insatisfacción con la imagen corporal y motivos de salud física; donde la insatisfacción con imagen corporal ejerce una influencia negativa y directa ($\beta = -0.07$, $p = 0.00$) y los motivos de salud física ejercen una influencia positiva y

directa ($\beta = 0.28$, $p = 0.00$) sobre el factor. Por su parte, la edad, el sexo, los motivos sociales, los motivos de logro y los motivos psicológicos no ejercen una influencia significativa.

Tabla 4.

Regresión Múltiple para el Factor Satisfacción Personal

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
EDAD	6,93E-03	,021	,020	,337	,736
SEXO	-,507	,431	-,069	-1,176	,241
INSIMCOR	-8,58E-02	,014	-,395	-6,203	,000
TMTLOG	3,857E-02	,037	,069	1,038	,300
TMTPSICO	3,640E-02	,029	,009	,126	,900
TMTSAFI	,143	,035	,283	4,064	,000
TMTTSOCI	-2,22E-02	,019	-,081	-1,163	,246

De los resultados anteriores, se infiere que aquellas personas que tienen mayor insatisfacción con la imagen corporal tienen menor grado de satisfacción; mientras que, las personas que corren por motivos de salud física poseen mayores niveles de satisfacción.

El tercer modelo corresponde al factor pesimismo y malestar, en el cual se halló una correlación moderada baja y significativa estadísticamente ($R = 0.35$; $F = 5.62$, $p = 0.00$) entre éste y la combinación lineal de las variables, motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro, motivos psicológicos, sexo y edad. Donde además se encontró que este conjunto de variables explica el 10% ($R^2 = 0.10$) de la varianza total del factor.

De forma específica, se puede observar en la Tabla 5 que del conjunto de variables del modelo, la insatisfacción con la imagen corporal y los motivos de salud física ejercen un efecto significativo sobre el factor pesimismo y malestar; siendo la insatisfacción con la imagen corporal la variable que ejerce

una mayor influencia sobre este factor de manera positiva y directa ($\beta = 0.34$, $p = 0.00$); mientras que, los motivos de salud física ejercen una influencia directa y negativa sobre el factor. ($\beta = -0.18$, $p = 0.009$). Por otro lado, las variables motivos sociales, motivos de logro, motivos psicológicos, edad y sexo no tienen un efecto significativo sobre el factor pesimismo y malestar.

Tabla 5.

Regresión Múltiple para el Factor Pesimismo y Malestar

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	.230	.258	.053	.894	.372
EDAD	.008	.012	.036	.614	.540
INSIMCOR	.043	.008	.336	5.229	.000
TMTPSICO	.034	.017	.146	1.955	.052
TMTLOG	.019	.022	.058	.855	.393
TMTTSOCI	.017	.011	.105	1.493	.137
TMTSAFI	-.055	.021	-.184	-2.621	.009

Estos resultados demuestran que, las personas que sienten mayor insatisfacción con la imagen corporal tienen mayores niveles de pesimismo y malestar. Igualmente, aquellos corredores que participan en maratones por motivos de salud física tienen menores grados de pesimismo y malestar.

En relación a la variable de motivos de salud física, se observó que ésta correlaciona de forma moderada baja ($R = 0.44$) y de manera estadísticamente significativa ($F = 22.78$, $p = 0.000$) con la combinación lineal de las variables: insatisfacción con la imagen corporal, sexo y edad. De este modo, se encuentra que la combinación de dichas variables explica un 19% de la varianza total de la variable motivos de salud ($R^2 = 0.19$). Específicamente, las variables predictoras son la edad ($\beta = 0.11$, $p = 0.040$) y la insatisfacción con la imagen corporal ($\beta = 0.43$, $p = 0.000$), que ejercen una influencia positiva y directa sobre los motivos de salud física; mientras que el sexo no resultó estadísticamente significativo

(ver Tabla 6). Por tanto, esto expresa que las personas de mayor edad están más motivadas a participar en carreras de resistencia por motivos de salud física; así como también los corredores que presentan mayores niveles de insatisfacción con la imagen corporal.

Tabla 6.

Regresión Múltiple para Motivos de Salud Física

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	-.207	.800	-.014	-.259	.796
EDAD	.078	.038	.111	2.060	.040
INSIMCOR	.184	.023	.427	7.824	.000

En cuanto a la relación planteada entre motivos sociales y la variable sexo, se encontró una correlación baja ($R=0.09$) y estadísticamente no significativa ($F= 2.19$, $p= 0.139$), donde el sexo solo explica el 0.4% de la varianza total de la variable motivos sociales ($R^2= 0.004$). Por tanto, el sexo no resulta predictor de los motivos sociales (ver Tabla 7).

Tabla 7.

Regresión Múltiple para los Motivos Sociales

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	2.346	1.583	.088	1.482	.139

Con respecto a los motivos de logro, se obtuvo una correlación moderada baja estadísticamente significativa ($R= 0.26$, $F= 9.75$, $p= 0.000$) con la combinación lineal de las variables sexo y edad; donde estas variables explican el 6% de la varianza total de los motivos psicológicos ($R^2= 0.06$).

Al evaluar los coeficientes de regresión beta se observó que el sexo predice los motivos de logro, pues tiene una correlación positiva y moderada

baja ($\beta = 0.21$, $p = 0.000$), mientras que la edad tiene una correlación negativa y baja ($\beta = -0.17$, $p = 0.003$), por lo que también es predictora de dichos motivos (ver Tabla 8). Esto significa que, las personas de sexo masculino presentan mayores motivos de logro, en comparación a las participantes femeninas. Igualmente, las personas de menor edad reportan correr en mayor medida por motivos de logro.

Tabla 8.

Regresión Múltiple para los Motivos de Logro

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	2.794	.768	.212	3.639	.000
EDAD	-.110	.037	-.172	-2.952	.003

En lo referido a la variable motivos psicológicos, se obtuvo una correlación baja y no significativa ($R = 0.04$; $F = 0.26$; $p = 0.774$) con la combinación lineal de las variables sexo y edad, y en donde dicha combinación explica el 0,2% de la varianza de los motivos psicológicos ($R^2 = 0.002$). Este resultado indica que ni el sexo ni la edad son predictores de los motivos psicológicos para correr (ver Tabla 9).

Tabla 9.

Regresión Múltiple para los Motivos Psicológicos

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	.656	1.135	.035	.578	.564
EDAD	.019	.055	.021	.345	.730

Para la variable insatisfacción con la imagen corporal, se halló una correlación baja y estadísticamente significativa ($R = 0.19$; $F = 5.42$; $p = 0.005$) con la combinación lineal de las variables sexo y edad, en donde se observa que el 4% de la varianza de la insatisfacción con la imagen corporal es

explicada por el efecto en conjunto de tal combinación ($R^2 = 0.04$). En relación a la influencia individual ejercida por éstas variables, se halló que el sexo ($\beta = -0.19$; $p = 0.001$) predice la insatisfacción con la imagen corporal, dado que ejerce un efecto negativo y directo. Por su parte, la edad no resultó ser predictora de la insatisfacción con la imagen corporal (ver Tabla 10). Estos resultados señalan que las participantes mujeres presentan mayor insatisfacción con su imagen corporal, al ser comparadas con los hombres.

Tabla 10.

Regresión Múltiple para Insatisfacción con la Imagen Corporal

Variables	B	Std. Error	Beta	t	Significancia
SEXO	-6.564	1996	-.194	-3.289	.001
EDAD	.028	.096	.017	.286	.775

A continuación se presenta el diagrama de ruta resultante de la presente investigación:

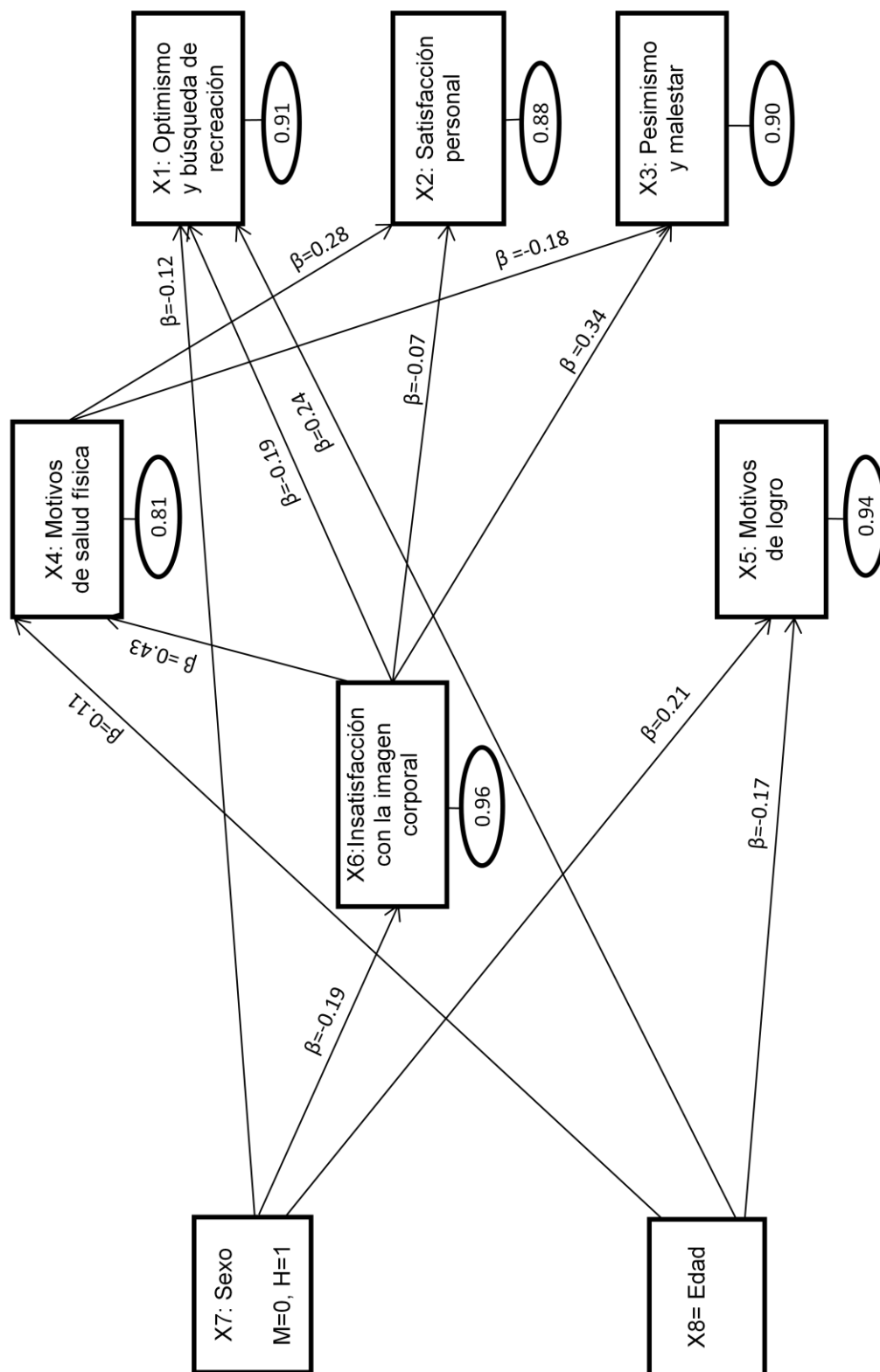


Figura 3. Diagrama de Rutas Obtenido

Finalmente, al considerar los efectos indirectos resultantes del modelo de regresión se obtuvo que, en comparación a los hombres, las mujeres que presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal, son menos optimistas y muestran menores niveles de búsqueda de recreación.

Asimismo, las mujeres que presenten mayor insatisfacción con su imagen corporal presentaron menor bienestar psicológico general entendido como satisfacción.

También se encontró que, al ser comparadas con los hombres, las mujeres que se sienten más insatisfechas con su imagen corporal muestran mayor pesimismo y malestar, lo cual se traduce en un decremento de su bienestar psicológico.

Se halló además que, al ser comparadas con los participantes de sexo masculino, las mujeres que presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal y que corren por motivos de salud física, tienden a presentar mayor bienestar psicológico general, cuando es entendido como satisfacción personal.

De igual manera, los resultados demuestran que, en comparación a los hombres, las mujeres que presentan mayor insatisfacción con su imagen corporal y que participan en maratones por motivos de salud física presentan menores niveles de pesimismo y malestar.

Igualmente, resultó que las personas de mayor edad que corren por motivos de salud física presentan mayores niveles de bienestar psicológico entendido como mayor satisfacción personal y un menor grado de pesimismo y malestar.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo establecer el efecto de los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, la edad y el sexo sobre el bienestar psicológico general en corredores aficionados de carreras de resistencia en el área metropolitana de Caracas, así como determinar las relaciones que estas variables presentan entre sí.

Sobre la base de los resultados obtenidos, se puede establecer que la variable Bienestar Psicológico General resultó estar compuesta por tres factores: (1) Optimismo y Búsqueda de Recreación, (2) Satisfacción Personal, y (3) Malestar y Pesimismo, que permitieron profundizar el estudio de dicho constructo. La mayoría de los participantes presentaron alto Bienestar Psicológico General, el cual se entiende como una mayor disposición, por parte de estos individuos, a percibir o a crear experiencias de vida positivas, y a ver el lado favorable de las situaciones, y a hacer una valoración asertiva de los diferentes dominios de la vida teniendo en cuenta las aspiraciones, los logros obtenidos, y las condiciones de vida. Además, los participantes muestran una baja tendencia a interpretar los eventos negativos haciendo alusión a factores internos, así como a la ausencia de sufrimiento al evaluar las vivencias personales.

Respondiendo a las hipótesis planteadas en el modelo de ruta, se halló que para el factor Optimismo y Búsqueda de Recreación del bienestar psicológico general, la insatisfacción con la imagen corporal lo predice de manera negativa y directa, de manera que a menores niveles de insatisfacción, mayor optimismo y recreación. Esto significa que los participantes que presentan mayor insatisfacción con su imagen corporal tienden a ser menos optimistas y buscan en menor medida la recreación. Esto se corresponde con la investigación realizada por Goodwin et al. (2008), quienes encontraron que una mejor percepción de su imagen corporal se relaciona con un mayor bienestar psicológico. A pesar de que el sentido de la dirección encontrada por estos

autores discrepa de la dirección obtenida en la presente investigación, ambos resultados concuerdan en que al individuo percibir una imagen corporal favorable y, por ende, presentar menor preocupación por ella, experimentará mayor bienestar psicológico.

Por otro lado, también se encontró que el sexo influye de manera directa y negativa en el factor Optimismo y Búsqueda de Recreación, resultando que, en relación a los hombres, las mujeres se conciben como más optimistas y buscan en mayor proporción espacios destinados al esparcimiento. Si bien estos resultados no concuerdan con lo planteado por Molina et al. (2007) y Jiménez et al. (2008), esto se puede relacionar con la propuesta de Salgado (2009) acerca de los estereotipos asociados al sexo, pues se tiende a identificar a los hombres como más realistas y a las mujeres como soñadoras e idealistas.

Asimismo, la edad ejerce un efecto positivo y directo sobre el factor Optimismo y Búsqueda de Recreación, lo cual indica que las personas de mayor edad que participan en maratones tienden a ser más optimistas y buscan espacios de recreación. Aunque estos resultados contradicen los hallazgos de Jiménez et al. (2008), se puede decir que esta influencia viene dada porque a medida que aumenta la edad de las personas, éstas logran crear estrategias de acción y afrontamiento a la realidad, lo que les permite albergar esperanzas y expectativas de que en el futuro dichos recursos posibilitarán superar las dificultades (Salgado, 2009).

Sin embargo, los resultados arrojaron que el factor Optimismo y Búsqueda de Recreación no fue predicho por los motivos hacia la práctica deportiva (motivos de salud física, motivos sociales, motivos de logro y motivos psicológicos). Este resultado puede ser explicado considerando que las personas optimistas poseen ciertas características o rasgos mas o menos estables, pues, de acuerdo con Seligman (1991) tienden a ser más perseverantes, a tener una mejor autoestima, a tener éxito en las acciones que realizan, sus defensas inmunológicas se mantienen en alerta, demuestran una actitud más proactiva frente a las adversidades, y generan mayor número de

estrategias para organizar una red de apoyo afectivo y social. Estos rasgos influyen en que posiblemente no estén orientadas a participar en maratones necesariamente por los motivos estudiados en esta investigación, pues sus características de personalidad las predisponen a hacer una evaluación favorable de los sucesos y, consecuentemente, a movilizar sus recursos personales para alcanzar los objetivos que se plantean, independientemente de la cualidad de los motivos que los movilizan.

Con respecto al segundo factor de bienestar psicológico general, Satisfacción Personal, se encontró que éste es explicado de manera directa y positiva por los motivos de salud física, lo que refleja que los corredores que participan en carreras por motivos de salud física, tienen mayor satisfacción personal. Esto resulta congruente con el planteamiento de Cantón (2001), quien expone que las personas que corren por motivos de salud física se orientan hacia el mantenimiento de la misma, debido a que esto les permite usar sus recursos personales (entendidos como la inversión de tiempo y esfuerzo en actividades que pretenden reducir la posibilidad de sufrir enfermedades), para preservar un funcionamiento óptimo en la esfera física, cuya adecuación es un aspecto fundamental del bienestar psicológico.

Por otra parte, la insatisfacción con la imagen corporal posee un efecto directo y negativo sobre la satisfacción personal; de modo que, las personas que se encuentran más insatisfechas con su imagen corporal presentan un decremento en su satisfacción personal. Este hallazgo pudiese tomarse como la contraparte del planteamiento de Ryff (citado en Díaz et al., 2006), en relación a la dimensión que el autor denomina autoaceptación, la cual se entiende como la apreciación positiva de uno mismo o “sentirse bien consigo mismo”, pues contrariamente, el estar inconforme con la imagen corporal es un aspecto que inherentemente reduce las posibilidades de experimentar satisfacción con uno mismo; en tanto la persona carece de una actitud o valoración positiva de sí mismo, que en este caso se circunscribe a la insatisfacción con el cuerpo.

En relación al factor de bienestar denominado Pesimismo y Malestar, se encontró que es predicho de forma directa y negativa por los motivos de salud física, lo que significa que las personas que corren por motivos de salud física son menos pesimistas y presentan un menor grado de malestar. Estar orientados a participar en maratones por motivos de salud física, de acuerdo con Cantón (2001), tiene como objetivo minimizar los efectos negativos que la ausencia de actividad física pudiese tener sobre el bienestar psicológico de las personas. Tener este objetivo influye en que la persona tenga un mayor control de las circunstancias, lo que implica no atribuir los efectos negativos a causas internas; esto se traduce en una mayor percepción de control, la cual se puede corresponder con la dimensión del bienestar psicológico denominada por Ryff (citado en Díaz et al., 2006) dominio del entorno. Consecuentemente, esta percepción se asocia a un menor malestar, cuya ausencia implica un mayor bienestar psicológico

Aunado a lo anterior, se encontró que la variable insatisfacción con la imagen corporal predice de manera directa y positiva el tercer factor de bienestar psicológico general Pesimismo y Malestar, lo que indica que a mayor insatisfacción con la imagen corporal mayor pesimismo y malestar. Es decir que aquellos corredores que presentan mayor preocupación por su imagen corporal tienden a ser más pesimistas y a presentar mayores niveles de malestar.

Estos resultados demuestran que las personas que sienten mayor insatisfacción con la imagen corporal tienen mayores niveles de pesimismo y malestar. Igualmente, aquellos corredores que participan en maratones por motivos de salud física tienen mayores grados de pesimismo y malestar. Este hallazgo coincide con la propuesta de Guzmán (2007), quien sugiere que el malestar psicológico es producto de la interiorización de un ideal estético inalcanzable, que consecuentemente genera susceptibilidad emocional a las burlas e insatisfacción con la imagen corporal. Adicionalmente, dicha insatisfacción pudiese estar asociada a afectos negativos, tales como la tristeza

y la inadecuación, los cuales pueden predisponer a la persona a presentar un mayor grado de pesimismo y malestar.

Ahora bien, se debe considerar que los factores Satisfacción Personal y Pesimismo y Malestar no resultaron predichos por los motivos sociales, los motivos de logro ni los motivos psicológicos. Si se tiene en cuenta que los motivos de salud física sí ejercen una influencia en dichos factores, puede plantearse que quizás a los corredores les resulta más fácil identificar que participan en carreras de resistencia por motivos relacionados al mantenimiento y mejora de la salud física, debido a la continua exposición que tienen a la información que promueve los beneficios tangibles de la práctica de actividad física, y a la retroalimentación que reciben por parte de su propio organismo, puesto que las personas pueden reconocer los cambios corporales que son producto de la práctica del ejercicio, tales como el incremento de la resistencia física, la reducción de masa corporal, el aumento de la energía y, concomitantemente, la disminución de la fatiga, entre otros (Jiménez et al., 2008).

En contraste, puede proponerse tentativamente que los motivos sociales, de logro y psicológicos pudiesen quedar relegados al momento de manifestar las razones por las que participan en este tipo de actividades deportivas, debido a que requieren de mayor introspección por parte de la persona para reconocer esas necesidades.

Asimismo, se encontró que para estos factores del bienestar psicológico general (Satisfacción Personal, y Pesimismo y Malestar), ni la edad ni el sexo resultan predictores de los mismos. Esto es congruente con los resultados encontrados por González et al. (2002), quienes no encontraron efectos significativos de dichas variables demográficas sobre el bienestar. Esto pudiese ser tentativamente explicado por el hecho de que participar en una actividad deportiva tiene repercusiones positivas en la salud física y psicológica de los individuos, lo que a su vez contribuye en el bienestar psicológico de quienes

practican dicha actividad (Bueno, s.f.; López, s.f), con independencia de su edad y sexo.

Ahora, en relación a los motivos de salud física, se obtuvo que esta variable es predicha de manera directa y positiva por insatisfacción con la imagen corporal, de modo que los corredores que presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal tienden estar orientados por razones de salud física al momento de participar en carreras de resistencia. Este resultado es consistente con lo expuesto por Camacho et al. (2006), quienes hacen referencia a que existen personas en el ámbito deportivo que realizan actividades físicas con el propósito de mejorar su apariencia, lo que sugiere la presencia de cierta preocupación por la imagen corporal actual.

Asimismo, se encontró que para los motivos de salud física, la edad ejerce una influencia directa y positiva; es decir que las personas de mayor edad tienden a participar en las carreras aludiendo a motivos de salud física. Esto puede ser explicado por la exposición realizada por la OMS (1998) que refiere que a medida que aumenta la edad, muchas personas se preocupan por realizar un mayor grado de actividad física debido a que dicha práctica puede ayudar a prevenir algunos efectos pervasivos que acarrea el envejecimiento sobre las capacidades instrumentales y la salud.

En cuanto a los motivos de logro, se halló que el sexo influye de manera directa y positiva en tales motivos, lo que indica que, en comparación a las mujeres, los hombres reportan en mayor medida que participan en carreras de resistencia por razones relacionadas a la obtención de logros. Si bien estos resultados contradicen los hallazgos de Ruiz y Zarauz (2011), pueden ser entendidos desde los estereotipos asociados a ambos sexos según Chóliz (2004), quien considera que existen roles propiamente masculinos y roles femeninos que afectan los motivos de logro, ya que por ser motivos sociales, están sujetos y depende de los estándares que establece la sociedad. Específicamente, este autor indica que los hombres manifiestan mayor orientación al logro que las mujeres y menor miedo al fracaso, ya que el éxito, el

poder y el prestigio, son elementos valorados culturalmente como actitudes y conductas propias del hombre.

También se encontró que la edad predice, directa y negativamente, la variable motivos de logro. Esto es, que los participantes de menor edad suelen participar en maratones por razones relacionadas a la superación de metas personales y por la competición. Dichos resultados pueden ser parcialmente entendidos por los hallazgos de Ruiz y Zarauz (2011) y de Pavón et al. (2004), quienes encontraron una relación negativa entre la edad y los motivos de logro. En este sentido, Piñar (2005) expone que para mejorar la ejecución en las actividades deportivas, las personas más jóvenes orientados por el logro requieren sentirse competentes, tener elevados niveles de autoeficacia y tener sensaciones de logro. De forma complementaria, el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física (Piñar, Cárdenas, Miranda y Torre, 2008) señala que las experiencias de éxito incrementan la autoeficacia percibida, mientras que la exposición a fracasos continuados incide en el descenso de la autoeficacia percibida.

Esto se hace comprensible al considerar que los jóvenes tienen la necesidad de reforzar su sentido de autoeficacia, por lo que se podría decir que los maratones son el medio para evaluar sus capacidades, logrando percibirse eficaces si superan a otros participantes y alcanzan sus propósitos personales.

Sin embargo, no se halló un efecto directo de la edad sobre los motivos psicológicos, lo cual resulta incongruente con los hallazgos de Ruiz y Zarauz (2011), quienes encontraron que los corredores más jóvenes, además de reportar que estaban orientados por motivos de logro, también estaban movilizados por razones de índole psicológica. La explicación dada por Pavón et al. (2004) constituye una alternativa para comprender estos resultados, pues indica que, si bien las personas más jóvenes se muestran movilizadas por aspectos competitivos, dicho interés suele decaer con el paso del tiempo, debido a que las personas de mayor edad se encuentran orientadas por motivos asociados a la forma física y, fundamentalmente, por la salud y, al

mismo tiempo, adjudicando menos importancia a motivos relacionados con mejorar el estado de ánimo, mejorar la autoestima, sentir mayor seguridad, sentirse completo y encontrar el propósito de la vida, entre otros.

Tampoco se encontró una influencia del sexo sobre los motivos de salud física, los motivos sociales ni los motivos psicológicos. Estos resultados resultan contradictorios con los hallazgos de Ruiz y Zarauz (2011), y de Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2004), quienes en sus estudios encontraron que el sexo se relacionaba de manera diferencial con determinados motivos. Como explicación parcial de los resultados del presente estudio, se propone que pudiese haber una tendencia por parte de hombres y mujeres a responder algunos reactivos, pertenecientes a las dimensiones mencionadas, por deseabilidad social, ya que algunos (por ejemplo: “para ganar el respeto de la gente”, “para que la gente se fije en mí”, “para sentirme realizado”, “para resolver problemas”) pudiesen estar asociados, para estas personas, con cualidades a las que le atribuyen una connotación negativa.

Para la variable insatisfacción con la imagen corporal, se obtuvo que el sexo la predice de manera directa y negativa; es decir que las mujeres presentan mayor preocupación por su imagen corporal, en comparación a los hombres. Cabe destacar que estos resultados han sido reportados de manera sistemática por distintas investigaciones (López et al., 2008; Ramos et al., 2010; Salvador et al., 2010). Esto puede explicarse como un efecto de la presión que sienten las mujeres por conseguir un ideal estético, ya que la sociedad impone ciertos cánones de belleza que llevan a la mujer a enaltecer lo que debería ser el cuerpo o la imagen perfecta, y al no alcanzar dichos estándares, tienden a sentirse insatisfechas con su apariencia física actual.

Por otra parte, no se halló una influencia de la edad sobre la insatisfacción con la imagen corporal, lo que resulta congruente con los resultados de Salvador et al. (2010). Sin embargo, persisten las contradicciones en cuanto a dicha relación, pues Martínez y Veiga (2007) obtuvieron que, en efecto, la edad predice la insatisfacción con la imagen corporal.

Este resultado puede ser comprendido a la luz de una explicación expuesta por estos mismos autores, quienes argumentan que “los cambios en la adolescencia son el periodo más crítico de la insatisfacción corporal debido a que el desarrollo puberal entra en conflicto con el ideal estético dentro del contexto social en el que conviven. En el periodo entre los 13-18 años, la satisfacción corporal disminuye, manteniéndose posteriormente” (p. 255). En base a este planteamiento, puede proponerse que quizás la imagen corporal de la muestra del presente estudio (conformada por personas mayores de 18 años, que viven un momento evolutivo correspondiente a la etapa adulta) se encuentra en un periodo de estabilidad, pues la fase crítica de insatisfacción corporal ya fue vivida en la adolescencia. Este elemento evolutivo puede ser tomado en cuenta como un factor explicativo de la ausencia de relación entre la edad y la imagen corporal.

En síntesis, los hallazgos obtenidos permiten evidenciar que las variables consideradas en esta investigación, que predicen el bienestar psicológico son los motivos de salud física, la insatisfacción con la imagen corporal, el sexo y la edad.

El valor de estos hallazgos radica en que permite sentar las bases para identificar y entender los motivos que influyen en las personas cuando participan en las carreras de resistencia. Por tanto, pueden servir de referencia para futuras investigaciones, por ser uno de los pocos estudios que ha establecido relaciones entre variables poco estudiadas en su conjunto, en esta población.

Adicionalmente, estos resultados pretenden promover que psicólogos o entrenadores en el ámbito deportivo puedan crear intervenciones o estrategias destinadas a desarrollar la adherencia a la actividad física considerando los motivos que orientan a los corredores a desenvolverse en esta práctica.

Entender los tipos de motivos que mueven a la persona a participar en maratones permite que las organizaciones encargadas de realizar estas

actividades desarrollen estrategias publicitarias que resalten los beneficios relacionados a la mejora de la salud física y que, a su vez, promuevan el incremento de participación en este tipo de competencias.

También permiten delimitar estrategias motivacionales destinadas aquellos individuos que se encuentren insatisfechos con su imagen corporal, para modificar las percepciones inadecuadas que tienen de sí, y así, incentivar el desarrollo de un mayor bienestar psicológico.

Conclusiones y Recomendaciones

El presente estudio tuvo como finalidad establecer el efecto de los motivos hacia la práctica deportiva, la insatisfacción con la imagen corporal, la edad y el sexo sobre el bienestar psicológico general en corredores aficionados de carreras de resistencia en el área metropolitana de Caracas y, asimismo, determinar las relaciones que estas variables presentan entre sí.

Considerando los resultados obtenidos, cabe destacar que en general los participantes de las carreras de resistencia reportan poseer Bienestar Psicológico General, es decir, que presentan sentimientos y pensamientos positivos acerca de sí mismos, elementos que se vinculan con un funcionamiento adaptativo en las esferas psíquica, física y social.

Al tener en cuenta que la variable bienestar psicológico fue entendida a través de las dimensiones Optimismo y Búsqueda de Recreación, Satisfacción Personal y, Pesimismo y Malestar, se encontró en primer lugar que el factor Optimismo y Búsqueda de Recreación fue predicho de manera directa por insatisfacción con la imagen corporal, sexo y edad; es decir, que tanto las mujeres como las personas de mayor edad se muestran más optimistas y buscan en mayor medida espacios para la recreación. Mientras que, las personas que se encuentran insatisfechas con su imagen corporal son menos optimistas y buscan menos recrearse.

En segundo lugar, el factor Satisfacción Personal fue predicho directamente por los motivos de salud física y la insatisfacción con imagen corporal, de modo que las personas con mayor preocupación por su imagen corporal muestran menor satisfacción a nivel personal. En tanto que las personas que corren en maratones por motivos de salud física parecen mostrar mayor satisfacción personal.

En tercer lugar, la dimensión Pesimismo y Malestar resultó predicha de forma directa por los motivos de salud física y la insatisfacción por la imagen

corporal, evidenciando que aquellas personas que corren por motivos de salud física se muestran menos pesimistas y con menor malestar. Por su parte, las personas más insatisfechas con su imagen corporal se muestran como individuos más pesimistas y con mayor grado de malestar.

En cuarto lugar, se pudo observar que la insatisfacción con la imagen corporal y la edad influyen en los motivos de salud física, en tanto que las personas con mayor insatisfacción con la imagen corporal están orientadas a participar en las carreras por este tipo de motivos, al igual que lo están las personas de mayor edad. Por su parte, los motivos de logros resultaron predichos por el sexo y la edad, ocurriendo que los hombres, en relación a las mujeres, suelen competir en maratones aludiendo a motivos de logro. Del mismo modo, los participantes de menor edad refieren este tipo de razones.

En quinto lugar, se halló que la insatisfacción con la imagen corporal fue predicha únicamente por el sexo, en donde las mujeres fueron quienes se muestran más insatisfechas con su imagen corporal en relación a los hombres.

Por último, se encontró que las mujeres que se muestran más insatisfechas con su imagen corporal, tienden a presentar menos bienestar psicológico debido a que son menos optimistas y buscan en menor grado la recreación, están menos satisfechas a nivel personal y presentan mayor pesimismo y malestar. En contraste, las mujeres que están más preocupadas por su imagen corporal pero que corren por motivos de salud física, se perciben más satisfechas a nivel personal y con menos pesimismo y malestar.

Por su parte, las personas de mayor edad que participan en maratones por motivos de salud física, manifiestan mayor satisfacción personal y menor malestar y pesimismo, lo cual repercute en un mayor bienestar psicológico.

Considerando lo expuesto anteriormente, se concluye que el modelo de ruta obtenido se ajusta parcialmente al modelo propuesto, en tanto que la mayoría de las variables del conjunto (motivos de salud física, insatisfacción

con la imagen corporal, sexo y edad) tienen un efecto significativo en el bienestar psicológico general. Particularmente, el modelo no resulta totalmente recursivo debido a que los motivos de logro, sociales y psicológicos no ejercen influencia sobre el bienestar psicológico, aunado a que ni los motivos sociales ni los motivos psicológicos se relacionan con las demás variables consideradas en el modelo.

Dentro de las limitaciones, vale destacar que la falta de consenso respecto a la naturaleza multifactorial de la variable bienestar psicológico general complejizó plantear las hipótesis en el modelo de ruta, en función de dimensiones específicas.

Además, existe un déficit de investigaciones previas en cuanto a los motivos hacia la práctica deportiva en la población venezolana, y por ende, no se han desarrollado instrumentos que evalúen dicha variable en el país.

A modo de recomendaciones, se sugiere que futuras investigaciones realicen una validación de la Escala de los Motivos de los Maratonistas de Ruiz y Zarauz (2011), para determinar los factores resultantes en esta población y si se corresponden con los propuestos por estos autores.

También se recomienda que en próximas investigaciones se estratifique la edad en función de las diversas etapas que comprende la adultez, para así precisar la influencia que ejerce sobre las otras variables estudiadas.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones indaguen la influencia de otras variables como el índice de masa corporal, la frecuencia de la práctica deportiva y la adherencia a la actividad físico-deportiva, sobre la insatisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico general.

Referencias Bibliográficas

- Almudena, G. (2007). Sexo, Género y Poder. Breve reflexión sobre algunos conceptos manejados en la Arqueología del Género. *Complutum*, 18, 167-173. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2468269>
- American Psychological Association (2012). Re: Exercise and sport psychology. [Mensaje de blog en la web]. Recuperado en <http://www.apa.org/about/division/div47.aspx>
- Angelucci, L. (2007). Análisis de Ruta: Conceptos Básicos. *Revista Analogías del Comportamiento*, 9, 31-59.
- Azcargota, M. & Colón, G. (2003). Influencia de factores sociodemográficos y cognitivo-sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes de postgrado (Trabajo de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Baile, J., Guillén, F., & Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2 (3), 439-450. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=33720304>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 37-50. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v9n1-2p37.pdf>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 17 (1), 123-139.

- Borges, S. (2011). *Influencia de la participación en el voluntariado universitario, edad, sexo, tipo de motivación hacia el voluntario, estilos de afrontamiento y apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico general*. (Tesis de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Buceta, J., López, A., Pérez, M., Vallejo, M., & Del Pino, M. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-89.
- Bueno, A. (s.f). Psicología del ejercicio y bienestar. *Ejercicio Físico, Psicología y Salud*. Fundación Universidad-Empresa.
- Camacho, M., Fernández, E., & Rodríguez, M. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2, 1-19. Doi: 10.5232/ricyde2006.003.01.
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J., López, A., Pablos, A. & Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1 (1), 27-38.
- Cañoto, Y., Csoban, E., & Gómez, Miguel. (2009). La dinámica del comportamiento: motivación y emoción. En G. Peña, Y. Cañoto & Z. Santalla (Eds.), *Una introducción a la psicología* (pp. 239-261). Caracas, Venezuela: Publicaciones UCAB.
- Carbajal, I., Estela, G., Salazar, M. & Vásquez, M (2005). Validez y confiabilidad del cuestionario de anorexia nerviosa en las alumnas del primer ciclo de la universidad "Señor Sipán". *Proyecto de construcción de*

pruebas, 1-81.
<http://www.upss.edu.pe/Psicologia/Construccion/Cuestionario%20de%20Anorexia%20Nerviosa%20ANRA.pdf>

Chóliz, M. (2004). *Psicología de los motivos sociales*. Recuperado de <http://www.uv.es/~cholz/Motivos%20sociales.pdf>

Consejo de Escuela de Psicología (2002). Código deontológico de la práctica de la investigación en psicología. En Peña, G Contribuciones ala deontología de la investigación en psicología. Caracas, Venezuela: Universidad Católica Andrés Bello, Escuela de Psicología.

Correia, M., & Rodríguez, Y. (2004). *Influencia de la percepción de dificultad económica, dinámica familiar, autoconcepto, motivación al logro, desesperanza aprendida y sexo en el bienestar psicológico general* (Trabajo de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.

Courvoisier, D.S., & Renaud, O., (2011). Robust analysis of the central tendency, simple and multiple regression and ANOVA: A step by step tutorial. *International Journal of Psychological Research*, 3 (1), 78-87.

Díaz, D., Carvajal, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

Espina, A., Ortego, M., Ochoa de Alda, I., Tenes, F., & Alemás, A. (2001). La imagen corporal en los trastornos alimentarios. *Psicothema*, 13 (4), 533-538. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/727/72713401.pdf>

- Ferrer, V. (1998). Prescripción de ejercicio y actividad física para la salud. *Ejercicio Físico, Psicología y Salud*. Fundación Universidad-Empresa.
- Fernández, J., Contreras, O., & González, S. (2010). El autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80515381007>
- García, C., & González, I. (2000). La categoría de bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt
- Gómez, M., Ruiz, F., García, M., Granero, A. & Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532. Recuperado de <http://www.um.es/prinum/index.php?opc=actividad&off=0&ver=199>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>
- González, G., Tabernero, B. & Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6, 47-66. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278346>
- Goodwin, A., Astbury, J., & McMeeken, J. (2000). Body image and psychological well-being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers [Abstract]. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40, 442-447.

- Guillén, F., & Álvarez, M. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5 (2), 233-252. Recuperado de <http://www.gi.ulpgc.es/psicologiadeporte/docs/Relacion-entre-motivos-de-participacion-deportiva-y-ansiedad-en-jovenes-nadadores.pdf>
- Guzmán, R. (2007). *Obesidad y satisfacción con la vida: Un diagrama de ruta*. (Trabajo de Grado de Maestría no publicado). Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1997). *Metodología de la Investigación* (2ª ed). México: McGraw Hill.
- Jaenes, J., Godoy, D., & Román, F. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la escala de personalidad resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8 (2), 59-81. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54291/52311>
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health*, 8(1), 185-202. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-272.pdf
- Jorquera, M., Baños, R., Perpiña, C., & Botella, C. (2005). La Escala de Estima Corporal (BES): Validación en una Muestra Española. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 3, 173-192. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es:8080/fedora/get/bibliuned:Psicopat-2005-B8A6DF1F-C7DC-EFA0-FE0B-03CBD5BC4A69/PDF>
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ta ed.). México: McGraw Hill.
- Kierszenbaum, M., & Loreto, D. (2007). *Influencia de la edad, apoyo social, homofobia internalizada y revelación de la orientación sexual sobre el*

bienestar psicológico de hombres homosexuales. (Trabajo de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.

Larousse (2004) *El pequeño Larousse Ilustrado* (10ª ed.). México: Ediciones Larousse.

López, J. (s.f). Ejercicio físico y salud. *Ejercicio Físico, Psicología y Salud*. Fundación Universidad-Empresa.

López, P., Prado, J., Montilla, M., Molina, Z., Da Silva, G., & Arteaga, F. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de Medicina de la Universidad de los Andes del Estado Mérida Venezuela. *MH Salud*, 5, 1-14. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=237017527001>

Masters, K., Ogles, B., & Jolton, J. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 134-143.

Martínez, D., & Veiga, O. (2007). Insatisfacción corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e índice de masa corporal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 253-265. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinsatisfaccion41e.htm>

Márquez, S. & Garatachea, N. (2009). Actividad Física y Salud. Recuperado de <http://books.google.co.ve/books?id=GTcduhfoymIC&pg=PA75&lpg=PA75&dq=Maltby+y+Day+bienestar+psicologico&source=bl&ots=nJRIsWXYB&sig=R3Gug1cNODTU3Dj4FJBACvNk&hl=es&sa=X&ei=4WtlUffyPPDD4AO3s4C4Dw&ved=0CCoQ6AEwAA#v=one+age&q&f=false>

- Méndez, E. (2008). *Efecto de la edad, sexo, estilo de personalidad resistente, estilos de afrontamiento y apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico general en estudiantes universitarios*. (Tesis de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Millán, A. & D'Aubeterre, M. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(1), 57-71. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1255/955>
- Molina-García, J., Catillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>
- Nikitin, J., & Freund, A. (2008). Applied psychology: An international review. Doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00356.x.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Envejecimiento saludable: El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria*. Ginebra, Suiza: Autor.
- Organización Mundial de la Salud. (2011). Re: Salud mental [Mensaje de blog en la web]. Recuperado de http://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Pardo, A. & Ruiz, M. (2005). *Análisis de datos con SPSS 13 Base*. (1ra ed.). México: McGraw Hill.
- Pavón, A., Moreno, J., Gutiérrez, M., & Sicilia, A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de

- universitarios. *Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte*, 76, 13-21. Recuperado de http://articulos-apunts.edittec.com/76/es/076_013-021ES.pdf
- Peña, G. (2009). *Estadística Inferencial una introducción para las ciencias del comportamiento*. (1ra ed.). Caracas, Venezuela: Publicaciones UCAB.
- Pereira, M., & Verdura, J. (2008). Influencia de la autoestima, la insatisfacción con la imagen corporal, el índice de masa corporal, la edad y el sexo en las conductas alimentarias asociadas al riesgo de presentar anorexia nerviosa de tipo restrictiva en adolescentes (Trabajo de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Piñar, M. (2005). *Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre algunas variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9-11 años)* (Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España). Recuperada de <http://hera.ugr.es/tesisugr/15346389.pdf>.
- Piñar, M., Cárdenas, D., Miranda, M., & Torre, E. (2008, Junio). Factores que afectan al aprendizaje durante la competición e influyen en la formación del jugador de minibasket. *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 31, 5-15.
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 15-27.
- Ramos, P., Rivera, F., & Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e índice de masa corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22, 77-83. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3699.pdf>
- Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere: Revista Venezolana de Educación*,

49, 265-275. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>

Ríos, I & Rodríguez, M. (2005). Efectos de un programa de danzaterapia sobre el bienestar psicológico y la imagen corporal. (Tesis de Grado de Licenciatura no publicado). Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela.

Rivarola, M. (2003). La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en Humanidades*, 4, 149-161. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18400808>

Ruiz, F., & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43, 139-156. Recuperado de <http://openjournal.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/629/457>

Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15 (2), 133-141.

Salvador, M., García, C., & de la Fuente, M. (2010). Creencias y estrategias para el control del peso, satisfacción con la imagen corporal y la autoestima. *European Journal of Education and Psychology*, 3, 257-273. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=129315468009>

Sánchez, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo: escalas de evaluación. *Boletín de Psicología*, 43, 25-51.

Smith, B., Handley, P., & Eldredge, D. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students.

Perceptual and Motor Skills, 86(2), 723-732. Abstract recuperado de <http://www.amsci epub.com/doi/abs/10.2466/pms.1998.86.2.723>.

Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (1ra ed.). Barcelona, España: Ariel.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico* (4ta ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7, 30-43. Recuperado de http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002_WilsonRodgers_JABBR.pdf

Zarauz, A. (2011). *Validación al español de las escalas motivaciones de los maratonianos (MOMS), compromiso a correr (CR) y adicción a correr (RAS). Variables predictoras de la "súper-adherencia" y las motivaciones de los maratonianos*. (Tesis Doctoral, Universidad de Murcia, España). Recuperada de http://www.retos.org/tesis/Tesis2011_02.pdf#page=85

ANEXO A

Escala de Bienestar Psicológico General

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que hacen referencia a sentimientos y situaciones que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida, por favor conteste marcando con una "X" según la alternativa que considere que se adecua mejor a su respuesta.

No piense demasiado sobre cada frase, conteste de forma espontánea y sincera y vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA** se siente o piensa de esa manera.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Conteste en relación a su caso particular y no como usted desearía que fuera.

Recuerde colocar solo una respuesta por afirmación y por favor conteste todas las preguntas.

Afirmaciones	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.				
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.				
3. Me siento mal conmigo misma (o).				
4. Todo me parece interesante.				
5. Me gusta divertirme.				
6. Me siento alegre.				
7. Busco momentos de distracción y descanso.				
8. Siento que todo me va mal.				
9. Estoy ilusionada (o).				
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.				
11. Me siento optimista.				
12. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con desánimo.				

Afirmaciones	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
13. Creo que tengo buena salud.				
14. Duermo bien y de forma tranquila.				
15. Me creo útil y necesaria (o) para la gente.				
16. Creo que me sucederán cosas agradables.				
17. Creo que como persona he logrado lo que quería.				
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.				
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.				
20. Creo que mi familia me quiere.				
21. Me siento “en forma”.				
22. Tengo muchas ganas de vivir.				
23. Me siento capaz de realizar mi trabajo.				
24. Me disgusta lo que hago.				
25. Disfruto de las comidas.				
26. Me desagrada salir y ver la gente.				
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.				
28. Creo que tengo buen humor.				
29. Tengo buena suerte.				
30. Tengo confianza en mi misma (o).				

ANEXO B

Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34)

A continuación, por favor califique cada una de las razones que se presentan seguidamente, para determinar la importancia que cada una tiene en la decisión de **por qué corre usted**.

Para esto considere que una puntuación de **1** indicaría que para usted ese motivo **no es una razón importante para correr**, hasta una puntuación de **6** que indicaría que ese motivo es **una razón muy importante para correr**:

No importante.....Muy importante

1.....6

Razones para correr	1	2	3	4	5	6
1. Para ayudar a controlar mi peso.						
2. Para competir con otros.						
3. Para ganar el respeto de los compañeros (as).						
4. Para adelgazar.						
5. Para mejorar mi velocidad de carrera (rodajes).						
6. Para ganar el respeto de la gente.						
7. Para socializar con otros corredores.						
8. Para mejorar mi salud.						
9. Para competir conmigo mismo.						
10. Para tener algo en común con otras personas.						
11. Para prolongar mi vida.						
12. Para conocer gente.						
13. Para que mi familia o amigos estén orgullosos de mí.						
14. Para tener más propósitos en mi vida.						
15. Para parecer más delgado.						
16. Para intentar correr más rápido.						
17. Para compartir con mi familia o amigos.						

Razones para correr	1	2	3	4	5	6
18. Para sentirme realizado por completo.						
19. Para reducir la probabilidad de padecer un infarto.						
20. Para hacer mi vida más completa.						
21. Para compartir un espíritu de equipo con otros corredores.						
22. Para sentir una experiencia emocional positiva.						
23. Para sentirme orgulloso de mí mismo (a).						
24. Para hacer amigos (as).						
25. Para tener espíritu de superación.						
26. Para mejorar mi marca actual.						
27. Para pasar tiempo solo (a) y pensar/organizar mis cosas.						
28. Para concentrarme en mis pensamientos.						
29. Para resolver problemas.						
30. Para prevenir enfermedades.						
31. Para que la gente se fije en mí.						
32. Para ver si puedo batir una cierta marca.						
33. Para conseguir reconocimiento/prestigio.						
34. Para que los demás me elogien.						

ANEXO C

Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ)

A continuación se presentan una serie de preguntas con las cuales deseamos conocer cómo se ha sentido respecto a su figura corporal en las últimas cuatro semanas (1 mes).

Para ello contará con cinco (5) opciones de respuesta: Nunca, Casi Nunca, A Veces, Muchas Veces y Siempre. Marca con una "X" la opción con la que más te identifiques (marca una sola opción). Por favor, contesta todas las preguntas.

EN LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS:	Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1. ¿Se siente molesto(a) al evaluar su figura?					
2. ¿Se siente tan preocupado(a) por su figura que piensa ponerse a dieta?					
3. ¿Siente temor a volverse gordo(a) (o a engordar)?					
4. ¿Se siente preocupado(a) porque su piel no es suficientemente firme?					
5. ¿La sensación de llenura (por ejemplo después de una comida abundante) lo hace sentirse gordo(a)?					
6. ¿Se siente tan mal en relación con su figura que tiene que gritar?					
7. ¿Evita correr a causa de que su piel puede lucir flácida?					
8. ¿Estar junto a una persona delgada de su mismo sexo le hace tomar conciencia sobre la figura que tiene usted?					
9. ¿Comer incluso una pequeña cantidad lo hace sentir gordo(a)?					
10. ¿Tener conocimiento de la figura de una persona de su mismo sexo, hace que sienta la suya en desventaja?					
11. ¿Pensar sobre su figura interfiere en su capacidad para concentrarse (por ej. mientras ve TV, lee o escucha una conversación)?					
12. ¿El estar desnudo(a) (por ej. al tomar un baño) lo hace sentir gordo(a)?					
13. ¿Imagina eliminar determinadas zonas de su cuerpo?					
14. ¿Comer dulces, caramelos u otros productos calóricos lo hace sentir gordo(a)?					

EN LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS:	Nunca	Casi nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
15. ¿No asististe a reuniones sociales (por ej. fiestas) porque se siente mal con su figura?					
16. ¿Se siente excesivamente grueso(a) y/o redondo(a)?					
17. ¿Se siente avergonzado(a) de su cuerpo?					
18. ¿La preocupación sobre su figura lo hace estar a dieta?					
19. ¿Se siente más feliz con su figura cuando su estómago esta vacío (por ej. por la mañana)?					
20. ¿Piensa que la causa de tener la figura que tiene es la falta de autocontrol?					
21. ¿Se siente preocupado(a) porque otras personas vean cauchitos en su cintura o estómago?					
22. ¿Siente que no es justo que otros(as) hombres (o mujeres) sean mas delgados(as) que usted?					
23. ¿Vomita con la intención de sentirse más ligero?					
24. ¿En compañía de otras personas, se siente preocupado(a) por el hecho de ocupar más espacio (por ej. sentado(a) en un sofá o en el asiento del autobús)?					
25. Verse reflejado(a) por ej. en un espejo, ¿lo hace sentir mal con su figura?					
26. ¿Pellizca zonas de su cuerpo para ver cuánta grasa contiene?					
27. ¿Evita situaciones donde otras personas podrían ver su cuerpo, (por ej. piscinas)?					
28. ¿Toma laxantes para sentirse más ligero(a)?					
29. ¿Toma más conciencia de su figura cuando está en compañía de otras personas?					
30. ¿La preocupación por su figura lo hace sentir que debería hacer ejercicios?					

ANEXO D

Análisis de Confiabilidad de la

Escala Bienestar Psicológico General

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.805	.818	30

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
bps11	89.97	56.730	.479	.793
bps12	89.96	57.295	.377	.797
bps13	91.74	62.730	-.083	.815
bps14	90.44	57.272	.428	.795
bps15	89.65	58.743	.410	.797
bps16	90.04	56.857	.468	.793
bps17	89.98	57.816	.388	.797
bps18	91.93	63.715	-.182	.818
bps19	90.50	57.346	.316	.800
bps10	90.00	57.385	.481	.794
bps11	89.85	56.176	.566	.790
bps12	91.87	63.574	-.154	.820
bps13	89.75	58.803	.352	.799
bps14	90.08	57.743	.312	.800
bps15	89.99	57.526	.372	.797
bps16	89.77	57.193	.549	.792
bps17	90.11	56.816	.478	.793
bps18	89.61	58.500	.388	.797
bps19	89.60	59.026	.424	.797
bps20	89.52	59.360	.322	.800
bps21	90.02	57.063	.432	.795
bps22	89.47	59.487	.357	.799
bps23	89.56	59.837	.300	.801
bps24	91.78	61.274	.014	.817
bps25	89.69	59.128	.286	.801
bps26	92.04	62.002	-.023	.815
bps27	90.10	57.375	.396	.796
bps28	90.01	57.498	.376	.797
bps29	90.12	56.101	.490	.792
bps30	89.65	57.889	.468	.795

ANEXO E

Análisis Factorial de la

Escala de Bienestar Psicológico General

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	6.836	22.787	22.787	6.836	22.787	22.787	4.373	14.575	14.575
2	1.822	6.074	28.860	1.822	6.074	28.860	3.830	12.767	27.343
3	1.618	5.392	34.252	1.618	5.392	34.252	2.073	6.910	34.252
4	1.395	4.650	38.902						
5	1.300	4.333	43.235						
6	1.187	3.958	47.193						
7	1.074	3.581	50.774						
8	1.031	3.437	54.211						
9	1.010	3.366	57.578						
10	.984	3.281	60.859						
11	.925	3.085	63.944						
12	.876	2.921	66.865						
13	.850	2.834	69.699						
14	.798	2.659	72.357						
15	.763	2.544	74.901						
16	.723	2.410	77.311						
17	.653	2.177	79.488						
18	.633	2.111	81.599						
19	.610	2.034	83.633						
20	.588	1.961	85.593						
21	.574	1.913	87.507						
22	.558	1.859	89.366						
23	.508	1.695	91.061						
24	.487	1.622	92.683						
25	.449	1.496	94.179						
26	.438	1.459	95.638						
27	.400	1.332	96.970						
28	.332	1.106	98.075						
29	.305	1.017	99.092						
30	.272	.908	100.000						

ANEXO F

Matriz de Componentes Rotados de la Escala Bienestar Psicológico General

Matriz de componentes rotados

	Componente		
	1	2	3
bps1	.497		
bps2	.616		
bps3			.597
bps4	.564		
bps5	.437		
bps6	.603		
bps7	.472		
bps8			.688
bps9	.536		
bps10	.631		
bps11	.674		
bps12			.425
bps13			
bps14			
bps15			
bps16	.417	.501	
bps17	.404	.453	
bps18		.557	
bps19		.675	
bps20		.590	
bps21		.534	
bps22		.560	
bps23		.523	
bps24			.622
bps25		.439	
bps26			.573
bps27		.410	
bps28	.469		
bps29	.552		
bps30		.496	

ANEXO G

Análisis de Confiabilidad de

Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34)

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.912	.913	34

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
mtsf1	131.67	726.470	.246	.913
mtlog2	132.44	706.290	.459	.910
mtsoc3	133.36	712.429	.476	.910
mtsf4	132.22	728.108	.225	.913
mtlog5	130.90	722.117	.371	.911
mtsoc6	133.35	708.701	.515	.909
mtsoc7	131.52	703.876	.527	.909
mtsf8	130.04	734.373	.347	.911
mtlog9	130.30	724.683	.408	.910
mtsoc10	132.64	705.886	.491	.909
mtsf11	130.39	722.643	.424	.910
mtsoc12	131.61	700.572	.542	.908
mtsoc13	132.36	693.087	.597	.908
mtpsi14	131.11	702.637	.563	.908
mtsf15	132.74	716.412	.367	.911
mtlog16	130.90	723.382	.359	.911
mtsoc17	131.67	702.457	.486	.909
mtpsi18	131.68	698.630	.568	.908
mtsf19	131.11	711.296	.446	.910
mtpsi20	130.87	706.005	.575	.908
mtsoc21	131.19	701.683	.551	.908
mtpsi22	130.37	725.166	.440	.910
mtpsi23	130.38	718.908	.481	.910
mtsoc24	131.65	696.963	.580	.908
mtpsi25	130.68	709.737	.551	.909
mtlog26	130.61	720.182	.396	.911
mtpsi27	131.99	709.219	.430	.910
mtpsi28	131.67	703.905	.501	.909
mtpsi29	132.42	699.615	.525	.909
mtsf30	130.79	721.369	.349	.911
mtsoc31	133.49	712.321	.495	.909
mtlog32	131.55	712.023	.387	.911
mtsoc33	133.00	697.170	.627	.907
mtsoc34	133.50	710.915	.494	.909

ANEXO H

Análisis de Confiabilidad del

Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ)

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.939	.938	30

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
iic1	47.39	266.098	.609	.937
iic2	47.04	256.956	.708	.935
iic3	46.70	256.386	.648	.936
iic4	47.48	260.986	.604	.937
iic5	47.42	258.216	.653	.936
iic6	48.29	277.470	.420	.938
iic7	48.36	280.732	.286	.939
iic8	47.44	257.979	.679	.936
iic9	48.24	275.905	.490	.938
iic10	47.84	264.461	.642	.936
iic11	48.17	273.493	.502	.938
iic12	48.05	267.818	.653	.936
iic13	47.65	263.303	.559	.937
iic14	47.60	260.249	.665	.936
iic15	48.27	277.924	.373	.939
iic16	48.08	267.347	.694	.936
iic17	48.13	270.215	.638	.937
iic18	47.49	257.056	.736	.935
iic19	47.59	260.441	.573	.937
iic20	47.65	260.178	.642	.936
iic21	47.60	256.326	.773	.934
iic22	48.19	272.152	.533	.937
iic23	48.45	285.018	-.006	.940
iic24	48.34	276.309	.453	.938
iic25	48.07	268.023	.651	.936
iic26	47.80	268.319	.471	.938
iic27	48.11	267.332	.648	.936
iic28	48.37	281.173	.256	.939
iic29	47.71	263.287	.661	.936
iic30	46.78	255.705	.581	.938

ANEXO I

Matriz de Correlaciones entre Variables

Matriz de Correlaciones entre Variables

		FACT1BP	FACT2BP	FACT3BP	EDAD	SEXO	TMTLOG	TMTPSICO	TMTSAFI	TMTSOCI	INSIMCOR
Pearson Correlation	FACT1BP	1,000	,571 **	,229 **	,243 **	-,071	-,039	,107	,091	,002	-,119 *
	FACT2BP	,571 **	1,000	,202 **	,035	-,007	,089	,092	,107	,026	-,268 **
	FACT3BP	,229 **	,202 **	1,000	-,001	-,044	-,138 *	-,192 **	-,063	-,166 **	-,245 **
	EDAD	,243 **	,035	-,001	1,000	,130 *	-,144 *	,025	,106	-,018	-,008
	SEXO	-,071	-,007	-,044	,130 *	1,000	,189 **	,037	-,082	,088	-,192 **
	TMTLOG	-,039	,089	-,138 *	-,144 *	,189 **	1,000	,448 **	,101	,414 **	-,091
	TMTPSICO	,107	,092	-,192 **	,025	,037	,448 **	1,000	,403 **	,552 **	,038
	TMTSAFI	,091	,107	-,063	,106	-,082	,101	,403 **	1,000	,303 **	,429 **
	TMTSOCI	,002	,026	-,166 **	-,018	,088	,414 **	,552 **	,303 **	1,000	,016
	INSIMCOR	-,119 *	-,268 **	-,245 **	-,008	-,192 **	-,091	,038	,429 **	,016	1,000
Sig. (2-tailed)	FACT1BP	,	,000	,000	,000	,234	,515	,073	,127	,975	,046
	FACT2BP	,000	,	,001	,552	,902	,136	,120	,071	,662	,000
	FACT3BP	,000	,001	,	,980	,468	,022	,001	,299	,006	,000
	EDAD	,000	,552	,980	,	,028	,015	,672	,075	,767	,888
	SEXO	,234	,902	,468	,028	,	,001	,530	,169	,139	,001
	TMTLOG	,515	,136	,022	,015	,001	,	,000	,088	,000	,126
	TMTPSICO	,073	,120	,001	,672	,530	,000	,	,000	,000	,522
	TMTSAFI	,127	,071	,299	,075	,169	,088	,000	,	,000	,000
	TMTSOCI	,975	,662	,006	,767	,139	,000	,000	,000	,	,783
	INSIMCOR	,046	,000	,000	,888	,001	,126	,522	,000	,783	,
N	FACT1BP	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	FACT2BP	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	FACT3BP	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276
	EDAD	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	SEXO	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	TMTLOG	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	TMTPSICO	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	TMTSAFI	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	TMTSOCI	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284
	INSIMCOR	284	284	276	284	284	284	284	284	284	284

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ANEXO J
Estadístico Kolmogorov-Smirnov

Estadístico Kolmogorov-Smirnov

		insimcor	tmtpsico	tmtlog	tmtsoci	tmtsafi	fact1bp	fact2bp	fact3BP
N		284	284	284	284	284	284	284	284
Parámetros normales ^{a,b}	Media	49.46	39.60	27.15	38.36	30.54	36.20	39.62	7.33
	Desviación típica	16.883	9.428	6.590	13.326	7.259	4.513	3.669	2.173
Diferencias más extremas	Absoluta	.125	.074	.132	.049	.084	.075	.154	.159
	Positiva	.121	.063	.090	.038	.057	.042	.116	.159
	Negativa	-.125	-.074	-.132	-.049	-.084	-.075	-.154	-.138
Z de Kolmogorov-Smirnov		2.099	1.246	2.217	.829	1.409	1.264	2.590	2.687
Sig. asintót. (bilateral)		.000	.090	.000	.497	.038	.082	.000	.000

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

ANEXO K
Estadístico Durbin –Watson

Tabla Resumen sobre el Estadístico Durbin-Watson

Variables Dependientes	Durbin-Watson
FACTOR1BP	1.921
FACTOR2BP	1.994
FACTOR3BP	1.883
MOT.SALUD FISICA	2.094
MOT.SOCIALES	1.902
MOT.DE LOGRO	1.927
MOT. PSICOLOGICO	1.97
INSATISF. IMAGEN CORPORAL	2.065