

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

# Investigación sobre motivación en runners mayores bonaerenses.

Lus Kuhn, Dante y Maranzana Tonnier, Germán.

Cita:

Lus Kuhn, Dante y Maranzana Tonnier, Germán (2024). *Investigación sobre motivación en runners mayores bonaerenses*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/617>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/tm0>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# INVESTIGACION SOBRE MOTIVACIÓN EN RUNNERS MAYORES BONAERENSES

Lus Kuhn, Dante; Maranzana Tonnier, Germán

Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología. Mar del Plata, Argentina.

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue indagar la motivación de runners mayores de 60 años de la provincia de buenos aires, así como explorar la influencia de diversas variables en las mismas. La técnica de recolección de datos elegida fue el MOMS-34 y una batería de preguntas sociodemográficas y de hábitos deportivos armadas a tal fin. Se encontró que los tres principales motivos para correr fueron Orientación a la Salud, Significado de la vida y autoestima, y Afiliación. Las variables que demostraron influencia significativa en 3 o más tipos motivacionales fueron tener hijos/as, nietos/as y nivel de estudios alcanzado. No se hallaron relaciones de la motivación con la variable sexo. Las motivaciones de carácter social (Afiliación) serían representativas de este grupo etario, a diferencia de las Competitivas o Reconocimiento de grupos más jóvenes.

## Palabras clave

Motivacion - Personas mayores - MOMS-34 - Running

## ABSTRACT

AN INVESTIGATION ON MOTIVATION IN SENIOR RUNNERS IN THE PROVINCE OF BUENOS AIRES

The objective of the present research was to investigate the motivation of runners over 60 years old from buenos aires province, as well as to explore the influence of various variables on them. The chosen data collection technique was the MOMS-34 and a battery of sociodemographic and sports habits questions specifically designed for this purpose. It was found that the three main reasons for running were Health Orientation, Meaning of life and self-esteem, and Affiliation. The variables that showed significant influence on 3 or more motivational types were having children, grandchildren, and level of education attained. No relationships were found between motivation and gender. Social motivations (Affiliation) would be representative of this age group, unlike the Competitive or Recognition motivations of younger groups.

## Keywords

Motivation - Older people - MOMS-34 - Running

## Introducción

El anglicismo *running* es la categoría de las carreras a pie que refiere a la actividad de trotar, de forma sostenida y en un tiempo determinado, distancias largas; razón por las que se las conoce también como “carreras de resistencia”. En la historia moderna, para los Juegos Olímpicos de Atenas 1896 se establece que uno de sus momentos cumbres fuera el maratón, aunque la distancia oficial de los 42,195mts se daría en los JJ.OO. de Londres 1908. 5 años antes de este evento (1903), se realizó en la ciudad de Buenos Aires lo que hoy se considera la primera maratón de la Argentina, con la participación de 30 atletas.

El evento que daría el pase a la masividad del *running* serían los Juegos Olímpicos de Munich de 1972, con el triunfo del estadounidense Frank Shorter. Esto hace crecer la actividad en EE.UU. al margen del atletismo federado, bajo el nombre de *jogging* o *footing*, y empezando las maratones y carreras de calle a contar cada vez con más participantes (específicamente a partir de los años 90'), pasando por ejemplo de los 127 participantes en la maratón de New York en 1970 a los casi 50.000 de la actualidad.

Este fenómeno se dio en diferentes lugares de Europa, Latinoamérica y Asia, donde al incremento de corredores en las competencias se sumó también la proliferación de carreras, tipos y distancias (Andersen, 2019).

Paralelo a este evento, hay consenso en considerar que el estudio de las motivaciones que guían la práctica del ejercicio físico se ha transformado en uno de los principales temas de la psicología del deporte, ya que analizar las motivaciones para realizar una actividad física ayuda a identificar maneras más eficientes de promover ésta actividad y sus beneficios a la salud (González-Caino y Perizok, 2021) a la vez que es un camino clave para lograr el compromiso y la adherencia a la práctica deportiva (Renzi et al. 2021).

La definición de motivación en habla hispana más citada en el campo específico del *running* es de Dosil (2004), quien la define 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 en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales). Es el motor que pone en marcha y mueve, el que permite avanzar y seguir adelante, y el que da fuerzas para continuar ante las adversidades. El vocablo mismo

“motivación” proviene del término *moveré*, el cual justamente significa “mover” (Sanchez, 2019). A estas definiciones se suman los aportes de la teoría sobre motivación más fructífera en el campo deportivo, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985). Esta se centra en el grado en que el comportamiento del individuo es automotivado y autodeterminado, direccionado a realizar una actividad porque es interesante y satisfactoria en sí misma. En ella la motivación se vincula con tres necesidades psicológicas básicas esenciales del sujeto que requieren ser satisfechas para tener una buena calidad de vida, integración y bienestar personal: autonomía, competencia y relaciones con otros.

Las necesidades y objetivos en el deporte pueden variar dada la naturaleza propia de cada disciplina, y es por esta razón que Crandall (1980) advierte la necesidad de centrar las investigaciones de motivación en cada deporte por separado, y a la vez que previene sobre la generalización de las conclusiones de las investigaciones debido a las diferencias transculturales, regionales y temporales.

De esta manera, Carmack y Martens (1979) fueron los primeros en investigar la relación específica entre motivación y corredores de fondo, preguntándoles a los corredores los tres principales motivos por lo que empezaron a correr y por qué lo continuaban haciendo, clasificando estas razones en ocho categorías generales. Luego los siguieron Clough, Shepherd y Maughan en 1989, que las clasificaron en 6 grupos. Pero la investigación de mayor importancia e impacto en la actualidad fue la que desarrollaron Master, Ogles y Jolton en 1993. Ellos desarrollaron y validaron un instrumento específico para medir la motivación en corredores llamado Motivations of Marathoners Scales (MOMS) o Escala de Motivaciones de Maratonistas, con la que obtuvieron una adecuada consistencia interna, fiabilidad y validez. Según los autores, la importancia de este instrumento se debe a que las investigaciones previas no presentaban las propiedades psicométricas necesarias para evaluar el amplio espectro de motivaciones de los corredores. Los numerosos trabajos con el MOMS han buscado identificar y asociar diferentes series de variables que pudieran influir en la motivación de los corredores. Estos factores en el Demographic and Training Questionnaire de Masters et al. (1993) son divididos en 3 tipos: Sociodemográficas, hábitos de entrenamientos y finalmente rendimiento.

Hoy en día el MOMS es el referente internacional en la temática, y su adaptación validada al español llamada **MOMS-34** fue realizada por Ruiz-Juan y Zarauz (2011), quienes redujeron la cantidad de ítems a 34 y reforzaron su validez estadística.

Como se adelantó en el título, el público objetivo de este trabajo no fueron los *runners* en general sino los mayores en particular. Las definiciones de organismos internacionales como la Organización de los Estados Americanos (OEA) que en el año 2015 aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (P.M.) define como persona mayor a toda persona de 60 años en más. Yendo a los

datos de nuestra región, según previsiones de la CEPAL en América Latina el número de personas mayores superará por primera vez al de niños en 2040, pasando de una estructura joven en 1950 a una población en claro proceso de envejecimiento. Este envejecimiento poblacional se considera un éxito para el campo de la salud pública y para el desarrollo socioeconómico, pero constituye al mismo tiempo un gran desafío para la sociedad que debe garantizar su bienestar bio-psico-social y ámbitos de participación social (Díaz et al., 2015). Estos datos han generado que cada vez más estudios se focalicen en los factores que permiten un envejecimiento satisfactorio y saludable, sobre todo los referidos a la actividad física (Gutiérrez et al., 2018). De estas actividades en general, el *running* en particular se perfila como una de las más accesibles a la población de P.M. ya que solo basta con unas buenas zapatillas y tiempo libre para poder practicarla. Esta permite tener una sensación de rápido progreso debido a su baja complejidad técnica; no requiere grandes habilidades y destrezas psicológicas; y favorece el desarrollo y la capacidad personal (Salguero Pérez y Martos Fernández, 2011). Considerando entonces que en nuestra región hay cada vez más personas mayores que se vuelcan a la práctica deportiva y al *running*, esta investigación tuvo como objetivo conocer la motivación que empuja a esta población a realizar y mantener esta actividad, así como explorar la relación de cada una de las subescalas con las diferentes variables.

### Método

**Participantes:** el criterio para la selección de los mismos fue tener 60 años o más y estar practicando running en la actualidad. La muestra final consistió de 64 corredores residentes en la provincia de buenos aires (mayoritariamente Mar del Plata), con rango de edad de 60 a 82 años ( $M = 65,2$ ;  $DE = 5,67$ ), 25% femenino y 75% masculino.

**Instrumentos:** En primer lugar, se aplicó el **MOMS-34**, el cual está compuesto por 7 subescalas motivacionales que miden el nivel de motivación para correr por cada factor y que se agrupan en 4 escalas generales: **Orientación a la salud**, **Peso** (ambas motivaciones de Salud física), **Superación de metas personales y competición** (motivaciones de Logro), **Reconocimiento**, **Afiliación** (ambas motivaciones Sociales), **Meta psicológica** y **Significado de la vida y autoestima** (ambas motivaciones Psicológicas). Las respuestas de los evaluados se recogen a través de una **escala tipo Likert** desde 1 (no es una razón para correr) hasta 7 (es una razón muy importante para correr). A mayor puntuación en una escala, se deberá interpretar una mayor motivación para correr. En segundo lugar se administraron una serie de preguntas referidas a las variables que se buscaba asociar a las respuestas del MOMS-34: edad, sexo, IMC, nivel de estudios, convivencia, tener hijos/as, nietos/as, jubilación (**variables sociodemográficas**), cantidad de kilómetros entrenados a la semana, tiempo promedio de las sesiones de entrenamiento, cantidad de compañeros con los que entrena, porcen-

taje de tiempo entrenando sin compañeros, cantidad de años que corre, entrenador, grupo de entrenamiento (**variables de hábitos de entrenamiento**), cantidad de carreras finalizadas, cantidad de maratones (42K) finalizados, presencia de lesiones causadas por correr (**variables de rendimiento**), motivos de inicio e interrupción de la actividad.

**Procedimiento:** Se pudo completar el cuestionario de forma presencial en las acreditaciones de las carreras 10K Carrera Solidaria (Maipú), Corriendo por Mar de Cobo (Mar de Cobo) y 15K Open Sports Ciudad (Mar del Plata); o podían elegir completarla posteriormente de forma online a través de un enlace que se les enviaba por Whatsapp. Este mismo estuvo también disponible en la página de la empresa de cronometraje OK Eventos. En ambos casos los sujetos fueron informados sobre el objetivo de la investigación, de la voluntariedad y confidencialidad del manejo de los datos, y de responder con la máxima sinceridad y honestidad. El análisis estadístico de los resultados se realizó con el programa SPSS 27.0.

## Resultados

Las puntuaciones medias y desviaciones estándar del total de la muestra (N=64) en las 7 subescalas de motivos de las MOMS-34, ordenadas de mayor a menor, fueron

- **Orientación a la salud** M = 5,86 (DE = 1,4)
- **Significado de la vida y autoestima** M = 5,66 (DE = 1,28)
- **Afiliación** M = 4,80 (DT = 1,62)
- **Meta psicológica** M = 4,09 (DE = 2,14)
- **Superación de metas personales-competición** M = 3,80 (DE = 1,64)
- **Peso** M = 3 (DE = 1,76)
- **Reconocimiento** M = 2,26 (DE = 1,40)

Desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación, las subescalas resultaron ordenadas de mayor a menor autodeterminación. Está misma jerarquía se refleja al ordenar la muestra por sexo, no encontrando ninguna diferencia en la ponderación de los motivos entre hombres y mujeres. Se encontraron puntajes medios más altos en 5 de las 7 subescalas en el caso de las mujeres en comparación a los hombres, pero el análisis posterior de estas medias arroja que estas diferencias no son significativas o atribuibles a sexo en ninguna de las 7 subescalas o de los 4 factores motivacionales generales.

Se encontraron diferencias motivacionales significativas atribuibles a las siguientes variables en varias subescalas:

- **Hijos/as:** aquellos que los tienen están más motivados por Orientación a la Salud ( $p > 0,001$ ), Superación de metas personales y Competencia ( $p > 0,004$ ) y por Afiliación ( $p > 0,01$ ). N=9 los que no tenían y N=55 los que sí
- **Nietos/as:** aquellos que los tienen están más motivados por Orientadas a la Salud ( $p > 0,025$ ), Superación de Metas personales y competencia ( $p > 0,001$ ), Afiliación ( $p > 0,018$ ) y Recono-

cimiento ( $p > 0,046$ ). N=18 los que no tenían y N=46 los que sí

· **Nivel de estudios alcanzados:** En la escala de Superación de metas personales y competencia ( $p > 0,001$ ), en la escala de Reconocimiento ( $p > 0,036$ ) y la escala de Meta psicológica ( $p > 0,001$ ) hay una disminución lineal de estas motivaciones conforme se aumenta el nivel de estudio

Otras variables que demostraron estar relacionadas con algunos de los tipos motivacionales fueron: **IMC** (aquellos con un Índice de Masa Corporal más elevada tienden a estar motivados para correr por Peso ( $p > 0,001$ )); **Km. entrenados a la semana** (cuantos más kilómetros entrenen a la semana más motivados estarán por Superación de metas personales y Competición ( $p > 0,039$ )); **Convivencia** (aquellos que están viviendo con alguien están más motivados por motivos de Reconocimiento ( $p > 0,043$ )); **Cantidad de carreras finalizadas** (a mayor cantidad, más motivados por Reconocimiento ( $p > 0,029$ )); **Edad** (a mayor edad, más motivados por Reconocimiento ( $p > 0,013$ )); **Lesiones por correr** (aquellos que se lesionan están más motivados por el factor general motivaciones psicológicas ( $p > 0,046$ )).

En cuanto a las **interrupciones**, se encuentra que la mayoría de las mujeres (68,8%) no han tenido ningún problema para entrenar, siendo los otros casos motivos de índole familiar, de pandemia, mudanzas y solo 1 por lesión (6,3%). En cambio, en los hombres los problemas por lesión se elevan al 25% de la muestra, seguidos de problemas con el trabajo (20,8%), siendo solo el 29,2% los que nunca han tenido problemas que ameriten interrumpir el entrenamiento

No se encontraron diferencias motivacionales significativas atribuibles en las 7 subescalas a ninguna de las siguientes variables: Sexo, Jubilación, Tener entrenador, Tiempo de entrenamiento, Cantidad de compañeros, Porcentaje de tiempo entrenando solo, Años que corre y Cantidad de carreras de 42K realizadas.

## Discusión

El estudio sobre la motivación en personas mayores es un campo actualmente en desarrollo, y por este motivo no sobran trabajos con los cuales comparar resultados. Está problemática se acentúa en el *running*; por eso a continuación desarrollaremos las investigaciones sobre la motivación en personas mayores en la práctica deportiva en general que se realizaron en distintas partes del mundo.

En Pardo et al. (2014), sobre motivación autodeterminada en adultos mayores españoles practicantes de ejercicio físico, llegaron a la conclusión de que los motivos de salud, disfrute y sociales son los más valorados en esta población. En Reynaga-Estrada et al. (2017), sobre personas mayores mexicanas que practican cachibol, concluyen que la motivación más importante es la salud. En Martín et al. (2013), con una muestra de deportistas mayores españoles, la motivación más elegida fue nuevamente el cuidado y mejora de la salud y en menor medida el

gusto por la actividad física. De la misma manera, Rodrigues et al. (2019) encontraron en una muestra de deportistas portugueses que los mayores de 60 años valoraban más los motivos de salud, disfrute y revitalización. En Kolt et al. (2004), en una muestra de deportistas mayores australianos, los motivos principales fueron mantenerse saludable, estado físico óptimo y disfrute de la actividad, confirmando a su vez los de estudios australianos previos. En Poczta y Malchrowicz-Mosko (2018), con muestra de corredores polacos de 25 a 70 años, encontraron que los motivos de salud puntuaron en todas las edades. Además, hallaron diferencias por edad: el grupo de 51 a 70 años está más enfocado en el contacto con otras personas (vida social, contacto con otros e integración con ellos), a diferencia de los más jóvenes que se focalizan en resultados. Renzi et al. (2022), estudiando a personas mayores deportistas de Avellaneda, encuentran como factor motivacional predominante la relación con los demás (en detrimento de autonomía y competencia según la teoría de la autodeterminación). En León-Guereño et al. (2021), con muestra de corredores polacos mayores de 50 años y utilizando el MOMS, encontraron que la mayor motivación en los atletas amateurs mayores fueron las dimensiones de orientación a la salud y peso. En el caso de Avello Viveros et al. (2022), investigando a personas mayores runners de la región metropolitana de Chile con el MOMS-34, las principales puntuaciones de las subescalas sobre las motivaciones fueron Orientación a la salud, Significado de la vida-Autoestima, Superación de Metas Personales-Competición y Afiliación. , los creadores del MOMS Ogles y Masters (2000) comparan un grupo de corredores varones estadounidenses mayores de 50 años con otro de entre 20 y 28 años. En coincidencia con los trabajos previamente descritos, el grupo de mayor edad se ve motivado a correr principalmente por Orientación a la salud, seguido de Significado de la vida y autoestima y Afiliación.

Se puede ver claramente como en casi todos los trabajos (y a lo largo del mundo) los **principales motivos de las personas mayores para realizar actividad física son la salud, el disfrute de la actividad en sí y los motivos sociales**. Este orden coincide prácticamente con las 3 subescalas más puntuadas de nuestra investigación: Orientación a la Salud, Significado de la vida/autoestima y Afiliación, las cuales responden respectivamente a los factores generales de Salud, Psicológicos y Social. Desde la teoría de Deci y Ryan (1985), estos tres motivos son los de mayor autodeterminación ya que satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás (intrínsecas a la persona). Estas necesidades son las mediadoras entre las variables ambientales y el grado de satisfacción que la persona experimenta al realizar ejercicio. Es muy destacable que el público runner mayor valore significativamente las motivaciones autodeterminadas, ya que, como mencionan Pardo et al. (2014), estos tipos de motivaciones son predictoras de consecuencias positivas a nivel psicológico, social y afectivo, y son parte esencial para un envejecimiento activo.

Por otro lado, el sexo es destacada en gran parte de las investigaciones en el *running* como una de las variables con mayor poder predictivo de las motivaciones. Sin embargo, en nuestro trabajo y en varios de los estudios anteriormente mencionados este dato no arrojó asociación alguna. Pareciera ser que, independientemente de los años de experiencia en la actividad física, **a medida que los deportistas envejecen y pasan a ser adultos mayores pierden importancia las diferencias motivacionales por sexo**, siendo otros los factores que explican las diferencias por uno u otro tipo de motivación. Por otro lado, la variable de hijos/as y nietos/as prácticamente no se mencionan en otras investigaciones, a pesar de demostrar gran influencia en varias de las subescalas motivacionales de este trabajo. El por qué la gente que tiene hijos/as o nietos/as valoran más estos motivos que aquellos que no los tienen, podría ser tema de indagación para trabajos futuros.

En cuanto a investigaciones que utilizaron el MOMS o MOMS-34, la muestra de edades suele ser significativamente más jóvenes que los de nuestro trabajo. Por esta razón analizamos diferentes resultados (Gonzalez Caino y Perizok, 2021; León-Guereño et al., 2021; Zarauz-Sancho y Ruiz Juan, 2011; Masters et. al, 1993) con la finalidad de comparar entre grupos etarios. De esta manera encontramos que **los runners mayores, además de los motivos de salud y psicológico que comparten con el resto de los corredores, están más motivados a correr por motivos de relación con los otros corredores**, a diferencia de los aspectos competitivos o de reconocimiento de los más jóvenes. El deporte entonces no es solo una actividad para mejorar la salud, que tantos médicos recomiendan, sino que se transforma en un lugar de encuentro con otros. Es un ámbito donde aquellas personas que han finalizado su vida laboral hallan una nueva rutina y motivos para salir, a la vez que los hace sentirse bien por el simple hecho de hacerlo. Estos son datos que consideramos de utilidad a la hora de la planificación de políticas públicas con personas mayores, y que tienen aún más relevancia en el contexto que caracteriza a nuestra ciudad de Mar del Plata. Creemos necesaria la implementación de actividades de este tipo ya que refuerzan la idea de la vejez activa como un momento de nuevas oportunidades y de desarrollo personal.

## BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, J.J. (22 de noviembre de 2019). The State of Running. Runrepeat. <https://runrepeat.com/state-of-running>; status: Nov 22, 2019.
- Avello-Viveros, C., Ulloa-Mendoza, R., Durán-Aguero, S., Carrasco-Castro, R., & Pizarro-Mena, R. (2022). Asociación entre nivel de Actividad Física, y Motivación en personas mayores que practican Running. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 46.
- Díaz, F. A., Casari, L. M., Parlanti, N., & Falcón, J. E. (2015). Motivación en la vejez: Realización de actividades después de la jubilación.
- Dirección Nacional de Población (2021). Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel poblacional y provincial. Argentina 1991-2010.

- Dosil, J. (2004). Motivación: "motor" del deporte. *Psicología de la actividad física y del deporte* (pp. 127-153). Madrid: McGraw-Hill.
- González Caino, P., & Perizok, F. (2021). Motivaciones para correr y el compromiso al running en adultos argentinos de CABA y GBA.
- Gutiérrez, M., Calatayud, P., & Tomás, J. M. (2018). Motives to practice exercise in old age and successful aging: A latent class analysis. *Archives of gerontology and geriatrics*, 77, 44-50.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of aging and physical activity*, 12(2), 185-198.
- León-Guereño, P., Galindo-Domínguez, H., Balerdi-Eizmendi, E., Rozmiarek, M., & Malchrowicz-Mosko, E. (2021). Motivation behind running among older adult runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13, 1-10.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research quarterly for exercise and sport*, 64(2), 134-143.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2).
- Pardo, P. M., Castrillón, F. O., Pedreño, N. B., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156.
- Poczta, J., Malchrowicz-Mo, E., & de Melo Fadigas, A. B. (2018). Age-related motives in mass running events participation. *Olimpianos-Journal of Olympic Studies*, 2(1), 257-273.
- Renzi, G. M., Vanyay, M. E., Almada, C. E., Basavillbaso, M. A., & Bengochea, M. F. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, 1(1).
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Viver, G. C., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(2), 15-26.
- Rodrigues, F., Moutão, J. O. Á. O., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Examining exercise motives between gender, age and activity: A first-order scale analysis and measurement invariance. *Current Psychology*, 41(1), 112-125.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz-Sancho, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.
- Salguero Pérez, A., & Martos Fernández, P. (2011). Desigualdad de género en competiciones populares de fondo. *Apunts. Educación física y deportes*.
- Sánchez, R. (2019). Correr: Físico más mente. Factores psicológicos relacionados al correr. 71-87. *Eudem*.
- Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42.