



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE**

**MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA Y MODALIDADES
DE ENTRENAMIENTO EN ATLETAS ADULTOS DE LA
REGIÓN DE VALPARAÍSO EN PANDEMIA**

AUTORA: GÉNESIS HAZAR- AZMAVETT RAMÍREZ FERNÁNDEZ

DIRECTOR TESIS: DR. FELIPE VALLEJO REYES

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

VALPARAÍSO - CHILE

2022

RESUMEN
MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA Y MODALIDADES DE
ENTRENAMIENTO EN ATLETAS ADULTOS DE LA REGIÓN DE
VALPARAÍSO EN PANDEMIA

Autora: Génesis Hazar-Azmavett Ramírez Fernández

Director de Tesis: Dr. Felipe Andrés Vallejo Reyes

La pandemia por Covid-19 provocó grandes cambios en el estilo de vida de las personas, donde los confinamientos llevaron a establecimientos de educación a cambiar a la virtualidad en cuestión de días y con ello, el deporte tuvo que modificar sus modalidades de entrenamiento de presencial a modalidades semi presenciales o virtuales, modificar rutinas, frecuencia y duración de las sesiones.

El objetivo es determinar la relación y diferencias entre las regulaciones de la motivación, según la teoría autodeterminada y las diferentes modalidades de entrenamiento de los atletas de la Región de Valparaíso durante la pandemia.

La metodología usada fue cuantitativa, con un diseño transversal, correlacional, descriptivo e inferencial para describir los factores que componen la motivación por medio de la (EMD-2) y las modalidades, frecuencia y orientación para el entrenamiento, además de sus datos demográficos medidos por el Cuestionario Adaptador de hábitos físico-deportivos para luego identificar las diferencias significativas y relación entre las variables.

Los resultados apuntan a que los atletas presentan una alta motivación identificada, intrínseca e integrada, pero no se encuentran diferencias significativas en relación con las modalidades de entrenamientos, concluyendo que no hay relación entre estas variables. Sin embargo, existen diferencias entre el género y las regulación intrínseca e identificada.

Descriptores. Motivación, Atletas, Modalidades de entrenamiento, Pandemia.

ABSTRACT

SELF-DETERMINED MOTIVATION AND TRAINING MODALITIES IN ADULT ATHLETES FROM THE VALPARAÍSO REGION IN PANDEMIC

Author: Génesis Hazar-Azmavett Ramírez Fernández

Adviser: Dr. Felipe Andrés Vallejo Reyes

The Covid-19 pandemic caused great changes in the lifestyle of people, where the confinements led educational establishments to switch to virtuality in a matter of days and with this, the sport had to modify its face-to-face training modalities. to semi-face-to-face or virtual modalities, modify routines, frequency and duration of sessions.

The objective is to determine the relationship and differences between motivation regulations, according to the self-determined theory, and the different training modalities of athletes from the Valparaíso Region during the pandemic.

The methodology used was quantitative, with a cross-sectional, correlational, descriptive and inferential design to describe the factors that make up motivation through (SMS-2) and the modalities, frequency and orientation for training, in addition to their measured demographic data. by the Physical-Sporting Habits Adapter Questionnaire to then identify the significant differences and relationship between the variables.

The results suggest that the athletes present a high identified, intrinsic and integrated motivation, but no significant differences are found in relation to the training modalities, concluding that there is no relationship between these variables. However, there are differences between gender and intrinsic and identified regulation.

Keywords: Motivation, Athletes, Training Modalities, Pandemic.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	ii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.1 Definición del Problema de Investigación	3
1.2 Objetivos del Estudio	3
1.3 Hipótesis.....	4
1.4 Delimitación del Estudio	5
1.5 Justificación del Estudio.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Pandemia.....	8
2.1.1 Pandemia por Coronavirus (COVID-19).....	9
2.1.2 Enfermedad por Coronavirus (COVID-19)	9
2.1.3 COVID-19 en Chile	10
2.2 Pandemia y Deporte en Chile	13
2.3 Modalidades de Enseñanza y Aprendizaje en Entrenamiento	16
2.4 Motivación en el Deporte	19
2.6.1 Pruebas Atléticas	28
2.6.2 Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo	31
2.6.3 Federación Atlética de Chile	32
2.6.4 Asociación Atlética Regional de Valparaíso	33
3.2 Variables.....	36
3.3 Población y/o Muestra.....	37
3.3 Instrumentos	40
3.4 Procedimiento.....	43
3.4 Limitaciones del Estudio	44
3.5 Análisis de Datos y Tratamiento Estadístico	45
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS.....	67
ANEXO N°1: Consentimiento Informado.....	67

ANEXO N°2: Carta para Investigación	69
ANEXO N°3: Motivación autodeterminada y modalidades de entrenamiento en atletas federados en pandemia.....	70
ANEXO N°4: Cuestionario Escala de Motivación en el Deporte	72
ANEXO N°5. Datos Socio Demográficos de los atletas.....	73
ANEXO N°6. Promedio de los ítems de las regulaciones de la motivación, según la teoría autodeterminada de la Escala de Motivación en el Deporte 2.....	74
ANEXO N°7. Datos obtenidos de los atletas por el Cuestionario de Hábitos Deportivos, Adaptado de Prierón.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Cantidad de atletas por género.....	37
TABLA 2. Nivel de Competición de atletas.....	37
TABLA 3. Área de Especialización de los atletas.....	38
TABLA 4. Frecuencia de entrenamiento de los atletas.....	38
TABLA 5. Duración de la sesión de entrenamiento de los atletas.	39
TABLA 6. Orientaciones para el entrenamiento de los atletas.	39
TABLA 7. Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas.....	40
TABLA 8. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación de los datos obtenidos de la (EMD-2)	47
TABLA 9. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación, en base a la (EMD-2) y género.....	48
TABLA 10. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación, en base a la (EMD-2) y modalidades de entrenamiento.	49
TABLA 11. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación en relación con la edad de los atletas, del instrumento (EMD-2).....	51
TABLA 12. Prueba de Normalidad Shapiro Wilks de la regulación motivacional de la (EMD-2).....	51
TABLA 13. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), con las modalidades de entrenamiento de los atletas.	52
TABLA 14. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), <i>en función de la edad</i> de los atletas.....	52
TABLA 15. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2) en relación con el género de los atletas.....	53
TABLA 16. Comparación entre las variables de las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), las modalidad, frecuencia y orientación para el entrenamiento, edad y género.	54

INTRODUCCIÓN

La OMS declaró al COVID-19 como una pandemia el día 11 de marzo del 2020, siendo catalogada como una emergencia de salud que afecta a un gran número de personas Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

El coronavirus (COVID-19) se define como enfermedad infecciosa causada por el virus SARS CoV-2, afectando de distintas maneras a cada persona. La mayoría de los seres humanos infectados con este virus experimentan síntomas relacionados a una enfermedad respiratoria leve a moderado y se pueden recuperar sin un tratamiento especial. No obstante, hay un grupo de personas que enferman gravemente y requieren atención médica. Entonces, toda persona puede enfermar gravemente y morir (MINSAL, 2022)

Con el fin de ayudar a controlar la propagación del virus y velar por la seguridad de las personas, el Gobierno implementó medidas recomendadas por la OMS como la cuarentena, la cual consiste en aislar a un sector de la población, y solo pueden salir para realizar actividades esenciales (Gobierno de Chile, 2022). Posteriormente, se creó el plan “paso a paso” nos cuidamos, una estrategia gradual para el confinamiento y desconfinamiento, el cual consiste en imponer restricciones para reducir los riesgos de contagio (Gobierno de Chile, 2020).

Si bien el confinamiento es una estrategia que ayuda desde la perspectiva de disminuir el desplazamiento de las personas cuyo objetivo es disminuir los contagios de esta enfermedad, este mecanismo provocó varias consecuencias en la salud de las personas, ya sea desde la perspectiva social, emocional, afectiva y psicológica como también desde el área física del cuerpo humano (Ministerio del Deporte, 2021).

Los primeros confinamientos tuvieron varias consecuencias en lo que respecta al área de la docencia, pasando en pocos días de una modalidad presencial, semipresencial a una modalidad totalmente virtual, siendo este uno de los mayores retos a los que se ha enfrentado el sistema educacional español (Casero y Sánchez, 2021).

La crisis pandémica provocada por el coronavirus afectó a todas las áreas, pero de forma especial a los profesionales de la actividad física y el deporte, debido a las medidas tomadas por los gobiernos de distanciamiento y confinamiento, ya que los entrenadores tuvieron que acoplarse a la nueva realidad para poder continuar con sus entrenamientos (Posso et al., 2020)

La motivación es un concepto abstracto que explica el comportamiento humano, y lo define como una mezcla de tres elementos: la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta. (Dosil, 2008).

El rendimiento de un deportista o equipo deportivo no solo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas, sino que la motivación afecta enormemente en el actuar eficaz en las competencias y, por tanto, requiere una adecuada motivación, alta y positiva. Debido a esto, la motivación y su relación con el deporte ha sido centro de innumerables investigaciones, enfocándose principalmente en los deportistas, entrenadores, padres y árbitros, ya sea desde la perspectiva sobre los motivos que llevan a las personas a participar en algo o, al contrario, las razones por las cuales abandonan dicho deporte (García, Caracuel y Ceballos, 2014).

Es conocido, que el rendimiento de un deportista o equipo deportivo no solo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas, sino que la motivación afecta enormemente en el actuar eficaz en las competencias y, por tanto, requiere una adecuada motivación, alta y positiva. (García, Caracuel y Ceballos, 2014).

El propósito de esta investigación es determinar el grado de relación y diferencias de las regulaciones sobre la motivación en base a la teoría autodeterminada, medido por la Escala de Motivación en el Deporte 2 (EMD-2) y su relación con las modalidades de entrenamiento usadas durante la pandemia de los atletas de la V Región, medido por el Cuestionario de Hábitos y Conductas Deportivas.

CAPÍTULO I: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Definición del Problema de Investigación

¿Existen diferencias en las regulaciones de la motivación de los atletas pertenecientes a la Región de Valparaíso en función de las modalidades de entrenamiento, según la teoría autodeterminada en pandemia?

1.2 Objetivos del Estudio

1.2.1 Objetivo General:

El objetivo general que se desprende del planteamiento del problema es:

- Determinar el grado de asociación entre la regulación motivacional autodeterminada y las modalidades de entrenamiento de los atletas de la Región de Valparaíso durante la pandemia.

1.2.2 Objetivos Específicos:

Del objetivo general emanan los siguientes objetivos específicos:

- Identificar las regulaciones de la motivación de los atletas durante la pandemia.
- Describir las modalidades de entrenamiento de los atletas durante la pandemia.
- Analizar la correlación entre las regulaciones de la motivación y las modalidades de entrenamiento usadas por los atletas durante la pandemia.
- Comparar las diferencias de medias de las regulaciones motivacional y las modalidades de entrenamiento usadas por los atletas durante la pandemia.
- Comparar diferencias de medias de las regulaciones de la motivación autodeterminada, según el género (femenino o masculino) de los atletas durante la pandemia.

- Comparar las diferencias de medias de las regulaciones de la motivación autodeterminada, según la edad de los atletas durante la pandemia.
- Analizar la correlación de las regulaciones de la motivación autodeterminada, según la edad de los atletas durante la pandemia.

1.3 Hipótesis

Las hipótesis de este estudio son:

- H₁: Existe relación entre las modalidades de entrenamiento y las regulaciones de la motivación autodeterminada en atletas.
- H₂: Existen diferencias entre las modalidades de entrenamiento y las regulaciones de la motivación autodeterminada en atletas.
- H₃: Existen diferencias en las regulaciones de la motivación autodeterminada, según el género de los atletas.
- H₄: Existen diferencias en la motivación autodeterminada en función de la edad de los atletas.
- H₅: Existe relación entre las regulaciones de la motivación autodeterminada, según la edad de los atletas.

Las hipótesis nulas, son las siguientes:

- H₀: No existe relación entre las modalidades de entrenamiento y las regulaciones de la motivación autodeterminada en atletas.
- H₀: No existen diferencias entre las modalidades de entrenamiento y las regulaciones de la motivación autodeterminada en atletas.
- H₀: No existen diferencias en las regulaciones de la motivación autodeterminada, según el género de los atletas.
- H₀: No existen diferencias en la motivación autodeterminada en función de la edad de los atletas.
- H₀: No Existe relación entre las regulaciones de la motivación autodeterminada, según la edad de los atletas.

1.4 Delimitación del Estudio

La investigación se realizará con la participación de 29 atletas damas y varones adultos (18 a 36 años) pertenecientes a clubes de la Región de Valparaíso. Los deportistas pertenecen a clubes afiliados o en proceso de afiliación de la Asociación Regional de Valparaíso y también, clubes de atletismo no afiliados, pero constituidos formalmente de la Región que participan en torneos de ruta.

La participación es de carácter voluntaria y se les aplicarán dos instrumentos para medir las regulaciones de la motivación y las modalidades y frecuencia de entrenamiento de las y los atletas entre julio y septiembre de 2022, encontrándose en estas fechas en el paso de bajo impacto sanitario (MINSAL, 2022 b).

1.5 Justificación del Estudio

La pandemia por Covid-19 provocó cambios en los estilos de vida de las personas y las medidas de salud como las cuarentenas y aislamiento durante la pandemia por COVID-19 han impactado de diferentes formas a las personas, donde una investigación en estudiantes chilenos señala que “los estudiantes que modificaron su comportamiento de actividad física antes o durante la pandemia y pasaron a ser físicamente inactivos, mostraron menores indicadores de bienestar subjetivo y salud mental, que quienes se mantuvieron físicamente activos” (Reyes, Nazar y Cigarroa, 2021).

La coyuntura ha impactado en todos los órdenes sociales y educativos. “Dada la situación que actualmente se está viviendo a consecuencia de la pandemia por COVID-19, la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público” (Rico, et al., 2020, p.3).

Desde el área educacional (Beltrán y Amaquena, 2020) señalan que el aprendizaje en línea requiere más autorregulación, motivación intrínseca e independencia del alumno que la educación tradicional en el aula”. Esto da un

indicio, sobre la importancia de la motivación en los estudios y como dependiendo del tipo de motivación puede afectar al desarrollo del estudiante.

Ahora bien, desde el área deportiva la crisis pandémica provocada por la enfermedad del coronavirus impacto de forma especial a los profesionales de la actividad física y el deporte, debido a las medidas tomadas por los gobiernos de distanciamiento y confinamiento, en este argumento Posso et al. (2020) afirman que los entrenadores tuvieron que acoplarse a la nueva realidad para poder continuar con sus entrenamientos.

En el caso de los deportistas existió una diferencia notable, en ellos se vivieron circunstancias particulares como: necesidad de entrenamiento, espacios en el hogar, equipamiento propio, dispositivos electrónicos, conectividad, seguimiento de entrenamientos sincrónicos y asincrónicos, mantenimiento de la aptitud física, no competencias, distanciamiento de personas, entre otras (Marcillo, Carrera y Posso, 2021).

Por tales motivos, los deportistas y entrenadores tuvieron que buscar alternativas y al igual que la educación pasaron a modalidades virtual o semi presencial, de acuerdo con lo que cada comuna podía realizar (Marcillo, Carrera y Posso, 2021).

Entonces, surge el tema de la motivación, siendo considerada un elemento fundamental en el deporte, que puede ejercer una influencia muy significativa respecto al comienzo, mantenimiento y/o abandono de este por parte de los deportistas; siendo útil para evaluar el rendimiento, su orientación y dirección de la conducta de los practicantes, lo que ayude a crear y establecer estrategias motivacionales que sean efectivas (Dosil, 2004).

El rendimiento en el deportista o en un equipo deportivo no solo es importante la preparación física, técnica o táctica de los deportistas, sino que la motivación afecta enormemente en el actuar eficaz en las competencias y, por tanto, requiere una adecuada motivación, alta y positiva. Debido a esto, la motivación y su relación con el deporte ha sido centro de innumerables investigaciones, enfocándose principalmente en los deportistas,

entrenadores, padres y árbitros, ya sea desde la perspectiva sobre los motivos que llevan a las personas a participar en algo o, al contrario, las razones por las cuales abandonan dicho deporte (García, Caracuel y Ceballos, 2014).

Si se consideran estos factores, más la llegada y cambio de realidad producto de la pandemia se puede señalar que los modelos de entrenamiento, virtual, presencial, semipresencial e independiente, debieran influir la motivación hacia la práctica deportiva. Para este punto, una investigación desde el área de la educación, señala que los alumnos de clases presencial/virtual le dan mayor importancia a la motivación extrínseca y presentaron mayores niveles de ansiedad que los de modalidad virtual/virtual, quienes se rigen bajo una motivación externa esperan aprobación y reconocimiento, cualidad propia de la enseñanza cara a cara, en donde la interacción profesor-alumno al ser directa y comunicativa permite una valoración formativa constante, lo que no ocurre fácilmente durante la enseñanza virtual (Ruiz, Cruz, Gómez, García y Lemus, 2022).

Siendo la motivación uno de los indicadores para la práctica, mantenimiento y abandono como se señaló anteriormente y sumar los cambios provocados por la pandemia, siendo un factor relevante para las personas y en especial en los deportistas, es necesario indagar y analizar cómo se relacionan las modalidades de entrenamiento y las regulaciones de la motivación autodeterminada durante la pandemia en los atletas de la región de Valparaíso.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Pandemia

El concepto de pandemia tiene su origen en la raíz griega y está presente en los textos clásicos de Hipócrates, Aristóteles y Galeno, conjunto con los términos endemia y epidemia, teniendo significados similares a los actuales; la palabra “pandemia” designa una enfermedad que afecta a todos (“pan”) los pueblos “demos (De Rezende, 2007). El término de pandemia puede aplicarse a cualquier epidemia que logre extenderse ampliamente, definido por el Diccionario de la Lengua Española como “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”. No obstante, la Organización Mundial de la Salud ha proporcionado una definición que implique la afectación de los seres humanos y que cumpla con un criterio de severidad, agregando en el año 2009 su extensión geográfica, severidad y letalidad en los seres humanos.

En el año 2009 la Organización Mundial Salud (OMS) estableció seis fases de una pandemia, cuya descripción original se refiere a brotes de influenza, pero que pueden de igual manera aplicarse a otras enfermedades infecciosas manifestadas por medio de brotes (Rosselli, 2020).

Las fases inician explicando desde que se identifican virus existentes en animales que pueden afectar a las personas, luego se detectan en seres humanos afectados por estos virus, seguido por descripción de personas afectadas por la enfermedad con características comunes. Una vez, empieza la transmisión comunitaria de persona a persona se debe notificar a la OMS y buscar intervenciones localizadas, se analiza si la enfermedad puede ser inminente y por último se declara pandemia cuando existe transmisión comunitaria en países de dos o más regiones de la organización (Rosselli, 2020).

2.1.1 Pandemia por Coronavirus (COVID-19)

En diciembre de 2019 en la provincia de Hubei, China se reportaron una serie de personas hospitalizadas con una nueva enfermedad, cuyas principales características fueron neumonía e insuficiencia respiratoria. Para lo cual, la OMS el día 11 de febrero nombró a este agente etiológico como COVID-19 o Coronavirus Disease, 2019 (Ferrer, 2020).

El 30 de enero la OMS decretó Emergencia de Salud Pública de importancia internacional de acuerdo con su reglamento sanitario internacional, lo que exige a los estados que son parte de la organización a ejecutar determinadas acciones de prevención sanitaria, teniendo hasta esta fecha un total de 7.800 casos en 19 países del mundo Ministerio de Salud (MINSAL, 2022); Organización Panamericana de Salud (OPS, 2020).

A pesar de los esfuerzos realizados con las extensas medidas de contención y recomendaciones para intentar controlar el virus, éste continuó expandiéndose por varios países y afectando a una alta cantidad de personas a nivel mundial, por lo que la OMS declaró al COVID-19 como una pandemia el día 11 de marzo del 2020, siendo catalogada como una emergencia de salud que afecta a un gran número de personas Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

2.1.2 Enfermedad por Coronavirus (COVID-19)

El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS CoV-2, afectando de distintas maneras a cada persona. La mayoría de los seres humanos infectados con este virus experimentan síntomas relacionados a una enfermedad respiratoria leve a moderado y se pueden recuperar sin un tratamiento especial. No obstante, hay un grupo de personas que enferman gravemente y requieren atención médica. Entonces, toda persona puede enfermar gravemente y morir, pero se ha indicado que afecta de sobremanera a las personas mayores y aquellos que presentan enfermedades de base o crónicas, como cardiovasculares, inmunológicas, respiratorias, cáncer, entre otras (OMS, 2022).

El virus se transmite de persona a persona por contacto cercano, es decir, cuando una persona infectada exhala partículas respiratorias muy

pequeñas que contienen el virus, las cuales pueden ser inhaladas por otras personas o ser depositadas sobre su boca, nariz u ojos. Debido a su forma de propagación, el Ministerio de Salud ha creado una serie de recomendaciones para prevenir su contagio, dentro de los cuales, están el lavado frecuente de manos, el uso de alcohol gel, mascarillas, entre otros (MINSAL, 2022).

El Ministerio de Salud señala los principales síntomas asociados al COVID-19, los cuales son:

- Fiebre sobre 37.8° grados.
- Tos, congestión nasal.
- Debilidad general o fatiga.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor corporal, de cabeza o garganta.
- Diarrea o vómitos.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Pérdida del gusto u olfato (MINSAL, 2022).

No obstante, como los síntomas asociados a este virus coinciden con muchas enfermedades respiratorias es muy difícil predecir si una persona está contagiada, por ello, se deben realizar exámenes como PCR y/o Test de antígeno. (MINSAL, 2022).

2.1.3 COVID-19 en Chile

La Organización Mundial de la Salud antes de declarar al COVID-19 como una pandemia, dio varias recomendaciones a los países para prevenir el contagio de las personas, con el fin de evitar la transmisión y propagación internacional, por medio de una colaboración multisectorial y comunicación (MINSAL, 2022).

En base a lo sucedido con este virus, el Ministerio de Salud de Chile decreta una alerta sanitaria en todo el país con el fin de enfrentar esta amenaza, otorgando facultades extraordinarias para combatirlo. Sumado a ello, se inician varias medidas como la instalación de dispositivos de seguridad

sanitaria en aeropuertos, se capacita al personal de salud, se implementan laboratorios, clínicas y hospitales (MINSAL, 2022).

Una vez declarado el coronavirus como pandemia, el 14 de marzo de 2020 en Chile se prohíben los eventos públicos, se limitan los aforos de acuerdo con la capacidad de los espacios, se suspenden las clases de los estudiantes desde enseñanza preescolar a universitaria, se cierran fronteras y se anuncia que Chile avanza a Fase 4, catalogada por la Organización Mundial de la Salud para que los países tomen las medidas de resguardo y seguridad sanitaria (MINSAL, 2022).

Para ayudar a controlar la propagación del virus y velar por la seguridad de las personas, el Gobierno implemento medidas recomendadas por la OMS como la cuarentena, la cual consiste en aislar a un sector de la población, y solo pueden salir para realizar abastecimiento de consumos básicos como higiene, alimentación y salud, a su vez, solo pueden funcionar locales esenciales establecidos (Gobierno de Chile, 2022). Seguido a ello, se creó el plan “paso a paso” nos cuidamos, una estrategia gradual para el confinamiento y desconfinamiento, el cual consiste en imponer restricciones para reducir los riesgos de contagio. “Estas medidas se separan en dos grandes tipos: restricciones a actividades a nivel nacional y restricciones de movilidad a las personas, a nivel comunal” (Gobierno de Chile, 2020, p.1).

Las restricciones de la movilidad de las personas consisten en la instauración de cuarentena y cordones sanitarios, siendo la cuarentena la medida más estricta, ya que solo permite salir del domicilio para realizar actividades esenciales autorizadas con un límite de tiempo y por su parte, los cordones son barreras que impiden el ingresar o salir de un determinado perímetro geográfico a la población. A sí mismo, el avance o retroceso fue gradual de acuerdo con el monitoreo de los criterios sanitarios, observando el desarrollo y avance en la ciudadanía, adaptándose a cada región, comuna, geografía, distribución de la población y por su puesto al desarrollo de la pandemia en cada una. Por tanto, este plan se divide de la siguiente forma:

- Paso 1: Cuarentena, es el estado de confinamiento restringiendo la movilidad de las personas, con el fin de disminuir al mínimo la interacción y evitar la expansión del virus. Esto significó, que solo podían realizar actividades esenciales, que requieren un permiso.
- Paso 2: Transición, en este punto se retoman paulatinamente las actividades que contengan un menor riesgo de contagio asegurando el distanciamiento físico, sin embargo, se mantiene el confinamiento para los fines de semana y festivos.
- Paso 3: Preparación, esta etapa no restringe la movilidad de las personas y permite las reuniones sociales, recreativas y deportivas, disminuyendo las restricciones, pero aun con un aforo en base al espacio de dicha actividad.
- Paso 4, Apertura Inicial, consiste en la reapertura gradual de las actividades habituales, siempre que exista un buen comportamiento epidemiológico prolongado fuera del estado de cuarentena. Se permite retomar actividades que tengan menor riesgo de contagio y minimizando aglomeraciones, como también la apertura de espacios como cines, restaurantes y otros con un 25% de su capacidad para asegurar el distanciamiento.
- Paso 5, Apertura Avanzada, en esta última etapa se aumentan los aforos en comparación con la anterior llegando a un 75% de la capacidad en los distintos recintos y se incorporan gimnasios y pubs con un 50% de su capacidad (Gobierno de Chile, 2020).

Este método de desconfinamiento gradual estuvo constantemente en proceso de cambio, en base a los distintos criterios e indicadores epidemiológicos, los cuales son analizados por el Consejo Asesor Covid-19 del Ministerio de Salud y el trabajo en conjunto con el departamento de epidemiología MINSAL, los científicos de la Universidad de Chile y de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Cabe mencionar, que para todas las etapas se recomienda mantener las medidas sanitarias establecidas como uso de mascarilla, distanciamiento físico, uso de alcohol gel, lavado frecuente de manos para desinfección, entre otros (Gobierno de Chile, 2020).

El 14 de abril del presente año se cambió el plan paso a paso, el cual fue elaborado y dirigido por un conjunto de especialistas en un proceso desarrollado por el Ministerio de Salud y consta de tres fases, las cuales se describen a continuación:

- Bajo impacto sanitario: es la fase con menor restricción, cuyas medidas señalan uso de mascarilla obligatorio en espacios abiertos que no tengan distancia de 1 metro y uso obligatorio en espacios cerrados. Además, se permite realizar reuniones en espacios sin restricciones de aforo y distanciamiento físico siempre que tengan pase de movilidad y por último se permiten hacer eventos masivos sin restricción de aforo, con uso de mascarilla y pase de movilidad.
- Medio impacto sanitario: en esta fase se solita el uso de mascarilla obligatorio en espacios cerrados y también en espacios abiertos donde no exista distanciamiento de 1 metro. Se exige mantener distancia de 1 metro y pase de movilidad obligatorio para espacios cerrados y para eventos masivos en recintos abiertos se permite un aforo del 85% y en cerrados hasta el 75%, cuyo cambio de aforo comenzó a regir desde el 25 de agosto de 2022.
- Alto impacto sanitario, esta fase es la más grave en cuanto a los contagios, por tanto, el uso de mascarilla es obligatorio en espacio abiertos y cerrados, incluyendo los transportes. En cuanto a los aforos, se permite realizar eventos masivos con un máximo de 200 personas y pase de movilidad y en espacios cerrados se debe mantener una distancia física de 1,5 metros (Gobierno de Chile, 2022).

2.2 Pandemia y Deporte en Chile

La pandemia por COVID-19, llevo a que la OMS recomendará el confinamiento o cuarentena como la medida más eficaz para contener la propagación del virus, basado en experiencias con SARS-CoV y MERS y en la actual contención de China y otros países. En este contexto, mediante la resolución exenta 200 de 2020 (Ministerio de Salud), dispuso una serie de

medidas por el brote del virus SARS-CoV2, como la suspensión de los eventos deportivos profesionales, amateur y actividad física recreativa, a contar de las 00:00 horas del 21 de marzo, y de forma indefinida, hasta que las condiciones epidemiológicas permitan la supresión de esta medida. Además, se instauraron cuarentenas en las principales ciudades del país, impidiendo salir de la casa y por lo tanto limitando la actividad física al aire libre.

Si bien el confinamiento ayuda desde la perspectiva de disminuir el desplazamiento de las personas con el fin de disminuir los contagios de esta enfermedad, esto provocó varias consecuencias en la salud de las personas, ya sea desde la perspectiva social, emocional, afectiva y psicológica como también desde el área física del cuerpo humano. Siguiendo esta línea, Ruiz y Gómez (2021) estudiaron los efectos de la pandemia en la salud mental en adultos trabajadores de 16 países, encontrando tasas de distrés psicológicos en el 80,6% de los profesionales sanitarios y un 65,1% en los trabajadores no sanitarios, dentro de lo cual se encuentran los que prestaron servicios presenciales esenciales y quienes trabajaron desde sus domicilios en teletrabajo, apreciándose en este último un “aumento de las tensiones en consecuencia del aislamiento, la adaptación a nuevas formas de trabajar y un nuevo entorno que suele provocar aumento en la carga mental y familiar”. Por tanto, los autores mencionan que “se ha constatado que el entorno laboral tiene un fuerte impacto en la salud mental de los trabajadores, especialmente en situaciones límites de alta exigencia profesional” (p.9).

Por otro lado, Celis, Salas, Yañez y Castillo (2020), señalan que el aislamiento social es un impacto drástico en los niveles de actividad física en la población mundial, donde al estudiar a 30 millones de personas que usan monitores de movimientos Fitbit en el mundo y se compara el año 2020 donde se declaró pandemia por el COVID-19 con el año 2019, “se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente” (p. 885).

Entonces, se puede decir, que las medidas de salud como las cuarentenas y aislamiento durante la pandemia por COVID-19 han impactado

de diferentes formas a las personas, por ejemplo, un estudio en estudiantes chilenos señala como conclusión que “los estudiantes que modificaron su comportamiento de actividad física antes o durante la pandemia y pasaron a ser físicamente inactivos, mostraron menores indicadores de bienestar subjetivo y salud mental, que quienes se mantuvieron físicamente activos” (Reyes, Nazar y Cigarroa, 2022).

Los estudios de este tema señalan distintos efectos en la salud de las personas, dentro de los cuales se encuentran el sedentarismo e inactividad física, enfermedades mentales, entre otros, lo que ha sido provocado principalmente por las cuarentenas. Por estos y otros aspectos, se modificó el plan paso a paso incorporando una estrategia gradual para permitir la realización de actividad física y deportiva durante sus distintas etapas, delimitando horarios, aforos, de acuerdo con los espacios al aire libre. Específicamente, para las etapas con más restricciones de movimiento se autoriza la ejecución de actividades físicas de manera individual y al aire libre durante banda horaria elige vivir sano entre las 7:00 a 8:30 am para la fase de cuarentena; en cambio, la fase de transición permite la realización de actividades deportivas al aire libre con un aforo máximo de 10 personas, apertura de espacios y recintos públicos o privados que se encuentren al aire libre y los fines de semana y festivos podrán ejercitarse en la franja horaria elige vivir sano entre las 7:00 a 8:30 horas (Ministerio del Deporte, 2021).

El Gobierno autorizó la creación de la Franja Horaria para Deporte y los aforos en los espacios fueron una ayuda para que las personas en confinamiento ya sea todos los días o fines de semana y festivos tengan la posibilidad de realizar actividades físicas y deportivas, medidas que se fueron modificando al implementarse el pase de movilidad, ya que este permitió la modificación de los aforos en base a la presencia o ausencia del pase de movilidad.

2.3 Modalidades de Enseñanza y Aprendizaje en Entrenamiento

La pandemia de Covid-19 y los primeros confinamientos tuvieron varias consecuencias en lo que respecta al área de la docencia, pasando en pocos días de una modalidad presencial, semipresencial a una modalidad totalmente virtual, siendo este uno de los mayores retos a los que se ha enfrentado el sistema educacional (Casero y Sánchez, 2021).

Para entender un poco más de modalidades instruccionales, se debe diferenciar los conceptos de las distintas modalidades de enseñanza que existen, describiéndose a continuación:

- Presencial: Conocida como la modalidad de enseñanza tradicional, la cual consiste en una instrucción en persona que no requiere componentes en línea, donde se reúne un grupo de personas en un aula entregando contenido oral y por escrito (Orosz, 2016). Desde el punto vista del deporte, se puede asociar esta modalidad de enseñanza con el entrenamiento presencial, encontrándose el entrenador(a) a cargo de un grupo de deportistas o de un deportista individualmente.
- Semi presencial: También denominado mixto o combinado, porque como señala su nombre es una combinación de la modalidad presencial con la modalidad virtual, donde existe un contenido en línea y un número limitado de sesiones presenciales (Orosz, 2016). Para este caso, en el área deportiva, sería la realización de entrenamientos presenciales limitados por aforo, restricciones de salida o confinamiento y clases virtuales, que pueden ser asincrónica o sincrónica.
- Virtual: Es un modelo que se da en línea por medio de contenidos digitales por medio de internet, plataformas digitales, programas, otros. Dentro de esta modalidad se puede encontrar el método sincrónico, que se refiere a las clases que se efectúan en directo similar a la práctica tradicional, en esta se encuentra el profesor y los alumnos conectados en línea en el mismo horario (Orosz, 2016). Y, por otra parte, está la forma asincrónica donde existen las clases grabadas, medios de material de lectura, guías, entre otros con el fin que el

alumno pueda estudiar en base sus propios tiempos (Bachelor, 2017). Este método puede ser utilizado para deportistas y entrenadores que no se encuentren en la misma ubicación geográfica y en este caso, donde la pandemia no permitió la realización normal de las actividades deportivas fue una solución para poder seguir entrenando.

Además, se puede encontrar lo denominado como aprendizaje autónomo, el cual se refiere al grado de intervención del estudiante en el establecimiento, teniendo un rol activo en sus objetivos, donde puede aportar con sus conocimientos y experiencias previas (Solórzano, 2017). En otras palabras, es la capacidad para aprender por sí mismo, sin la necesidad de alguien más, denominado como estudio independiente o auto dirigido, entre otros conceptos. Para este último, se puede señalar que, en el área del deporte existen deportistas que entrenan de manera independiente, es decir, no siguen rutinas o planes de otras personas, sino que dirigen su propio entrenamiento.

Se puede afirmar que la pandemia cambio las modalidades de enseñanza, pero todos estos ya existía previsible a la pandemia por Covid-19 enfocado en las personas que por motivos de trabajo u otros no podían asistir a clases presenciales. Por lo que Solórzano (2017) afirma que “la experiencia de muchos pedagogos ha demostrado que cuando el estudiante tiene una mayor participación en las decisiones que inciden en su aprendizaje, aumenta la motivación y facilita la efectividad del proceso educativo”.

En la misma línea, Beltrán, Amaquena y López (2020) en su estudio señalan que el aprendizaje en línea requiere más autorregulación, motivación intrínseca e independencia del alumno que la educación tradicional en el aula”. Esto da un indicio, sobre la importancia de la motivación en los estudios y como dependiendo del tipo de motivación puede afectar al desarrollo del estudiante.

Es de conocimiento que la crisis pandémica provocada por el coronavirus afecto a todas las áreas, pero de forma especial a los profesionales de la actividad física y el deporte, debido a las medidas tomadas por los gobiernos

de distanciamiento y confinamiento, en este argumento Posso et al. (2020) afirman que los entrenadores tuvieron que acoplarse a la nueva realidad para poder continuar con sus entrenamientos.

En el caso de los deportistas y practicantes físicos, existió una diferencia notable, en ellos se vivieron circunstancias particulares como: necesidad de entrenamiento, espacios en el hogar, equipamiento propio, dispositivos electrónicos, conectividad, seguimiento de entrenamientos sincrónicos y asincrónicos, mantenimiento de la aptitud física, no competencias, distanciamiento de personas, entre otras (Marcillo, Carrera y Posso, 2021).

De lo cual, muchos deportistas optaron por entrenamientos más lúdicos enfocado a juegos motrices, debido a que provocaban una disminución en los niveles de estrés y ansiedad, generando motivación por la práctica física en plena virtualidad. (Marcillo, Carrera y Posso, 2021).

En la investigación sobre la motivación en alumnos universitarios, en modalidad virtual y en modalidad presencial/virtual, siendo esta última caracterizada por el paso de la presencialidad a la virtualidad, debido a la pandemia por Covid-19, los autores señalan que los alumnos de clases virtual/virtual actúan de acuerdo con los hallazgos de Bouzqui, Alami y Diouny en 2020, es decir que clases en línea les permiten ser independientes en tiempo y lugar, tener acceso fácil a la información, así como mayor libertad de escoger los cursos específicos que desean; en este estudio presentaron esta independencia al darle un mayor valor a la tarea asignada, tener mejores expectativas de poder controlar su aprendizaje y desempeñarse dentro de la clase en línea con eficacia, por tanto, los alumnos de clases virtuales tienen un control interno de motivación durante la clases, importando más el aprender para sí mismos que el que alguien valore su desempeño (Ruiz, Cruz, Gómez, García y Lemus, 2022).

En cambio, los alumnos de clases presencial/virtual le dan mayor importancia a la motivación extrínseca y presentaron mayores niveles de ansiedad que los de modalidad virtual/virtual, quienes se rigen bajo una motivación externa esperan aprobación y reconocimiento, cualidad propia de

la enseñanza cara a cara, en donde la interacción profesor-alumno al ser directa y comunicativa permite una valoración formativa constante, lo que no ocurre fácilmente durante la enseñanza virtual (Ruiz, Cruz, Gómez, García y Lemus, 2022).

En las clases virtuales hay un distanciamiento entre los participantes que dificulta que las opiniones, ideas y validaciones puedan llevarse a cabo de manera eficaz, acostumbrados a una constante valoración externa, donde al tomar clases en línea debido a la contingencia sanitaria perciben una falta de control y autoeficacia. Por otra parte, quienes formaron parte de clases virtuales desde antes de la pandemia demostraron interés en el valor de la tarea a aprender más allá de ser reconocido por llevarla a cabo; es decir, los alumnos de clases virtuales se perciben capacitados, preparados y autónomos al momento de buscar el conocimiento (Ruiz, Cruz, Gómez, García y Lemus, 2022).

2.4 Motivación en el Deporte

La Psicología del Deporte, desde sus inicios, incorporó en sus investigaciones el proceso motivacional (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995); en su estudio sobresalen dos corrientes, la europea y la norteamericana. La corriente europea se caracteriza por el interés del psicólogo, no tanto en el alto rendimiento del deportista, sino por su motivación y su interés por la tarea a realizar. Estas investigaciones se llevaron a cabo principalmente en institutos de educación física y centros de medicina deportiva. En la corriente norteamericana los estudios se encauzan principalmente hacia la consecución del resultado y del alto rendimiento de los deportistas; los trabajos de investigación son realizados principalmente en centros universitarios (Miranda y Bara, 2002) citado por García, Caracuel y Ceballos (2014).

La motivación, ha estado presente implícitamente a lo largo de toda la historia de la humanidad, vinculada al deseo y a la necesidad el porqué de la actividad humana (García, Caracuel y Ceballos, 2014). Siendo considerada como un elemento fundamental en el deporte, que puede ejercer una influencia muy significativa respecto al comienzo, mantenimiento y/o

abandono de este por parte de los deportistas; siendo útil para evaluar el rendimiento, su orientación y dirección de la conducta de los practicantes, lo que ayude a crear y establecer estrategias motivacionales que sean efectivas (Dosil, 2004).

La motivación es la causa de una conducta, es decir, los factores que, operando en el plano psicológico del individuo, determina la ejecución o no de una actividad. Es, en suma, el porqué de la conducta (Ramajo, 1992). Según Dosil (2008), se entiende la motivación como un concepto abstracto que explica el comportamiento humano, y lo define como una mezcla de tres elementos: la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta. Por otra parte, Iso-Ahola y Clair (2000), hacen referencia a estos elementos de la siguiente forma, la dirección es considerada como el camino hacia los objetivos o metas que el ser humano aspira a lograr, la intensidad está relacionada con el esfuerzo que desempeña para su consecución y la persistencia hace referencia al tiempo que invierte durante el proceso.

El rendimiento de un deportista o equipo deportivo no solo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas, sino que la motivación afecta enormemente en el actuar eficaz en las competencias y, por tanto, requiere una adecuada motivación, alta y positiva. Debido a esto, la motivación y su relación con el deporte ha sido centro de innumerables investigaciones, enfocándose principalmente en los deportistas, entrenadores, padres y árbitros, ya sea desde la perspectiva sobre los motivos que llevan a las personas a participar en algo o, al contrario, las razones por las cuales abandonan dicho deporte (García, Caracuel y Ceballos, 2014).

El éxito y la motivación van de la mano, mas no se puede afirmar que la motivación por sí sola traer como consecuencia excelentes resultados. Estos no son determinantes para obtener el éxito, sino que el éxito trae como consecuencia mejor motivación y, por lo tanto, mejor rendimiento, lo que hace evidente que el éxito es una buena forma de motivar a las personas, pues de obtener resultados positivos en un lapso determinado, se podrá seguir motivado (Caracuel, 2004).

2.4.1 Teoría Motivación Autodeterminada (TAD)

Una de las principales teorías que integra la psicología, tal y como expone Almagro et al (2015), es la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000, 2017), la cuál es considerada como una de las teorías generales más aceptadas durante los últimos años que define la motivación humana y la personalidad.

Las investigaciones para dicha teoría determinan la medida en que las personas se ven involucradas libremente en la realización de sus actividades, donde los estudios muestran que la motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso se caracterizan por falta de motivación o amotivación. (Moreno et al., 2009).

El desarrollo de la teoría autodeterminada fue bajo explícitas influencias de las formulaciones conductistas y humanistas, siendo una macro teoría que defiende que los seres humanos son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento y desarrollo psicológico, que se esfuerzan por dominar los desafíos e integrar sus experiencias en un sentido coherente, requiriendo refuerzos continuados y apoyos del ambiente social para funcionar eficazmente. Ésta considera que el origen de la motivación puede ser más interno o externo al sujeto (más o menos autodeterminado) en la medida en que las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades para conseguir ciertas metas Deci y Ryan (1985).

La Teoría de la Autodeterminación propone la Teoría de las necesidades básicas (Ryan y Deci, 2000), según la cual existen tres necesidades esenciales para el bienestar y crecimiento psicológico de las personas, las necesidades de autonomía competencia y afiliación. La autonomía se refiere a la necesidad de sentir que la propia conducta y sus resultados están autodeterminados, o que son consecuencia de la propia persona, en oposición a sentirse influido o controlado por fuerzas externas. La

competencia se refiere a la necesidad de sentirse capaz de realizar tareas de diferentes niveles de dificultad. Finalmente, la afiliación se refiere a la necesidad de sentirse conectado, apoyado o cuidado por los demás. La teoría plantea que las tres necesidades deben satisfacerse para que pueda darse bienestar psicológico. También dentro de la teoría de la autodeterminación, la teoría de la evaluación cognitiva propone que la satisfacción de las necesidades básicas (la autonomía y competencia especialmente) tiene una influencia directa y positiva sobre la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000).

La teoría de la autodeterminación en el deporte y el ejercicio físico es considerada fundamental para que el deportista se encuentre motivado intrínsecamente y perdure más tiempo en su actividad física. En el área del deporte, se han realizado estudios que demuestran la importancia de esta teoría para que el deportista se encuentre más autónomamente motivado, donde se destaca que a mayor motivación autodeterminada hay mayor valoración por él mismo, en tanto que cuando participa con autonomía, el deporte o educación física logra ser una práctica positiva (Balaguer, Castillo y Duda, 2007).

El grupo de investigadores que elaboró la Escala de Motivación en el Deporte (EMD), (Brière et al., 1995; Pelletier et al., 1995) desarrollaron y validaron esta escala introduciendo algunas modificaciones a los distintos tipos de motivación propuestos en la teoría de la autodeterminación. En concreto, en lugar de considerar una sola dimensión de la motivación intrínseca ellos adoptaron una perspectiva multidimensional proponiendo una taxonomía tripartita de la misma.

Dentro de esta teoría, se afirma que “mientras más internalizada esté la motivación extrínseca, más autónomo será el sujeto al realizar estas actividades” (Deci & Ryan, 1985).

La motivación intrínseca (MI) es definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de participar en la actividad en ausencia de contingencias externas (Deci, 1971). Esto quiere decir, que la

persona realiza la actividad como practicar un deporte específico por mucho tiempo solo por el placer que le representa dicha actividad. Se ha postulado que la motivación intrínseca es un constructo global compuesto por subtipos de regulación (Deci y Ryan, 1985); la motivación intrínseca por el conocimiento corresponde a conductas que buscan descubrir y aprender contenidos o técnicas y se orientan al aprendizaje y el descubrimiento del mundo; MI por competencia la cual se orienta al desarrollo de habilidades ligadas al dominio de capacidades propias. “Tres tipos de motivación intrínseca han sido identificados como motivación intrínseca al conocimiento, al cumplimiento y, a la estimulación” (López, 2000, p.69), las cuales se describen a continuación:

- Regulación intrínseca por conocimiento: En esta regulación la motivación intrínseca para conocer, hacer una actividad por el placer y la satisfacción experimentada al aprender, explorar, e intentar entender algo nuevo.
- Regulación intrínseca por cumplimiento: Se refiere a la motivación intrínseca para conseguir cosa, la conducta se realiza por la satisfacción de crear algo nuevo, adquirir maestría.
- Regulación intrínseca por estimulación: Hace referencia a la motivación intrínseca para experimentar estimulación, hacer una actividad por experimentar sensaciones de estimulación, como experiencias estéticas, diversión y disfrute (Vallerand et al., 1992, 1993).

La motivación extrínseca (ME) se basa en los conceptos de castigo, incentivo y recompensa. El castigo es un objeto no atractivo que se le da a la persona al final de la secuencia de la conducta y esto produce que se reduzcan las posibilidades de que esta se vuelva a dar. El incentivo es un objeto que atrae o repele a la persona para que realice o no una secuencia de conducta. Y la recompensa es un objeto atractivo que se le da al individuo al final de secuencia de conducta, aumentando la probabilidad de que dicha conducta se repita. Reeve (1994). Es decir, que la ME viene por factores externos a la persona y la realización de una actividad está condicionada por

estímulos ambientales externos, como premios o castigos en base a un buen o mal desempeño, o simplemente por el hecho de hacer algún deporte.

Específicamente dentro de la motivación extrínseca se puede encontrar la regulación integrada, identificada, introyectada y externa, ordenada de mayor a menor autodeterminación, las cuales se describen a continuación:

- Regulación Integrada: Es la forma más autodeterminada de regulación interiorizada dentro de la motivación extrínseca, donde para realizar una actividad varias identificaciones son asimiladas y organizadas jerárquicamente, lo que significa una evaluación y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades. Ryan y Deci (2000). Entonces, suele surgir en la adultez, y se pone en juego cuando las necesidades y los valores individuales son congruentes con los resultados de las conductas socialmente esperadas, por lo que pasan a constituir una parte del sí-mismo, sin embargo, a pesar de aproximarse a la Motivación Intrínseca, siguen siendo extrínsecas porque los comportamientos no se llevan a cabo sólo por el disfrute que produce su ejecución (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006).
- Regulación Identificada: Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, sin embargo, la decisión de participar viene dada por una serie de beneficios de carácter externo y no por la satisfacción de realizar la actividad en sí. Ntoumanis (2001). Esto se refiere a que la persona elige las actividades en la que participa, pero sus motivos para hacerla son externos, reconociendo el valor de una actividad y, así, aceptar la regulación externa como propia.
- Regulación Externa: Se caracteriza por una actuación en búsqueda de un incentivo externo, y por tanto el individuo se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo. Ryan y Deci (2000). Para esta regulación, se puede decir que tiene el menor grado de autorregulación y que su comportamiento es para evitar castigos u obtener recompensas, impuestos por otros, ejecutando la actividad con el objetivo de satisfacer demandas externas.

- Regulación Introyectada: Implica establecer deberes o reglas de acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así lograr mejoras del ego tales como el orgullo Ryan y Deci (2000). Los premios y castigos siguen existiendo, pero éstos son internos, para evitar la culpa y ansiedad. Esto quiere decir, que consiste en internalizar una regulación externa sin aceptarla como propia.

Por último, se encuentra la Regulación de Amotivación, esta se refiere a que el individuo ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone. La persona no tiene la intención de realizar algo y, por lo tanto, es probable que la actividad la haga de manera desorganizada acompañado de sentimientos de frustración, miedo o depresión. Deci y Ryan (2000). De este modo, se puede decir que esta regulación es la ausencia completa de motivación, ya que no regulan sus comportamientos dado que experimentan una sensación de falta de propósitos (Stover et al., 2017).

Desde el área deportiva la teoría autodeterminada es considerada fundamental para que los deportistas se encuentren motivados desde la perspectiva intrínseca y esto conlleve a que perdure más tiempo en su actividad física (Sandoval, Caracuel y Ceballos, 2014).

2.6 Atletismo

El Atletismo, es el deporte más universal porque sigue siendo el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campra, 1990).

Este deporte hace referencia a un “conjunto de habilidades, las cuales provienen de gestos naturales del ser humano como correr, lanzar y saltar” (Hornillos, 2000). Según la Federación Atlética de Chile, (FEDACHI, 2022) es definido como un conjunto de pruebas organizadas y celebradas a modo de competición, en las cuales pueden participar individuos o equipos, que se concentran en un estadio con pista cubierta o al aire libre. Por su parte, se

afirma que “bajo este título se encuentra el museo más antiguo, el conservatorio más preciso de los gestos naturales del hombre, la base y la matriz de todas las disciplinas del estadio” (Bravo et al.1990).

Si bien estas competiciones se consideraban para principiantes o amateur, a medida que avanza el tiempo ha ido formalizándose a tal punto de celebrar grandes eventos como Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos, donde se vislumbra una de las formas más organizadas en lo que al deporte se refiere; y como muestra de ello, su primera gran reunión fueron los Juegos Olímpicos con los griegos en el año 776 a.C. En dicho periodo y durante muchos años, estas actividades se caracterizaron por tener eventos preponderantes o eventos principales, en este caso el pentatlón, que se compone de las siguientes pruebas:

- Lanzamientos de Disco
- Jabalina
- Carreras Pedestres
- Salto de Longitud
- Lucha Libre
- Otros (FEDACHI, 2022).

El Imperio Romano mantuvo la celebración de estas pruebas olímpicas, incluso post conquistar Grecia en el año 146 a.C. hasta llegar al año 394 d.C , para que después el emperador romano Teodosio los aboliera completamente, situación que se mantuvo durante ocho siglos. Tras este periodo de oscuridad, y cercanos a la mitad del siglo XIX, en Inglaterra se comienzan a cimentar las bases de una reestructuración y restauración de estas pruebas atléticas, las que de manera progresiva fueron ganando nuevamente el interés en las poblaciones; lo que significó que en 1834 un grupo de personas del mismo país, acordaran los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. Además, se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin

amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868) Rodríguez, (2008).

Posteriormente se comenzó a generar un gran seguimiento por esta disciplina, principalmente en Europa y América, desencadenando que en el año 1896 se comenzarán a desarrollar los primeros Juegos Olímpicos Modernos en Atenas, los que presentaban modificaciones de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia, y los cuales se celebrarían en diferentes países, a intervalos de cuatro años, exceptuando tiempos de guerra. Es por esa razón que en 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres, cuyo objetivo fue ser un ente rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas Rodríguez, (2008).

Ahora bien, para definir el atletismo se debe señalar que proviene del griego [athlos], que significa “lucha” o “ejercicio”, y en la antigua Grecia se le llamaba Atletas a los que competían en Fuerza y Habilidad; por lo tanto, se puede considerar como un deporte que contiene y unifica un conjunto de disciplinas o ejercicios agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha; entonces entendiendo que se compone por varias pruebas se puede definir como el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura, dependiendo de la disciplina a ejecutar FEDACHI, (2022).

El número de pruebas ya sea individual o en equipo, ha ido variado de manera gradual y paulatina, acomodándose a los nuevos tiempos y mentalidades. Lo que ha permitido que se transforme en uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. En la actualidad el atletismo es el deporte base del programa de los Juegos Olímpicos, el cual consta con 26 especialidades y un registro de 23 pruebas para las damas y 24 para los varones, para un total de 47 pruebas olímpicas FEDACHI, (2022).

2.6.1 Pruebas Atléticas

La técnica como componente básico para la obtención de la victoria y resultado de los procesos cognitivos y nerviosos del deportista, permite clasificar las pruebas atléticas en:

- Cíclicas: dentro de este bloque se encuentra la carrera y la marcha. La diferencia entre ambas estriba en la mayor dificultad técnica por parte de la marcha.
- Cíclicas alteradas o cíclicas rítmicas: comprende la carrera de vallas, en la que el obstáculo interrumpe y altera la secuencia determinada en el ciclo básico de la carrera.
- Acíclicas: se caracterizan por tener una fase de aceleración seguida de una fase explosiva en que se proyecta el propio cuerpo o un implemento, esto es, abarca a saltos y lanzamientos (Gómez, 2013).

En el atletismo se encuentran dentro de las pruebas a ejecutar las carreras, marcha, lanzamientos, saltos y combinadas, los cuales se describen a continuación:

- Carreras de Velocidad: La velocidad agrupa todas las pruebas iguales o inferiores a los 400 metros planos. Dentro de la velocidad se pueden dividir en las carreras lisas individuales como los 100, 200 y 400 metros planos. Considerándose el 400 como una carrera de velocidad prolongada, puesto que requiere prestaciones energéticas diferentes.
- Carreras con relevos: son aquellas carreras de velocidad que se realizan en equipos pasando un testimonio en las zonas delimitadas, encontrándose los 4 x 100 y 4 x 400 metros planos (Rius, 2005).
- Carreras con vallas: son denominadas también carreras de velocidad en las que los y las atletas deben pasar 10 vallas, ubicándose a distinta altura y distancia para damas y varones, dependiendo de la prueba y categoría. Se componen por 110 metros vallas masculino, 100 metros vallas femenino y 400 metros vallas damas y varones (Rius, 2005).
- Carreras de Media Distancia o Medio Fondo: son carreras de distancia media, compuesta por las pruebas de 800 metros y 1500 metros planos y dentro de esta clasificación se encuentran los 3000 metros con

obstáculos, siendo una carrera de medio fondo donde los atletas deben superar 28 pasadas de obstáculos y la ría.

- Carreras de Larga Distancia o Fondo: son carreras más largas que las de medio fondo, donde se encuentran los 5000 metros planos y 10000 metros planos en pista. A su vez, distancias variables en ruta desde 3000 a 1500 metros, considerándose a los 42162 metros la única prueba olímpica en ruta, denominada maratón (Rius, 2005).
- Marcha: es una especialidad cíclica donde siempre debe haber un pie en el suelo y las distancias van desde los 1500 a 50000 metros en ruta o calle (Rius, 2005).
- Salto de altura: se denomina salto vertical y se realiza en una pista con un foso de colchonetas, soportes verticales y el listón, el cual se va subiendo a medida que los saltadores la superan, donde se usan dos estilos, pero el más utilizado es el flop Fosbury (Rius, 2005).
- Salto con Garrocha: este salto se conoce también como salto con pértiga, este elemento está constituido de fibra de vidrio, lo que permite que se doble tras la batida para que permita un agarre más alto y propulse al saltador verticalmente para pasar el listón (Rius, 2005).
- Salto de Longitud: este salto también conocido como salto largo, se desarrolla en un foso de arena lo más lejos posible previo a una carrera medida a una alta velocidad hacia la zona de batida (Rius, 2005).
- Salto Tripe: Este salto es similar al de longitud, cuya característica diferenciadora es que la zona de batidas se encuentra a 11 y 13 metros del foso de arena, por lo cual el saltador debe dar tres saltos entrelazados para llegar al foso y alcanzar la mayor distancia (Rius, 2005).
- Lanzamiento Bala: el lanzamiento de la bala o peso consiste en propulsar una bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible, donde su acción está circunscrita a una zona de lanzamiento en un círculo de 2,1 de diámetro. Para los varones la bala pesa 7,26 kg y para las damas pesa 4 kg (Rius, 2005).

- Lanzamiento Jabalina: en este lanzamiento consta de dos fases una de carrera con aceleración y agarre de la jabalina cerca del centro de gravedad para luego girar el cuerpo corriendo de lado y subir la jabalina por sobre el hombro para prepararse para lanzar hacia la zona delimitada a la distancia más larga alcanzada y con la condición de caer la punta primero. La jabalina es una vara alargada metálica, la cual pesa 800 gr para los varones y 600 gr para las damas (Rius, 2005).
- Lanzamiento Martillo: en este lanzamiento se debe tomar las asas del martillo y hacer girar sobre si por encima y debajo de su cabeza hasta la altura de las rodillas para alcanzar velocidad y lanzar hacia arriba adelante lo más lejano posible en la zona de caída, dado por un ángulo de 90° desde el círculo delimitado para su ejecución. El martillo se compone de una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo, donde el peso de los varones es 7.26 kg y de las damas es 4 kg. (Rius, 2005).
- Lanzamiento Disco: consiste en lanzar a la distancia más lejana posible un disco con el centro de metal en un círculo con un diámetro de 2,5 metros en una zona de lanzamiento delimitado por dos líneas rectas formando un ángulo de 90° desde el centro del círculo. En los varones el disco mide entre 219 y 221 mm y pesa 2 kg, por su parte en las damas mide 37 a 39 mm y pesa 1 kg (Rius, 2005).
- Pruebas Combinadas: como señala su nombre son una combinación de pruebas que se realizan en dos días de competencia, con horarios y orden establecidos. En las damas se realiza el heptatlón, compuesta por siete pruebas distintas, las cuales son 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de peso, 200 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros. En cambio, en los varones se realiza el decatión compuesto por diez pruebas: 100 metros lisos, longitud, peso, salto de altura, 400 metros lisos, 110 metros vallas, disco, salto de pértiga, jabalina y 1.500 metros lisos. Cada prueba tiene un puntaje en base a la marca realizada y la suma de los puntos da el resultado final de la competencia. (Rius, 2005).

2.6.2 Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo

La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, cuyo nombre oficial en inglés es International Association of Athletics Federation (IAAF) es la encargada de proveer la dirección de todo lo relacionado al atletismo, como la reglamentación, la organización de las diferentes pruebas y eventos, la regulación de los récords establecidos para cada disciplina atlética en cada momento, entre tantas otras, las que son valiosas para el buen desarrollo de esta IAAF (2022).

Su fundación fue en el año 1912, bajo el nombre de Asociación Internacional Amateur de Atletismo. Dicho hecho se produjo tras la ceremonia de clausura de los Juegos Olímpicos de Estocolmo, y en sus inicios ya contaba con 17 federaciones nacionales de atletismo. Los cuales, han ido aumentando con el paso de los años, hasta llegar a las 213 federaciones repartidas en seis organismos continentales en la actualidad:

- Confederación Africana de Atletismo (CAA) están inscritos 53 federaciones.
- Asociación Asiática de Atletismo (AAA) hay 45 federaciones inscritas.
- Asociación Europea de Atletismo (EAA) aporta a 50 federaciones.
- Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC) aporta a 32 federaciones.
- Asociación de Atletismo de Oceanía (OAA) aporta 19 federaciones al órgano internacional.
- Las 13 federaciones restantes provienen de la Confederación Sudamericana de Atletismo (CSA) IAAF, (2022).

La IAAF ha tenido un total de 5 presidentes en historia, siendo el primero de ellos el sueco Sigfried Edström, que mantuvo el cargo entre el 1912 y el 1946. Luego llegó David Burghley, procedente de Reino Unido, entre 1946 y 1976. Tras él, Adriaan Paulen, de los Países Bajos asumiría entre 1976 y 1981, para darle paso al Italiano Primo Nebiolo entre el 1981 y el 1999. Desde ese año a la actualidad asumiría quien es hasta el día de hoy, el último presidente de la institución, Lamine Diack, senegalés quien además es el primer no europeo que ha dirigido el órgano. (IAAF, 2022).

2.6.3 Federación Atlética de Chile

La Federación es considerada para algunos como la pionera en todas sus líneas de acción, al marcar pauta y visión de futuro en el desarrollo deportivo del país desde su inicio, siendo a su vez la primera Federación de Atletismo de Sudamérica con su creación el 21 de mayo de 1914, tras una reunión celebrada en el local de la Visitación de Educación Física en Santiago. Allí siete clubes atléticos a la fecha existentes en el país acordaron la fundación de la Asociación de Sports Atléticos de Chile, la cual desde 1918 pasaría a llamarse Asociación de Deportes Atléticos de Chile; siendo la entidad precursora de la actual Federación Atlética de Chile. Durante ese año junto a Argentina y Uruguay, constituyeron la Confederación Sudamericana de Atletismo, quedando designada la ciudad de Santiago como sede y siendo su primer presidente el señor Alfredo Betteley de Chile. Un par de años antes de su creación y debido a ese espíritu pionero, en 1912 participó en la constitución de la actual Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, la IAAF, entonces llamada International Amateur Athletic Federation, obteniendo un glorioso sitio como uno de los 17 países de todo el orbe que dieron vida al máximo organismo atlético mundial. Federación Atlética de Chile (FEDACHI, 2022).

Sumado a lo anterior se debe mencionar que en 1896 Luis Subercaseaux participó en las pruebas atléticas de los considerados primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna en Atenas. Permitiendo con ello que Chile fuera uno de los 14 países participantes en aquella cita planetaria inicial considerada una de las que más gente reúne. Desde esa fecha el país, por intermedio de este deporte se ha visto representado en las 22 ediciones de Juegos Olímpicos a las que se ha asistido; con 134 seleccionados a lo largo de estos 22 Juegos. Al contextualizar este deporte con los Juegos Panamericanos, se debe mencionar que es el deporte líder del país en lo que al aporte de medallas se refiere, 12 de medallas de oro, 11 de plata y 17 de bronce. Todo ello, nos permiten sumar en total, en todos los torneos oficiales de selecciones a nivel sudamericano, iberoamericano, continental, mundial y olímpico de todas las categorías y especialidades, un total de 2.394 preseas

en 100 años, lo que no ha sido batido por ningún otro deporte. Y por tal motivo uno de los mayores objetivos de la Federación Atlética de Chile, es trabajar para lograr el desarrollo transversal de todos los atletas, y a lo largo de todo el territorio nacional, contribuyendo con ello en la generación de condiciones que apoyen procesos de desarrollo de tal manera talentos con respaldo de entrenadores (FEDACHI, 2022).

Si bien esta es el ente que engloba la situación país, cada región por su parte tiene su propio organismo interno que permite desarrollar y llevar a cabo diversas actividades, competencias y torneos conocidas como Asociaciones Regionales (FEDACHI, 2022).

2.6.4 Asociación Atlética Regional de Valparaíso

Dentro de la historia asociada a dicha asociación, se debe mencionar que un día 6 de noviembre del año 1998, a las 20.00 horas, en la calle esmeralda N° 1059 en la ciudad de Valparaíso, se llevó a cabo una reunión, con el fin de construir una corporación de derecho privado denominada Asociación Deportiva Atlética Regional de Valparaíso; actividad desarrollada en la sede del Consejo Local de Deportes de la ciudad. La ceremonia fue presidida por Jaime Silva Estay y el secretario fue Ricardo Guerra Celis. Asociación Atlética Regional de Valparaíso (AARV, 2022).

Por su parte dentro de los delegados que participaron y asistieron el día del evento en representación de los clubes se encuentran:

- Cristián Rojo Díaz del Club de Atletismo Valparaíso;
- Alejandro Gallardo Suazo del Club Atlético Quillota;
- Jaime Silva Estay del Club Deportivo Atlético Francés (AARV, 2022).

Tras este magno evento la Asociación obtiene su personalidad jurídica conforme a la Ley del Deporte N° 19.712 el día 03 de enero del año 2001, con el decreto N° 4, del Ministerio de Justicia. Junto con ello se da la reforma de sus estatutos según decreto exento N° 1661, y se aprueban los estatutos que regirán la corporación y en la Asociación Deportiva Atlética Regional de Valparaíso, eligiéndose también al directorio provisorio compuesto por:

- **Presidente:** Jaime Silva Estay
- **Vicepresidente:** Cristián Rojo Díaz
- **Secretario:** Ricardo Guerra Celis
- **Tesorero:** Jorge Meza Galaz
- **Directores:** Marcelino Venegas Silva - Alex Schmidlin Neculman - Alejandro Gallardo Suazo (AARV, 2022)

Cabe mencionar que, en la fundación de la entidad, participaban como socios activos los siguientes clubes:

- Club de Atletismo Valparaíso,
- Club Deportivo Alemán,
- Club Cultura Física,
- Club Atlético O'Higgins,
- Club Deportivo Atlético Francés,
- Club Atlético Quillota y
- Clubes invitados de la Universidad Federico Santa. María y Escuela Naval (AARV, 2022).

El día 20 de julio del año 2018, la asociación en virtud de la ley N° 20.500, realiza reformas a sus estatutos, en la secretaría municipal de Valparaíso, estando presente como ministro de fe Daniel Alfaro Fredes, destacando entre otros artículos el cambio de 7 directivos a 5, quienes durarán 5 años en sus cargos. En su historia y desde su fundación la asociación ha sido presidida por:

- Jaime Silva Estay;
- Adolfo Carrasco Benza;
- Giorgio Boccardo Bosoni;
- Gustavo Calderón Morales;
- Marcelino Venegas Silva (AARV, 2022).

Algunos datos e hitos importantes de la Asociación son la formación de estructuras internas como la Comisión Técnica, presidida por Hugo Rodó R. y

el Comité Regional de jueces coordinado por César Toro M., según los reglamentos de la IAAF, FEDACHI y propia asociación en 2017. Además, se forma la Comisión de Ética y disciplina presidida por el abogado Francisco Leyton Schneider en 2018.

El 25 de marzo de 2021 y por mandato de la Ley 21.197 sobre prevención y sanción del maltrato, abuso, acoso y discriminación, se conforma la comisión, cuya titular es la señora Vanessa Godoy Villanueva, representante del Club Atlético comunal de Limache, y en calidad suplente la señorita María José Martínez, representante del Club Deportivo Saint Margaret's, actuando como ministro de fe el señor Daniel Pacheco Jeldes, funcionario del IND.

Actualmente, el presidente señala que se encuentran en la región 27 clubes afiliados y/o en proceso de afiliación a esta asociación, sin embargo, hay clubes formados oficialmente que no se encuentran afiliados a esta asociación y que funcionan principalmente en pruebas atléticas de carreras en calle o ruta, trail y cross.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación es cuantitativa y de tipo correlacional, con el cual se pretende “conocer el grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto particular” (Hernández, Sampieri y Baptista, 2010).

Este tipo de estudio señalan que se miden cada una de las variables en estudio presuntamente relacionadas para evaluar el grado de relación, cuantificando y analizando su vinculación (Hernández, Sampieri y Baptista, 2010).

3.2 Variables

Las variables o factores son considerados como toda característica susceptible de poder medirse, encontrándose:

- Variable dependiente: su valor depende de cómo las variables son manipuladas.
- Variable independiente: son independiente del resultado en sí, pero se supone que causan efecto.
- Variables de control: necesitan ser controladas, mantenerse constantes, eliminarlas o neutralizarlas para que no interfieran, como ejemplo: edad, género, nivel educativo, etc. De igual manera, para algún estudio o investigación estas covariables pueden redefinirse como variables dependientes o independientes (Pérez- Tejeda, 2008).

Se determina como variable dependiente las regulaciones de la motivación, en base a la teoría de la motivación auto determinada son las siguientes regulaciones:

- Amotivación
- Regulación Intrínseca
- Regulación Introyecta
- Regulación Integrada

- Regulación Identificada
- Regulación Externa

Se determina como variable independiente:

- Modalidades de entrenamientos (virtual, semi presencial, presencial e independiente)

Se determinan como covariables:

- Edad
- Género

3.3 Población y/o Muestra

La población para obtener la muestra fueron todos los atletas adultos con un rango que oscila entre 18 a 36 años, conformado por damas y varones pertenecientes a clubes de atletismo de la Región de Valparaíso.

La muestra del estudio fue formada por un total de 29 atletas de la Región de Valparaíso, dividiéndose en damas y varones (ver Tabla N°1):

TABLA 1. Cantidad de atletas por género.

<i>Género</i>	<i>Damas</i>	<i>Varones</i>
<i>Cantidad de atletas</i>	17	12
Total	29 atletas	

Por su parte, los atletas se distribuyen en distintos niveles de competición, los cuales se muestran a continuación:

TABLA 2. Nivel de Competición de atletas.

<i>Nivel de Competición actual</i>	<i>Cantidad de atletas</i>
Local	8
Provincial	2
Regional	13
Nacional	5
Total	29 atletas

Dentro del atletismo, se encuentran varias pruebas atléticas que componen el deporte y en la edad adulta, se suele tener una mayor claridad de este punto, para lo cual, se les pregunto sobre su área de especialización en el deporte, dentro de las opciones están las carreras de velocidad, medio fondo y fondo; luego las pruebas de saltos, lanzamientos y por último las pruebas combinadas.

Posteriormente, se agruparon por pruebas de campo (saltos y lanzamientos), pruebas de pista o ruta (velocidad, medio fondo y fondo, vallas y obstáculos) y las pruebas combinadas, compuesta tanto por pruebas de campo y pista. La cantidad de atletas por cada área se muestra en la siguiente Tabla N°3:

TABLA 3. Área de Especialización de los atletas.

Área de Especialización Atlética	Cantidad de Atletas
Pruebas de Pista	21
Pruebas de Campo	7
Pruebas Combinadas	1
Total	29 atletas

La frecuencia de entrenamiento de los deportistas es la siguiente (ver Tabla N°4:

TABLA 4. Frecuencia de entrenamiento de los atletas.

Frecuencia de Entrenamiento	Cantidad de Atletas
1 a 2 sesiones por semana	6
3 a 5 sesiones por semana	22
6 o más sesiones por semana	1
Total	29 atletas

Ahora bien, para conocer la duración de la sesión de entrenamiento de los atletas, se pregunto cuanto tiempo en horas se demora para cada sesión, teniendo los siguientes resultados (ver Tabla N°5).

TABLA 5. Duración de la sesión de entrenamiento de los atletas.

<i>Duración de sesión</i>	<i>Cantidad de Atletas</i>
1 a 2 horas	19
2 a 3 horas	10
Total	29 atletas

Por último, se pregunto sobre como se orientan para la realización de sus entrenamientos, es decir, si necesitan seguir plan de un entrenador, siguen sus propias rutinas, ven rutinas en redes sociales o simplemente no se guían por ningún plan. En la Tabla N°6 se presentan el resumen de las respuestas entregadas por los atletas.

TABLA 6. Orientaciones para el entrenamiento de los atletas.

<i>Orientación para el entrenamiento del atletismo</i>	<i>Cantidad de Atletas</i>
Sigo plan de mi entrenador(a)	25
Sigo rutinas propias	4
Total	29 atletas

La técnica de muestreo fue no probabilística por conveniencia, donde la elección no depende de la probabilidad, sino con las causas relacionadas a las características de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). También, se define como muestreo no probabilístico de juicio, donde el investigador considera según su juicio los elementos que son más representativos de la población que va a estudiar (Pérez-Tejeda, 2008).

Los criterios de inclusión para esta investigación son los siguientes:

- Atletas adultos activos o inactivos.
- Rango de edad entre 18 y menos de 40 años.
- Género: Femenino o Masculino.

Los criterios de exclusión para este estudio fueron los siguientes:

- Renuncia oficial a club.
- Atletas inactivos.

3.3 Instrumentos

En esta investigación, se usaron dos instrumentos (cuestionarios): el Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas, adaptado de Maurice Prierón (2008), y la Escala de Motivación en el Deporte 2 (2017) o (EMD-2), ambos se aplicaron por medio de una versión digital usando el Formulario de Google.

El Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas, es un instrumento que contiene preguntas de selección múltiple, donde para este estudio se seleccionaron aquellas que tenían mayor relación al atletismo en sí y al objetivo de la investigación. A continuación, se muestran las preguntas aplicadas (ver tabla 1):

TABLA 7. Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas

Preguntas	Alternativas
1. ¿Con que frecuencia prácticas actividades deportivas (atletismo)?	A) Nunca B) Menos de 1 sesión x semana C) 1 - 2 sesiones x semana D) 3 - 5 sesiones x semana E) 6 y más sesiones x semana
2. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre ¿Cuánto dura la sesión de práctica deportiva (atletismo)?	A) Ninguna B) Menos de 1 hora C) 1 a 2 horas D) 2 a 3 horas E) Más de 3 horas
3. ¿Participas en competencias deportivas?	A) No, nunca he participado B) Antes sí, pero ahora no participo C) Si, participo a nivel inter-escolar D) Si participo a nivel local o provincial E) Si, participo a nivel regional F) Si, participo a nivel nacional o internacional
4. ¿Te encuentras compitiendo actualmente?	A) Si B) No
5. ¿Cuál es tu nivel de competición actual?	A) Local B) Provincial C) Regional D) Nacional E) Internacional
6. ¿Qué modalidad de entrenamiento estas usando actualmente?	A) Presencial B) Virtual C) Independiente D) No me encuentro entrenando E) Virtual y Presencial (Semi presencial)
7. ¿Cómo te orientas para realizar tus entrenamientos?	A) Sigo plan de un entrenador B) Sigo rutinas de internet C) Sigo rutinas propias D) No sigo ninguna rutina
8. ¿Cuál es tu área de especialización en el atletismo?	A) Velocidad y Postas B) Vallas C) Medio Fondo y Fondo D) Saltos E) Lanzamientos F) Pruebas Combinadas G) Marcha H) Carrera por calle (Maratón)
9. ¿Te encuentras estudiando en la actualidad?	A) Si B) No
10. ¿Cuál es tu lugar con mayor frecuencia de entrenamiento?	

La Escala de Motivación en el Deporte (EMD) fue creada por Brière et al., (1995), posteriormente Petellier et al., (2013) desarrollaron una segunda versión denominada Escala de Motivación en el Deporte 2 (EMD-2), la cual fue adaptada y validada en estudiantes inscritos en el club de deportes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso por medio de un estudio de Vallejo et al., (2017). En esta investigación se tuvo una confiabilidad, a través, del alfa de Cronbach, la cual fue de .78 lo que es considerado aceptable fueron: Intrínseca = .70 (aceptable); Integrada = .84 (bueno); Identificada = .71 (aceptable); Introyectada = .39 (insuficiente); Externa = .69 (débil); Amotivación = .76 (aceptable).

La Escala de Motivación en el Deporte 2, es un cuestionario con una escala tipo Likert, compuestas por 18 ítems, y cada uno, tiene una valoración del 1 a 7, donde 1 significa menor valoración y 7 significa mayor valoración, es decir entre más alta la puntuación mayor es la representación de la pregunta, donde cada pregunta está bajo la consigna de la siguiente pregunta: ¿Por qué practico mi deporte?

Además, la escala se divide en seis factores o regulaciones de la motivación, compuesto por 3 ítems cada uno, los cuales se presentan a continuación:

- Intrínseca:

- 1. Porque me satisface el aprender más de mi deporte.*
- 7. Porque disfruto el descubrir nuevas estrategias de desempeño deportivo.*
- 13. Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.*

- Integrada

- 2. Porque practicar deportes refleja la esencia de quien soy.*
- 8. Porque participar en deporte es una parte integral-fundamental de mi vida.*
- 14. Porque a través del deporte, vivo de acuerdo a mis principios más esenciales.*

- Identificada:

3. Porque elegí este deporte como una manera de desarrollarme a mí mismo.

9. Porque encuentro que es una buena manera para desarrollar aspectos de mí mismo que valoro.

15. Porque es una de las mejores vías que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.

- Introyectada:

4. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me hiciera el tiempo para practicarlo.

10. Porque me siento bien conmigo mismo cuando lo hago.

16. Porque me sentiría inútil si no lo practicara.

- Externa:

5. Porque las personas que me importan se pondrían mal conmigo si no lo practicara.

11. Porque pienso que los otros me desaprobarían si no lo hiciera.

17. Porque hay personas que me recompensan-premian cuando lo hago.

- Amotivación:

6. Solía tener buenas razones para hacer deportes, pero ahora me pregunto si debiese continuar.

12. Ya no lo sé. Tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.

18. Ya no es claro para mí; en realidad ya no pienso que mi lugar esté en el deporte (Vallejo et al. 2017).

Por último, al inicio del formulario se realizaron preguntas para conocer algunos datos socio demográficos del grupo en estudio, los cuales son: edad, género, fecha de nacimiento, comuna de residencia e institución deportiva.

3.4 Procedimiento

En primera instancia en esta investigación, se confeccionó el consentimiento informado con todos los criterios éticos para desarrollar la investigación. Seguido a ello, se transcribieron el consentimiento, el Cuestionario de Hábitos y la Escala de Motivación Auto determinada a un formato digital por medio del Formulario de Google, dividiéndose en tres secciones.

Posteriormente, se creó y envió una carta, a través, de correo electrónico dirigido a la Asociación Atlética Regional de Valparaíso (AARV) y al presidente de ésta, el Sr. Marcelino Venegas Silva, en dicha carta se explicaron los objetivos y procedimiento del estudio y se solicitó la colaboración de la institución respecto a la difusión con el fin de contactar a los presidentes, entrenadores y atletas de los 27 clubes afiliados a la Asociación.

La carta fue recibida y se dio respuesta de la siguiente forma, primero la secretaria envió la lista de los presidentes de los clubes con sus respectivos correos electrónicos a la investigadora, y paralelamente el presidente mandó un correo dando su apoyo a la investigación solicitando colaboración con la difusión para que tanto el consentimiento como los cuestionarios lleguen a la población de los atletas.

Teniendo los contactos de los clubes, la investigadora procedió a enviar un correo con la aprobación y apoyo de parte del presidente con la investigación, adjuntando la carta con la explicación del estudio y el link para acceder al instrumento (consentimiento más cuestionarios en Formulario de Google).

Terminado este proceso, se procedió a conseguir los números de celular de los entrenadores a cargo de los clubes de la AARV por medio de los miembros de la Comisión Técnica de la Asociación, donde la Srta. Valeria Vicencio envió los contactos de 10 entrenadores de la región y siguiendo el procedimiento anterior, se envió toda la información vía mensaje de wasap y/o llamando por teléfono para una mejor explicación del tema.

Ahora bien, a través de entrenadores y atletas, se consiguieron números de varios deportistas, donde se les mando el link y la información del estudio, los cuales procedieron a compartir dentro del grupo de atletas de la región.

Por último, se subió al grupo de Facebook denominado Pista de Atletismo de la Región de Valparaíso, la información y el link del instrumento para que contesten otros atletas del rango en estudio que no hayan tenido acceso a la investigación en curso por alguno de los otros medios de difusión.

3.4 Limitaciones del Estudio

En esta investigación se pueden encontrar varias limitaciones, las cuales se describen a continuación:

- Accesibilidad a los datos: El estudio se realizó en el periodo de finalización de la pandemia, específicamente entre Julio y Septiembre del 2022, a pesar, que siguen vigentes medidas sanitarias y uso de pase de movilidad, esto generó una dificultad al momento de recopilar datos de las distintas comunas de la región de Valparaíso. Sumado a lo anterior, la Asociación Regional de Valparaíso de este deporte, no tenía una lista acotada de todos sus atletas, por lo cual para poder llegar a los deportistas objetos de la investigación se dependía de la voluntad de entes externos como entrenadores y directivas de los clubes. Por último, al aplicar los instrumentos por medio online, se infiere que atletas de clubes ubicados más al interior no accedieron a la investigación.
- Estado de salud de los participantes: Para este punto, aún sigue estando presente el COVID-19, donde no se podía determinar si los deportistas si los deportistas podrían contagiarse y en qué medida esto podría afectar su estado de salud físico y/o mental.
- Abandonos de atletas: Este punto es algo normal en todo deporte, pero se incrementó post pandemia, hace falta ver las competencias de atletismo organizadas por la Asociación Atlética Regional de

Valparaíso antes de la pandemia año 2019, tenían una participación promedio de 200 a 300 deportistas por evento y en la actualidad, se ven 80 a 120 deportistas. De lo cual, muchos competidores son aún niños, adolescentes o nuevos deportistas, quedando menos adultos realizando atletismo competitivo. Esto quiere decir, que la cantidad de deportistas disminuyó y por ello, la población y probablemente sesgando la muestra para esta investigación también.

- Cuestionario Online: Si bien este método es una solución a la aplicación presencial que requiere traslado, tiempo y recursos. No obstante, esta forma dificulta la entrega de la información presencial de la investigación, explicación de los instrumentos y aclaración de dudas, lo que puede provocar una probabilidad de sesgo en el estudio, ya que, en la validación del test empleado, se tomó de modo presencial. De igual forma, se intentó realizar una reunión vía plataformas electrónica, pero no hubo respuestas positivas para coordinar un horario y solo se pudo explicar vía contacto telefónico y presencial en algunos casos en la comuna de Valparaíso.
- Rango Etario: Se limitó el rango etario para que coincidiera con la validez del instrumento en aplicación. Sin embargo, se deja fuera varios grupos etarios de interés para investigar y analizar.

3.5 Análisis de Datos y Tratamiento Estadístico

En primera instancia para determinar las regulaciones de la motivación, en base a la (EDM-2), se realizó el promedio de los ítems por cada factor por medio del Programa Microsoft Excel, versión 2022.

El tratamiento estadístico de los datos se efectuó utilizando el Software JAMOV 2.2.5.

Se transcribieron los datos recopilados en Excel desde el Formulario de Google, donde se realizaron los análisis de los datos por medio de estadística descriptiva, específicamente las medidas de tendencia central (media y mediana), las medidas de dispersión (desviación estándar y

varianza) y los puntajes mínimos y máximos de las seis regulaciones de la motivación. Además, se describen las modalidades de entrenamiento, la frecuencia de entrenamiento y el género de los atletas.

Para analizar la normalidad de los datos de las regulaciones de la (EMD-2, Vallejo et al., 2017) se utilizó la prueba Shapiro Wilks, siendo la más apropiada para muestras de tamaño pequeño, es decir menor de 50 elementos (Vetter, 2017); se usa esta prueba para contrastar si un conjunto de datos sigue una distribución normal o no, siendo para este caso rechazada la hipótesis nula y se concluye que los datos no vienen en una distribución normal. Por tanto, parte de las hipótesis pueden ser probadas usando estadística no paramétrica, conocidas como hipótesis de rango o estadísticos de orden (Siegel, 1998).

Rechazada la hipótesis nula de normalidad, se usó la prueba estadística no paramétrica de Kruskal-Wallis (K-W) (Anova no paramétrico), que según Siegel (1998) utiliza rangos de poblaciones independientes para corroborar si existen diferencias relevantes entre dos o más grupos de una variable independiente en una variable dependiente ordinal o continua. La K-W permite comparar más de dos grupos y más de dos medias. Con lo cual se analizó la existencia de diferencias en los valores de las seis regulaciones según: género, modalidad, orientación, y frecuencia de entrenamiento.

Por último, para poder establecer si existe alguna relación o no, en las puntuaciones de las variables en estudio asociadas, se realizó el coeficiente de correlación de Spearman que permite examinar la dirección y magnitud de la asociación entre dos variables cuantitativas, es decir la intensidad de la relación entre las variables, en cualquier tipo de asociación y ofrece un coeficiente de correlación, que cuantifica el grado de asociación entre dos variables numéricas (Martínez, Sánchez y Faulín, 2006).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Los resultados de la Escala de Motivación en el Deporte fueron analizados mediante estadística descriptiva, donde se obtuvo la media, mediana, desviación estándar, varianza y puntajes mínimos y máximos, proporcionando una visión sobre el comportamiento de los datos de las regulaciones de la motivación (ver tabla 8).

En el desarrollo del estudio se logró la identificación de las regulaciones de la motivación, encontrándose las seis dimensiones con los siguientes resultados un 6.67 en la regulación Identificada, un 6.63 en Intrínseca, un 6.53 en Integrada, un 5.17 en Introyectada, un 1.92 en Externa para finalizar con la puntuación más baja de un 1.77 en amotivación. En relación con estos datos, en primera instancia se detecta la regulación Identificada, lo que significa que los atletas reconocen la práctica del atletismo como un comportamiento autónomo; no obstante, la decisión de participar está dada por beneficios externos. Siguiendo en puntaje, se puede observar la regulación intrínseca, es decir, que la decisión de practicar atletismo está condicionada solo por el hecho del placer de la actividad. Por último, se encontró como último puntaje la amotivación, que señala la ausencia de motivación.

TABLA 8. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación de los datos obtenidos de la (EMD-2)

Descriptivos	INTEG	INTRÍN	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
N	29	29	29	29	29	29
Media	6.53	6.63	6.67	5.17	1.92	1.77
Mediana	6.67	7.00	7.00	5.33	1.67	1.33
Des. Estándar	0.704	0.574	0.520	1.15	1.21	0.882
Varianza	0.496	0.329	0.270	1.33	1.47	0.778
Mínimo	4.00	5.00	5.00	3.00	1.00	1.00
Máximo	7.00	7.00	7.00	7.00	6.33	4.00

Los resultados obtenidos anteriormente, al agregar la variable de género, se puede apreciar que los varones presentan una media levemente mayor en la regulación Intrínseca con 6.92, en comparación con las damas 6.43 (véase tabla 9). Cabe destacar que los varones tienen valores más altos en cuatro de las seis regulaciones, a excepción de las regulaciones Introyectada y Amotivación, donde el género femenino tiene mayor puntuación; sin embargo, es leve la diferencia entre los puntajes.

Sumado a lo anterior, se debe destacar que la Amotivación tiene bajos valores presentados en ambos géneros, siendo este el factor con las puntuaciones más bajas, seguido por la regulación Externa. Es decir, que los atletas presentan bajos niveles de ausencia de motivación hacia la práctica deportiva y en relación la regulación Externa, se presenta una menor influencia hacia la práctica del atletismo por incentivos o castigos.

TABLA 9. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación, en base a la (EMD-2) y género.

	Género	INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
N	Masculino	12	12	12	12	12	12
	Femenino	17	17	17	17	17	17
Media	Masculino	6.92	6.81	6.92	5.14	2.17	1.72
	Femenino	6.43	6.33	6.49	5.20	1.75	1.80
Mediana	Masculino	7.00	7.00	7.00	5.17	1.67	1.33
	Femenino	6.67	6.67	6.67	5.33	1.67	1.33
Des. Estándar	Masculino	0.208	0.265	0.149	1.33	1.60	0.815
	Femenino	0.665	0.850	0.614	1.05	0.854	0.950
Varianza	Masculino	0.0431	0.0702	0.0223	1.77	2.57	0.664
	Femenino	0.442	0.722	0.378	1.11	0.730	0.903
Mínimo	Masculino	6.33	6.33	6.67	3.00	1.00	1.00
	Femenino	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00
Máximo	Masculino	7.00	7.00	7.00	7.00	6.33	3.00
	Femenino	7.00	7.00	7.00	7.00	4.00	4.00

TABLA 10. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación, en base a la (EMD-2) y modalidades de entrenamiento.

	Modalidad Entrenamiento	INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
N	C) Independiente	7	7	7	7	7	7
	B) Virtual	1	1	1	1	1	1
	A) Presencial	17	17	17	17	17	17
	D) Semipresencial	4	4	4	4	4	4
Media	C) Independiente	6.90	6.91	6.95	5.43	1.90	1.38
	B) Virtual	7.00	6.33	6.67	4.00	1.00	1.67
	A) Presencial	6.47	6.39	6.55	5.18	2.00	2.04
	D) Semipresencial	6.75	6.50	6.67	5.00	1.83	1.33
Mediana	C) Independiente	7.00	7.00	7.00	5.67	1.00	1.00
	B) Virtual	7.00	6.33	6.67	4.00	1.00	1.67
	A) Presencial	6.67	6.67	6.67	5.33	1.67	2.00
	D) Semipresencial	6.83	6.50	6.83	4.67	1.83	1.17
Desviación Estándar	C) Independiente	0.253	0.161	0.125	1.32	1.23	0.680
	B) Virtual	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
	A) Presencial	0.679	0.860	0.612	1.14	1.35	0.978
	D) Semipresencial	0.320	0.431	0.471	1.16	0.795	0.471
Varianza	C) Independiente	0.0641	0.0259	0.0156	1.73	1.51	0.462
	B) Virtual	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN	NaN
	A) Presencial	0.460	0.739	0.375	1.31	1.83	0.956
	D) Semipresencial	0.103	0.186	0.222	1.34	0.631	0.222
Mínimo	C) Independiente	6.33	6.67	6.67	3.00	1.00	1.00
	B) Virtual	7.00	6.33	6.67	4.00	1.00	1.67
	A) Presencial	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00
	D) Semipresencial	6.33	6.00	6.00	4.00	1.00	1.00

	Modalidad Entrenamiento	INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
Máximo	C) Independiente	7.00	7.00	7.00	6.67	4.00	2.67
	B) Virtual	7.00	6.33	6.67	4.00	1.00	1.67
	A) Presencial	7.00	7.00	7.00	7.00	6.33	4.00
	D) Semipresencial	7.00	7.00	7.00	6.67	2.67	2.00

Nota: Nan = No se asigna valor numérico debido a que n = 1.

En la Tabla N°10, se puede ver que la regulación Intrínseca mantiene su media con un alto valor en la modalidad de entrenamiento Independiente con un 6.90, seguido por la modalidad semipresencial con un 6.75, y por último la modalidad presencial presenta un 6.47.

Para el caso de la modalidad virtual tiene una media de 7; sin embargo, existe solo un deportista con esta opción, por lo que es insuficiente para poder analizar y asociar este valor con la modalidad de entrenamiento mencionada.

En este punto se puede mencionar que los atletas que siguen una modalidad de entrenamiento independiente tienen los promedios más altos con respecto a la regulación Intrínseca, Identificada e Integrada, es decir a la motivación interna que los lleva a practicar deporte por la propia satisfacción de su realización y no influidos por factores externos como recompensas o castigos. Pero también, reconocen el valor de la actividad en las otras dos regulaciones y las hacen parte de ellos, por lo que no se puede decir que solo se regulan por su propia motivación interna.

Para el siguiente análisis, se agrega la variable edad, dividida en dos grupos, donde se puede apreciar que la mayor diferencia entre sus medias está dada por la regulación Externa (véase Tabla N°11).

TABLA 11. Estadísticos descriptivos de las regulaciones de la motivación en relación con la edad de los atletas, del instrumento (EMD-2)

	Edad (2)	INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
N	18 a 23 años	15	15	15	15	15	15
	24 a 36 años	14	14	14	14	14	14
Media	18 a 23 años	6.51	6.27	6.51	4.89	1.44	1.58
	24 a 36 años	6.76	6.81	6.83	5.48	2.43	1.98
Mediana	18 a 23 años	7.00	6.67	7.00	4.67	1.33	1.33
	24 a 36 años	7.00	7.00	7.00	5.67	2.17	2.00
Des. Estándar	18 a 23 años	0.654	0.875	0.666	1.01	0.498	0.859
	24 a 36 años	0.462	0.285	0.216	1.25	1.54	0.890
Mínimo	18 a 23 años	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00
	24 a 36 años	5.33	6.33	6.33	3.00	1.00	1.00
Máximo	18 a 23 años	7.00	7.00	7.00	7.00	2.33	4.00
	24 a 36 años	7.00	7.00	7.00	7.00	6.33	3.33

Se realizó la prueba estadística para estimar la normalidad de los datos de la muestra sobre las regulaciones motivacionales de los atletas, indicando que los datos no siguen una distribución normal, con excepción de la regulación Introyectada (véase, tabla N°12).

TABLA 12. Prueba de Normalidad Shapiro Wilks de la regulación motivacional de la (EMD-2)

	INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT
N	29	29	29	29	29	29
Media	6.63	6.53	6.67	5.17	1.92	1.77
Mediana	7.00	6.67	7.00	5.33	1.67	1.33
Shapiro-Wilk W	0.692	0.675	0.695	0.949	0.756	0.836
Shapiro-Wilk p	< .001	< .001	< .001	0.172	< .001	< .001

En la tabla N°13, se muestran las mediciones de las seis regulaciones de la motivación en comparación con las modalidades de enseñanza-

aprendizaje usadas para el entrenamiento del atletismo, encontrándose que no existen diferencias significativas entre estas variables.

TABLA 13. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), con las modalidades de entrenamiento de los atletas.

Kruskal-Wallis para las mediciones de las regulaciones y modalidad de entrenamiento.

	χ^2	df	p
INTRÍN	3.76	3	0.289
INTEG	5.27	3	0.153
IDEN	3.95	3	0.267
INTROY	2.22	3	0.528
EXT	1.42	3	0.700
AMOT	4.06	3	0.255

En la Tabla N°14, se observa que la regulación Integrada en base a la edad de los atletas tiene diferencias significativas con un 0.023.

TABLA 14. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), *en función de la edad* de los atletas.

Kruskal-Wallis para las mediciones de las regulaciones, según la edad

	χ^2	df	p
INTRÍN	1.111	1	0.292
INTEG	5.163	1	0.023 *
IDEN	0.973	1	0.324
INTROY	1.922	1	0.166
EXT	3.751	1	0.053
AMOT	1.445	1	0.229

Por último, se encuentran diferencias entre las regulaciones de la motivación en relación con el género de los deportistas, específicamente en la Intrínseca e Identificada. (ver tabla N°15).

TABLA 15. Diferencias entre las regulaciones de la motivación de la (EDM-2) en relación con el género de los atletas.

Kruskal-Wallis para las mediciones de las regulaciones, según el género de los atletas.

	χ^2	df	p	
INTRÍN	5.6979	1	0.017	*
INTEG	3.2993	1	0.069	
IDEN	4.8265	1	0.028	*
INTROY	0.0404	1	0.841	
EXT	0.1023	1	0.749	
AMOT	0.0641	1	0.800	

Para ver el grado de relación entre las variables del estudio, se usó la prueba de correlación de Spearman debido a que la distribución de las variables no resultó ser normal, son medidas de correlación para variables, de tal modo que los individuos u objetos de la muestra pueden ordenarse por rangos. Sus valores varían de -1.0 (correlación negativa perfecta) a $+1.0$ (correlación positiva perfecta), considerando el 0 como ausencia de correlación entre las variables jerarquizadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

En la tabla N°16 se puede ver las variables de las regulaciones y las modalidades, además de la covariables de edad y género.

En esta tabla, se puede ver que tiene mayor significancia en la correlación de las variables género con la regulación identificada e intrínseca, y la edad con la Identificada y Externa. Sin embargo, no se ve observan diferencias entre las regulaciones motivacionales con las modalidades de entrenamiento usados por los atletas.

TABLA 16. Comparación entre las variables de las regulaciones de la motivación de la (EDM-2), las modalidad, frecuencia y orientación para el entrenamiento, edad y género.

		INTRÍN	INTEG	IDEN	INTROY	EXT	AMOT	Modalidad Entrenamiento	Género	Edad
INTRÍN	Spearman's rho	—								
	p-value	—								
INTEG	Spearman's rho	0.427 *	—							
	p-value	0.021	—							
IDEN	Spearman's rho	0.492 **	0.679 ***	—						
	p-value	0.007	< .001	—						
INTROY	Spearman's rho	-0.043	0.381 *	0.178	—					
	p-value	0.826	0.041	0.356	—					
EXT	Spearman's rho	0.116	0.351	0.345	0.599 ***	—				
	p-value	0.548	0.062	0.067	< .001	—				
AMOT	Spearman's rho	-0.405 *	-0.258	-0.327	0.268	0.128	—			
	p-value	0.029	0.177	0.083	0.160	0.508	—			
Modalidad Entrenamiento	Spearman's rho	-0.261	-0.332	-0.270	-0.103	0.118	0.125	—		
	p-value	0.171	0.078	0.157	0.596	0.543	0.517	—		
Género	Spearman's rho	-0.451 *	-0.343	-0.415 *	0.038	-0.060	0.048	0.251	—	
	p-value	0.014	0.068	0.025	0.845	0.755	0.805	0.190	—	
Edad	Spearman's rho	0.312	0.412 *	0.235	0.307	0.414 *	0.213	-0.335	-0.181	—
	p-value	0.099	0.026	0.219	0.105	0.025	0.268	0.076	0.347	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

4.1 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La presente investigación evaluó la relación y diferencias entre las regulaciones de la motivación, según la teoría autodeterminada con las modalidades de entrenamiento. En base a los resultados obtenidos las diferencias y correlación entre las variables dependiente e independiente no muestran diferencias significativas. Sin embargo, al analizar las diferencias entre las regulaciones motivacionales en relación con la edad y el género, si se muestran diferencias significativas en algunas regulaciones.

Desde los análisis descriptivos se puede apreciar que la regulación Identificada e Intrínseca tienen las medias más altas del grupo de atletas, esta regulación y resultado coinciden con el estudio de (Barbosa, Castañeda y Reyes, 2022) en estudiantes de las selecciones deportivas de la Universidad Tecnológica de Pereira, señalando que el selectivo de atletismo está más relacionado con la motivación intrínseca (diversión, placer y satisfacción por el deporte, mejora de las tareas deportivas).

Los resultados en la regulación Externa, se muestra que los atletas tienen leves medias más altas en la modalidad presencial, seguido por independiente y semi presencial, cuyos resultados son muy parecidos. En un contexto educacional, la investigación de (Ruiz, Cruz, Gómez, García y Lemus, 2022) señala que los alumnos de clases presencial/virtual le dan mayor importancia a la motivación extrínseca, los cuales esperan aprobación y reconocimiento, cualidad propia de la enseñanza cara a cara, en donde la interacción profesor-alumno al ser directa y comunicativa permite una valoración formativa constante.

Respecto a las diferencias entre las regulaciones motivacionales con el género, se puede señalar que existe en la Intrínseca e Identificada, siendo las medias más altas en los varones en comparación con las damas. Por consiguiente, en la investigación de Urrea y Guillén (2016) en deportistas colombianos con discapacidad visual, sus resultados revelan que existen diferencias significativas entre las medias obtenidas por hombres y mujeres.

Sin embargo, en las subescalas de Regulación Introyectada y de Regulación Externa, siendo mayor en los hombres que en las mujeres.

Los resultados muestran que en la regulación Externa los hombres tienen una puntuación más alta en comparación con las mujeres. De la misma manera, los estudios de Brière, Vallerand, Blais & Pelletier (1995) y Núñez, Martín-Albo, Navarro & González (2006) donde el género masculino puntuaba más alto en regulación externa que el femenino.

Balaguer, Castillo y Duda (2007) en la investigación que llevaron a cabo con sobre las “Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles” señalan que los hombres y las mujeres deportistas difirieron significativamente en la motivación extrínseca, concretamente los hombres deportistas señalaron mayor regulación externa que las mujeres deportistas. Por ende, se puede inferir en cuanto a la variable género, que los hombres muestran un perfil menos autodeterminado que las mujeres.

Cabe señalar, que estos estudios se encuentran en un entorno similar, sin embargo, no han sido expuestos a los cambios provocados por la pandemia, principalmente en relación con el confinamiento y masificación del uso de la virtualidad para enfrentar tanto estudios como entrenamientos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La presente investigación se ha dedicado al estudio de las regulaciones de la motivación, según la teoría autodeterminada y las modalidades de enseñanza-aprendizaje (presencial, semipresencial, virtual e independiente) para el entrenamiento del atletismo durante la pandemia por COVID-19.

En primera instancia se esperaba que existiesen diferencias entre estas variables, debido a las diferencias entre cada modalidad de entrenamiento usada por los atletas. Sin embargo, no se encuentran diferencias significativas entre sus medias y a su vez, se observa una baja correlación negativa en las modalidades con las regulaciones Intrínseca, Integrada, Identificada e Introyectada; y baja correlación positiva en las regulaciones Externa e Interna, siendo estas quienes presentaron las medias más bajas de todas las categorías expuestas. Por tanto, no se puede demostrar que hay relación y diferencias entre las distintas metodologías para llevar a cabo la práctica del atletismo con la motivación autodeterminada de los deportistas.

Desde la perspectiva descriptiva, se puede decir que, los atletas en la modalidad independiente que entrenan por su cuenta, sin un entrenador o compañeros tienen los valores más altos de motivación intrínseca, es decir que presentan una alta motivación interna orientada por el gusto y el placer de la práctica. A sí mismo, en la regulación integrada que hace referencia a la práctica deportiva por la identificación de su importancia en base a los valores y necesidades. Por último, la regulación Identificada señala que la decisión para practicar atletismo esta condicionado a beneficios externos reconociendo su valor para aceptarla como propia. Tanto la regulación Integrada e Identificada son parte de la motivación externa, pero son las más cercanas a la motivación interna, lo que explica que las tres tengan puntajes similares, superando sus medias a las otras dos modalidades presencial y semipresencial.

Para la comparación entre las regulaciones de la motivación y el género, se encuentran diferencias significativas en la motivación Intrínseca e

Identificada, donde los hombres presentan medias más altas en estas dos regulaciones en comparación a las damas. Por su parte, a pesar de que no se encuentran diferencias significativas en las demás regulaciones, las medias coinciden con otros estudios que los varones tienen una motivación externa más alta que las damas, pero aun así se tiene las medias más bajas que las otras regulaciones.

En la comparación de las regulaciones motivacionales con la edad de los atletas, se presentan diferencias significativas solo en la regulación integrada. Y en el análisis de la correlación se observa una relación significativa en las regulaciones Externa e Integrada, las cuales tienen una correlación positiva más alta en ambas variables en contraste con las demás regulaciones que tienen una relación positiva más baja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada, P. S. M. (2020). Social isolation and quarantine effects over the subjective well-being of Chileans during the COVID-19 outbreak. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.368>
- Almagro, B.; Navarro, I.; Saénz-López, P. y Gema, P. (2015), Consecuencias de la motivación en las clases de Educación Física. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 6 (34). Disponible en https://www.researchgate.net/publication/297759402_Consecuencias_de_la_motivacion_en_las_clases_de_Educacion_Fisica
- Asociación Atlética Regional de Valparaíso (2022). Reseña Histórica. Recuperado de <https://aarv.cl/resena-historica/>
- Bachelor, J. W. (2017). Increasing student communication and spontaneous language use in the L2 classroom: A careful consideration of the flipped classroom model. *The TFLTA Journal*, 6, 5-11.
- Balaguer, I.; Castillo, I. y Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 97-207.
- Barbosa, S., Castañeda, W., y Reyes, M. (2022). Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia Covid-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16(1), e1438. Epub 27 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2022.1438>
- Beltrán, G., Amaquena, F.; y López, R. (2020). La motivación en línea.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J.M. y Campra, E. (1990). Atletismo (I). Carreras y marcha. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). [Development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.

- Bourzgui, Farid; Alami Sanaa y Diouny, Samir (2020). "A comparative study of online and face-to-face learning in dental education", *EC Dental Science*, vol. 19, núm. 3. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339948717_A_Comparative_Study_of_Online_and_Face-to-Face_Learning_in_Dental_Education [Links]
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 59-75.
- Caracuel, J. (2004). Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, curso de doctorado impartido en la Universidad Autónoma de Tamaulipas.
- Casero, M.; y Sánchez, M. (2021). Cambio de modalidad presencial a virtual durante el confinamiento por Covid-19: percepciones del alumnado universitario. DOI: <https://doi.org/10.5944/ried.25.1.30623>
- Celis, C., Salas, C., Yañez A., y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la pandemia COVID-19. *Revista Médica de Chile*. 148 (6). DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Coker RH, Hays NP, Williams RH, Wolfe RR, Evans WJ. (2015). Bed rest promotes reductions in walking speed, functional parameters, and aerobic fitness in older, healthy adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 70(1):91-6. doi: 10.1093/gerona/glu123. Epub 2014 Aug 13. PMID: 25122628; PMCID: PMC4342684.
- De Rezende, J. (2007). Epidemia, endemia, pandemia, epidemiología. *Revista De Patología Tropical / Journal of Tropical Pathology*, 27(1). Recuperado de <https://doi.org/10.5216/rpt.v27i1.17199>
- Deci, E. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press

- Domínguez, D.; Gene, J., González, R. y Pérez, C. (2021). Análisis del grado de motivación en el área de educación física relación con la teoría autodeterminada en período post COVID-19. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 14 (2), p.33-44.
- Dougnac, A. (2021). Ministerio de Salud, 18 de noviembre de 2021. Presentación Plan nacional de manejo de paciente crítico COVID-19, en simposio de la Universidad Adolfo Ibáñez. Recuperado en <https://www.minsal.cl/subsecretario-alberto-dougnac-expone-sobre-el-plan-nacional-de-manejo-del-paciente-critico-covid-19/>.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte (2ª ed.). Madrid: Mac Graw Hil
- Federación Atlética de Chile (2022). Atletismo. Recuperado de <https://www.fedachi.cl/atletismo/>
- Ferrer, R. (2020). Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo. *Revista Medicina Intensiva*. 44 (6): 323-324. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.medin.2020.04.002>
- García, J.; Caracuel, J. y Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades. SOCIOTAM*, XXIV (1) 71-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- Gobierno de Chile (2020). Estrategia Gradual de Confinamiento. Paso a paso nos cuidamos. Recuperado de https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Estrategia-Gradual.pdf
- Gobierno de Chile. (2022). Seguimos cuidándonos paso a paso. Recuperado en <https://www.gob.cl/pasoapaso/>
- Gómez, A.; y Valero, A. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Revista Periodicidad Semestral Acción Motriz*. Recuperado de file:///C:/Users/genes/Downloads/Dialnet-IAtletismoDesdeUnaPerspectivaPedagogica-6698349.pdf

- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Hornillos, I. (2000). Atletismo. España: INDE Publicaciones.
- International Association Athletics Federation. (2022). World Athletics. Recuperate of <https://www.worldathletics.org/heritage/history>
- Iso-Ahola, S. E., & St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706>
- López, J.M. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L. G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad* (6), 67-93.
- Martínez, M., Sánchez, A., Toledo, E., & Faulin, J. (2020). Bioestadística amigable. 4ª ed., Elsevier España, S.L.U. ISBN: 978-84-9113-407-7.
- Marcillo, J., Carrera, P. y Posso, R. (2021). Desafío del entrenamiento en la pandemia: Una mirada prospectiva desde lo pedagógico. *Olimpia Universidad de Granma* 18 (3), 64-74. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26214>
- Ministerio del Deporte (2021). Protocolo para el retorno seguro a la actividad física. Disponible en <https://www.mindep.cl/secciones/184>
- Ministerio de Salud (2022). COVID-19 en Chile. Pandemia 2020-2022. Gobierno de Chile. Disponible en https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
- Ministerio de Salud (2022b). Nuevo plan paso a paso. Recuperado de <https://saludresponde.minsal.cl/nuevo-plan-paso-a-paso/>
- Moreno, M et al. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales. Un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 26, núm. 2, julio, 2009, pp. 213-222 Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Distrito Federal, México
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

- Organización Mundial de la Salud (2020). Alocución de apertura del director general de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Recuperado de <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- Organización Mundial de la Salud (2022). Coronavirus. Recuperado de https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Orosz, T. (2016). *Online versus on-ground: student outcomes and the influence of student engagement in a college success course* (Tesis doctoral sin publicar). Nueva Jersey, Rowan University.
- Pérez-Tejada, E. (2008). Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud. 3ª ed., Cengage Learning Editores, S.A. ISBN-13: 978-607-481-345-6
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Polischuck, V. (2003). Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento. España: Paidotribo.
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, J., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. y Núñez Sotomayor, L. (2021). Por una Educación Física Virtual en Tiempos de COVID. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3). Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M., & Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física [Curricular approaches as a contribution to the autonomy of physical activity]. *Revista Digital de Educación Física*

- Ramajo, P. (1992). Orientación profesional y de futuro. *Revista de Psicología Práctica*, 27 (162).
- Ramos, A.; Hernández, R.; Rivera-, J. y Wall, A. (2008). Cuestionario de hábitos de actividad física de Maurice Pierón: estudio de validación para población mexicana aparentemente activa. *Ciencia en la frontera: Revista de ciencia y tecnología UACJ* (4), 149-159.
- Resolución 200 Exenta de 2020 Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. Dispone medidas sanitarias que indica por brote de COVID-19. 20 de Marzo de 2020. Disponible en <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1143645>
- Restrepo B, Luis F, & González L, Julián. (2007). De Pearson a Spearman. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(2), 183-192. Disponible en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-06902007000200010&lng=en&tlng=es.
- Reyes, M.; Nazar, G.; y Cigarroa I., et al. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia psicológica* 40 (1). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>
- Rico, C., Vargas E., G., Poblete, F., et al. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 2-10. Disponible En: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Rius, J. (2005). Metodología del atletismo. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, J. (2008) Historia del deporte (3ª ed.). España: INDE Publicaciones.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Selfdetermination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.

- Rosselli, D. (2020). Epidemiología de las pandemias. *Revista de Medicina*. 42 (2) 168-174. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/342674870_Epidemiologia_de_las_pandemias
- Ruiz, C. y Gómez, J. (2021) Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
- Ruiz, E.; Cruz, J.; Gómez, C.; García, V. y Lemus, E. (2022). Comparación de la motivación en alumnos(as) universitarios de modalidad virtual/virtual *versus* presencial/virtual desde el MSLQ. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. Londres: Guilford Press
- Sandoval, J., Caracuel, J., Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo. Una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXIV(1),71-88.[fecha de Consulta 18 de Noviembre de 2022]. ISSN: 1405-3543. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65452570005>
- Siegel, S. (reimp. 1998). Estadística no paramétrica: aplicada a las ciencias de la conducta. 4ª ed., Trillas.
- Solórzano, Y. (2017) Aprendizaje Autónomo y competencias. *Revista científica Dominio de las Ciencias* 3, 241-253. Disponible en <file:///C:/Users/genes/Downloads/Dialnet-AprendizajeAutonomoYCompetencias-5907382.pdf>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. y Fernández, M. (2017). Teoría de la autodeterminación: una revisión teórica. Perspectivas en psicología. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14 (2),105-115.
- Urrea, A. y Guillén, F. (2016). Motivación autodeterminada en deportistas colombianos con discapacidad visual. *Khatarsis: Revista de Ciencias Sociales* 21, 131-155.
- Vallejo, F.; Mena, J.; Lochbaum, M.; Duclos, D.; Guerrero, I. y Carrasco, H. (2017). Adaptación y validez de la escala de motivación en el deporte 2

- (EMD-2) para estudiantes universitarios chilenos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 18 (1), 63-74.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1019.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., & Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus Extrinsic Goal-Contents in Self-Determination Theory Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist. Scientific Research Publishing* 41, 19-31
- Vetter, TR. (2017). Fundamentals of Research Data and Variables: The Devil Is in the Details. *Anesthesia & Analgesia*, 125(4):1375-1380. doi:10.1213/ANE.0000000000002370

ANEXOS

ANEXO N°1: Consentimiento Informado

Estimado Participante.

Génesis Ramírez, estudiante del Programa de Magíster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad de Playa de Valparaíso se encuentra desarrollando la investigación titulada Motivación autodeterminada y modalidad de entrenamiento en atletas adultos federados en pandemia.

El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

El objetivo de la investigación es indagar la motivación autodeterminada y las modalidades de entrenamiento en atletas adultos de la Región de Valparaíso durante la actual Pandemia (COVID-19).

El presente proyecto consta de responder dos cuestionarios de selección múltiple:

- Cuestionario de Hábitos y Conductas Físico Deportivas (ítems)
- Cuestionario de Escala de Motivación en el Deporte (18 ítems)
- Datos socio demográficos (6 preguntas)

Su participación en este estudio es de carácter libre y voluntario, pudiendo solicitar ser excluido de la investigación sin justificación previa ni perjuicio para usted.

La confidencialidad de su identidad será resguardada por las siguientes medidas:

- Los cuestionarios serán anónimos y solo la investigadora tendrá acceso a los datos proporcionados.
- En el análisis general de los datos del estudio serán usados solamente en instancias académicas de investigación y aquellas propias de la divulgación investigativa.
- En la presentación de los resultados no se utilizará sus nombres y se reservará todo posible indicio que permita su identificación personal.
- Asimismo, la investigadora responsable asume un compromiso de confidencialidad para resguardar la identidad de todos los involucrados en este estudio.

La investigación no tiene riesgos físicos o psicológicos, ni costos para usted asociados a su realización y toda información estará siempre resguardada y al cuidado de la investigadora, en la oficina de ésta bajo llave. Además, todo material electrónico será debidamente almacenado y respaldado en equipo computacional con contraseña.

Los participantes podrán consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución del proyecto previa solicitud a la investigadora

responsable y a su vez, se compromete con cada participante a enviar el informe final de la investigación y copia de los artículos científicos que pudieran resultar del estudio vía correo electrónico.

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante de este estudio, reclamos o dudas acerca de esta investigación, por favor contáctese con la Investigadora Responsable, Génesis Ramírez Fernández, correo genesis.ramirez@upla.cl o con el Docente a cargo Dr. Felipe Vallejo Reyes, correo fvallejo@upla.cl, académico de la Universidad de Playa Ancha, ubicado en Playa Ancha n°850, Valparaíso.

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, forma de participación, costos y riesgos implicados, y del acceso de la información y su resguardo que se produce en este estudio. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Nombre del participante: _____

Rut: _____

Correo Electrónico: _____

Firma Participante

**Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.*

ANEXO N°2: Carta para Investigación

Valparaíso, 14 de Julio de 2022

Carta de Solicitud de Información para Proyecto de Investigación

Sr. Marcelino Venegas Silva
Presidente Asociación Atlético Regional de Valparaíso
Presente.

Junto con saludar cordialmente, el objetivo de esta carta es solicitar su colaboración para mi tesis de grado del Magíster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad de Playa Ancha Valparaíso.

Esta investigación trata de la indagación sobre la Motivación Auto determinada y las Modalidades de Entrenamiento de los atletas federados adultos (18 a 30 años) en la Región de Valparaíso en Pandemia. La metodología implica la aplicación de dos cuestionarios con preguntas principalmente de alternativas, cuya duración máxima de respuesta es de 10 minutos.

Para poder realizar la recopilación de datos de los atletas, les pido su ayuda en la entrega de antecedentes de contacto (correo electrónico y/o número de teléfono) de los presidentes, entrenadores y/o deportistas de los clubes afiliados a su Asociación; de modo de poder realizar las invitaciones a los potenciales participantes del estudio.

Por otro lado, solicitar su autorización para estar presente durante los próximos torneos atléticos y así, poder invitar o reclutar posibles participantes para esta investigación, sin interrumpir ni alterar la preparación y concentración de los deportistas en la competencia.

La participación de los atletas de la investigación respeta todos los criterios éticos internacionales que protege los derechos de los participantes.

La responsabilidad de este estudio es del Profesor Guía Dr. Felipe Vallejo Reyes, el cual se puede ubicar por medio del correo electrónico fvallejo@upla.cl y en la Oficina ubicada en el 5° piso del Edificio Puntángelos de la Universidad de Playa Ancha ubicado en Avenida Playa Ancha n°850, Valparaíso.

Se agradece su tiempo y disposición con el tema, atte.



Génesis Ramírez Fernández

Estudiante Mg. Cs de la AFI y Deporte

ANEXO N°3: Motivación autodeterminada y modalidades de entrenamiento en atletas federados en pandemia

Datos Socio Demográficos

Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____

Género: _____

Institución Deportiva: _____

Comuna de Residencia: _____

Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas. Adaptado Maurice Prierón.

1. ¿Con que frecuencia practicas actividades deportivas (atletismo)?

- F) Nunca
- G) Menos de 1 sesión x semana
- H) 1 - 2 sesiones x semana
- I) 3 - 5 sesiones x semana
- J) 6 y más sesiones x semana

2. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre ¿Cuánto dura la sesión de práctica deportiva (atletismo)?

- F) Ninguna
- G) Menos de 1 hora
- H) 1 a 2 horas
- I) 2 a 3 horas
- J) Más de 3 horas

3. ¿Participas en competencias deportivas?

- A) No, nunca he participado
- B) Antes si, pero ahora no participo
- C) Si, participo a nivel inter-escolar
- D) Si participo a nivel local o provincial
- E) Si, participo a nivel regional
- F) Si, participo a nivel nacional o internacional

4. ¿Te encuentras compitiendo actualmente?

- A) Si
- B) No

5. ¿Cuál es tu nivel de competición actual?

- F) Local
- G) Provincial
- H) Regional
- I) Nacional
- J) Internacional

6. ¿Qué modalidad de entrenamiento estas usando actualmente?

- F) Presencial
- G) Virtual
- H) Independiente
- I) No me encuentro entrenando

7. ¿Cómo te orientas para realizar tus entrenamientos?

- E) Sigo plan de un entrenador
- F) Sigo rutinas de internet
- G) Sigo rutinas propias
- H) No sigo ninguna rutina

8. ¿Cuál es tu área de especialización en el atletismo?

- I) Velocidad y Postas
- J) Vallas
- K) Medio Fondo y Fondo
- L) Saltos
- M) Lanzamientos
- N) Pruebas Combinadas
- O) Marcha
- P) Carrera por calle (Maratón)

9. ¿Te encuentras estudiando en la actualidad?

- C) Si
- D) No

10. ¿Cuál es tu lugar con mayor frecuencia de entrenamiento?

ANEXO N°4: Cuestionario Escala de Motivación en el Deporte

En el siguiente cuestionario, se quiere saber las razones por la que participas en tu deporte. Por favor indica, la opción con el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por la que actualmente participas en tu deporte.

Valoración de 1 a 7, donde 1 es total desacuerdo y 7 total acuerdo.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mi	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Disfruto aprender más sobre mi desempeño deportivo							
2	Practicar deportes refleja la esencia de quien soy							
3	Elegí este deporte como una manera de perfeccionarme							
4	Me sentiría mal conmigo mismo si no me hiciera el tiempo de practicarlo							
5	Las personas que me importan se molestarían conmigo si no lo practicara							
6	Solía tener buenas razones para hacer deportes, pero ahora me pregunto si debería continuar							
7	Encuentro agradable descubrir nuevas estrategias de desempeño							
8	Participar en deporte es una parte fundamental de mi vida							
9	Encuentro que es una buena manera de desarrollar otros aspectos de mí mismo que valoro							
10	Me siento bien conmigo mismo cuando lo practico							
11	Pienso que los otros me desaprobarían si no lo practicara							
12	Ya no sé, tengo la impresión de que soy incapaz de ser exitoso en este deporte							
13	Es muy interesante aprender cómo puedo mejorar							
14	A través del deporte vivo de acuerdo a mis principios							
15	Es una de las mejores vías que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo que valoro							
16	Me sentiría inútil conmigo mismo cuando lo práctico							
17	Hay personas cercanas a mí que me recompensan cuando lo practico							
18	Ya no lo tengo claro, en realidad ya no pienso que sea bueno para el deporte							

ANEXO N°5. Datos Socio Demográficos de los atletas

Fecha de Nacimiento	Edad	¿Cuál es tu género?	¿En qué comuna vives?	Institución Deportiva (club)
05-02-2004	18	Femenino	Concón	St. Margaret's
19-08-2004	18	Femenino	Viña del Mar	Club Atletismo STM
12-08-2002	18	Masculino	Quilpué	UPLA
19-05-2003	19	Femenino	Viña del Mar	Cultura física
22-09-2003	19	Femenino	San Antonio	C.A.S.A
28-02-2003	19	Femenino	Viña del Mar	Unlimited
25-03-2003	19	Femenino	Valparaíso	Delta- atletismo
24-05-2003	19	Masculino	Valparaíso	Club Atlético Unlimited
18-02-2003	19	Femenino	Quilpué	UPLA
3/1/0002	20	Femenino	Valparaíso	Club Unlimited
19-08-2001	21	Femenino	Casablanca	Pedro Atenas de Casablanca
30-04-2001	21	Masculino	Limache	Sportif Lycee
01-10-1999	22	Femenino	Viña del Mar	Club O'Higgins
20-04-1999	23	Femenino	Quilpué	Delta
20-03-1999	23	Masculino	Valparaíso	Club atlético Delta
13-12-1997	24	Masculino	Valparaíso	delta
06-11-1996	24	Masculino	Valparaíso	Club atlético O'Higgins
09-05-1997	25	Masculino	la calera	delta
28-06-1996	25	Femenino	Viña del mar	Cultura Física
01-11-1996	25	Masculino	Viña del mar	Cultura física
31-12-1994	26	Masculino	Quillota	Club atlético O'Higgins
10-10-1994	26	Masculino	Viña del Mar	Club Deportivo Saint Margaret's
07-06-1995	27	Masculino	Viña del Mar	Cultura Física
09-08-1994	27	Femenino	Viña del Mar	Club O'Higgins
05-01-1994	27	Femenino	Valparaíso	Club atlético O'Higgins
05-01-1992	30	Femenino	San Antonio	Atlético Limache Master
08-10-1991	30	Femenino	Valparaíso	Club atlético O'Higgins
08-11-1991	30	Femenino	Quintero	Los robles Valparaíso
02-05-1984	36	Masculino	Catemu	Catemu runners

ANEXO N°6. Promedio de los ítems de las regulaciones de la motivación, según la teoría autodeterminada de la Escala de Motivación en el Deporte 2.

INTRINSECA	INTEGRADA	IDENTIF	INTROYECT	EXTERNA	AMOTIVAC
7.00	6.33	6.00	4.67	1.33	1.33
5.33	6.67	7.00	4.33	1.67	1.67
7.00	7.00	7.00	4.00	1.00	1.00
6.33	5.67	6.33	5.33	2.00	1.33
6.33	6.67	6.00	7.00	1.00	1.33
6.33	6.00	6.67	4.00	1.00	1.00
6.33	7.00	7.00	6.33	2.33	1.00
7.00	6.67	7.00	5.67	1.67	1.00
6.00	4.00	6.33	4.33	1.00	4.00
5.00	4.67	5.33	5.33	1.00	2.33
7.00	6.33	7.00	4.33	1.67	1.00
7.00	6.67	7.00	4.67	2.33	1.00
7.00	6.67	5.00	3.00	1.00	1.00
7.00	7.00	7.00	4.67	1.67	2.00
7.00	6.67	7.00	5.67	1.00	2.67
7.00	7.00	7.00	7.00	2.67	2.67
7.00	6.33	6.67	4.00	1.00	1.67
6.33	7.00	6.67	5.67	2.33	2.33
5.33	6.67	6.33	5.67	1.33	3.33
7.00	7.00	7.00	4.33	1.00	1.00
7.00	7.00	7.00	6.67	4.00	1.00
7.00	7.00	7.00	3.00	1.00	1.00
6.67	6.33	6.67	4.00	1.67	2.33
6.67	6.33	6.67	5.00	2.00	3.33
6.67	7.00	7.00	6.67	2.67	2.00
7.00	7.00	7.00	5.67	1.00	1.00
7.00	6.67	6.67	6.33	3.00	2.00
7.00	7.00	7.00	5.67	4.00	1.00
7.00	7.00	7.00	7.00	6.33	3.00

ANEXO N°7. Datos obtenidos de los atletas por el Cuestionario de Hábitos Deportivos, Adaptado de Prierón.

1. Con qué frecuencia prácticas actividades deportivas (atletismo)?	2. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre ¿Cuánto dura la sesión de práctica deportiva (atletismo)?	3. ¿Participas en competencias deportivas?	4. ¿Te encuentras compitiendo actualmente?	5. ¿Cuál es tu nivel de competición actual?
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	B) Provincial
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	D) Si, participo a nivel local o provincial	A) Sí	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	C) Si, participo a nivel inter escolar o inter universitario	A) Sí	A) Local
E) 6 y más sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	D) Si, participo a nivel local o provincial	A) Sí	C) Regional
E) 6 y más sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
E) 6 y más sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	C) Si, participo a nivel inter escolar o inter universitario	A) Sí	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	A) No, nunca he participado	B) No	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	B) Antes si, pero ahora no participo	B) No	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	B) Provincial
D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
E) 6 y más sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	F) Si, participo a nivel nacional o internacional	A) Sí	D) Nacional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	C) Si, participo a nivel inter escolar o inter universitario	A) Sí	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	F) Si, participo a nivel nacional o internacional	B) No	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	C) Si, participo a nivel inter escolar o inter universitario	A) Sí	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	D) Si, participo a nivel local o provincial	B) No	A) Local

D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	D) Nacional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	B) No	C) Regional
E) 6 y más sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	F) Si, participo a nivel nacional o internacional	A) Sí	D) Nacional
E) 6 y más sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	B) No	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	D) Si, participo a nivel local o provincial	A) Sí	B) Provincial
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	B) No	D) Nacional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	B) Antes si, pero ahora no participo	B) No	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	E) Si, participo a nivel regional	A) Sí	C) Regional
D) 3 a 5 sesiones por semana	D) 2 a 3 horas	B) Antes si, pero ahora no participo	B) No	A) Local
D) 3 a 5 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	D) Si, participo a nivel local o provincial	A) Sí	C) Regional
C) 1 a 2 sesiones por semana	C) 1 a 2 horas	F) Si, participo a nivel nacional o internacional	A) Sí	D) Nacional

6. ¿Qué modalidad de entrenamiento usas principalmente en pandemia?	7. ¿Cómo te orientas para realizar tus entrenamientos?	8. ¿Cuál es tu área de especialización en el atletismo?	9. ¿Te encuentras estudiando en la actualidad?	10. ¿Cuál es tu lugar con mayor frecuencia de entrenamiento? Ejemplo. Estadio Elías Figueroa en Valparaíso
D) Semipresencial (Virtual y Presencial)	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	C) Saltos	Sí	Colegio St.margarets
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	D) Lanzamientos	Sí	Colegio St'margarets
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Estadio Elías Figueroa
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio elias figueroa de Valparaíso y en casa por pesas
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Estadia elias figueroa, bosque de curauma, parque dyr san antonio
D) Semipresencial (Virtual y Presencial)	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Elias Figueroa Valparaíso
C) Independiente	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio elias figueroa valparaíso
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Eliazar Figueroa Valparaíso
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Elias Figueroa de Playa Ancha
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Estadio Elías Figueroa
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Casablanca en un recinto privado
D) Semipresencial (Virtual y Presencial)	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	D) Lanzamientos	Sí	Gimnasio universitario PUCV
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	B) Vallas	No	Estadio Elias figueroa
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Elias Figueroa en Valparaíso
C) Independiente	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	C) Saltos	Sí	estadio elias figueroa

A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Elías Figueroa
B) Virtual	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	No	Estadio Elías Figueroa
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	estadio elías figueroa
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	C) Saltos	No	Estadio Elías Figueroa en Valparaíso / o mi casa
C) Independiente	C) Sigo rutinas propias	C) Saltos	No	Estadio elías figueroa en valparaíso
C) Independiente	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Pista y gimnasio
C) Independiente	C) Sigo rutinas propias	D) Lanzamientos	No	Estadio Municipal de Concón
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	F) Pruebas Combinadas	No	Estadio Elías Figueroa en Valparaíso
A) Presencial	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	Sí	Estadio Elías Figueroa
D) Semipresencial (Virtual y Presencial)	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	E) Fondo y Medio Fondo	Sí	Estadio Elías Figueroa
C) Independiente	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	No	Calle, Parque Dyr
C) Independiente	A) Sigo plan de mi entrenador(a)	A) Velocidad	No	Casa pesas y estadio elías Figueroa ocasional
A) Presencial	C) Sigo rutinas propias	A) Velocidad	No	Borde costero y estadio de quintero
A) Presencial	C) Sigo rutinas propias	E) Fondo y Medio Fondo	No	Estadio municipal de Catemu