

Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares

Sport experience, anxiety and motivation in popular runners

Experiência desportiva, ansiedade e motivação em corredores populares

Prieto Andreu, J.

Dpto. de Ciencias de la Educación, Universidad San Pablo CEU, Castellón

Resumen: El propósito del presente estudio es conocer la relación entre el estado psicológico de los corredores populares y su experiencia deportiva. Se consiguió una muestra de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mujeres) participantes en distintas carreras populares, los hombres tenían una media de edad de 30,28 años y las mujeres de 31,70. El estudio se basa en una metodología cuantitativa, siendo su diseño descriptivo, observacional y correlacional (Thomas y Nelson, 2007). Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc; para evaluar la ansiedad previa a la competición, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007); y para evaluar las motivaciones para correr se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios y Cardozo (2002). Respecto a los resultados se destaca que los corredores con una experiencia deportiva de menos de 1 año y que entrenan durante 1-2 días/semana poseen mayor ansiedad cognitiva y menor ansiedad somática que los que llevan corriendo más años y entrenando más días; y aquellos corredores que corren más de 50 km/semana poseen mayor interés y mayor atracción por la competición que aquellos que corren menos kilómetros.

Palabras clave: corredores, estado psicológico, ansiedad, motivaciones, experiencia.

Abstract: The purpose of this study is to meet the relationship between psychological status of amateur runners and sporting experience. A sample of 473 amateur runners (374 men and 99 women) participating in various races, men had a mean age of 30.28 years and women an average age of 31.70. The study is based on a quantitative methodology, and its design is descriptive and correlational (Thomas & Nelson, 2007). For the evaluation of the personal variables and socio-demographic was prepared ad hoc self-report questionnaire; and to evaluate anxiety prior to the competition was used to the

CSAI-2R by Andrade, Lois & Arce (2007); and to assess the motivations for running a questionnaire prepared by Barrios and Cardozo (2002) was used. The results indicate that runners with a sports experience less than 1 year and who train for 1-2 days/week have higher cognitive anxiety and lower somatic anxiety than those with running longer and more training days; and runners who run more than 50 km/week have greater interest and greater attraction for the competition than those who are less kilometers.

Keywords: runners, psychological state, anxiety, motivation, experience.

Resumo. O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre o estado psicológico de corredores amadores e experiência desportiva. Uma amostra de 473 corredores amadores (374 homens e 99 mulheres) que participam em várias corridas divertidas, os homens tinham uma média de idade de 30,28 anos e as mulheres 31,70 foi alcançada. O estudo é baseado em uma metodologia quantitativa, e seu projeto descritivo e correlacional (Thomas & Nelson, 2007). Para a avaliação do questionário pessoais e sociodemográficos foi desenvolvido auto ad hoc; para avaliar a ansiedade antes da competição, o CSAI-2R Andrade, Lois e Arce (2007) foi utilizado; e avaliar as motivações para a execução de um questionário elaborado pela Barrios e Cardozo (2002) foi utilizado. Em relação aos resultados surgiram os corredores com uma experiência de desportos menos de 1 ano, e que treinam por 1-2 dias / semana tem ansiedade cognitiva superior e ansiedade somática menores do que aqueles com o funcionamento de mais dias de treinamento mais longo e mais; e os corredores que correm mais do que 50 km / semana têm maior interesse e maior atração para a concorrência do que aqueles que são menos quilômetros.

Palavras-chave: corretores, estado psicológico, ansiedade, motivação, experiência.

Introducción

Desde una aproximación multidimensional, Martens, Vealey y Burton (1990) diferenciaron tres componentes en la ansiedad precompetitiva: La ansiedad cognitiva, se trata de una reacción cognitiva y está causada por expectativas negativas sobre el éxito o por autoevaluación negativa; La ansiedad somática, es como una reacción fisiológica, se trata de los elementos afectivos y fisiológicos de la experiencia de ansiedad derivados directamente de la activación autonómica; Y la autoconfianza, su ausencia sugiere que el deportista pueda experimentar ansiedad cognitiva.

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Dr. Joel Prieto Andreu. Dpto. de Ciencias de la Educación. C/ Grecia 31 (Ciudad del Transporte II) 12006 Castellón (España). E-mail: joel_manuel.prieto@uch.ceu.es

El tipo y características de la prueba a la que se enfrenta el deportista (Jaenes, 2000), así como el tipo de deporte (Martens, Vealey y Burton, 1990) y la experiencia en competición (Mellalieu, Hanton y O'Brien, 2004) pueden influir en el grado en que se manifiestan los síntomas de la ansiedad precompetitiva en un deportista.

Aunque en trabajos anteriores se ha estudiado el nivel deportivo de los participantes juveniles (Olmedilla, Ortega y Abenza, 2007) y senior (Olmedilla, Andreu y Blas, 2005) y los resultados son muy similares, en ambos casos la muestra estaba formada por futbolistas; quizá en deportes individuales como el atletismo, el nivel de competición y la experiencia deportiva podrían ofrecer información adicional que pudiera resultar importante en cuanto a la variación

en la ansiedad y los motivos que animan a los deportistas a correr.

Martín (2003), en un estudio con equipos de fútbol donde evaluaba las habilidades psicológicas en función de la experiencia deportiva, argumenta que las habilidades psicológicas pertenecientes al perfil del deportista profesional no son innatas sino que se aprenden a través del entrenamiento, y que la mayoría de los deportistas que llegan a ser expertos en su deporte las aprenden a través de los años de práctica. En este estudio se plantean dos hipótesis: en primer lugar, la ansiedad afectará negativamente en los corredores con menor experiencia o práctica físico-deportiva previa y que participan en carreras de menor distancia; y en segundo lugar, un mayor promedio de kilómetros semanales y de días de entrenamiento, se relacionará con una mayor motivación para correr.

El estudio tiene como objetivo conocer la relación entre el estado psicológico de los corredores populares (ansiedad y motivación) y su experiencia deportiva (tipo de carrera en la que suelen participar, años continuados corriendo, promedio de kilómetros recorridos a la semana y días entrenados a la semana).

Método

Diseño

Se trata de un estudio cuantitativo porque está conformado por variables de medición numéricas que pueden ser descritas o relacionadas entre sí y requiere de un tamaño de muestra que suponga representatividad de la población en estudio (Verma y Mallick, 1999). El estudio es de tipo transversal ya que solamente se realizó una medición en el tiempo, sin seguimiento previo o posterior. Por otro lado, el diseño del estudio fue descriptivo, observacional y correlacional (Thomas y Nelson, 2007). Además, se trata de un estudio no experimental debido a que se describe las circunstancias de un evento (en este caso motivación y estado psicológico en corredores populares) sin ninguna manipulación directa de las variables de estudio. Únicamente se utilizaron números para caracterizar a la población, lo que le da su carácter descriptivo (McMillan y Schumacher, 2005).

La selección de la muestra no se realizó de manera aleatoria, por ello se trata de una investigación no probabilística (McMillan y Schumacher, 2005). Los participantes se seleccionaron por conveniencia, en este caso, por el acceder a participar en el estudio.

Participantes

Se trabajó con corredores populares y que aceptaron participar en el estudio de manera voluntaria. Se consiguió una muestra de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mu-

jer) participantes en diferentes carreras populares de importante participación. En la tabla 1 se pueden observar las medias y desviación típica de la edad, peso y estatura de los corredores populares.

Tabla 1. Media y desviación típica de la edad, peso y estatura.

	HOMBRE		MUJER	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Edad de los encuestados	30,28	8,13	31,70	8,45
Peso del encuestado	73,07	8,27	56,65	7,07
Estatura del encuestado	1,76	,07	1,64	,05

Instrumentos

Las herramientas empleadas para la recolección de información, se eligieron y diseñaron de acuerdo con los objetivos del estudio y de las especificaciones metodológicas requeridas. Se utilizaron escalas autoadministradas cuyas secciones se describen a continuación.

Variables personales y sociodemográficas. Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc donde se recogió toda la información pertinente respecto a las variables de práctica deportiva, edad, peso, estatura, género, tipo de carrera en la que suele participar, años continuados corriendo, promedio de kilómetros recorridos a la semana y días entrenados a la semana (Anexo 1).

Variables psicológicas. Para evaluar la **ansiedad previa a la competición**, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007), se trata de una versión en español del CSAI-2 de Martens et al. (1990). La forma adaptada resultante consta de 18 ítems distribuidos en 3 subescalas o dimensiones: 1) Ansiedad somática estado, 2) Ansiedad cognitiva estado y 3) Autoconfianza estado. En este, como en los demás cuestionarios, las respuestas a los ítems están reflejadas en una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 1 a 4, en la que el 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y el 4 a totalmente de acuerdo con la formulación de la pregunta. Por último, para evaluar las **motivaciones para correr** se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios y Cardozo (2002) (Anexo 2), consistente en una escala que recoge diferentes razones (23 ítems) para participar en carreras de resistencia. Los ítems fueron elaborados en un trabajo desarrollado previamente (Barrios, 2001) a partir de las aportaciones procedentes de la Escala de Motivaciones de los Maratonianos (MOMS) de Master, Ogles y Jolton (1993). Cada ítem está relacionado con un aspecto psicológico que se pretende evaluar siguiendo las concepciones de los autores del mismo. La escala utilizada es de tipo Likert con cinco opciones de respuesta: nada importante (1); poco importante (2); importante (3); muy im-

portante (4); y extremadamente importante (5). Cada uno de estos ítems pertenece a una de las categorías establecidas por Barrios y Cardozo (2002): satisfacción, aptitud física, logro de meta personal, interés por el deporte, interacción social, autoestima, atracción por la competencia, sentido de la vida, búsqueda de reconocimiento, competición-rivalidad y conveniencia.

Procedimiento

Los participantes fueron corredores populares. Se les invitó a participar al encontrarse recogiendo su dorsal los días previos a la carrera, o en el mismo día de la carrera. Se les explicó que la finalidad de este estudio era proporcionar información que describiera sus razones por las que corren y su estado psicológico en su rol como corredores populares.

En este sentido cobró una importancia extraordinaria la explicación tanto del estudio como de las características y forma de cumplimentación de los cuestionarios psicológicos más los datos sociodeportivos. Por tanto los puntos que se desarrollaron fueron los siguientes:

- Se marcó el carácter voluntario y anónimo de la participación en el estudio.
- Explicación del estudio: objetivos y desarrollo (en un póster).
- Explicación de las instrucciones de cumplimentación de cada cuestionario al inicio del mismo. El investigador lee cada instrucción y algún ítem ejemplo de cada cuestionario por si algún participante tiene dudas.

Análisis estadístico

El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el programa SPSS 21.0. Con este programa se realizaron análisis descriptivos y análisis de frecuencias, media y correlaciones a través de la técnica de análisis de varianza ANOVA y el método de comparación múltiple de medias de Tukey. Todos los análisis estadísticos se realizaron con un nivel de significación de $p \leq .05$.

Resultados

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo, en la tabla 2 se puede observar el recuento de alguna de las variables.

Tabla 2. Recuento de alguna de las variables.

	HOMBRE	MUJER	
Participación en carreras	5K	30	1
	10K	207	74
	21K	113	13
	42K	24	11
Kilometraje semanal	5K	12	4
	5-10K	41	8
	10-15K	56	10
	15-20K	56	25
	20-30K	62	37
	30-40K	86	6
	40-50K	43	6
+50K	18	3	
Tiempo dedicado en días por semana	1 día	15	7
	1-2 días	74	6
	3 días	133	51
	4 días	88	27
	5 días	61	6
	6-7 días	3	2
Tiempo total jugando (Experiencia)	< 1 año	33	13
	1-4 años	144	24
	4-8 años	94	29
	8-12 años	51	9
	> 12 años	52	24

En la tabla 3, se presentan las medias obtenidas por los corredores en las variables psicológicas de las tres subescalas del cuestionario CSAI-2R. Por otro lado, cada uno de los ítems del cuestionario elaborado por Barrios y Cardozo (2002) forma parte de una categoría motivacional que posee un determinado contenido psicosocial, en la tabla 3 también se refleja cada una de las categorías motivacionales del cuestionario de Barrios y Cardozo (2002) en función del tipo de carrera en la que se acostumbra a participar, la experiencia (cantidad de años corriendo), el tiempo dedicado a correr en días a la semana y el kilometraje semanal.

Tabla 3. Medias según las variables psicológicas de cada una de las categorías de las escalas.

		Ansiedad cognitiva	Ansiedad somática	Autoconfianza	Satisfacción	Logro meta personal	Aptitud física	Interés deporte	Interés social	Atracción competición	Autoestima	Sentido vida	Búsqueda reconocimiento	Conveniencia	Competición
Participación en carreras	5K	7,6	15,5	16,0	8,7	9,8	5,4	7,1	7,1	7,1	7,2	6,2	4,1	5,7	2,3
	10K	9,0	15,4	14,6	8,5	8,3	6,7	7,1	6,6	6,2	7,1	6,9	5,5	6,6	5,0
	21K	9,1	16,8	14,9	9,2	8,1	5,8	7,0	7,4	6,7	6,5	7,2	5,1	6,5	4,3
	42K	8,4	14,7	14,1	8,6	8,0	5,4	7,4	7,8	6,4	6,9	7,0	4,5	6,3	4,8
Tiempo total jugando (Experiencia)	< 1 año	11,5	13,5	14,3	8,0	8,1	5,7	7,8	6,8	5,8	7,3	6,3	4,8	4,9	4,4
	1-4 años	8,5	15,9	15,2	8,7	8,8	6,0	6,7	6,9	6,5	7,1	6,5	5,4	6,8	4,9
	4-8 años	8,9	15,9	13,6	8,4	8,3	7,3	6,6	6,5	6,2	6,7	7,1	5,1	6,9	4,4
	8-12 años	8,6	16,8	15,4	9,6	7,9	5,8	7,7	7,4	7,2	6,5	7,0	5,0	6,9	5,3
	> 12 años	8,5	15,3	14,9	8,8	7,9	6,0	7,8	7,2	6,4	7,1	7,8	5,5	5,8	4,4
Tiempo dedicado en días por semana	1 día	8,5	15,0	13,8	11,2	8,1	6,0	6,2	6,0	4,9	5,8	5,7	5,0	6,3	5,1
	1-2 días	8,5	13,9	15,0	8,5	8,5	7,9	7,4	7,1	6,8	7,1	6,6	5,4	7,8	4,9
	3 días	8,9	15,6	14,9	8,3	8,5	5,6	7,2	6,8	6,2	7,5	7,1	5,5	5,9	4,9
	4 días	9,0	16,7	14,8	8,9	8,4	6,5	7,0	7,2	7,0	6,3	7,0	5,1	6,8	4,0
	5 días	9,2	16,7	13,6	8,6	7,7	6,1	6,5	6,7	6,1	6,7	7,0	4,6	6,2	4,6
	6-7 días	11,4	17,4	16,4	9,0	9,0	7,4	9,4	8,8	9,0	9,4	9,0	5,8	8,8	6,4
Kilometraje semanal	5K	9,7	15,1	15,0	8,3	6,1	5,9	7,5	7,0	5,1	7,4	6,3	4,3	5,3	4,0
	5-10K	8,3	15,3	15,1	9,8	9,1	7,0	7,1	7,0	6,5	6,3	6,2	6,3	8,5	6,5
	10-15K	8,5	14,8	14,2	8,2	9,5	5,5	7,1	6,7	6,9	7,6	7,0	5,1	6,5	4,1
	15-20K	7,8	14,7	15,5	8,7	8,0	5,7	7,1	6,9	6,0	7,8	7,2	5,7	5,9	4,1
	20-30K	9,8	16,4	14,7	8,2	8,0	7,5	7,5	6,8	6,5	7,0	7,0	5,4	6,9	4,8
	30-40K	9,2	17,1	14,9	8,2	8,3	6,5	6,3	6,8	6,3	6,3	6,6	4,7	6,2	4,3
	40-50K	8,5	15,2	13,5	8,7	8,1	5,6	6,8	7,0	6,3	6,1	7,2	4,7	5,5	4,8
+50K	10,7	16,0	14,1	11,8	8,4	5,8	8,7	8,1	8,1	7,8	7,9	5,2	7,2	5,6	

Para poder determinar la relación de otras variables con las categorías motivacionales, y así determinar cuáles son las variables que obtienen relaciones significativas con las razones para participar en carreras de resistencia, en la tabla 4 se utilizó la técnica de análisis de varianza (ANOVA).

En cuanto al procedimiento para determinar dichas relaciones se tomó como variable dependiente las puntuaciones obtenidas en cada una de las categorías de las escalas, y como variables independientes el tipo de carrera en la que se acostumbra a participar, la experiencia (cantidad de años corriendo), el tiempo dedicado a correr en días a la semana y el kilometraje semanal.

Tabla 4. Resultados del análisis de varianza (ANOVA).

ANOVA	Participación	Experiencia	Tiempo dedicado	Kilometraje
Ansiedad cognitiva	0,270	0,001	0,706	0,023
Ansiedad somática	0,037	0,012	0,002	0,031
Autoconfianza	0,045	0,000	0,011	0,020
Satisfacción	0,510	0,312	0,019	0,041
Logro meta personal	0,308	0,667	0,901	0,218
Aptitud física	0,036	0,054	0,002	0,023
Interés deporte	0,676	0,000	0,001	0,000
Interés social	0,000	0,028	0,015	0,223
Atracción competición	0,058	0,009	0,000	0,000
Autoestima	0,019	0,122	0,000	0,000
Sentido vida	0,051	0,000	0,002	0,012
Búsqueda reconocimiento	0,005	0,383	0,122	0,004
Conveniencia	0,302	0,000	0,000	0,000
Competición	0,000	0,096	0,024	0,000

Participación en carreras

Cuando se toma como variable independiente el tipo de carreras en las que se suele participar, encontramos diferencias significativas en las categorías ansiedad somática ($p=0,037$), autoconfianza ($p=0,045$), aptitud física ($p=0,036$), interés social ($p<0,001$), autoestima ($p=0,019$), búsqueda de reconocimiento ($p=0,005$) y competición ($p<0,001$).

En la categoría ansiedad somática, tras la aplicación del método de comparación múltiple de medias de Tukey, se obtiene que estas diferencias son significativas entre el grupo de corredores que participan en carreras de 10K y 21K ($p=0,044$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores que suelen participar en carreras de 10K poseen menor ansiedad somática que los corredores que participan en carreras de 21K (15,4/16,8).

Respecto a la variable interacción social, la comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores que suelen participar en carreras de 10K poseen menor interacción social que los corredores que participan en carreras de 21K (6,6/7,4, $p=0,002$) y en carreras de 42K (6,6/7,8, $p=0,003$). Los corredores que suelen participar en carreras de 10K poseen menor autoestima que los corredores que participan en carreras de 21K (6,6/7,3, $p=0,014$). Los corredores que suelen participar en carreras de 5K poseen menor búsqueda de reconocimiento que los corredores que participan en carreras de 10K (4,1/5,5, $p=0,019$). Por último, los corredores que suelen participar en carreras de 5K poseen menor competencia que los corredores que participan en carreras de 10K (2,9/5,0, $p=0,000$), 21K (2,9/4,3, $p=0,019$) y 42K (2,9/4,8, $p=0,009$).

Experiencia deportiva

Respecto a la variable experiencia deportiva, encontramos diferencias significativas en las categorías ansiedad cognitiva ($p=0,001$) y somática ($p=0,012$), autoconfianza ($p<0,001$), interés por el deporte ($p<0,001$), interés social ($p=0,028$), atracción por la competición ($p=0,009$), sentido de vida ($p<0,001$) y conveniencia ($p<0,001$).

En la categoría ansiedad cognitiva, los corredores con una experiencia deportiva de menos de 1 año poseen mayor ansiedad cognitiva que aquellos corredores que llevan corriendo entre 1-4 años (11,6/8,5, $p<0,001$) y entre los que llevan entrenando más de doce años (11,6/8,5, $p=0,001$) y menor ansiedad somática que aquellos corredores que llevan corriendo entre 8-12 años (13,6/16,9, $p=0,007$). Por otro lado, los corredores con una experiencia deportiva de 4-8 años poseen menor autoconfianza que aquellos corredores que llevan corriendo durante 1-4 años (13,6/14,3, $p<0,001$) y 8-12 años (13,6/15,4, $p=0,001$).

En cuanto a los motivos, los corredores con una experien-

cia deportiva de menos de 1 año poseen mayor interés por el deporte que aquellos corredores que llevan corriendo durante más de 12 años (6,7/7,8, $p<0,001$), menor sentido de vida que los que llevan corriendo durante más de 12 años (7,8/6,3, $p<0,001$) y menor conveniencia que aquellos corredores que llevan corriendo durante 1-4 años (4,9/6,8, $p<0,001$) y 4-8 años (4,9/7,0, $p<0,001$). Por otro lado, los corredores con una experiencia deportiva de 8-12 años poseen mayor atracción por la competición que aquellos corredores que llevan corriendo durante menos de 1 año (7,2/5,7, $p=0,005$).

Tiempo de dedicación

En cuanto a la variable tiempo de dedicación, encontramos diferencias significativas en las categorías ansiedad somática ($p=0,002$), autoconfianza ($p=0,011$), satisfacción ($p=0,019$), aptitud física ($p=0,002$), interés por el deporte ($p=0,001$), interés social ($p=0,015$), atracción por la competición ($p<0,001$), autoestima ($p<0,001$), sentido de vida ($p=0,002$), conveniencia ($p<0,001$) y competencia ($p=0,024$).

En la categoría ansiedad somática, los corredores que entrenan durante 1-2 días/semana poseen menor ansiedad somática que aquellos que entrenan durante 4 días/semana (14,0/16,7, $p=0,002$), y los que entrenan 5 días/semana (14,0/16,8, $p=0,008$). Respecto a la variable autoconfianza, los corredores que entrenan durante 5 días/semana poseen menor autoconfianza que aquellos que entrenan durante 3 días/semana (13,6/14,9, $p=0,019$).

En cuanto a las motivaciones, los corredores que entrenan durante 1 día/semana poseen mayor satisfacción que aquellos que entrenan durante 1-2 días/semana (11,8/8,5, $p=0,020$) y 3 días/semana (11,8/8,3, $p=0,004$), menor interés por el deporte que aquellos que entrenan durante 3 días/semana (6,2/7,3, $p=0,004$), menor atracción por la competición que aquellos que entrenan durante 4 días/semana (4,9/7,0, $p=0,001$) y 6-7 días/semana (4,9/9,0, $p=0,002$), menor sentido de vida que aquellos que entrenan durante 3 días/semana (5,7/7,1, $p=0,022$), mayor competencia que aquellos que entrenan durante 4 días/semana (4,9/4,0, $p=0,029$) y menor autoestima que aquellos que entrenan durante 6-7 días/semana (5,8/9,4, $p=0,004$). Por otra parte, los corredores que entrenan durante 1-2 días/semana poseen mayor aptitud física que aquellos que entrenan durante 3 días/semana (7,9/5,6, $p<0,001$) y mayor conveniencia que aquellos que entrenan durante 3 días/semana (7,8/5,9, $p<0,001$).

Kilometraje semanal

Finalmente, cuando se toma como variable independiente el kilometraje semanal, encontramos diferencias significativas en las categorías ansiedad cognitiva ($p=0,023$) y somática ($p=0,031$), autoconfianza ($p=0,020$), satisfacción ($p=0,041$),

aptitud física ($p=0,023$), interés por el deporte ($p<0,001$), atracción por la competición ($p<0,001$), autoestima ($p<0,001$), sentido de vida ($p=0,012$), búsqueda de reconocimiento ($p=0,004$), conveniencia ($p<0,001$) y competencia ($p<0,001$).

En la categoría ansiedad cognitiva, los corredores que corren 20-30 km/semana poseen mayor ansiedad cognitiva que aquellos que corren 15-20 km/semana (9,8/7,8, $p=0,035$). Por otro lado, los corredores que corren 30-40 km/semana poseen mayor ansiedad somática que aquellos que corren 15-20 km/semana (17,1/14,8, $p=0,040$). En cuanto a la autoconfianza, los corredores que corren 40-50 km/semana poseen menor autoconfianza que aquellos que corren 15-20 km/semana (13,6/15,5, $p=0,008$).

Respecto a las motivaciones, los corredores que corren 5-10 km/semana poseen mayor búsqueda de reconocimiento que aquellos que corren 30-40 km/semana (6,3/4,7, $p=0,007$), mayor conveniencia que aquellos que corren 5 km/semana (8,4/5,3, $p=0,001$), 15-20 km/semana (8,4/5,9, $p<0,001$), 30-40 km/semana (8,4/6,2, $p<0,001$) y 40-50 km/semana (8,4/5,5, $p<0,001$), menor autoestima que los que corren 15-20 km/semana (6,3/7,8, $p=0,001$) y mayor competencia que aquellos que corren 10-15 km/semana (6,5/4,2, $p<0,001$), 15-20 km/semana (6,5/4,2, $p<0,001$), y 30-40 km/semana (6,5/4,3, $p<0,001$).

Por otro lado, los corredores que corren 10-15 km/semana poseen mayor autoestima que los que corren 30-40 km/semana (7,6/6,3, $p=0,001$) y 40-50 km/semana (7,6/6,1, $p=0,001$). Por otra parte, los corredores que corren 15-20 km/semana poseen mayor autoestima que los que corren 30-40 km/semana (7,8/6,3, $p<0,001$) y 40-50 km/semana (7,8/6,1, $p<0,001$). Por último, los corredores que corren más de 50 km/semana poseen mayor interés por el deporte que aquellos que corren 15-20 km/semana (8,7/7,1, $p=0,009$) y 30-40 km/semana (8,7/6,3, $p<0,001$) y mayor atracción por la competición que aquellos que corren 5 km/semana (8,1/5,1, $p=0,001$), 5-10 km/semana (8,1/6,4) y entre los que corren 15-20 km/semana (8,1/6,0, $p=0,001$).

Discusión

Aunque en la población de corredores populares estudiados apenas hubo diferencias significativas por género en cuanto a su experiencia deportiva y su ansiedad, ni respecto al número de días entrenados a la semana y de años de experiencia entrenando y compitiendo, podemos observar que son los hombres los que más participan en carreras populares. Según datos de la Real federación Española de Atletismo (RFEA) (2014), éste hecho podría estar relacionado con la más tardía incorporación de la mujer española en carreras populares.

En este estudio se estableció como hipótesis que la ansiedad afectará negativamente en los corredores con menor experiencia o práctica físico-deportiva previa y que partici-

pan en carreras de menor distancia. En el estudio de Buceta (2003) los corredores sin experiencia previa en el maratón mostraron un estado psicológico peor (ansiedad más elevada y autoconfianza más baja) que los corredores con experiencia. En la misma línea, en este estudio, los corredores con una experiencia deportiva de menos de 1 año y que entrenan durante 1-2 días/semana poseen mayor ansiedad cognitiva que los que llevan corriendo más años y entrenando más días.

Por otro lado, como ocurre en el estudio de Hanton, Neil, Mellalieu y Fletcher (2008) en el que examinaron la influencia de la experiencia competitiva de 217 deportistas, aquellos con más experiencia en su deporte tienen menores niveles somáticos de ansiedad y mayores niveles de autoconfianza. En contraposición, en este estudio los corredores con menor experiencia presentaron menor ansiedad somática, probablemente sea debido a la madurez de la edad de esta población, corredores veteranos pero sin experiencia previa en competición (Zarauz y Ruiz-Juan, 2013).

El mayor número de años entrenando se muestra como una variable determinante a la hora de moderar la ansiedad somática y elevar la autoconfianza (Arbinaga y Caracuel, 2005; Mellalieu, et al., 2004). Sin embargo, en el presente estudio los corredores con una experiencia menor de 1 año tenían menor ansiedad somática que los corredores con mayor experiencia, y aquellos que corrían entre 15-20 km/semana tenían mayor autoconfianza que aquellos que corrían más kilómetros. La única explicación posible es que debido a la poca cantidad de años que llevan practicando, el reducido número de veces que han competido, la poca preocupación e importancia que atribuyen a la carrera (ocio-recreación deportiva) y el hecho de no tener entrenador o haber podido entrenar menos días a la semana para preparar una competición, todo ello les confiera la suficiente autoconfianza como para no generarles ansiedad. Podría ser que la mayoría de los corredores de la población del estudio se hayan inscrito por satisfacción personal y por búsqueda de reconocimiento, como indican los resultados, al ser de las primeras carreras en las que compiten.

La otra hipótesis que se formula en el estudio es que un mayor promedio de kilómetros semanales y de días de entrenamiento, se relacionaría con una mayor motivación para correr. En Ruiz-Juan y Zarauz (2011), un mayor promedio de kilómetros y de días de entrenamiento, se relacionó con una mayor motivación para correr, existiendo diferencias en distintas variables sociodemográficas y personales. De la misma manera, en este estudio los corredores que corren más de 50 km/semana poseen mayor interés y mayor atracción por la competición por el deporte que aquellos que corren menor cantidad de kilómetros.

Considerando los antecedentes teóricos y los resultados anteriores que abordan los trabajos que han utilizado estas variables de estudio, y que han sido realizados con este tipo de población, se subraya la importancia de seguir ahondando

en este tema y se señalan las principales conclusiones:

1-Los corredores que suelen participar en carreras de 10K poseen menor ansiedad somática, menor interacción social y menor autoestima que los corredores que participan en carreras de 21K. Por otro lado, los corredores que suelen participar en carreras de 5K poseen menor búsqueda de reconocimiento y menor competencia que los corredores que participan en carreras de 10K.

2-Los corredores con una experiencia deportiva de menos de 1 año poseen mayor ansiedad cognitiva que los que llevan corriendo entre 1-4 años y más de doce años, menor ansiedad somática que los que llevan corriendo entre 8-12 años, mayor interés por el deporte que aquellos corredores que llevan corriendo durante más de 12 años, menor sentido de vida que los que corren durante más de 12 años, menor atracción por la competición que los que corren durante 8-12 años, y menor conveniencia que aquellos que llevan corriendo durante 1-4 años y 4-8 años.

3-Los corredores que entrenan durante 1 día/semana poseen mayor satisfacción que aquellos que entrenan durante 1-2 días/semana y 3 días/semana, menor interés por el deporte que aquellos que entrenan durante 3 días/semana, menor autoestima que aquellos que entrenan durante 6-7 días/semana, menor sentido de vida que aquellos que entrenan durante 3 días/semana, menor atracción por la competición por el deporte que aquellos que entrenan durante 4 días/semana y 6-7 días/semana. Por otro lado, los corredores que entrenan durante 1-2 días/semana poseen menor ansiedad somática que aquellos que entrenan durante 4 días/semana y los que entrenan 5 días/semana, mayor aptitud física y conveniencia que aquellos que entrenan durante 3 días/semana.

4-Los corredores que corren 5-10 km/semana poseen mayor búsqueda de reconocimiento que aquellos que corren 30-40 km/semana, menor autoestima que los que corren 15-20 km/semana, mayor conveniencia que aquellos que corren 5

km/semana, 15-20 km/semana, 30-40 km/semana y 40-50 km/semana, mayor competencia que aquellos que corren 10-15 km/semana, 15-20 km/semana y 30-40 km/semana. Por otro lado, los corredores que corren 15-20 km/semana poseen menor ansiedad cognitiva que aquellos que corren 20-30 km/semana, menor ansiedad somática que aquellos que corren 30-40 km/semana y mayor autoconfianza que aquellos que corren 40-50 km/semana. Por último, los corredores que corren más de 50 km/semana poseen mayor interés por el deporte que aquellos que corren 15-20 km/semana y 30-40 km/semana y mayor atracción por la competición que aquellos que corren 5 km/semana, 5-10 km/semana y 15-20 km/semana.

Aplicaciones prácticas

- 1- Los corredores de larga distancia presentan más altos niveles de ansiedad somática, competencia, búsqueda de reconocimiento y autoestima que los corredores de corta distancia
- 2- Los corredores con menor experiencia deportiva presentan mayor ansiedad cognitiva e interés por el deporte y menor ansiedad somática, sentido de vida, atracción por la competición y conveniencia.
- 3- Los corredores que entrenan menos días a la semana poseen mayor satisfacción, aptitud física y conveniencia y menor interés por el deporte, autoestima, sentido de vida y atracción por la competición que los que entrenan durante más días.
- 4- Los corredores con menor kilometraje semanal poseen mayor búsqueda de reconocimiento, conveniencia, autoconfianza, competencia y menor autoestima, ansiedad cognitiva y somática, interés por el deporte y atracción por la competición que los corredores con mayor kilometraje semanal.

Referencias

1. Andrade, E.M, Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
2. Arbinaga Ibarzábal, F, y Caracuel Tubío, J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 195-208.
3. Barrios, R. (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. EFDportes.com, Revista Digital, <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires Año 6 - N° 31. Feb/2001.
4. Barrios, R. y Cardozo, L. (2002). Motivación para competir en corredores populares cubanos. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd47/motiv.htm> (visitado el 15 octubre del 2012).
5. Buceta, J. M., López de la Llave, A., Perez-Llantada, M. C., Vallejo, M., y Del Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15(2), 273-277.
6. Hanton, S., Neil, R., Mellaliu, S.D. y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8 (3), 143-152.
7. Jaenes Sánchez, J. C. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.
8. Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (Eds.) (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
9. Martín, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 7-15.
10. Masters, K.S., Ogles, B.M. y Jolton, J.A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivation of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 134-143.
11. McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.
12. Mellaliu, S., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direc-

- tion of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326- 334.
13. Olmedilla, A., Ortega, E. y Abenza, L. (2007). Percepción de los futbolistas juveniles e influencia del trabajo psicológico en la relación entre variables psicológicas y lesiones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 75-87.
 14. Olmedilla, A., Andreu, M.D. y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
 15. Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de la Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.
 16. Thomas, J.R. y Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
 17. Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 29-32.

Anexo 1. Variables personales y sociodemográficas

Edad	Peso	Talla	Sexo H / M	Sueles participar en carreras de: 5km/10Km/21Km/42Km
Kilómetros recorridos a la semana: 5km/5-10km/10-15km/15-20km/20-30km/30-40km/40-50km/+50km			Entrenamiento semanal: 1 día/1-2 días/3 días /4 días/5 días/6-7 días	Tiempo corriendo: <1 año/1-4 años/4-8 años/8-12 años/>de 12 años

Anexo 2. Razones para correr (Barrios y Cardozo, 2002)

		1. No importante.	3. Importante	5. Extremadamente importante		
		2. Poco importante	4. Muy importante			
PARTICIPO EN ESTA COMPETENCIA PARA / POR:						
1	Sentirme orgulloso de mí mismo	1	2	3	4	5
2	Sentirme más seguro de mí mismo.....	1	2	3	4	5
3	Hacer mi vida más significativa.....	1	2	3	4	5
4	Darle ocupación a mi tiempo libre.....	1	2	3	4	5
5	Demstrar mi interés por el deporte.....	1	2	3	4	5
6	Sentirme atraído por el deporte.....	1	2	3	4	5
7	Sentir el placer de correr.....	1	2	3	4	5
8	Divertirme durante la competencia.....	1	2	3	4	5
9	Encontrarme con otros corredores.....	1	2	3	4	5
10	Sentirme parte del grupo de corredores.....	1	2	3	4	5
11	Que me vean compitiendo mis amigos y familiares	1	2	3	4	5
12	Que se sientan orgullosos de mí.....	1	2	3	4	5
13	Vencer a otros compañeros.....	1	2	3	4	5
14	Obtener mejor tiempo que otro compañero.....	1	2	3	4	5
15	Cumplir la meta que me tracé.....	1	2	3	4	5
16	Competir contra mi propia marca.....	1	2	3	4	5
17	El atractivo que tienen las competencias.....	1	2	3	4	5
18	El prestigio que tiene esta competencia.....	1	2	3	4	5
19	Deseo de obtener algún estímulo material.....	1	2	3	4	5
20	Deseo de ser seleccionado y representar a mi país	1	2	3	4	5
21	Ser parte de mi preparación para otro deporte.....	1	2	3	4	5
22	Ser parte de mi preparación para la defensa.....	1	2	3	4	5
23	Comprobar mi condición física.....	1	2	3	4	5
Alguna OTRA razón:						