

RAZONES PARA PARTICIPAR EN CARRERAS DE RESISTENCIA. UN ESTUDIO CON CORREDORES AFICIONADOS*

Reasons for participating in long distance races. A study with amateur runners

David Llopis Goig¹ & Ramón Llopis Goig²

1 Psicólogo del Deporte

2 Universidad de Valencia. Departamento de Sociología

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:

Ramón Llopis Goig

Universidad de Valencia. Departamento de Sociología

Avda. Tarongers s/n (edificio oriental). 46022 Valencia

ramon.llopis@uv.es

Fecha de recepción: Febrero 2006 • Fecha de aceptación: Abril 2006

RESUMEN

En las últimas décadas ha aumentado el número de participantes en carreras populares de resistencia así como el número de pruebas organizadas. En este trabajo se analizan las razones por las que los corredores aficionados participan en carreras de resistencia, y la influencia sobre la participación en las citadas carreras de variables como la edad, el nivel de estudios, la experiencia adquirida, la pertenencia a un club de atletismo y si se cuenta o no con entrenador. Los análisis efectuados indican que la razón principal para participar en carreras populares de resistencia es la satisfacción que produce. Así mismo, se constata la influencia que ejerce sobre las razones para correr la pertenencia a un club de atletismo y estar asesorado por un entrenador.

Palabras clave: carreras de resistencia, participación deportiva, razones para correr, corredores aficionados.

ABSTRACT

In the last decades it has been an increase of the number of participants in popular races of resistance as well as the number of races. In this paper we analyse which are the main reasons of amateur runners to participate in resistance careers and the influence of acquired experience, the ownership to an athletics club and trainer's possession on the decision to participate in long distance races. The analyses indicate that the main reason to participate in long distance races of resistance is the satisfaction that takes place. Likewise, it has been verified the influence that exercises on the reasons to run the ownership to an athletics club and to be advised by a trainer

Key words: long distance races, sport participation, reasons for running, amateur runners

Introducción

Diversos estudios han analizado los principales motivos para la práctica de ejercicio físico o deporte (Wankel, 1980; Gould y Petlichkoff, 1988; García Ferrando, 1991, 1997, 2001; Sorensen, 1997; Sánchez, García, Landabaso y de Nicolás, 1998; Marrero, Martín-Albo y Núñez, 1999; Capdevilla, Niñerota y Pintanel, 2004). Especial importancia tiene en la sociedad española la serie de estudios realizados por García Ferrando sobre las prácticas deportivas de los españoles, donde se pueden ver los motivos principales por los que se practica deporte (García Ferrando, 1991, 1997, 2001). De la revisión de los datos recogidos por es-

tos estudios puede concluirse que no existe un motivo único que lleve a la práctica deportiva, sino una interacción entre diversos motivos que, en algunos casos sirven para iniciarse, pero también contribuyen al mantenimiento de esa práctica deportiva.

En relación con las carreras populares y la práctica deportiva de correr, existen también algunos estudios que han abordado este fenómeno, aunque la mayoría presentan resultados esencialmente descriptivos. Las razones por las que las personas corren han sido objeto prioritario de algunas investigaciones (Irwin, 1986;

Clough, Shepherd y Maughan, 1989; Biddle, 1991; Ebbeck, 1995; Ogles et al, 1995; Ogles y Masters, 2000; Barrios, 2001, 2002;) y de todas ellas se desprende la existencia de diversos motivos que llevan a las personas a correr. Dependiendo de la metodología, de los instrumentos utilizados y del tipo de análisis se obtienen diversos resultados. Sin embargo, tal y como afirman Morgan y Pollock (1977), las razones por las que se comienza a correr no son únicas, sino que están causadas por varios factores, como la influencia de familiares o amigos, mantenerse en forma o perder peso. Estos mismos autores afir-

* Agradecemos al entrenador de atletismo y seleccionador del equipo nacional de atletismo de montaña, Jesús Castelló del Río, su colaboración para la realización de esta investigación.

man que el hecho de que se siga corriendo y entrenando se debe fundamentalmente a factores motivacionales derivados del entrenamiento y las sensaciones positivas que se obtienen al correr¹.

En el estudio realizado por Summers y colaboradores (Summers, Machin y Sargent, 1982) se obtiene que "mejorar físicamente" es el motivo principal para correr (21%), seguido de "perder peso" (12%). Le sigue en tercer lugar "mejorar la salud y sentirse mejor" (11%). En este mismo estudio se analizan también los motivos aducidos por los corredores aficionados para correr un maratón, siendo el "desafío personal" el primero (18%), seguido de "el sentido de mejora" (11%) y "mejorar físicamente" (9%).

En España también se han realizado diversas investigaciones relacionadas con la participación en carreras populares de resistencia, entre las cuales destaca el maratón. Todos estos estudios se han centrado principalmente en corredores aficionados, es decir, personas para las que correr no es una dedicación profesional. Algunos se han dirigido a la identificación de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento (Jaenes, 1994, 1996, 2000; Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil, 1999a y b; Buceta *et al.*, 2003; López de la Llave *et al.*, 2002). Otros han estudiado la importancia de la ayuda psicológica a los corredores (Buceta *et al.*, 2002), y también ha habido trabajos que han tratado de identificar las razones por las que se corre (Jaenes, 1994).

Para muchos corredores aficionados, correr una carrera de resistencia, como por ejemplo un maratón, supone un reto personal que se realiza con el objetivo de finalizarlo o realizar una marca concreta (Clough, Shepherd y Maughan, 1989). En un reciente estudio se analizaron los motivos principales para participar en un maratón (Barrios y Cardoso, 2002). El principal motivo estaba relacionado con lograr una meta personal establecida. También destacaban como muy importantes los relacionados con la aptitud física, la satisfacción, la interacción social, la autoestima, el sentido de la vida, interés por la propia competición, búsqueda de reconocimiento y el interés por el deporte en general.

1 Citado en Jaenes y Caracuel (2005).

Tabla 1. Media y desviación típica de algunas de las variables.

Variable	Media	Desviación típica
Edad	38,25	8,76
Años practicando deporte	20,72	10,59
Años corriendo	11,52	8,05
Años participando en competiciones	9,12	6,80

En el estudio que ahora se presenta se parte de la hipótesis de que las razones que los corredores aficionados proporcionan para explicar su participación en carreras de resistencia difieren en función de su edad, el nivel de estudios, si pertenecen a un club de atletismo, si cuentan con entrenador, su nivel físico y los años que llevan participando en las mismas.

Al margen de conocer las razones por las que se participa en carreras de resistencia y la influencia sobre esa participación de las variables mencionadas, el estudio pretende obtener una información que permita mejorar el asesoramiento y la orientación a aquellos corredores aficionados que tratan de mejorar su práctica deportiva. Como se describe en el siguiente apartado, para lograr los citados objetivos se preguntó a 26 corredores aficionados la importancia que una serie de razones tenían a la hora de participar en carreras de resistencia.

Método

Participantes del estudio

Los participantes del estudio son 26 corredores que asistieron a un Campus de atletismo para aficionados organizado por el Club Interval. Convivieron allí durante una semana corredores de diferentes puntos del país con la intención de mejorar, desde una perspectiva práctica, sus conocimientos sobre temas relacionados con el entrenamiento. Técnica, alimentación, entrenamiento de la flexibilidad, fuerza, resistencia y entrenamiento psicológico fueron aspectos a cuyo conocimiento contribuyó aquella concentración.

De estos corredores, el 88% son hombres y el 12% mujeres. El 44% tiene menos de 35 años, el 28%, entre 35 y 44 años de edad, y el 28% restante, con edades superiores a los 45 años. Por lo que hace referencia a los estudios, el 16%

posee estudios primarios, el 32% posee el título de bachillerato o de formación profesional. Finalmente, el 52% restante posee titulación universitaria. En relación con los años que llevan practicando deporte, el 20% lleva menos de 10 años; el 32%, de 11 a 20 años; y el 48% restante lleva más de 20 años practicando deporte. En relación con el tiempo que llevan practicando la carrera a pie: un 28% lleva menos de 5 años, un 40%, entre 6 y 15 años; y el 32% restante, más de 15 años. Por lo que hace referencia a su experiencia en carreras populares, el 28% lleva menos de 5 años participando en éstas; el 48%, entre 5 y 10 años; y el 24% restante, más de 10 años. En relación con la pertenencia a clubes, el 64% pertenece a algún club de atletismo. Finalmente, el 48% de los corredores entrena bajo la supervisión y dirección de un entrenador, mientras el restante 52% autoentrena. En la tabla 1 se recogen la media y desviación típica de algunas de estas variables.

Instrumento de medición

Para la recogida de información se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios (2002), consistente en una escala que recoge diferentes razones (23 ítems) para participar en carreras de resistencia. Estos ítems fueron elaborados por Barrios a partir de la información cualitativa procedente de un trabajo previo (Barrios, 2001) en el que entrevistó a una muestra de corredores de maratón aficionados. A partir de la categorización de sus respuestas y de la revisión bibliográfica sobre el tema, especialmente las aportaciones procedentes de la Escala de Motivaciones de los Maratonianos de Master, Ogles y Jolton (Ogles *et al.*, 1995), elaboró la escala utilizada en el presente estudio. Cada ítem está relacionado con un aspecto psicológico que se pretende evaluar siguiendo la concepción de los autores de la misma. La es-

Tabla 2. Estadísticas descriptivas de los ítems de la Escala.

(Ítems ordenados según las medias de las respuestas)	Media	Desv. típ.
7. Sentir el placer de correr (satisfacción)	4,16	0,80
15. Cumplir la meta que me tracé (logro de meta personal)	3,96	0,89
23. Comprobar mi condición física (aptitud física)	3,80	0,96
16. Competir contra mi propia marca (logro de meta personal)	3,76	1,01
8. Divertirme durante la competición (satisfacción)	3,72	1,06
5. Sentirme atraído por el deporte (interés por el deporte)	3,52	1,00
9. Encontrarme con otros corredores (interacción social)	3,36	0,91
17. El atractivo que tienen las competiciones (atracción por la competencia)	3,32	0,99
10. Sentirme parte del grupo de corredores (interacción social)	3,12	0,93
1. Sentirme orgulloso de mí mismo (autoestima)	3,12	1,24
2. Sentirme más seguro de mí mismo (autoestima)	2,84	1,07
4. Darle ocupación a mi tiempo libre (sentido de la vida)	2,84	1,18
3. Hacer mi vida más significativa (sentido de la vida)	2,80	1,15
18. El prestigio que tiene esta competición (atracción por la competencia)	2,60	0,91
5. Demostrar mi interés por el deporte (interés por el deporte)	2,60	1,04
12. Que se sientan orgullosos de mí (búsqueda de reconocimiento)	2,08	0,95
21. Ser parte de mi preparación para otro deporte (conveniencia)	2,00	1,22
11. Que me vean compitiendo mis amigos y familiares (reconocimiento)	1,96	0,84
13. Vencer a otros compañeros (competición)	1,88	1,05
20. Deseo ser seleccionado y representar a mi país (conveniencia)	1,76	1,16
14. Obtener mejor tiempo que otro compañero (competición)	1,64	0,76
19. Deseo obtener algún estímulo material (camiseta, bolsa del corredor,...) (conveniencia)	1,64	0,64

Tabla 3. Estadísticas descriptivas de las categorías de la Escala.

(ordenados según las medias de las respuestas)	Estadísticos descriptivos		
	Media	Desv. típ.	Varianza
Satisfacción	3,94	0,82	0,67
Logro de meta personal	3,86	0,87	0,76
Aptitud física	3,80	0,96	0,92
Interacción social	3,24	0,87	0,75
Interés por el deporte	3,06	0,87	0,76
Autoestima	2,98	1,09	1,20
Atracción por la competencia	2,96	0,84	0,71
Sentido de la vida	2,82	1,01	1,02
Búsqueda de reconocimiento	2,02	0,85	0,72
Conveniencia	1,80	0,69	0,48
Competición-rivalidad	1,76	0,81	0,65

2 En la tabla 2, junto con el ítem se añade la categoría psicológica a la que hace referencia.

cala utilizada es de tipo Likert, con cinco opciones de respuesta: nada importante (1); poco importante (2); importante (3); muy importante (4) y extremadamente importante (5). Cada uno de estos ítems pertenece a una de las doce categorías² establecidas por Barrios (2002).

Resultados

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo de cada uno de los ítems que componen la escala. La razón principal por la que los corredores participan en carreras populares de resistencia es "sentir el placer de correr", seguido de "cumplir la meta que me tracé" y de "comprobar mi condición física". Otras razones importantes para los corredores son: "competir contra mi propia marca", "divertirme durante la competición" y "sentirme atraído por el deporte".

Cada uno de estos ítems forma parte de una categoría motivacional con un determinado contenido psicosocial (Barrios y Cardoso, 2001). En la Tabla 3 se presentan la varianza, la desviación típica y las medias de cada una de las categorías motivacionales, ordenadas de mayor a menor puntuación media.

La *satisfacción* que produce correr es la categoría principal dada por los corredores del estudio. Le sigue el logro de una *meta personal* y la categoría que hace referencia a conocer el estado de forma (*aptitud física*). Las categorías motivacionales menos importantes han sido la *rivalidad con otros deportistas*, el que sea un camino para obtener beneficios en otros deportes (*conveniencia*) y la *búsqueda de reconocimiento*.

En segundo lugar, y para poder determinar la relación de otras variables con las razones para participar en carreras de resistencia, se ha utilizado la técnica del análisis de varianza (ANOVA). Para ello se ha tomado como variable dependiente las puntuaciones obtenidas en cada una de las categorías de la escala y como variables independientes la edad, el nivel de estudios, el número de años practicando deporte, el número de años corriendo, el número de años participando en carreras populares, la pertenencia a un club, y realización de entrenamientos dirigidos por un entrenador de atletismo. Estos resultados se presentan y discuten a continuación.

Tabla 4. Medias según las diferentes variables en cada una de las categorías de la Escala

		Autoestima	Sentido de la vida	Interés por el deporte	Satisfacción	Interacción social	Búsqueda de reconocimiento	Competición	Logro de Meta personal	Atracción por la competencia	Conveniencia	Aptitud física
Edad	Menos de 35 años	6,4	5,8	6,6	8,3	6,6	4,5	3,7	8,2	6,5	5,9	4,0
	Entre 35 y 44 años	5,9	5,0	5,0	7,7	5,9	2,9	3,0	7,9	5,7	5,1	3,6
	Más de 44 años	5,4	6,0	6,4	7,4	6,9	4,4	3,7	6,9	5,3	4,9	3,7
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8
Nivel de estudios	Estudios primarios	8,0	7,5	7,0	8,0	6,3	5,3	4,3	8,8	6,8	7,0	4,8
	Bachillerato/FP	5,6	5,4	6,1	7,9	6,0	4,0	3,6	7,3	5,9	6,6	3,4
	Estudios Universitarios	5,5	5,2	5,8	7,8	6,8	3,7	3,2	7,7	5,7	4,2	3,8
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8
¿Cuántos años llevas practicando deporte?	De 1 a 10 años	6,2	5,2	6,0	6,8	6,4	4,6	3,4	7,0	5,0	5,4	3,6
	De 11 a 20 años	6,4	6,5	6,4	8,0	6,6	5,0	5,0	8,1	6,8	5,5	4,0
	Más de 20 años	5,6	5,3	6,0	8,3	6,4	3,2	2,6	7,8	5,8	5,3	3,8
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8
¿Cuántos años llevas corriendo?	Menos de 5 años	7,00	5,86	6,14	7,86	6,71	4,57	3,86	7,86	5,86	6,14	3,86
	De 6 a 15 años	5,50	5,90	6,10	7,60	6,40	4,20	4,00	7,80	6,00	5,40	3,90
	Más de 15 años	5,63	5,13	6,13	8,25	6,38	3,38	2,63	7,50	5,88	4,75	3,63
	Total	5,96	5,64	6,12	7,88	6,48	4,04	3,52	7,72	5,92	5,40	3,80
¿Cuántos años llevas participando en carreras populares?	Menos de 5 años	6,4	6,0	6,7	8,3	6,9	4,9	3,9	7,6	6,1	6,1	3,6
	De 5 a 10 años	5,8	5,6	5,8	7,6	6,7	4,1	3,8	8,3	6,1	5,2	4,3
	Más de 10 años	5,7	5,3	6,0	8,0	5,7	3,0	2,7	6,8	5,3	5,0	3,2
Nivel deportivo	Grupo de nivel alto	6,3	6,2	6,5	8,5	6,5	4,2	4,2	8,2	6,4	5,0	3,9
	Grupo de nivel medio	5,6	5,0	5,7	7,3	6,4	3,8	2,8	7,3	5,4	5,8	3,7
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8
¿Tiene entrenador?	Sí	5,9	5,8	6,5	8,2	7,1	4,2	3,7	8,3	6,1	4,6	4,0
	No	6,0	5,5	5,8	7,6	5,9	3,9	3,4	7,2	5,8	6,2	3,6
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8
¿Pertenece a algún club de atletismo	Sí	6,3	5,9	6,4	8,3	6,9	4,1	3,9	8,2	6,5	4,8	3,9
	No	5,4	5,2	5,7	7,2	5,7	4,0	2,8	6,9	4,9	6,4	3,6
	Total	6,0	5,6	6,1	7,9	6,5	4,0	3,5	7,7	5,9	5,4	3,8

Edad y razones de participación

En la Tabla 4 se presentan las medias obtenidas por los tres grupos de corredores según la edad (menores de 35 años, de 35 a 44 años y mayores de 44 años) en cada una de las categorías de la escala.

Y a continuación, en la Tabla 5 se presentan los resultados del análisis de varianza asignando como variable independiente la edad y como variable dependiente las puntuaciones obtenidas en las

distintas categorías de la escala. Como puede apreciarse no se han encontrado diferencias significativas en función de la edad.

Estudios y razones de participación

Cuando se toma como variable independiente el nivel de estudios de los corredores encontramos diferencias significativas en las categorías *Conveniencia* y *Aptitud Física*.

En la categoría *Conveniencia*, tras la aplicación del método de comparación múltiple de medias de Tukey, se obtiene que estas diferencias son significativas entre el grupo de corredores con estudios universitarios y el grupo de corredores con estudios primarios ($p = 0,018$) y entre el grupo con estudios universitarios y el que posee estudios de Bachillerato o Formación Profesional. La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que a medida que disminuye el

Tabla 5. Resultados del Análisis de Varianza (ANOVA)

ANOVA	Edad	Estudios	Años practicando deporte	Años corriendo	Años participando en carreras	Nivel	Entrenador	Club
Autoestima	0,688	0,124	0,721	0,346	0,805	0,420	0,927	0,388
Sentido de la vida	0,622	0,130	0,358	0,699	0,843	0,130	0,655	0,449
Interés por el deporte	0,128	0,530	0,890	0,999	0,577	0,218	0,304	0,339
Satisfacción	0,560	0,988	0,253	0,722	0,672	0,064	0,413	0,136
Interacción social	0,536	0,552	0,963	0,921	0,427	0,865	0,095	0,078
Búsqueda de reconocimiento	0,088	0,285	0,035	0,382	0,143	0,569	0,728	0,932
Competición-rivalidad	0,622	0,548	0,001	0,161	0,341	0,038	0,671	0,084
Logro de meta personal	0,294	0,388	0,546	0,916	0,268	0,202	0,148	0,073
Atracción por la competencia	0,345	0,564	0,170	0,983	0,636	0,154	0,651	0,018
Conveniencia	0,558	0,003	0,986	0,452	0,552	0,328	0,058	0,058
Aptitud física	0,646	0,056	0,757	0,831	0,051	0,515	0,328	0,349

nivel de estudios de los corredores aumentan las puntuaciones obtenidas en esta categoría, es decir, valoran como importantes otros beneficios que obtienen de esta práctica deportiva.

En relación a la categoría *Aptitud Física*, la aplicación del test de Tukey permite afirmar que las diferencias son significativas entre el grupo de corredores con estudios primarios y el que posee estudios de bachillerato o formación profesional ($p = 0,045$). Son los corredores con menos estudios los que en mayor medida valoran la información que sobre su estado físico les aporta la participación en este tipo de carreras de resistencia.

Años practicando deporte y razones de participación

Con respecto a los años que llevan practicando deporte de forma regular y su relación con las razones para correr, tras la realización del análisis de varianza, se han encontrado diferencias significativas en las categorías *Búsqueda de Reconocimiento* y *Competición*.

En la categoría *Búsqueda de Reconocimiento*, la aplicación del test de Tukey indica que las diferencias son significativas entre los corredores que llevan practicando deporte de 11 a 20 años y los de más de 20 años ($p = 0,038$). Son estos últimos los que otorgan una menor importancia al reconocimiento de los demás.

Por lo que hace referencia a la variable *Competición*, la comparación entre me-

días indica que las diferencias son significativas también entre los corredores que llevan practicando deporte de 11 a 20 años y los de más de 20 años ($p = 0,001$). Los corredores que llevan practicando deporte entre 11 y 20 años son los más motivados por la comparación y superación de los otros.

Experiencia en competiciones y razones de participación

Con respecto a la variable "número de años corriendo" el análisis de varianza indica que no se han encontrado diferencias significativas. Relacionado con ello se encuentra la pregunta ¿cuántos años llevas corriendo en carreras populares? La aplicación de la prueba "F" nos indica que únicamente se han encontrado diferencias significativas en la categoría *Aptitud Física*. Las comparaciones *post hoc* mediante el test de Tukey indican que estas diferencias son significativas entre el grupo de corredores que llevan entre 5 y 10 años participando en carreras populares y el de más de 10 años ($p = 0,050$). Es a los que están participando en carreras entre 5 y 10 años a los que más le motiva la participación en carreras de resistencia como forma de conocer su estado de forma.

Nivel deportivo y razones de participación

Los corredores han sido agrupados según el nivel de sus mejores marcas en las

diferentes carreras de resistencia (de diez mil a maratón). Así se han formado dos grupos. El primero, denominado de nivel alto, y el segundo, bajo la denominación de nivel medio. Como en los casos anteriores, se ha intentado conocer si existen diferencias significativas entre los dos grupos en las respuestas que nos han dado a la escala que evalúa las razones que dan para correr.

La aplicación de la prueba "t" de Student indica que las diferencias son significativas en la categoría *Competición* ($p = 0,038$) y próximas a la significación estadística en el caso de la categoría *Satisfacción* ($p = 0,064$).

Observando sus medias, puede apreciarse cómo en ambos casos son los corredores clasificados en el grupo de mayor nivel los que obtienen puntuaciones significativamente más altas. Es decir, para los corredores con un nivel alto la superación de otros rivales es una razón importante que les motiva, así como la satisfacción que obtienen mientras corren y compiten.

Autoentrenamiento vs. entrenamiento con entrenador y razones de participación

Con relación a la influencia del entrenador o su ausencia en las razones para correr, la aplicación de la prueba "t" indica que únicamente se han encontrado diferencias próximas a la significación estadística en la categoría *Conveniencia*.

Aquellos corredores que tienen entrenador obtienen puntuaciones más altas, es decir, les gusta participar en competiciones de resistencia porque les sirve para mejorar.

Pertenencia a un club y razones de participación

Finalmente, se ha intentado conocer la relación entre la pertenencia a algún club de atletismo o corredores y su influencia en las razones para participar en carreras de resistencia.

La aplicación de la prueba "t" de student para comparar dos grupos indica que las diferencias son significativas en la categoría *Atracción por la Competencia* ($p = 0,018$) y próximas a la significación estadística en los casos de las categorías *Interacción Social* ($p = 0,078$), *Competición* ($p = 0,084$), *Logro de Meta Personal* ($p = 0,073$) y *Conveniencia* ($p = 0,058$).

Por lo que hace referencia a la categoría *Atracción por la Competencia*, los corredores que pertenecen a algún club son los que obtienen puntuaciones más altas. Es decir, les motiva participar en estas carreras de larga duración por el prestigio que supone para los que lo hacen.

Con relación a la categoría *Interacción Social*, son también los que pertenecen a clubes los que puntúan más alto. Para estos corredores, las carreras son una forma de encontrarse con amigos y conocidos.

Respecto a la categoría *Competición*, también son los pertenecientes a clubes los que obtienen puntuaciones más altas, es decir, compararse con otros y superarse es más importante que para los que no están en un club.

Con respecto a la categoría *Logro de Meta Personal*, como en los casos anteriores, también son los corredores asociados los que obtienen mayores puntuaciones. Para éstos es muy importante alcanzar la meta y resultado que se han marcado para la carrera.

Finalmente, en la categoría *Conveniencia*, son los que no pertenecen a clubes los que obtienen puntuaciones más altas. Es decir, participan en estas carreras porque les conviene en relación con otros objetivos, que pueden estar relacionados con este mismo deporte o con otros.

Discusión y conclusiones

Los resultados expuestos en el apartado anterior indican que la razón principal por la que los corredores participan en carreras populares tiene que ver con el placer de correr. Esta razón, que pertenece a la categoría motivacional denominada satisfacción, está muy entremezclada con los beneficios que produce correr. Diferentes investigaciones han intentado conocer qué explica que los corredores se sientan mejor después de correr. Pese a que no se han encontrado resultados concluyentes, sí existe un reconocimiento generalizado de que practicar alguna actividad física como correr de forma regular ayuda a mejorar el bienestar físico, social y psicológico (Folkins y Sime, 1981; Dubbert, Martin y Epstein, 1986; Leite y Taylor, 1990; Ranglin, 1990; Biddle y Mutrie, 1991; Weyerer y Kupfer, 1994; Guillén, Castro y Guillén, 1997; Alfaro, 2000; Biddle y Mutrie, 2001). Sin embargo, el mecanismo por el que actúa no es bien conocido. Se han formulado diversas hipótesis, basadas, principalmente, en procesos psicológicos o biológicos.

Entre las primeras destaca la hipótesis de la distracción que afirma que correr ayuda a distraer la mente de los pensamientos y situaciones generadoras de estrés (Bahrke y Morgan, 1978). Existen otras hipótesis que se basan en las mejoras que se producen en áreas como las relaciones sociales, la autoestima o la capacidad de control como consecuencia de la práctica habitual de correr (Dubbert, Martin y Epstein, 1986; McTeer y Curtis, 1990, 1993).

Otro tipo de explicaciones son las que se basan en la hipótesis de las endorfinas. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia, de bienestar (Pargman y Barket, 1980; Morgan, 1985; LaForge, 1995; Balaguer y García Merita, 1995; Alfermann y Stoll, 2000).

La segunda razón más importante manifestada por los corredores de nuestro estudio tiene que ver con el cumplimiento de los objetivos trazados, una razón relacionada con el logro de metas personales. Una de las técnicas más utilizadas para motivar a las personas a practicar algún

deporte es el establecimiento de metas. En este caso, se puede observar cómo los corredores aducen uno de los pilares fundamentales de esta técnica: saber lo que se quiere conseguir. Son muchos los corredores que corren por un compromiso que han adquirido y éste puede estar relacionado con su salud, los compromisos sociales u otro tipo de razón.

La tercera razón por la que se participa en competiciones es la comprobación de la propia condición física.

Evidentemente, la importancia de estas razones difiere entre los corredores. Con esta investigación se ha pretendido conocer, a través del análisis de varianza, las diferencias que existen en las razones para correr carreras competitivas en función de diferentes variables estructurales. Se ha podido comprobar que ni la edad ni los años que se lleva corriendo están relacionados significativamente con los cambios en los argumentos para participar en carreras de resistencia. Las diferencias significativas han sido detectadas en las variables referidas al tiempo que se lleva practicando deporte y al número de años que se lleva participando en carreras populares. Los resultados indican que las personas que llevan entre 11 y 20 años practicando deporte son las que más buscan el reconocimiento y las que más motivadas están por la superación de otros rivales en comparación con los que llevan menos de 10 años y los que llevan más de 20 años. Se puede afirmar, por tanto, que a partir de los resultados de esta investigación existe un periodo intermedio con relación a los años que lleva una persona haciendo deporte que valora especialmente el reconocimiento y la superación de los rivales.

Los años que se lleva corriendo carreras populares también influyen en las razones para participar en las propias carreras. Así, las personas que se están iniciando en esta práctica deportiva y aquellas que llevan entre cinco y diez años participando, son los que más interesados están en participar como medio de conocer su estado de forma.

El nivel deportivo de los corredores es importante e influye en las razones para participar en carreras. Para los corredores con un nivel más alto, las competiciones populares son atractivas por la posibilidad

que tienen de medirse a otros rivales y superarlos. Además, también están altamente motivados por la satisfacción que les produce participar.

Por otro lado, el hecho de disponer o no de un entrenador que dirija y planifique los entrenamientos también ha resultado ser relevante. Los corredores que disponen de un entrenador ven a las carreras como un medio que les lleva a otras metas y no una meta en sí.

Respecto al nivel de estudios y su relación con las razones para correr, los resultados indican que a medida que disminuye el nivel de estudios aumentan las puntuaciones en la categoría *conveniencia*, es decir, valoran más los beneficios que obtienen en otras áreas. También se ha encontrado que las personas con menos estudios están más motivadas por la in-

formación que les aportan las carreras sobre su estado físico.

Finalmente, existe otro aspecto que se consideraba importante estudiar: la relación existente entre pertenecer a un club de corredores o de atletismo y las razones para correr. El estudio ha demostrado que los vinculados a alguna asociación deportiva de este tipo están más motivados a participar en carreras de larga distancia por el prestigio que supone para ellos. También se ha demostrado que los que pertenecen a algún club ven las carreras populares de resistencia como una forma de encontrarse con amigos y otros corredores que hace tiempo que no ven y que por diversas circunstancias no pueden ver en los entrenamientos.

La pertenencia a algún club también se encuentra relacionada con las categorías

competición, logro de meta personal y conveniencia. De esta forma, los resultados indican que para los que están asociados, las carreras son motivantes por la posibilidad que les proporcionan de compararse con otros corredores y superarlos. Así mismo, también les sirven para alcanzar metas que se han establecido. Los que no pertenecen a ningún club ven las carreras populares, en mayor medida, como un medio de conseguir otros beneficios.

Los resultados obtenidos deben ser considerados con las precauciones habituales en los estudios realizados con muestras inducidas. No obstante, debe enfatizarse que permiten apuntar la influencia que sobre la decisión de participar en carreras de resistencia tiene el hecho de pertenecer a un club de atletismo y de contar con entrenador.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E. (2000). Deporte y estilo de vida. En S.D. Bujeda (coord.), *Educación para la prevención de drogodependencia*. Madrid: Fundación Nacional Proforpa.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of physical Exercise on Self-concept and well-being. *Journal of Sport Psychology*, 30, 47-65.
- Bahrke, M.S. & Morgan, W.P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 223-333.
- Balaguer, I. & García Merita M. (1995). Exercici físic i bienestar psicològic. *Anuario de Psicología*, 1, 3-26.
- Barrios, R (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 31.
- Barrios, R. & Cardoso, L. (2002). Motivación para competir en corredores populares cubanos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 47.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (1991) Exercise adoption and maintenance. En *Psychology of physical activity and exercise*. London: Edit Springer Verlag.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Londres: Routledge.
- Buceta, J.M. López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. & 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.
- Buceta, J.M. López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. & del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-109.
- Capdevilla, L., Niñerota, J. & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-75.
- Clough, P.J., Shepherd, J. & Maughan, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, 21 (4), 297-309.
- Dubbart, P.M., Martin, J.E. & Epstein, L.H. (1986). Exercise. En K.A. Holroyd y T.L. Creer (Eds.), *Self Management and chronic disease*, Orlando: Academic Press, Inc.
- Ebbeck, V., Gibbons, S.L. & Loken-Dahle, L.J. (1995). Reasons for Adult participation in Physical activity: An Interactional Approach. *International journal of sports Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Folkins, C.H. & Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. *The American Psychologist*, 36, 373-379.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995. Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Gould, D. & Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. En F. Smoll, R. Magill y M. Ash (Eds.), *Children in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guillén, F., Castro, J.J. & Guillén, M.A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 91-107.

- Irwin, D. (1986). Long Distance Runners: a Psychological Profile. *Track and Field Quart* 3, 103-08.
- Jaenes, J.C. (1994). Psicología del deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera (Eds.), *El maratón. Aspectos técnicos y científicos* (pp. 227-312). Madrid: Alianza Deporte.
- Jaenes, J.C. (1996). Estudio de la ansiedad-estado en corredores de la maratón de Sevilla. En E. Pérez y J.C. Caracuel (Eds.). *Psicología del Deporte. Investigación y aplicación* (pp. 79-84). Málaga: IAD.
- Jaenes, J.C. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Sevilla.
- Jaenes, J.C. & Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Sevilla: Almuzara.
- Jaenes, J.C., Caracuel, J.C. & Pérez-Gil, J. A. (1999a). Adaptación española del test SCAT: un estudio en corredores españoles de maratón. En *VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Jaenes, J.C., Caracuel, J.C. & Pérez-Gil, J.A. (1999b). Adaptación española del test CSAI-2: un estudio en corredores españoles de maratón. En *VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Universidad de Murcia.
- LaForge, R. (1995). Exercise associated mood alterations: a review of interactive neurobiological mechanisms. *Medicine Exercise Nutrition and Health*, 4 (1), 17-32.
- Leite, L. & Taylor, A. (1990). Psychological aspects of exercise: a decade literature review. *Journal of Sport Behaviour*, 13 (4), 219-239.
- López de la Llave, A., Buceta, J.M., Pérez-Llantada, M.C. & Vallejo, M. (2002). Análisis factorial y de fiabilidad de las escalas del perfil psicológico óptimo para el deportista individual, versión para uso en maratón (PODIUM): Estudio preliminar. *Revista de Metodología de las Ciencias del Comportamiento*. Volumen especial, 576-578.
- Marrero, G., Martín-Albo, J. & Núñez, J.L. (1999). *Motivos, motivación y deporte*. Salamanca. Tesitex.
- McTeer, W. & Curtis, J. (1990). Physical activity and psychological well-being: testing alternative sociological interpretations. *Sociology of Sport Journal*, 7, 95-102.
- McTeer, W. & Curtis, J. (1993). Sport and physical activity and subjective well being: national panel data for the U.S. *International Review for the Sociology of Sport*, 28 (4), 397-414.
- Morgan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Medicine*, 17 (1), 94-100.
- Morgan, W.P. & Pollock, M. (1977). Psychological characteristics of the marathon runner. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 12, 42-46.
- Ogles, B.M. & Masters, K.S. (2000). Older vs younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23 (2), 130-143.
- Ogles, B., Master, K. & Richardson, S. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sports Psychology*, 26 (2), 233-248.
- Pargman, D. & Barket, M.C. (1980). Running high: encephalin induced. *Journal of Drug Issues*, 10, 341-349.
- Ranglin, J.S. (1990). Exercise and mental health: beneficial and detriments effects. *Sports Medicine*, 9 (6), 323-329.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. & Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 233-245.
- Sorensen, M. (1997). The contribution of psychological theory to understanding of health behaviour change and maintenance. Applications to exercise. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 109-118.
- Summers, J., Machin, V. & Sargent, G. (1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5, 314-331.
- Wankel, L.M. (1980). Involvement in vigorous physical activity: Considerations for enhancing self-motivation. En R.R. Danielson y K.F. Danielson (Eds.), *Fitness motivation: Proceedings of the Geneva Park workshop*. Toronto: Research Council on Leisure.
- Weyerer, S. & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17 (2), 108-116.