

SENSACIONES Y ANSIEDAD QUE EXPERIMENTAN CORREDORES POPULARES Y SU RELACIÓN CON VARIABLES PERSONALES

SENSATIONS AND ANXIETY EXPERIENCED BY POPULAR RUNNERS AND THEIR RELATIONSHIP WITH PERSONAL VARIABLES

Autor:

Prieto, J.M.

Institución:

Universidad Internacional De La Rioja jmprietoandreu@gmail.com

Resumen:

El objetivo del estudio es conocer la relación entre el estado psicológico de los corredores populares y sus características personales. Se consiguió una muestra de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mujeres). Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc; y para evaluar la ansiedad previa a la competición, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007)

Los resultados indican que los corredores sin hijos obtienen puntuaciones altas en aptitud física y menores puntuaciones en interés por el deporte; Los corredores que trabajan obtienen puntuaciones altas en interacción social y puntuaciones más bajas en ansiedad cognitiva; y los corredores con un nivel de estudios de posgrado poseen menor autoconfianza y autoestima que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios inferior.

Palabras Clave:

estado psicológico, ansiedad, estudios, hijos, trabajo, corredores

Abstract:

The purpose of this study was to determine the relationship between the psychological state of the popular runners and their personal characteristics. The sample was composed of 473 popular runners (374 men and 99 women). 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 y Arce (2007).

The results indicate that runners without children have higher scores on physical fitness and lower scores on interest in sports; runners who work

obtained higher scores in social interaction and lower scores on cognitive anxiety; and the runners with a level of postgraduate studies have less self-confidence and self-esteem than runners who have a level of ESO and degree studies.

Key Words:

psychological state, anxiety, study, children, work, runners

1. INTRODUCCIÓN

Las variables psicológicas, como la ansiedad en el deporte, influyen en las sensaciones de competición, considerándose como una variable que puede actuar como un estímulo o como un obstáculo para el rendimiento de los deportistas. En este estudio, la ansiedad se entiende como ansiedad precompetitiva, o lo que es lo mismo, aquella que sucede antes o en anticipación a la competición (Cox, 2009). Desde la teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, Vealey y Burton, 1990) se identifican tres componentes: ansiedad somática (aparición de elementos fisiológicos y afectivos por el grado de activación del sistema nervioso autónomo), ansiedad cognitiva (expectativas negativas sobre el rendimiento deportivo) y autoconfianza (grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para tener éxito en el deporte).

Por otro lado, variables personales, como el trabajo, los hijos o el nivel de estudios, también han sido estudiadas y relacionadas con variables psicológicas. Parece ser que existe cierta relación entre las variables personales y la ansiedad o el estrés, por esta razón se ha motivado el presente estudio, para establecer posibles relaciones que ayuden a entender mejor el desempeño en la carrera a pie. En el trabajo de Goig y Goig (2006) se analizó la relación entre la participación en carrera con variables como la edad, el nivel de estudios, la experiencia adquirida y la pertenencia a un club de atletismo

Por otra parte, son varios los estudios que han utilizado el CSAI-2R en otros deportes como en voleibol (Esfahami y Soflu, 2010; Jurko, Nešić y Stojanović, 2013), en baloncesto (Carlsson y Lundqvist, 2016), en escalada (Extremera, Rico, Portela, León y Marín, 2013), o en triatlón (Sánchez, Gómez, Dueñas y Gómez-Millán, 2012). En el estudio de Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende (2015) con corredores de ruta, tanto hombres como mujeres obtuvieron niveles moderados de ansiedad cognitiva y somática.

El propósito del presente estudio es conocer la relación entre el estado psicológico de los corredores populares y sus características personales (trabajo, hijos y nivel de estudios). Siguiendo los resultados de Ruíz-Juan

(2015), se establece como hipótesis que los corredores, tanto hombres como mujeres, tendrán niveles moderados de ansiedad.

2. MÉTODO

Diseño

El estudio es de tipo transversal ya que solamente se realizó una medición antes de la carrera, sin ningún tipo de seguimiento posterior. Por otro lado, el diseño del estudio fue descriptivo y observacional, utilizándose únicamente números para caracterizar a la población, lo que le da su carácter descriptivo (McMillan y Schumacher, 2005). Además, se trata de un estudio no experimental debido a que se describen las circunstancias de un evento (en este caso, sensaciones y ansiedad en corredores populares) sin ninguna actuación sobre las variables de estudio.

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 mujeres) participantes en la San Silvestre Crevillentina (Diciembre 2013) y en el Medio Maratón de Santa Pola (Enero 2014). 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 a utilizar 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 edad, peso, estatura, género, nivel de estudios, hijos y trabajo (Anexo I)

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Para evaluar la ansiedad previa a la competición, se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007) (Anexo II), se trata de una versión en español del CSAI-2 de Martens, Vealey y Burton (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.

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 $p \leq .05$.

3. 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
Entrega cuestionario	Días anteriores	254	65
	Día de la carrera	120	34
Si tiene o no tiene hijos	NO	254	80
	SI	120	19
Si trabaja o no	NO	111	33
	SI	263	66
Nivel de estudios	ESO	120	11
	BACH	50	16
	GRADO	98	39
	POSGRADO	106	33

Por otro lado, cada uno de los ítems del cuestionario elaborado por Barrios (2002) forma parte de una categoría motivacional que posee un determinado contenido psicosocial (Barrios y Cardozo, 2002).

En la tabla 3, se presentan las medias obtenidas por los corredores en las variables psicológicas de las tres subescalas del cuestionario CSAI-2R, y en 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
Si tiene o no tiene hijos	NO	9,0	16,0	14,8	8,6	8,5	6,7	7,0	6,8	6,4	7,0	6,9	5,3	6,7	4,7
	SI	8,8	15,2	14,4	8,8	8,1	5,5	7,4	7,1	6,4	6,9	7,0	5,2	6,0	4,6
Genero	HOMBRE	8,9	15,6	14,8	8,7	8,5	6,5	7,0	7,0	6,6	6,9	6,7	5,2	6,7	4,8
	MUJER	9,0	16,0	14,3	8,7	7,9	5,5	7,4	6,4	5,9	7,1	7,7	5,3	6,0	4,2
Si trabaja o no	NO	9,9	15,4	14,8	8,8	8,1	7,3	7,0	6,6	6,4	6,9	6,9	5,7	7,3	5,4
	SI	8,5	15,9	14,7	8,6	8,5	5,8	7,1	7,0	6,5	7,0	7,0	5,1	6,2	4,4
Nivel de estudios	ESO	8,9	16,2	15,3	9,0	8,6	6,8	7,6	7,3	6,7	7,1	6,9	5,8	7,1	5,7
	BACH	8,6	14,3	14,8	9,0	8,1	5,4	6,5	7,0	6,2	6,9	5,7	4,9	6,4	4,7
	GRADO	8,7	15,9	14,9	8,5	8,4	7,0	7,0	6,8	6,2	7,6	7,4	5,7	6,4	4,5
	POSGRADO	9,3	15,8	13,9	8,4	8,2	5,5	7,0	6,5	6,5	6,2	7,1	4,4	6,1	4,0

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. Se presentan los resultados y se discuten posteriormente.

Tabla 4. Resultados del análisis de varianza (ANOVA)

ANOVA				
	Hijos	Género	Trabajo	Estudios
Ansiedad cognitiva	0,574	0,892	0,002	0,598
Ansiedad somática	0,161	0,471	0,387	0,072
Autoconfianza	0,206	0,123	0,730	0,002
Satisfacción	0,676	0,928	0,740	0,665
Logro meta personal	0,415	0,283	0,397	0,903
Aptitud física	0,006	0,029	0,000	0,002
Interés deporte	0,038	0,049	0,404	0,002
Interés social	0,105	0,008	0,020	0,005
Atracción competición	0,739	0,012	0,767	0,231
Autoestima	0,454	0,277	0,875	0,000
Sentido vida	0,532	0,000	0,606	0,000
Búsqueda reconocimiento	0,863	0,706	0,017	0,000
Conveniencia	0,007	0,039	0,000	0,023
Competición	0,498	0,034	0,000	0,000

Hijos

Respecto a la variable “hijos”, se encuentran diferencias significativas en las categorías aptitud física ($p=0,006$), interés por el deporte ($p=0,038$) y conveniencia ($p=0,007$). Observando sus medias, puede apreciarse como los corredores sin hijos obtienen puntuaciones significativamente más altas en aptitud física (6,7/5,5) y conveniencia (6,7/6,0); y menores puntuaciones en interés por el deporte (7,0/7,4).

Género

Con relación al género de los corredores, el análisis de la varianza indica que se encuentran diferencias significativas en las categorías aptitud física

($p=0,029$), interés social ($p=0,008$), atracción por la competición ($p=0,012$), sentido de vida ($p<0,001$), conveniencia ($p=0,039$) y competición ($p=0,034$). Observando sus medias, puede apreciarse como los hombres obtienen puntuaciones significativamente más altas en aptitud física (6,5/5,5), interacción social (7,0/6,4), atracción por la competición (6,6/6,0), conveniencia (6,7/6,0) y competición (4,8/4,2); y menores puntuaciones en sentido de vida (6,7/7,7).

Trabajo

También se ha intentado conocer la relación entre aquellos corredores que se encontraban trabajando o no y su influencia en las razones para participar en carreras de resistencia. El análisis de la varianza indica que se encuentran diferencias significativas en las categorías ansiedad cognitiva ($p=0,002$), aptitud física ($p<0,001$), interacción social ($p=0,020$), búsqueda de reconocimiento ($p=0,017$), conveniencia ($p<0,001$) y competición ($p<0,001$). Observando sus medias, puede apreciarse como los corredores que trabajan obtienen puntuaciones significativamente más altas en interacción social (7,1/6,6); y puntuaciones más bajas en ansiedad cognitiva (8,5/9,8), aptitud física (5,9/7,4), búsqueda de reconocimiento (5,1/5,7), conveniencia (6,2/7,3) y competición (4,4/5,4).

Nivel de estudios

Cuando se toma como variable independiente el nivel de estudios, encontramos diferencias significativas en las categorías autoconfianza ($p=0,002$), aptitud física ($p=0,002$), interés por el deporte ($p=0,002$), interés social ($p=0,005$), autoestima ($p<0,001$), sentido de vida ($p<0,001$), búsqueda de reconocimiento ($p<0,001$), conveniencia ($p=0,232$) y competencia ($p<0,001$).

En la categoría autoconfianza, 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 posee un nivel de estudios de posgrado y ESO ($p=0,001$) y de posgrado y grado ($p=0,021$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudios de posgrado poseen menor autoconfianza que

aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de ESO (13,9/15,3) y grado (13,9/15,0).

Por lo que hace referencia a la variable aptitud física, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de posgrado y ESO ($p=0,044$) y de posgrado y grado ($p=0,010$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de posgrado poseen menor aptitud física que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de ESO (5,5/6,8) y grado (5,5/7,1).

Respecto a la variable interés por el deporte, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y BACH ($p=0,002$) y entre corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y posgrado ($p=0,048$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de ESO poseen mayor interés por el deporte que aquellos corredores que poseen un nivel alto de estudios, BACH (7,6/6,5) y posgrado (7,6/7,0).

En cuanto a la variable interacción social, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y posgrado ($p=0,002$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de ESO poseen mayor interacción social que aquellos corredores que poseen un nivel de posgrado (7,4/6,5).

En la categoría autoestima, 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 posee un nivel de estudios de posgrado y ESO ($p=0,001$) y de posgrado y grado ($p=0,000$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudios de posgrado poseen menor autoestima que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de ESO (6,2/7,1) y grado (6,2/7,6).

Respecto a la variable sentido de vida, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de BACH y ESO ($p < 0,001$), BACH y grado ($p < 0,001$), y BACH y posgrado ($p < 0,001$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de BACH poseen menor sentido de vida que aquellos corredores que poseen diferente nivel de estudios, ESO (5,7/6,9), grado (5,7/7,4) y posgrado (5,7/7,1).

En la categoría búsqueda de reconocimiento, 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 posee un nivel de estudios de posgrado y ESO ($p < 0,001$) y de posgrado y grado ($p < 0,001$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudios de posgrado poseen menor búsqueda de reconocimiento que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de ESO (4,8/5,9) y grado (4,8/5,7).

En cuanto a la variable conveniencia, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y posgrado ($p = 0,016$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de ESO poseen mayor conveniencia que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de posgrado (7,1/6,2).

Por último, respecto a la variable competición, la comparación entre medias indica que las diferencias son significativas también entre corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y posgrado ($p < 0,001$) y entre ESO y grado ($p = 0,001$). La comparación de las medias de estos grupos permite afirmar que los corredores con un nivel de estudio de ESO poseen mayor competencia que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de posgrado (5,7/4,0) y grado (5,7/4,4).

Por otro lado, en la tabla 5 se pueden ver los estadísticos descriptivos de los ítems del CSAI2R.

Tabla 5. Sensaciones que experimentan los corredores los días anteriores y el día de la carrera

	Días anteriores		Día de la carrera	
	Media	Dev.	Media	Dev.
1. Estoy muy inquieto	1,93	,93	2,20	,87
2. Me preocupo por no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	2,59	3,57	2,17	,77
3. Estoy seguro de mí mismo	2,90	,86	3,33	,83
4. Noto mi cuerpo tenso	1,87	1,01	2,76	1,20
5. Me preocupa perder	1,55	,87	1,32	,64
6. Siento tensión en mi estómago	1,89	1,05	2,72	1,04
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	2,97	1,00	3,38	,71
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1,78	,97	1,19	,39
9. Mi corazón se acelera	2,07	1,07	2,49	1,17
10. Tengo confianza en hacerlo bien	3,11	,86	3,32	,73
11. Me preocupa un bajo rendimiento	2,03	,97	1,86	,64
12. Tengo un nudo en el estómago	1,84	1,19	2,73	1,29
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	2,74	,84	2,69	,82
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1,55	,79	1,31	,62
15. Mis manos están sudorosas	1,59	,88	1,58	,71
16. Confío en responder bien ante la presión	2,68	1,02	2,69	1,00
17. Noto mi cuerpo rígido	1,55	,71	2,94	1,19
18. Siento un vacío en el estómago	1,56	,82	1,39	,58

Las principales sensaciones que experimentan los corredores los días anteriores a la carrera son: tener confianza en hacerlo bien, estar seguro de poder hacer frente al desafío, estar seguro de sí mismo, tener confianza porque se ven alcanzando el objetivo y confiar en responder bien ante la presión. Por otro lado, las sensaciones que menos experimentan los corredores los días anteriores a la carrera son: notar el cuerpo rígido, estar preocupados por si van a perder, sentir un vacío en el estómago, estar preocupados de que los demás se puedan sentir decepcionados con su rendimiento y sentirse las manos sudorosas; Mientras que las principales sensaciones que experimentan los corredores el mismo día de la carrera son: estar seguros de poder hacer frente al desafío, estar seguros de sí mismos, tener confianza en hacerlo bien, notarse el cuerpo rígido, notarse el cuerpo tenso, sentir un nudo en el estómago y con el corazón acelerado. Por otro lado, las sensaciones que menos experimentan los corredores el día de la carrera son: estar preocupados de bloquearse ante la presión, estar preocupados de que los demás se puedan sentir decepcionados con su rendimiento, estar preocupados por si van a perder y estar preocupados por un bajo rendimiento.

4. DISCUSIÓN

El primer objetivo de este estudio era conocer la relación entre el estado psicológico de los corredores populares (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) y sus características personales (edad, hijos, género, trabajo y nivel de estudios).

En este estudio la media de edad de los corredores era de 30 años, en el trabajo de Azofeita (2006) los niños prefirieron la diversión y hacer amigos; los adolescentes la competición y las amistades; los universitarios la aventura y la diversión; los adultos obtener actividad física regular y los adultos mayores los beneficios relacionados con la salud.

En cuanto al género en este estudio no se encontraron diferencias, sin embargo en Azofeita (2006) las mujeres se motivaron por la apariencia y aspectos sociales, mientras los hombres por la competición y el estatus. En Barrios y Cardozo (2002) los resultados muestran que en ambos sexos y en todas las edades los motivos principales son: cumplir la meta que me tracé y competir contra mi propia marca, los cuales tienen que ver con metas de logro personal. No se observan diferencias entre ambos sexos, las edades, la experiencia competitiva o el nivel de estudios en los motivos de participación en este tipo de eventos. Por otro lado, en el estudio de Ruiz-Juan y Sancho (2014) hubo numerosas diferencias significativas en las puntuaciones de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, tanto por sexo como entre las muestras española y mexicana bio-socio-demográficas

En el estudio de Ruiz-Juan, Sancho y Flores-Allende (2014) analizaron la influencia de las variables socio-demográficas en las puntuaciones del compromiso a correr, encontraron que los varones que tenían 3 o más hijos y las mujeres que tenían un menor nivel de estudios, poseían mayor compromiso que aquellos varones que tenían menos hijos y que aquellas mujeres con mayor nivel de estudios. Probablemente, el hecho de tener mayor carga familiar incrementa la responsabilidad de los corredores y repercute en el compromiso deportivo. En el estudio de Ruiz-Juan y Sancho (2014) analizaron

la ansiedad precompetitiva (somática, cognitiva y autoconfianza) y las principales características bio-socio-demográficas de corredores mexicanos y españoles, concluyeron que los corredores de ruta tienen una moderada ansiedad precompetitiva, tanto cognitiva como somática, sin diferencias significativas entre sexos ni entre las muestras española y mexicana. Sin embargo, los valores obtenidos en autoconfianza son altos, en ambos casos con diferencias significativas a favor de los varones.

Por otra parte, no se han encontrado estudios que relacionen la ansiedad y las sensaciones experimentadas antes de la carrera en relación a estar trabajando o no.

El segundo objetivo de este estudio era conocer las sensaciones de los corredores populares en los días previos y en el mismo día de la carrera. Observando los resultados, por un lado, las principales sensaciones que experimentaron los corredores los días anteriores a la carrera fueron: tener confianza en hacerlo bien, estar seguro de poder hacer frente al desafío, estar seguro de sí mismo, tener confianza porque se ven alcanzando el objetivo y confiar en responder bien ante la presión; y por otro lado, las principales sensaciones que experimentaron los corredores el mismo día de la carrera fueron: estar seguros de poder hacer frente al desafío, estar seguros de sí mismos, tener confianza en hacerlo bien, notarse el cuerpo rígido, notarse el cuerpo tenso, sentir un nudo en el estómago y con el corazón acelerado. Como se puede observar, el día de la carrera los corredores experimentan sensaciones relacionadas con una ansiedad somática estado, apareciendo elementos fisiológicos y afectivos por el grado de activación del sistema nervioso autónomo el mismo día de la carrera.

En el estudio de Sánchez, Gómez, Dueñas y Gómez-Millán (2012) con 156 triatletas, y utilizando la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), los resultados mostraron que la mayor parte de los sujetos presentaban niveles de ansiedad cognitiva y somática muy bajos, destacando que ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy alta. Con respecto a la autoconfianza, encontraron niveles medio

altos. En cuanto a otros deportes, Extremera, Rico, Portela, León y Marín (2013) estudiaron la relación entre diversos factores psicológicos y la práctica de escalada, utilizando la versión española de los cuestionarios de ansiedad CSAI-2, pudieron apreciar como aquellos sujetos que escalaban grados de mayor dificultad experimentaron menores niveles de ansiedad somática y cognitiva y mayores niveles de autoconfianza, seguramente por la experiencia previa y por el mayor número de horas de práctica de los escaladores.

A la vista de los resultados, se hace necesaria la implicación de los psicólogos para que los corredores puedan afrontar el mismo día de la carrera con bajos niveles de ansiedad somática estado, teniendo en cuenta la gran importancia que posee la autoconfianza en el corredor para que puedan afrontar este tipo de situaciones con menores niveles de ansiedad somática.

Por otra parte, se ha podido comprobar que los corredores que tenían mayor carga familiar tenían un mayor compromiso deportivo que aquellos que no tenían hijos, probablemente tener mayor carga familiar incrementa la responsabilidad de los corredores y repercute en su compromiso deportivo, podría ser que los corredores con hijos tengan mayor disciplina y facilidad para adquirir hábitos dentro del ámbito deportivo.

Siguiendo los resultados del presente estudio se resaltan las siguientes conclusiones:

1-Los corredores sin hijos obtienen puntuaciones significativamente más altas en aptitud física y conveniencia y menores puntuaciones en interés por el deporte.

2-Los hombres obtienen puntuaciones significativamente más altas en aptitud física, interacción social, atracción por la competición, conveniencia y competición y menores puntuaciones en sentido de vida. A diferencia de la hipótesis planteada, ni hombres ni mujeres obtuvieron puntuaciones altas en ansiedad.

3-Los corredores que trabajan obtienen puntuaciones significativamente más altas en interacción social y puntuaciones más bajas en ansiedad cognitiva, aptitud física, búsqueda de reconocimiento, conveniencia y competición.

4-Los corredores con un nivel de estudios de posgrado poseen menor autoconfianza, autoestima, búsqueda de reconocimiento y aptitud física que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de ESO y grado; aquellos con un nivel de estudio de ESO poseen mayor interés por el deporte que aquellos corredores que poseen BACH y posgrado; aquellos con un nivel de estudio de BACH poseen menor sentido de vida que aquellos corredores que poseen diferente nivel de estudios, ESO, grado y posgrado; por último, aquellos con un nivel de estudio de ESO poseen mayor conveniencia y competencia que aquellos corredores que poseen un nivel de estudios de posgrado y grado.

5-Las principales sensaciones que experimentan los corredores los días anteriores a la carrera son: tener confianza en hacerlo bien, estar seguro de poder hacer frente al desafío, estar seguro de sí mismo, tener confianza porque se ven alcanzando el objetivo y confiar en responder bien ante la presión. Por otro lado, las sensaciones que menos experimentan los corredores los días anteriores a la carrera son: notar el cuerpo rígido, estar preocupados por si van a perder, sentir un vacío en el estómago, estar preocupados de que los demás se puedan sentir decepcionados con su rendimiento y sentirse las manos sudorosas.

6-Las principales sensaciones que experimentan los corredores el mismo día de la carrera son: estar seguros de poder hacer frente al desafío, estar seguros de sí mismos, tener confianza en hacerlo bien, notarse el cuerpo rígido, notarse el cuerpo tenso, sentir un nudo en el estómago y con el corazón acelerado. Por otro lado, las sensaciones que menos experimentan los corredores el día de la carrera son: estar preocupados de bloquearse ante la presión, estar preocupados de que los demás se puedan sentir decepcionados con su rendimiento, estar preocupados por si van a perder y estar preocupados por un bajo rendimiento.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y la Salud*, 3(1).
3. 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).
4. 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.
5. Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
6. Carlsson, A. y Lundqvist, C. (2016). The coaching behavior scale for sport (CBS-S): A psychometric evaluation of the Swedish version. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 116-123.
7. Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Medica panamericana.
8. Esfahami, I.N., y Soflu H.G. (2010). The Comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. *World Journal of Sport Sciences*, 3(4), 237-242.
9. Extremera, A. B., Rico, S. R., Portela, P. M., León, M. T. M., & Marín, M. A. M. (2013). Análisis del perfil sociodemográfico, deportivo y psicológico en una práctica de escalada deportiva de estudiantes universitarios (Analysis of sociodemographic, sport and psychological profile in a rock-climbing experience

on university students). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24.

10. Goig, R. L., y Goig, D. L. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. (Reasons for participating in long distance races. A study with amateur runners). *CCD. Cultura Ciencia Deporte*, 2(4).

11. García Ucha, F. (2006). Características psicológicas del maratón. Recuperado el 12 de noviembre de 2007, de <http://ucha.blogia.com/2006/123101-caracteristicas-psicologicas-del-maraton.php>

12. Jaenes Sánchez, J. C. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón. Trabajo de Grado. Universidad de Sevilla, Sevilla.

13. Jurko, D., Nešić, G. y Stojanović, T. (2013). Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players?. *Physical Education and Sport*, 11(1), 57-64.

14. Kjelsas, E. & Augestad, L. B. (2003). Las diferencias de género entre atletas competitivos y su motivación hacia la actividad física. *European Journal of Psychiatry*, 17(3), 146-160.

15. Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (Eds.) (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

16. 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.

17. McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.

18. Moreno, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43.
19. Ogles, B. , Master, K, y Richardson, S. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sports. Psychology* 26 (2): 233-248.
20. Ruiz-Juan, F., y Sancho, A. Z. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas (Anxiety in marathoners based on socio-demographic variables). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25
21. Ruiz-Juan, F., Sancho, A. Z., y Flores-Allende, G. (2014). Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas (Commitment to training and competition of Marathoners as socio-demographic variables). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26.
22. Ruiz-Juan, F., Sancho, A. Z., y Flores-Allende, G. (2015). Predictors of precompetitive anxiety: Differential aspects in runners in route. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1031.
23. Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., y Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. (precompetitive anxiety and self-confidence in triathletes). (Ansiedad e autoconfiança pré-competitiva em triatletas). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1).
24. Thomas, J.R. y Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
25. Verma, G. y Mallick, K. (1999). *Researching Education. Perspectives and Techniques*. London: Falmer Press.

ANEXO I: VARIABLES PERSONALES Y SOCIODEMOGRÁFICAS

Edad	Peso	Talla	¿Tienes hijos? Si / No	¿Trabajas? Si / No	Sexo H / M	Nivel de estudios: ESO/BACH/GRADO/POSGRADO
------	------	-------	---------------------------	-----------------------	------------	---

ANEXO II: INVENTARIO DE ANSIEDAD COMPETITIVA CSAI2-R

Puntuar de 1 a 4 las siguientes afirmaciones al respecto de sus sensaciones al correr (el número 1 indica que no está nada de acuerdo y el número 4 que estás totalmente de acuerdo)

1	Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2	Me preocupo por no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3	Estoy seguro de mi mismo	1	2	3	4
4	Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5	Me preocupa perder	1	2	3	4
6	Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7	Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8	Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9	Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10	Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11	Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12	Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15	Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
16	Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
17	Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4
18	Siento un vacío en el estómago	1	2	3	4