



## **RAZONES PARA CORRER DE CORREDORES POPULARES REASONS FOR RUNNING IN POPULAR RUNNERS**

**Joel Manuel Prieto Andreu<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universidad UCH CEU Cardenal Herrera

Dpto. de Ciencias de la Educación. C/ Grecia 31 (Ciudad del Transporte II)

12006 Castellón. Telf. 96 437 24 02

e-mail: [joel\\_manuel.prieto@uch.ceu.es](mailto:joel_manuel.prieto@uch.ceu.es)

### **Resumen:**

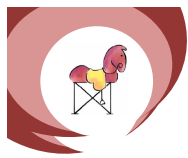
El propósito del presente estudio es conocer las razones para correr de los corredores populares. Se consiguió una muestra de 473 corredores populares (374 hombres y 99 mujeres) participantes en dos carreras populares de 10 km y medio maratón, los hombres tenían una media de edad de 30,28 años y las mujeres una media de edad de 31,70. El estudio se basa en una metodología cuantitativa, y su diseño fue 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 razones para participar en carreras de resistencia se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios (2002).

Los resultados indican que las razones principales por las que los corredores participan en carreras populares de resistencia son divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron. Por otro lado, los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentan mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva, y los corredores que rellenaron el cuestionario el mismo día tuvieron mayores puntuaciones en ansiedad somática, autoconfianza, satisfacción, atracción por la competición, autoestima, sentido de vida, búsqueda de reconocimiento, conveniencia y competición. Se discute sobre las relaciones de estas variables con otras personales, deportivas y sociodemográficas y se señalan algunas conclusiones del estudio.

**Palabras clave:** corredores, razones correr, estado psicológico, ansiedad

### **Abstract:**

The purpose of this study is to know the reasons for running of popular runners. The sample was composed of 473 popular runners (374 men and 99 women) participating in two popular 10 km races and half marathon, men had a mean of 30,28 age and women an average of age of 31,70. The study is based on a quantitative methodology, and its design was descriptive, observational, and correlation (Thomas & Nelson, 2007). For the evaluation



of the personal variables and socio-demographic was prepared ad hoc self-report questionnaire; to evaluate anxiety prior to the competition was used to the CSAI-2R by Andrade, Lois & Maple (2007); and a questionnaire developed by Barrios (2002) was used to assess the reasons to participate in endurance racing.

The results suggest that the main reasons why runners participate in popular endurance races are fun during the competition, competing against their own brands, feel the pleasure of running, check their physical condition and meet the goal which have been traced. On the other hand, the runners who filled out the questionnaire prior to the race day presented higher scores in cognitive anxiety, and runners who completed the questionnaire on the same day had higher scores in somatic anxiety, confidence, satisfaction, attraction to the competition, self-esteem, sense of life, search for recognition, convenience and competition. It is discussed on the relations of these variables with other personal, sport and sociodemographic and some conclusions of the study are indicated.

**Key words:** runners, run reasons, psychological state, anxiety

*Recibido: 3 de diciembre de 2016. Aceptado: 20 de diciembre de 2016*

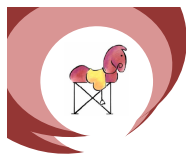
## INTRODUCCIÓN

Los corredores populares, a menudo con baja forma física, se someten a diferentes presiones, tanto físicas como psíquicas ¿se someten a este tipo de exigencias por alguna implicación de compromiso personal o social?.

La motivación en la actividad física es multidimensional, influenciada tanto por aspectos internos de la persona como por las vivencias externas de su entorno. Espejel, Walle y Tomás (2015) apoyados en la teoría de la autodeterminación y la teoría de las metas de logro, analizaron el papel mediador de las orientaciones de meta y de las regulaciones motivacionales, ya que están muy relacionadas con la ansiedad y autoconfianza precompetitivas y con el clima motivacional. Es fundamental que tanto profesionales de las ciencias del movimiento humano como educadores tengan presentes cuáles son los principales motivos de participación de los deportistas con la finalidad de orientar su práctica deportiva, evitando el abandono deportivo y extendiendo su vida deportiva.

Son varios los estudios que han investigado las razones que favorecen la adherencia al ejercicio físico (Azofeifa, 2006; Barrios, 2001; Ebbeck, Gibbons y Loken-Dahle, 1995; Goig y Goig, 2006; Granero-Gallegos, Gómez-López, Valeiras y Rodríguez-Suárez, 2011; Havenar y Lochbaum, 2007; Llopis y Llopis, 2006; Ogles, Masters y Richardson, 1995; Ogles y Masters, 2000; Pelegrín y Carballo, 2012).

En la disciplina de la carrera a pie a



penas se aprecian referencias que ahonden en el tema que nos ocupa. En el estudio de Barrios (2001) sobre motivación hacia la incorporación y la permanencia, los resultados mostraron que los corredores se encontraban motivados siguiendo el siguiente orden decreciente: logro de meta personal, interacción social, atracción por el evento, interés por el deporte, satisfacción y autoestima. En el presente trabajo se propone profundizar en las razones para competir en carrera a pie, se piensa que los resultados de este trabajo pueden suponer un punto de partida a tener en cuenta a la hora de diseñar estrategias para la captación y para favorecer la adherencia de los deportistas.

## 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).

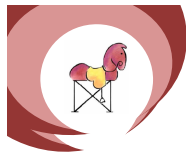
La selección de la muestra no se realizó de manera aleatoria, por ello se trata de una investigación no probabilística (McMillan y Schumacher, 2005). Los participantes se seleccionaron por conveniencia, en este caso, por el acceder a participar en el estudio.

### *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 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	DT	Media	DT
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**

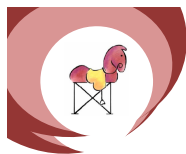
Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc donde se recogió toda la información pertinente respecto a las variables de práctica deportiva, edad, peso, estatura, género, si está o no federado, nivel de estudios, hijos y trabajo.

### **Variables psicológicas**

Para evaluar las razones para correr se utilizó un cuestionario elaborado por Barrios y Cardozo (2002) (Anexo I), 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 importante (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**

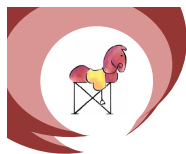
El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el programa SPSS 21.0. Con este programa se realizaron análisis descriptivos y análisis de frecuencias y medias.

### **RESULTADOS**

En primer lugar, en la tabla 2 se pueden ver los estadísticos descriptivos de los ítems (ordenados según las medias) del cuestionario de Barrios y Cardozo (2002) junto con la categoría motivacional que corresponde a cada ítem.

Tabla 2. Razones por las que los corredores participan en carreras de resistencia

	Medi a	Dev. t.
8. Divertirme durante la competencia (satisfacción)	4,51	4,17
16. Competir contra mi propia marca (logro de meta personal)	4,44	4,59
7. Sentir el placer de correr (satisfacción)	4,20	,92
23. Comprobar mi condición física (aptitud física)	4,04	3,79
15. Cumplir la meta que me trace (logro de meta personal)	3,95	1,04
4. Darle ocupación a mi tiempo libre (sentido de la vida)	3,76	1,11
1. Sentirme orgulloso de mí mismo (autoestima)	3,66	1,10
6. Sentirme atraído por el deporte (interés por el deporte)	3,64	1,07
9. Encontrarme con otros corredores (interacción social)	3,57	1,14
5. Demostrar mi interés por el deporte (interés por el deporte)	3,48	1,10
10. Sentirme parte del grupo de corredores (interacción social)	3,35	1,10
2. Sentirme más seguro de mí mismo (autoestima)	3,32	1,15
17. El atractivo que tienen las competencias (atracción por la competencia)	3,29	1,21
3. Hacer mi vida más significativa (sentido de la vida)	3,19	1,17



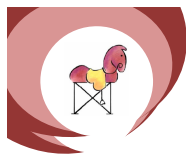
18. El prestigio que tiene esta competencia (atracción por la competencia)	3,16	1,24
21. Ser parte de mi preparación para otro deporte (conveniencia)	2,70	1,28
12. Que se sientan orgullosos de mí (reconocimiento)	2,65	1,35
11. Que me vean compitiendo mis amigos y familiares (reconocimiento)	2,62	1,36
13. Vencer a otros compañeros (competición)	2,35	1,41
14. Obtener mejor tiempo que otro compañero (competición)	2,35	1,33
22. Ser parte de mi preparación para la defensa (aptitud física)	2,30	1,25
19. Deseo de obtener algún estímulo material (conveniencia)	2,01	1,10
20. Deseo de ser seleccionado y representar a mi país (conveniencia)	1,82	1,20

Las razones principales por las que los corredores participan en carreras populares de resistencia son divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron. Por otro lado, las razones menos indicadas por los corredores fueron el deseo de ser seleccionados para representar el país, el deseo de obtener algún estímulo material, ser parte de su preparación para su defensa, obtener mejor tiempo que el de sus compañeros y vencer a otros compañeros.

Cada uno de los ítems forma parte de una categoría motivacional que posee un determinado contenido psicosocial (Barrios y Cardozo, 2002). En la tabla 3 se presentan cada una de las categorías motivacionales, ordenadas de mayor a menor puntuación media, junto con su desviación típica.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las escalas

	Media	Desviación típica
Satisfacción	8,71	4,33
Logro meta personal	8,38	4,81
Interés por el deporte	7,12	1,96
Autoestima	6,98	2,07
Sentido de vida	6,96	1,92
Interacción social	6,92	2,03
Atracción por la competición	6,45	2,17
Conveniencia	6,54	2,65
Aptitud física	6,33	4,16



Búsqueda de reconocimiento	5,27	2,52
Competición	4,70	2,57

---

Las principales motivaciones que tuvieron los corredores populares para participar en la carrera fueron: satisfacción, logro de meta personal, interés por el deporte y autoestima; por otro lado, las motivaciones que indicaron en menor grado fueron por competencia, búsqueda de reconocimiento, aptitud física y por conveniencia.

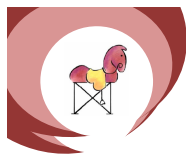
## **DISCUSIÓN**

El objetivo del presente estudio era conocer las razones para correr de los corredores populares. Es relevante recalcar que los resultados solamente pueden ser extrapolables a la muestra de este estudio ya que algunos corredores poseían mayor experiencia deportiva que otros. En este estudio, los principales motivos de los corredores en participar en competición fueron: satisfacción, logro de meta personal, interés por el deporte y autoestima. En la misma línea, los autores del cuestionario utilizado en este estudio (Barrios y Cardozo, 2002) encontraron en su trabajo que los motivos de participación de 533 corredores urbanos en Cuba se relacionaban con el logro de metas personales, la comprobación de su aptitud física y satisfacción, entre otros. En el trabajo de Goig y Goig (2006) a través del cual también se analizaron las razones por las que los corredores aficionados participaban en carreras de resistencia, los resultados indicaron que la razón principal para participar en carreras populares de resistencia es la satisfacción que produce, como ocurre en el presente estudio. 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.

Por otro lado, en el estudio de Granero-Gallegos *et al.* (2011) se administró la escala de medición de los motivos de actividad física revisada (MPAM-R, Motives for Physical Activity Measure-Revised) a una muestra compuesta por 271 sujetos adultos participantes en actividades físicas no competitivas, los resultados demostraron que las principales razones para realizar actividades físicas son el fomento de las relaciones sociales así como la obtención de placer y diversión, por encima de competencia, mantenimiento y mejora de la salud y la apariencia. En cuanto al estudio de Azofeita (2006) los motivos más importantes para participantes de actividad física norteamericanos, europeos y asiáticos fueron la diversión, la competición, aprender habilidades y la condición física.

Respecto a otros deportes, en el estudio de Guillén y Álvarez-Malé (2010) con 82 nadadores de competición de diferentes categorías, los resultados





indicaron que los principales motivos fueron el gusto por mejorar habilidades, hacer amigos, pertenecer a un equipo y la acción/aventura.

Por último, en el estudio de Pelegrín y Carballo (2012) relacionaron el perfil sociodemográfico de 992 deportistas con los motivos de participación como aficionados en espectáculos deportivos, con el objetivo de contrastar, de entre las motivaciones encontradas en estudios previos, aquellas más relevantes para ser aficionado a un deporte. Entre los resultados se destaca que hay un perfil sociodemográfico que caracteriza al joven aficionado español, menor de 25 años y que participa en los espectáculos deportivos por diversos motivos (p.ej., por diversión y entretenimiento, por estar con los amigos, para ir a casi todos los partidos y por formar alboroto). Sería interesante que en futuros estudios se tengan en cuenta los motivos de participación en los espectáculos deportivos para observar si existe alguna relación con respecto a los motivos de participación en una competición.

## **CONCLUSIONES**

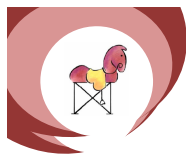
Se detallan las principales conclusiones de este estudio:

1-Las razones principales por las que los corredores participan en carreras populares de resistencia son divertirse durante la competición, competir contra sus propias marcas, sentir el placer de correr, comprobar su condición física y cumplir la meta que se trazaron. Por otro lado, las razones menos indicadas por los corredores fueron el deseo de ser seleccionados para representar el país, el deseo de obtener algún estímulo material, ser parte de su preparación para otra carrera, obtener mejor tiempo que el de sus compañeros y vencer a otros compañeros.

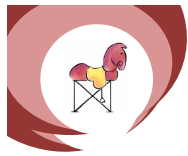
2-Las principales motivaciones que tienen los corredores populares para participar en la carrera son: satisfacción, logro de meta personal, interés por el deporte y autoestima; por otro lado, las motivaciones que indicaron en menor grado fueron por competencia, búsqueda de reconocimiento, aptitud física y por conveniencia. Los corredores de este estudio encuentran en carrera la satisfacción, autoestima e interés por el deporte que de manera intrínseca les ofrece la competición, aunque en menor grado participan por mantener niveles adecuados de aptitud física. Se considera que los resultados de este estudio pueden servir para determinar si las razones que apuntan los corredores sobre la práctica sistemática de la carrera a pie están relacionadas con fines saludables. Se hacen necesarias investigaciones que contribuyan a perfeccionar la orientación de los corredores y la organización de la competición, siendo adecuadas para corredores populares las motivaciones derivadas de la participación en sí misma por encima de los resultados.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**





- 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.
- 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).
- Barrios, R. (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. EFDportes.com, Revista Digital, <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires Año 6 - Nº 31. Feb/2001.
- 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).
- Ebbbeck, V., Gibbons, S. y Loken-Dahle, L. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: An international approach. *International Journal of Sports Psychology* 26 (2): 262 - 75.
- Espejel, A. P., Walle, J. L., y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2).
- 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).
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Valeiras, J. A. A., y Rodríguez-Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(7).
- Guillén, F., y Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2).
- Havenar, J. y Lochbaum, M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 270-279.
- Llopis, D. y Llopis, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(4), 33-44.
- 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.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.



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.

Ogles, B.M. y Masters, K.S. (2000). Older vs younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143

Pargman, D. (1980). The way of the runner: An examination of motives for running. En R. M. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications* (pp. 90-98). Minneapolis: Burgess.

Pelegrín, A., y Carballo, J. L. (2012). Analysis of the socio-demographic characteristics of amateur young: Main reasons to participate in sports entertainment. *Anales de Psicología*, 28(2).

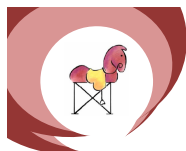
Thomas, J.R. y Nelson, J.K. (2007). Métodos de investigación en actividad física. Barcelona: Paidotribo.

Thornton, E. W. y Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International*, 10, 177-184.

Verma, G. y Mallick, K. (1999). *Researching Education. Perspectives and Techniques*. London: Falmer Press.

### **ANEXO I: RAZONES PARA CORRER**

Por favor, califique cada uno de los siguientes motivos para determinar la importancia de cada uno de ellos en la decisión de por qué corre usted, considerando que una puntuación de 1 indicaría que para usted ese motivo no es una razón para correr, hasta una puntuación de 5 que indicaría que ese motivo es una razón muy importante para correr.



		1. No importante. 2. Poco importante		3. Importante 4. Muy importante		5. Extremadamente 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	Mostrar 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: _____								