

¿Afecta el momento de evaluación psicológica en una carrera popular?

Joel Manuel Prieto Andreu*
Universidad Cardenal Herrera (España)

Recibido: Julio 20 de 2016 – Revisado: Diciembre 15 de 2016 – Aceptado: Febrero 20 de 2017

Referencia norma APA: Andreu, J. M. (2017). ¿Afecta el momento de evaluación psicológica en una carrera popular?. *Rev. Guillermo de Ockham*, 15(1), 37-42 doi: <http://dx.doi.org/10.21500/22563202.3186>

Resumen

El propósito del presente estudio es conocer cómo afecta el momento de evaluación de los motivos y del estado psicológico de los corredores populares, en los días previos o en el mismo día de la carrera. 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 una desviación estándar (DE) de 8,13 y las mujeres una media de edad de 31,70 y una DE de 8,45. El estudio se basa en una metodología cuantitativa y su diseño fue descriptivo, observacional y correlacional. 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 que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera, presentan mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva y los que rellenaron el cuestionario el mismo día tuvieron mayores puntuaciones en ansiedad somática y autoconfianza. Se discute sobre las relaciones de estas variables con otras personales, deportivas y sociodemográficas, así como sobre la aplicabilidad de los resultados y se señalan algunas conclusiones del estudio.

Palabras clave: corredores, razones correr, estado psicológico, ansiedad, día de la carrera.

Does the moment of psychological evaluation affect a popular race?

Abstract

The purpose of this study is to know how affects the time of evaluation of the reasons and the psychological state of the popular runners in the days prior to the race or on the same day of the race. 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 a standard deviation (SD) from 8.13 and women an average of age of 31,70 and SD of 8.45. The study is based on a quantitative methodology, and its design was descriptive, observational, and correlation. 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 suggest that 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 and confidence. It is discussed on the relations of these variables with other personal, sport and sociodemographic, as well as on the applicability of the results and someconclusions of the study are indicated.

Keywords: runners, run reasons, psychological state, anxiety, day of the race.

* Correspondencia: Joel Manuel Prieto Andreu. Profesor Universidad. Dpto. de Ciencias de la Educación. C/ Grecia 31 (Ciudad del Transporte II) 12006 Castellón, España. E-mail: <joel_manuel.prieto@uchceu.es>

Introducción

En el presente estudio se pretende conocer la manera como afecta el momento de evaluación de los motivos y del estado psicológico de los corredores populares, en los días previos o en el mismo día de la carrera. Conocer el efecto del estado emocional de un atleta ante una competición, tanto los días anteriores como el mismo día de la competición, puede ayudar a regular el rendimiento. El estado emocional no es algo inamovible; puede variar a lo largo de la competición, antes, en un momento determinado o después de la competición, en función de su duración, de la importancia que el corredor atribuye a la carrera, etc.

Hasta la fecha, la investigación llevada a cabo con corredores de maratón se ha centrado en estudiar su motivación (Ogles & Masters, 2000), pero no su estado psicológico pocas horas antes de la prueba, en comparación con otros que lo rellenaron días anteriores. Una de las variables psicológicas que más influye en el rendimiento del atleta es la ansiedad y la mejor forma de mejorar los niveles de ansiedad precompetitiva es –en el plano psicológico– optimizando sus habilidades de afrontamiento en situaciones ansiógenas.

Las emociones, los niveles de ansiedad somática y cognitiva y la autoconfianza antes de un maratón, ya han sido estudiados con maratonianos (Burton, 1988; Cauas, 2010; Gould, Petlichkoff, Simon & Vevera, 1987; Martens, Vealey & Burton, 1990; Thornton, Cronholm, Mccray & Webner, 2008), así como la exploración de determinadas variables psicológicas presentes en diferentes momentos asociados al rendimiento deportivo en las carreras de maratón. En este estudio se pretende aportar datos para observar si están en la línea de lo encontrado por otros autores.

Según la evidencia científica, se asume que en los días anteriores a la competición los corredores deberían encontrarse en un estado psicológico que les ayude a llegar a la carrera en las mejores condiciones físicas y psicológicas para rendir al máximo de sus posibilidades (Buceta, 1998; Burton, 1988; Gould *et al.*, 1987; Martens *et al.*, 1990; Nideffer, 1985; Orlick, 1986).

El objetivo del presente estudio es conocer el estado psicológico de los corredores populares en los días previos y en el mismo día de la carrera, en función de determinadas variables sociodemográficas, con la finalidad de obtener unas conclusiones útiles para mejorar el rendimiento en la población general de corredores populares.

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 hizo 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 describen las circunstancias de un evento (en este caso motivación y estado psicológico en corredores populares) sin 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 hizo 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 acceder a participar en el estudio.

Participantes

Se trabajó con corredores populares que aceptaron participar en el estudio de manera voluntaria. Se consiguió una muestra de 473 sujetos (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 observan las medias y la 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	0,07	1,64	0,05

Instrumentos

Las herramientas 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*, en el cual se recogió la información pertinente a las variables de práctica deportiva, edad, peso, estatura, sexo, tipo de carrera en la que suele participar, años continuados corriendo, si está o no federado, nivel de estudios, hijos, trabajo, promedio de kilómetros recorridos a la semana y días entrenados a la semana (Anexo 1).

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Para evaluar la ansiedad previa a la competición se utilizó el CSAI-2R de Andrade, Lois y Arce (2007) (Anexo 2). 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 tres 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 el que el 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y 4 a totalmente de acuerdo con la formulación de la pregunta.

PROCEDIMIENTO

Los participantes fueron corredores populares a quienes 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 del estudio era proporcionar información que describiera las razones por las que corren y su estado psicológico en su papel como corredores populares.

En este sentido, cobró importancia la explicación tanto del estudio como de las características y la 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 de él. 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 hizo con el programa SPSS 21.0. Con este programa se llevaron a cabo análisis descriptivos y análisis de frecuencias, media y correlaciones mediante la técnica de análisis de varianza Anova y el método de comparación múltiple de medias de Tukey. Todos los análisis estadísticos se hicieron con un nivel de significación de $p \leq ,05$.

RESULTADOS

En primer lugar, se ha hecho un análisis descriptivo. En la tabla 2 se observa el recuento de las variables “sexo” y “entrega del cuestionario”

Tabla 2
Recuento de alguna de las variables

		Hombre	Mujer
Entrega cuestionario	Días anteriores	254	65
	Día de la carrera	120	34
Está federado	No	290	72
	Sí	84	27

En la Tabla 3 se presentan las medias obtenidas por los corredores en las variables psicológicas de las tres subescalas del cuestionario CSAI-2R, en función del momento de entrega del cuestionario, de si se está federado o no y del sexo.

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

		Ansiedad cognitiva	Ansiedad somática	Autoconfianza
Entrega de cuestionarios	Días antes	9,5	14,3	14,4
	Día carrera	7,8	18,8	15,4
Está federado	No	8,9	15,6	14,9
	Sí	9,1	16,2	14,1
Sexo	Hombre	8,9	15,6	14,8
	Mujer	9,0	16,0	14,3

En las tablas 4 y 5 se presentan las medias obtenidas por los corredores en las variables psicológicas de las tres subescalas del cuestionario CSAI-2R, en función de si está o no federado (Tabla 4) y en función del sexo (Tabla 5). La muestra se agrupa según el momento de entrega de los cuestionarios (días anteriores o el mismo día de la carrera).

Tabla 4

Medias en función de la posición de licencia federativa, según las variables psicológicas de cada categoría de las escalas

		Ansidad cognitiva	Ansidad somática	Autoconfianza
Días anteriores	No federado	9,4	14,2	14,6
	Federado	9,9	14,8	13,8
Día de la carrera	No federado	7,9	19,0	15,2
	Federado	7,7	18,3	14,6

Tabla 5

Medias en función del sexo, según las variables psicológicas de cada categoría de las escalas

		Ansidad cognitiva	Ansidad somática	Autoconfianza
Días anteriores	Hombre	9,6	14,4	14,6
	Mujer	9,0	13,9	13,6
Día de la carrera	Hombre	7,5	18,4	15,3
	Mujer	8,9	20,2	15,7

Para determinar la relación de otras variables con las categorías motivacionales y así establecer las variables que obtienen relaciones significativas con las razones para participar en carreras de resistencia, se utilizó la técnica de análisis de varianza Anova (Tabla 6).

En cuanto al procedimiento para determinar dichas relaciones, se tomó como variable dependiente las puntuaciones obtenidas en cada categoría de las escalas y como variables independientes la entrega de cuestionarios los días anteriores a la carrera o el mismo día, si se está federado o no y el sexo.

Tabla 6

Resultados del análisis de varianza (Anova)

Anova	Entrega	Federado	Sexo
Ansidad cognitiva	0,000	0,713	0,892
Ansidad somática	0,000	0,333	0,471
Autoconfianza	0,001	0,012	0,123

Entrega del cuestionario (días anteriores o el día de la carrera)

En la Tabla 6 se presentan los resultados del análisis de varianza. Se asigna como variable independiente la entrega del cuestionario y como variable dependiente las puntuaciones obtenidas en las distintas categorías de la

escala. Como puede apreciarse, se encuentran diferencias significativas en las categorías ansiedad cognitiva ($p < 0,001$), ansiedad somática ($p < 0,001$) y autoconfianza ($p = 0,001$). Al observar sus medias, se distingue cómo los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentan mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva (9,5/7,8); y menores puntuaciones en ansiedad somática (14,3/18,8) y autoconfianza (14,4/15,4).

Federado frente a no federado

Cuando se toma como variable independiente el hecho de si se está o no federado, se encuentran diferencias significativas en la categoría autoconfianza ($p = 0,012$). Sus medias permiten apreciar cómo los corredores federados presentan menores puntuaciones en autoconfianza (14,1/14,9)

Sexo

Con relación al sexo de los corredores, el análisis de la varianza indica la ausencia de diferencias significativas en las categorías.

Por último, la Tabla 7 muestra los resultados del análisis de varianza (Anova) según posesión de licencia federativa y según sexo. Se usa la variable filtro “entrega de cuestionario” y se discuten posteriormente los resultados.

Tabla 7

Resultados del análisis de varianza (Anova) según posesión de licencia federativa y sexo. Se usa la variable filtro “entrega de cuestionario”

Anova	Federado	Sexo
Ansidad cognitiva	0,699	0,000
Ansidad somática	0,380	0,034
Autoconfianza	0,039	0,519

Federado frente a no federado

Cuando se toma como variable independiente si se está o no federado, se encuentran diferencias significativas en la categoría autoconfianza ($p = 0,039$).

De acuerdo con sus medias, en la Tabla 5 puede apreciarse cómo los corredores federados y no federados aumentan su autoconfianza el día de la carrera. La autoconfianza de los corredores federados se observa menor tanto antes como el día de la carrera.

Sexo

Con relación al sexo de los corredores, el análisis de la varianza indica diferencias significativas en las categorías ansiedad cognitiva ($p < 0,001$) y ansiedad somática ($p = 0,034$). Según sus medias señaladas la Tabla 5, los

hombres y las mujeres disminuyen su ansiedad cognitiva el día de la carrera. La ansiedad cognitiva de los hombres el día de la carrera es menor con respecto a la de las mujeres.

En cuanto a la ansiedad somática, los hombres y las mujeres aumentan esta ansiedad el día de la carrera. Con respecto a las mujeres la ansiedad somática de los hombres es menor el día de la carrera y mayor los días anteriores.

Discusión

La ansiedad cognitiva suele mantenerse estable durante el período previo a la competición y disminuye o aumenta una vez que esta ha comenzado. Al igual que en el estudio de Burton (1988), se encontró una correlación negativa significativa entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentaron mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva y menores puntuaciones en autoconfianza. Este dato confirma que al aumentar la preocupación por el rendimiento disminuye la autoconfianza y viceversa, por lo que se debe incidir en el entrenamiento psicológico de la autoconfianza de los corredores antes de la competición con la finalidad de neutralizar el estrés propio del período precompetitivo (Buceta, 1999).

En el caso de la ansiedad somática, parece razonable que si se mide como máximo doce horas antes del maratón, sea más baja que la observada en estudios en los que se midió en la hora anterior a la competición (Burton, 1988; Gould *et al.*, 1987; Martens *et al.*, 1990). De acuerdo con la literatura (Buceta, 1998; Burton, 1988; Gould *et al.*, 1987; Martens *et al.*, 1990; Nideffer, 1985; Orlick, 1986) y empleando el cuestionario CSAI-2, la ansiedad somática tiende a aumentar cuando la competición se acerca y llega a su punto más alto justo antes del comienzo. En contraste, en la presente investigación los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentaron menores puntuaciones en ansiedad somática

En contraposición, Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y Del Pino (2002), centrados en tres variables: ansiedad-estado somática, ansiedad estado cognitiva y autoconfianza estado y utilizando el cuestionario *Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2, de Martens *et al.* (1990), investigaron el estado psicológico de una muestra de 1220 corredores populares de maratón entre 12 y 65 horas antes de la prueba deportiva, y no encontraron diferencias significativas en ninguna de las tres variables psicológicas en función de la proximidad de la carrera, razón por la cual concluyeron que el estado psicológico de los corredores populares de maratón es

similar en el período comprendido entre 12 y 65 horas antes de la prueba.

Una posible limitación del presente estudio es el tipo de muestra empleada, ya que al tratarse de corredores populares es posible que afronten la competición como un desafío personal y no como la posibilidad de obtener grandes marcas competitivas, por lo que es de esperar que su ansiedad sea baja. Sería interesante utilizar muestras de corredores de élite para ver si se presentan diferencias en los resultados obtenidos en este estudio.

Conclusiones

Los corredores que rellenaron el cuestionario los días anteriores a la carrera presentaron mayores puntuaciones en ansiedad cognitiva y menores en ansiedad somática y autoconfianza. Los corredores federados presentaron menores puntuaciones en autoconfianza. Los corredores federados y no federados aumentaron su autoconfianza el día de la carrera, si bien es menor la autoconfianza de los corredores federados tanto antes como el día de la carrera. Los hombres y las mujeres disminuyen su ansiedad cognitiva y aumentan su ansiedad somática el día de la carrera. Es menor la ansiedad cognitiva y somática de los hombres el día de la carrera con respecto a las mujeres y mayor la ansiedad somática los días anteriores y el mismo día de la carrera con respecto de las mujeres.

Referencias

- Andrade, E.M, Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Barrios, R. (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. *EFDeportes.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).
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M (1999). *Psicología del Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y 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.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.

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.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.

Cauas, R. (2010). Evaluación de la ansiedad precompetitiva en corredores de maratón y media maratón que participaron en el Maratón Internacional de Santiago, mediante la aplicación del CSAI-2, D.E.A., Universidad Mayor, Chile.

Gould, D., Petlichkoff, L., Simon, J. y Veveva, M. (1987). The relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33 - 42.

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

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

Nideffer, R.M. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

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

Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign, Ill: Leisure Press. Silva, J.M. y Appelbaum, M.I. (1989). Association- Dissociation patterns of United States olympic marathon trial contestants. *Cognitive Therapy and Research*, 13(2), 185-192.

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

Thornton, E., Cronholm, P., Mccray, I. y Webner, D. (2008). Does Marathon Training Adversely affect Baseline Anxiety Levels? *AMAA Journal*, 21(3), 5.

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

Anexo 1

Variables personales y sociodemográficas

Edad	Peso Talla	Federado Si / No	¿Tienes hijos? Si / No	Sexo H / M	Sueles participar en carreras de: /10Km/21Km/42Km
Kilómetros recorridos a la semana: 5km/5-10km/10-15km/15-20km/20-30km/30-40km/40-50km/+50km	Entrenamiento semanal: 1 día/1-2 días/3 días /4 días/5 días/6-7 días	Tiempo corriendo: <1 año/1-4 años/4-8 años/8-12 años/>de 12 años	Nivel de estudios: ESO/ BACH/ GRADO/ POSGRADO		

Anexo 2

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 preocupa por no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3	Estoy seguro de mí 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