

Da Motivação à Adição

Diferenças de género e nível em uma amostra de corredores espanhóis

ABEL NOGUEIRA LÓPEZ, MIGUEL ARANZANA JUARROS, ALFONSO SALGUERO DEL VALLE,
OLGA MOLINERO GONZÁLEZ, SARA MÁRQUEZ ROSA

Facultad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Instituto de Biomedicina (IBIOMED) – Universidad de León

anogul00@estudiantes.unileon.es

Resumo

A adição ao exercício tem-se transformada em uma das preocupações de maior relevância na sociedade atual, convertendo-se em uma situação em que as pessoas perdem o controle, chegando a manifestar comportamentos compulsivos (Szabo, Griffiths y Demetrovics, 2016). Duas das variáveis que são responsáveis por moldar o surgimento do comportamento aditivo ou adição à corrida são, a motivação e o compromisso. O presente estudo, teve como objetivo analisar as razões do crescimento do “running popular” e estudar o grau de compromisso, motivação e adição ao treinamento. Participaram 44 corredores/as populares, divididos em três grupos (principiante, avançado e pro). Aplicou-se uma bateria composta por quatro questionários: Sociodemográfico; Commitment to Running Scale (CR-11; Ruíz-Juan y Zarauz, 2011); Run-ning Addiction Scale (RAS-8; Zarauz y Ruiz-Juan, 2011) y Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34; Ruiz-Juan y Zarauz, 2011). Para obter os resultados, foi efectuada uma análise de variância de uma via ou factor (ANO-

VA), juntamente com uma análise post-hoc de Bonferroni, para além da verificação das correlações bivariadas (coeficiente de correlação de Pearson. A análise dos dados obtidos apresentou diferenças significativas para as variáveis género, numero de horas de treinamento e nível, enquanto os motivos predominantes para a prática foram o reconhecimento, o logro das metas pessoais-psicológicas, autoestima e sentimento de pertencimento. Não foram detectados sinais de qualquer dependência negativa, uma vez que não foi obtida qualquer relação entre os valores do questionário de dependência e as razões (MOMS-34) para a prática desportiva.

Palavras-chave:

Adição, motivação, compromisso, *running*, treinamento, maratona.

Abstract

The addition to exercise has become one of the most relevant concerns in society, it becoming a situation in which people lose control, even manifesting compulsive behaviours (Szabo, Griffiths and Demetrovics, 2016). Two of the variables that are responsible for addictive behaviour or addition to run are motivation and commitment. This study aimed to analyse the reasons for the growth of "popular running" and to study the degree of commitment, motivation and addition to training. 44 popular runners participated, divided into three groups (beginner, advanced and pro). A battery composed of four questionnaires was applied: Sociodemographic; Commitment to Running Scale (CR-11; Ruiz-Juan and Zarauz, 2011); Running Addiction Scale (RAS-8, Zarauz and Ruiz-Juan, 2011) and Motivations of Marathoners Scale (MOMS-34, Ruiz-Juan and Zarauz, 2011).

To obtain the results, an analysis of variance of one way or factor (ANOVA) was carried out, together with a Bonferroni post-hoc analysis, in addition to checking

1. Introdução

Durante los últimos años en España y en otros muchos países se ha experimentado un considerable aumento y práctica de deportes con gran demanda física, nuevos retos y superaciones sin límites entre la población popular. En sus distintas modalidades (triatlón, maratón, ciclismo de larga distancia, carreras de ultrafondo, alcanzar ocho miles, carreras de montaña en solitario o sin oxígeno, etc), pudiéndose catalogar "de sacrificio" por el hecho de soportar dolor y fatiga mental, se

the bivariate correlations by means of the correlation of Pearson. The analysis of the data obtained, it showed significant differences for the variables sex, number of hours of training and level. The predominant reasons for the practice were the recognition, achievement of personal-psychological goals, self-esteem and feeling of belonging. Finally, no signs of any negative addiction have been detected, as no relationship has been obtained between the values of the addiction questionnaire and the reasons (MOMS-34) for practising sport.

Key concepts:

Addiction, motivation, commitment, running, training, marathon.

han popularizado entre jóvenes y adultos que han practicado siempre deporte, que lo retoman o incluso lo que más sorprende, que sean los iniciados los que de pronto la preparen severa y rigurosamente (Cruz, 2013). Este conjunto de especialidades deportivas además de las ya conocidas demandas físicas asociadas a su práctica, requiere de unas capacidades y necesidades psicológicas muy específicas para poder disfrutar de estos deportes en su máxima expresión. Ante este aumento de la práctica de estas especialidades deportivas,

especialmente, la conocida como “running”, muchos han sido los expertos que se han interesado por los motivos y consecuencias de esta nueva moda dentro de la población. De todo el conjunto de deportistas, los que más sacrificio y constancia tienen, son los corredores de fondo, en general, y lo maratonianos en particular, pues para acabar su prueba necesitan un nivel de capacidad cardio-respiratoria y resistencia muscular mayor que el de una persona con un entrenamiento normal y, no obstante, cada vez más personas se inscriben y terminan estas carreras, llevando un estilo de vida digno de elogio, es lo que Masters, Ogles y Jolton (1993) llaman Super Adherencia, pues mientras aproximadamente la mitad de los que comienzan un programa de actividad física abandonan en los 6 primeros meses, los que inician el reto de preparar un maratón, rara vez abandonan y suele formar parte de su vida durante muchos años.

El crecimiento de participación en estos deportes es imparable, hasta tal punto que los sacrificios físicos en el deporte contemporáneo en muchas ocasiones parecen ser proyecciones, representaciones y valores de lo que el cuerpo y la mente de todas las personas que los practican. El deporte se está convirtiendo en un medio en el que se consi-

guen nuevas sensaciones con el fin de una realización, seguridad personal y dimensiones más humanas. En definitiva, los deportes denominados como de sacrificio han conseguido que se refuerce la identidad de todos aquellos que los practican. En este tipo de deportes, el reto personal y la actitud ante la vida transmiten unos valores, que en muchas ocasiones surgen como reacción ante una crisis económica, cultural o ideológica, convirtiéndose de esta manera en una forma de evasión, en una vía de escape para el ser humano. Este tipo de prácticas deportivas tratan de recuperar esos valores perdidos por la situación social, el esfuerzo constante, la perseverancia, la disciplina y el sacrificio como mecanismos de búsqueda de la excelencia (Cruz, 2013). Lipovetky (1994), citado por Antolín Cernuda (2010), afirmó que con el deporte lo que se trata de conseguir es el crecimiento de las personas, la construcción del propio ego (egobuilding), el perfeccionamiento y la belleza del cuerpo físico, el desarrollo mental, la inteligencia y la creatividad. Sumado a la capacidad que tiene de generar alegría y buen humor y servir como medio para amortiguar el estrés acumulado a lo largo del día, liberando tensiones. La práctica deportiva va más allá del mero ejercicio físico saludable o el espectáculo de

la competición, para convertirse en una costumbre social, una actividad lúdica y un comportamiento ritualizado casi de obligado cumplimiento. En ocasiones, y bajo el pretexto de lo saludable o lúdico, puede llegar a convertirse en una actividad excesiva o compulsiva, cayendo en el abuso o la dependencia, como ocurre con muchas otras adicciones comportamentales o sociales. Este tipo de comportamientos aparecen cuando se cruza la línea entre lo normal y lo patológico llegando a lo que se ha etiquetado como “adicción al deporte”. La persona “adicta” siente la necesidad y tiene el deseo de realizarlo aunque ello conlleve un deterioro físico, o comprometa sus relaciones afectivas, o de pareja, o llegue a tener problemas con los amigos y familiares, e incluso a eludir compromisos laborales. Este comportamiento, y al igual que sucede con otros tipos de comportamientos adictivos, se puede encajar dentro de la psicología clínica, en los trastornos de carácter obsesivo-compulsivo (Weinstein y Weinstein, 2014). Glasser en 1976, fue el primero en relacionar la adicción con el deporte, utilizando la expresión “adicción positiva”, para referirse a la relación positiva dosis-respuesta entre ejercicio y salud (Berczik et al., 2012; Márquez y De la Vega, 2015). Estas nuevas “adicciones positivas” incluían actividades, además del ejercicio, por ejemplo, la

meditación transcendental. Tres años más tarde, Morgan (1979) demostró como esta práctica exagerada de deporte, afectaba tanto a nivel fisiológico, aumentando la posibilidad de sufrir algún tipo de lesión, como psicológico, a través de graves alteraciones de la conducta, afectando sobre todo a las responsabilidades diarias tales como el trabajo o la vida familiar (Berczik et al., 2014; Landolfi, 2013; Szabo et al. 1997); pasando a conocerse como “adicción negativa”. Por tanto, el objetivo con este trabajo es aportar evidencias sobre la dimensionalidad y repercusión de este tipo de comportamientos en una muestra de corredores populares. Además de estudiar el grado de compromiso y las fuentes de motivación que propician la aparición y el mantenimiento de estos comportamientos, tomando como variables de referencia la distancia entrenada, el número de días de entrenamiento, los minutos por sesión, el sexo, edad y nivel.

2. Método

2.1. Participantes.

La muestra estuvo compuesta por 44 corredores populares, 25 hombres y 19 mujeres, que participan en carreras desde los 5kms hasta los 42kms. Con edades comprendidas entre 18 y 60 años ($M=41,11$; $SD=\pm 11,580$) y que han sido agrupados siguiendo los criterios de la Real

Federación Española de Atletismo, para la variable edad (Ver figura 1). Y a su vez divididos en tres grupos utilizando la categorización por niveles establecida por los entrenadores de la escuela, en función de la distancia entrenada (novel <10kms, avanzado 10-21kms y pro 21-42kms), para la variable nivel (Ver figura 2).

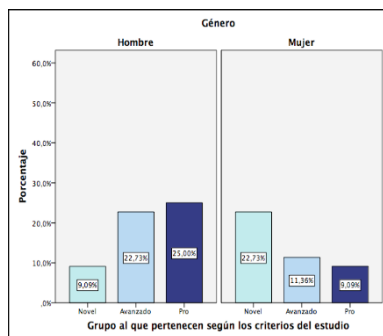


Figura 1 - Grupo al que pertenecen según los criterios del estudio y clasificados en función del sexo

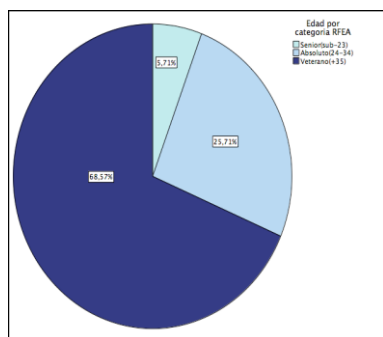


Figura 2 - Clasificación de los participantes según su edad, siguiendo los criterios de la Real Federación Española de Atletismo

2.2. Ferramentas.

Se ha utilizado una batería compuesta por cuatro cuestionarios para la recogida de los datos. *Sociodemográfico*; *Commitment to Running Scale* (Carmack y Martens, 1979; Ruíz-Juan y Zarauz, 2011); *Running Addiction Scale* (Chapman y De Castro, 1990; Zarauz y Ruiz-Juan, 2011); *Motivations of Marathoners Scale* (MOMS-34; Masters, Ogles y Jolton, 1993; Ruiz-Juan y Zarauz, 2011).

2.3. Processo

Para la recogida de los datos nos pusimos en contacto con diferentes grupos de corredores populares y se les pidió permiso a los responsables de los entrenamientos para la asistencia a las sesiones y administrar la batería de cuestionarios. Se les facilitó un consentimiento informado y se llevó a cabo la recogida de datos durante los quince primeros minutos de las sesiones de entrenamiento.

2.4. A análise estatística dos dados.

Para la obtención de los resultados se ha realizado un análisis estadístico descriptivo con el fin de obtener una visión general o “perfil” del tipo de personas que componen la muestra. Las posibles diferencias significativas entre las variables objeto de estudio obtenidas a través

de las respuestas de los cuestionarios (RAS-8, CR-11, MOMS-34), se ha llevado a cabo un análisis de varianza de una vía o factor (ANOVA). Estos análisis han sido completados con la realización de un análisis posthoc de Bonferroni, para verificar las modulaciones de las variables que habían resultado ser estadísticamente significativas. Finalmente, para completar nuestro análisis, se han seleccionado las variables que nos suscitaron un mayor interés estadístico de cara a la elaboración de la discusión y se han llevado a cabo las correlaciones bivariadas (coeficiente de correlación de Pearson); asumiendo en todo momento el nivel de significación en $p \leq 0.05$. Para la realización de esta serie de análisis estadísticos se ha sido utilizado el paquete estadístico IBM SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) para MAC OS X Yosemite.

3. Resultados

Las variables en las que se encontraron diferencias significativas respecto al cuestionario de compromiso fueron:

El nivel de los corredores ($p = 0,000^{***}$), reflejadas entre los grupos novel-avanzado ($p = 0,000^{***}$) y novel-pro ($p = 0,000^{***}$) (Ver tabla 1 y 2). Respecto al sexo también se han observado diferencias significativas con una $p = 0,020^*$ (Ver tabla 3). El número de años que

hace desde que cada corredor ha empezado a practicar este deporte, con una $p=0,013^*$ y en el número de días que salen a entrenar, también se han encontrado diferencias significativas ($p=0,019^*$); especialmente entre entrenar 2 días y entrenar 4 con un p valor igual a $0,025^*$. Mientas que las variables que reflejaron diferencias significativas en relación con la escala de adicción fueron:

El nivel o grupo al que pertenecen los corredores ($p = 0,047^*$). Estas diferencias se ven especialmente reflejadas entre los grupos novel-pro ($p = 0,046^*$) (Ver tabla 4 y 5). Lo que nos pone en pre aviso de que los corredores de mayor nivel, puedan tener mayores niveles de adicción. Para la variable sexo también se observan diferencias significativas con una $p = 0,030^*$ en relación al nivel de adicción (Ver tabla 6). El número de días de entrenamiento a la semana, ($p=0,000^{***}$); especialmente entrenar 2 días y entrenar 5 ($p=0,002^{**}$) o 6 ($p=0,001^{**}$); resultados que reflejan una posible mayor adicción en los corredores que pasan más días entrenando.

Por último, en lo que respecta a la escala de motivación, se encontraron diferencias significativas para las siguientes variables:

La variable edad, en la sub-escala de afiliación ($p=0,020^*$). El nº días de entrenamiento a la semana, reflejó diferencias significativas con la

sub-escala de Metas personales-Competición ($p=0,031^*$), al igual que para el nº de minutos por día de entrenamiento a la semana ($p=0,000^{***}$).

4. Discussão

Ante la escasez de estudios que previos similares sobre este tema específico desarrollados en nuestro país o en el contexto internacional, la contextualización de los resultados ha sido difícil de realizar. Por lo tanto, los contrastes se han tenido que llevar a cabo con estudios que no comparten el mismo deporte, todas las variables dependientes e independientes aquí analizadas.

El “perfil” o el patrón de los corredores, que obtuvieron unas puntuaciones más elevadas en el CR-11, es decir, las personas de la muestra con unos niveles más alto de compromiso, tienen un nivel medio-alto (Avanzados-Pros). Estos son corredores que dedican un nº de días de entrenamientos, la duración de cada sesión, el nº de carreras en las que han participado, mayor a los del nivel novel. Variables todas ellas que se han identificado como determinantes en nuestro estudio y, en la gran mayoría de investigaciones (Chapman y De Castro, 1990; Szabo et al., 1997; Zarauz, A., y Ruiz- Juan, F, 2011). Por lo tanto, estaríamos ante un corredor experimentado, que entrena como mínimo 4 días a la semana, en sesiones de entre 60-90 minutos,

que lleva más de 5 años corriendo de forma regular, que sus objetivos han ido evolucionando y se refleja en la distancia objetivo que cada año preparan y que cada vez es más exigente (media maratón y maratón) Pierce, McGowan, y Lynn (1993); Smith et al., (2010) y que pertenecen a un club. Respecto a la Escala de Adicción (RAS-8), al igual que lo ocurrido con la escala de compromiso, los corredores de más nivel (Pro) son los que han alcanzado mayores puntuaciones, lo que supone que estos dedican más horas a sus entrenamientos, entre 5 y 6 veces a la semana y sus objetivos son más ambiciosos. Estando su motivación asociada a la consecución de sus objetivos (puntuación de 8, en una escala 0-10). Estudios pioneros sobre esta temática, como los de Thornton y Scott (1995), expusieron que la adicción a correr no estaba relacionada con la experiencia del correr, es decir, con el número de años que se llevara practicando este deporte, sino que es más relevante el número de horas de entrenamiento y el número de sesiones. Con esto se refieren a que un corredor puede llevar muchos años practicando este deporte, pero si el tiempo invertido no va en aumento, la experiencia no sería un indicativo de una posible adicción. Datos opuestos a los obtenidos en nuestro estudio, donde las mayores puntuaciones en los niveles de compromiso y adicción las han obtenido

los corredores de mayor nivel (avanzados y pros) y que a su vez son los que más años llevan entrenando. Sin embargo, nuestros resultados sí que coinciden con los de Chapman y De Castro, (1990); Summers et al., (1983) y Szabo et al., (1997), que consideraron como dos de los parámetros con los que se identifica a los corredores que sufren altos niveles de adicción, son el número de kilómetros y el número de horas entrenadas. Adams et al., (2003); Pierce, McGowan, y Lynn (1993) y Smith et al., (2011) encontraron un aumento lineal entre la participación en competiciones de distancias cada vez mayores y la adicción al ejercicio, al estudiar a corredores que participaban en pruebas de distancias entre los 5 kilómetros y los de más de 42 kms. Estos corredores de maratón y ultramaratones mostraban las calificaciones en dependencia al ejercicio significativamente más altas, en comparación con los corredores de distancias menores. Resultados que coinciden con los obtenidos con nuestra muestra, donde son los integrantes de los niveles más elevados, los que participan en distancias por encima de los 21 kilómetros, los que han obtenido mayores puntuaciones en las escalas de compromiso y adicción. Otro de los parámetros de mayor relevancia a la hora de determinar si un deportista es adicto o tiene un elevado grado de compromiso, es el tiempo que invierte en

practicando su actividad (Furst y Germone, 1993). Datos confirmados por investigaciones posteriores (Adams et al., 2003; Kjelsas y Augestad, 2003 y Gabrielle et al., 2011), y corroborados por nuestro estudio, donde se refleja que cuanto más tiempo una persona participa en una actividad física, mayor será la puntuación de adicción.

Como se recoge en Sancho et al. (2014) y González-Cutre y Sicilia (2012), los datos asociados al sexo de los participantes, concluyeron que la adicción al ejercicio era más acusada en los varones. Por el contrario, Youngman (2007) obtuvo datos en la dirección opuesta y Ruiz-Juan y Zarauz (2012a) no obtuvieron diferencias significativas para la variable sexo. Mientras que nuestros resultados están en la línea de los citados en primer lugar, aunque no se pueden considerar concluyentes, a pesar de si obtener diferencias estadísticamente significativas. En cuanto a los motivos por los que los integrantes de nuestra muestra se inician y se mantienen en la práctica de este deporte, en relación a sus puntuaciones en el MOMS, se observó como los corredores de más edad han puntuado más alto en la sub-escala de *Afiliación* y los motivos por los que practican este deporte están orientados con las sub-escalas de *Autoestima* y *Significado de la Vida* y *Reto o Meta Personal*; y de forma menor con *Afiliación*. Mientras

que el aumento de días de entrenamiento y el número de horas invertidas se ha relacionado con las *Metas Personales y de Competición* de los corredores, al igual que el hecho de estar apuntado al gimnasio. Estos resultados muestran como las variables relacionadas con el propio rendimiento puntúan más alto con las escalas orientadas a la consecución de los objetivos personales. Mientras que en el caso de la edad y del número de carreras en las que han participado, la relación surge con el sentido de *Afiliación*, sub-escala alejada de la “competición”; lo que nos lleva a considerar que nuestra muestra practica este deporte como medio de ocio y para pasárselo bien. Resultados que van en la línea de la gran mayoría de investigaciones en las que la principal razón por la que los corredores participan y entrenan tiene que ver con el placer de correr y los beneficios que aporta (Llopis y Llopis 2006; Kjelsas y Augestad, 2003; Robbins y Joseph, 1985).

No obstante, al igual que ha pasado con la mayoría de los estudios (Moreno et al., 2006; Pavón Lores y Murcia, 2008; Salguero y Martos, 2011), queda manifiesto que la variabilidad de los resultados se debe a que las razones para practicar actividad física dependen de distintos factores, como el contexto sociocultural en el que se tome la muestra,

la actividad física que se practica o el tamaño de la muestra. Han sido bastantes las variables en las que no se han observado diferencias estadísticamente significativas, nivel de estudios, ocupación o número de hijos, resultados que coincide con el estudio de Maureira (2014) en donde se preocuparon por conocer los motivos que llevan a corredores urbanos chilenos a participar en carreras de resistencia. Además, tampoco se han encontrado efectos con respecto a correr solo o acompañado, algo que si señalan Zaráuz et al. (2011), donde tanto hombres como mujeres prefieren correr solos. Respecto al análisis de correlaciones, las escalas que más peso han mostrado, han sido las relacionadas con las *Metas Psicológicas y Metas Personales, Reconocimiento (motivación extrínseca-ego) Afiliación, Significado de la Vida y Autoestima (intrínseca-tarea)*. Datos similares a los de Maureira (2014) que señala como 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. Y con la investigación de Kjelsas y Augestad (2003), donde las carreras de resistencia son el lugar que sirve para el desarrollo de la superación y que la mayoría de las personas no corren por competir contra los demás, sino por superarse a ellos mismo, alcanzar sus metas personales. Sin

embargo, estos resultados son opuestos a los obtenidos por Veale, citado por Modolo (2011) que sugiere que la dependencia de ejercicio está relacionada con factores extrínsecos a la respuesta biológica resultante de la práctica de la misma. Centrándonos en el nivel de los corredores, los de mayor nivel de (Pro) han correlacionado de forma significativa y positiva, con el logro de metas personales y psicológicas, autoestima y significado de la vida y con afiliación. Esto nos hace pensar que estamos ante un grupo de corredores que participan en las pruebas, sobre todo en las de larga distancia, con el fin de encontrar su satisfacción personal a través de ir superándose a sí mismos, lo que les ayuda a mejorar su auto imagen y autoestima. Además utilizan estas carreras como medio de relacionarse y sin un fin competitivo extrínseco, más allá del competir contra sí mismos. Resultados que van en la dirección de los de Zarauz y Ruiz-Juan (2013b), en los que los corredores más veteranos sus motivaciones están altamente relacionadas con la orientación al ego. Por otro lado, en este grupo han aparecido correlaciones negativas entre el compromiso y la sub-escala de afiliación, lo que nos da muestras de que la elevada dedicación que necesita la preparación de estas pruebas es un factor que influye de forma negativa con todas aquellas

actividades relacionadas con el ocio o situaciones sociales, como salir a tomar algo con los amigos, familia, etc. Como se puede observar en Schüller et al. (2014) donde los atletas con un alto motivo de afiliación, mostraban mayor bienestar y menores niveles de adicción al ejercicio. En cuanto a las puntuaciones entre el cuestionario de adicción y compromiso, nuestros resultados muestran una tendencia positiva y moderada entre estas y los corredores de nivel medio-alto. Es decir, los niveles de adicción y compromiso, aumentan o disminuyen de forma conjunta. Resultados en la misma dirección de los de Szabo et al (1997) y Summers, Machin y Sargent (1983) que encontraron que los corredores que se perciben a sí mismos como adictos también muestran un importante compromiso. Los resultados obtenidos para la variable sexo, reflejan como los hombres parecen ser más adictos que las mujeres y sus motivaciones correlacionan de forma positiva y con una intensidad moderada-alta con las sub-escalas de reconocimiento, metas personales, metas psicológicas y autoestima y significado de la vida. Mientras que las mujeres puntúan más alto en las escalas de afiliación y metas psicológicas y metas personales. Resultados que encajan con la gran mayoría de investigaciones sobre

este tema, como se observa en Acevedo et al. (1992), donde los hombres puntúan más alto en la competitividad y están más orientados al binomio ganar/perder mientras que las mujeres están más orientados hacia las metas personales. O los estudios de Kjelsas y Augestad (2003) en los que nos habla como la mujer podría estar más motivadas por un algo gasto de energía o un deseo de conseguir una imagen física deseada, aunque estudios más recientes han mostrado que las mujeres que han avanzado y se han iniciado en la competición popular, están más satisfechas con sus cuerpos que las mujeres menos competitivas (Gronmo y Augestad, 2000). Otra de las variables a destacar es la cantidad de tiempo invertido en la práctica de este deporte, y en donde se aprecia como las puntuaciones más elevadas en cuanto al grado de adicción y compromiso aparece en aquellos corredores que pasan más tiempo entrenando, en nuestro caso, ejemplificado en el número de minutos por sesión. Siendo los que entrenan en sesiones entre 60 y 90 minutos los que están motivados en mayor medida, por las metas personales, el reconocimiento, el significado de la vida y autoestima. A su vez, estos corredores correlacionan de forma negativa su nivel de compromiso con la afiliación, es decir, son corredores motivados para entrenar y conseguir unos resultados, sean cuales sean, y esto les hace

que su vida social y familiar se vea afectada, a través de la reducción del tiempo dedicada a ella (Schüler et al., 2014). Los resultados de Cervelló, Escartí y Balagué (1999), citados por Zahariadis et al. (2006) confirman que los deportistas con alta orientación al ego no consideran que la diversión y el esfuerzo sea importante para practicarlo, percibiendo que la causa del éxito es demostrar una superior habilidad.

Otras muchas variables que inicialmente podían ser importantes de cara a las correlaciones, como el número de hijos, estudios, nº de horas en el trabajo, pertenecer a un club y tener entrenador, no han arrojado relaciones significativas, sobre todo de cara al tipo de motivaciones. Resultados opuestos a los de Zahariadis (2006) donde estas variables si han sido importantes. Así por ejemplo el nivel deportivo de los corredores influye de forma positiva para participar en más carreras por la satisfacción que les genera y el atractivo de poder medirse con otros rivales; o como por ejemplo las personas con menos estudios están más motivadas por la información que les aportan las carreras sobre su estado físico. También nos merece resaltar que los corredores que forman parte de alguna asociación deportiva están más motivados a participar en carreras de larga distancia por el prestigio que supone

para ellos y 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.

5. Reflexões finais / Conclusões

Una vez analizados los resultados obtenidos a través de los distintos cuestionarios y atendiendo a la bibliografía revisada, podemos concluir que el perfil o patrón de corredor de esta muestra es el de *un hombre de mediana edad, que lleva más de 5 años practicando este tipo de deporte y que entrena entre 4 y 6 días a la semana, en sesiones de entre 60 y 90 minutos, llegando a superarlas en muchas ocasiones y que combina con el trabajo de fuerza en el gimnasio para completar así su preparación, donde su distancia preferida son los 42kms y que corre por el placer que esto le supone, la consecución de metas personales relacionadas con la superación de sus propios marcas o logros.*

En cuanto al nivel o grado de adicción y compromiso de la muestra estudiada, podemos decir que según sus puntuaciones medias en estas dos escalas, nos encontramos con un grupo de corredores con unos niveles medios-altos de adicción y compromiso, destacando especial-

mente este último, lo cual es interesante, ya que favorece la posibilidad de la aparición de adicción de carácter positivo.

Las fuentes de motivación más destacadas de nuestro grupo de corredores son aquellas relacionadas fundamentalmente con la consecución de *Metas Personales y Metas Psicológicas, la Autoestima y Significado de la Vida, Salud, Sentirse bien, Reconocimiento y Afiliación*. Es decir, son corredores que corren para disfrutar del placer y de los beneficios que a nivel físico y psicológico les proporciona, pero además siempre que pueden intentan competir con ellos mismos para superarse día tras día y de esta forma satisfacer sus necesidades más primarias o competitivas.

Las variables que mayor influencia han tenido y que por lo tanto son las más indicativas o predictoras de los niveles de adicción son el sexo, el grupo o nivel, los años de práctica y el tiempo invertido que se dedica a los entrenamientos tanto en días como en la duración de los mismos. Estos parámetros son los que nos pueden servir como indicios de cara a la aparición de posibles casos de adicción al running; algo que no ha ocurrido a la hora de establecer lo que se podría denominar como el perfil bajo.

Finalmente, hemos constatado que practicar este tipo de disciplinas

implica una elevada dedicación y por lo tanto pueden aparecer conflictos para compaginar la vida social, laboral y familiar, debido al elevado número de horas que es necesario invertir en el entrenamiento. No obstante, en nuestra muestra, no se han detectados indicios de ningún caso adicción negativa, al no haberse obtenido una relación entre los valores del cuestionario de adicción y los motivos (MOMS-34) de la práctica deportiva. El hecho de practicar esta actividad de forma regulada (club, escuela), puede facilitar la organización y conciliación de la vida familiar y laboral, debido a la estabilidad horaria de los entrenamientos y poder así incluirlos dentro del cronograma personal de cada sujeto.

Referências Bibliográficas

- Adams, J. M., Miller, T. W., y Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Antolín, V., Gándara, J. D. L., y García Alonso, I. (2010). Adicción al deporte: el peligro de la sobredosis de ejercicio. *Revista Española de Drogodependencias*, 35(2), 220-226.
- Acevedo, E. O., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., y Noble, J. M. (1992). Cognitive orientations of ultramarathoners. *The Sport Psychologist*, 6(3), 242-252.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., y Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
- Berczik, K., Griffiths, M. D., Szabo, A., Kurimay, T., Kokonyei, G., Urbán, R., y Demetrovics, Z. (2014). Exercise addiction-the emergence of a new disorder. *Australasian Epidemiologist*, 21(2), 36.
- Carmack, M. A. y Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 25-42.
- Chapman, C. L. y De Castro, J. M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 283-290.
- Cruz, R. C. (2013). El deporte, proyección, espejo y símbolo cultural: reflexión sobre los deportes de sacrificio y su transmisión de valores en el contexto socioeducativo. *Movimento: revista da Escola de Educação Física*, 19(3), 315-336.
- Furst, D. M., y Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 192-194.
- Gabriele, J. M., Gill, D. L., y Adams, C. E. (2011). The roles of want to commitment and have to commitment in explaining physical activity behavior. *Journal Physical Activity Health*, 8(3), 420-428.
- Glasser, W. *Positive addiction*. New York, NY: Harper y Row. 1976.
- González-Cutre, D., y Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research quarterly for exercise and sport*, 83(2), 318-329.
- Gronmo, S. J., y Augestad, L. B. (2000). Physical activity, self-concept, and global self-worth of blind youths in Norway and France. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 94(8), 522-526.

- Kjelsås, E., y Augestad, L. B. (2003). Las diferencias de género entre atletas competitivos y su motivación hacia la actividad física. *The European journal of psychiatry (edición en español)*, 17(3), 146-160.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111-119.
- Llopis Goig, D., y Llopis Goig, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados. *CCD. Cultura, Ciencia y Deporte*. 2(4), 33-40.
- Márquez, S., y de la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6).
- Masters, K. S., Ogles, B. M. y Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 134-143.
- Maureira, F. (2014). Motivos para participar en competiciones de resistencia en corredores urbanos de Chile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 145-150.
- Modolo, V. B., Antunes, H. K. M., Gimenez, P. R. B. D., Santiago, M. L. D. M., Tufik, S., y Mello, M. T. D. (2011). Negative addiction to exercise: are there differences between genders?. *Clinics*, 66(2), 255-260.
- Moreno, J. A.; Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sports Medicine*, 7, 57-70.
- Pavón Lores, A., y Moreno Murcia, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físicodeportiva: diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 0007-23.
- Pierce, E. F., McGowan, R. W., y Lynn, T. D. (1993). Exercise dependence in relation to competitive orientation of runners. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 33(2), 189-193.
- Robbins, J. M., y Joseph, P. (1985). Experiencing exercise withdrawal: Possible consequences of therapeutic and mastery running. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 23-39.
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de la Commitment to Running Scale (CR). *Estudios de Psicología*, 32(2), 195-207.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2012a). Predictor variables of motivation on Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(3), 617-628.
- Salguero, A., y Martos, P. (2009). Perspectiva social sobre la participación de la mujer española en competición. (*Documento sin publicar*). *Universidad de Granada*.
- Sancho, A. Z., Juan, F. R., y Ibarzábal, F. A. (2014). Adicción, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Adicciones: Revista de Sociodrogalcohol*, 26(2), 106-115.
- Smith, D., Wright, C., y Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International journal of sport and exercise psychology*, 8(1), 61-69.
- Summers, J. J., Machin, V. J., & Sargent, G. I. (1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5(3), 314-331.

- Szabo, A., Frenkl, R., y Caputo, A. (1997). Relationships between addiction to running, commitment to running and deprivation from running: A study on the internet. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 130-147.
- Szabo, A; Griffiths, M; Demetrovics, Z. (2016). Exercise Addiction. En Preedy, V. R. (Eds.), *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*. Chapter 97, Volume 3: General Processes and Mechanisms, Prescription Medications, Caffeine and Areca, Polydrug misuse, Emerging Addictions and Non-Drug Addictions. Academic Press.
- Thornton, E. W., y Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International*, 10(3), 177-184.
- Weinstein, A., y Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis, biopsychological mechanisms and treatment issues. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4062-4069.
- Youngman J, Simpson D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, Olympic, half-ironman- and ironman distance triathlons. *Journal Sport Psychol* 8, 19-37
- Zaharidis, P., Tsorbatzoudis, H., y Alexandris, K. (2006). Self-Determination in sport commitment 1. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405-420.
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2011). Propiedades psico-métricas de la versión española de la Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F (2011). *Validación al español de las escalas motivaciones de los maratonianos (MOMS), compromiso a correr (CR) y adicción a correr (RAS). Variables predictoras de la “super-adherencia” y las motivaciones de los maratonianos*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.

- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos*, 24, 50-56.

Nota curricular

Abel Nogueira López, Licenciado en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela y Doctor en Ciencias del Deporte y de la Actividad Física en la Universidad de León. Investigador con experiencia en el campo de la psicología y la psicología del ejercicio en el contexto de la salud, el bienestar y la personalidad, destacando los trabajos relacionados con las adicciones, los valores y el buen comportamiento deportivo en jóvenes (PsyTool–Sport Psychology as a strategic tool for prevention and training on grassroots sports”. Erasmus +. Period: 2016-2017). Docente en la Universidad UNINI de Puerto Rico, colaborador de la Universidad de León y miembro del área de Desarrollo y Crecimiento Personal del Real Racing Club de Santander.