

Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas

Anxiety in marathoners based on socio-demographic variables

Francisco Ruiz-Juan* y Antonio Zarauz Sancho**

*Universidad de Murcia, **I.E.S.O. Azcona-Almería

Resumen: En la creciente población de corredores españoles y mexicanos de ruta se analizan su ansiedad precompetitiva y sus principales características bio-socio-demográficas. También se analiza la influencia de dichas variables en la puntuación de la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, tanto en la muestra española de corredores de ruta, como en la mexicana. Se obtienen valiosos datos descriptivos de su ansiedad y características bio-socio-demográficas y se concluye 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 la muestra española y muy altos en la muestra mexicana, en ambos casos con diferencias significativas a favor de los varones. Por último, en la influencia que tienen las variables bio-socio-demográficas en las puntuaciones de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, existen numerosas diferencias significativas, tanto por sexo como entre las muestras española y mexicana.

Palabras clave: CSAI-2R; variables socio-demográficas; ansiedad cognitiva; ansiedad somática; autoconfianza.

Abstract: In the growing population of Spanish and Mexican route runners we analyze their precompetitive anxiety and its main features bio-socio-demographic characteristics. We also analyze the influence of these variables on the cognitive anxiety score, somatic anxiety and self-confidence, both in the Spanish sample route corridors, as in Mexican sample. Valuable descriptive data were obtained of their anxiety and bio-socio-demographic characteristic, and concludes that runners have a moderate route precompetitive anxiety, cognitive or somatic, without significant differences between sexes or between Spanish and Mexican samples. However, the score obtained in confidence are high in the Spanish sample and very high in the Mexican sample, in both cases with significant differences in favor of males. Finally, the influence of bio-socio-demographic variables scores in cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence, there are many significant differences, both by gender and between Spanish and Mexican samples.

Key words: CSAI-2R; socio-demographic variables; cognitive anxiety; somatic anxiety; self confidence.

Introducción

Anshel et al. (1991) definieron la ansiedad como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica. Jaenes (2000), en función de la estabilidad de la ansiedad, distinguía entre ansiedad rasgo (ser) como la tendencia personal a tener ansiedad en la mayoría de situaciones de la vida cotidiana, y ansiedad estado (estar) como la manifestada por una persona en una situación concreta.

Desde una aproximación multidimensional, Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) diferenciaron en la ansiedad precompetitiva tres componentes en función de a qué nivel se manifestaba; ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La ansiedad cognitiva evalúa las sensaciones negativas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y las consecuencias del resultado. La ansiedad somática hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, como tensión muscular, aumento de frecuencia cardíaca, sudoración y malestar en el estómago. La autoconfianza estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición.

La ansiedad es un constructo psicológico ampliamente estudiado en el campo de la conducta humana en general y de la psicología del deporte en particular. El motivo son sus repercusiones posteriores en el rendimiento de los deportistas, puesto que, según controlen sus síntomas, puede aumentarles o disminuirles el rendimiento (Smith, 1989). Jones (1991) explicaba que, en función de si un deportista percibe como favorable o desfavorable los síntomas de la ansiedad precompetitiva (por ejemplo los síntomas de la ansiedad somática), puede beneficiarle o perjudicarlo en su ejecución o rendimiento posterior. Así, aunque en la literatura hay trabajos en los que se concluye que la ansiedad precompetitiva facilita el rendimiento (Jones & Swain, 1995), en la mayoría de las investigaciones se concluye que la ansiedad tiene efectos negativos no sólo en el rendimiento, si no en el disfrute de la participa-

ción deportiva y en el bienestar físico (Scanlan, Babkes & Scanlan, 2005; Scanlan & Lewthwaite, 1986; Smith, Smoll, & Wiechman, 1998).

Existen variables de índole sociodemográfica, personal o interna que pueden influir en la ansiedad precompetitiva de un deportista. Por ejemplo, aunque los hombres muestran mayor autoconfianza que las mujeres, son ellas quienes controlan mejor su ansiedad (Ponce de León, López & Medina, 2006). También, la menor edad (Arbinaga & Caracuel, 2005), menor experiencia en competición (Mellalieu, Hanton & O'Brien, 2004), la percepción del deportista de no ir adecuadamente entrenado a competir (Gutiérrez, Estévez, García & Pérez, 1997), el menor nivel del deportista (Jones & Swain, 1995; Pozo, 2007), o incluso la percepción de la ansiedad como desfavorecedora del rendimiento (Pozo, 2007), son sólo algunas variables que aumentan la ansiedad y disminuyen la autoconfianza.

De la misma manera, en los estados de ansiedad de los deportistas pueden influir diferentes variables de índole externo. Furst y Tenenbaum (1984), por ejemplo, encontraron que los deportistas de equipo mostraban menor ansiedad que los individuales. También, el ambiente en el que se encuentra compitiendo el deportista (Arbinaga & Caracuel, 2005), el tipo y características de la prueba a la que se enfrenta (Jaenes, 2000), así como el tipo de deporte (Martens, et al., 1990; Pozo, 2007) son variables que pueden influir en el grado que se manifiestan los síntomas de la ansiedad.

En España, salvo por los estudios de Jaenes (2000) y Buceta, López, Pérez-Llantada, Vallejo y Del Pino (2003), no es fácil encontrar investigaciones que analicen en profundidad la ansiedad precompetitiva del creciente número de corredores de ruta. De hecho, consultando las web de los principales maratones en territorio español (Madrid y Barcelona), se puede verificar que se ha pasado de apenas unos pocos cientos de corredores que los finalizaban más de 10.000 en la actualidad. En Hispanoamérica, tampoco resulta fácil encontrar investigaciones que analicen la ansiedad en los corredores de ruta.

Por consiguiente, en la presente investigación se van a analizar una serie de variables bio-socio-demográficas y la influencia que tienen a la hora de elevar o disminuir de manera significativa la ansiedad precompetitiva en una amplia muestra de corredores de ruta hispanos (españoles y mexicanos).

Método

Participantes

Se partió del total de corredores inscritos en los medios maratones de Almería y Elche (España) y Guadalajara (México) en 2011 y 2012. Para asegurar que la muestra fuera representativa (error \pm 3%, intervalo de confianza 95.5%), se empleó un diseño de muestreo estratificado por afijación proporcional teniendo en cuenta el sexo (86.65% de hombres y 13.35% de mujeres) y la edad. Se administró un cuestionario a 1054 corredores de fondo en ruta que participaron en los medios maratones de Almería (30/01/2011), Elche (03/04/2011) y Guadalajara (20/02/11; 19/02/2012).

Además, por medio de una página Web se obtuvieron las respuestas de 741 cuestionarios de corredores de maratón y medio maratón desde 01/03/11 a 20/03/13. Por tanto, la muestra aleatoria y voluntaria fue de 1795 (1105 españoles, 690 mexicanos) corredores de fondo en ruta que estaba compuesta por 1541 hombres (85.7%) con rango de edad de 18 a 76 años ($M=38.98$; $DT=10.45$) y 254 mujeres (14.35%) con rango de edad de 18 a 69 años ($M=37.88$; $DT=9.80$). Por tanto, se tiene una muestra representativa con un error del $\pm 2.30\%$, a un intervalo de confianza del 95.5%.

Procedimiento

En las carreras citadas anteriormente, se pidió permiso a la organización de la carrera mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación, cómo se iba a realizar el estudio y se acompañaba un modelo del instrumento. El cuestionario fue administrado en un stand que se dispuso al efecto durante la recogida de dorsales de los atletas participantes el día previo a la carrera.

Para ampliar la muestra y obtener la más amplia y variada geográficamente en el territorio español, se solicitó colaboración al webmaster del principal foro de atletismo de España (<http://www.elatleta.com/foro/forum.php>), al que se le pidió que colgara el cuestionario en la sección de corredores de ruta (<http://www.retos.org/encuesta/inicio.html>).

En ambos casos, todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y se les solicitó que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Además, se pidió que si habían contestado previamente este cuestionario no lo volvieran a hacer. Este trabajo posee el informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Instrumento

Se administró un instrumento que estaba compuesto de:

Inventario de Ansiedad Competitiva-2 Revisado; versión española de Andrade et al. (2007) de *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)* de Cox et al. (2003). Tiene 3 subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La primera y tercera contienen 5 ítems puntuables de 1 (*nada*) a 4 (*mucho*) con la que se obtiene una puntuación total entre 5 y 20. La segunda contiene 6 ítems, que ofrece puntuaciones entre 6 y 24.

Variables bio-socio-demográficas; ¿tiene entrenador?, ¿Qué nivel de estudios ha finalizado?, ¿con quién vive actualmente?, ¿Cuál es su actividad laboral principal?, ¿Cuántos hijos y/o familiares muy dependientes tiene a su cargo?, ¿Qué edad tiene?, ¿Cuál es su peso? y ¿Cuál es su estatura?

Análisis de los datos

Consistencia interna (alfa de Cronbach), diferencias de medias por sexo (*t* Student), Porcentajes, Chi-cuadrado de Pearson (X^2), significatividad, Media (M), Desviación típica (DT), F y *p* valor se realizaron con SPSS 20.0.

Resultados

Estadística descriptiva

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 la muestra española y muy altos en la muestra mexicana, en ambos casos con diferencias significativas a favor de los varones (véase Tabla 1).

Con respecto a las variables bio-socio-demográficas, excepto en la edad, en la muestra mexicana hay diferencias significativas por sexo en todas las variables analizadas, mientras que en la española sólo las hay en la dedicación principal y en el IMC. Respecto a tener entrenador, una minoría de españoles se preocupa de tenerlo, mientras que en los mexicanos esta preocupación es mucho mayor, sobre todo en mujeres. La mayoría del total de la muestra tiene un alto nivel de estudios, convive con alguien, trabaja, tiene pocos o ningún hijo o familiares dependientes a su cargo, tienen un peso normal y menos de 50 años (Véase Tabla 2).

Medias en ansiedad y autoconfianza en función de las variables bio-socio-demográficas

En ansiedad cognitiva se obtuvieron valores medios en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas, tanto en la muestra española como en la mexicana. En la muestra española, además, se obtuvieron numerosas diferencias significativas, de forma que esta ansiedad cognitiva disminuía en hombres y mujeres sin entrenador, con trabajo, con mayor sobrepeso y en el tramo de edad de 34 a 39 años (mujeres) y en mayores de 47 años (hombres). En la muestra mexicana, sin embargo, sólo hubo diferencias significativas en hombres y mujeres que no tenían entrenador, en hombres con mayor nivel de estudios y mujeres de entre 34 y 39 años, en todos los cuales su ansiedad cognitiva disminuía (Véase Tabla 3).

Tabla 1. Coeficiente Alfa, media, desviación típica *t* y significación para compromiso para ansiedad precompetitiva (CSAI-2R). Diferencias por sexos y países.

	España						México							
	Hombres n=1007		Mujeres n=98		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Hombres n=534		Mujeres n=156		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>				<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>			
CSAI-2R	.78		.72				.78		.74					
Ansiedad cognitiva	.77	1.99±.67	.76	2.10±.73	-1.56	.119	-.15	.71	1.95±.74	.73	1.94±.77	.18	.853	.01
Ansiedad somática	.84	2.25±.72	.79	2.37±.72	-1.59	.111	-.16	.78	2.18±.78	.77	2.19±.77	-.13	.894	-.01
Autoconfianza	.79	3.14±.58	.85	3.00±.71	2.20	.028	.21	.72	3.56±.56	.74	3.45±.63	2.06	.039	.18

Tabla 2. Porcentajes, Chi-cuadrado de Pearson y significatividad, según sexo.

	España				México			
	Hombres n=1007	Mujeres n=98	Total	X^2	Hombres n=534	Mujeres n=156	Total	X^2
Tener entrenador								
Si	15.1	19.4	15.5		27.3	48.7	32.2	
No	84.9	80.6	84.5	1.25	72.7	51.3	67.8	25.28***
Estudios completados								
Primarios	10.2	4.1	9.7		6.0	5.8	5.9	
Secundarios	36.7	40.8	37.1	5.20	33.3	23.7	31.2	8.64*
Universitarios	52.7	54.1	52.9		60.7	69.9	62.8	
Con quien vive actualmente								
Vivo solo o sola	10.2	14.3	10.6		11.2	10.3	11.0	
Con amigos o familia	28.8	33.7	29.2	3.29	49.3	62.8	52.3	9.57**
Vivo en pareja	61.0	52.0	60.2		39.5	26.9	36.7	
Actividad laboral principal								
Ara de casa		11.2	1.0		.4	33.5	7.9	
Jubilado/pensionista	1.4	1.0	1.4	114.22***	9.0	2.6	7.6	185.84***
Estudiante	5.9	6.1	5.9		9.2	9.0	9.2	
Trabajador	92.7	81.6	91.8		81.4	54.8	75.4	
Hijos y/o dependientes a cargo								
0	47.2	54.1	47.8		32.6	43.6	35.1	
1	21.3	11.2	20.4		16.9	19.2	17.4	
2	25.6	24.5	25.5	7.88	19.1	21.2	19.6	15.10**
3 o más	6.0	10.2	6.3		31.5	16.0	28.0	
Edad								
33	31.3	35.7	31.7		31.8	36.5	32.9	
34-39	26.2	22.4	25.9	1.75	18.4	21.8	19.1	6.81
40-46	25.1	27.6	25.3		19.3	21.8	19.9	
47	17.4	14.3	17.1		30.5	19.9	28.1	
IMC								
Bajo peso	1.0	10.2	1.8		1.5	3.8	2.0	
Peso normal	74.2	84.7	75.1	58.27***	65.9	87.2	70.7	
Sobrepeso	23.9	5.1	22.3		30.6	9.0	25.7	36.18***
Obesidad	.9		.8		2.1		1.6	

* $(p<.05)$, ** $(p<.01)$, *** $(p<.001)$

Tabla 3. Medias, DT, F y p-valor de la ansiedad cognitiva y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país.

	España										México									
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156				
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p
Tener entrenador																				
Si	152	2.24	.68			19	2.29	.82	1.95	.045	146	2.04	.79	2.82	.043	76	2.07	.79	3.88	.049
No	855	1.95	.66	24.38	.000	79	2.03	.70			388	1.92	.72			80	1.83	.73		
Estudios completados																				
Primarios	103	2.03	.70			4	2.50	1.16			32	2.25	.91			9	2.06	.97		
Secundarios	370	1.98	.68	.93	.422	40	2.08	.66	52	.669	178	2.08	.80	8.23	.000	37	1.84	.77	.85	.467
Universitarios	531	1.99	.66			53	2.05	.75			324	1.85	.67			109	1.98	.75		
Con quien vive																				
Vivo solo o sola	103	1.97	.70			14	2.02	.79			60	2.09	.83			16	1.90	.74		
Con amigos o familia	290	2.07	.67	2.66	.070	33	2.09	.69	.04	.952	263	1.90	.73	1.90	.150	98	1.99	.82	.52	.593
Vivo en pareja	614	1.96	.66			51	2.09	.74			211	1.99	.73			42	1.85	.64		
Actividad laboral																				
Ama de casa						11	2.56	.78			2	2.20	.00			52	2.03	.79		
Jubilado/pensionista	14	2.12	.61			1	2.60				48	1.86	.73			4	1.95	1.10	.35	.785
Estudiante	59	2.22	.74		.020	6	2.53	1.01	3.26	.025	49	2.06	.67	.63	.591	14	1.91	1.02		
Trabajador	933	1.97	.66			80	1.98	.66			433	1.95	.76			85	1.89	.69		
Hijos, dependientes																				
0	475	1.99	.67			53	2.19	.71			174	1.97	.74			68	2.07	.82		
1	214	2.01	.68			11	1.89	.83	.91	.435	90	1.95	.80	.34	.794	30	1.99	.77	1.56	.201
2	258	1.95	.65	.84	.472	24	1.97	.76			102	2.00	.72			33	1.80	.68		
3 o más	60	2.09	.77			10	1.98	.60			168	1.91	.73			25	1.75	.67		
Edad																				
< 33 años	315	2.58	1.08			35	2.38	.74			170	1.98	.73			57	2.16	.83		
34-39 años	264	2.48	1.17			22	1.81	.46			98	1.95	.71			34	1.77	.76		
40-46 años	253	2.30	1.09	7.24	.000	27	1.89	.69	3.94	.011	103	1.93	.75	.10	.956	34	1.78	.62	2.66	.049
> 47 años	175	2.24	1.21			14	2.11	.86			163	1.94	.78			31	1.94	.74		
IMC																				
Bajo peso	10	2.22	.84			10	2.22	.86			8	2.42	.58			6	1.83	.87		
Peso normal	747	2.02	.68			83	2.08	.72			351	1.97	.77	1.45	.225	136	1.97	.78	.73	.482
Sobrepeso	241	1.89	.64	4.56	.004	5	1.80	.64	.54	.580	163	1.92	.68			14	1.72	.56		
Obesidad	9	1.48	.40								11	1.76	.75							

Tabla 4. Medias, DT, F y p-valor de la ansiedad somática y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país.

	España										México									
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156				
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p
Tener entrenador																				
Si	152	2.39	.71			19	2.67	.69	4.40	.038	146	2.29	.78	4.10	.043	76	2.21	.74	.08	.766
No	855	2.22	.72	6.95	.008	79	2.29	.72			388	2.14	.78			80	2.17	.81		
Estudios completados																				
Primarios	103	2.35	.73			4	3.04	.70			32	2.34	.82			9	2.27	.81		
Secundarios	370	2.21	.75	1.10	.347	40	2.43	.71	1.66	.180	178	2.28	.82	3.57	.029	37	2.10	.79	1.05	.369
Universitarios	531	2.25	.70			53	2.26	.73			324	2.11	.75			109	2.22	.76		
Con quien vive																				
Vivo solo o sola	103	2.18	.78			14	2.03	.62			60	2.33	.76			16	2.02	.49		
Con amigos o familia	290	2.27	.74	.54	.582	33	2.47	.69	1.84	.163	263	2.12	.77	2.13	.119	98	2.17	.80	.86	.423
Vivo en pareja	614	2.24	.70			51	2.38	.76			211	2.21	.79			42	2.30	.80		
Actividad laboral																				
Ama de casa	14	2.29	.66			11	2.53	.92			2	2.58	.58			52	2.33	.78		
Jubilado/pensionista	59	2.45	.75			1	2.33				48	2.02	.81	1.01	.385	4	2.66	1.15	1.41	.240
Estudiante	933	2.23	.72	2.68	.069	6	2.66	.84	.62	.602	49	2.27	.74			14	2.08	.99		
Trabajador						80	2.32	.69			433	2.18	.78			85	2.11	.70		
Hijos, dependientes																				
0	475	2.22	.72			53	2.43	.72			174	2.20	.76			68	2.22	.77		
1	214	2.20	.70			11	2.33	1.01	1.11	.348	90	2.07	.78	.74	.528	30	2.22	.84	.18	.908
2	258	2.30	.74	1.35	.255	24	2.14	.62			102	2.21	.77			33	2.10	.77		
3 o más	60	2.34	.69			10	2.55	.60			168	2.20	.81			25	2.19	.73		
Edad																				
< 33 años	315	2.34	.73			35	2.57	.69			170	2.24	.74			57	2.26	.77		
34-39 años	264	2.27	.71	4.28	.005	22	2.12	.80	2.25	.047	98	2.17	.78	.71	.542	34	2.12	.72	.28	.839
40-46 años	253	2.19	.66			6	2.23	.52			103	2.17	.76			34	2.13	.75		
> 47 años	175	2.11	.77			14	2.48	.91			163	2.12	.83			31	2.20	.87		
IMC																				
Bajo peso	10	2.16	.71			10	2.31	1.02			8	2.83	.78			6	2.13	.67		
Peso normal	747	2.26	.72	.48	.691	83	2.34	.69	1.24	.292	351	2.17	.75	2.59	.052	136	2.21	.79	.69	.502
Sobrepeso	241	2.20	.72			5	2.86	.59			163	2.13	.81			14	1.96	.69		
Obesidad	9	2.16	.91								11	2.48	1.07							

Tabla 5. Medias, DT, F y p-valor de la autoconfianza y variables bio-socio-demográficas, según sexo y país.

	España										México									
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156				
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p
Tener entrenador																				
Si	152	3.24	.58			19	2.86	.92	.71	.400	146	3.61	.51	1.35	.046	76	3.46	.61	.01	.918
No	855	3.12	.57	5.2	.022	79	3.01	.65			388	3.54	.58			80	3.45	.66		
Estudios completados																				
Primarios	103	3.25	.63			4	2.95	1.21			32	3.60	.47			9	3.46	.68		
Secundarios	370	3.18	.57	2.75	.042	40	3.05	.75	27	.846	178	3.57	.58	.09	.911	37	3.47	.71	.26	.854
Universitarios	531	3.10	.56			53	2.94	.65			324	3.55	.57			109	3.44	.60		
Con quien vive																				
Vivo solo o sola	103	3.10	.60			14	2.90	.67			60	3.58	.59			16	3.60	.64		
Con amigos o familia	290	3.16	.59	.39	.674	33	2.96	.67	20	.819	263	3.58	.55	.23	.788	98	3.58	.44	10.02	.000
Vivo en pareja	614	3.14	.57			51	3.02	.75			211	3.54	.58			42	3.10	.85		
Actividad laboral																				
Ama de casa						11	3.10	.76			2	3.40	.84			52	3.48	.63		
Jubilado/pensionista	14	3.32	.30			1	3.20		1.38	.252	48	3.60	.51	.12	.945	4	3.00	1.01	.83	.477
Estudiante	933	3.11	.69			6	2.43	.81			49	3.55	.54			14	3.37	.84		
Trabajador						80	3.01	.69			433	3.56	.57			85	3.47	.57		
Hijos, dependientes																				
0	475	3.16	.57			53	2.95	.75			174	3.57	.55			68	3.43	.58		
1	214	3.12	.55			11	3.07	.88			90	3								

dencia nuevamente que la mayoría de ellos no busquen un alto rendimiento en la prueba, sino simplemente finalizarla, lo cual puede favorecer el aumento de la autoconfianza y la disminución de la ansiedad.

A modo de conclusiones, puede afirmarse 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 la muestra española y muy altos en la muestra mexicana, en ambos casos con diferencias significativas a favor de los varones. Además, la influencia que tienen las variables bio-socio-demográficas en las puntuaciones de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, existen numerosas diferencias significativas, tanto por sexo como entre las muestras española y mexicana.

Por todo ello, se hace necesario seguir investigando a esta creciente población en futuras líneas de investigación que incluyan entre las variables influyentes o predictoras de la ansiedad precompetitiva a diversos constructos psicológicos (motivaciones, niveles de satisfacción intrínseca, adicción al entrenamiento, percepción y/o creencias sobre las causas del éxito deportivo, etc.) o variables de entrenamiento (número de días que entrena por semana, número de horas que entrena por sesión, número de compañeros de entrenamiento, mejor marca personal en medio maratón y/ maratón, etc.).

Referencias

- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Arbinaga, F., & Caracuel, J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 195-208.
- Buceta, J., López, A., Pérez-Llantada, M., Vallejo, M., & Del Pino, M. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15, 273-277.
- Furst, D. M., & Tenenbaum, G. (1984). *Sport performance and various state anxiety components: A cross sectional study*. Netanya: Wingate Institute.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., & Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.
- Jaenes, J. C. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.
- Jones, J. G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.): *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334.
- Ponce de León, Y., López, J., & Medina, M. (2006). Habilidades psicológicas en los atletas de primera fuerza en atletismo. *Revista de Ciencias del Ejercicio -FOD-*, 2, 42-57.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del deporte*, 16(2), 137-150.
- Real Federación Española de Atletismo (2013). Calendario Nacional de Competiciones. Disponible en <http://www.rfea.es/web/competiciones/competiciones.asp?mes=-1>
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. En J. L. Mahoney, R. W. Larson & J. S. Eccles (Eds.). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school, and community programs*. (pp. 275-309). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Smith, R. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort & C. D. Spielberger (eds.): *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). Nueva York, NY: Hemisphere.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Wiechman, S. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

