

Zarauz Sancho, A. y Ruiz-Juan, F. (2011). Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 11 (44) pp. 817-834. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista44/artcompromiso255.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista44/artcompromiso255.htm)

## ORIGINAL

# COMPROMISO Y ADICCIÓN NEGATIVA AL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DE LOS MARATONIANOS

## COMMITMENT AND NEGATIVE ADDICTION TO TRAINING AND COMPETITION FOR MARATHONERS

Zarauz Sancho, A.<sup>1</sup> y Ruiz-Juan, F.<sup>2</sup>

1 Jefe del Departamento de Educación Física. I.E.S. Azcona de Almería (España). E-mail; tonizarauz@msn.com

2 Departamento Actividad Física y Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte - Universidad de Murcia (Campus San Javier). E-mail; fruizj@um.es

**Código UNESCO:** 6114. Estudio descriptivo mediante encuesta

**Clasificación Consejo de Europa:** 15. Psicología del Deporte

**Recibido** 31 de marzo de 2010

**Aceptado** 16 de noviembre de 2011

### RESUMEN

El compromiso y la adicción negativa al entrenamiento y competición son estudiados en una amplia muestra de maratonianos en España. El día previo a la carrera, durante la "Feria del corredor", se administró un cuestionario con la *CR-11*, *RAS-8* y valiosos datos descriptivos de la muestra. Se comprobó que era correcta la hipótesis de que el compromiso y la adicción negativa en los maratonianos son conceptos diferentes; puesto que se predicen por diferentes variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento, existiendo también diferencias por sexos. No obstante, existe una alta correlación entre ambos, concluyéndose que en los maratonianos la adicción negativa (no deseable) suele adquirirse como consecuencia del compromiso (sano y deseable) y de entrenar más días a la semana para evadirse u olvidarse, en el caso de los hombres, de las preocupaciones de los hijos y el trabajo, y en el caso de las mujeres, de las preocupaciones de los hijos, sobre todo cuando estas llevan menos años corriendo. Por último, algunas variables manejadas como predictoras, finalmente no resultaron serlo.

**PALABRAS CLAVE.** Compromiso, Adicción Negativa, Maratón.

## **ABSTRACT**

The commitment and negative addiction to training and competition were studied in a large sample of marathoners in Spain. The day before the race, during the "Runner's Fair", was given a questionnaire with the CR-11, RAS-8 and valuable descriptive data of the sample. Was confirmed the hypothesis that the commitment and negative addiction on marathoners are different concepts; since are predicted by demographic, performance and training variables, gender differences also exist. However, there is a high correlation between them, concluding that negative addiction on marathoners (undesirable) is usually acquired following commitment (healthy and desirable) and to train more days a week to get away or forgotten, in the case of men, the concerns of children and work, and in the case of women, the concerns of children, especially when these have fewer years running. Finally, some managed variables as predictors, ultimately not be.

**KEYWORDS.** Commitment, Negative Addiction, Marathon.

## **INTRODUCCIÓN**

Los grados o niveles de compromiso y dependencia del deporte son unos constructos psicológicos tratados ampliamente en la literatura internacional con diversas poblaciones, como se verá a continuación. A nivel general, etimológicamente, el compromiso es sencillamente una *obligación contraída* (DRAE, 2004). A nivel deportivo, el compromiso es un constructo psicológico que representa el deseo y la voluntad de continuar la práctica del deporte (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler, 1993a; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt & Keeler, 1993b) que cuando va asociado a factores positivos (como el disfrute intrínseco por la actividad en sí misma, las oportunidades de participar con éxito, las inversiones personales de tiempo, dinero y experiencia en ese deporte, las presiones sociales de los padres, entrenador, compañeros, etc.), hacen que a medida que aumenten estos factores, aumente el compromiso; y cuando va asociado a factores negativos (como las alternativas de participación con éxito en otros deportes atractivos), hacen que disminuya el compromiso.

Normalmente, los esfuerzos de los investigadores se han centrado en estudiar por qué muchos deportistas, que se comprometen a entrenar y competir de forma regular, acaban sufriendo una dependencia de su práctica deportiva (Adams & Kirkby, 2003; Anthony, 1991; Ogden, Veale & Summers, 1997; Pierce, 1994). A esta dependencia Raedeke (1997) la llamó *atrapamiento* (percepción del deportista de tener que participar obligatoriamente). Por su parte, Rodríguez, (2007) y Contreras y González (2009), en la población de fisiculturistas, la llamaron *vigorexia*, mientras que Hailey y Bailey (1982), Morgan (1979) y Weinberg y Gould (2010), en el particular caso de los maratonianos, la llamaron *adicción negativa*.

La mayoría de los investigadores coinciden en que esta dependencia, atrapamiento o adicción negativa, se debe tanto a factores de tipo psicológico (mejora del estado de ánimo, salud, autoestima, confianza y relaciones sociales), como a factores de tipo fisiológico (la activación del sistema opioide endógeno en el cerebro, la acción de las catecolaminas y la activación de estructuras cerebrales específicas) que se producen con la práctica deportiva regular (Adams & Kirkby, 2003; Antolín, De la Gándara, García & Martín, 2009; Arbinaga & Caracuel, 2007; Hamer & Karageorghis, 2007). Sin embargo, todavía no se ha llegado a conclusiones definitivas que expliquen esta dependencia del deporte.

Si nos centramos en la población quizá con mayor compromiso y adicción negativa con su práctica deportiva, los maratonianos (Ogles & Masters, 2000), se comprueba que no proliferan, sobre todo en el territorio español, estudios que pongan de manifiesto el grado de compromiso o adicción negativa a entrenar y competir en ellos. Todo ello a pesar de que, en los últimos años, en los principales maratones del calendario atlético español, año tras año se batían los récords de inscripción y los de maratonianos que finalizan esta durísima carrera. También, a pesar de que existen instrumentos de medida generales del compromiso y adicción negativa en el deporte (por ejemplo; el *Sport Commitment Model Questionnaire –SCMQ-* de Scanlan *et al.*, 1993a, y el *Exercise Dependence Questionnaire –EDQ-* de Ogden, Veale & Summers, 1997), es reseñable que para la población de maratonianos en español sólo haya dos cuestionarios específicos: la *Commitment to Running Scale-11 (CR-11)* de Ruiz-Juan y Zarauz (2011) para la medida del *compromiso a correr (CC)*, y la *Running Addiction Scale-8 (RAS-8)* de Zarauz y Ruiz-Juan (2011) para la medida de la *adicción negativa a correr (ANC)*.

Es importante destacar que, tan sólo para llegar a la meta, se requiere un nivel de capacidad cardiorespiratoria, resistencia muscular y psicológica que sólo puede adquirirse con largos meses, incluso años, de comprometida preparación y entrenamiento. De hecho, la mayoría de los maratonianos entrenan mucho más de lo necesario para mantener la forma (que es lo que hacen la mayoría de los deportistas) y continúan a ese ritmo de trabajo durante muchos años. A este alto grado de CC, tanto con el entrenamiento como con la competición, Masters, Ogles y Jolton (1993) le llamaron “*súper-adherencia*”.

Sin embargo, cuando estos niveles de CC son llevados más allá de lo razonable, en detrimento de la calidad de vida (Ardila, 2003) del corredor, es cuando estos entran en el terreno de la ANC, pues se deteriora su vida social, su trabajo o incluso su salud (Coen & Ogles, 1993; Glasser, 1976; Hamer & Karageorghis, 2007; Morgan, 1979; Ogden, Veale & Summers, 1997), ya sea a nivel físico (seguir corriendo lesionado en contra del consejo del médico) o mental (síndrome de abstinencia, ansiedad e irritabilidad cuando no se puede hacer un entrenamiento). Estos indeseables efectos acarrearán nefastas consecuencias, tanto para los corredores, como para sus familiares y amigos (Jaenes, 1994; Rudy & Estok, 2007), que ven como aquellos organizan sus vidas alrededor del entrenamiento y la participación en una determinada

carrera, incluso llegando a planificar las vacaciones familiares en coincidencia con un maratón.

Glasser (1976) diferenciaba entre dos tipos de adicción a correr: por un lado, hablaba de la *adicción positiva a correr (APC)*, entendida como una actividad agradable causante de placer extremo, incluso euforia, con unos efectos mentales que hacen que la experiencia sea tan placentera como adictiva. A estos deseables efectos mentales derivados de correr, Kostrubala (1977) indica que sólo se llega corriendo regularmente al menos durante cuarenta minutos seguidos, denominándolos *euforia del corredor*. Por otro lado, Glasser (1976) se refirió a la *ANC*, que llega a dominar la vida de una persona, lo que sería comparable, por ejemplo, con la adicción a comprar de manera compulsiva e irreflexiva (García, 2007). Los indeseables y negativos efectos de la *ANC* aparecen en los corredores tras 24-36 horas sin correr (Sachs, 1981).

Posteriormente, Carmack y Martens (1979) equiparaban el concepto de *APC* con el de *CC*, en un estudio donde además desarrollaron y validaron un instrumento para medirlo: *Commitment to Running Scale (CR)*. Por su parte, Chapman y De Castro (1990) matizaron que el *CC* y la *ANC* son dos conceptos que no tienen por qué ir ligados, pues comprobaron que, en el caso de las mujeres, se puede ser comprometido y no por ello tener *ANC*. En ese mismo estudio, Chapman y De Castro (1990) desarrollaron y validaron un instrumento de medida de *ANC*, la *Running Addiction Scale (RAS)*. También Horton y Mack (2000) explicaron que los corredores con una alta *identidad atlética* no tenían por qué descuidar aspectos de su vida personal para satisfacer su rol de atleta. De esta manera, Horton y Mack (2000) deshacían nuevamente el mito que asociaba necesariamente un alto grado de *CC* con la *ANC*.

Sin embargo, otros autores (Thornton & Scott, 1995; Dawson & Peco, 2004) obtuvieron que si existía una alta correlación entre el *CC* y *ANC*, dado que la segunda suele ser como consecuencia del primero. Por ello, Thornton y Scott (1995) advirtieron de que las consecuencias de la *ANC* no debían tomarse a la ligera pues, los corredores con propensión al estrés que se iniciaban a la carrera continua como método de mejorar su salud, podían desarrollar un comportamiento patológico obsesivo con su *CC*, aspecto este corroborado posteriormente por Leedy (2000).

Por otra parte, es posible que ambos conceptos estén influenciados por una serie de variables independientes que explican o predicen su nivel. Así, Carmack y Martens (1979) concluían que el *CC* se podía predecir tanto por un mayor *nº de días de entrenamiento/semana* como de *minutos/entrenamiento*, tanto en hombres como en mujeres. Por su parte, Chapman y De Castro (1990) concluyeron que el mayor *CC* se podía predecir en varones por una mayor *ANC* y por un mayor *número de días de entrenamiento/semana*, mientras que en mujeres únicamente por una mayor *ANC*. De la misma forma, Thornton y Scott (1995) concluyeron que el *CC* era predecible por el mayor *número de entrenamientos por semana* y por el mayor *número de km/semana*.

Respecto a la *ANC*, Dawson y Peco (2004) concluyeron que era predecible por un mayor compromiso, tanto en varones como en mujeres.

Igualmente, Chapman y De Castro (1990) encontraron que la *ANC* se podía predecir, en los varones, por mayor *CC*, *nº de días de entrenamiento/semana* y de *minutos/entrenamiento*, en tanto que en las mujeres solamente por un mayor *CC* y *nº de días de entrenamiento/semana*.

Pero los autores que manejaron más variables independientes predictoras en los maratonianos fueron Master, Ogles y Jolton (1993) pues en su estudio, entre otros, manejaron un instrumento con gran diversidad de ellas: el *Demographic and Training Questionnaire (DTQ)*. Posteriormente fue utilizado por Ogles, Masters y Richardson (1995) y Ogles y Masters (2000), evaluando variables sociodemográficas como *edad, género, etnia e ingresos anuales*, así como variables de entrenamiento y rendimiento tales como *promedios de kilómetros entrenados a la semana, tiempo por entrenamiento, días entrenados a la semana y compañeros de entrenamiento, porcentaje de tiempo que entrena solo a la semana, años corriendo, número de maratones terminados, mejor marca en maratón y promedio de marcas en los maratones terminados*.

Son pocos los investigadores que han estudiado a la población de maratonianos españoles. Así tenemos que Jaenes (2000), en un estudio sobre la ansiedad precompetitiva en los maratonianos españoles, diferencia los conceptos de *ANC* y *APC*. También Jaenes (2003) y Jaenes y Caracuel (2005) explican la preparación psicológica necesaria para afrontar un maratón. Bueno, Capdevila y Fernández (2002) exponen como el sufrimiento competitivo influye en el rendimiento de los corredores. Buceta, López, Pérez, Vallejo y Del Pino (2003) y posteriormente Larumbe, Pérez y López (2009) estudian este estado psicológico (ansiedad, autoconfianza...) de los maratonianos las horas previas a una carrera. Por su parte, Jaenes, Godoy y Román (2008) y Jaenes (2009) definen un constructo psicológico unidimensional, la *Personalidad Resistente (PR)*, que se refiere a una constelación de características de personalidad relacionadas con las percepciones personales de control, compromiso y desafío de los maratonianos.

Sin embargo, la inexistencia de estudios específicos sobre el *CC* y la *ANC* en una cada vez más creciente población de corredores españoles, fue motivo suficiente para justificar el presente estudio original sobre ambos constructos en ellos, dado el gran interés de sus consecuencias. Además, las muestras de maratonianos en la mayoría de los estudios específicos citados al respecto no sobrepasan los 300 sujetos, cantidad mínima recomendada por Carretero-Dios y Pérez (2005) para obtener resultados fiables, siendo otro motivo más que justifica la necesidad de esta investigación.

Así pues, el objetivo de la presente investigación, pasa por arrojar luz sobre la controversia de la correlación entre los dos constructos psicológicos específicos sobre los que gira (*CC* y *ANC*) en los maratonianos españoles. Para ello, se estudiarán qué variables tienen mayor influencia predictora de uno u otro constructo, analizando las diferencias de género, que podrían clarificar porqué se pasa de ser solamente comprometido a correr a ser adicto negativamente a correr en ambos sexos, el otro gran objetivo de esta investigación.

Se parte de la hipótesis de que: en los maratonianos españoles, aun siendo diferentes el CC y ANC, existe una alta correlación entre ambos constructos. Además, no sólo los predicen el *nº de entrenamientos/semana* y *de minutos/entrenamiento*, como es el caso de la mayoría de los autores consultados, sino un mayor número de variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento. Existen también diferencias de género en cuanto a las variables que predicen uno y otro concepto.

## MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo, transversal y comparativo.

### Participantes

Se partió del total de maratonianos inscritos en 2008 al maratón de San Sebastián y en 2009 a los maratones de Sevilla y Barcelona. Para asegurar que la muestra de ellos era representativa (error  $\pm 3\%$ , intervalo de confianza 95.5%), se empleó un diseño de muestreo estratificado por afijación proporcional teniendo en cuenta el sexo (88.94% de hombres y 11.05% de mujeres) y la edad. Se administró un cuestionario a 1226 maratonianos que corrieron los maratones de San Sebastián (30-11-08), Sevilla (22-02-09) y Barcelona (01-03-09). La muestra (Tabla 1) estuvo compuesta por 1108 hombres (90.37%) con rango de edad de 17 a 71 años ( $M=39.92$ ;  $DT=8.91$ ) y 118 mujeres (9.63%) con rango de edad de 21 a 57 años ( $M=38.10$ ;  $DT=8.02$ ).

**Tabla 1.** Participantes (*n*), Rango de edad, Media de edad (*M*), desviación típica de la edad (*DT*)

	<i>n</i> (%)	Rango de edad	<i>M</i>	<i>DT</i>
Hombres	1108 (90.37%)	17 a 71 años	39.92 años	8.91 años
Mujeres	118 (9.63%)	21 a 57 años	38.10 años	8.02 años

### Instrumentos; propiedades psicométricas

Se aplicó un cuestionario que estaba constituido por:

❑ *Commitment to Running Scale-11 (CR-11)* de Ruiz-Juan y Zarauz (2011); versión española validada (Anexo 1) de la *Commitment to Running Scale (CR)* de Carmack y Martens (1979). Contiene 11 ítems para medir el CC. Las respuestas se recogen a través de una escala tipo Likert desde 1 (*no está nada de acuerdo*) hasta 5 (*está totalmente de acuerdo*), de manera que nos moveríamos entre una puntuación mínima en la CR-11 de 11 (mínimo CC) y máxima de 55 (máximo CC). La consistencia interna de la escala es de  $\alpha=.87$ . Presenta valores correctos que permiten determinar una aceptable bondad de ajuste del modelo original. Los resultados del análisis factorial confirmatorio de la CR-11 fueron:  $\chi^2/df=2.93$ ;  $GFI=.91$ ;  $IFI=.93$ ;  $CFI=.93$ ;  $TLI=.91$ ;  $SRMR=.05$ ;  $RMSEA=.05$ .

❑ *Running Addiction Scale-8 (RAS-8)* de Zarauz y Ruiz-Juan (2011); versión española validada (Anexo 2) de la *Running Addiction Scale (RAS)*

de Chapman y De Castro (1990). Contiene 8 ítems para medir la ANC. Las respuestas de los evaluados se recogen a través de una escala tipo Likert desde 1 (*no está nada de acuerdo*) hasta 7 (*está totalmente de acuerdo*), de manera que nos moveríamos entre una puntuación mínima en la RAS-8 de 8 (mínima ANC) y máxima de 56 (máxima ANC). La consistencia interna de la escala es de  $\alpha=.84$ . Presenta valores correctos que permiten determinar una aceptable bondad de ajuste del modelo original. Los resultados del análisis factorial confirmatorio de la RAS-8 fueron:  $\chi^2/gf=4.07$ ;  $GFI=.88$ ;  $IFI=.90$ ;  $CFI=.90$ ;  $TLI=.88$ ;  $SRMR=.05$ ;  $RMSEA=.07$ .

❑ Variables sociodemográficas: *¿qué edad tiene?, ¿cuál es su sexo?, Indíquenos con quien convive actualmente (solo, en pareja, con amigos o familia), número de hijos y/o familiares muy dependientes a su cargo, ¿cuál es su peso aproximado?, ¿cuál es su altura aproximada?, ¿qué estudios ha completado usted (sin estudios, primarios, secundarios, Universitarios) y ¿Cuál es su dedicación y/o actividad laboral principal (ama de casa, estudiante, jubilado/pensionista/rentista, parado, trabajador).*

❑ Variables de entrenamiento y rendimiento: *¿cuantos kilómetros hace de media a la semana?, ¿cuánto tiempo entrena normalmente al día?, ¿cuántos días entrena a la semana?, ¿qué porcentaje (%) de tiempo entrena solo a la semana?, ¿cuántos años lleva corriendo?, ¿tiene entrenador?, número de corredores con los que entrena habitualmente cada semana, número de maratones terminadas, mejor marca en maratón y promedio de marcas de sus maratones terminados.*

## **Procedimiento**

Se pidió permiso a la organización de las tres carreras mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación y cómo se iba a realizar, acompañándose un modelo del instrumento. Se concedió el permiso y facilitó un stand propio al efecto a los investigadores junto al de recogida de dorsales por parte de todos los atletas participantes.

El cuestionario fue administrado durante los momentos de esparcimiento y relax de los corredores en su visita a la “Feria del Corredor” el día previo a la carrera, inmediatamente después de que recogieran su dorsal. Todos ellos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, de que no había respuestas correctas o incorrectas, y se les solicitó que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Una vez informados de todo ello, la casi totalidad de los corredores invitados a cumplimentar el cuestionario, lo hicieron (porcentaje de rechazo=4.8%).

## **Variables**

Las variables dependientes son el compromiso (CC) y la adicción negativa (ANC), siendo las variables dependientes predictoras las variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento reseñadas anteriormente.

## **Análisis estadístico de los datos**

Se realizó Chi-cuadrado de Pearson y *t* Student (para dos muestras independientes) para ver la diferencia de medias por género y la regresión lineal bivariada y multivariada, para averiguar la capacidad predictiva de las variables incluidas en el modelo, con el SPSS 17.0.

## **RESULTADOS**

### **Descripción inicial de los datos según el sexo**

Se obtienen puntuaciones medias en la *CR-11* de 3.84 (sobre 5) con una desviación típica de .71, siendo de 3.82 en varones (*DT*=.70) y de 4.04 en mujeres (*DT*=.69). Por su parte, en la *RAS-8* se obtienen puntuaciones medias de 4.95 (sobre 7) (*DT*=.92) para el total de la muestra, y de 4.94 (*DT*=.92) y 5.06 (*DT*=.95) respectivamente para varones y mujeres. Los resultados de la prueba *t* indican la inexistencia de diferencias significativas en *ANC* (*RAS-8*) entre hombres y mujeres, pero sí en *CC* (*CR-11*) a favor de las mujeres ( $F=.026$ ,  $p<.001$ ). Además, la correlación entre ambas escalas, *CR-11* y *RAS-8*, es alta, positiva y significativa ( $r=.59$ ,  $p<.01$ ) y sin diferencias entre sexos.

En las variables independientes continuas que se han manejado como hipotéticamente predictoras del *CC* y/o *ANC*, es decir, sus hábitos de entrenamiento, no se han encontrado diferencias significativas según el sexo, con la excepción de los *kilómetros entrenados a la semana*, siendo los valores significativamente mayores en los hombres (Tabla 2). De esta manera, los maratonianos españoles promediaron 54.71 kilómetros de entrenamiento a la semana frente a los 45.78 de las maratonianas. Igualmente, ambos sexos sobrepasaron la hora y diez minutos por entrenamiento, con una media de más de 4 días de entrenamiento semanales, corriendo normalmente solos y cuando lo hacían acompañados era con otros 3 corredores, llevando entre 9 y 10 años corriendo y habiendo terminado la mayoría entre 4 y 6 maratones.

**Tabla 2.** Medias, *F* y significatividad de las variables independientes continuas en hombres ( $n=1108$ ) y mujeres ( $n=118$ ).

	Hombres	Mujeres	<i>F</i>
Km/semana	54.71	45.78	4.00***
Horas entrenamiento por sesión	1.18	1.11	3.00
Días entrenamiento por semana	4.31	4.24	.05
% entrenamiento solo por semana	69.29	67.42	.54
Años corriendo	9.90	8.92	4.75
Nº compañeros entrena	2.63	3.03	1.95
Nº maratones terminados	5.52	4.22	3.04

\*\*\*( $p<.001$ )

En la Tabla 3 se muestran las variables categóricas, que se corresponden con las sociodemográficas y de rendimiento, donde se comprueba que en todos los casos hay diferencias por sexos significativas. Así

tenemos que la mayoría de los maratonianos españoles no se preocupa de tener entrenador (85.7% hombres y 77.1% mujeres), que el nivel de marcas es proporcionalmente más alto en hombres que en mujeres, aunque estas son por término medio más jóvenes, delgadas, con mayor nivel de estudios y sin hijos que ellos. La gran mayoría de corredores vive en pareja o con amigos o familia (menos casi una cuarta parte de mujeres que viven solas) y, aunque la mayoría trabaja o estudia, hay una diferencia significativamente mayor de amas de casa mujeres que hombres (4.2% y .4% respectivamente).

**Tabla 3.** Porcentajes, Chi-cuadrado de Pearson y significatividad de las variables independientes categóricas en hombres ( $n=1108$ ) y mujeres ( $n=118$ ).

	Hombres	Mujeres	$X^2$
Tener entrenador			
No	85.7	77.1	6.18*
Si	14.3	22.9	
Mejor marca personal			
Sin marca	26.0	23.7	17.88**
Hombres: hasta 2h30'/Mujeres: hasta 2h45'	1.0		
Hombres: 2h31' a 3h00'/Mujeres: 2h46' a 3h15'	10.2	1.7	
Hombres: 3h01' a 3h30'/Mujeres: 3h16' a 3h45'	26.5	23.7	
Hombres: 3h31' a 4h00'/Mujeres: 3h46' a 4h15'	24.1	29.7	
Hombres: Más de 4h01'/Mujeres: más de 4h16'	12.2	21.2	
Promedio marcas			
Sin marca	26.0	23.7	19.37**
Hombres: hasta 2h30'/Mujeres: hasta 2h45'	.3		
Hombres: 2h31' a 3h00'/Mujeres: 2h46' a 3h15'	6.0	0.8	
Hombres: 3h01' a 3h30'/Mujeres: 3h16' a 3h45'	24.6	15.3	
Hombres: 3h31' a 4h00'/Mujeres: 3h46' a 4h15'	27.1	32.2	
Hombres: Más de 4h01'/Mujeres: más de 4h16'	16.1	28.0	
Edad			
Hasta 33	24.6	31.4	10.22*
34-39	28.2	23.7	
40-46	24.4	32.2	
Más 47	22.7	12.7	
Con quien vive actualmente			
Vivo solo o sola	13.7	22.9	7.26*
Vivo en pareja	54.6	50.0	
Con amigos o familia	31.7	27.1	
Hijos y/o dependientes a cargo			
0	47.8	64.4	17.68**
1	15.2	16.1	
2	26.5	17.8	
3 o más	10.5	1.7	
IMC			

Bajo peso	.9	6.8	
Peso normal	72.7	88.1	49.14***
Sobrepeso	25.5	4.2	
Obesidad	.9	.8	
Estudios completados			
Sin estudios	.5		
Primarios	11.6	4.2	11.40*
Secundarios	30.5	23.7	
Universitarios	57.4	72.0	
Actividad laboral principal			
Ama de casa	.4	4.2	
Jubilado/pensionista	1.9		26.88***
Estudiante	3.7	6.8	
Trabajador	94.0	89.0	

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

### **Regresión lineal bivariada**

Se realizó un análisis de regresión lineal bivariado tomando como variable dependiente la puntuación media de *CR-11* y *RAS-8* y como variable predictora cada una de las variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento, siendo la variable de selección ser hombre o mujer. De dicho análisis se extrajo el valor de *Beta* para explicar la predicción entre variables, el de *F* para ver si existía relación entre las variables seleccionadas y su significatividad (Tabla 4).

**Tabla 4.** Análisis Regresivo Lineal Bivariado; predicción y significatividad del CC y la ANC por sexos en función de variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento (coeficientes estandarizados).

	CR-11								RAS-8							
	Hombres				Mujeres				Hombres				Mujeres			
	F	Beta	t	Sig												
Km/semana	88.48	.27	9.40	.000	9.25	.27	3.04	.003	91.49	.28	9.58	.000	5.02	.20	2.24	.027
Horas entr./día	16.64	.12	4.08	.000	.04	.02			10.81	.10	3.28	.001	.64	.07		
Días entr./sem.	45.47	.20	6.74	.000	8.42	.26	2.90	.004	93.35	.28	9.66	.000	8.51	.26	2.91	.004
% entr. solo/sem.	.01	.00			1.91	.13			.05	-.01			.06	.02		
Años corriendo	11.78	.10	3.43	.001	.98	.09			.87	.03			1.28	-.10		
Tener entrenador	6.61	.07	2.57	.010	.41	.06			9.04	.09	3.00	.003	.45	.06		
Nº comp. entr.	2.91	.05			2.21	-.13			3.12	.05			1.03	-.09		
Nº maratones term.	15.75	.12	3.97	.000	.23	-.04			1.52	.04			2.36	-.14		
Mejor marca pers.	1.59	.04			1.45	.11			.17	-.01			.00	.00		
Promedio marca	2.22	.04			.86	.09			.13	-.01			.01	-.01		
Edad	.97	.03			.17	-.04			.47	.02			.54	-.07		
Con quien vive	.02	-.00			.01	.01			3.37	.05			.25	-.05		
Hijos y/o depenp.	.14	.01			4.41	.19	2.10	.038	4.44	.06	2.10	.035	4.29	.19	2.07	.040
IMC	.53	.02			.01	-.01			.28	.01			.87	-.09		
Estudios	14.85	-.11	3.85	.000	.89	.09			7.44	-.08	2.72	.006	.23	.04		
Actividad laboral	1.55	.04			1.25	-.10			6.51	.07	2.55	**	.06	-.02		

Dos variables predicen claramente el CC y la ANC, tanto en hombres como en mujeres; el mayor número de *km/semana* y *días de entrenamiento/semana*. Otras predicen ambos constructos sólo en hombres (mayor número de *horas de entrenamiento/día*, menor *nivel de estudios* y *tener entrenador*). Otra variable predice ambos solamente en mujeres (*nº de hijos y/o familiares dependientes a su cargo*). Hay otras que predicen una sola en los varones (el mayor *nº de años corriendo* y de *maratones terminadas* sólo predicen su CC, y el *estar trabajando* sólo predice su ANC). En definitiva, sólo tres variables influyen en las mujeres, prediciendo significativamente tanto el CC como la ANC (mayor número de *km/semana*, de *días de entrenamiento/semana* y de *hijos y/o familiares dependientes a su cargo*).

El resto de variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento no predicen el CC o la ANC significativamente (*% entrenar sólo*, *nº compañeros*, la *marca* o el *promedio de marcas*, su *edad*, *con quien convive* y el *IMC*).

### Regresión lineal multivariante

Con el objeto de obtener un modelo que explicase la mayor parte posible de varianza, se realizaron dos análisis de regresión lineal multivariados. En el primero, se tomó como variable dependiente la puntuación media de CR-11 y

luego la de *RAS-8*; como variables predictoras todas las variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento; y como variable de selección, ser hombre o mujer. En el segundo, se hizo lo mismo que en el anterior, pero incluyendo también como variables predictoras la puntuación media en la *RAS-8* o *CR-11*, respectivamente.

Como resultado del primer análisis se obtuvieron unos modelos que apenas sobrepasaban el 10% de la varianza explicativa, por lo que fueron desechados por su debilidad. Sin embargo, el segundo análisis presentó modelos mucho más sólidos ya que, en todos los casos, explicaban casi el 40% de la varianza. De este segundo análisis se extrajo el valor de  $R^2$  para explicar la varianza, el de *Beta* para explicar la predicción entre variables, el de *F* para ver si existe relación entre las variables seleccionadas y su significatividad (Tabla 5).

**Tabla 5.** Análisis Regresivo Lineal Multivariado; modelos que predicen significativamente el CC o la ANC por sexos en función de variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento (coeficientes estandarizados).

	CR-11						RAS-8					
	Hombres			Mujeres			Hombres			Mujeres		
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>
CR-11							.55	22.66	.000	.60	8.17	.000
RAS-8	.55	22.17	.000	.55	7.40	.000						
Km/semana	.09	3.51	.000	.15	2.09	.038						
Días entr./semana							.17	7.08	.000			
Años corriendo	.05	2.11	.035							-.16	2.16	.033
Nº maratones terminados	.06	2.33	.020									
Hijos y/o dependientes							.05	2.42	.016			
Estudios completados	-.05	-2.14	.033									
Actividad laboral							.04	1.99	.046			
	$R^2=.368; F=128$			$R^2=.373; F=34.17$			$R^2=.378; F=167$			$R^2=.374; F=34.38$		

Los modelos, según los resultados obtenidos en este segundo análisis, mostraron que el CC, en hombres, se puede predecir significativamente, en este orden, por su mayor ANC, mayor número de *km/semana*, de *maratones terminadas* y de *años corriendo*, así como por su menor *nivel de estudios* (explicando este primer modelo el 36.8% de la varianza); y, en las mujeres, el CC se puede predecir significativamente únicamente por su mayor ANC y mayor número de *km/semana* (explicando este modelo el 37.3% de la varianza).

El modelo de la ANC, en hombres, indica que se puede predecir significativamente por su mayor CC, mayor número de *días de entrenamiento/semana*, de *hijos y/o familiares dependientes a su cargo* y por *estar trabajando* (explicando este modelo el 37.8% de la varianza); y, en las mujeres, se puede predecir significativamente sólo por su mayor CC y menor número de *años corriendo* (explicando este modelo el 37.4% de la varianza).

## DISCUSION Y CONCLUSIONES

En los últimos años se ha observado una desvalorización del trabajo como fuente de realización y satisfacción (Águila, 2005), y que la ocupación de las horas de ocio con prácticas deportivas ha tomado cada vez mayor importancia en nuestras vidas (Gómez, Ruiz-Juan, García, Flores & Barbero, 2008; Flores & Ruiz-Juan, 2010), hasta el punto de que el deporte ha pasado de ser un mero ejercicio físico saludable o espectáculo competitivo, a ser un ritual social y lúdico casi de obligado cumplimiento (Antolín *et al.*, 2009; Abraldes & Argudo, 2009). Sólo desde la perspectiva de estos tiempos postmodernistas descritos, podemos comprender, en gran parte, la aparición de fenómenos como el compromiso y la adicción negativa al entrenamiento y competición deportivas.

En el presente estudio se han abordado los conceptos del compromiso (sano y deseable) y la adicción negativa (no deseable) en los maratonianos españoles desde la hipótesis de que los predicen un buen número de variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento. Se planteó, como uno de los objetivos de la investigación, el arrojar luz sobre la controversia de las similitudes entre ambos constructos, y la comprobación de si existen o no diferencias de género en ellos. Los resultados obtenidos en los análisis sugieren, al igual que a Chapman y De Castro (1990), que ambos conceptos son diferentes, puesto que no sólo los predicen variables diferentes, sino que además, las variables que predicen un mismo concepto en hombres y mujeres sólo coinciden en algún caso, habiendo obtenido cuatro modelos diferentes, sólidos y consistentes en ambos constructos para los dos sexos, tal y como se hipotetizó.

A pesar de ello, al igual que Thornton y Scott (1995) y Dawson y Peco (2004), se ha obtenido una alta correlación entre el CC y la ANC, tanto en hombres como en mujeres, aunque Carmack y Martens (1979) y Chapman y De Castro (1990) no la obtuvieron. Esto puede deberse a la evolución de la sociedad en los últimos años (Antolín *et al.*, 2009), puesto que los resultados de la presente investigación coinciden con los de los estudios más recientes en el tiempo. Por ello, se puede afirmar que en la actualidad, generalmente, un aumento en el CC conlleva un aumento en la ANC, además de que ambos conceptos son predecibles por diferentes variables en uno y otro sexo, confirmándose la hipótesis inicial al respecto.

El otro objetivo de esta investigación (aclarar por qué se pasa de ser un corredor comprometido a ser un corredor adicto negativamente a correr), queda resuelto de la observación de qué variables predicen el CC y la ANC en ambos sexos (Tablas 4 y 5). Así, podemos concluir que: en los hombres, el tener un mayor *número de hijos* y *estar trabajando* son las variables que inducen a esta transición, mientras que en las mujeres lo son el tener un mayor *número de hijos* y el llevar menos *años corriendo*. No hay referencias con las que contrastar estos datos por lo que, como aportación del presente estudio, se puede interpretar que los maratonianos españoles con ANC la adquieren como consecuencia de entrenar más días a la semana que los maratonianos

comprometidos, probablemente para evadirse u olvidarse, en el caso de los hombres, de las preocupaciones de los hijos y el trabajo, y en el caso de las mujeres, de las preocupaciones de los hijos, sobre todo cuando estas llevan menos años corriendo, todo ello independientemente de por los factores fisiológicos y psicológicos ya mencionados en la introducción (Adams & Kirkby, 2003; Antolín et al., 2009; Arbinaga & Caracuel, 2007; Hamer & Karageorghis, 2007).

Por otra parte, lo que no se esperaba fue que algunas de las variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento que se manejaron como hipotéticamente predictoras de manera significativa del CC o la ANC en ambos sexos, finalmente no resultaron serlo (el nivel de *marca personal*, la *edad*, el *número de compañeros de entrenamiento*, el *índice de masa corporal* y *con quien se convive*), según indican los análisis regresivos. El porqué se descartan como predictoras prácticamente la mitad de las variables previstas se debe, muy probablemente, a lo ambicioso de la hipótesis inicial en cuanto a su número, lo cual contrasta con la mayoría de las referencias hasta la fecha (Carmack & Martens, 1979; Chapman & De Castro, 1990; Dawson & Peco, 2004; Thornton & Scott, 1995), que apenas consideraron 2 ó 3 variables en sus hipótesis (*número de días de entrenamiento/semana*, *de horas/entrenamiento o/y de kilómetros/semana*).

También resultó igualmente inesperado que las mujeres obtuvieran unos valores en hábitos de entrenamiento similares o sólo ligeramente inferiores a los de sus homólogos varones, lo cual indica un claro cambio para equilibrar la tradicional tendencia de las significativas diferencias a favor de los varones en estas variables (como las que obtuvieron Carmack & Martens, 1979). Pues bien, a pesar de este inesperado equilibrio entre sexos en sus hábitos de entrenamiento, tampoco se esperaba que las mujeres obtuviesen puntuaciones medias superiores a los hombres tanto en CC como, de manera significativa, en ANC, lo que contrasta con todas las referencias hasta la fecha (Carmack & Martens, 1979; Chapman & De Castro, 1990) y confirma nuevamente las diferencias entre sexos con las que se hipotetizó.

Este marcado cambio de tendencia tanto en los hábitos de entrenamiento como en las puntuaciones medias obtenidas en CC y ANC de las mujeres, puede ser debido al igualmente notable cambio del rol de la mujer de entonces al rol de la actual mujer de la sociedad postmodernista del siglo XXI, que se evidencia en los trabajos de García (2005) y Águila (2005).

Es importante destacar también que, con la presente investigación, se ha confirmado la creencia popular de que el hecho de tener entrenador es sólo una preocupación de los maratonianos de élite, puesto que tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres, la inmensa mayoría no se preocupan de tenerlo.

Otras diferencias entre sexos se obtuvieron en ciertas variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el mayor *número de años corriendo* predice significativamente el CC en hombres, pero en mujeres, sin embargo, es el menor *número de años corriendo* el que predice

su ANC. Estos resultados contrastan con los obtenidos por Thornton y Scott (1995) ya que los *años corriendo* no fue variable predictora del CC en ningún sexo. El porqué existen estas notables diferencias entre sexos en cuanto a las variables que predicen el compromiso y la adicción en maratonianos, puede ser porque hombres y mujeres corren por motivos muy diferentes e igualmente esperan obtener diferentes beneficios por hacerlo, tal y como sugieren Masters *et al.* (1993).

Por ello, para investigaciones futuras, dado lo concluyente de los resultados obtenidos a nivel sociodemográfico, de entrenamiento y rendimiento que explican una gran parte de la varianza en esta población, sería de gran utilidad investigar a nivel psicológico los correlatos o motivos para correr y los beneficios que esperan obtener los maratonianos, relacionándolos con su CC y ANC, para así terminar de comprenderlos con profundidad, así como las diferencias entre sexos. De la misma manera, se tratará de aumentar la muestra de mujeres, pues aunque ha sido suficiente, no deja de ser la décima parte que la obtenida en hombres, lo que hace que los resultados obtenidos en ellas, aún siendo correctos, no tengan la misma fiabilidad que en ellos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abraldes Valeiras, J. A., & Argudo Iturriaga, F. M. (2009). Analysis of the motivation, attitude and participation in extracurricular physical activity. *Retos, 15*, 61-63.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: una revisión. *Revista de Toxicomanías, 34*, 10-22.
- Águila, C. (2005). *Ocio, jóvenes y posmodernidad*. Almería: Universidad de Almería.
- Anthony, J. (1991). Psychologic aspects of exercise. *Clinics in Sports Medicine, 10*, 171-180.
- Antolín, V., De la Gándara, J. J., García, I., & Martín, A. (2009). Adicción al deporte: ¿moda postmoderna o problema sociosanitario? *Norte de Salud Mental, 34*, 15-22.
- Arbinaga, F., & Caracuel, J. C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisiculturistas competidores evaluada mediante la escala de adicción Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica, 6*(3), 549-558.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología, 35*, 161-164.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Perez-Llantada, M. C., Vallejo, M., & 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.
- Bueno, J., Capdevila, L., & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte, 11*(2), 209-226.
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 1*, 25-42.
- Carretero-Dios, H., & Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. *International Journal of Clinical and Health*

- Psychology*, 5, 521-551.
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 283-290.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological Characteristics of the Obligatory Runner: A Critical Examination of the Anorexia Analogue Hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(3), 338-354.
- Contreras, O. R., & González, I. (2009). Relevancia de la vigorexia en poblaciones de riesgo y predicción de sustancias dopantes. En FEADef y ADEFIS (Eds.), *Centro escolar promotor de la actividad físico-deportiva-recreativa saludable. Respuestas a problemas de sedentarismo y obesidad* (pp. 89-102). Ceuta, España.
- Dawson, K. A., & Peco, J. (2004). Exercise Motivation, Commitment, Addiction and Gender. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 64-65.
- Flores Allende, G., & Ruiz-Juan, F. (2010). Reasons why the university students do not do any physical activity during their free time. In specific the case of the University of Guadalajara. *Retos*, 17, 34-37.
- García, I. (2007). Addictive Buying: Causes, Processes, and Symbolic Meanings. Thematic Analysis of a Buying Addict's Diary. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 408-422.
- García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Avance de resultados*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior Deportes.
- Glasser, W. (1976). *Positive Addiction*. New York: Harper & Row.
- Gómez, M., Ruiz-Juan, F., García, M. E., Flores, G., & Barbero, G. (2008). Reasons influencing physical inactivity-sport in Post-compulsory Secondary Education. *Retos*, 14, 80-85.
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: a quantitative approach. *Journal of Sport Behaviour*, 5, 150-154.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports medicine*, 37(6), 477-484.
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23, 101-119.
- Jaenes, J. C. (1994). Psicología del deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera (eds): *El Maratón, Aspectos Técnicos y Científicos*. Madrid: Alianza Deporte. (pp. 277-312).
- Jaenes, J. C. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Jaenes, J. C. (2003). Entrenamiento psicológico para corredores de fondo y maratón. En S. Márquez (Coord.). *Psicología de la actividad física y el deporte: una perspectiva latina*. (pp. 343-348). León: Universidad de León.
- Jaenes, J. C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101.
- Jaenes, J. C., & Caracuel, J. C. (2005). *Maratón: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

- Jaenes, J. C., Godoy, D., & Román, F. J. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la escala de personalidad resistente en maratonianos (EPRM). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 59-81.
- Kostrubala, T. (1977). *The Joy of Running*. New York: Simon & Schuster.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, M. C., & López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163.
- Leedy, M. G. (2000). Commitment to distance running: coping mechanism or addiction? *Journal of Sport Behavior*, 23, 255-270.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & 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 (RQES)*, 64, 134-143.
- Morgan, W. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportsmedicine*, 7, 57-70.
- Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5, 343-356.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 233-248.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18, 149-155.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Real Academia Española de la Lengua (2004). *Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, DRAE*, 22ª ed., [software de computadora en disco]. Madrid.
- Rodríguez, J. M., (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y Drogas*, 7(2), 289-308.
- Rudy, E. B., & Estok, P. J. (2007). Running addiction and dyadic adjustment. *Research in Nursing & Health*, 13(4), 219-225.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de la Commitment to Running Scale (CR). *Estudios de Psicología*, 32(2), 195-207. doi: 10.1174/021093911795978199
- Sachs, M. L. (1981). Running Addiction. En M. H. Sacks y M. L. Sachs (eds.): *Psychology of running*, Human Kinetics: Champaign. (pp. 116-126).
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. y Keeler, B. (1993a). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993b). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
- Thornton, E. W., & Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion*

*International*, 10, 177-184.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2).

**Referencias totales:** 49.

**Referencias propias de la revista:** 0.

---

**Anexo 1.** CR-11 (Ruiz-Juan y Zarauz, 2011).

---

Las siguientes frases pueden o no describir sus sentimientos sobre correr. Puntuar en una escala del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo) las siguientes afirmaciones que mejor describan la mayor parte del tiempo sus sentimientos sobre correr.

1. Estoy deseoso de correr	1	2	3	4	5
2. Correr es entretenido	1	2	3	4	5
3. No disfruto corriendo (R)	1	2	3	4	5
4. Correr es de vital importancia para mí	1	2	3	4	5
5. Mi vida es mucho más rica porque corro	1	2	3	4	5
6. Correr es agradable	1	2	3	4	5
7. Me aterroriza la idea de correr (R)	1	2	3	4	5
8. Reorganizaría o cambiaría mi horario para satisfacer mi necesidad de correr	1	2	3	4	5
9. Tengo que forzarme a mí mismo para ir a correr (R)	1	2	3	4	5
10. No ir un día a correr es un alivio enorme (R)	1	2	3	4	5
11. Correr es el punto culminante del día	1	2	3	4	5

(R) Estos ítems invierten su puntuación.

---

---

**Anexo 2.** RAS-8 (Zarauz y Ruiz-Juan, 2011).

---

Puntuar de 1 a 7 (el número 1 indica que no estás nada de acuerdo con la afirmación que se realiza y el número 7 que estás totalmente de acuerdo) las siguientes afirmaciones al respecto de sus costumbres al correr.

1. Si el clima es demasiado frío, caluroso o ventoso, no correré ese día (R)	1	2	3	4	5	6	7
2. No cambiaría planes con amigos para poder ir a correr (R)	1	2	3	4	5	6	7
3. He dejado de correr al menos durante una semana por otra razón que no fue una lesión (R)	1	2	3	4	5	6	7
4. Si hubiera otra manera de mantener mi forma física actual, no correría ninguna vez más (R)	1	2	3	4	5	6	7
5. Después de correr me siento mejor	1	2	3	4	5	6	7
6. Continuaría corriendo mientras una lesión se me cura	1	2	3	4	5	6	7
7. Algunos días, incluso si no me apetece correr, lo hago de todas maneras	1	2	3	4	5	6	7
8. Siento que necesito correr al menos una vez todos los días	1	2	3	4	5	6	7

(R) Estos ítems invierten su puntuación.

---

**Referencias totales:** 49 (100%)

**Referencias propias de la revista:** 0 (0%)