

# Perfil psicológico del corredor popular

Psychological profile of the popular runner

Cristina Vega Martínez



ESCUELAS UNIVERSITARIAS  
**GIMBERNAT-CANTABRIA**

Tutor: Isabel Díaz Ceballos

Titulación: Grado en Fisioterapia

Fecha de entrega: 8 de Junio de 2015

# **Perfil psicológico del corredor popular**

**Psychological profile of the popular runner**

**ALUMNA: Cristina Vega Martínez**

**TUTORA: Isabel Díaz Ceballos**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICAS</b> .....	<b>5</b>
<b>ABREVIATURAS</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>9</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>15</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>17</b>
PARTICIPANTES .....	17
MATERIALES .....	17
ANÁLISIS DE DATOS .....	18
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>20</b>
<b>CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN</b> .....	<b>39</b>
<b>LIMITACIONES</b> .....	<b>45</b>
<b>FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>49</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>52</b>

## RESUMEN

**Introducción:** En las últimas décadas ha aumentado el número de participantes en carreras populares de resistencia, sobre todo, de atletas de categoría veterana que organizan sus vidas para prepararse y participar en maratones. Existen cinco variables psicológicas fundamentales influyentes, así, la más relevante es la motivación y junto a ella, se encuentra la autoconfianza, la cohesión de equipo, la ansiedad y la atención.

**Objetivos:** El objetivo de este estudio es determinar el perfil psicológico del corredor popular en relación a estas variables, además de personales, de entrenamiento y lesión, entre otras, y el motivo por el cual comenzaron a correr y continúan haciéndolo.

**Material y métodos:** Se elaboró un cuestionario ad hoc que cuenta con cinco grandes bloques (datos personales, datos de entrenamiento, equipo multidisciplinar, lesiones y su enfrentamiento y variables psicológicas) que fue aplicado a un total de 202 corredores populares tanto hombres como mujeres con una media de edad de 33 años.

**Resultados:** Analizados los datos en función del sexo, se obtuvo que el perfil sociodemográfico del corredor representa una persona en torno a los 33 años, con estudios universitarios, laboralmente activo y sin pareja. Entrena cuatro días a la semana y recorre 51 kilómetros semanales aproximadamente. Se destaca la alta prevalencia de lesiones en esta población y uno de los factores que predispone a la lesión es el número de sesiones semanales de entrenamiento y los kilómetros realizados. Además, los análisis efectuados indican que la razón principal para participar en carreras populares de resistencia es la satisfacción que produce y motivos relacionados con la mejora y mantenimiento de la salud. Asimismo, se constata la influencia que ejerce la figura del fisioterapeuta a la hora de asesorar o aconsejar a los deportistas en la rehabilitación y prevención de lesiones. Entre las más habituales se encuentran las de tipo muscular, como sobrecarga y contracturas.

**Conclusiones:** Gracias a la amplia muestra obtenida y al exhaustivo análisis de los datos, podemos determinar la gran importancia del mantenimiento físico y mental para estas personas. Así, como el afán de superación de sus propios objetivos y metas. Personas jóvenes y activas que cuentan con el running como forma de vida, entretenimiento y crecimiento. Además queda patente la importancia del fisioterapeuta en este ámbito. Finalmente, tras analizar los datos en función del sexo, se encontró que la mayoría de datos coincide con resultados de investigaciones previas.

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent decades has increased the number of participants in popular endurance races, especially, veteran class athletes who organize their lives to prepare for and participate in marathons. There are five fundamental psychological variables, so, the most important is the motivation and close to it, self-confidence, team cohesion, anxiety and attention. **Objectives:** The aim of this study is to determine the psychological profile of the popular runner in relation to these variables, besides personal, training and injury, among others, and why they started running and continue. **Methods:** We develop an ad hoc questionnaire which has five large blocks (personal data, training data, multidisciplinary team, injuries and confrontation and psychological variables). It was applied to a total of 202 amateur runners both men and women with an average age of 33 years. **Results:** After analyzing the data by sex, it was found that the demographic profile of the runner is a person around 33 years old, college educated, active employment and without partner. They train four days a week and they run about 51 kilometers weekly. It stands out the high prevalence of injuries in this population and one of the factors predisposing to injury is the number of weekly training sessions and the kilometers. In addition, the results conducted indicate that the main reason for participating in endurance races popular is the satisfaction that it comes and reasons related to the improvement and maintenance of health. Also, the influence of the figure of the physiotherapist is very important to advice to athletes in rehabilitation and injuries prevention. Among the most common injuries, we can find muscular problems, such as overload and contractures. **Conclusions:** Due to the large sample obtained and thorough analysis of the data, we can determine the importance of physical and mental maintenance for these people. So, like the desire to improve their own objectives and goals. Young and active people, who have the running as a lifestyle, entertainment and growth. Moreover, the importance of the physiotherapist in this area is very clear. Finally, after analyzing the data by sex, it was found that most of the data coincides with previous research results.

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICAS

- Figura 1. Estado civil en hombres y mujeres.
- Figura 2. Actividad laboral en hombres y mujeres.
- Figura 3. Nivel de estudios universitarios y no universitarios en hombres y mujeres.
- Figura 4. Deportes practicados en hombres anteriormente.
- Figura 5. Deportes practicados en mujeres anteriormente.
- Figura 6. Deportes practicados actualmente en hombres a parte del running.
- Figura 7. Deportes practicados actualmente en mujeres a parte del running.
- Figura 8. Superficie de entrenamiento en hombres y mujeres.
- Figura 9. Tipo de competición en hombres y mujeres.
- Figura 10. Especialista al que acuden hombres y mujeres.
- Figura 11. Asistencia al fisioterapeuta antes y después de iniciarse en el running en hombres y mujeres.
- Figura 12. .Motivo de consulta en fisioterapia en hombres y mujeres.
- Figura 13. Gravedad de las lesiones en hombres y mujeres.
- Tabla 14. Lesiones más frecuentes en hombres y mujeres.
- Figura 15. Profesional al que acuden hombres y mujeres.
- Figura 16. Cualidades del fisioterapeuta al que acuden hombres y mujeres.
- Figura 17. Razones por las que hombres y mujeres se inician como corredores populares.
- Figura 18. Objetivos de practicar deporte en hombres y mujeres.
- Figura 19. Beneficios de practicar deporte en hombres y mujeres.
- Figura 20. Motivos para continuar con la práctica deportiva en hombres y mujeres.
- Figura 21. Aspectos que se descuidan por hacer deporte, tanto en hombres como en mujeres.
- Figura 22. Diferentes tipos de motivación en hombres y mujeres.

Figura 23. Motivos de abandono deportivo en hombres y mujeres.

Figura 24. Aspectos que afectan al entrenamiento en hombres y mujeres.

Figura 25. Apoyo a la hora de practicar deporte en hombres y mujeres.

Figura 26. Entrenamiento solo o en compañía en hombres y mujeres.

Figura 27. Sentimientos ante la ausencia de un entrenamiento en hombres y mujeres.

Figura 28. Respuesta ante resultados no esperados en hombres y mujeres.

Figura 29. Reacciones después de una competición en hombres y mujeres.

Figura 30. Aspectos a cambiar días previos y posteriores a una competición en hombres y mujeres.

Figura 31. Estado de ánimo días previos a la competición en hombres y mujeres.

Figura 32. Causas de la autoconfianza en hombres y mujeres.

## ABREVIATURAS

A: Amigos

A: Asfalto

BE: Búsqueda de empleo

BM: Búsqueda de la mejora

E: Especialista

F: Fisioterapeuta

FD: Fisioterapia deportiva

H: Hierba

MC: Médico de cabecera

MD: Médico deportivo

MR: Médico rehabilitador

P: Pareja

R: Recomendación

T: Tierra

T: Traumatólogo

TC: Tipo de competición

VP: Vida personal

# INTRODUCCIÓN

## INTRODUCCIÓN

Las carreras de larga distancia son pruebas de resistencia que, previamente, exigen buena preparación, un enorme esfuerzo físico y psicológico y un gran compromiso, sacrificio y constancia. Se consideran pruebas atléticas de mucha dureza y requieren del corredor unas características especiales para poder enfrentarse a ello con éxito. Pues, para acabar necesitan un nivel de capacidad cardiorrespiratoria y resistencia muscular mayor que el de una persona con un entrenamiento normal, así como unas habilidades psicológicas determinadas.

A pesar de que la afluencia de participantes españoles en carreras populares de resistencia todavía no es tan numerosa como en las pruebas internacionales, en los últimos años, no ha hecho sino que producirse un incesante y significativo aumento de participantes de carrera continua, en general, y de corredores de ruta en particular. El perfil más común de atleta veterano se presenta con una estabilidad personal, pareja, trabajo, estudios y la gran mayoría son hombres.<sup>1</sup>

La salud física, psicológica, tener metas y recompensas, así como influencias sociales y otros motivos diversos, son las necesidades más importantes de suplir para los corredores.<sup>2</sup>

Existen cinco variables psicológicas fundamentales que pueden proporcionarnos información relevante sobre el rendimiento en este tipo de corredores. Por un lado, la **atención**, capacidad del ser humano de centrarse en un aspecto concreto y relevante o situación determinada, así como el mantenimiento de ésta durante un periodo de tiempo más prolongado, la **concentración**. Estas variables son muy importantes, sobre todo a la hora de prevenir lesiones, por ejemplo, un corredor de montaña necesita enfocar toda su atención en el recorrido y mantenerla todo el tiempo que dure la competición ya que la superficie es irregular y con diferentes obstáculos que deberá ir sorteando a su paso.<sup>3</sup>

Por otra parte, la **autoconfianza** o grado de certeza de acuerdo con experiencias pasadas del deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en las competiciones. Existe la autoconfianza alta y baja y los corredores que tienen una autoconfianza alta se corresponden con un alto grado de motivación y ganas por competir.<sup>4</sup> Además, cuando están física y psicológicamente preparados, ésta aumenta. Por contra, la autoconfianza baja aparece, sobre todo, en corredores cuyo entrenamiento y preparación ha sido insuficiente o diferente a las expectativas personales. Así, provoca un aumento de la incertidumbre en el resultado y aumenta el miedo a la competición.

**La cohesión de equipo** puede ser entendida como la capacidad del deportista de estar unido al grupo en busca de una meta u objetivo común o como la búsqueda de la satisfacción de necesidades afectivas. Al ser un deporte popular formado por un grupo tan heterogéneo y grande de personas, es razonable pensar que uno de los valores más importantes sea entrar a formar parte de una unidad, de un equipo. Es interesante incluso la idea que dentro de un equipo puedan compartir o no los mismos objetivos pero poder compartir una afición, entrenamientos, competiciones, tener personas que te comprendan y apoyen, es realmente un pilar fundamental para muchos de ellos.

También encontramos la **ansiedad** o conjunto de reacciones suscitadas por una situación en la que puede ocurrir algo no deseado y puede provocar sensación de nerviosismo. Esta variable se encuentra en estrecha relación con la presión que se autoimponen como consecuencia de las expectativas de marcas y puestos en competición.<sup>5</sup> En un estudio sobre el estado psicológico, los días previos a la prueba y tras pasar el cuestionario CSAI-2 a 1.457 personas, determinaron que los deportistas son capaces de controlar los días previos a la prueba el estrés provocado por ésta y se sienten optimistas en relación a sus objetivos. Las puntuaciones en autoconfianza fueron más altas que en ansiedad, esto podría explicarse a que los deportistas conocen sus posibilidades reales y establecen sus propios criterios de rendimiento y expectativas.<sup>6</sup>

Entre ellas, la **motivación** como motor de las actividades de la vida cotidiana, lo que mueve al deportista, en este caso, correr. Explica la iniciación, el mantenimiento y abandono de la práctica.<sup>7</sup> Esta última variable psicológica es la que mayor interés ha suscitado en nuestro trabajo.

En lo que a los beneficios psicológicos derivados de la práctica de actividad física y deporte respecta, encontramos estudios en los que se ponen de manifiesto estos beneficios sobre el estado de ánimo, la reducción de la ansiedad, el aumento de la autoestima, el autoconcepto y una percepción más positiva de la imagen corporal. Se han encontrado beneficios sobre aspectos cognitivos como la memoria, la concentración, la percepción y el desarrollo de habilidades sociales.<sup>8</sup>

Aspectos positivos de una práctica adecuada de actividad física o deportiva, la mejora del estado psíquico en general, debido a la sensación de autoeficacia, valía personal y satisfacción; la maduración psicológica debida a las circunstancias deportivas, como la competición o la cooperación con otros; el desarrollo psicomotor, debido a la realización de movimientos precisos para la práctica deportiva; el entretenimiento, como actividad gratificante; la identificación, sentirse perteneciente a un grupo y observar modelos relevantes para el aprendizaje y la conciencia de grupo, con la mejora de las relaciones personales y habilidades sociales.<sup>9</sup> En cuanto a los

efectos beneficiosos desde el punto de vista psicosocial, encontramos el contacto con otros y las relaciones interpersonales; la asunción de normas sociales; la formación en valores como la disciplina, el autocontrol, la honradez o la superación personal; ocupación saludable del tiempo de ocio y generación de hábitos de vida saludables.<sup>7</sup>

No solo es importante conocer el perfil psicológico de los corredores populares, además de las variables psicológicas influyentes mencionadas anteriormente, es interesante conocer los principales motivos por los que corren. El resultado de un estudio con un total de 533 corredores populares, muestra que el principal objetivo se enfoca en superar sus metas fijadas y mejorar sus propias marcas, es decir, alcanzar sus metas de logro personal. En un segundo plano, se encuentran los relacionados con la satisfacción y, en un tercero, con la aptitud física.<sup>10</sup>

Aunque en muchas de estas carreras populares participan atletas profesionales, la mayoría de los participantes, son principiantes que lo afrontan como un reto personal, con el simple objetivo de finalizar la carrera o de hacer una determinada marca. En muchos casos, se trata de personas muy comprometidas con su actividad deportiva que encuentran muy gratificante la experiencia de correr. En otros, son personas que se acercan por primera vez al maratón tras haberse preparado durante algún tiempo.

Asimismo, Llopis y Llopis en 2006, analizaron los motivos partiendo de la hipótesis de que las razones para participar son diferentes en función de la edad, estudios, si pertenecen a un club, el nivel físico, si tienen entrenador o no y los años de experiencia.<sup>11</sup> En este caso, concluyeron que los motivos tienen que ver con el placer de correr y la satisfacción. Coinciden con Víctor Zúñiga et al<sup>12</sup> en que la condición física se sitúa en tercer lugar. Además, comprobaron que la edad no es significativa en los argumentos dados pero que existe un período, en el cual los que llevan entre 11 y 20 años practicando deporte son los que más buscan un reconocimiento y la superación de otros rivales.

Las personas que practican el running, habitualmente, saben que no todos los días son fáciles, pues los factores físico-químicos pueden ser adversos, la fatiga acumulada y la posible incompatibilidad con el resto de responsabilidades laborales o familiares pueden interferir negativamente en el corredor. Esto, hace que en muchas ocasiones, el deportista tenga que ver las circunstancias adversas no como negativas, sino como un desafío que superar. Las sucesivas competiciones son también, qué duda cabe, nuevos retos que se deben de ir superando.

La fácil disponibilidad que supone realizar un deporte individual, es un factor que influye notablemente en el gran desarrollo de la carrera de resistencia en las sociedades actuales, en donde la falta de tiempo es un condicionante importante. Una

satisfacción vinculada, en cierto modo, al contexto de interacción social que sucede en estos eventos y a la búsqueda del resultado deportivo que genera una adherencia al tratamiento muy importante en el participante de carrera de resistencia.

Sin embargo, a pesar de estos beneficios, algunas personas pueden entrenarse sin límites, en grados no saludables y compulsivos, para convertir el ejercicio en perjudicial.

Parece lógico que exista una relación proporcional entre el incremento de actividad deportiva y el aumento del número de lesiones con sus respectivas consecuencias físicas y psicológicas. Desde este punto de vista, es importante analizar la adhesión al tratamiento por parte del deportista, como la capacidad de cumplimiento de los programas de rehabilitación por parte del deportista. Dicha adhesión está íntimamente relacionada con el estado de ánimo y otras variables psicológicas como la depresión, cólera, o tensión. Concluyen que puede haber una influencia negativa en la adhesión si hay desequilibrios emocionales que alarguen el proceso de recuperación.<sup>13</sup>

La presencia de lesiones puede estar determinada por factores internos; relacionados con el atleta, y externos; relacionados con el ambiente. Ambos factores tienen un efecto sumatorio y su interacción predispone al atleta a lesionarse en una situación dada.

Dado el gran número de deportistas que se enfrentan a grandes retos, la investigación indica que la futura educación de fisioterapia puede necesitar más énfasis en el aspecto psicológico de la lesión y tratar de aumentar el conocimiento sobre la necesidad de usar intervenciones psicológicas dentro de un programa de rehabilitación en fisioterapia.<sup>14</sup>

Los fisioterapeutas sentían que los atletas se veían afectados psicológicamente el 83% de las veces cuando se lesionaban. Así, los fisioterapeutas informaron de la necesidad de técnicas psicológicas en su trabajo y expresaron la necesidad de una mayor formación en el campo.<sup>15</sup>

Es probable que las tasas de lesiones en deportistas recreativos sean mayores debido a que los atletas profesionales requieren de mejor acondicionamiento físico, utilizan equipos de protección permanente, su entrenamiento es controlado y tienen una buena técnica deportiva.

Por tanto, el objetivo de este estudio es intentar acercarnos al perfil que posee este tipo de corredores en relación a variables personales, de entrenamiento y de

afrontamiento en cuanto a lesiones, así como, conocer que les impulsa a iniciarse y mantenerse en este deporte.

# OBJETIVOS

## **OBJETIVOS GENERALES**

1. Identificar los principales motivos para iniciarse y mantenerse en la práctica deportiva.
2. Conocer las variables psicológicas más relevantes en el corredor popular.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Analizar el perfil sociodemográfico y su influencia sobre la práctica deportiva.
2. Conocer las características del entrenamiento en el corredor popular.
3. Conocer el tipo y la gravedad de las lesiones en el corredor popular.
4. Determinar el conocimiento, acceso y valoración de los profesionales de la salud en el ámbito deportivo popular.
5. Conocer la manera de implicarse en la competición.
6. Determinar el conocimiento y acceso al fisioterapeuta deportivo del corredor popular.
7. Analizar las variables relacionadas con la salud física y mental que se adquieren con la práctica deportiva.

# **METODOLOGÍA**

## METODOLOGÍA

### Participantes

La muestra de nuestro estudio está compuesta por un total de 202 corredores/as populares de ambos sexos (38 mujeres y 164 hombres), quienes participaron voluntariamente en el estudio.

Los corredores analizados comprenden edades entre los 19 y 55 años. Por tanto, la media del corredor popular es de 33 años. Entre el total de encuestados, existe un sorprendente dato, un 81,19% son hombres y un 18,81% mujeres, nos indica una mayor incidencia en el sexo masculino. El 59,15% de los hombres están solteros frente al 68,42% de las mujeres, el 34,76% de los hombres son casados y el 6,10% divorciados. El 28,95% de mujeres están casadas y el 2,63% divorciadas.

### Materiales

La recogida de datos, se realizó en Santander, Torrelavega y Valladolid y éstos, fueron sometidos a la Ley Orgánica 15/1999, sobre protección de datos de carácter personal.

Se administró una encuesta de 16 preguntas junto con un registro de datos personales, se elaboró una encuesta ad-hoc para este trabajo tomando como referencia los objetivos planteados para nuestro trabajo y otras encuestas aplicadas en otras competiciones similares.<sup>6</sup>

La encuesta consta de cinco grandes bloques en los que se abordan los siguientes datos:

1. Datos personales.
2. Datos de entrenamiento.
3. Equipo multidisciplinar.
4. Lesiones y su enfrentamiento.
5. Variables psicológicas

Se acudió a diferentes clubes de corredores populares y, posteriormente, bajo nuestra presencia, se pasó el cuestionario diseñado a los sujetos que voluntariamente decidieron participar. Se atendieron las dudas surgidas y se respetó la confidencialidad y el anonimato de las respuestas. Explicando, en todo momento, los objetivos del estudio.

Para obtener la más amplia y variada muestra, se solicitó colaboración a foros de corredores populares, a los cuales se les solicitó la subida del cuestionario a la red social.

En ambos casos, todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad y absoluta confidencialidad en el manejo de los datos y de las respuestas obtenidas. Se les solicitó que contestasen con la máxima sinceridad y honestidad. Una vez informados de todo ello, prácticamente la totalidad de los corredores invitados a cumplimentar el cuestionario lo realizaron. Las encuestas fueron devueltas, según el medio, en papel o por correo electrónico fundamentalmente entre los meses de Marzo, Abril y Mayo del presente año.

## **Análisis de datos**

Se realizó un estudio descriptivo de los datos obtenidos mediante esta encuesta ad- hoc. Tras almacenar todas las encuestas, el contenido se transcribió mediante un procesador de textos (Excel) y los resultados se llevaron a cabo mediante un estudio de medias y porcentajes.

# RESULTADOS

## RESULTADOS

En cuanto al perfil sociodemográfico de los corredores, nos encontramos que éstos tienen edades comprendidas entre los 19 y 55 años. Los datos muestran unos porcentajes bastante similares en ambos sexos. Prácticamente, la mitad de toda la muestra, indiferentemente del sexo, sentimentalmente se encuentran solteros/as, esto puede ser un factor predisponente importante a la hora de iniciarse o practicar este deporte, ya que supone tener mayor tiempo libre para uno mismo. (Figura 1)

Por otro lado, encontramos un 35,98% de hombres y un 23,69% de mujeres que tienen uno o más hijos, siendo el promedio de ambos de 0,34 hijos por persona. Podría hacernos pensar que las personas con descendencia tienen más dificultades a la hora de encontrar tiempo para entrenar o practicar deporte fuera de su familia y obligaciones, que las personas que no tienen hijos.

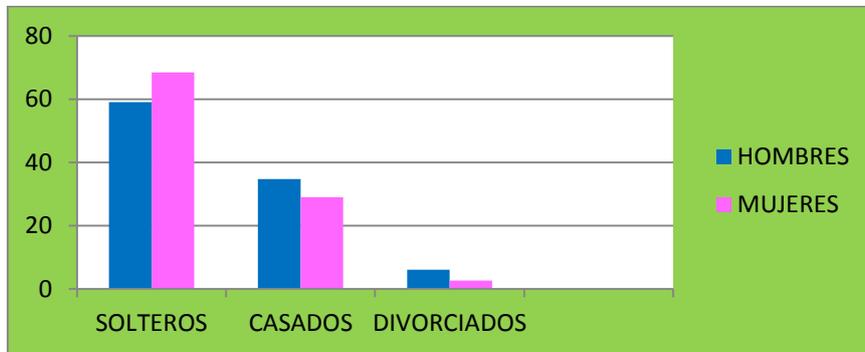


Figura 1. Estado civil en hombres y mujeres.

El 87,8% de los varones encuestados se encuentran laboralmente activos y, el resto, 13,41% son estudiantes, no encontramos desempleados ni personas en búsqueda de empleo. En cuanto a las mujeres, el 68,42% están trabajando frente al 13,16% que están desempleadas. Por otro lado, el 10,53% son estudiantes y el resto están buscando empleo 7,89%. (Figura 2)

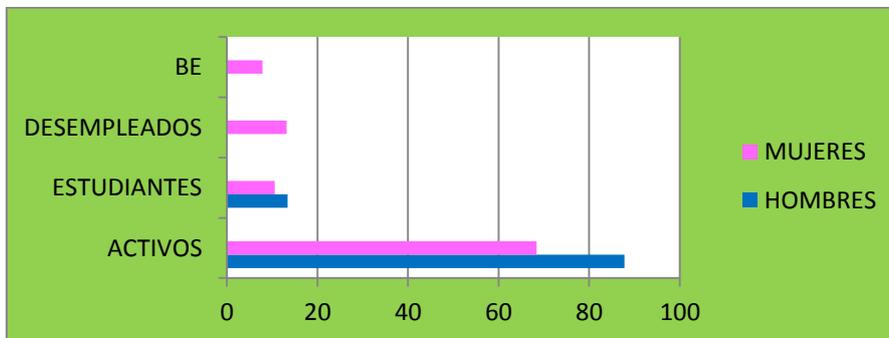


Figura 2. Actividad laboral en hombres y mujeres.

Con respecto al nivel de estudios, lo clasificamos en dos grandes grupos según tuviesen estudios universitarios (Máster, Grado, Diplomatura o Licenciatura) y no universitarios (ESO, FP, EGB, BUP, CFGM y CFGS). El 68,90% de los hombres realizó estudios universitarios frente al 31,10% que no cursó estudios universitarios. Por otro lado, el 73,68% de mujeres realizó estudios universitarios y el 26,32% no lo hizo. (Figura 3)

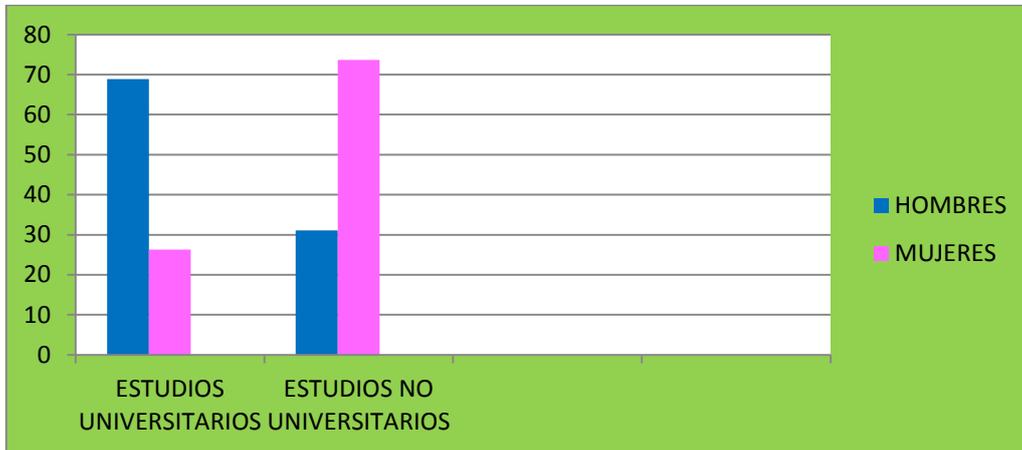


Figura 3. Nivel de estudios universitarios y no universitarios en hombres y mujeres.

Es interesante centrarnos en la vida deportiva anterior y actual para conocer si los corredores populares eran previamente personas sedentarias o activas. Dentro de los hombres que realizaban algún tipo de actividad antes de iniciarse en las carreras populares, encontramos el fútbol 34,76%, seguido del baloncesto 12,80% y el running 9,15%, como deportes más practicados (Figura 4). En el caso de las mujeres, fueron el pádel 34,21% y el running 31,58%. (Figura 5)



Figura 4. Deportes practicados en hombres anteriormente.



Figura 5. Deportes practicados en mujeres anteriormente.

Actualmente, como deporte complementario al running, cabe destacar, sobre todo, el atletismo, tanto en hombres como en mujeres, con un 22,80% y un 23,16%, respectivamente. Además, el fútbol sigue siendo uno de los deportes más practicados por los varones de la muestra 22,20%, ya que es uno de los más mencionados en la encuesta. En tercer lugar, es importante citar el triatlón 21,59%, puesto que, también obtuvo un alto porcentaje entre los encuestados. (Figura 6). En mujeres, el pádel y el triatlón son los deportes más practicados, 18,16%, y 15,52%, respectivamente. (Figura 7).



Figura 6. Deportes practicados actualmente en hombres a parte del running.



Figura 7. Deportes practicados actualmente en mujeres a parte del running.

Respecto a los datos sociodemográficos de nuestra muestra, se encuentran los datos relacionados con el entrenamiento. El promedio de sesiones semanales y tiempo que salen a entrenar es de 4 días a la semana durante, aproximadamente, 77,87 minutos. Con una media de 32 km/semanales en mujeres frente a 51,3 km/semanales en hombres. En hombres, podría dar lugar a una mayor incidencia lesional ya que realizan casi el doble de kilómetros semanales.

Respecto a los años de entrenamiento, encontramos que la media de mujeres está en 4,80 años y la de hombres en 6,90 años. Existe una gran variabilidad en los años de entrenamiento de unas personas a otras, siendo la máxima de 40 años en hombres y 20 años en mujeres y la mínima de 1 año en ambos.

La superficie de entrenamiento más utilizada por los hombres es el asfalto con un 35,37%, seguido de asfalto y tierra con un 23,78%, tierra con un porcentaje de 18,30%, la combinación de asfalto, hierba y tierra con 10,98%, hierba y tierra con un 6,10%, hierba y asfalto con un 4,27% y, por último, solamente hierba con un 1,21%. Siendo más frecuente en mujeres la práctica en tierra y asfalto con un 42,11%, seguido de asfalto con el 28,95%, tierra con un 15,79%, asfalto, hierba y tierra con un 7,89% y la utilización del asfalto combinado con hierba se colocan el último lugar con un 5,26%. Curiosamente, ninguna de las mujeres utiliza el entrenamiento sobre hierba. Nos puede encaminar hacia el tipo de lesiones que presentan ya que el asfalto es mucho más agresivo que la tierra o hierba para los músculos y articulaciones por la falta de amortiguación que proporciona. (Figura 8).

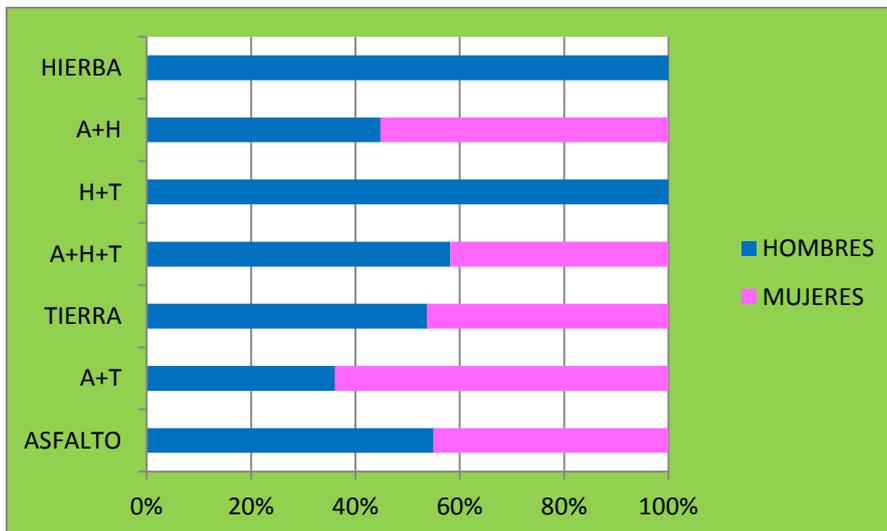


Figura 8. Superficie de entrenamiento en hombres y mujeres.

Por otra parte, existe una diferencia relevante entre el tipo de superficie de entrenamiento y el tipo de competición, ya que, en hombres un 64,02% de los casos realizan competiciones de larga distancia en la montaña y el 35,98% de corta distancia.

Contrariamente, en mujeres las carreras de larga distancia suponen un 42,11% y, sin embargo, las de corta distancia alcanzan el 57,89%. Esto puede ser debido, a que la mayor parte de la gente vive en zonas urbanas y no puedan, por falta de tiempo o medios, desplazarse a la montaña para entrenar. (Figura 9)

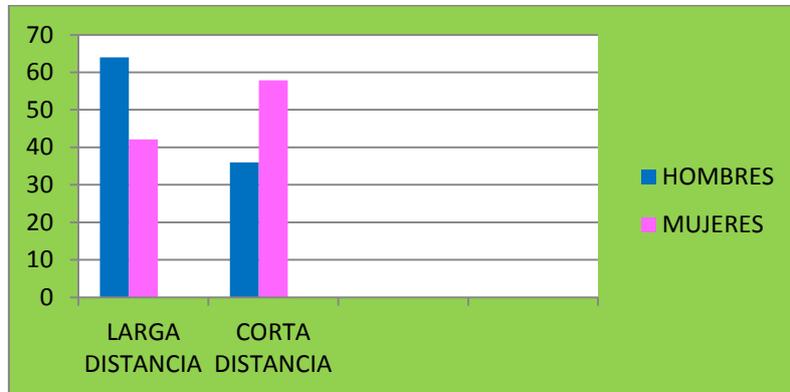


Figura 9. Tipo de competición en hombres y mujeres.

Además, un 92,68% de los hombres y un 100% de las mujeres realizan estiramientos en sus entrenamientos.

En relación al cuidado de la salud del corredor se evalúa si se acude a diferentes profesionales de la salud desde antes de comenzar la práctica o coincide con su comienzo como corredor popular. En el caso del dietista o nutricionista, observamos cómo solamente un 7,31% de los hombres y un 10,53% de las mujeres acuden al mismo, el resto de encuestados que si acudían al nutricionista, comenzaron con la práctica del running.

El 15,83% de los hombres y el 31,58% de mujeres disponen de un entrenador que les guie y aconseje en sus rutinas deportivas y competiciones. De igual manera que el dietista, los que si trabajan con entrenador comenzaron con la práctica deportiva.

El 14,02% de hombres y el 18,42% en mujeres consultan a un preparador físico desde que se iniciaron como corredores populares.

Solo el 7,93% de los hombres encuestados acude al psicólogo frente al 2,63% de las mujeres, son porcentajes muy bajos teniendo en cuenta la gran importancia que tienen las variables psicológicas en este tipo de carreras, en la cuales, los factores psicológicos pueden incidir de forma significativa en los resultados de la competición. (Figura 10).

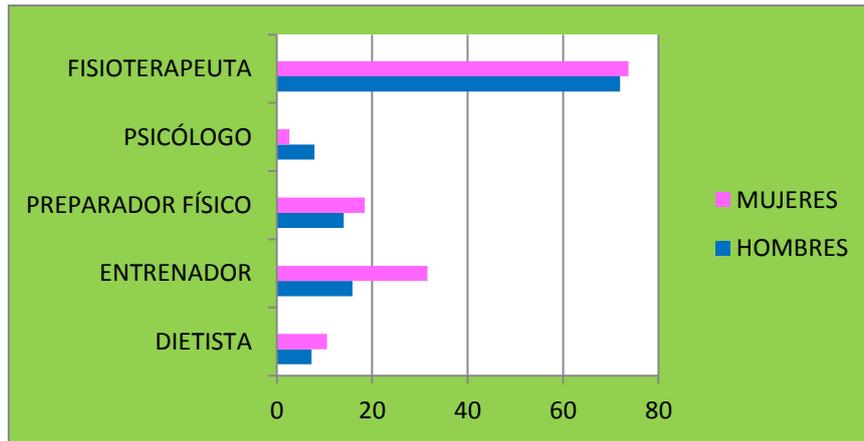


Figura 10. Especialista al que acuden hombres y mujeres.

En lo que respecta al fisioterapeuta, siendo éste el profesional al que más acuden los deportistas, con un 71,95% de hombres, de los cuales, un 13,56% acudía antes de iniciarse como corredor popular y un 86,44% comenzó con la práctica deportiva. Respecto a las mujeres, un 73,68% acude a consulta, de entre ellas, el 25% lo hacía antes de la comenzar en el running y el resto, lo hizo tras comenzar este deporte. Los dos principales motivos de consulta son la descarga y las lesiones. (Figura 11).

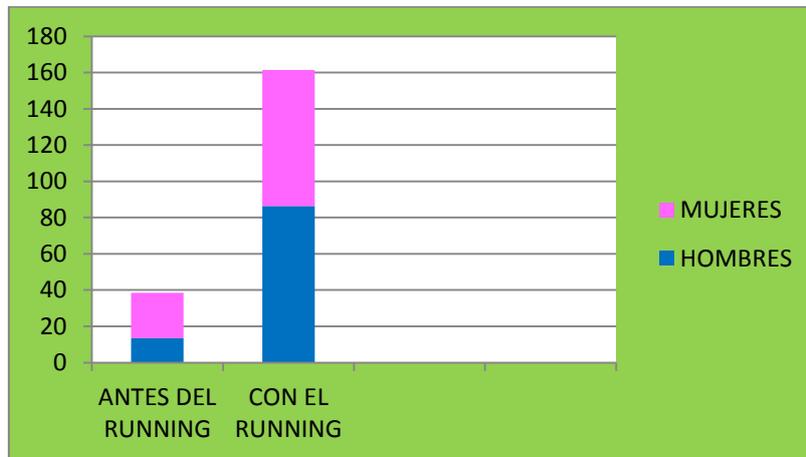


Figura 11. Asistencia al fisioterapeuta antes y después de iniciarse en el running en hombres y mujeres.

En hombres, el hecho de acudir a estos especialistas por motivos de lesión, supone el 37,96%, por descarga el 29,63% y la combinación de ambas, alcanza el 32,41%.

En mujeres, la causa más común es la combinación de ambos problemas, con un 50%, mientras que acudir por lesión o descarga, igualan los porcentajes, llegando al 25% cada una de ellas. (Figura 12).

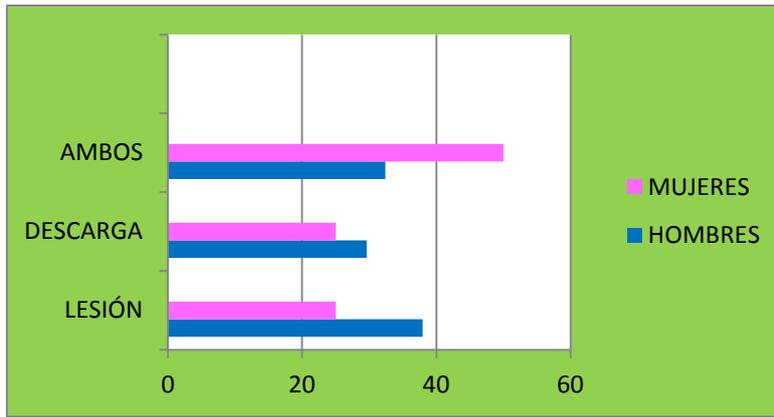


Figura 12. Motivo de consulta en fisioterapia en hombres y mujeres.

Según los datos que manejamos acerca de las lesiones, alcanzando un 90,24% de los hombres y un 84,21% de mujeres que han sufrido una o más lesiones a lo largo de su vida deportiva. En hombres las lesiones leves, siendo éstas las más comunes, llegan al 44,02%, seguido de un 36,12% de moderadas y un 19,86% suponen lesiones graves, entre ellas, una de las más importantes e incapacitantes, la rotura del ligamento cruzado anterior de la rodilla. En cambio, en mujeres las lesiones leves y moderadas, tienen un porcentaje bastante semejante, 47,21% y 45,08%, tan solo un 7,72% son graves. El 25% de los hombres y el 18,42% de las mujeres han sufrido recidivas ninguna vez. (Figura 13).

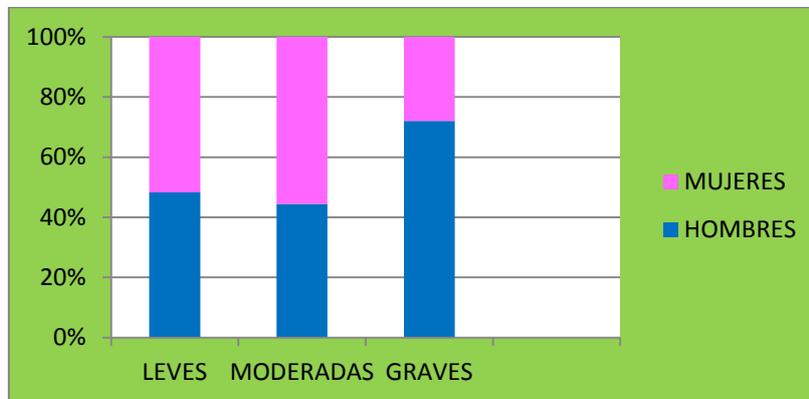


Figura 13. Gravedad de las lesiones en hombres y mujeres.

Las lesiones leves más frecuentes en hombres son sobrecargas musculares, especialmente en tríceps sural, isquiotibiales y poplíteo, contracturas musculares en psoas y piramidal. Entre las moderadas encontramos esguinces de tobillo recidivantes, roturas fibrilares de sóleo y gemelos, periostitis, tendinitis de la pata de ganso, síndrome de la cintilla iliotibial, fascitis plantar y tendinitis aquilea. La rotura del ligamento cruzado anterior asociada a rotura de meniscal se sitúa como la lesión más

grave entre los hombres encuestados, ya que supone una retirada deportiva de al menos seis meses.

Observamos que entre las lesiones leves en mujeres, la sobrecarga en gemelos se sitúa en primer lugar. Entre las moderadas, resaltan los esguinces de tobillo con recidiva, tendinitis de la pata de ganso, fascitis plantar y periostitis. Como en el caso de los hombres, la rotura de ligamento cruzado anterior, se considera una de las más graves en deportistas. (Tabla 14)

TIPO DE LESIONES	HOMBRES	MUJERES
LEVES	SOBRECARGAS	SOBRECARGAS
	CONTRACTURAS	
MODERADAS	ESGUINCES	ESGUINCES
	ROTURAS FIBRILARES	TENDINITIS PATA DE GANSO
	TENDINITIS PATA DE GANSO	SD. CINTILLA ILIOTIBIAL
	SD. CINTILLA ILIOTIBIAL	FASCITIS PLANTAR
	FASCITIS PLANTAR	PERIOSTITIS
	PERIOSTITIS	
	TENDINITIS AQUÍLEA	
	GRAVES	LCA

Tabla 14. Lesiones más frecuentes en hombres y mujeres.

No encontramos relevancia entre el precio y duración de las zapatillas, oscilando el precio entre 90-120 euros y una duración aproximada de un año. Apenas un 2,44% de los hombres y un 2,63% de las mujeres utiliza calzado minimalista. Podría ser debido a que, actualmente, se carece del conocimiento necesario para su uso porque resulta ser un calzado bastante novedoso, además de, conllevar una gran adaptación para evitar la aparición de lesiones.

Como ya hemos reseñado anteriormente, en cuanto al profesional al que acuden cuando se lesionan, el 33,54% de los hombres encuestados, acude únicamente al fisioterapeuta, un 26,82% visita al fisioterapeuta y al médico deportivo, un 10,97% acude al médico deportivo, un 9,15% al médico de cabecera, un 8,54% sigue los consejos del traumatólogo y del fisioterapeuta, un 5,49% asiste a tres especialistas, médico deportivo, fisioterapeuta y traumatólogo y el 1,83% al médico de cabecera y fisioterapeuta. Tan solo el 0,61% acude al médico rehabilitador.

Respecto a las mujeres, el 52,63% acude al fisioterapeuta, un 18,42% al médico de cabecera, el 10,53% al traumatólogo y fisioterapeuta, seguido del 7,89% que va al médico deportivo y fisioterapeuta. En cuanto a las visitas del traumatólogo de manera aislada, del fisioterapeuta y médico de cabecera, por otro lado, y del médico de cabecera, fisioterapeuta y traumatólogo, el porcentaje asciende a 2,63% en cada uno de los tres casos. Se observó que ninguna de las mujeres acudía al médico rehabilitador para afrontar una lesión ni al médico deportivo de manera aislada. (Figura 15).

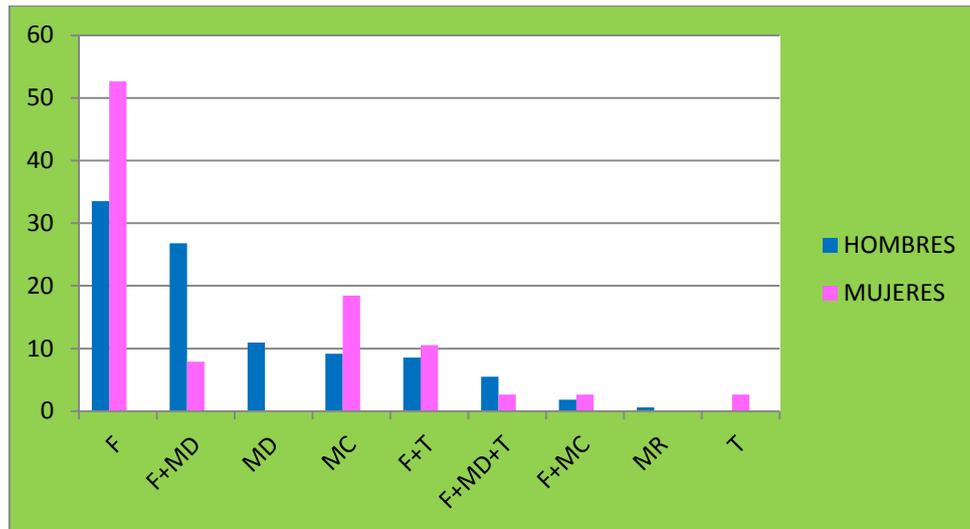


Figura 15. Profesional al que acuden hombres y mujeres.

Cuando se les preguntó si al acudir al fisioterapeuta tenía que ser especialista en fisioterapia deportiva, el 56,10% de los hombres nos confirmó que si, al 21,34% les gustaría que fuese especialista en su modalidad, el 10,98% asiste a cualquier fisioterapeuta que le recomiende una persona de confianza, el 6,71% respondió que tenía que ser especialista en fisioterapia deportiva y que acude a cualquier fisioterapeuta que se le recomiende, al 2,44% no le importa su especialidad y el 1,22% expresa que sea especialista en su modalidad pero que acude al que le recomienden.

Al 47,37% de las mujeres, les gustaría que fuese fisioterapeuta deportivo, al 23,68% que fuese especialista en su modalidad, al 3,66% no le importa la especialidad y el 2,44% acude al que se le recomiende. (Figura 16).



Figura 16. Cualidades del fisioterapeuta al que acuden hombres y mujeres.

En lo que se refiere a la pregunta de si sigue las pautas del fisioterapeuta o especialista al que acude, el 95,12% de los hombres y el 100% de las mujeres también lo afirman. Es decir, parece que los corredores presentan una adecuada adherencia a los tratamientos fisioterapéuticos.

En relación a los factores o variables psicológicas del corredor popular, Respecto a que les impulsó a los corredores a iniciarse en la práctica del running, es decir, factores motivacionales, observamos que el mayor porcentaje, un 46,34% de los hombres contestó que mejorar su estado de salud tanto física como psicológicamente. El 9,15% comenzó como modo de evadirse de sus preocupaciones, el 8,54% lo hace por superarse a sí mismo y aumentar su rendimiento. El 6,71% busca sociabilizarse y conocer gente nueva. Un 4,27% se inició al retirarse de su deporte. El 6,71% se inició por varias razones, aumentar el rendimiento y mejorar su estado de salud. El 6,10% lo hizo por evadirse de preocupaciones y mejorar su estado de salud, el 4,27% fue por conocer gente nueva y mejorar su salud. Un 4,88% fue por evadirse de preocupaciones y aumentar su rendimiento. Por último, un porcentaje del hubo un 3,05% que su principal motivo fue la diversión que supone.

En cuanto a las mujeres que se sometieron a la encuesta, el 55,26% se inició en la práctica para mejorar su estado físico y psicológico, el 13,16% lo hace para sociabilizarse, el 7,89% para aumentar su rendimiento, el mismo porcentaje indicó las respuestas evadirse de preocupaciones y aumentar su rendimiento. El 5,26% lo hace por evadirse de preocupaciones y solo el 2,44% busca evadirse de preocupaciones y mejorar su estado de salud. (Figura 17).

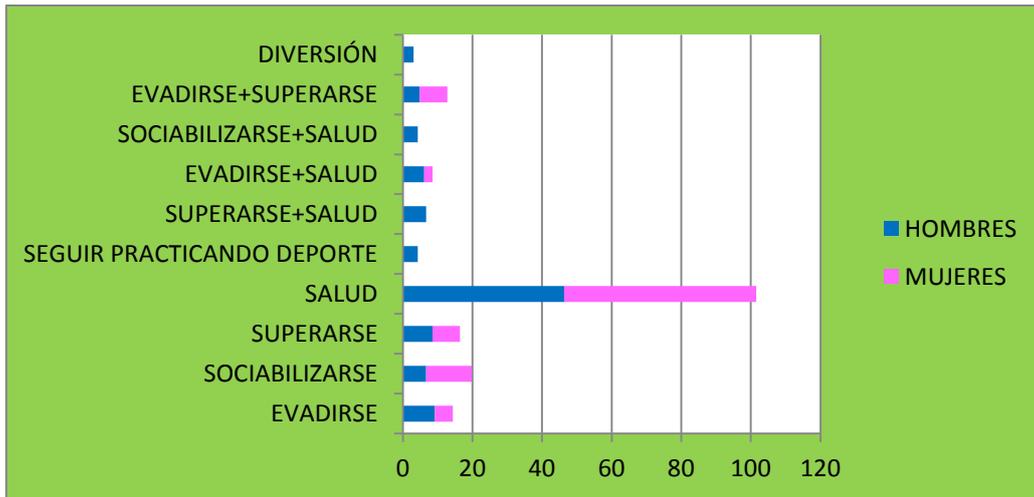


Figura 17. Razones por las que hombres y mujeres se inician como corredores populares.

Siguiendo con las variables motivacionales, en este caso, en relación al objetivo con el que se hace deporte, el 32,93% de los hombres realiza deporte con el fin de tener un desafío personal, el 28,27%, además de buscar el desafío personal, realizan deporte por hábito o rutina, el 18,90% lo hace por rutina de manera aislada. El 3,05% busca un reconocimiento social. Varios de los encuestados, mostraron que sus principales objetivos fueron salud, diversión, entrenamiento, competición y satisfacción, cuyos porcentajes suponen el 9,76%, 3,05%, 1,22%, 1,22% y 0,61%, respectivamente.

En cuanto a las mujeres, el 11,59% se mueve por un desafío personal, el 10,53% busca salud, el 5,49% hace deporte por rutina y el 5,26% busca el reconocimiento social. Para las mujeres que respondieron que su principal objetivo es la búsqueda de un desafío personal junto con un reconocimiento social y la búsqueda de un desafío personal junto con un hábito, el porcentaje asciende a 5,26%. (Figura 18).

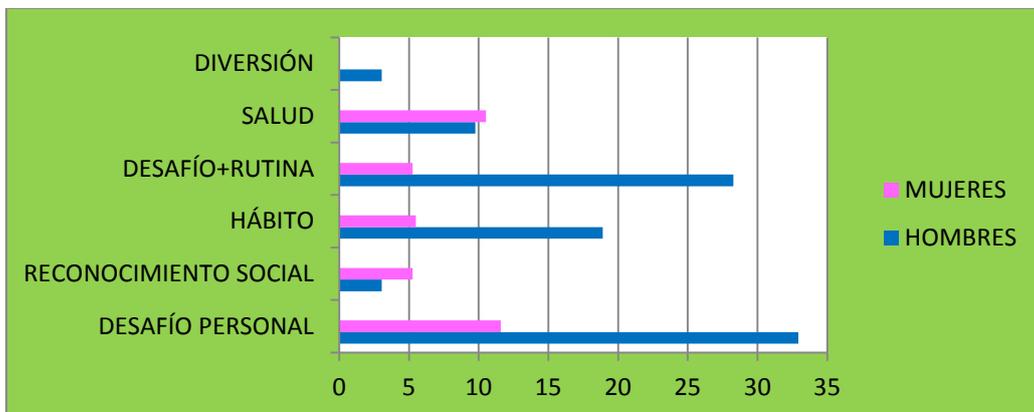


Figura 18. Objetivos de practicar deporte en hombres y mujeres.

El principal beneficio que más ha influido en la vida de los corredores es la mejora de la salud y estado físico con un 35,98% en el caso de los hombres y un 50% en mujeres. En segundo lugar se sitúa la mejora del estado de ánimo con un 37,20% y 26,32% en hombres y mujeres, respectivamente. El 9,15% de los hombres respondió que fue la mejora de la autoestima, sin embargo no hubo respuestas marcadas en el caso de las mujeres. Al 5,49% de los hombres le ha influido en la mejora de la concentración en aspectos personales, frente a un 2,63% en mujeres. El 12,20% de los hombres y el 21,05% de las mujeres afirmaron que todas las respuestas propuestas les han beneficiado en su vida deportiva. (Figura 19).

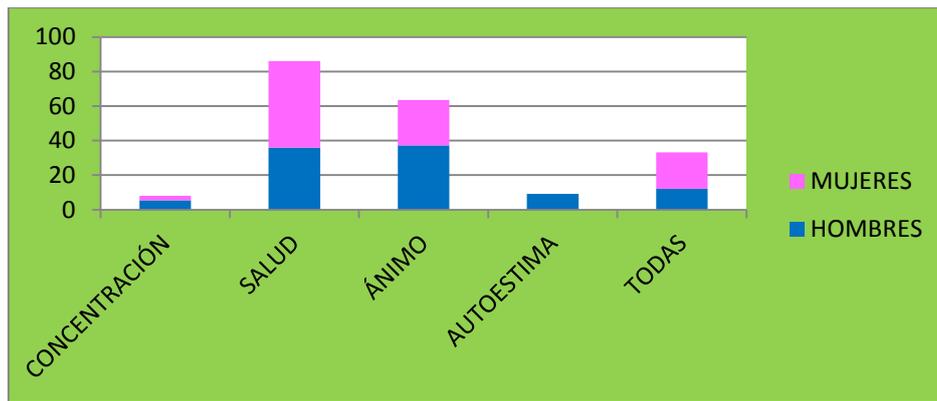


Figura 19. Beneficios de practicar deporte en hombres y mujeres.

El 28,66% de los varones encuestados se siente motivado por la salud y la mejora del estado físico y psicológico, frente a un 9,15% de mujeres. El 28,05% de hombres y el 31,58% de mujeres lo hace por diversión. El 23,17% de los hombres y el 15,79% de mujeres se mueven por conseguir objetivos. El 17,07% y el 7,89% de hombres y mujeres hace por competición y mejora de resultados. Solamente al 3,05% de hombres y al 5,26% de mujeres les motiva pertenecer a un equipo y sentirse importante dentro del mismo. (Figura 20).

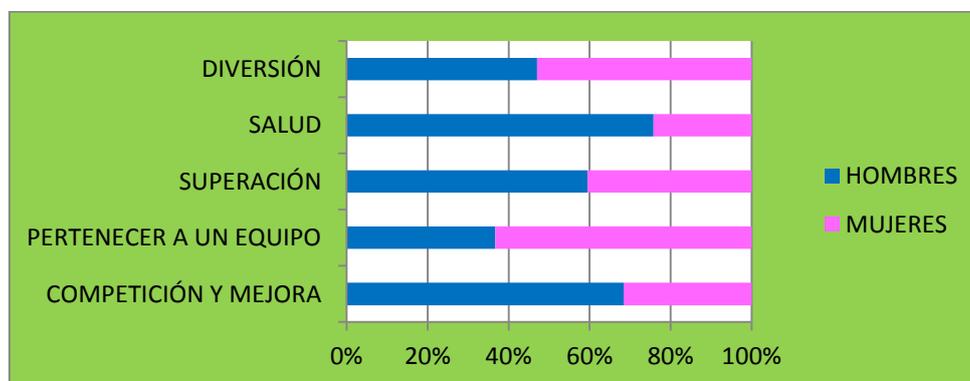


Figura 20. Motivos para continuar con la práctica deportiva en hombres y mujeres.

El dato más destacado en hombres con un 71,95% y en mujeres con un 65,79%, expresa que no descuida ningún aspecto personal de su vida por hacer deporte. Respuestas como dejar de estar con su pareja supone un 7,93% y el 7,89% en hombres y mujeres respectivamente, al igual que dejar de estar con su pareja, familia y amigos que también refleja un 7,93% solamente en hombres. El 5,49% de hombres y 5,26% de mujeres deja de estar con su familia, el 2,44% de hombres y el 2,63% de mujeres deja de hacer todo por practicar deporte, el 1,83% de los hombres deja de ir de vacaciones y también, el 1,83% de hombres deja de salir con los amigos frente al 15,79% que ocurre en las mujeres. El 2,63% de mujeres deja de trabajar. Solo uno de los hombres encuestados, 0,61%, respondió que deja de dormir para realizar deporte. (Figura 21).

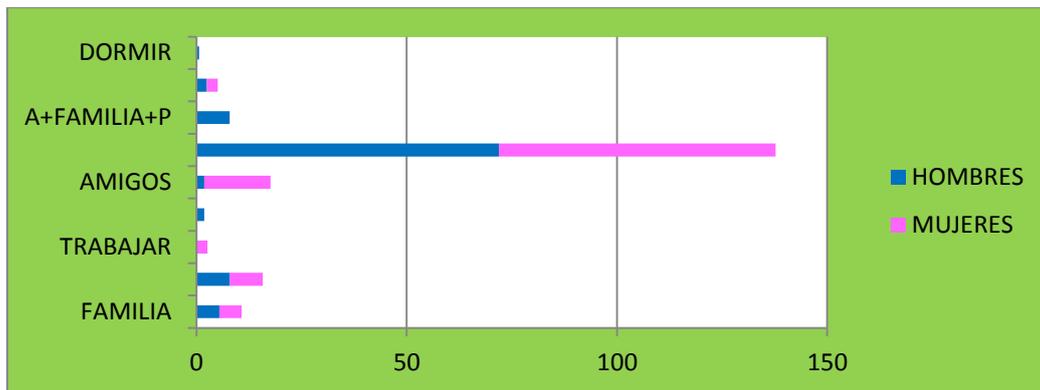


Figura 21. Aspectos que se descuidan por hacer deporte, tanto en hombres como en mujeres.

Ante los diferentes tipos de motivación, el 51,22% de los hombres se identifica con la autosuperación, el 37,80% con la diversión y el 8,54% lo hace con los resultados y rendimiento. La competitividad y la obtención de premios, se sitúan en último lugar con un 1,83% y 0,61%, respetivamente. En el caso de las mujeres, el 47,37% de los encuestados, se identifica con diversión, el 42,11% con la autosuperación, el 7,89% con los resultados y el rendimiento y el 2,63% con la obtención de premios y trofeos. (Figura 22).

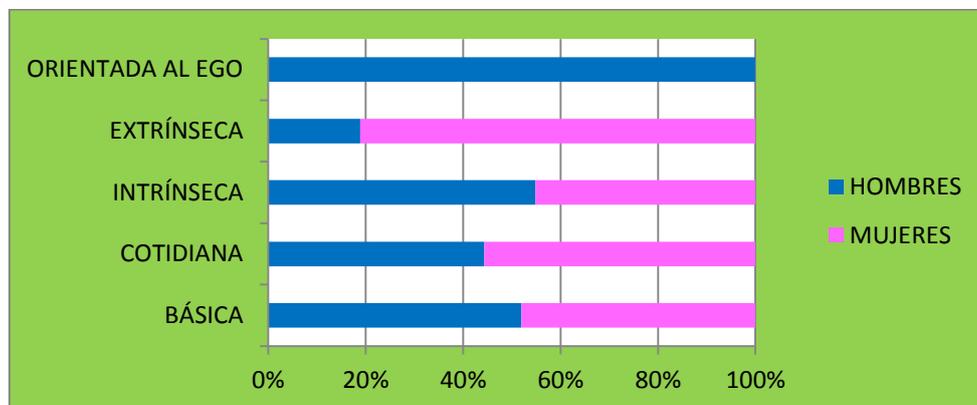


Figura 22. Diferentes tipos de motivación en hombres y mujeres.

Las causas que se debieron al abandono de la práctica deportiva son, con el mayor porcentaje, suponiendo la lesión deportiva en un 50% en hombres y un 47,37% en mujeres. El 32,93% de los hombres y el 39,47% de mujeres culpa a la falta de interés, diversión o tiempo, el 8,54% en hombres y el 10,53% en mujeres es debido a falta de interés y lesión deportiva conjuntamente y el 5,49% en hombres y el 2,63% en mujeres se debe a la presión por sobreentrenamiento y competiciones. El 1,83% de los hombres abandona por la falta de habilidad y el 1,22% de los mismos, justifica que la causa es la falta de tiempo. (Figura 23).

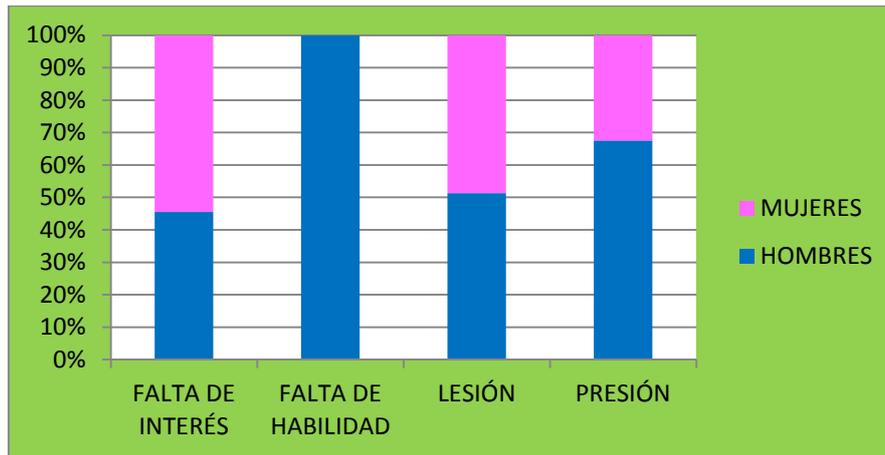


Figura 23. Motivos de abandono deportivo en hombres y mujeres.

Los aspectos más importantes que afectan a los hombres a la hora de entrenar, son con un 54,07% la falta de material deportivo, con un 42,22% las condiciones climáticas adversas, con un 5,19% la falta de tiempo y un 1,48% supone la falta de apoyo por parte de su entorno.

Por otro lado, al 39,47% de las mujeres, el aspecto que más les afecta es la falta de tiempo, al 18,42% el clima, al 7,89% la falta de apoyo y de tiempo, al 5,26% no le afecta nada, a otro 5,26% la falta de apoyo de su entorno y, con el mismo porcentaje, les influye el clima y la falta de tiempo. Diversas mujeres, respondieron que lo que les influye notablemente en la práctica deportiva es la falta de motivación, el estado de ánimo y la fatiga, suponiendo éstas un 10,53%, 5,26% y 2,63%, respectivamente. (Figura 24).

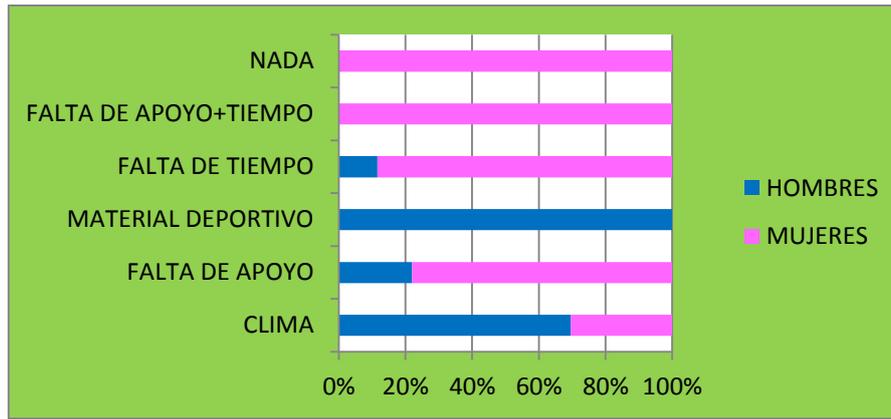


Figura 24. Aspectos que afectan al entrenamiento en hombres y mujeres.

El mayor apoyo que los hombres encuentran a la hora de realizar deporte son la familia alcanzando 51,22%, los amigos un 25%, los compañeros de trabajo un 8,54%, la familia y los amigos un 7,93%, la familia, amigos y compañeros de trabajo un 3,66% y los amigos y compañeros de trabajo un 1,22%. El 2,44% añadió que el mayor apoyo reside en ellos mismos.

En cuanto a las mujeres, el 57,89% se apoya en su familia, el 15,79% lo hace en sus amigos, otro 15,79% lo hace en ambos, su familia y amigos y el 2,63% en sus compañeros de trabajo. El 7,89% expresó que el apoyo se encuentra en ellas mismas. (Figura 25).

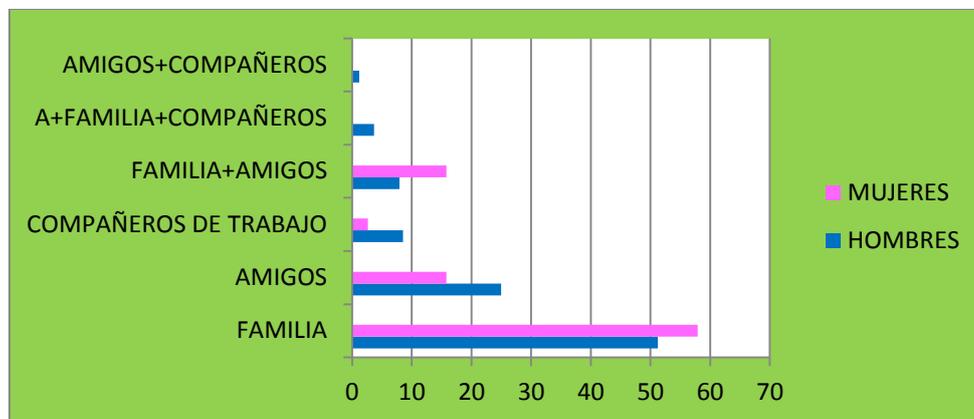


Figura 25. Apoyo a la hora de practicar deporte en hombres y mujeres.

Haciendo referencia a la compañía que llevan cuando realizan entrenamientos, el 68,90% de los hombres entrenan solos y el 31,10% en compañía, de los cuales, el 11,59% entrena con algún familiar, otro 11,59% lo hace en equipo y el 7,93% con entrenador. Entre las mujeres que fueron encuestadas, el 50% entrenan solas y el resto en compañía, de ellas, el 23,68% es junto a un familiar, el 15,79% con su equipo y el 10,53% con un entrenador. (Figura 26).

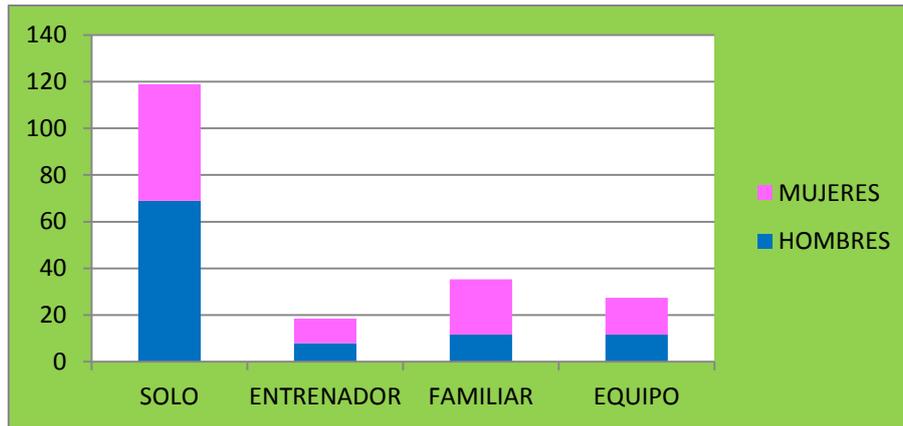


Figura 26. Entrenamiento solo o en compañía en hombres y mujeres.

La ausencia a un entrenamiento en los corredores populares, repercute, en muchos casos, de forma negativa en los deportistas. En el 27,44% de los hombres influye en su motivación y confianza, un 22,56% afronta con más ganas el siguiente entrenamiento, a un 20,12% le da igual faltar a un entrenamiento, a un 15,24% le influye en su vida personal, motivación y confianza. En el 10,37% influye en su vida personal y el 3,05% reflejan que se sienten mal cuando no acuden a entrenar. En la mayoría de las mujeres, con un 44,74% afrontan con más ganas el siguiente entreno, en un 18,42% influye en su motivación y confianza, en un 15,79% influye en su vida personal y su motivación y confianza, a un 10,53% les da igual no asistir a entrenar y a otro 10,53% les influye en su vida personal. (Figura 27).

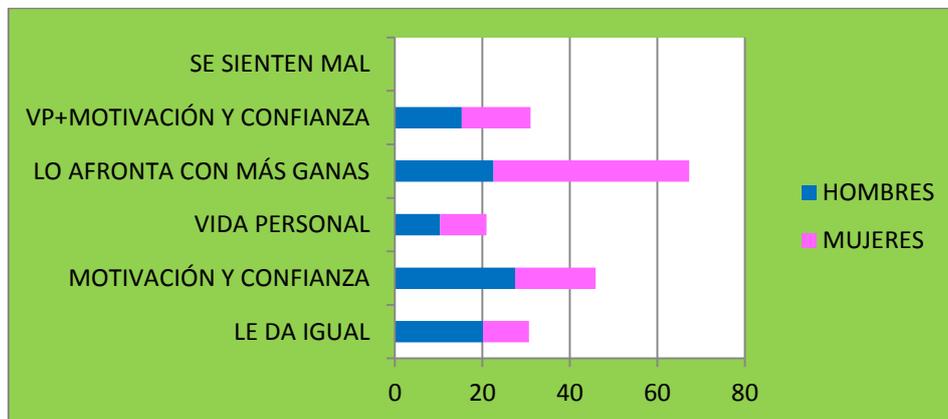


Figura 27. Sentimientos ante la ausencia de un entrenamiento en hombres y mujeres.

Cuando los resultados no son los esperados por el corredor popular, el 54,88% de los hombres busca la aceptación y la mejora en la siguiente prueba, al 13,41% no le importa, el 9,76% pierde la motivación y buscan la aceptación y la mejora en posteriores competiciones, el 9,15% pierde la motivación, el 6,10% pierde la confianza y el 4,88% pierde la motivación y la confianza. El 1,83% expresó que se sienten

frustrados. En el caso de las mujeres, el 57,89% buscan la aceptación y la mejora, al 15,79% no le importa cuando los resultados no son los esperados, otro 15,79% pierde la motivación y el 10,53% pierde la confianza. (Figura 28).

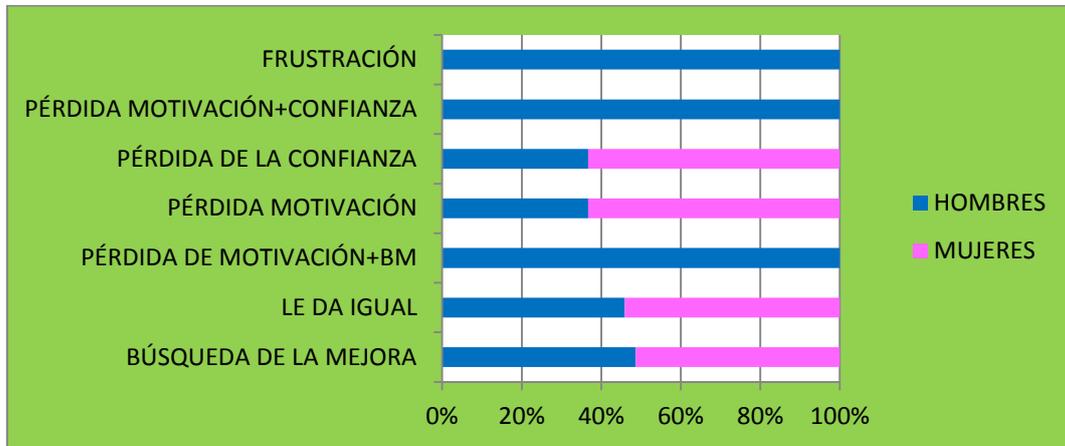


Figura 28. Respuesta ante resultados no esperados en hombres y mujeres.

Después de una competición, el 45,12% de los hombres piensa en mejorar los resultados en la próxima competición, el 22,56% analiza sus resultados y piensa en mejorarlos, 21,95% analiza los resultados y al 10,37% le dan igual los resultados. El 60,53% de las mujeres, piensa en mejorar los resultados la próxima vez, el 23,68% analiza sus resultados, el 10,53% analiza sus resultados y piensa en mejorarlos y solamente a un 5,26% le dan igual los resultados. (Figura 29).

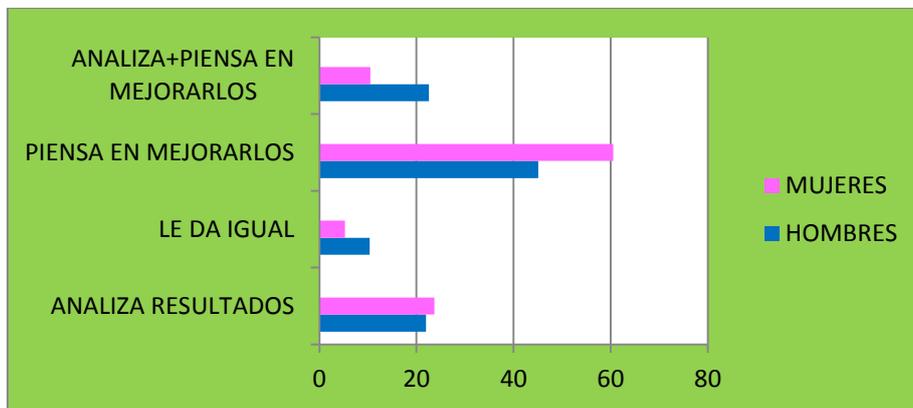


Figura 29. Reacciones después de una competición en hombres y mujeres.

Respecto a los aspectos que los corredores cambian en su rutina diaria los días pre y post-competición, el 46,34% de los hombres responde que descansan más esos días, el 25,61% cambia su dieta, descansa más y acude al fisioterapeuta, el 17,07% cambia su dieta y el 9,15% acude a fisioterapia acude al fisioterapeuta. El 1,83% prescinde del

alcohol en sus hábitos diarios los días previos a una competición ya que puede repercutir negativamente en su rendimiento deportivo.

El 39,47% de las mujeres, cambia su dieta y descansa más, el 31,58% descansa más, el 23,68% modifica su dieta y el 5,26% acude a fisioterapia. (Figura 30).

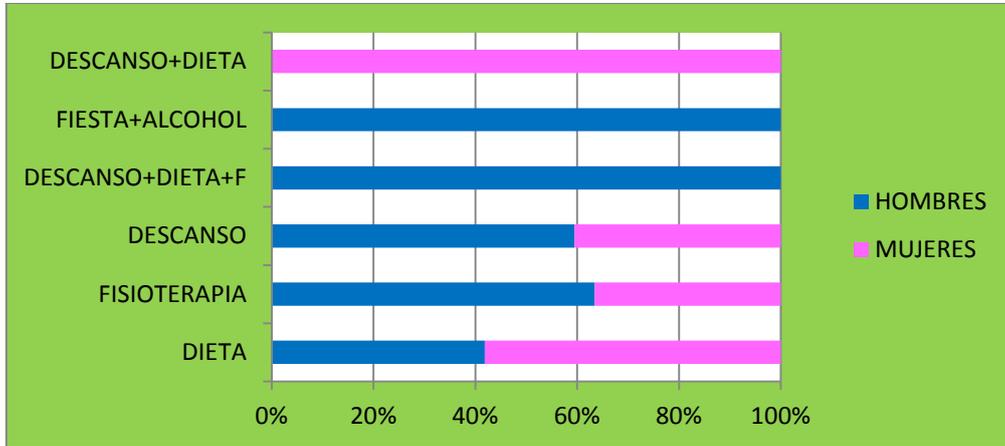


Figura 30. Aspectos a cambiar días previos y posteriores a una competición en hombres y mujeres.

Los días previos a la competición, el 56,10% de los hombres motivados y con ganas de correr, el 11,59% siente miedo, otro 11,59% siente ansiedad, el 9,76% siente miedo e inseguridad y el 7,93% se siente motivado y con ganas de correr pero con miedo. El 3,05% se siente inseguro. En mujeres, el 52,63% se sienten motivadas y con ganas de correr, el 15,79% siente miedo ante la competición, el 13,16% se sienten motivadas y con ganas de correr, pero sufren miedo, el 10,53% se sienten inseguras y tan solo el 7,90% muestran ansiedad. (Figura 31).

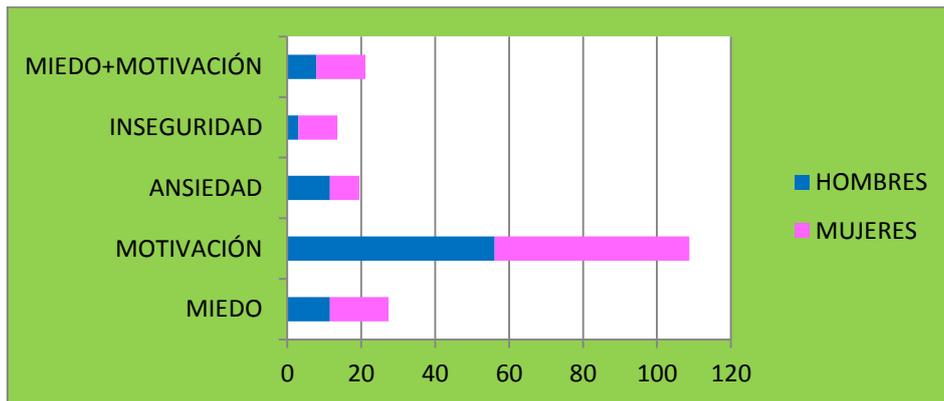


Figura 31. Estado de ánimo días previos a la competición en hombres y mujeres.

La autoconfianza de los corredores populares, en el caso de los hombres, un 39,63% respondió que ésta depende de los entrenamientos, un 28,05% de los éxitos anteriores, un 12,80% de los entrenamientos junto con el tipo de competición, un

7,32% del tipo de competición, un 6,10% de los entrenamientos y de los éxitos anteriores y el 0,61% de los fracasos anteriores. El 5,49% expresó que su autoconfianza depende de su estado de ánimo. En mujeres, el 47,37% depende de los entrenamientos, el 23,68% de los éxitos anteriores, el 7,89% depende del tipo de competición y otro 7,89% de los entrenamientos y éxitos anteriores. Para el mismo porcentaje, 7,89% depende de los entrenamientos y del tipo de competición. (Figura 32).

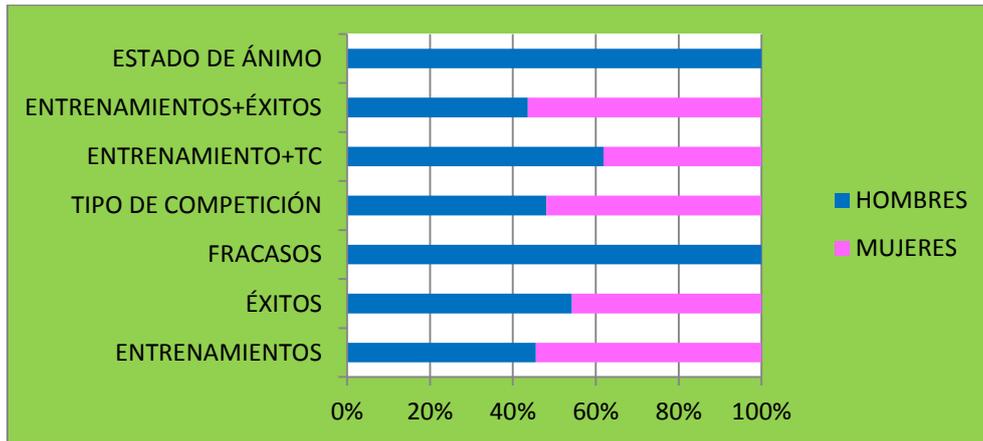


Figura 32. Causas de la autoconfianza en hombres y mujeres.

# **CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN**

## CONCLUSIONES

Los resultados de nuestro estudio nos orientan a la hora de crear un perfil psicológico general sobre los corredores populares y nos acercan hacia los objetivos del presente estudio.

Así, encontramos que el principal motivo y más relevante, coincidiendo en ambos sexos, respecto al inicio en esta actividad, fue la salud, el mantenimiento del estado físico y psicológico, seguido con porcentajes similares de otros motivos como socializarse, evadirse o superarse a sí mismos. Una vez, dentro de la práctica deportiva, la continuidad en la misma es motivada sobre todo por un desafío personal y la diversión, tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, para ellas la salud sigue suponiendo un importante peso.

Resulta interesante mencionar el estado civil a la hora de iniciarse o mantenerse en este deporte, ya que prácticamente la mitad de la muestra, de ambos sexos, se encuentran actualmente solteros y la mayor parte sin hijos. Encontramos, especialmente, personas laboralmente activas y con estudios universitarios. También parece existir una correlación entre el pasado deportivo y el actual, puesto que la mayor parte de encuestados son personas que han realizado algún tipo de deporte en su vida, siendo, en el caso de los hombres, el fútbol el deporte más practicado y, en las mujeres, el pádel o el running. Ello incita a pensar que el claro apogeo sufrido en los últimos años de corredores populares, coincide con personas deportistas, no sedentarias y que, en la actualidad, a parte del running, practican otros deportes.

A pesar de que gran parte de las personas que se encuentran laboralmente activas no cuentan con una familia, debemos tener presente que son personas con un horario y obligaciones establecidas y sus sesiones de entrenamiento se deben adaptar a ellas. Aun así, encontramos sorprendentemente que la mayoría no deja de hacer nada, en lo que a su vida personal y profesional se refiere, para poder realizar sus sesiones semanales de entrenamiento. Observamos que salen unos cuatro días a la semana a entrenar y los hombres realizan más kilómetros semanales. Así, podría existir una correlación proporcional entre el sexo y el mayor número de lesiones de entrenamiento en hombres. Además que, la superficie de entrenamiento más utilizada es el asfalto, favoreciendo el desgaste y las sobrecargas. Los hombres reflejan que el material deportivo es un hándicap a la hora de entrenar mientras que el mayor hándicap para las mujeres es la falta de tiempo. Uno de los datos más curiosos, es que todas las mujeres y casi todos los hombres realizan estiramientos y están mentalizados de la gran importancia que esto supone para la prevención de lesiones.

Más de la mitad de los deportistas, coinciden en que al profesional al que más acuden es al fisioterapeuta y, la mayoría de encuestados, comenzó con el inicio del

running. Encontramos que, en ambos sexos, los principales tratamientos de fisioterapia se basan en masaje de descarga y, como hemos mencionado anteriormente, sobre todo en el sexo masculino, la mayor parte de las citas supone el tratamiento de lesiones debido a que su incidencia lesional es mayor, siendo las lesiones leves, en ambos casos, las más comunes. En ambos sexos, las lesiones son el principal motivo de abandono de la práctica deportiva, seguido, en segundo lugar, por la pérdida de interés o la motivación. Se trata de personas inconformistas con un gran afán de superación y crecimiento personal que, una vez conseguido unos resultados, solo piensan en mejorarlos, siendo la minoría los que los analizan.

Una de las variables psicológicas más importantes del estudio fue la motivación y observamos, que los dos tipos de motivación más relevantes para ambos sexos fueron la cotidiana y la intrínseca, existiendo pequeñas diferencias entre ambos. Suponiendo la diversión proporcionada por el deporte la más relevante para las mujeres y la autosuperación de sus objetivos y metas para los hombres. Ésta, a su vez, se ve aumentada los días previos a una competición, dadas las ganas de poner en práctica el trabajo realizado en los entrenamientos, siendo probablemente una manera de testar si van por el camino correcto. Cuando no pueden entrenar por algún motivo, parte de ellos, se enfrentan a posteriores sesiones con más ganas y, otra parte, sufre una repercusión negativa en su confianza y motivación. Cabe resaltar el hecho de que ante una mala competición o resultados, los encuestados reflejan su afán por encontrar los motivos o causas y poner remedio para lograr los objetivos y/o mejorar en ocasiones futuras.

La mayor parte del apoyo, que en este deporte es uno de los pilares fundamentales, proviene de parte de los familiares más cercanos, aun realizando los entrenamientos y competiciones en solitario.

Por otro lado, dos factores principales hacen que varíe la autoconfianza de los corredores, éstos son la calidad y cantidad de las sesiones de entreno, así como, los éxitos obtenidos en anteriores competiciones durante la temporada.

Respecto al coste económico que a día de hoy supone en running, observamos que los corredores, solamente en las zapatillas llegan a gastar hasta 160 euros en una práctica deportiva no profesional, la reflexión es: ¿Cuánto de negocio se ha generado en torno a esta práctica deportiva?

De esta manera, hemos obtenido suficiente muestra como para describir las principales características de los corredores populares en ambos sexos, orientándonos hacia nuestros objetivos.

## DISCUSIÓN

Una vez analizados los datos de nuestro estudio, observamos cómo éstos coinciden con los de otros autores que han estudiado al respecto. Aunque existen pocos estudios específicos encaminados por esta línea, puesto que esta modalidad deportiva es de reciente aparición, nos consta que, actualmente, en la Universidad de León se está llevando a cabo una investigación hacia esta misma orientación y esperamos, en un futuro, poder compartir los resultados con ellos.

Uno de nuestros principales objetivos en este trabajo, era conocer el perfil sociodemográfico de los corredores populares. Para iniciar esta investigación, tomamos como referencia el estudio de Salas Sánchez, Latorre Román, Soto Hermoso, Santos e Campos y García Pinillos, 2013, en el que se observa que el perfil más común de atleta veterano se trata de un hombre, con estabilidad personal, pareja, trabajo y estudios. Tal y como observamos en nuestros resultados, efectivamente en nuestra muestra, el perfil sociodemográfico es mayoritariamente masculino y se trata de personas solteras. No hemos encontrado datos en otros estudios acerca del número de hijos que poseen los corredores populares, sin embargo, en nuestra muestra, añadimos esa variable, viendo que la media de hijos por encuestado es de 0,34 hijos. Así, el 35,98% de hombres y el 23,69% de mujeres tienen uno o más hijos. En relación a los datos de entrenamiento, los autores citados encontraron que, la mayor parte de los sujetos, en ambos sexos, no tienen entrenador y llevan entre 4 y 12 años entrenando. Estos datos coinciden con los de nuestro estudio, ya que es muy bajo el porcentaje de corredores que tienen entrenadores personales o preparadores físicos respecto a los datos de entrenamiento. La media de años de práctica coincide con estos datos, siendo la de mujeres de 4,8 años y la de hombre 6,9 años. Los hombres realizan unos 11 km, semanales más que las mujeres, la mayor parte de los kilómetros recorridos, en ambos sexos, son por asfalto y practican unas cuatro sesiones semanales de entrenamiento. Los datos que obtuvimos en el estudio, son bastante semejantes, aunque la diferencia entre los kilómetros realizados en hombres respecto a mujeres es de alrededor de 20km y los años de entrenamiento se sitúan entre 4 y 7 años.

Carmack y Martens, 1979; Guillen; Castor y Guillén, 1997; García Rivera, Monterrey de las Cuevas -citado por Garcés de los Fayos y García Montalvo (1997)- y Alfaro -citado en Dosil 2004- observaron en sus estudios, la importancia de los beneficios en la salud física, psicológica y social de la práctica de actividad física o deporte. En nuestros resultados, observamos como los propios corredores populares se implican en la práctica de actividad física y deporte con el objetivo de mejorar su salud y nos llama la atención la importancia que le dan al hecho de la socialización a través de la práctica deportiva. Este dato, podemos relacionarlo, probablemente,

porque mayoritariamente son personas sin pareja, de mediana edad cuyas relaciones sociales puedan estar viéndose mermadas, el deporte no deja de ser un entorno favorecedor de dichas relaciones, tal y como señalan los autores referenciados.

Respecto a las principales variables psicológicas más relevantes para realizar una práctica deportiva de calidad, diferentes autores como Dosil, 2004; Larumbe, Pérez-Llantada y Lopez de la Llave, 2009; Zarauz y Ruiz, 2013 y Buceta, Lopez, Pérez, Vallejo, 2003, comprueban la importancia de las variables psicológicas como la motivación, el nivel adecuado de activación, la capacidad de atención y concentración o la autoconfianza. En nuestro trabajo, obtuvimos como el corredor popular le da importancia a estas variables, refiriendo que se encuentran motivados, tanto para los entrenamientos como para la competición. Esta motivación es cotidiana e intrínseca, es decir, la propia práctica del running les supone una actividad satisfactoria y su principal objetivo no es la victoria en las pruebas sino la superación personal y el logro de objetivos, tal y como observaron en sus estudio, Zuñiga, Trujillo, Bahamondes y Maureira en 2014.

Por último, respecto a la variable que como fisioterapeutas más nos interesa, es la relacionada con el afrontamiento de la lesión. En esta población de corredores populares, destacamos cómo éstos sufren lesiones, fundamentalmente, leves y que recurren al fisioterapeuta para su rehabilitación. Observamos que según refieren los propios deportistas, su adhesión es buena, cumpliendo las pautas del fisioterapeuta de forma rigurosa, lo que coincide con los datos aportados, en esta misma línea, por Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García en 2010. Además, los propios deportistas demandan una especialización por parte del fisioterapeuta para el abordaje de las lesiones, esta demanda se ve reflejada también en estudios como los de Hemming y Povey, 2002 y Arview-Barrow, Hemmings, Weigand y Booth, 2007.

# LIMITACIONES

## LIMITACIONES

Entre una de las limitaciones que consideramos más importantes en este estudio, destaca la escasa representación de mujeres. Además, aunque la toma de datos se realizó en dos ciudades de dos comunidades autónomas diferentes, el área geográfica se encuentra muy restringida. Por lo tanto, sugerimos ampliar el tamaño de la muestra así como su mayor representatividad en el ámbito geográfico nacional.

Quizá, el número de participantes resulte escaso frente a la gran mayoría de personas que se han iniciado en este tipo de deportes.

Se podría considerar otra limitación, la heterogeneidad de la muestra respecto al género, tipo de deporte o gravedad de la lesión. Sería conveniente realizar estudios en los que se homogeneizara la muestra en función de las variables mencionadas. Así, poder tener información acerca de las marcas realizadas por los corredores en competiciones.

# **FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

## FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

El aspecto emocional asociado a la reiniciación de la actividad deportiva tras haber sufrido una lesión, ya que resultaría interesante conocer en qué condiciones vuelve el corredor a la práctica deportiva y si podría influir en su retirada y posibles recidivas.

Averiguar si existe estrecha relación entre psicólogo y fisioterapeuta respecto a la recuperación de lesiones, tanto física como mentalmente, analizando así, conductas emocionales y estado de adherencia al tratamiento con preguntas como, ¿es la velocidad en la recuperación física lo que hace que el corredor mejore su estado de ánimo o es al revés?

Sería conveniente introducir variables como la sensación de dolor, ya que podría resultar clave como mediador en conductas de adherencia del deportista y procesos relacionados con la rehabilitación de lesiones.

En el presente estudio, observamos que un mínimo, aunque sorprendente porcentaje de los corredores, abandonan sus puestos de trabajo por acudir a entrenar o competir, ¿qué les mueve a tomar dicha decisión?, ¿existe un riesgo de adicción al deporte?, ¿está el deporte sobrepasando los límites saludables de vida?

Acerca del objetivo de hacer deporte como desafío personal, no hemos encontrado muchos estudios que respalden esta cuestión, por ello, en futuras líneas de investigación, creemos que podría ser un tema interesante a analizar.

En los días previos a la competición, obtuvimos que los corredores sienten miedo ante ella, ¿cómo es posible que un deporte recreativo genere dicha sensación?

Relación entre frecuencia de entreno e incidencia de lesiones, ¿en qué superficie corren los que más se lesionan? ¿resulta el entrenamiento en hierba menos lesivo?

Actualmente, el concepto de los estiramientos es un tema de debate bastante discutido, por ello, debería ser estudiado y reflexionado, ¿es cierto que la realización de estiramientos previene la aparición de lesiones?

En cuanto al calzado, sobre todo refiriéndonos al uso de zapatillas minimalistas, tampoco existen trabajos que hayan investigado sobre la calidad/lesiones/precio, puesto que es un aspecto bastante novedoso, ¿es necesario gastarte tanto dinero en unas zapatillas?, ¿son realmente útiles o se están convirtiendo en un negocio para las grandes marcas deportivas?

# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salas Sánchez, J., Román, L., Soto Herмос, V. M., Santos e Campos, M. A., & García Pinillos, F. (2013). Características sociodemográficas del corredor popular veterano español.
2. Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 25-42.
3. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana.
4. Larumbe, E., Pérez-Llantada, M. C., & López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 18, pp. 0151-163).
5. Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. [Analysis of anxiety in athletics; a study with master athletes]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 9(33), 222-235.
6. Buceta, J. M., De La Llave, A. L., Pérez-Llantada, M. D. 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.
7. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana.
8. Guillén García, F., García, G., & Castro Sánchez, J. J. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 6, pp. 0091-110).
9. Garcés de los Fayos, E.J. y García Montalvo, C. (1997). Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: Incidencia y manejo del estrés en deportistas". *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 137-146.
10. Maureira, F. (2014). Motivos para participar en competiciones de resistencia en corredores urbanos de Chile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 145-150.

11. Llopis Goig, D., & Llopis Goig, R. (2006). Razones para participar en carreras de resistencia. Un estudio con corredores aficionados.(Reasons for participating in long distance races. A study with amateur runners). CCD. *Cultura\_Ciencia\_Deporte*, 2(4), 33-40.
12. Maureira, F. (2014). Motivos para participar en competiciones de resistencia en corredores urbanos de Chile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 145-150.
13. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., & García-Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de psicología*, 26(1), 159-168.
14. Hemmings, B., & Povey, L. (2002). Views of chartered physiotherapists on the psychological content of their practice: a preliminary study in the United Kingdom. *British journal of sports medicine*, 36(1), 61-64.
15. Arvinen-Barrow, M., Hemmings, B., Weigand, D., Becker, C., & Booth, L. (2007). Views of Chartered Physiotherapists on the Psychological Contents of Their Practice: A Follow-Up Survey in the UK. *Journal of Sport Rehabilitation*, 16(2), 111.

# ANEXOS

## ANEXOS

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de este proyecto, una clara explicación de la naturaleza del mismo, así como, de su rol en él como participantes.

El presente proyecto es conducido por Beatriz Rubio Lastra y Cristina Vega Martínez de la Escuela Universitaria Gimbernat - Cantabria. El fin del estudio es identificar el perfil psicológico de los corredores populares.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a unas preguntas y proporcionar sus datos personales. Realizarlo podrá tomarle el tiempo de una hora aproximadamente.

La participación en este estudio es estrictamente **voluntaria**. La información recabada será confidencial y no será utilizada para ningún propósito fuera de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre el proyecto, puede preguntar en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, **puede retirarse del proyecto en cualquier momento** sin ningún tipo de represalia.

Desde este momento le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Beatriz Rubio Lastra y Cristina Vega Martínez. He sido informado de que el objetivo de este estudio es **identificar el perfil psicológico en corredores populares**. Reconozco que la información que yo provea en el estudio de esta investigación, es estrictamente confidencial y no será utilizada para otras causas ajenas al estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo preguntar acerca del proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida.

Entendiendo que puedo solicitar una copia de esta ficha de consentimiento y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Así, puedo contactar con Beatriz (bea\_rubia92@hotmail.com) o Cristina (cvegam@campus.eug.es).

Nombre del participante: ..... Edad: .....

Firma del participante

Fecha

## ENCUESTA

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones rellenando la casilla o aportando la información que corresponda. Esta encuesta será totalmente confidencial con el objetivo de ayudarnos en un estudio para conocer los principales motivos del inicio y mantenimiento de la práctica deportiva así, como la influencia de las diferentes variables psicológicas.

### • DATOS PERSONALES

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo:      Hombre      Mujer  
                     

Estado civil:      Soltero      Casado      Divorciado      En caso de que no coincida su información con ninguna casilla escríbalo a continuación: \_\_\_\_\_  
                                           

Hijos:      SI      NO      Número: \_\_\_\_\_  
                     

Actividad laboral:      Activo      Desempleado      Estudiante      Búsqueda de empleo  
                                                                    
En caso de que no coincida su información con ninguna casilla escríbalo a continuación: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios: \_\_\_\_\_

¿Ha practicado deporte anteriormente? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Actualmente practica deporte? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

### • DATOS DE ENTRENAMIENTO

Sesión/semana y duración:

Km semanales:

Años de entrenamiento:

Superficie entrenamiento:      Asfalto      Tierra      Hierba  
                                           

Tipo de competición:      Montaña      Pista      Corta distancia      Larga distancia

• **EQUIPO MULTIDISCIPLINAR**

**Trabaja con dietista o nutricionista:**  SI  NO . En caso de indicar que si, ¿Empezó con la práctica deportiva o ya trabajaba con él?: \_\_\_\_\_

**Trabaja con un entrenador:**  SI  NO . En caso de indicar que si, ¿Empezó con la práctica deportiva o ya trabajaba con él?: \_\_\_\_\_

**Trabaja con preparador físico:**  SI  NO . En caso de indicar que si, ¿Empezó con la práctica deportiva o ya trabajaba con él?: \_\_\_\_\_

**Acude al psicólogo:**  SI  NO . En caso de indicar que si, ¿Empezó con la práctica deportiva o ya trabajaba con él?: \_\_\_\_\_

**Acude al fisioterapeuta:**  SI  NO . En caso de indicar que si, ¿Empezó con la práctica deportiva o ya trabajaba con él?: \_\_\_\_\_

**Nº sesiones semanales o mensuales:** \_\_\_\_\_ ¿Duración aproximada de la sesión? \_\_\_\_\_

**Motivo más frecuente:**  Descarga  Lesión  Otros . En caso de haber marcado "otros" infórmenos del motivo: \_\_\_\_\_

• **LESIONES**

**¿Se ha lesionado alguna vez?**  SI  NO

**Las lesiones más frecuentes que ha tenido han sido:**  Graves  Moderadas  Leves

**Nº lesiones graves:** \_\_\_\_\_

**Nº lesiones leves/moderadas:** \_\_\_\_\_

**Indica tipo de lesión/es (grave/moderada/leve):** \_\_\_\_\_

**¿Ha tenido recidivas?**  SI  NO **¿En qué lesión/es?** \_\_\_\_\_

**Tiempo sin practicar deporte a causa de una lesión** \_\_\_\_\_

**Precio y duración aproximada de las últimas zapatillas:**

--¿Calzado minimalista?

SI NO

Estiramientos:

• **AFRONTAMIENTO DE LA LESIÓN**

¿A qué profesional acude cuando se lesiona?

	Traumatólogo	Médico de cabecera
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Fisioterapeuta	Médico deportivo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Rehabilitador	Otro: _____
	<input type="radio"/>	

Si acude al fisioterapeuta:

- a) Tiene que ser especialista en fisioterapia deportiva.
- b) No le importa su especialidad.
- c) Le gustaría que fuese especialista en su modalidad.
- d) Acude a cualquiera que le recomiende alguna persona de confianza.

Sigue las pautas del fisioterapeuta o especialista al que acude:  SI  NO

1. **¿Qué le impulsó a iniciarse como corredor popular?**

- a) Evadirse de preocupaciones
- b) Sociabilizarse y conocer gente nueva
- c) Superarse y aumentar su rendimiento
- d) Mejora de la salud y estado físico y/o psicológico.
- e) Seguir practicando deporte al retirarse del suyo.
- f) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

2. **Hace deporte con el objetivo de:**

- a) Tener un desafío personal
- b) Reconocimiento social
- c) Un hábito o rutina
- d) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

3. **¿Cuál es el beneficio que más ha influido en su vida?**

- a) Mejora de la concentración en aspectos personales (trabajo, familia..)
- b) Mejora de la salud y estado físico
- c) Mejora del estado de ánimo
- d) Mejora de la autoestima
- e) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**4. ¿Qué le motiva a seguir corriendo?**

- a) Competición y mejora de resultados
- b) Pertenecer a un equipo o sentirse importante dentro de él
- c) Conseguir objetivos (superación)
- d) Salud o mejora de la forma física o psicológica
- e) Diversión
- f) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**5. ¿Deja de hacer alguna de estas cosas por practicar deporte?**

- a) Estar con su pareja
- b) Estar con su familia
- c) Ir a trabajar
- d) Ir de vacaciones
- e) Salir a cenar con sus amigos
- f) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**6. Ante los diferentes tipos de motivación, ¿con cuál se identifica?:**

- a) Su compromiso depende de resultados y rendimiento. (Básica)
- b) Diversión. (Cotidiana)
- c) Autosuperación.(Intrínseca)
- d) Obtener premios, trofeos,...(Extrínseca)
- e) Ganar a sus rivales, competitividad. (Orientada al ego)

**7. Si en algún momento abandonó la práctica deportiva, ¿cuál fue la causa?:**

- a) Falta de interés, diversión o tiempo
- b) Falta de habilidad
- c) Lesión deportiva (especifique cual): \_\_\_\_\_
- d) Presión por sobreentrenamiento, competiciones,...

**8. ¿Cuál es el aspecto que más le afecta a la hora de no entrenar o competir?**

- a) Clima (mal tiempo o condiciones adversas)
- b) Falta de apoyo de su entorno
- c) Material deportivo (falta de equipo)
- d) Falta de tiempo (trabajo, familia, otros hobbies)
- e) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**9. ¿En quién encuentra su mayor apoyo a la hora de practicar deporte?**

- a) Familia (pareja, padre, hermanos, hijos)
- b) Amigos
- c) Compañeros de trabajo
- d) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**10. En general, ¿Cómo suele entrenar?**

- a) Solo
- b) Con entrenador
- c) Con algún familiar
- d) Con un equipo
- e) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**11. Si falta a un entrenamiento, ¿Cómo se siente?:**

- a) Le da igual
- b) Influye en su motivación y confianza
- c) Influye en su vida personal (cambia su estado de ánimo con el resto)
- d) El siguiente entrenamiento lo afronta con más ganas
- e) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**12. Cuando sus resultados no son los esperados, ¿Cuál es su respuesta?**

- a) No le importa
- b) Pérdida de motivación
- c) Pérdida de confianza
- d) Aceptación y búsqueda de la mejora
- e) Otros (Indíquelos): \_\_\_\_\_

**13. Después de una competición:**

- a) Analizasus resultados
- b) Le dan igual los resultados
- c) Piensa en mejorarlos la próxima competición
- d) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

**14. Cambia algo en su rutina diaria los días previos y posteriores a una competición (puede marcar varias opciones):**

- a) Dieta (cambios en la alimentación)
- b) Fisioterapia (indica si acude antes y/o después y el motivo): \_\_\_\_\_
- c) Descanso
- d) Hay algo que evite hacer antes de competir que pueda influir en su rendimiento: \_\_\_\_\_

**15. Los días previos a la competición como es su estado de ánimo:**

- a) Siente miedo
  - b) Se siente motivación y ganas de correr
  - c) Siente ansiedad
  - d) Siente inseguridad
- Indique si sigue algún tipo de método para controlarlo:  
\_\_\_\_\_

**16. ¿De qué depende su autoconfianza?**

- a) De los entrenamientos
- b) Éxitos anteriores
- c) fracasos anteriores
- d) Del tipo de competición (montaña, pista, distancia)
- e) Otros (indíquelos): \_\_\_\_\_

❖ Muchas gracias por su tiempo, le agradecemos su colaboración en nuestro estudio.