

Percepción del éxito en corredores de fondo en ruta en función de variables socio-demográficas

Perception of success in long distance route runners based on socio-demographic variables

Francisco Ruiz-Juan*, Antonio Zarauz**, Gabriel Flores-Allende***

*Universidad de Murcia, **IES Azcona de Almería, ***Universidad de Guadalajara (México)

Resumen. En la creciente población de corredores españoles y mexicanos de ruta se analiza la influencia en la puntuación de variables socio-demográficas en su percepción del éxito. Se concluye que, aun siendo medias las puntuaciones obtenidas en orientación al ego y a la tarea en ambos sexos y nacionalidades, son significativamente mayores las puntuaciones en la orientación al ego respecto a la tarea y las obtenidas por los mexicanos respecto a los españoles. Además, sólo el hecho de tener entrenador y una menor edad parecen ser las variables que más claramente influyen en que aumente la percepción del éxito en el total de la muestra. Por ello, se hace necesario seguir estudiando la percepción del éxito de esta población incluyendo nuevas variables predictoras de la orientación al ego o a la tarea que hagan más completas las conclusiones obtenidas.

Palabras clave. POSQ; variables socio-demográficas; ego; tarea.

Abstract. In the growing population of Spanish and Mexican route runners we analyze the influence of the scoring in socio-demographic variables in their perception of success. We conclude that, although mean scores on ego orientation and the task in both sexes and nationalities, are significantly higher scores on ego orientation to the task and that obtained by Mexican regarding Spanish. Also, just having coach and younger age appear to be the variables that most clearly influence to increase the perception of success in the total sample. Therefore, it is necessary to continue studying the perception of the success of this population including new predictors variables of ego orientation or task to do more comprehensive conclusions drawn.

Key words. POSQ; socio-demographic variables; ego; task.

Introducción

Desde los Juegos Olímpicos de 1972 hasta nuestros días, no ha hecho sino producirse un incesante y significativo aumento de practicantes de carrera continua en general y de corredores de ruta (maratón y/o medio maratón) en particular, incremento que ya Masters, Ogles y Jolton (1993) advertían en Estados Unidos. Esto se constata también, por ejemplo, analizando la evolución en la participación en el más famoso maratón del mundo, el de Nueva York, que en su primera edición, la de 1970, apenas contó con 127 participantes y, en las últimas, ya cruzaron la meta cerca de 50.000 corredores.

En España, este aumento se hizo más significativo desde los Juegos Olímpicos en Barcelona en 1992. Tal es así que la Real Federación Española de Atletismo (RFEA, 2014), en el calendario nacional de carreras en ruta, ha pasado de tener un número muy reducido de estas en los años '80, con una cantidad de corredores participantes prácticamente simbólica, a tener en la actualidad cada mes no menos de una docena de carreras de maratón y/o medio maratón, circuito de carreras de 10km. en ruta, etc., donde además, los participantes ya se aproximan a la cifra de 20.000 en los maratones más populares, Madrid y Barcelona.

En esta creciente población de corredores de fondo en ruta, en nuestro país se han hecho varios estudios sobre sus motivaciones (Ruiz-Juan & Zarauz, 2011a; 2012a; 2014a; Zarauz & Ruiz-Juan, 2013), súper-adherencia (Zarauz & Ruiz-Juan, 2012), compromiso a correr (Ruiz-Juan & Zarauz, 2011b; Zarauz & Ruiz-Juan, 2011a; Zarauz, Ruiz-Juan & Flores-Allende, 2014), adicción negativa a correr (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012b; Zarauz & Ruiz-Juan, 2011b), ansiedad precompetitiva (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014b), personalidad resistente (Jaenes, Godoy & Román, 2009) y diversos factores psicológicos que pueden influir en el rendimiento de los corredores durante la carrera (Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo & Del Pino, 2002; 2003; Bueno, Capdevila & Fernández-Castro, 2002; Larumbe, Pérez-Llantada & López de la Llave, 2009). Sin embargo, no abundan los estudios realizados en estos corredores en cuanto a su percepción del éxito, que es sobre lo que se va a investigar en el presente estudio.

Así, la teoría de metas de logro de Nicholls (1984) explica que el principal objetivo de un sujeto en los contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones que se crean por influencia social; la orientación a la tarea (maestría), en la que el éxito viene por el dominio de la tarea y el progreso personal; y la orientación al ego (resultado), en la que el éxito viene por la superación de los rivales y demostración de mayor capacidad que ellos. De esta manera, en aquellos deportistas orientados al ego, con las primeras derrotas deportivas, al no divertirse perder empiezan a perder motivación para continuar su práctica. Por el contrario, con los deportistas orientados a la tarea, al divertirse el simple hecho de la práctica de su especialidad deportiva, para ellos lo más importante no es ganar una competición, por lo que se suelen mantener en su práctica durante más tiempo que los deportistas orientados al ego. Roberts y Balagué (1989; 1991) desarrollaron y validaron el *Perception of Success Questionnaire (POSQ)* para medir estas orientaciones motivacionales.

En un estudio comparativo entre maratonistas jóvenes y veteranos, Ogles y Masters (2000) encontraron que los más jóvenes estaban más motivados por una orientación al ego, mientras que los veteranos por una orientación a la tarea. Resultados similares obtuvieron Ruiz-Juan y Zarauz (2011a) en la población de maratonistas españoles, donde tanto hombres como fundamentalmente mujeres, tenían unas altas motivaciones relacionadas con la tarea, mayor aún según aumentaba la edad. También Steinberg, Grieve y Glass (2001) concluyeron que los atletas mayores de 50 años puntuaban significativamente más bajo que los más jóvenes en la orientación al ego. Sin embargo, no hallaron diferencias significativas respecto a la puntuación en orientación a la tarea con respecto a la edad o el género.

En la percepción del éxito pueden a su vez influir una serie de variables de diversa índole, como por ejemplo las socio-demográficas. De hecho, basándose en el *Sociodemographic and Training Questionnaire* de Master, Ogles y Jolton (1993), en esta misma población de corredores de fondo en ruta, Zarauz y Ruiz-Juan (2013), Zarauz et al. (2014) y Ruiz-Juan y Zarauz (2014b), al analizarles sus motivaciones, compromiso a correr y ansiedad precompetitiva respectivamente, obtuvieron valiosos datos descriptivos de diversas variables socio-demográficas que influían de una u otra manera en estos constructos psicológicos. Los datos descriptivos que obtuvieron fueron que, respecto a tener entrenador, una minoría de corredores españoles se preocupa de

tenerlo, mientras que en los mexicanos esta preocupación es mucho mayor, sobre todo en mujeres. La mayoría del total de la muestra tiene un alto nivel de estudios, convive con alguien, trabaja, tiene pocos o ningún hijo o familiares dependientes a su cargo, tienen un peso normal y menos de 50 años.

En otras poblaciones de deportistas existen multitud de estudios sobre la percepción del éxito y los factores que en ella pueden influir pero, según Crandall (1980), es seguro que no son las mismas las motivaciones que pueda tener un halterófilo, por ejemplo, que un paracaidista, por lo que conviene analizarlas por separado. De hecho, Fisher (2001) y Ogden, Veale y Summers (1997), por ejemplo, explicaban que las características motivacionales y de dependencia que presentaban los deportistas en ejercicios aeróbicos no podían generalizarse a la población que lleva a cabo entrenamientos de fuerza, llegando a considerar que los diferentes tipos de ejercicios tienen diferentes objetivos y factores motivacionales (Crandall, 1980; González-Badillo & Ribas, 2002; González-Badillo & Gorostiago, 2002).

Por ello, al existir una carencia significativa de estudios que analicen la influencia de diversas variables en la percepción del éxito de la población de corredores de fondo en ruta, el objetivo de la presente investigación, conocidas sus características de índole socio-demográfico (Ruiz-Juan & Zarauz 2014b; Zarauz & Ruiz-Juan, 2013; Zarauz et al., 2014) pasa por analizar la influencia de las mismas en la orientación al ego y a la tarea de una amplia muestra de corredores de fondo en ruta de nacionalidad española y mexicana, partiendo de la hipótesis de que efectivamente van a influir en la percepción del éxito de esta población, con claras diferencias tanto por sexo como por nacionalidad.

Método

Participantes

Se partió del total de corredores inscritos en los medios maratones de Almería y Elche (España) y Guadalajara (México) en 2010. Para asegurar que la muestra fuera representativa (error $\pm 3\%$, intervalo de confianza 95.5%), se empleó un diseño de muestreo estratificado por afiliación proporcional teniendo en cuenta el sexo (86.65% de hombres y 13.35% de mujeres) y la edad. Se administró un cuestionario a 1060 corredores de fondo en ruta que participaron en los medios maratones de Almería (30/01/2011), Elche (03/04/2011) y Guadalajara (20/02/11; 19/02/2012). Además, por medio de una página Web se obtuvieron las respuestas de 741 cuestionarios de corredores de maratón y medio maratón desde 01/03/11 a 20/03/13. Por tanto, la muestra aleatoria y voluntaria fue de 1795 (1105 españoles, 690 mexicanos) corredores de fondo en ruta que estaba compuesta por 1541 hombres (85.7%) con rango de edad de 18 a 76 años ($M=38.98$; $DT=10.45$) y 254 mujeres (14.35%) con rango de edad de 18 a 69 años ($M=37.88$; $DT=9.80$). Por tanto, se tiene una muestra representativa con un error del $\pm 2.30\%$, a un intervalo de confianza del 95.5%.

Procedimiento

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

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

En ambos casos, todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y se les solicitó que contestaran con la máxima sinceridad y

honestidad. Además, se pidió que si habían contestado previamente este cuestionario no lo volvieran a hacer. Este trabajo posee el informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Instrumentos

Cuestionario de Percepción de Éxito; versión española de Cervelló (1996) del *Perception of Success Questionnaire (POSQ)* de Roberts y Balagué (1991). Fue elaborado para medir la Orientación disposicional de las metas de logro en el contexto deportivo. Consta de 12 ítems, 6 de implicación disposicional en la tarea y otras 6 en el ego. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es «*Siento éxito en el deporte cuando...*». Las respuestas se recogen en escala tipo Likert que oscilan desde *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (5).

Variables socio-demográficas y de entrenamiento: *tener entrenador, estudios completados, con quien vive actualmente, actividad laboral principal, hijos y/o familiares dependientes a cargo, edad e índice de masa corporal (IMC)*.

Análisis de los datos

Correlación entre las subescalas (coeficiente de Pearson), diferencias de medias por sexo (*t* Student) y regresión lineal multivariante, se realizaron con el programa estadístico SPSS 20.0.

Resultados

Estadística descriptiva

Son medias las puntuaciones obtenidas en la percepción de éxito en el deporte por ego y tarea, en ambos sexos, siendo los valores del ego superiores a los de tarea. No se han hallado diferencias estadísticamente significativas según el sexo, pero si por países, pues en México, aún siendo igualmente medios, los valores de la percepción del éxito, tanto la orientación al ego como la orientación a la tarea, son significativamente mayores a los obtenidos en España (Tabla 1).

Tabla 1. Coeficiente Alfa, media, desviación típica *t* y significación para percepción de éxito en el deporte (POSQ). Diferencias por sexos y países.

	España						México							
	Hombres		Mujeres		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Hombres		Mujeres		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>n</i> =1007	<i>n</i> =98	<i>n</i> =534	<i>n</i> =156										
	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>			<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>				
POSQ	.82		.81				.82		.76					
Ego	.83	3.05±.64	.83	3.08±.58	-.55	.579	-.02	.84	3.42±.77	.86	3.39±.74	.48	.630	.03
Tarea	.71	2.83±.70	.74	2.82±.69	.22	.824	.01	.79	3.25±.84	.71	3.11±.72	1.87	.062	.17

Medias en orientación al ego y orientación a la tarea en función de variables socio-demográficas, el sexo y el país

En orientación al ego se obtuvieron valores medios en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas, tanto en la muestra española como en la mexicana, aunque algo mayor en la mexicana, sobre todo en hombres. En la muestra española, además, se obtuvieron numerosas diferencias significativas en los corredores varones, de forma que la orientación al ego es mayor en los menores de 34 años que tienen entrenador, son estudiantes sin hijos o familiares dependientes a cargo que viven con amigos o familia. En la muestra mexicana sólo se produjeron diferencias significativas en los varones que son dirigidos por un entrenador, de entre 34 y 39 años y con 3 ó más hijos, en quienes la orientación al ego aumentaba (Tabla 2).

En la orientación a la tarea, se obtuvieron valores medios en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas, tanto en la muestra española como en la mexicana, aunque algo mayor en la mexicana, sobre todo en hombres. En la muestra española, además, se obtuvieron numerosas diferencias significativas en los corredores varones, de forma que la orientación a la tarea aumentaba conforme disminuía la edad de los corredores, su número de hijos y peso corporal, que eran estudiantes dirigidos por un entrenador y vivían con amigos o familia. En las corredoras españolas, únicamente se obtuvieron diferencias significativas en aquellas que eran asesoradas por un entrenador, en quienes la orientación a la tarea aumentaba (Tabla 3).

Tabla 2.
Medias, DT, F y p-valor de la orientación al ego y variables socio-demográficas, según sexo y país

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534				Mujeres n=156						
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tener entrenador																					
Sí	152	3.20	.62			19	3.15	.63	.29	.586	146	3.59	.80	9.62	.002	76	3.47	.67			
No	855	3.02	.64	9.76	.002	79	3.06	.57			388	3.36	.75			80	3.31	.80	1.68	.196	
Estudios completados																					
Primarios	103	3.08	.51			4	2.79	.24			32	3.45	.91			9	3.24	.92			
Secundarios	370	3.03	.66	.36	.782	40	3.05	.70	.46	.707	178	3.52	.82	2.49	.083	37	3.21	.72	1.23	.299	
Universitarios	531	3.04	.66			53	3.12	.50			324	3.36	.73			109	3.46	.73			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	3.03	.76			14	3.06	.54			60	3.51	.77			16	3.46	.69			
Con amigos o familia	290	3.13	.67	3.23	.040	33	3.21	.51	1.36	.260	263	3.37	.79	1.17	.309	98	3.44	.73	1.00	.368	
Vivo en pareja	614	3.01	.61			51	3.00	.63			211	3.46	.75			42	3.25	.81			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa						11	3.24	.46			2	3.83	.23			52	3.54	.71			
Jubilado/pensionista	14	2.99	.83	8.16	.000	1	3.00		1.22	.304	48	3.25	.94	1.10	.345	4	2.66	.45	2.51	.061	
Estudiante	59	3.37	.70			6	3.44	.44			49	3.48	.66			14	3.53	.95			
Trabajador	933	3.02	.63			80	3.03	.60			433	3.43	.77			85	3.31	.72			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	3.12	.66			53	3.17	.53			174	3.46	.82			68	3.38	.68			
1	214	2.97	.64	3.83	.010	11	2.90	.55	2.02	.116	90	3.25	.77	2.49	.049	30	3.43	.72	.07	.973	
2	258	2.99	.63			24	2.88	.64			102	3.36	.75			33	3.41	.62			
3 o más	60	2.98	.58			10	3.26	.62			168	3.51	.73			25	3.35	1.06			
Edad																					
< 33 años	315	3.19	.65			35	3.20	.53			170	3.51	.74			57	3.44	.72			
34-39 años	264	3.11	.65	15.58	.000	22	3.15	.73	1.47	.227	98	3.54	.75	5.57	.001	34	3.36	.81	.52	.667	
40-46 años	253	2.93	.55			27	2.93	.48			103	3.48	.78			34	3.45	.77			
> 47 años	175	2.84	.67			14	2.94	.59			163	3.22	.79			31	3.25	.71			
IMC																					
Bajo peso	10	3.23	.67			10	3.20	.35			8	3.70	1.02			6	3.58	.83			
Peso nom al	747	3.07	.66	2.06	.104	83	3.07	.62	.25	.774	351	3.44	.79	.83	.475	136	3.42	.72	1.67	.191	
Sobrepeso	241	2.96	.60			5	3.00	.23			163	3.37	.72			14	3.06	.88			
Obesidad	9	2.92	.34								11	3.59	.83								

En la muestra mexicana, sin embargo, en hombres sólo se produjeron diferencias significativas en aquellos corredores varones menores de 46 años con bajo peso, que eran dirigidos por un entrenador, y que tenían ningún hijo o tres o más hijos. En mujeres, sin embargo, sólo influyó en aquellas corredoras que tenían entrenador y que vivían con amigos o familia, en las cuales la orientación a la tarea aumentaba (Tabla 3).

Discusión

En una amplia muestra de corredores de fondo en ruta de dos nacionalidades y de ambos sexos se han obtenido percepciones del éxito muy similares, en todos los casos con puntuaciones medias, ligeramente superiores siempre en los hombres respecto a las mujeres tanto en la orientación al ego como en la orientación a la tarea. Sin embargo, si se han obtenido diferencias significativas entre nacionalidades, pues aún siendo también puntuaciones medias, han sido mayores las de los corredores mexicanos de ambos sexos respecto a las obtenidas por los corredores españoles.

Según Ruiz-Juan y Zarauz (2014b), Zarauz y Ruiz-Juan (2013) y Zarauz et al. (2014), se sabe que la mayoría del total de la muestra de la presente investigación tenía un alto nivel de estudios, convivía con alguien, trabajaba, tenía pocos o ningún hijo o familiares dependientes a su cargo, un peso normal y menos de 50 años, por lo que, al margen de las claras diferencias culturales entre ambas nacionalidades, haya que buscar explicación en otras variables.

Así, según estos mismos tres estudios mencionados, también se sabe que existen diferencias significativas en otras variables a favor de los corredores mexicanos, como la mayor preocupación por buscar el consejo de un entrenador, un mayor compromiso a correr, mayores motivaciones (tanto de carácter intrínseco como extrínseco) y mayor autoconfianza. Por ello, podría ser que ese mayor número de entrenadores de los corredores mexicanos les infunda unas mayores motivaciones, autoconfianza y compromiso a correr, que sean la consecuencia de esta mayor orientación al ego y la tarea de los mexicanos respecto a los españoles.

En cuanto a la influencia en la orientación al ego de las variables analizadas, al igual que ya obtuvieran Ogles y Masters (2000), Steinberg et al. (2001) y recientemente Ruiz-Juan y Zarauz (2011a), parece ser que la menor edad de los corredores varones que además son dirigidos por un entrenador, son los factores claramente decisivos a la hora de tener una mayor orientación al ego, ya sea en la población española o la mexicana. Esto puede quedar explicado porque los mejores resultados en estas distancias se obtienen precisamente entre los 30 y los 40 años,

por lo que es comprensible que aquellos corredores que busquen el asesoramiento de un entrenador sea para lograr grandes marcas o buenos puestos en carreras de este tipo. En las demás variables, la influencia no es tan concluyente ni igual en ambas nacionalidades o sexos, sobre todo en mujeres, donde ninguna ha modificado significativamente la orientación al ego de las corredoras de ambas nacionalidades.

Respecto a la orientación a la tarea, solo el hecho de tener entrenador parece influir claramente en ambos sexos y nacionalidades a la hora de aumentar significativamente la orientación a la tarea. El que tener entrenador sea decisivo para subir tanto la orientación al ego como la orientación a la tarea es normal, puesto que un entrenador sabe perfectamente motivar hacia el ego a aquellos corredores jóvenes en los que ve que pueden conseguir un mejor rendimiento, y motivar hacia la tarea a aquellos corredores que no van a conseguir grandes registros o puestos en carreras. Además de tener entrenador, en los corredores varones de ambas nacionalidades resultó decisivo el ser de menor edad, bajo IMC y no tener hijos. Estos últimos resultados no son muy similares a los obtenidos por Zarauz y Ruiz-Juan (2013) cuando analizaron las motivaciones en una amplia muestra de maratonistas españoles en función de estas mismas variables socio-demográficas, o a los obtenidos por Ruiz-Juan y Zarauz (2014a) cuando además incluyeron diversas variables de entrenamiento.

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

Referencias

- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M., & Del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109.
- 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.

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

	España										México										
	Hombres n=1007					Mujeres n=98					Hombres n=534					Mujeres n=156					
	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	N	M	DT	F	p	
Tener entrenador																					
Si	152	3.08	.68			19	2.97	.62	1.17	.048	146	3.46	.91	12.58	.000	76	3.23	.61	3.96	.048	
No	855	2.79	.69	22.08	.000	79	2.78	.71			388	3.17	.80			80	3.00	.80			
Estudios completados																					
Primarios	103	2.83	.57			4	2.66	.66			32	3.43	.93			9	3.07	1.15			
Secundarios	370	2.83	.72	.00	.999	40	2.80	.70	.55	.644	178	3.33	.89	2.48	.084	37	3.14	.82	.05	.985	
Universitarios	531	2.83	.71			53	2.82	.70			324	3.19	.79			109	3.10	.65			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	2.86	.77			14	3.01	.75			60	3.39	.78			16	3.14	.64			
Con amigos o familia	290	2.91	.74	2.75	.046	33	2.62	.46	2.08	.129	263	3.24	.85	1.03	.355	98	3.20	.73	3.09	.048	
Vivo en pareja	614	2.79	.66			51	2.88	.78			211	3.22	.85			42	2.88	.68			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa						11	3.22	.66			2	3.16	.23			52	3.22	.69			
Jubilado/pensionista	14	2.77	.70			1	2.17		1.72	.168	48	3.12	1.04	.71	.543	4	2.66	.93	1.12	.341	
Estudiante	59	3.13	.85	5.83	.003	6	2.83	.50			49	3.37	.70			14	3.19	.96			
Trabajador	933	2.81	.68			80	2.76	.70			433	3.25	.83			85	3.06	.68			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	2.92	.72			53	2.88	.64			174	3.33	.82			68	3.08	.68			
1	214	2.76	.71			11	2.54	.73	2.18	.094	90	3.03	.79	3.01	.030	30	3.27	.81	.79	.497	
2	258	2.75	.65	4.64	.003	24	2.63	.61			102	3.20	.81			33	3.12	.52			
3 o más	60	2.75	.60			10	3.16	.96			168	3.32	.88			25	2.98	.91			
Edad																					
< 33 años	315	3.02	.74			35	2.92	.61			170	3.32	.83			57	3.09	.68			
34-39 años	264	2.86	.66			22	2.90	.96			98	3.33	.78			34	3.16	.78			
40-46 años	253	2.73	.62	16.66	.000	27	2.64	.51	1.03	.379	103	3.32	.86	2.96	.032	34	3.19	.70	.41	.739	
> 47 años	175	2.60	.70			14	2.72	.70			163	3.09	.86			31	3.00	.74			
IMC																					
Bajo peso	10	3.26	.95			10	2.75	.75			8	3.66	.74			6	3.38	.83			
Peso normal	747	2.88	.72			83	2.84	.69	.61	.541	351	3.30	.87	2.37	.040	136	3.13	.69	1.95	.146	
Sobrepeso	241	2.69	.60	6.56	.000	5	2.50	.57			163	3.15	.76			14	2.78	.89			
Obesidad	9	2.48	.42								11	2.92	.89								

- Bueno, J., Capdevila, L.I., & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 209-226.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universitat de València, Valencia.
- Crandall, R.J. (1980). Motivations for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12, 45-54.
- Fisher, L.A. (2001). Case studies of female bodybuilders: culture gone awry? *Proceedings of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. 8-9 Denton, TX: RonJon Publishing.
- González-Badillo, J.J., & Gorostiago, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: INDE.
- González-Badillo, J.J., & Ribas, J. (2002). *Bases para la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: INDE.
- Jaenes, J.C., Godoy, D., & Román, F.M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 217-234.
- 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.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, 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.
- 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.
- Real Federación Española de Atletismo (2014). *Calendario Nacional de Competiciones*. Disponible en <http://www.rfea.es/web/competiciones/competiciones.asp>
- Roberts, G.C., & Balagué, G. (1989). The development of a social-cognitive scale in motivation. Comunicación presentada en el *Seventh World Congress of Sport Psychology*, Singapore.
- Roberts, G.C., & Balagué, G. (1991). The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. Comunicación presentada en el *FEPSAC Congress*, Cologne, Germany.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011a). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011b). Validación de la versión española de la Commitment to Running Scale (CR). *Estudios de Psicología*, 32(2), 195-207.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2012a). Predictor variables of motivation on Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(3), 617-628. doi: 10.4100/jhse.2012.73.02#sthash.TN7LYpce.dpuf
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2012b). Variables que hacen negativamente adicto a correr al maratoniano español. *Retos*, 21, 38-42.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2014a). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2014b). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas. *Retos*, 25, 28-31.
- Steinberg, G., Grieve, F.G., & Glass, B. (2001). Achievement Goals across the Lifespan. *Journal of Sport Behavior*, 24, 298-306.
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2011a). Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(44), 817-834.
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2011b). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976.
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2012). Súper-adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907.
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2013). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos*, 24, 50-56.
- Zarauz, A., Ruiz-Juan, F., & Flores-Allende, G. (2014). Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas. *Retos*, 26, 118-121.

