

Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas

Commitment to training and competition of Marathoners as socio-demographic variables

Antonio Zarauz Sancho*; Francisco Ruiz-Juan**; Gabriel Flores-Allende***

*I.E.S. Azcona de Almería, ** Universidad de Murcia, *** Universidad de Guadalajara (México)

Resumen: En la creciente población de corredores de fondo en ruta españoles y mexicanos se analiza su compromiso a correr y sus principales características socio-demográficas. También se analiza la influencia de la puntuación de dichas variables en su compromiso a correr, tanto en la muestra española, como en la mexicana. Se obtienen valiosos datos descriptivos, y se concluye que en la muestra mexicana se han obtenido puntuaciones significativamente más altas que en la de españoles en su compromiso a correr, siendo igualmente mayor el compromiso de las mujeres en las dos nacionalidades. Además, en la influencia de las variables socio-demográficas en las puntuaciones del compromiso a correr analizado, existieron algunas diferencias significativas, de manera que en la muestra mexicana, se obtuvieron valores muy altos en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas sin diferencias significativas, excepto en aquellos varones que tenían 3 o más hijos o familiares dependientes a su cargo, en quienes este compromiso era significativamente mayor que en aquellos varones que tenían menos. En la muestra española los valores obtenidos fueron medio-altos, pero con diferencias significativas en tres de las siete variables, de forma que el compromiso a correr aumentaba en corredores varones que no tenían hijos y en aquellas mujeres que tenían un menor nivel de estudios y un peso normal.

Palabras clave: CR-11; variables socio-demográficas; dependencia.

Abstract: In the growing population of Spanish and Mexican route runners we analyze their commitment to running and its main socio-demographic characteristics. It also analyzes the influence on the score of these variables their commitment to running in both Spanish sample route runners, as in Mexico. This gives valuable descriptive data, and concludes that in the Mexican route runners sample were obtained significantly higher scores than in the Spanish in their commitment to running. Furthermore, in the influence of socio-demographic variables in scores of commitment running analyzed, there were some significant differences, so that in the Mexican sample, very high values were obtained in all the response options of the variables analyzed with no differences significant, except in men who have 3 or more children or family dependents, for whom this commitment was significantly higher than in those men who have less. In the Spanish sample the values were medium-high, but with significant differences in three of the seven variables, so that the commitment to run increased in male runners who had no children and women who had a lower level of education and normal weight.

Key words: CR-11; socio-demographic variables; dependence.

Introducción

La larga serie de beneficios para la salud que reporta una adecuada práctica deportiva ha sido estudiada en multitud de investigaciones y reconocida por la propia Organización Mundial de la Salud, quien además da una serie de recomendaciones al respecto (OMS, 2010). El grado o nivel compromiso de una persona con su práctica deportiva, constructo psicológico por lo tanto muy positivo y deseable, ha sido profusamente estudiado en el campo de la psicología del deporte desde que Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler (1993a; 1993b) explicaran que representa el deseo y la voluntad de continuar la práctica deportiva y que, cuando va asociado a factores positivos (como el disfrute intrínseco por la actividad en sí misma, las oportunidades de participar con éxito, las inversiones personales de tiempo, dinero y experiencia en ese deporte, las presiones sociales de los padres, entrenador, compañeros, etc.), hacen que a medida que aumenten estos factores, aumente el compromiso; y cuando va asociado a factores negativos (como las alternativas de participación con éxito en otros deportes atractivos), hacen que disminuya el compromiso.

De entre todos los practicantes, según Ogles y Masters (2000), destacan por su alto grado de compromiso deportivo los corredores de fondo en ruta. De hecho, a nivel internacional Master, Ogles y Jolton (1993) primero y, a nivel nacional, Zarauz y Ruiz-Juan (2012) después, a este particularmente elevado nivel de compromiso a correr de los maratonianos le denominaron «súper-adherencia».

El fenómeno del jogging o carrera continua empezó a popularizarse de manera generalizada en la pasada década de los años setenta en EE.UU. (Glasser, 1976; Kostrubala, 1977), así como la figura de su practicante por excelencia, el maratoniano. Este fenómeno de la popularización masiva de la carrera continua llegó a España durante la pasada década de los noventa (García, 2005), muy probablemente por la influencia del postmodernismo en la sociedad y la concesión de los Juegos Olímpicos en 1992 a nuestro país en Barcelona.

De hecho, desde aquellos primeros años de popularización de la carrera continua en España a la actualidad, según el calendario nacional de carreras en ruta (RFEA, 2014), se ha pasado de organizar apenas uno o dos maratones al año en nuestro país, a no menos de media docena de maratones, medio maratones, circuito de carreras de 10 kilómetros, etc., cada mes en diferentes puntos de nuestra geografía. Además, el número de participantes en estas carreras de larga distancia en ruta, ha pasado de ser simbólico a cifras que en 2014 oscilan entre los 12.000 corredores en meta del maratón de Madrid a los 35.000 del de Nueva York.

A pesar de ello, en España no abundan las investigaciones sobre el compromiso a correr en esta particular población de corredores de fondo en ruta. Entre todas, hay que resaltar por lo novedoso de sus hallazgos la ya mencionada de Zarauz y Ruiz-Juan (2012), pues no sólo obtuvieron que la población de corredores de fondo en ruta española presentaba un alto compromiso a correr, sino que era significativamente mayor en las mujeres que en los hombres. Además concluyeron que, en los hombres, este compromiso a correr se podía predecir significativamente por su mayor número de años corriendo y de kilómetros entrenados a la semana, así como por puntuar alto en las tres motivaciones motivaciones más autodeterminadas (*significado de la vida-autoestima, metas psicológicas y salud*), y bajo en la motivación menos autodeterminada (*reconocimiento*). Sin embar-

go, la predicción en mujeres fue únicamente por puntuar alto en las dos motivaciones más autodeterminadas (*metas psicológicas y signficado de la vida-autoestima*).

Anteriormente, Ruiz-Juan y Zarauz (2011) ya habían validado al español el instrumento de medida del compromiso a correr referente a nivel internacional, la *Commitment to Running Scale (CR)*, que en su versión en castellano pasó a denominarse *CR-II*. Con este instrumento Zarauz y Ruiz-Juan (2011) obtuvieron que el compromiso a correr, en hombres, se podía predecir significativamente, en este orden, por su mayor adicción negativa a correr, mayor número de km/semana, de maratones terminados y de años corriendo, así como por su menor nivel de estudios y, en las mujeres, el compromiso a correr se podía predecir significativamente únicamente por su mayor adicción negativa a correr y mayor número de km/semana.

Sin embargo, cuando el grado de compromiso de los corredores es llevado más allá de lo razonable y en detrimento de su propia calidad de vida, es cuando estos empiezan a sufrir adicción negativa a correr. Los síntomas de esta adicción negativa llegan a hacerse evidentes cuando empieza a comprometerse su vida social, su trabajo o incluso su salud (Coen & Ogles, 1993; Glasser, 1976; Hamer & Karageorghis, 2007; Morgan, 1979; Ogden, Veale & Summers, 1997), ya sea a nivel físico (seguir corriendo lesionado en contra del consejo del médico) o mental (síndrome de abstinencia, ansiedad e irritabilidad cuando no se puede hacer un entrenamiento). Estos indeseables efectos acarrear consecuencias nefastas, tanto para los corredores, como para sus familiares y amigos (Jaenes, 1994; Rudy & Estok, 2007), que ven como aquellos organizan sus vidas alrededor del entrenamiento y la participación en una determinada carrera, llegando incluso a organizar las vacaciones familiares para que coincidan con un maratón en el que quieren participar.

Se hace necesario destacar que existe una alta correlación entre el sano y deseable compromiso a correr con la adicción negativa a correr (Zarauz & Ruiz-Juan, 2011). Estos autores, además, concluyeron que, en los maratonianos, la segunda suele adquirirse como consecuencia del primero y de entrenar más días a la semana para evadirse u olvidarse, en el caso de los hombres, de las preocupaciones de los hijos y el trabajo, y en el caso de las mujeres, de las preocupaciones de los hijos, sobre todo cuando estas llevan menos años corriendo.

Por el contrario, un adecuado compromiso con la carrera continua puede ser adecuado y beneficioso para el resto de esferas de funcionamiento y rendimiento de la vida de una persona, como explicaron Jaenes, Godoy y Román (2009). Por ello, el objetivo de la presente investigación fue obtener y analizar tanto el grado de compromiso de una amplia muestra de corredores de fondo en ruta españoles y mexicanos, como una serie de variables socio-demográficas y la influencia que tienen a la hora de elevar o disminuir de manera significativa su compromiso a correr. Se partió de la hipótesis de que dicho compromiso iba a ser alto o muy alto, con diferencias significativas a favor de las mujeres, y de que muchas de las variables socio-demográficas iban a influir significativamente en el grado de compromiso de las muestras analizadas.

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 (20/02/2011; 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 el 01/03/2011 al 20/03/2013. 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 publicara 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 obtuvo el informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Instrumento

Se administró un instrumento que estaba compuesto de:

➤ *Commitment to Running Scale-II (CR-II)* de Ruiz-Juan y Zarauz (2011); versión española de la *Commitment to Running Scale (CR)* de Carmack y Martens (1979). Contiene 11 ítems para medir el CC puntuables de 1 (*nada de acuerdo*) hasta 5 (*totalmente de acuerdo*), con el que se obtiene una puntuación total entre 11 (mínimo CC) y 55 (máximo CC).

➤ *Variables socio-demográficas*: ¿tiene entrenador?, ¿qué nivel de estudios ha finalizado?, ¿con quién vive actualmente?, ¿cuál es su actividad laboral principal?, ¿cuántos hijos y/o familiares muy dependientes tiene a su cargo?, ¿qué edad tiene?, ¿cuál es su peso? y ¿cuál es su estatura?

Análisis de los datos

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

Resultados

Estadística descriptiva

Con respecto a la *CR-II* conviene reseñar que, mientras que la muestra española presentó un compromiso a correr medio-

Tabla 1. Media, desviación típica y significatividad por sexo y país del compromiso a correr

España						México								
Hombres n=1007			Mujeres n=98			<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Hombres n=534			Mujeres n=156		
<i>a</i>	<i>M</i> \pm <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> \pm <i>DT</i>	<i>a</i>	<i>M</i> \pm <i>DT</i>				<i>a</i>	<i>M</i> \pm <i>DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	
.88	40.12 \pm 6.21	.86	41.88 \pm 6.91	-2.67	.008	-2.6	.76	47.29 \pm 7.23	.77	49.02 \pm 6.86	-2.66	.008	-.24	

alto, la mexicana lo mostró muy alto, y en ambos casos con diferencias significativas a favor de las mujeres (Véase Tabla 1).

Con respecto a las variables socio-demográficas, excepto en la edad, en la muestra mexicana hubo diferencias significativas por sexo en todas las variables analizadas, mientras que en la española sólo las hubo en la dedicación principal y en el índice de masa corporal (IMC). Respecto a tener entrenador, una minoría de españoles se preocupaba de tenerlo, mientras que en los mexicanos esta preocupación era mucho mayor, sobre todo en mujeres. La mayoría del total de la muestra 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 (Véase Tabla 2).

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

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

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

Medias en el compromiso a correr en función de las variables socio-demográficas

En el compromiso a correr, en la muestra mexicana, se obtuvieron valores muy altos en todas las opciones de respuesta de las variables analizadas sin diferencias significativas, excepto en

aquellos varones que tenían 3 o más hijos o familiares dependientes a su cargo, en quienes este compromiso era significativamente mayor que en aquellos varones que tenían menos. En la muestra española los valores obtenidos fueron medio-altos, pero con diferencias significativas en tres de las siete variables, de forma que el compromiso a correr aumentaba en corredores varones que no tenían hijos y en aquellas mujeres que tenían un menor nivel de estudios y un peso normal (Véase Tabla 3).

Discusión

Resulta necesario comenzar destacando las diferencias significativas por nacionalidad en cuanto a los niveles de compromiso a correr. Así, mientras que en el presente estudio se obtuvieron valores medio-altos en la muestra española, similares a los de Ruiz-Juan y Zarauz (2011), en la muestra mexicana estos valores fueron significativamente superiores, llegándose a alcanzar valores cercanos a los 50 puntos de los 55 posibles, tanto en hombres como en mujeres.

Tradicionalmente, la falta de tiempo ha sido el motivo más aludido para la inactividad física (Valero, Gómez, Gavala, Ruiz-Juan & García, 2007), por lo que para hallar una explicación a estos altos valores de compromiso a correr, probablemente haya que contextualizarse en la época de crisis económica que sufría España en el momento de la toma de datos, donde tasas de paro superiores al 25% y la inestabilidad laboral de muchos de los trabajadores, hacían que estos dispusieran de más tiempo libre para evadirse de los problemas saliendo a correr, como ya obtuvieran Zarauz y Ruiz-Juan (2011). No obstante, el 92.7% de los varones y el 81.6% de las mujeres encuestadas en esta investigación manifestaron estar trabajando, por lo que este argumento podría carecer de fiabilidad, salvo que los trabajos que tuvieran les posibilitasen suficiente tiempo libre para salir a correr.

Por el contrario, a pesar de tener tasas de paro por debajo del 5% en México en el momento de toma de datos, sólo el 81.4% de los varones y el 54.8% de las mujeres manifestaron estar trabajando, por lo que sí parece aplicable a esta muestra la mayor disponibilidad de tiempo para entrenar y competir.

Lo que sí parece mantenerse constante respecto a las más

Tabla 3. Medias, DT, F y p-valor de la CR-11 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																					
Si	152	39.82	5.95	.43	.509	19	42.42	7.09	.09	.760	146	47.19	7.46	.03	.849	76	48.90	7.11	.07	.783	
No	855	40.18	6.26			79	41.87	6.95			388	47.33	7.15			80	49.21	6.67			
Estudios completados																					
Primarios	103	39.56	6.62	1.27	.282	4	45.75	4.57	3.63	.016	32	46.28	6.86	.97	.377	9	46.11	10.54	.62	.598	
Secundarios	370	40.35	6.88			40	42.70	6.83			178	47.85	7.16			37	48.97	6.05			
Universitarios	531	40.04	5.61			53	41.52	6.63			324	47.08	7.30			109	49.32	6.82			
Con quien vive actualmente																					
Vivo solo o sola	103	40.74	6.44	2.15	.117	14	42.00	7.69	.26	.768	60	46.65	8.10	.30	.738	16	50.50	3.89	.45	.636	
Con amigos o familia	290	40.59	6.18			33	42.66	6.67			263	47.45	6.88			98	49.04	6.07			
Vivo en pareja	614	39.80	6.18			51	41.52	7.01			211	47.27	7.41			42	48.57	9.21			
Actividad laboral principal																					
Ama de casa				.85	.426	11	41.09	8.90	.72	.538	2	46.00	4.24	.12	.948	52	50.11	4.11	2.00	.116	
Jubilado/pensionista	14	41.78	6.27			1	35.00				48	47.60	7.01			4	41.75	16.27			
Estudiante	59	40.76	5.47			6	44.83	8.84			49	46.81	5.64			14	49.21	7.06			
Trabajador	933	40.06	6.26			80	41.97	6.55			433	47.29	7.43			85	48.74	7.51			
Hijos y/o dependientes a cargo																					
0	475	40.52	6.08	2.79	.039	53	42.50	6.99	.67	.570	174	47.55	6.35	2.46	.042	68	49.60	4.21	.52	.664	
1	214	39.08	6.56			11	39.27	8.01			90	46.06	9.03			30	49.40	6.89			
2	258	40.33	6.40			24	41.83	6.53			102	46.38	9.08			33	48.69	7.16			
3 o más	60	39.85	4.65			10	42.50	6.80			168	48.24	5.42			25	47.68	11.26			
Edad																					
<33 años	315	40.27	6.17	1.98	.115	35	43.51	7.45	1.01	.390	170	46.91	6.71	.49	.688	57	50.14	5.05	1.55	.204	
34-39 años	264	40.59	6.14			22	41.22	6.12			88	47.39	6.96			34	49.08	6.22			
40-46 años	253	39.33	6.12			27	40.59	6.86			103	47.99	6.66			34	46.97	9.55			
>47 años	175	40.30	6.47			14	42.00	6.98			163	47.19	8.21			31	49.35	6.78			
IMC																					
Bajo peso	10	39.20	4.46	.15	.924	10	37.60	7.97	3.71	.028	8	46.25	11.52	1.35	.256	6	49.66	4.67	.27	.760	
Peso normal	747	40.13	6.08			83	42.77	6.65			351	47.68	7.03			136	48.91	6.92			
Sobrepeso	241	40.17	6.67			5	37.60	5.89			163	46.39	7.50			14	50.28	7.39			
Obesidad	9	39.11	6.52								11	48.63	5.35								

recientes investigaciones (Ruiz-Juan & Zarauz, 2011; Zarauz & Ruiz-Juan, 2011 y 2012) son las diferencias por sexo en cuanto al grado de compromiso a correr, puesto que resultaron significativamente mayores a favor de las mujeres, tanto en la muestra española como en la mexicana. En el estudio de Zarauz y Ruiz-Juan (2012) se concluyó que este alto compromiso en las mujeres era predecible por determinados tipos de motivaciones autodeterminadas (*metas psicológicas y significado de la vida-autoestima*).

Se hace difícil explicar el porqué de estas diferencias por sexo, puesto que en el presente estudio, en la muestra mexicana ninguna de las variables socio-demográficas analizadas predijo este mayor compromiso. No obstante, algo más de la tercera parte de las mexicanas manifestaron ser amas de casa y casi la mitad de ellas sin hijos, por lo que la disponibilidad de tiempo podría ser mayor que en los hombres y que en las españolas. Además, el porcentaje de mexicanas que se preocupaban de tener entrenador también fue significativamente mayor que en los hombres y que en las españolas, lo que es indicativo de unas altas motivaciones para correr, como ya obtuvieran en las mujeres de esta misma nacionalidad Zarauz y Ruiz-Juan (2013), sobre todo en las motivaciones más autodeterminadas (*salud y significado de la vida-autoestima*), lo cual podría ser la clave de su altísimo compromiso a correr.

En la muestra de corredoras española, el menor nivel de estudios y un peso normal, asociados al contexto de crisis económica antes aludido, podrían explicar esta mayor disponibilidad de tiempo libre para correr. Además, un porcentaje de mujeres significativamente mayor al de hombres manifestaron ser amas de casa y tener bajo peso, teniendo más de la mitad de ellas ningún hijo o familiar a su cargo, factores todos ellos que podrían facilitar salir a correr.

Por otra parte, centrándose en la variable socio-demográfica *hijos o familiares dependientes a su cargo*, resulta particularmente interesante comprobar que influyó sólo en los varones, pero aumentándoles el compromiso a los españoles sin hijos y a los mexicanos con más hijos. Se hacen patente por lo tanto no sólo las diferencias contextuales de un país y otro, sino que una misma variable puede influir de una u otra manera en cada país.

A modo de conclusiones, destacar que han sido menos de las predichas las variables socio-demográficas que han influido en el compromiso a correr de esta población, por lo que se hace necesario seguir investigándola incluyendo nuevas variables predictoras que ayuden a arrojar luz sobre estos altos niveles de compromiso, sobre todo en la población mexicana.

Referencias

Carmack, M.A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental status. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 1*(1), 25-42.

Coen, S.P., & Ogles, B.M. (1993). Psychological Characteristics of the Obligatory Runner: A Critical Examination of the Anorexia Analogue Hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(3), 338-354.

García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Avance de resultados*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte/ Consejo Superior Deportes.

Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.

Hamer, M., & Karageorghis, C. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports medicine, 37*(6), 477-484.

Jaenes, J.C. (1994). Psicología del deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera (eds): *El Maratón, Aspectos*

Técnicos y Científicos. Madrid: Alianza Deporte. (pp. 277-312).

Jaenes, J.C., Godoy, D., & Román, F.M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(2), 217-234.

Kostrubala, T. (1977). *The joy of running*. New York: Simon & Schuster.

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, 64*, 134-143.

Morgan, W. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportsmedicine, 7*, 57-70.

Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research, 5*, 343-356.

Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior, 23*(2), 130-143.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado el 2 de febrero de 2014 de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Real Federación Española de Atletismo (2014). Calendario Nacional de Carreras en Ruta. Recuperado el 5 de junio de 2014 de <http://www.rfea.es/web/competiciones/competiciones.asp>

Rudy, E.B., & Estok, P.J. (2007). Running addiction and dyadic adjustment. *Research in Nursing & Health, 13*(4), 219-225.

Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de la Commitment to Running Scale (CR). *Estudios de Psicología, 32*(2), 195-207.

Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., & Keeler, B. (1993a). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 1-15.

Scanlan, T.K., Simons, J.P., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., & Keeler, B. (1993b). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 16-38.

Valero, A., Gómez, M., Gavala, J., Ruiz-Juan, F. & García, M.E. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos. *Retos, 12*, 13-17.

Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos. *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11*(44), 817-834.

Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2012). «Súper-adherencia» del maratoniano; variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica, 11*(3), 863-874.

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

