

ARTÍCULO

Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018

Sociodemographic characteristics, training habits and motivation in 42K runners of Temuco-Araucanía International Marathon, Chile 2017-2018

MSc. PT. Natalia Chahin I.^a; MSc. PT. Fanny Bracho M.^a; MSc. PT. Claudia Navarrete H.^a; y MSc. PT. Viviana Orena Ch.^a

^a Chile. Universidad Mayor, Escuela de Kinesiología, Facultad de Ciencias, Temuco, Chile.

Autor para Correspondencia: Natalia Chahin I, Universidad Mayor, Av. Alemania 0281, Temuco, Chile. Email: natalia.chahin@umayor.cl teléfono: 56223336139 – 56223336411

Artículo presentado en 4º Simposio Internacional de Ciencias del Ejercicio y la Actividad Física (SICE), 2019.

Recibido el 27 de junio de 2019 / Aceptado el 08 de octubre de 2019

Resumen

Introducción: la participación de corredores en maratonas aumenta cada año, convirtiéndolos en una población atractiva de investigar. En Chile, aún no se conocen las características de maratonistas de carreras descentralizadas y emergentes, como la Maratón Internacional Temuco-Araucanía (MITA). **Objetivo:** describir características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en maratonistas de MITA 2017-2018. **Materiales y Método:** estudio descriptivo, transversal. Muestra no probabilística por conveniencia, 88 adultos maratonistas (n=43-2017 y n=45-2018) cumplieron criterios de selección (≥ 18 años, firma de consentimiento informado, intelectualmente capacitado para contestar encuesta). Variables: edad, nivel educacional, tipo de ocupación, frecuencia, duración e

intensidad de entrenamiento, pertenencia a clubes deportivos y motivación para ejercitarse. Datos obtenidos mediante encuesta de elaboración original, analizados con programa SPSS (v. 21.0). Estudio aprobado por Comité Ético-Científico acreditado. **Resultados:** Características sociodemográficas muestran mayor número de hombres encuestados en ambos años ($p < 0.001$ - $p < 0.001$), edad promedio del estudio 40 años, nivel educacional alto (72.5-66.7%), ocupación principal 2017 técnico y 2018 profesional, sin diferencias estadísticamente significativas. Similares hábitos de entrenamiento en ambas versiones: frecuencia (5 días/semana), sesiones de alta intensidad (88.1-70.5%), participación en clubes deportivos $> 50\%$ y práctica de otro deporte $> 37\%$. Acondicionamiento físico principal motivación para ejercitarse. Mayor duración de entrenamiento por sesión en

2017 (110 versus 89 minutos) (p 0.01).

Conclusiones: Se observaron similares características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en maratonistas de MITA 2017-2018.

Palabras clave: Hábitos de entrenamiento, maratonistas, motivación, características sociodemográficas.

Abstract

Introduction: Participants in marathons increase every year, making them an attractive population to investigate. In Chile, characteristics of 42K runners of decentralized and emerging races, such as Temuco-Araucanía International Marathon (MITA), are not yet known. **Objective:** to describe sociodemographic characteristics, training habits and motivation in marathoners participants in MITA 2017 and 2018.

Materials and Method: descriptive, transversal study. Sampling non-probabilistic for convenience included 88 adults marathoners (n=43-2017 and n=45-2018) who met selection criteria (older or equal than 18 years old), signed informed consent, intellectually trained to answer survey). Variables analyzed were age, educational level, type of occupation, frequency, duration and intensity of training, membership in sports clubs and motivation to exercise. Data obtained through original survey, analyzed with SPSS program (v.21.0). Study approved by accredited Scientific Ethics Committee.

Results: Sociodemographic characteristics report a greater number of men surveyed in both years (p 0.001- p <0.001), 40 years old as average age of the participants, high educational level (72.5-66.7%), main occupation 2017 was technical and 2018 professional, without statistically significant differences. Similar training habits in both versions: frequency (5 days/week), high intensity training sessions (88.1-70.5%), participation in sports clubs >50% and practice of another sport >37%. Principal

motivation to exercise was physical conditioning, without statistically significant differences for both groups. Longer training duration per session for 2017 version (110 versus 89 minutes) (p 0.01). **Conclusions:** a relatively similar behavior was observed in sociodemographic characteristics, training habits and motivation in marathoners of MITA 2017 and 2018.

Keywords: Training habits, marathoners, motivation, sociodemographic characteristics.

Introducción

El aumento de corredores en todo el mundo incluido nuestro país, está probablemente relacionado con la facilidad para esta práctica, las escasas barreras de acceso y la flexibilidad que proporciona el que pueda desarrollarse prácticamente en cualquier escenario y a cualquier hora (1). En Chile, la carrera es la tercera actividad más practicada, después del fútbol y el acondicionamiento físico, con un 12% del total de practicantes (2).

Las Maratones internacionales han crecido en cantidad de participantes, es así como en la categoría 42K de la última Maratón de Barcelona participaron 22.000 corredores, y en la versión 2019 del maratón de Santiago 6.347 corredores pertenecieron a la máxima categoría, de un total de 33.000 inscritos. En Temuco, desde hace 4 años, se corre la Maratón Internacional Temuco-Araucanía (MITA) válida ante la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que en su versión 2017 permitió a sus ganadores clasificar de manera directa al Mundial de Atletismo de Londres, y que paulatinamente ha aumentado su convocatoria en la categoría 42K, tanto de deportistas profesionales como recreacionales, sobrepasando los 100 corredores desde su segunda versión.

A nivel mundial existen diversos estudios que reportan el perfil de los corredores que participan en maratones masivas, siendo el último de estos un informe publicado en 2019 que describe las características de los corredores recreacionales en los cinco continentes, desde 1986 hasta 2018, en las categorías 5, 10, 21 y 42K, en términos de participación en eventos, tiempos de carrera, participación según sexo, distribución según distancia inscrita, edad de los corredores, factores motivacionales, entre otros (3). En Latinoamérica aún son pocos los estudios que caracterizan a los corredores 42K. El más reciente realizado en Chile, incorporó corredores residentes en Santiago, en diversas categorías y participantes de eventos de distinto tipo, con la finalidad de determinar el perfil de corredores urbanos asociado a riesgo de lesión músculo esquelética (4).

Sin embargo, se desconoce si los participantes que se inscriben en una maratón descentralizada y emergente, como es el caso de MITA, presentan características similares o diferentes en cuanto a los maratonistas de grandes urbes o ya consolidadas, y si estas características presentan modificaciones en el tiempo a medida que la carrera crece en versiones y popularidad.

Este escenario genera interrogantes respecto a quiénes son los participantes de los 42K de MITA; cuál es su nivel de entrenamiento como preparación para esta carrera; cuál es la motivación de los corredores para participar en este evento; y por último, si varían las características de los participantes entre un año y otro.

El objetivo del estudio actual es describir las características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en los maratonistas participantes de MITA en los años 2017 y 2018.

Para ello, se analizaron las características antes mencionadas en una muestra representativa del universo de corredores 42K participantes en MITA, que permita una comparación inicial de ambas versiones.

Materia y método

Tipo de estudio

Estudio observacional descriptivo, comparativo en base a dos registros de datos de temporalidad transversal recolectados separadamente en las versiones 2017 y 2018 de MITA.

Participantes

La investigación se realizó en la ciudad de Temuco, Chile, siendo la población en estudio los participantes adultos inscritos en MITA 2017 y 2018, que cumplieran con los criterios de selección. Según criterios de inclusión los participantes del estudio actual debían ser adultos (≥ 18 años) que accedieran a firmar el consentimiento informado. Sujetos con discapacidad psíquica y/o intelectual, sin capacidad de consentir su participación en el estudio, fueron excluidos según la ley chilena 20.584 en su artículo N°28. El estudio contó con aprobación del Comité Ético Científico (CEC) de la Universidad Mayor de Temuco el año 2017 (Folio N° 0010 de 15/03/2017) y por el CEC Servicio Salud Araucanía Sur el año 2018 (Folio N° 0033 de 07/03/2018).

Se obtuvo una muestra no probabilística por conveniencia, en que la totalidad de la población elegible es un potencial participante del estudio. La muestra estuvo compuesta por 88 participantes. El año 2017 la población objetivo de maratonistas fueron 126 personas (102 hombres y 24 mujeres) de las cuales se entrevistó a 43, correspondiendo a un 33% del universo. Para el año 2018 el universo fueron 139 (126 hombres y 13 mujeres) entrevistándose a 45, lo que corresponde al 32%.

El instrumento de recolección de datos utilizado fue la “Encuesta de Hábitos y Estilo de vida para corredores adultos”, que corresponde a un instrumento de elaboración original creado por el equipo de investigadores del estudio actual, tomando como referencia la Encuesta PACE (*Performance, Age, Competition, Exercise*) (5) y Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 de Ministerio de Salud (MINSAL) de Chile (2).

Esta encuesta de 39 preguntas contempla 6 dimensiones: aspectos sociodemográficos, antecedentes de salud, antecedentes laborales, hábitos deportivos y de entrenamiento, hábitos nocivos y autopercepción, en base al auto-reporte de antecedentes; las que se analizan en forma descriptiva por separado, sin reportar un puntaje final del instrumento. Debido a que el propósito de la encuesta es describir las características de la población adulta participante de corridas masivas, fue sometida a un proceso previo de validez de contenido por expertos (6).

La forma de aplicación de la encuesta a los participantes fue autoadministrada en formato impreso, con un tiempo estimado de respuesta de 10 minutos y siendo respondida por cada competidor durante el periodo de entrega de kits y números de competencia, en el recinto del Parque Estadio Germán Becker de Temuco. La entrega y recepción del instrumento fue realizada por encuestadores entrenados que instruyeron a los participantes, orientaron y/o resolvieron dudas al momento de responder el cuestionario.

Variables

Las variables sociodemográficas fueron: sexo (mujer, hombre), fecha de nacimiento (para edad y grupos en años), nivel educacional - NEDU- (en años de escolaridad) bajo (< 8 años), medio (entre 8 y 12 años) y

alto (> 12 años), y categorías de ocupación (profesional, técnico, oficios no profesionales, cesante, pensionado, estudiante, fuerzas armadas y de orden, artista, deportista). Para hábitos de entrenamiento se realizaron las siguientes preguntas: *¿cuántos días a la semana entrena?* para frecuencia de entrenamiento (días/semana), *¿cuántos minutos dura cada sesión de entrenamiento?* para duración de entrenamiento (minutos/sesión), *¿cuán a menudo se exige hasta sus límites físicos durante sus sesiones de entrenamiento?* las respuestas “a menudo/(casi) siempre” se consideraron como entrenamiento de alta intensidad, *¿participa activamente como miembro de algún club o asociación deportiva?* para participación en club deportivo (si/no), *¿realiza otro deporte de manera regular?* para realización de otro deporte (si/no). A cada participante se le consultó ¿qué lo motiva a ejercitarse? pudiendo cada uno de ellos (as) marcar más de una opción: acondicionamiento físico, pertenecer a un grupo, razones de salud, bajar de peso, diversión, aliviar estrés, otro.

Para el análisis de resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS v.21, el cual incorporó estadística descriptiva para variables cuantitativas y cualitativas, así como también análisis mediante test de hipótesis para promedios y proporciones. Se utilizaron tablas y gráficos para presentar los resultados. La distribución por sexo mostró el número y porcentaje según fila (%) como medidas de resumen. Para variables cualitativas, las medidas de resumen fueron el número (n) y el porcentaje según columnas (%); para variables cuantitativas, el promedio y la desviación estándar (DS). El porcentaje de “motivaciones para realizar ejercicio según sexo” fue calculado como el porcentaje de sujetos que marcaron el tipo de motivación, en el total de mujeres y hombres que conformaron la muestra, para cada una de las opciones. Un valor p menor a 0.05 fue considerado estadísticamente significativo.

Resultados

Las características sociodemográficas de la muestra según sexo y año de realización MITA se muestran en la tabla I. Se observó una mayor proporción de hombres encuestados 42 K tanto en la MITA 2017 como 2018, lo cual determinó diferencias significativas por sexo en la distribución de ambas muestras. En el año 2018, hubo un mayor porcentaje de hombres encuestados 42 K que en 2017. En la MITA 2017 y 2018, el promedio de edad no mostró diferencias significativas por sexo, sin embargo, al analizar la variable por grupos de edad en el año 2017, los datos mostraron diferencia significativa por sexo: las mujeres

presentaron edades mayores que los hombres. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la distribución de ambas muestras según nivel educacional: tanto en mujeres como en hombres, la mayor proporción de encuestados presentó un nivel educacional alto, es decir, como mínimo los doce años de escolaridad correspondientes a enseñanza media completa de acuerdo al sistema de educación chileno. Respecto a la ocupación, no se observaron diferencias significativas por sexo en ambos eventos. En la MITA 2017 la mayor proporción de mujeres fue técnico o profesional y de hombres técnico, en la MITA 2018 fueron profesional o tuvieron un oficio no profesional y profesional respectivamente.

Tabla I: Características sociodemográficas de la muestra según sexo y año de realización MITA.

Características sociodemográficas	MITA 2017			MITA 2018		
	Mujeres n = 9	Hombres n = 33	Valor p	Mujeres n = 2	Hombres n = 43	Valor p
Inscritos 42 K encuestados n (%)	9 (21.4)	33 (78.6)	*0.001	2 (4.4)	43 (95.6)	**<0.001
Edad en años media (DS)	42.75 (13.32)	38.36 (10.54)	0.27	38.00 (8.49)	38.27 (10.24)	0.57
Grupos de edad en años n (%)						
18 - 28	1 (11.1)	3 (9.1)	*0.03	0 (0.0)	6 (14.6)	0.95
29 - 38	3 (33.3)	15 (45.5)		1 (50.0)	18 (43.9)	
39 - 48	0 (0.0)	11 (33.3)		1 (50.0)	13 (31.7)	
49 - 58	4 (44.4)	3 (9.1)		0 (0.0)	2 (4.9)	
59 - 68	0 (0.0)	1 (3.0)		0 (0.0)	2 (4.9)	
69 y más	1 (11.1)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	
Grupos de NEDU en años n (%)						
menos de 8 años	0 (0.0)	0 (0.0)	0.28	0 (0.0)	0 (0.0)	0.44
entre 8 y 12 años	1 (12.5)	10 (31.3)		0 (0.0)	15 (34.9)	
más de 12 años	7 (87.5)	22 (68.7)		2 (100)	28 (65.9)	
Ocupación n (%)						
Profesional	3 (37.5)	10 (32.3)	0.92	1 (50.0)	15 (35.7)	0.96
Técnico	3 (37.5)	13 (41.9)		0 (0.0)	10 (23.8)	
Oficios no profesionales	1 (12.5)	4 (12.9)		1 (50.0)	13 (31.0)	
Cesante	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	
Pensionado	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (2.4)	
Estudiante	1 (12.5)	2 (6.5)		0 (0.0)	2 (4.8)	
Fuerzas Armadas y de Orden	0 (0.0)	2 (6.5)		0 (0.0)	1 (2.4)	

Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K
Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018

Artistas	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.4)
Deportista	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

n = número de sujetos, (%) = porcentaje, DS = desviación estándar, NEDU = nivel educacional

*valor $p < 0.05$ **valor $p < 0.001$

Los hábitos de entrenamiento según sexo y año de realización MITA se muestran en la tabla II. No se observaron diferencias estadísticamente significativas según sexo en los años 2017 y 2018, sin embargo, tanto mujeres como hombres de la muestra MITA 2017 mostraron mayor: frecuencia de entrenamiento semanal, duración de

entrenamiento, prevalencia de entrenamiento de alta intensidad y participación en club deportivo. Por otra parte, tanto mujeres como hombres MITA 2018 presentaron mayor prevalencia de realización de otro deporte en comparación a la muestra 2017.

Tabla II: Hábitos de entrenamiento según sexo y año de realización MITA.

Hábitos de entrenamiento	MITA 2017			MITA 2018		
	Mujeres n = 9	Hombres n = 33	Valor p	Mujeres n = 2	Hombres n = 43	Valor p
Entrenamiento semanal (días/sem) media (DS)	5.22 (1.86)	5.21 (1.78)	0.54	4.50 (0.71)	4.56 (1.52)	0.64
Duración de entrenamiento en minutos media (DS)	100.00 (29.76)	113.03 (38.64)	0.24	75 (21.21)	90.21 (35.69)	0.56
Prevalencia de entrenamiento a alta intensidad n (%)	9 (100)	28 (84.8)	0.28	0 (0.0)	31 (73.8)	NA
Prevalencia de participación en club deportivo n (%)	7 (77.8)	18 (56.3)	0.32	0 (0.0)	22 (53.7)	0.23
Prevalencia de realización de otro deporte n (%)	2 (22.2)	13 (41.9)	0.59	1 (50.0)	18 (42.9)	0.68

n = número de sujetos, (%) = porcentaje, DS = desviación estándar, días/sem = días por semana

La figura I muestra la motivación para realizar ejercicio según sexo en la MITA 2017. La gráfica mostró que, en orden decreciente, las principales motivaciones en mujeres fueron: acondicionamiento físico, razones de salud, bajar de peso, liberar estrés, diversión

y para pertenecer a un grupo, y en los hombres: acondicionamiento físico, razones de salud, diversión, liberar estrés, bajar de peso y para pertenecer a un grupo. No se observaron diferencias estadísticamente significativas por sexo.

**Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K
Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018**

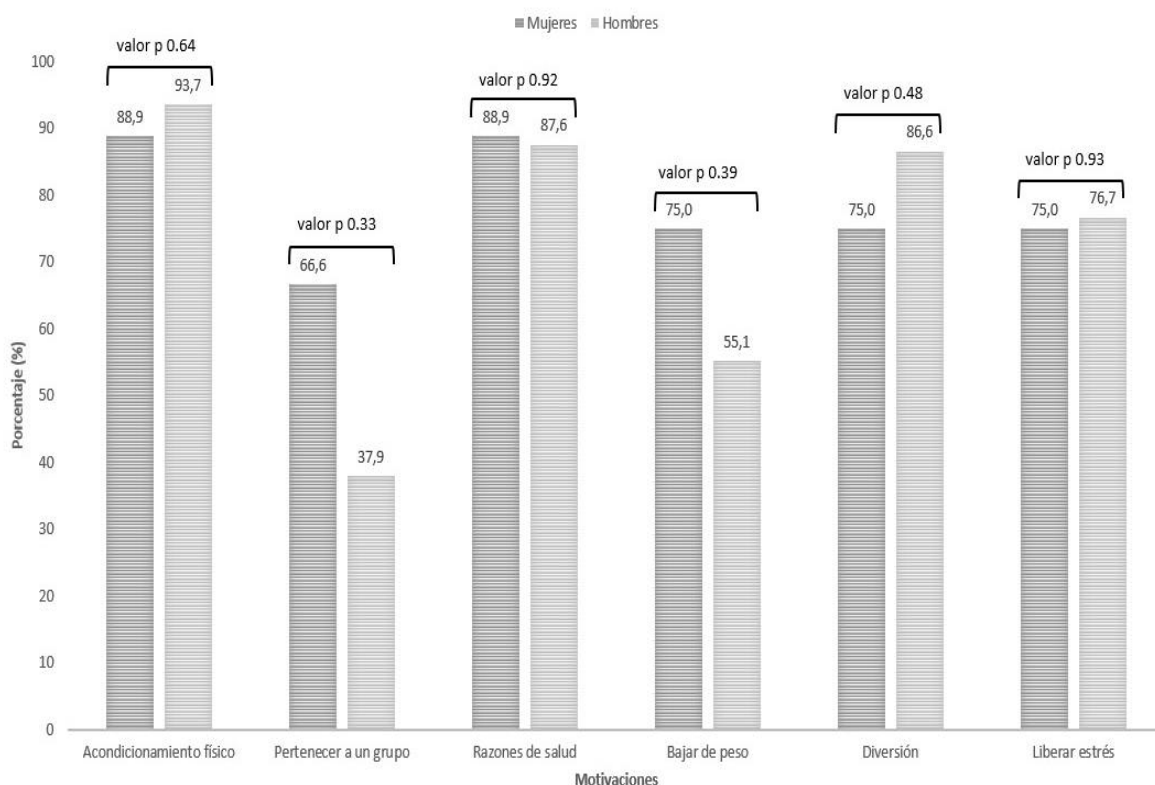


Figura I: Motivaciones para realizar ejercicio según sexo, MITA 2017.

La figura II muestra la motivación para realizar ejercicio según sexo en la MITA 2018. La gráfica mostró que, en orden decreciente, las principales motivaciones en mujeres fueron: acondicionamiento físico, razones de salud, diversión, liberar estrés, pertenecer a

un grupo y bajar de peso, y en los hombres: acondicionamiento físico, razones de salud, diversión, liberar estrés, para pertenecer a un grupo y bajar de peso. No se observaron diferencias estadísticamente significativas por sexo.

Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K
Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018

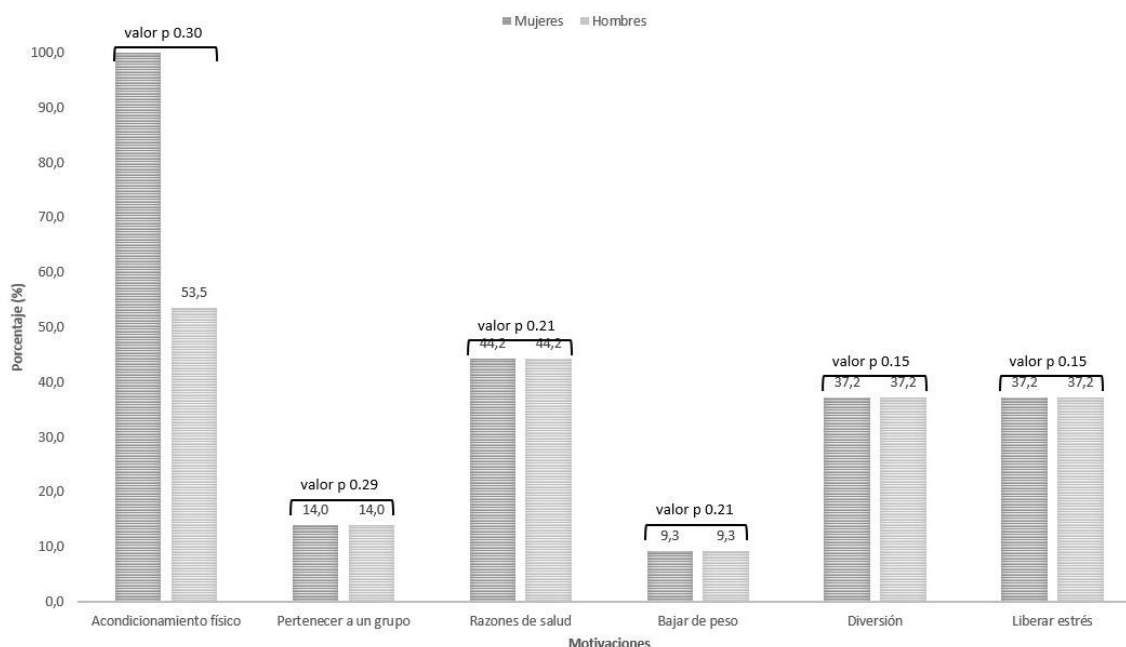


Figura II: Motivaciones para realizar ejercicio según sexo, MITA 2018

El análisis comparativo de las características sociodemográficas y hábitos de entrenamiento para el total de encuestados 42 K según año de realización MITA se muestra en la tabla III. No se observaron diferencias estadísticamente significativas para las variables edad, grupos de edad, nivel educacional, ocupación, frecuencia de entrenamiento semanal,

prevalencia de entrenamiento a alta intensidad, prevalencia de participación en club deportivo y prevalencia de realización de otro deporte. No obstante, se observaron diferencias estadísticamente significativas en la duración de sesión de entrenamiento, con mayor cantidad de minutos entrenados en encuestados 2017 comparado con aquellos 2018.

Tabla III: Análisis comparativo de las características sociodemográficas y hábitos de entrenamiento para el total de encuestados 42 K según año de realización MITA.

	MITA 2017	MITA 2018	
Características sociodemográficas y hábitos de entrenamiento	Total n = 42	Total n = 45	Valor p
Inscritos 42 K n (%)	126 (100)	139 (100)	NA
Inscritos 42 K encuestados n (%)	42 (100)	45 (100)	NA
Edad en años media (DS)	39.22 (11.09)	38.26 (10.08)	0.66
Grupos de edad en años n (%)			
18 - 28	4 (9.5)	6 (14.0)	0.83
29 - 38	18 (42.9)	19 (44.2)	0.94
39 - 48	11 (26.2)	14 (32.6)	0.73
49 - 58	7 (16.7)	2 (4.7)	0.67
59 - 68	1 (2.4)	2 (4.7)	0.92
69 y más	1 (2.4)	0 (0.0)	NA
Grupos de NEDU en años n (%)			
menos de 8 años	0 (0.0)	0 (0.0)	NA
entre 8 y 12 años	11 (27.5)	15 (33.3)	0.75
más de 12 años	29 (72.5)	30 (66.7)	0.63
Ocupación n (%)			
Profesional	13 (33.3)	16 (36.4)	0.86
Técnico	16 (41.0)	10 (22.7)	0.34
Oficios no profesionales	5 (12.8)	14 (31.8)	0.43
Cesante	0 (0.0)	0 (0.0)	NA
Pensionado	0 (0.0)	1 (2.3)	NA
Estudiante	3 (7.7)	2 (4.5)	0.87
Fuerzas Armadas y de Orden	2 (5.1)	1 (2.3)	0.91
Artistas	0 (0.0)	1 (2.3)	NA
Deportista	0 (0.0)	0 (0.0)	NA
Entrenamiento semanal (días/sem) media (DS)	5.21 (1.77)	4.56 (1.49)	0.06
Duración sesión de entrenamiento en minutos media (DS)	110.43 (37.06)	89.52 (35.15)	*0.01
Prevalencia de entrenamiento a alta intensidad n (%)	37 (88.1)	31 (70.5)	0.07
Prevalencia de participación en club deportivo n (%)	25 (61.0)	22 (51.2)	0.49
Prevalencia de realización de otro deporte n (%)	15 (37.5)	19 (43.2)	0.74

n = número de sujetos, (%) = porcentaje, DS = desviación estándar, NEDU = nivel educacional, días/sem = días por semana *valor p < 0.05

La figura III muestra la motivación para realizar ejercicio en el total de encuestados 42 K según año de realización MITA. En ambos grupos y sexos, el acondicionamiento físico fue la principal motivación. En las mujeres, las principales motivaciones, en orden decreciente, fueron: acondicionamiento físico, razones de salud, diversión, liberar estrés, bajar de peso y para pertenecer a un grupo, y en los hombres: acondicionamiento

físico, razones de salud, diversión, liberar estrés, para pertenecer a un grupo y bajar de peso. Se observaron diferencias estadísticamente significativas según año de realización MITA: en el año 2017 hubo mayor motivación de realizar ejercicio por acondicionamiento físico, razones de salud, diversión y para liberar estrés, comparado con el 2018.

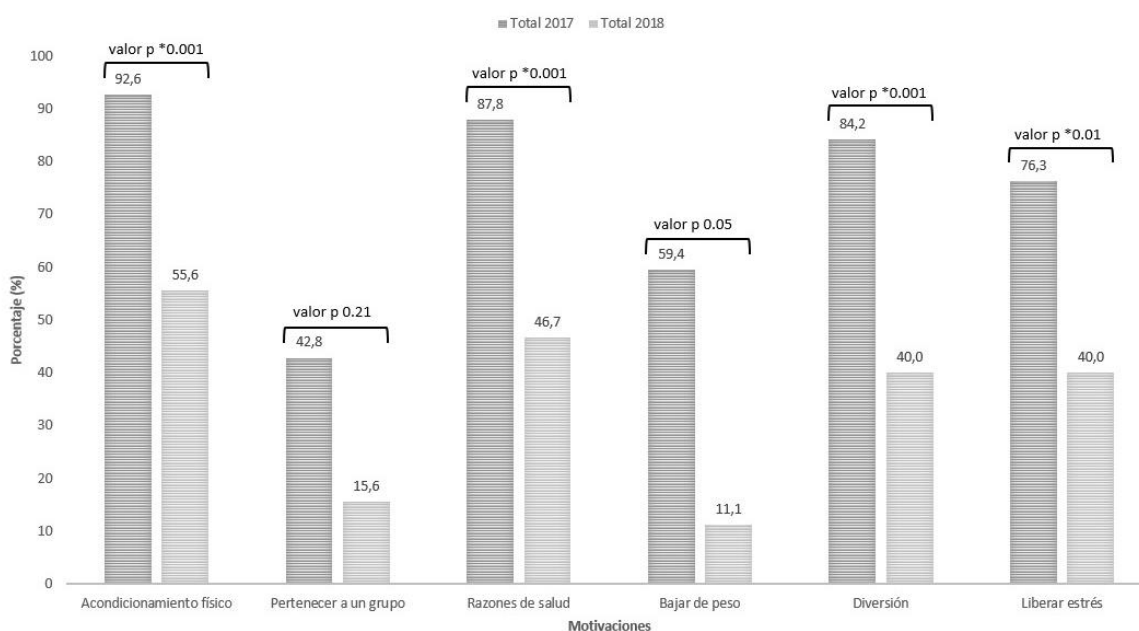


Figura III: Motivaciones para realizar ejercicio en el total de encuestados 42K según año de realización MITA.

Discusión

El estudio de las características de los corredores de maratón es un tema que despierta el interés de investigadores, conocer quiénes corren hoy 42K, cómo entrenan y cuál es su motivación, son interrogantes que buscan responderse. La naturaleza del instrumento de registro de datos utilizado en el estudio actual, en modalidad autoadministrada, se condice con los que se han utilizado en otros estudios observacionales similares (4,7-9).

El promedio de edad de los corredores de MITA (38,7 años) es comparable con los de otros estudios y también con los promedios de edad obtenidos en las páginas web de resultados oficiales de eventos. Así, es posible comparar el promedio de edad de 4.865 competidores nacionales participantes de la Maratón de Santiago 2018 que, según los registros oficiales, es posible aproximar a 40,2 años. Según un estudio de Besomi (4), en una muestra de 84 corredores chilenos de maratón se infiere un promedio de edad de 35 años. Si se compara con carreras

norteamericanas y europeas se evidencia que, según resultados oficiales publicados en la página web de la Maratón de Nueva York 2018, el promedio de edad aproximado de los 52.706 corredores que llegaron a la meta es 41,7 años. Sumado a ello el promedio de edad de los corredores 42K de la Zurich Maratón de Barcelona reportado en la muestra de Babí Lladós et al (10) es de 39,7 años. A la luz de estos hallazgos, podemos afirmar que la maratón es una carrera para sujetos con experiencia y que, por lo tanto, se hace necesario corroborar el entrenamiento que desarrollan para participar en estos eventos puesto que el riesgo cardiovascular y de lesiones musculoesqueléticas aumenta con la edad (11-13).

En el presente estudio llama la atención la baja participación de mujeres (12,6%), especialmente en la versión 2018, en la cual sólo se logró encuestar dos mujeres maratonistas, obligando a desestimar sus respuestas ya que no son representativas de la población estudiada y pueden generar sobreestimación de los resultados. Esta situación, sin embargo, coincide con la tendencia de estudios realizados, como reporta Zarauz-Sancho Ruiz-Juan (14) quienes investigaron 1.226 maratonistas inscritos en las maratones de San Sebastián, Sevilla y Barcelona en los años 2008 y 2009, en donde el 9,63% fueron mujeres. Esta baja participación de las mujeres, contrasta con la redefinición del rol actual de la mujer, que ha aumentado su participación en los ámbitos laboral y social, pero que pareciera no impactar de igual manera en la práctica de carreras de larga distancia como la maratón. Lo anterior plantea el desafío de reclutar, a futuro, un mayor número de mujeres participantes de modo de obtener resultados representativos por sexo y evitar el sesgo de selección.

En cuanto a las características sociodemográficas, los corredores de MITA poseen un nivel educacional alto, teniendo en 29

su gran mayoría estudios superiores, lo que coincide con lo observado en corredores de maratones en España (14). Por ejemplo, en el estudio de Babí Lladós et al (10) se apreció que el 77,8% de la muestra presenta estudios universitarios, de postgrado y formación profesional, sin presentar información que discrimine por sexo. El estudio de Besomi et al (4) mostró que el 65,6% de los corredores 42K santiaguinos tienen estudios universitarios completos y de postgrado, presentando similar distribución de la muestra por sexo. En cuanto a la variable ocupación, más del 50% del total de corredores 42K de MITA encuestados en ambos años resultaron ser profesionales o técnicos, sin diferencias estadísticamente significativas por sexo y por año de participación, respuesta que orienta hacia un perfil de corredores que compatibiliza la práctica deportiva con su actividad laboral.

Los hábitos de entrenamiento reportan resultados similares en ambos años, mostrando diferencias estadísticamente significativas sólo en la duración de la sesión de entrenamiento, en la cual la muestra 2017 supera en 20 minutos a la muestra 2018 (p 0.01). Se desconocen las razones por las que ocurre este fenómeno, el cual no es posible comparar con los estudios disponibles puesto que la variable tiempo se mide en distintas unidades en los diversos artículos consultados. La frecuencia de entrenamiento en ambos años es comparable con los datos disponibles de los corredores de la Zurich Maratón de Barcelona (10).

La motivación para correr de los maratonistas ha sido ampliamente estudiada, reconociéndose como factores motivacionales razones de salud, bienestar físico, autoestima, participación social y de salud mental, entre las principales. En este estudio la principal motivación para los grupos 2017 y 2018, y en ambos sexos, fue el acondicionamiento físico, seguido de razones de salud y en tercer lugar por diversión;

siendo las menos populares el bajar de peso en los hombres y pertenecer a un grupo en las mujeres, mientras que según Besomi et al ⁽⁴⁾ la principal motivación reportada en su estudio, también en corredores chilenos, fue razones de salud. Previamente, la misma autora, había analizado datos de corredores de larga distancia (maratones, ultramaratones y trails) identificando como principal motivación encontrar un 'significado de vida y autoestima' además de 'meta psicológica' sin diferenciar según sexo (15). En 1995 los autores Ogles & Masters (16) concluyeron luego de aplicar la escala MOMS de su autoría, que la motivación de los maratonistas difería según sexo, siendo para los hombres la búsqueda de éxito, mediante el logro personal de objetivos asociados a la carrera, vencer competidores gracias a su buen desempeño y recibir reconocimiento de pares y familiares por sus logros. Para las mujeres, identificaron motivación asociada al control del peso, socialización con otros corredores, y bienestar psicológico mediante reducción de la ansiedad y depresión, e incluso mejora de la autoestima. En esa época, 25 años atrás, los autores hipotetizaban sobre la diferencia entre sexos proponiendo que las mujeres tenían una pobre salud emocional y mental, debido a las limitaciones de su rol social, a las expectativas socioculturales e inequidad en el acceso a actividades de ocio, argumentos que hoy en día resultan tan lejanos como equívocos, como muestra un estudio realizado en Estados Unidos (17) en 72 mujeres con edad promedio 40.92 años (± 9.61), entre 23-72 años, corredoras de maratón, media maratón y ultramaratón, identificando que la principal motivación para correr era 'estar en buena condición física general', seguido de 'logro personal' y en tercer lugar 'rendimiento atlético'.

Un tema importante en las limitaciones de este estudio corresponde a la naturaleza autoadministrada y autorreportada del instrumento lo que limita

la confiabilidad de las respuestas recibidas, ya que no se puede controlar que algunas de estas entreguen información aproximada o sean definitivamente omitidas. Para evitar el sesgo de respuesta o información se propone validar el tipo de preguntas y/o de respuesta, aportando todas las categorías posibles para mejorar la confiabilidad del instrumento.

Finalmente, la información obtenida nos permite conocer las características de los corredores de larga distancia, personas alrededor de los 40 años, trabajadores, con alto nivel educacional, que comparten la carrera con sus ocupaciones lo que se transforma en un punto de partida interesante para reflexionar y diseñar estudios posteriores que propongan un modelo de medición de riesgo cardiovascular que permita a las políticas deportivas del país asumir de forma responsable lineamientos que fortalezcan la práctica segura de este deporte.

Reconocimientos y Agradecimientos

Nuestro reconocimiento a los integrantes de la Corporación Municipal de Deportes de Temuco, organizadores de MITA, por permitirnos el acceso a la muestra.

Referencias

- (1) Llopis R, Llopis D. Una tipología sociocultural de los corredores populares en España. *Apuntes Educación Física y Deportes* 2012; 108: 9 – 16.
- (2) Ministerio del Deporte. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más. MINDEP 2016. Disponible en: <http://www.mindep.cl>
- (3) International Association of Athletics Federations. The State of Running. IAAF 2019. Disponible en: <https://www.iaaf.org/home>
- (4) Besomi M, Leppe J, Di Silvestre MC, Setchell J. SeRUN® study: Development of

running profiles using a mixed methods analysis. PLoS One 2018; 13 (7): 1 – 10.

(5) Leyk D, Rüther T, Wunderlich M, Sievert A, Eßfeld D, Witzki A, Erley O, Küchmeister G., Piekarski C, Löllgen H. Performance, Training and Lifestyle Parameters of Marathon Runners Aged 20-80 Years: Results of the PACE-study. International Journal of Sports Medicine 2010; 107(46): 809–16.

(6) Carvajal A., Centeno C., Wayson R., Martínez M., Sanz A. ¿Cómo validar un instrumento de medida de la salud? Anales Sis San Navarra 2011 vol.34 Nº1.

(7) Rosales-Obando DM, Araya-Vargas G, Rivas-Borbón OM. Motivos de participación en una carrera de fondo, según edad, sexo y experiencia deportiva en corredores aficionados. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud 2018; 16 (1): 1 – 18.

(8) Salas J, Latorre PA, Soto VM, Santos Ma, García F. Características sociodemográficas del corredor popular veterano español. Kronos XII 2013; 2: 80 – 89.

(9) Larumbe E, Perez-Llantada MC, López A, Buceta JM. Development and preliminary psychometric characteristics of the PODIUM questionnaire for recreational marathon runners. Cuadernos de Psicología del Deporte 2015; 15 (3): 41 – 52.

(10) Babí-Lladós J, Inglés-Yuba E, Cumellas-Ruiz L, Farías-Torbidoni EI, Seguí-Urbaneja J, Labrador-Roca V. El perfil de los corredores y su propensión al accidente deportivo. Revista Internacional de Medicina

y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2018; 18 (72): 737 – 752.

(11) Borrione P, Quaranta F, Ciminelli E. Pre-participation screening for the prevention of sudden cardiac death in athletes 2013; 3 (1): 1 – 6.

(12) Predel HG. Marathon run: cardiovascular adaptation and cardiovascular risk. European Heart Journal 2014; 35 (44): 3091 – 3096.

(13) Goodman JM, Burr JF, Banks L, Thomas SG. The Acute Risks of Exercise in Apparently Healthy Adults and Relevance for Prevention of Cardiovascular Events. Canadian Journal of Cardiology 2016; 32 (4): 523 – 532.

(14) Zarauz-Sancho A, Ruiz-Juan F. Compromiso y adicción negativa al entrenamiento y competición de los maratonianos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2011; 11 (44): 817 – 834.

(15) Besomi M, Leppe J, Martínez MJ, Enríquez MI, Mauri-Stecca MV, Sizer PS. Running motivations within different populations of Chilean urban runners. European Journal of Physiotherapy 2017; 19 (S1): 8 – 11.

(16) Ogles B, Masters K, Richardson SA. Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits. International Journal of Sport Psychology 1995; 26 (2):233 – 248.

(17) Gabriel SF. Characteristics of the Adult Female Endurance Runner: A survey. Honors Undergraduate Theses 2017; 173. Disponible en: <https://stars.library.ucf.edu/>

Para Citar este Artículo:

Características sociodemográficas, hábitos de entrenamiento y motivación en corredores 42K
Maratón Internacional Temuco-Araucanía, Chile 2017-2018. Rev. Arch. Soc. Chil. Med. Deporte.
Vol. 64. Num. 1, Enero-Junio (2019), ISSN 0719-7322, pp. 19-32.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad
y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Archivos de la Sociedad
Chilena de Medicina del Deporte.**

La reproducción parcial y/o total de este artículo
debe hacerse con permiso de la **Revista Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina
del Deporte.**