

ANSIEDAD EN CORREDORES DE 20 A 70 AÑOS QUE ENTRENAN EN EL PARQUE ÑU GUAZÚ

Manuel María Gómez^{1*}

Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte, Universidad San Lorenzo, Filial Lambaré

*Correo electrónico: manuel.gomez@unisal.edu.py

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar los niveles de ansiedad en corredores de 20 a 70 años de edad cronológica que acuden al Parque Ñu Guazú de la ciudad de Luque en el año 2019. Se abordó la ansiedad como un estado emocional que puede afectar el rendimiento deportivo y el bienestar general de los individuos. La metodología empleada fue de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por corredores frecuentes del Parque Ñu Guazú, y la muestra seleccionada fue no probabilística por conveniencia, de 100 participantes (50 hombres y 50 mujeres). Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Ansiedad Manifiesta (MAS) de Taylor. Los resultados principales indicaron que, aunque una parte de la población manifiesta niveles de ansiedad, estos no son significativamente elevados en la mayoría de los casos. Se encontró que el grupo etario de 20 a 35 años es el que registra un porcentaje ligeramente mayor de ansiedad. Se concluye que, si bien el ejercicio físico como correr es beneficioso para reducir el estrés, es fundamental monitorear los niveles de ansiedad en los deportistas para garantizar su bienestar psicológico y optimizar su desempeño.

Palabras claves: ansiedad, corredores, deporte, bienestar, salud mental.

ABSTRACT

This research aimed to analyze anxiety levels in runners aged 20 to 70 years old who frequent Ñu Guazú Park in Luque in 2019. Anxiety was approached as an emotional state that can affect sports performance and overall well-being. The methodology used was descriptive, with a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of regular runners at Ñu Guazú Park, and the selected sample was non-probabilistic convenience sampling, including 100 participants (50 men and 50 women). The Taylor Manifest Anxiety Scale (MAS) was used for data collection. The main results indicated that, although a portion of the population shows anxiety levels, these are not significantly high in most cases. It was found that the 20 to 35 age group recorded a slightly higher percentage of anxiety. It is concluded that, while physical exercise like running is beneficial for reducing stress, it is essential to monitor anxiety levels in athletes to ensure their psychological well-being and optimize their performance.

Keywords: anxiety, runners, sport, well-being, mental health.

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una respuesta emocional compleja del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes, manifestándose con síntomas físicos (taquicardia, sudoración) y psicológicos (preocupación, inquietud). Su intensidad varía, y en el deporte, puede influir significativamente en el rendimiento atlético, ya sea facilitándolo o debilitándolo (Weinberg & Gould, 1996). Es esencial comprender esta manifestación en poblaciones específicas, como la de los corredores, para desarrollar estrategias de apoyo que promuevan su salud integral.

El *running* se ha consolidado como una actividad física popular con amplios beneficios para la salud cardiovascular, control de peso, función inmunológica y

cognitiva (Vivir, 2016). Más allá de lo físico, es una potente herramienta para gestionar el estrés y mejorar el estado de ánimo, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad mediante mecanismos como la liberación de endorfinas y la mejora de la autoestima (Wolpe, 1981). Sin embargo, incluso en la práctica recreativa, la ansiedad puede surgir por factores como la presión autoimpuesta, la comparación con otros, la autoexigencia o el temor a lesiones.

Esta investigación se centra en los altos niveles de ansiedad que atletas pueden experimentar, la cual, si no es gestionada adecuadamente, puede llevar al fracaso en el logro de objetivos deportivos y personales (Spielberger, 1989). La manifestación de la ansiedad es individual, requiriendo un tratamiento diferenciado. Investigadores en psicología deportiva han estudiado esta afectación (Weinberg & Gould, 1996), destacándose Cuba como pionera en contrarrestar la ansiedad de competencia. Factores psicológicos identificados incluyen experiencias negativas previas, errores de entrenamiento, sensación de fracaso y presión externa (entrenadores, familiares), elementos que dificultan su manejo óptimo.

Textos especializados definen la ansiedad en el deporte como las emociones previas y durante la competencia (Weinberg & Gould, 1996). El interés en la ansiedad competitiva ha impulsado numerosas investigaciones sobre factores psicosociales (Spielberger, 1989). Altos niveles de ansiedad pueden provocar el derrumbamiento psicológico del atleta, afectando gravemente su desempeño y bienestar (Weinberg & Gould, 1996). A menudo, atletas experimentan tensión, temor e inseguridad, y a pesar de años de práctica, no logran afrontar la ansiedad. Esto puede requerir tratamientos prolongados, dada la formación temprana y el perfeccionamiento en disciplinas como el atletismo. En general, la ansiedad se caracteriza por nerviosismo, miedos y presentimientos negativos, junto con signos físicos como sudoración y aumento de la frecuencia cardíaca, originada por el temor a eventos indeseados o perjudiciales.

El presente estudio se enfocó en determinar la ansiedad de corredores entre 20 y 70 años en el Parque Ñu Guazú de Luque en 2019. Se buscó identificar causas psicológicas, la influencia del trastorno en la familia y corredores, y la identificación de problemas psicosociales de la ansiedad. El estudio es descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal, utilizando encuestas aplicadas a una muestra de 100 corredores con consentimiento informado.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo, centrado en la recolección y análisis de datos numéricos para describir los niveles de ansiedad en una población específica sin manipular variables. El diseño fue no experimental y de corte transversal, lo que permitió recolectar datos en un único momento (2019) para obtener una "instantánea" de la ansiedad en los corredores, adecuada para describir su prevalencia.

2.2. Población y Muestra

La población objetivo estuvo conformada por corredores frecuentes del Parque Ñu Guazú en Luque, Paraguay. La muestra, seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyó 100 corredores (50 hombres y 50 mujeres) con edades entre 20 y 70 años. Esta composición permitió analizar la ansiedad en distintos grupos etarios y géneros.

2.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica principal de recolección de datos fue la encuesta. Como instrumento, se utilizó la Escala de Ansiedad Manifiesta (MAS) de Taylor (Taylor, 1953). Esta escala es un cuestionario de autoinforme validado, diseñado para medir niveles de ansiedad general. Los participantes respondieron afirmaciones con "verdadero" o "falso", y la suma de las respuestas indicativas de ansiedad proporcionó una puntuación total que refleja el nivel de ansiedad individual. La MAS fue elegida por su reconocimiento en psicología y su capacidad para ofrecer una medida cuantitativa.

2.4. Procedimientos y Consideraciones Éticas

La recolección de datos se llevó a cabo en 2019 en el Parque Ñu Guazú. Antes de aplicar la MAS, se estableció contacto con los corredores para explicar el propósito del estudio y obtener su consentimiento informado. Se les garantizó total confidencialidad y anonimato, y su derecho a retirarse en cualquier momento. La investigación se adhirió a principios éticos como beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia, priorizando el bienestar y la privacidad de los participantes. Toda la información fue tratada con discreción y utilizada exclusivamente para los fines de este estudio.

2.5. Plan de Análisis de Datos

Los datos de la MAS fueron organizados, codificados y transferidos a una base de datos digital para análisis estadístico. Se utilizaron estadísticas descriptivas, incluyendo frecuencias y porcentajes, para resumir y presentar las características de la muestra y la distribución de los niveles de ansiedad por edad y género. Aunque se podría calcular el promedio de las puntuaciones de ansiedad, la presentación se centró en la categorización en niveles (baja, media, alta), más pertinente para la interpretación de la MAS. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos para facilitar su comprensión, y su síntesis fue clave para la discusión y la interpretación de los hallazgos en relación con los objetivos del estudio.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis de Datos y Resultados

Los datos recolectados de los 100 corredores que participaron en el estudio en el Parque Ñu Guazú, distribuidos en 50 hombres y 50 mujeres, fueron analizados para determinar los niveles de ansiedad según su edad y género. La Escala de Ansiedad

Manifiesta (MAS) de Taylor fue la herramienta fundamental para cuantificar estas manifestaciones emocionales en la población de estudio.

Los resultados generales sobre la distribución de los niveles de ansiedad en la muestra total de corredores se presentan a continuación en la Tabla 1, desglosando los porcentajes por género para una mejor comprensión:

Tabla 1 Distribución de los niveles de ansiedad según el género en corredores del Parque Ñu Guazú (2019)

Nivel de Ansiedad	Hombres (%)	Mujeres (%)	Total (%)
<i>Ansiedad Baja</i>	30	32	62
<i>Ansiedad Media</i>	15	12	27
<i>Ansiedad Alta</i>	5	6	11
Total	50	50	100

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación (2019).

Como se puede observar en la Tabla 1, la mayoría de los corredores participantes, un 62% del total, reportó niveles de ansiedad catalogados como "Ansiedad Baja". Esto sugiere que, para una parte significativa de la población estudiada, la práctica de correr podría estar asociada con un bajo nivel de síntomas de ansiedad. No obstante, un 27% de los participantes se ubicó en el rango de "Ansiedad Media", y un 11% manifestó "Ansiedad Alta". Estos porcentajes, aunque minoritarios en el caso de la ansiedad alta, son indicadores relevantes que señalan la presencia de este estado emocional en una porción de la población de corredores. Es importante destacar que, en términos de género, las proporciones entre hombres y mujeres en cada nivel de ansiedad son relativamente similares, lo que sugiere que no hay una diferencia marcada en la prevalencia de ansiedad entre ambos sexos dentro de esta muestra.

Adicionalmente, se realizó un análisis para determinar la distribución de los niveles de ansiedad en función de los grupos etarios. Los resultados de este análisis se detallan en la Tabla 2:

Tabla 2 Distribución de los niveles de ansiedad por grupo etario en corredores del Parque Ñu Guazú (2019)

Grupo Etario	Ansiedad Baja (%)	Ansiedad Media (%)	Ansiedad Ita (%)	Total (%)
20-35 años	20	18	7	45
36-50 años	25	6	2	33
51-70 años	17	3	2	22
Total	62	27	11	100

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la investigación (2019).

La Tabla 2 revela un hallazgo particularmente interesante: el grupo etario más joven, es decir, el de 20 a 35 años, exhibe el porcentaje más alto de ansiedad en los niveles medio (18%) y alto (7%), sumando un 25% de este grupo con niveles significativos de ansiedad. Esto contrasta con los grupos de mayor edad, donde la "Ansiedad Media" y "Ansiedad Alta" son considerablemente menores. Por ejemplo, en el grupo de 36 a 50 años, solo un 8% experimenta ansiedad media o alta, y en el grupo de 51 a 70 años, este porcentaje se reduce al 5%. Estos resultados sugieren que los corredores más jóvenes podrían ser más susceptibles a experimentar ansiedad, o que los factores de estrés inherentes a esta etapa de la vida podrían manifestarse más prominentemente. La prevalencia de la ansiedad es mayor en el grupo más joven en comparación con los grupos de edad más avanzada, lo cual puede ser un punto crítico para futuras intervenciones.

Los resultados de este estudio, al indicar que la mayoría de los corredores del Parque Ñu Guazú presentan niveles bajos de ansiedad, refuerzan la noción ampliamente aceptada de que la actividad física regular, como correr, es un factor protector contra el estrés y promotor del bienestar mental (Vivir, 2016; Wolpe, 1981). La capacidad del ejercicio para reducir el estrés psicológico se ha atribuido a diversos mecanismos, incluyendo la liberación de endorfinas, la distracción de los pensamientos negativos y la mejora de la autoeficacia y la autoestima (Weinberg & Gould, 1996). La alta proporción de corredores con ansiedad baja en nuestra muestra es consistente con esta perspectiva.

Sin embargo, el hallazgo de que una parte de la población, especialmente el grupo de 20 a 35 años presenta niveles de ansiedad media y alta, merece una discusión detallada. Este patrón sugiere que, aunque el *running* ofrece beneficios generales para la salud mental, no es una panacea que elimine completamente la ansiedad en todos los individuos. La mayor prevalencia de ansiedad en el grupo etario más joven podría estar vinculada a una serie de factores socioeconómicos y personales que suelen ser más intensos en esta etapa de la vida. Por ejemplo, los individuos en este rango de edad a

menudo enfrentan mayores presiones laborales, incertidumbre económica, desafíos en el establecimiento de relaciones significativas y la búsqueda de identidad. Estas presiones externas pueden generar un estado de ansiedad subyacente que, si bien puede ser mitigado por el ejercicio, no siempre es completamente erradicado. La interacción entre estos factores vitales y la práctica deportiva es compleja y requiere una comprensión más profunda.

En contraste, la menor incidencia de ansiedad en los grupos de mayor edad (36-50 años y 51-70 años) podría explicarse por varias razones. Es posible que los individuos en estos rangos etarios hayan desarrollado mayores habilidades de afrontamiento y resiliencia ante el estrés a lo largo de su vida. Además, la motivación para correr en estos grupos podría estar más orientada hacia la salud y el bienestar general que hacia el rendimiento competitivo, lo que podría reducir la presión y, por ende, los niveles de ansiedad asociados al deporte. Otra posibilidad es que aquellos individuos con altos niveles de ansiedad en edades más tempranas puedan no mantener la práctica del *running* a largo plazo, resultando en una "selección natural" de corredores con menor ansiedad en las cohortes de mayor edad. La estabilidad personal y profesional, así como una perspectiva de vida más consolidada, también pueden contribuir a una menor manifestación de ansiedad en estos grupos.

Es importante reconocer las limitaciones de este estudio, derivado de su diseño transversal y la naturaleza descriptiva. Al no ser un estudio longitudinal, no se pueden establecer relaciones causales entre la práctica de correr y los niveles de ansiedad; es decir, no se puede determinar si la ansiedad es preexistente y los individuos utilizan el *running* como mecanismo de afrontamiento, o si ciertos aspectos de la propia actividad deportiva contribuyen a la ansiedad. Asimismo, al depender de fuentes secundarias y de un instrumento de autoinforme (MAS de Taylor), los resultados pueden estar sujetos a sesgos de respuesta o a la interpretación subjetiva de los participantes. La simplicidad de la bibliografía existente en el documento original también limita la profundidad de la discusión y la contextualización teórica de los hallazgos con investigaciones más recientes y diversificadas en el campo de la psicología del deporte.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos tienen implicaciones prácticas significativas. La identificación de un grupo etario (20-35 años) con mayor vulnerabilidad a la ansiedad en corredores sugiere la necesidad de desarrollar programas de apoyo psicológico más específicos para este segmento. Estos programas podrían incluir técnicas de manejo del estrés, *mindfulness*, sesiones de coaching psicológico deportivo o recursos educativos sobre la relación entre el ejercicio y la salud mental. Es crucial que los profesionales de la salud, entrenadores y administradores de espacios deportivos como el Parque Ñu Guazú, estén conscientes de la importancia de monitorear la salud mental de los corredores y no solo su rendimiento físico. La integración de la psicología del deporte en las comunidades de corredores puede potenciar aún más los beneficios del ejercicio, garantizando que la actividad física sea una fuente de bienestar integral y sostenible a lo largo de la vida. Finalmente, futuras investigaciones podrían abordar la ansiedad en corredores con metodologías cualitativas o diseños longitudinales, y explorar la eficacia

de intervenciones específicas, así como la influencia de factores como el tipo de entrenamiento, la intensidad y la participación en competencias.

4. CONCLUSIÓN

La presente investigación sobre los niveles de ansiedad en corredores de 20 a 70 años en el Parque Ñu Guazú durante el año 2019 ha permitido extraer conclusiones relevantes sobre la interacción entre la actividad física y el bienestar emocional. Se ha determinado que, si bien una proporción significativa de los corredores experimenta niveles bajos de ansiedad, un grupo considerable manifiesta ansiedad media o alta, siendo los individuos del rango etario de 20 a 35 años quienes presentan una mayor prevalencia de estos niveles. Este hallazgo subraya la necesidad de reconocer que el ejercicio físico, aunque inherentemente beneficioso para la reducción del estrés y la promoción de la salud mental (Vivir, 2016; Wolpe, 1981), no es una solución única y universal para la ansiedad, y que factores específicos de la etapa de vida o del contexto pueden influir en su manifestación. Es fundamental que los profesionales de la salud y el deporte, así como las instituciones relacionadas, adopten un enfoque integral que no solo se centre en el rendimiento físico de los deportistas, sino también en su bienestar psicológico. La identificación temprana de corredores que experimentan niveles elevados de ansiedad, especialmente en los grupos de edad más jóvenes, es crucial para poder ofrecerles apoyo adecuado. La implementación de programas de concientización sobre la importancia de la salud mental en el deporte, el acceso a recursos psicológicos y la promoción de técnicas de manejo del estrés pueden potenciar los beneficios del *running* y asegurar que la práctica deportiva contribuya de manera holística al desarrollo y bienestar de los individuos. Este estudio aporta datos específicos de una población local en Paraguay, que pueden servir de base para futuras investigaciones que exploren con mayor profundidad las causas y efectos de la ansiedad en corredores, y para el diseño de intervenciones más focalizadas en el ámbito de la psicología del deporte. La integración de la salud mental en la cultura deportiva es un paso esencial hacia la promoción de un estilo de vida más saludable y equilibrado para todos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory (STA)*. Consulting Psychologists Press.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285–290.
- Vivir, G. (2016). *Correr y vivir*. Editorial Debate.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wolpe, J. (1981). *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Editorial Española.