

Perfil psicológico en corredores de ultramaratón Psychological profile in ultramarathon runners

Marta Guíu Carrera, Marta Leyton Román
Universidad Rey Juan Carlos (España)

Resumen. La modalidad deportiva de ultramaratón ha experimentado un notable crecimiento entre la población, sin embargo, la investigación acerca de las variables psicológicas de estos atletas es reducida. En este trabajo se plantearon dos hipótesis: que la motivación de los corredores de ultramaratón es principalmente intrínseca y que a mayor motivación intrínseca, mayor dependencia del ejercicio. Se estudió la regulación de la conducta en el deporte, los objetivos en el ejercicio y la dependencia del ejercicio de los participantes ultramaratonianos mediante tres cuestionarios: *Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio*, la *Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio* y el *Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte*. Se realizó un análisis descriptivo, de fiabilidad, de correlación y ANOVA. Los resultados de este estudio mostraron que la motivación intrínseca era la más frecuente en los participantes, confirmando la primera hipótesis. El objetivo de dirección de la salud mostró la puntuación más alta, frente al de reconocimiento social, que presentó la más baja. La dependencia del ejercicio se asoció con la motivación intrínseca para algunos factores y con la extrínseca para todos ellos, por lo que la segunda hipótesis se confirmó sólo parcialmente. Por último, se sugiere la necesidad de profundizar en esta incipiente línea de investigación, así como de adaptar cuestionarios a los deportistas de esta modalidad.

Palabras clave. Motivación intrínseca, ultramaratón, objetivos, dependencia, ejercicio.

Abstract. Ultramarathons have experienced a remarkable growth among people; however, research about these athletes' psychological asset is reduced. Two hypotheses were proposed: that motivation of the ultramarathon runners is mainly intrinsic; and that the greater the intrinsic motivation, the greater the exercise dependence. Regulation of behavior in sport, exercise objectives, and exercise dependence of ultramarathon participants was studied using three questionnaires: *Goal Content for Exercise Questionnaire*, *Exercise Dependence Scale-Revised*, and *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*. Descriptive, reliability, correlation, and ANOVA analyses were performed. The results of this study showed that intrinsic motivation was the most frequent in all participants, confirming the first hypothesis. The objective of health management showed the highest score, while social recognition presented the lowest. Exercise dependence was associated with intrinsic motivation for some factors and with extrinsic motivation for all of them, so the second hypothesis was only partially confirmed. Finally, we suggest to deepen this new line of research, as well as to adapt questionnaires to athletes of this sport.

Keywords. Intrinsic motivation, ultramarathon, objectives, dependence, exercise.

Introducción

Un ultramaratón es una carrera que supera la distancia de 42.195 kilómetros (Wardenaar, Hoogervorst, Versteegen, Van der Burg, Lambrechtse & Bongers, 2018) o las seis horas de duración (Zaryski & Smith, 2005). Cerca del 80% de los finalistas son hombres teniendo alrededor de 45 años (Knechtle, 2012).

La ultramaratón está aumentando su popularidad (Knechtle, 2012). Algunos autores han estudiado el aumento en la participación en este tipo de pruebas, pudiendo deberse a una combinación de un incremento en la participación de corredores de 40 años o más, un crecimiento en la participación de mujeres (Hoffman, Ong & Wang, 2010; Hoffman & Wegelin, 2009), un incremento en la media anual de carreras completadas por individuo (Hoffman, et al., 2010) o un aumento gradual en la edad de los corredores más rápidos (Hoffman & Wegelin, 2009).

A pesar del incremento de la popularidad de la participación en el ultramaratón, todavía existe una falta de conocimiento de las características psicológicas que son únicas en estos corredores (Buck, Spittler, Reed & Khodae, 2018). Entre estas características encontramos niveles más bajos de ansiedad relacionada con el dolor (Roebuck, Urquhart, Knox, Fitzgerald, Cicuttini, Lee & Fitzgibbon, 2018). La gran actividad mental durante las pruebas resulta muy importante

para controlar los momentos más críticos relacionados con sensaciones negativas que pueden llevar al abandono, por lo que se subraya la efectividad de los aspectos psicológicos como la motivación (Buceta, López, Pérez-Llantada, Vallejo & Del Pino, 2002).

Una de las teorías que ayuda a explicar la motivación es la Teoría de la Autodeterminación (SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000), según la cual la conducta humana se diferencia según el grado de autodeterminación, que se asocia a distintos tipos de motivación, regulación y locus de causalidad. Por lo que la conducta no autodeterminada se caracteriza por desmotivación, ausencia de regulación y locus impersonal. Y al aumentar progresivamente el grado de autodeterminación la motivación es extrínseca, es decir, realizar una actividad por recompensa o reconocimientos externos a la misma -de locus externo (regulación externa), parcialmente externo (regulación introyectada), parcialmente interno (regulación identificada) e interno (regulación integrada)- e intrínseca, es decir, realizar una actividad física, en este caso, por el propio placer y disfrute que supone practicarla -de locus interno (regulación intrínseca)- que se corresponde con el mayor grado de autodeterminación.

Así mismo, cabe destacar el Modelo Jerárquico de la Motivación (Vallerand, 1997) en el que la motivación (intrínseca, extrínseca o amotivación) tiene lugar en tres niveles de generalidad (global, contextual y situacional). Viene determinada por los factores sociales de cada nivel en función del grado de autonomía, competencia y relación, aunque los factores sociales y la motivación del nivel global pueden

afectar al contextual y situacional, y viceversa. La motivación desemboca finalmente en una respuesta afectiva, cognitiva y de comportamiento en cada nivel, siendo ésta más positiva al ser la motivación intrínseca.

El estudio de los aspectos motivacionales se considera un tema fundamental de la psicología del deporte y el ejercicio (Zarauz, Ruiz-Juan, Arbinaga, Jaenes & Flores-Allende, 2015). Además en los deportes individuales los procesos de motivación son más significativos (González & Valadez, 2016). En carreras populares de 10 km. y media maratón, las motivaciones principales son la satisfacción, logro de meta personal, interés por el deporte y autoestima (Prieto, 2016). En la distancia de maratón, son destacables altos niveles de motivación intrínseca que aumentan con la edad y el número de maratones terminados, encontrando diferencias entre géneros como mayor búsqueda de reconocimiento en hombres y mayor práctica por significado de la vida y autoestima en mujeres (Ruiz-Juan & Zarauz, 2011, 2014), aumentando con la edad la práctica por salud, control de peso, sentido a la vida y amistad (Ogles & Masters, 2000). En cuanto a la distancia de ultramaratón, no se conoce exactamente qué motiva a los atletas (Knechtle, 2012). Aunque varios estudios muestran como factor motivador más importante el logro de objetivos personales, todavía se requieren estudios de calidad para investigar más a fondo en la psicología de esta modalidad (Roebuck, Fitzgerald, Urquhart, Ng, Cicuttini & Fitzgibbon, 2018). Por ello, se considera de gran interés el estudio de la motivación en estos deportistas y el conocer qué motivos les impulsan a afrontar pruebas de tal envergadura.

Por otro lado, Ogles y Masters (2000), estudiaron el gran impacto que el entrenamiento tiene en las vidas de los maratonianos. Los ultramaratonianos aunque corren más lento durante los entrenamientos que los maratonianos realizan más kilómetros (Knechtle, 2012). Por lo que podríamos aventurar que este impacto que pueda tener en sus vidas pueda ser aún mayor en los corredores de ultramaratones. Además, pese a la orientación hacia la salud, la mayoría de los corredores de ultramaratón no dejarían de correr si supieran que es perjudicial para su salud (Hoffman & Krouse, 2018). Lo que puede deberse a los sentimientos eufóricos y aspectos gratificantes que pueden incluirla como comportamiento adictivo que se desarrolla en diferentes etapas (Weinstein & Weinstein, 2014). Esta dependencia o adicción negativa se debe a factores psicológicos y fisiológicos y puede conllevar a un detrimento de otras facetas de la vida, como la familia, las relaciones sociales o el trabajo (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012, 2013). Puede generar consecuencias adversas para la salud, así como deteriorar la calidad de vida (Márquez & De la Vega, 2015). Debido al impacto en el bienestar y en la salud que puede tener la dependencia al ejercicio en los corredores, en este caso de ultramaratón, se considera de interés incluir esta variable a estudiar en el trabajo.

Además, es importante conocer los motivos que conducen al deportista a mantenerse o abandonar la actividad (Díaz-Leal, Blanco, Benitez, Aguirre & Candia-Luján, 2018). Sin embargo, no existen muchas investigaciones que hayan estudiado a la población de maratonianos españoles ni sus motivos de práctica (Ruiz-Juan & Zarauz, 2011, 2012). Cuando nos referimos a la distancia de ultramaratón, los estudios

realizados son minoritarios y especialmente en nuestro país.

Torstveit, Fahrenholtz, Lichtenstein, Stenqvist y Melin (2019), realizaron un estudio con deportistas varones de larga distancia, donde 20 eran corredores. Encontraron que una mayor puntuación en la dependencia del ejercicio se asociaba con síntomas de desórdenes alimentarios. Schüler, Knechtle y Wegner (2018), también estudiaron a deportistas de ultra resistencia de los cuales 131 eran corredores. Observaron que una pobre satisfacción de la necesidad básica de competencia se asociaba con la automotivación de ansiedad, que precedía la dependencia del ejercicio. En cuanto a la motivación, Hanson, Madaras, Dicke y Buckworth (2015), hallaron en su estudio que la motivación de los ultramaratonianos era más intrínseca que los maratonianos y corredores de media maratón.

El presente estudio constituye una aproximación a ciertas variables psicológicas que permitan conocer más a los deportistas de esta modalidad fomentando la investigación en esta línea y acercándonos a la problemática que supone la creciente población de ultramaratonianos (a menudo populares) que afronta cientos de kilómetros con una preparación inadecuada o incompleta en muchas de las ocasiones, acrecentando los riesgos asociados a esta modalidad deportiva.

Por lo tanto, se planteó una primera hipótesis afirmando que la motivación de los corredores de ultramaratón es principalmente intrínseca. Y una segunda hipótesis sosteniendo que a mayor motivación intrínseca, mayor dependencia del ejercicio.

Material y método

Diseño de la investigación

El estudio llevado a cabo fue correlacional de corte transversal, en el cual no se intervinieron ni manipularon las variables descritas anteriormente, sólo se observó lo que ocurre con ellas en condiciones naturales (Cubo, Martín & García, 2011). Según la clasificación ofrecida por Montero y León (2007), se ubicaría dentro de los estudios empíricos cuantitativos y, dentro de estos, haría referencia a estudio descriptivo de poblaciones mediante encuestas.

Participantes

Participaron en este estudio 66 corredores de ultramaratón, siendo requisito haber completado al menos una carrera por montaña de mínimo 55 km. y 3600 metros de desnivel positivo en los tres últimos años y además haber participado o estar preparándose la prueba Gran Trail Aneto-Posets, con 105 km. y 6760 metros de desnivel positivo.

Solo cinco fueron mujeres, lo que refleja la menor participación femenina en este tipo de pruebas. Su edad abarcaba entre 26 y 40 años (36.11 ± 6.03). La edad de los 61 varones comprendía entre 23 y 62 años (40.09 ± 3.28). La media de años de experiencia en pruebas de características similares de los participantes fue de $5.89 (\pm 3.28)$, practicando una media de $10.05 (\pm 3.65)$ horas semanales.

Variables e instrumentos de medida

El presente estudio se basó en la utilización de tres cuestionarios como principales instrumentos de investigación (Borges-Silva, Prieto-Vaello, Alias & Moreno-Murcia, 2015;

Hancox, Quested, Viladrich & Duda, 2015; Reche, Martínez-Rodríguez & Ortín, 2015).

Para la medición de la variable psicológica de objetivos en el ejercicio se utilizó el cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio (GCEQ) desarrollado y validado por Sebire, Standage y Vansteenkiste (2008), y validado en español por Moreno-Murcia, Marcos-Pardo y Huéscar (2016) (χ^2 (158, n = 328), $p < .001$; $\chi^2/g.l. = 2.55$; CFI = .91; IFI = .91; TLI = .90; SRMR = .07; RMSEA = .06). Los factores que se extraen del mismo son: afiliación social (p.e. «Para relacionarme con otras personas de manera significativa»), imagen (p.e. «Para mejorar la apariencia y la forma de mi cuerpo»), dirección de la salud (p.e. «Para ser más resistente a la enfermedad»), reconocimiento social (p.e. «Para ser bien considerado/a por otras personas») y desarrollo de habilidad (p.e. «Para aprender y ejercer nuevas técnicas»). Todos los ítems se responden a través de una escala tipo Likert de 6 puntos, cuyo rango va desde el valor 0, totalmente en desacuerdo, a 6, totalmente de acuerdo.

Para la medición de la variable psicológica de dependencia del ejercicio se utilizó la Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio (EDS-R) Symons-Downs, Hausenblas, y Nigg (2004), validada al español por Sicilia y González-Cutre (2011) (χ^2 (168, N = 531) = 489.98, $p = .001$, $\chi^2/df = 2.91$, CFI = .94, IFI = .94, RMSEA = .060 (90% CI = .054 - .066), SRMR = .045). De la que se pueden extraer los factores: abstinencia (p.e. «Practico ejercicio físico para evitar sentirme de mal humor»), continuación (p.e. «Practico ejercicio físico a pesar de reiterados problemas físicos»), tolerancia (p.e. «Constantemente incremento la intensidad de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados»), falta de control (p.e. «Soy incapaz de reducir el tiempo total que practico ejercicio físico»), reducción de otras actividades (p.e. «Me gustaría practicar más ejercicio físico que estar con mi familia y amigos»), tiempo (p.e. «Dedico un montón de tiempo a la práctica física») y efectos deseados (p.e. «Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente quiero»). Todos los ítems se responden a través de una escala tipo Likert de 6 puntos, cuyo rango va desde el valor 0, totalmente en desacuerdo, a 6, totalmente de acuerdo.

Para la medición de la variable psicológica regulación de la conducta en el deporte se utilizó el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ) de Lonsdale, Hodge y Rose (2008), y validado al contexto español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez y Conte (2011) (χ^2 = 824.56, $p = .00$, $\chi^2/g.l. = 558$, CFI = .92, IFI = .91, TLI = .92, RMSEA = .04, SRMR = .06). De donde se extraen los siguientes factores: motivación intrínseca general (p.e. «Porque lo disfruto»), motivación intrínseca de conocimiento (p.e. «Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte»), motivación intrínseca de estimulación (p.e. «Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte»), motivación intrínseca de consecución (p.e. «Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo»), regulación integrada (p.e. «Porque es parte de lo que soy»), regulación identificada (p.e. «Porque los beneficios del deporte son importantes para mí»), regulación introyectada (p.e. «Porque me sentiría avergonzado si lo abandono»), regulación externa (p.e. «Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo») y desmotivación (p.e.

«Sin embargo, no sé por qué lo hago»). Todos los ítems se responden a través de una escala tipo Likert de 7 puntos, cuyo rango va desde el valor 0, totalmente en desacuerdo, a 7, totalmente de acuerdo.

Procedimiento

En primer lugar, se elaboró un documento que uniera los tres cuestionarios. Siguiendo el estudio de Astorgano-Diez, Santos-Concejero y Calleja-González (2017), también se recogió la edad de los participantes, el sexo, las horas de práctica semanales y los años de experiencia en pruebas de características similares, además de utilizarse la plataforma de GoogleDocs, de manera que se pudiera acceder al cuestionario mediante un enlace.

En segundo lugar, se pidió permiso y colaboración a la organización de la prueba Gran Trail Aneto-Posets para distribuir el cuestionario, que se ofreció a distribuirlo a los participantes mediante emails. El enlace en la plataforma estuvo disponible desde el mes de marzo de 2018 hasta el mes de junio de 2018 inclusive.

Análisis estadístico de los datos

Tras la realización de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y homogeneidad de varianzas mediante el test de Levene, cabe indicar que los resultados obtenidos de ambos test muestran una distribución normal de los datos, por lo que se aplicó la estadística paramétrica.

Se realizó un análisis descriptivo de todas las variables medidas. Posteriormente, se realizó un análisis de fiabilidad de los cuestionarios para determinar el índice Alfa de Cronbach. A continuación, se llevó a cabo un análisis de correlación para hallar el coeficiente de Pearson y buscar relaciones significativas entre las variables medidas. Y por último, se realizó un análisis de ANOVA para verificar en función de la edad, los años de experiencia en pruebas de características similares y las horas de práctica semanales en relación con las variables medidas. Para el análisis de ANOVA por grupos de edad se hicieron dos grupos (<40 y \geq 40 años) tomando como referencia que la edad de mayor rendimiento en ultramaratón es de aproximadamente 40 años (Nikolaidis & Knechtle, 2018; Zingg, Rüst, Lepers, Rosemann & Knechtle, 2013). Para el análisis de ANOVA por años de experiencia los grupos (>6 y \leq 6 años) se seleccionaron teniendo en cuenta que los ultramaratonianos exitosos tienen aproximadamente una media de 7 años de experiencia en esta modalidad deportiva (Knechtle, 2012). En el análisis de ANOVA por horas de práctica semanales (\leq 10 y >10 horas) se tomó la cifra de 10 horas semanales de práctica deportiva para dividir los grupos (Capdevila, Bellmunt & Hernando, 2015).

Para este análisis estadístico se utilizó el programa SPSS (versión 23.0).

Resultados

Análisis descriptivo y de fiabilidad

Se determinaron la media y desviación típica de las variables medidas así como su índice de fiabilidad mediante el índice Alfa de Cronbach (ver tabla 1).

Todos los factores presentan un adecuado índice de fia-

bilidad (.70) (Nunnally, 1978). El factor «reducción de otras actividades», de la variable Dependencia del ejercicio, no mostró una fiabilidad igual o mayor a .70, por lo que se decidió eliminarlo para realizar los análisis del estudio.

Tabla 1.
Análisis descriptivo y de fiabilidad.

Variables	Media	Desviación estándar	Alfa de Cronbach
Edad	39.79	8.21	
Años de experiencia en pruebas de características similares	5.89	3.28	
Horas de práctica semanales	10.05	3.65	
Dependencia del ejercicio			
Abstinencia	2.86	1.47	.90
Continuación	2.12	1.09	.78
Tolerancia	3.31	1.34	.89
Falta de control	2.20	.99	.86
Reducción de otras actividades	2.07	.89	.52*
Tiempo	3.26	1.14	.85
Efectos deseados	2.06	.82	.78
Objetivos en el ejercicio			
Afiliación social	2.57	1.23	.91
Imagen	2.54	1.31	.94
Dirección de la salud	4.31	1.03	.79
Reconocimiento social	1.92	1.01	.93
Desarrollo de habilidad	3.57	.96	.71
Regulación de conducta en el deporte			
MI general	6.39	.69	.77
MI conocimiento	5.07	1.23	.84
MI estimulación	5.93	1.02	.86
MI consecución	6.00	.96	.86
R integrada	5.07	1.49	.88
R identificada	5.22	1.26	.80
R introyectada	1.82	1.17	.82
R externa	1.22	.79	.89
Desmotivación	1.65	1.01	.82

*Nota: Fiabilidad inferior al recomendado .70 (Nunnally, 1978).

Análisis de correlación

A continuación se muestran las correlaciones significativas encontradas entre las variables medidas (ver tabla 2).

No se hallaron correlaciones significativas para el resto de variables.

Tabla 2.
Análisis de correlación.

	MIG	MIC	MIE	Mlc	R Int	R Id	R Intro	RE	D	E	AE
Afiliación social								.25*			-.27*
Imagen				.27*	.35**	.32**					
Dirección salud		.24*		.25*	.41**						-.28*
Reconocimiento Social	-.26*					.46**	.44**				
Desarrollo Habilidad		.51**									
Abstinencia				.28*	.41**			.35**	-.25*		
Continuación						.30*	.35**	.35**			
Tolerancia	.46**	.32**	.33**		.28*						
Falta control	.36**					.27*	.24*	.28*			
Tiempo	.28*		.29*					.32**			
Efectos deseados	-.28*					.47**	.45**	.28*			

*Nota: * $p > .05$; ** $p > .01$

MIG: motivación intrínseca general; MIC: motivación intrínseca de conocimiento; MIE: motivación intrínseca de estimulación; Mlc: motivación intrínseca de consecución; RInt: regulación intergrada; RId: regulación identificada; RIntro: regulación introyectada; RE: regulación externa; D: desmotivación; E: edad; AE: años de experiencia.

Análisis de ANOVA

Se observan diferencias significativas en el análisis de ANOVA por grupos de edad (<40 y ≥40 años) (ver tabla 3), en el análisis de ANOVA por años de experiencia (>6 y ≤6 años) (ver tabla 4) y en el análisis de ANOVA por horas de

Tabla 3.
Análisis de ANOVA por grupos de edad.

	Suma de cuadrados	Media cuadrática	F	p	Media Grupo ≥40	Media Grupo <40
AE	81.65	81.65	8.47	.005	6.82±3.66	4.56±2.02
Tolerancia	10.62	10.62	6.35	.01	2.97±1.27	3.79±1.32
Falta de control	6.51	6.51	7.23	.009	1.94±.68	2.58±1.24

*Nota. $p =$ Significación ($p < .05$) ($p < .01$).

Tabla 4.
Análisis de ANOVA por años de experiencia.

	Suma de cuadrados	Media cuadrática	F	p	Media Grupo >6	Media Grupo ≤6
Edad	607.24	607.24	10.30	.002	37.86±7.08	44.56±9.03

*Nota. $p =$ Significación ($p < .05$) ($p < .01$).

Tabla 5.
Análisis de ANOVA por horas de práctica semanales.

	Suma de cuadrados	Media cuadrática	F	p	Media Grupo ≤10	Media Grupo >10
Tiempo	10.85	10.85	9.33	.003	2.94±1.09	3.78±1.06

*Nota. $p =$ Significación ($p < .05$) ($p < .01$).

práctica semanales (≤10 y >10 horas) (ver tabla 5). No se encuentran diferencias significativas para el resto de variables.

Discusión

La primera hipótesis de este trabajo determinaba que la motivación de los corredores de ultramaratón es principalmente intrínseca. Los resultados del estudio mostraron que el factor de «motivación intrínseca general» fue el que mayor puntuación obtuvo. A su vez, el factor que menor puntuación obtuvo fue, de forma muy diferenciada, el de «regulación externa». Por lo tanto, la hipótesis de estudio se cumple.

En el presente estudio, las puntuaciones medias de «motivación intrínseca de conocimiento, consecución y estimulación» no presentaron grandes diferencias, pero fue algo mayor la «motivación intrínseca de consecución». Por lo que los participantes de este estudio practican esta modalidad deportiva por el placer que les produce lograr aquello que se hayan propuesto, como podría ser la finalización de una carrera de estas duras características o realizarla en un tiempo determinado.

Esto podría explicarse por la recompensa psicológica y emocional, por ejemplo la mejora de la autoestima al terminar la prueba, como afirmaron en su trabajo (Krouse, Ransdell, Lucas & Pritchard, 2011). Por su parte, Larumbe, Pérez-Llantada y López (2009) encontraron en su estudio, aunque con corredores de maratón, esta orientación hacia la consecución de sus propias marcas de tiempo. Krouse et al. (2011), estudiaron a 344 mujeres ultramaratonianas y vieron que fueron motivadas predominantemente a participar en eventos de ultrarunning por la consecución de logros personales y por la salud general.

La revisión de Roebuck et al. (2018), señala que los estudios que investigan las motivaciones de los corredores de ultradistancia muestran como el factor motivador más importante la oportunidad de alcanzar metas personales o sentir una sensación de logro y el factor menos importante el competir con otros, que se correspondería con una regulación más extrínseca y que en el presente estudio también es poco significativa. El segundo factor motivador de más importancia que encontraron fue el relacionado con la salud.

En el presente estudio, la dirección de la salud es el objetivo que mayor puntuación obtuvo, frente al de menor puntuación: reconocimiento social. Este resultado es frecuente en estudios con corredores populares, donde las razones de la práctica son más intrínsecas que extrínsecas (Prieto, 2016). Por otra parte, resulta paradójico que sea este el objetivo más importante según lo afirmado por Hoffman y Krouse (2018), de que la mayoría de los corredores de ultramaratón no dejarían de correr si supieran que es perjudicial para su salud. En el caso de Moreno-Murcia et al. (2016), que utilizaron el cuestionario de objetivos en el ejercicio que se ha utilizado en este estudio, también encontraron valores medios más altos en salud aunque la muestra estaba formada por mujeres que practicaban otros deportes.

En el presente trabajo se observó que a mayor edad menos práctica con objeto de reportar beneficios para la salud y que a más años de experiencia menos práctica por contacto social y por el placer que reporta la práctica. Esto último no

se corresponde con lo observado en el estudio de Zarauz, Ruiz-Juan y Flores-Allende (2014), donde el disfrute intrínseco por la actividad aumenta el compromiso. Ya que en el presente estudio el compromiso que implica una mayor cantidad de años de práctica se asocia con una disminución del disfrute. Aunque por otro lado, Bermejo, Almagro y Rebollo (2018), encontraron que la regulación identificada predijo significativa y positivamente la intención de seguir practicando ejercicio físico.

Así mismo, se encontraron diferencias significativas entre los años de experiencia y la edad, teniendo menos edad aquellos con menos de seis años de experiencia. Al contrario que Astorgano-Diez et al. (2017), que observaron en su trabajo que los atletas de 35-39 años tenían una media de años de experiencia algo superior a los de 40-49 años. Puede destacar en esta modalidad deportiva que haya atletas que se inicien de forma tardía, como bien señalan Salas, Román, Campos y Hermoso (2014), al observarse un aumento en la participación de atletas veteranos en carreras de resistencia populares en las últimas décadas. El estudio de Hoffman y Krishnan (2013), encontró que los participantes corrían su primera ultramaratón con 36 años de media. Sin embargo, estos autores encontraron también que la distancia de carrera anual fue mínimamente menor entre los participantes de mayor edad, mientras que en el presente estudio (aunque en vez de distancia anual se ha tenido en cuenta el tiempo semanal) no se observan diferencias significativas por grupos de edad en las horas de práctica semanales.

También se ha podido ver que la edad mínima de los participantes del presente estudio es de 26 años en mujeres y 23 en hombres, siendo la máxima de 40 años en mujeres y 62 en hombres. Hoffman y Fogard (2012), también encontraron en su estudio que la mayoría de participantes de ultramaratones de 161 km. eran hombres en este rango de edad.

Cabe señalar, que el hecho de que la muestra del presente trabajo se haya formado mayoritariamente por hombres (92.42%) y sólo han participado 5 mujeres (7.58%) se debe a que el número de mujeres participantes en eventos de mayor distancia es reducido (Coast, Blevins & Wilson, 2004).

La media de años de experiencia en pruebas de características similares de los participantes de este estudio difiere de la observada en el estudio de Rüst, Knechtle, Knechtle y Rosemann (2012), en el que esta media es mayor. Quizás se deba a una popularización más tardía de estas pruebas en nuestro país. En cuanto a las horas de entrenamiento semanales son similares a las del presente estudio.

La segunda hipótesis de estudio proponía que a mayor motivación intrínseca mayor dependencia del ejercicio. En este trabajo se encontraron relaciones significativas directamente proporcionales entre la motivación intrínseca y algunos factores de la variable psicológica de dependencia del ejercicio (concretamente, el factor de «tolerancia» con los tres subtipos de motivación intrínseca; el factor «falta de control» con «motivación intrínseca de conocimiento»; y el factor «tiempo» con «motivación intrínseca de conocimiento y consecución»). Sin embargo, esta relación significativa directamente proporcional también se observó entre cada uno de los seis factores de dependencia y al menos un tipo de regulación correspondiente con la motivación extrínseca

o desmotivación. Además, también se encontró que la motivación intrínseca se relacionó significativamente de forma inversamente proporcional con los «efectos deseados», por lo que a mayor motivación intrínseca, menos práctica mayor a la planeada, disminuyendo el riesgo de dependencia del ejercicio en este sentido. Por lo tanto, la hipótesis se cumple parcialmente pero no puede confirmarse al cien por cien.

Las puntuaciones medias mostraron que, respecto a la variable dependencia del ejercicio, el factor que más puntuación media obtuvo fue el de «tolerancia». Según Buck, et al. (2018), este factor de tolerancia podría constituir simplemente una característica altamente prevalente de los corredores de ultramaratón en lugar de un indicador de dependencia. Estos autores señalan que se requeriría una adaptación del cuestionario para los atletas de ultra resistencia ya que las respuestas pueden reflejar requisitos de entrenamiento para el deporte en lugar de una verdadera adicción. Siguiendo la propuesta de estos autores, el resultado del presente estudio que relaciona una mayor tolerancia con mayor motivación intrínseca podría llegar a interpretarse como una buena progresión en el entrenamiento. Y lo mismo podría suceder para el factor «tiempo», ya que esta modalidad requiere muchas horas de entrenamiento. En cualquier caso, la cuestión debe orientarse hacia la comprensión del porqué del considerable tiempo y esfuerzo que dedican los participantes del estudio a la preparación de estas pruebas. Según se ha visto, mayormente se explica por el propio placer que les produce practicar esta actividad en sí misma y alcanzar sus propias metas.

De la Vega, Parastatidou, Ruiz-Barquin y Szabo (2016) encontraron que la pasión y la dedicación obsesiva a los deportes son buenos predictores de la dependencia al ejercicio. Aunque se sabe poco sobre la dependencia del ejercicio en ultramaratonianos, debería de tenerse en cuenta el potencial de las altas tasas de esta dependencia, por lo que se sugiere mayor investigación tanto en la prevalencia como en herramientas de detección para esta población (Buck, et al., 2018). Estos autores encontraron en su estudio que aproximadamente uno de cada cinco ultramaratonianos se encontraba «en riesgo» de adicción al ejercicio. En el estudio de Pierce, McGowan y Lynn (1993), los ultramaratonianos presentaron puntuaciones de dependencia del ejercicio significativamente más altas que los de los corredores de maratón.

Por otro lado, presentaron una relación significativa inversamente proporcional la edad y la abstinencia. Por lo que a mayor edad menor puntuación en abstinencia, y viceversa. También se encontraron diferencias significativas por grupos de edad en el factor de «tolerancia» y en el de «falta de control». Lo que quiere decir que los menores de 40 años presentan mayor necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para lograr el efecto intencionado o de disminuir el efecto con la misma cantidad de ejercicio, así como mayores dificultades para reducir o controlar el ejercicio. Al contrario que el estudio de Buck et al. (2018), en el que no encontraron relaciones significativas entre el riesgo de dependencia del ejercicio y la edad. En la revisión de Nogueira, Molinero, Salguero y Márquez (2018), se observa que en la mayoría de las investigaciones en deportes de resistencia no se muestran diferencias de edad o sexo en la dependencia del ejercicio.

Limitaciones del estudio y prospectivas

Las variables elegidas a estudiar en esta población solo nos dan una pequeña parte de la información necesaria para profundizar en el conocimiento de la psicología en la ultramaratón, dado el gran número de variables psicológicas que intervienen. Futuros trabajos podrían dirigir su atención al estudio de diferentes variables psicológicas en ultramaratonianos en España.

El uso de cuestionarios para medir las variables supone utilizar una medida no objetiva, lo que puede considerarse una limitación en cierto sentido. Además no hay una adaptación a esta población, principalmente en el cuestionario de dependencia del ejercicio. Por lo que serían necesarios estudios de creación y validación de cuestionarios más adaptados a las características de esta modalidad deportiva para observar si los resultados son diferentes.

La falta de participación de mujeres en este estudio no ha permitido realizar una comparativa entre géneros. Sería interesante profundizar en esta línea en futuros estudios.

En cuanto a la aplicación práctica de los resultados en programas de entrenamiento, estos deberían de orientarse hacia la consecución de metas individuales en el marco de la salud. Siendo especialmente importante en esta modalidad deportiva un adecuado asesoramiento al deportista para desarrollar una práctica segura y saludable. Además, una valoración periódica del grado de dependencia a la práctica sería recomendable, dado que estos deportistas podrían llegar a tener cierto riesgo de presentar dependencia, especialmente los menores de 40 años.

Conclusiones

Una de las principales conclusiones de este trabajo afirma que los participantes muestran una motivación intrínseca por la práctica de esta modalidad deportiva, lo que se corresponde con el mayor grado de autodeterminación. Esto indica que estos atletas realizan el deporte por el placer e interés que les produce la práctica, y especialmente, el lograr un objetivo (motivación intrínseca de consecución). Lo que puede deberse, según diversos autores, a la recompensa psicológica y emocional experimentada al terminar una prueba (aumento de la autoestima, sensación de logro...). Además, los objetivos del ejercicio en los participantes de este estudio son más intrínsecos que extrínsecos, al practicar este deporte más por mejorar la salud y menos por el reconocimiento social. También se observó que a mayor edad menor práctica dirigida hacia la salud, por afiliación social y menor motivación intrínseca general.

En cuanto a la dependencia del ejercicio, se encontraron relaciones significativas entre la motivación intrínseca y algunos factores de dependencia del ejercicio (tolerancia, falta de control y tiempo). Aunque también se observaron relaciones significativas entre todos los factores de esta variable y la motivación extrínseca o desmotivación. Por otro lado, se asoció un mayor riesgo para los menores de 40 años en «tolerancia» y «falta de control». Se requiere mayor investigación en esta línea y una adaptación del cuestionario a la modalidad deportiva de ultramaratón,

Finalmente, destacar la necesidad de profundizar en la

investigación de las variables psicológicas en corredores de ultramaratón, dada su actual popularidad e insuficiente comprensión de las características psicológicas de estos atletas.

Agradecimientos

El más sincero agradecimiento al club Peña Guara, organizador de la ultramaratón Gran Trail Aneto-Posets, por su ayuda prestada para difundir los cuestionarios y hacer posible esta investigación.

Referencias

- Astorgano-Diez, A., Santos-Concejero, J., & Calleja-González, J. (2017). Años de experiencia como factor limitante en corredores veteranos de largas distancias. *Revista Internacional de Medicina y Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*, 17(68), 619-632. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista68/artannos857.htm>
- Bermejo, J., Almagro, B., & Rebollo, J. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 117-122. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/54319>
- Borges-Silva, F., Prieto-Vaello, A., Alias, A., & Moreno-Murcia, J. (2015). Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(40), 163-172. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2015.04005>
- Buceta, J.M., López, A., Pérez-Llantada, M., Vallejo, M., & Del Pino, M. (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. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/13296256.pdf>
- Buck, K., Spittler, J., Reed, A., & Khodae, M. (2018). Psychological Attributes of Ultramarathoners. *Wilderness & Environmental Medicine*, 29, 66-71. Doi: 10.1016/j.wem.2017.09.003
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764006>
- Coast, J., Blevins, J., & Wilson, B. (2004). Do gender differences in running performance disappear with distance? *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29(2), 139-45.
- Cubo, S., Martín, B., & García, J.L. (2011). Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud. Madrid: Ediciones Pirámide Grupo Anaya, S.A.
- De la Vega, R., Parastatidou, I., Ruiz-Barquin, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: the moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325-31. Doi: 10.1556/2006.5.2016.043
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, R. & Ryan, R. (2000). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Díaz-Leal, A., Blanco, L., Benitez, Z., Aguirre, S., & Candia-Luján, R. (2018). Propiedades psicométricas del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 en universitarios mexicanos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 80-84. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/55794>
- González, J. & Valadez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 211-215. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50267>
- Hancox, J., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. (2015). Examination of the internal structure of the behavioural regulation in sport questionnaire among dancers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 382-397. Doi:10.1080/1612197x.2014.999347
- Hanson, N., Madaras, L., Dicke, J., & Buckworth, J. (2015). Motivational Differences Between Half, Full and Ultramarathoners. *Journal of Sport Behavior*, 38(2), 150-190.
- Hoffman, M. & Fogard, K. (2012). Demographic characteristics of 161-km ultramarathon runners. *Research in Sports Medicine*, 20(1), 59-69. Doi: 10.1080/15438627.2012.634707
- Hoffman, M. & Krishnan, E. (2013). Exercise behavior of ultra-marathon runners: baseline findings from the ULTRA Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(11), 2939-2945. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3182a1f261
- Hoffman, M. & Krouse, R. (2018). Ultra-obligatory running among ultramarathon runners. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 211-221. Doi: 10.1080/15438627.2018.1431533
- Hoffman, M., Ong, J., & Wang, G. (2010). Historical Analysis of Participation in 161 km Ultramarathons in North America. *The International Journal of the History of Sport*, 27(11), 1877-1891. Doi: 10.1080/09523367.2010.494385
- Hoffman, M. & Wegelin, J. (2009). The Western States 100-Mile Endurance Run: Participation and Performance Trends. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(12), 2191-2198. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a8d553
- Knechtle, B. (2012). Ultramarathon Runners: Nature or Nurture? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 310-312. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/0aed/651ac712838a0e43e0af57fb302d74104d05.pdf>
- Krouse, R., Ransdell, L., Lucas, S., & Pritchard, M. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2835-2842. Doi: 10.1519/JSC.0b013e318204caa0
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, M., & López, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119253002>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2008). The development of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Márquez, S. & De la Vega, R. (2015). Exercise addiction: an emergent behavioral disorder. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2384-2391. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8934.pdf>
- Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770318>
- Moreno-Murcia, J., Marcos-Pardo, P., & Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/v25-n1-moreno-murcia-marcos-et-al>
- Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez, C., & Conte, L. (2011). Validación de la Escala de «Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas» y del Cuestionario de la «Regulación Conductual en el Deporte» al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369. Doi: 10.5232/ricyde2011.02602
- Nikolaidis, P., & Knechtle, B. (2018). Age of peak performance in 50-km ultramarathoners-is it older than in marathoners? *Open Access Journal of Sports Medicine*, 9, 37-45. Doi:10.2147/oajsm.s154816
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports: A Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01484
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Ogles, B. & Masters, K. (2000). Older vs. Younger Adult Male Marathon Runners: Participative Motives and Training Habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143.
- Pierce, E., McGowan, R., & Lynn, T. (1993). Exercise dependence in relation to competitive orientation of runners. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(2), 189-93.
- Prieto, J. (2016). Razones para correr de corredores populares. *ATHLOS. Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, 11. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813912>
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín, F. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26.
- Roebuck, G., Fitzgerald, P., Urquhart, D., Ng, S., Cicuttini, F., & Fitzgibbon, B. (2018). The psychology of ultramarathon runners: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 37, 43-58. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.04.004
- Roebuck, G., Urquhart, D., Knox, L., Fitzgerald, P., Cicuttini, F., Lee, S., & Fitzgibbon, B. (2018). Psychological Factors Associated With Ultramarathon Runners' Supranormal Pain Tolerance: A Pilot Study. *The Journal of Pain: official*

- Journal of the American Pain Society*, 19(12), 1406-1415. Doi: 10.1016/j.jpain.2018.06.003
- Ruiz-Juan, F. & Zarauz, A. (2011). Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 139-156. Recuperado de <http://ruizjuan.retos.org/pdf/JCR%2011.pdf>
- Ruiz-Juan, F. & Zarauz, A. (2012). Variables que hacen adicto negativamente a correr al maratoniano español. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 38-42. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34602>
- Ruiz-Juan, F. & Zarauz, A. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11.
- Rüst, C., Knechtle, B., Knechtle, P., & Rosemann, T. (2012). Comparison of anthropometric and training characteristics between recreational male marathoners and 24-hour ultramarathoners. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 23(3), 121-129. Doi: 10.2147/OAJSM.S37389
- Salas, J., Román, P., Campos, M., & Hermoso, V. (2014). Dinâmica do apoio em corredores veteranos com relação ao incremento da velocidade e da fadiga. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 20(4), 315-319.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377. Recuperado de http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_SebireStandageVansteenkiste_JSEP.pdf
- Sicilia, A. & González-Cutre, D. (2011). Dependence and physical exercise: Spanish validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14, 421-431.
- Schüler, J., Knechtle, B., & Wegner, M. (2018). Antecedents of Exercise Dependence in Ultra-Endurance Sports: Reduced Basic Need Satisfaction and Avoidance-Motivated Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 9(1275), 1-8. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01275
- Symons-Downs, D., Hausenblas, H., & Nigg, C. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8, 183-201.
- Torstveit, M., Fahrenholtz, I., Lichtenstein, M., Stenqvist, T., & Melin, A. (2019). Exercise dependence, eating disorder symptoms and biomarkers of Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) among male endurance athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5, 1-8. Doi: 10.1136/bmjsem-2018-000439
- Vallerand, R. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360. Doi: 10.1016/s0065-2601(08)60019-2
- Wardenaar, F., Hoogervorst, D., Versteegen, J., Van der Burg, N., Lambrechtse, K., & Bongers, C. (2018). Real-Time Observations of Food and Fluid Timing During a 120 km Ultramarathon. *Frontiers in Nutrition*, 5(32). Doi: 10.3389/fnut.2018.00032
- Weinstein, A. & Weinstein, Y. (2014). Exercise Addiction-Diagnosis, BioPsychological Mechanisms and Treatment Issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4062-4069. Doi: 10.2174/13816128113199990614
- Zarauz, A., Ruiz-Juan, F., Arbinaga, F., Jaenes, J., & Flores-Allende, G. (2015). Modelo predictor de las motivaciones para correr: análisis con corredores de ruta españoles vs. mexicanos. *Universitas Psychologica*, 14(2), 659-674. Doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-2.mpmc
- Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la adicción al entrenamiento en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 33-35. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34520>
- Zarauz, A., Ruiz-Juan, F., & Flores-Allende, G. (2014). Compromiso con el entrenamiento y competición de los maratonianos según variables socio-demográficas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 118-121. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34412>
- Zaryski, C. & Smith, D.J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 165-170.
- Zingg, M., Rüst, C., Lepers, R., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2013). Master runners dominate 24-h ultramarathons worldwide—a retrospective data analysis from 1998 to 2011. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(21), 1-13. Recuperado de <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/21>

