

Maratón: ¿dolor y placer?

 cadenaser.com/emisora/2015/07/17/radio_sevilla/1437129519_265234.html

170 corredores de maratón han participado en un estudio realizado por científicos de la Hispalense, la Pablo de Olvide y la Universidad de Granada.

Los deportistas tenían entre 19 y 71 años. Corrieron el Maratón de Sevilla en el año 2010 y completaron un cuestionario científico denominado Escala Breve de Flow antes y después de participar en dicha carrera.

El 'flow' es un estado psicológico en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa.

Científicamente, se define como "un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la **exclusión de todo pensamiento** o emoción. Es una experiencia armoniosa donde **mente y cuerpo trabajan juntos** sin esfuerzo, dejándole a la persona la sensación de que algo especial ha ocurrido", apunta **Débora Godoy Izquierdo**, investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada.

El '**flow**' puede producirse realizando cualquier tipo de actividad, como por ejemplo, la pintura, la escritura, la música o practicando algún deporte. En el 'flow', la mente y el cuerpo trabajan juntos sin esfuerzo, y la persona se encuentra completamente absorbida por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una **enorme satisfacción**.

Según esta investigación, realizada por científicos de las universidades de Granada, Sevilla y Pablo de Olavide (Sevilla), los atletas experimentaron el 'flow' de una forma más profunda, intensa y frecuente en la mejor competición que recordaron haber corrido, así como en el último maratón, en comparación con los entrenamientos y las carreras en general.

El objetivo de los científicos era comprobar si maratonianos de distinto nivel de rendimiento experimentan 'flow' y las características de este fenómeno en este colectivo de deportistas, así como conocer si las experiencias de 'flow' eran diferentes en tres situaciones deportivas: entrenamientos y carreras en general, la mejor carrera recordada y la última carrera. Además, los investigadores quisieron explorar la posible relación entre las experiencias de 'flow' y las marcas esperadas y conseguidas por los corredores en la carrera mejor y última.

"Saber qué condiciones personales y contextuales llevan al 'flow' podría ayudarnos a diseñar intervenciones psicológicas destinadas al incremento de las habilidades que permiten a los atletas alcanzar estados intensos de 'flow', lo que a su vez podría mejorar su ejecución y resultados", concluye Débora Godoy.