Un estudio confirma que los corredores de maratón experimentan el ‘flow’, un estado psicológico en el que el deportista queda completamente absorto en la actividad

17/07/2015

Durante este estado subjetivo, la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, y experimenta una enorme satisfacción

El ‘flow’ puede producirse realizando cualquier tipo de actividad, como por ejemplo, la pintura, la escritura, la música o practicando algún deporte

En esta investigación, realizada por científicos de las universidades de Granada, Sevilla y Pablo de Olavide (Sevilla), participaron 170 maratonianos de entre 19 y 71 años

Un estudio realizado por científicos andaluces ha confirmado que los corredores de maratón experimentan episodios de ‘flow’, 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.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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 ‘flow’, un fenómeno psicológico complejo

El objetivo de este trabajo era determinar si corredores de maratón de distinto nivel de dedicación y rendimiento experimentan estados de ‘flow’ en su práctica deportiva, y la manera en que éstos perciben dichos episodios, así como establecer su posible influencia en el rendimiento deportivo (marcas conseguidas en la mejor carrera y en la última carrera, así como marca esperada en ésta).

El estado de ‘flow’ es un fenómeno psicológico complejo que ha sido ampliamente estudiado en diferentes contextos o actividades, incluyendo el deporte, actividad en la que es frecuente la experimentación del mismo.

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.

En el estudio participaron de forma voluntaria 170 maratonianos de entre 19 y 71 años que corrieron el Maratón de Sevilla en el año 2010, los cuales completaron un cuestionario científico denominado Escala Breve de Flow antes y después de participar en dicha carrera.

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.

Referencia bibliográfica:

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Flow y rendimiento en corredores de maratón
Miguel Ángel Fernández Macías, Débora Godoy-Izquierdo, José Carlos Jaenes Sánchez, María Rocío Bohórquez Gómez-Millán y Mercedes Vélez Toral
Revista de Psicología del Deporte 2015. Vol. 24, núm. 1, pp. 9-19
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Imágenes: Corredores durante el Maratón de Sevilla

Contacto:
Débora Godoy Izquierdo
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada
Teléfono: 958 242 331
Correo electrónico: LINK: --LOGIN--4edf061bd5ba67404c2a0df8e36b5d13ugr[dot]es -> --LOGIN--4edf061bd5ba67404c2a0df8e36b5d13ugr%5Bdot%5Des

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Síganos en Facebook:

Síganos en Twitter:

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- PUBLICITE SU CONGRESO UGR
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA
Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)
Tel. 958 240970 - 958 243063 - 958 244278
Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

http://secretariageneral.ugr.es/

 Copyright© 2025 Universidad de Granada

Web: http://canal.ugr.es Facebook UGR Informa:
https://www.facebook.com/UGRinforma
Facebook UGR Divulga: https://www.facebook.com/UGRdivulga
Twitter UGR Divulga: https://twitter.com/UGRdivulga

Copyright© 2025 Universidad de Granada