

# **Impacto del Running en corredores amateurs de Simplemente Running Team de Puerto Madero**

**Trabajo Final de Investigación**

**Licenciatura en Educación Física y  
Deportes**

**Prof: Silvia Mabel Palazzo**

**Año 2025**

## ÍNDICE

Resumen.....	3
Abstract.....	3
Introducción .....	5
Cuando “salir a correr” se transforma en un estilo de vida.....	6
Justificación y Relevancia.....	8
Problema.....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos.....	10
Metodología .....	10
Diseño de la Investigación .....	10
Hipótesis.....	11
Marco Teórico.....	11
Impacto del Running sobre la Salud Física.....	11
En el Sistema Cardiovascular .....	13
Efectos Metabólicos.....	13
En el Sistema Músculo-esquelético .....	13
En el Sistema Respiratorio.....	14
En el aspecto Psicológico y Neurológico.....	14
En el Sistema Inmune .....	14
Impacto del Running como Estilo de Vida.....	15
Impacto del Running en el Aspecto Emocional.....	16
Evolución de las carreras en el tiempo .....	18
El Running en Argentina .....	19
Consolidación y Perspectivas Futuras .....	19
Resultados de las Encuestas.....	23
<i>Sección 1: Datos Demográficos.....</i>	<i>23</i>
<i>Sección 2: Impacto Emocional .....</i>	<i>24</i>
<i>Sección 3: Impacto en el Estado Físico.....</i>	<i>25</i>
<i>Sección 4: Impacto Social.....</i>	<i>26</i>

<i>Sección 5: Opiniones Generales</i> .....	27
Recomendaciones .....	28
Conclusiones .....	28
Anexo .....	30
Sección 1: Datos Demográficos .....	30
Sección 2: Impacto Emocional .....	31
Sección 3: Impacto Físico .....	31
Sección 4: Impacto Social.....	32
Sección 5: Opiniones Generales .....	33
Bibliografía .....	34

## Resumen

El running se ha transformado en uno de los fenómenos, a escala global, de mayor visibilidad y crecimiento en nuestra era contemporánea. En el caso de Argentina, igual que a nivel mundial, se expresa como un estilo de vida relativamente novedoso que tiene en cuenta diferentes y singulares apropiaciones como el género, clase social, edad, entre otros y también de tendencias generales. En efecto, el running envuelve un conjunto de prácticas y concepciones programáticas sobre la vida que son altamente estilizadas por parte de los que lo practican, quienes suelen narrar y exponer sus experiencias (entrenamientos, carreras, reuniones sociales, etc.), movilizándolo un conjunto importante de mandatos éticos, estéticos, sociales y culturales. El “salir a correr” que se utilizaba años atrás y caracterizaba a deportistas solitarios, en los últimos años esto ha dado lugar a una práctica colectiva de notable masividad, con la difusión a gran escala de los grupos de entrenamiento o “*running teams*”, los cuales son grupos de entrenamiento que proporcionan un marco ideal para la práctica de este deporte en diferentes parques y plazas de la Ciudad de Buenos Aires.

El objetivo de este trabajo es analizar el impacto del running como estilo de vida en el grupo de running amateur denominado “Simplemente Running Team” ubicado en Puerto Madero de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; destacar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que esta actividad proporciona a sus practicantes. A través de una metodología mixta que incluye material bibliográfico de varios Sitios Web: Scielo, Google Académico, Pedro, PubMed, Dspence y Dialnet. Finalmente, se intenta comprender cómo el running contribuye al bienestar integral de las personas y cómo se integra en la cultura urbana moderna.

## Abstract

Running has become one of the phenomena, on a global scale, with the greatest visibility and growth in our contemporary era. In the case of Argentina, as worldwide, it is expressed as a relatively new lifestyle that takes into account different and unique appropriations such as gender, social class, age, among others and also general trends. In effect, running involves a set of practices and programmatic conceptions about life that are highly stylized by those who practice it, who usually narrate and expose their experiences (training, races, social gatherings, etc.), mobilizing a set important ethical, aesthetic, social and cultural mandates. The “going out for a run” that was used years ago and characterized solitary athletes, in recent years this has given rise to a collective practice of notable mass, with the large-scale diffusion of training groups or “*running teams*”, which are training groups that provide an ideal framework for practicing this sport in different parks and squares in the City of Buenos Aires.

The objective of this work is to analyze the impact of running as a lifestyle in the amateur running group in which I participated four years ago, called Simply Running Team of Puerto Madero of the Autonomous City of Buenos Aires, highlighting the physical, psychological benefits and social benefits that this activity provides to its practitioners. Through a mixed methodology that includes first-person accounts, bibliographic material from various websites: Scielo, Google Academic, Pedro, PubMed, Dspence, Dialnet. Finally, we try to understand how running contributes to people's overall well-being and how it is integrated into modern urban culture.

Palabras clave: running; deporte; salud; estilo de vida; Ciudad de Buenos Aires; Argentina.

## Introducción

*“Si corres, eres un corredor. No importa qué tan rápido o qué tan lejos lo hagas. No importa si hoy es tu primer día o si has estado corriendo durante veinte años.” John Bingham*

“La evolución del running a nivel global es un fenómeno que ha experimentado un notable crecimiento y transformación a lo largo de las últimas décadas. Este deporte, que inicialmente se decía “salir a correr”, “jogging” o “footing”, todos estos términos son sinónimos y están relacionados con el corredor popular o “amateur” (Latorre, 2018).

Hijos (2018), afirma que, “denominamos running a la práctica no profesional, en mayor o menor medida sostenida en el tiempo, de la carrera de fondo (distancias a partir de los 5 km.) y corredores, o genéricamente *runners*, a quienes manifiestan practicar la actividad con cierta periodicidad. El running es una actividad “potencialmente” muy inclusiva, en términos de género, edad, costos e infraestructura requerida”. (Hijos, N° 17, 2018)

“Actualmente, gracias a la influencia de la industria deportiva, las redes sociales y las transformaciones del lenguaje se adoptó el anglicismo “*running*”, este vocablo apropiado del idioma inglés será utilizado en adelante como sinónimo de correr en el marco deportivo; el running se refiere, entonces, a la carrera de a pie, de resistencia o endurance. Engloba tanto la práctica de la carrera continua, como el entrenamiento y participación (recreativa o competitiva) en carreras atléticas populares de variadas distancias y modalidades, principalmente carreras de fondo, como las de 10 000 metros, medio maratón y maratón (21,097 km y 42,195 km, respectivamente) tanto de calle como de senderismo —carreras a campo traviesa— en distintos terrenos y también ultramaratones (carreras de más de 42,195 km)” (Pérez Feijóo, 2020).

Siguiendo con el running en nuestro país, según los datos de la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte 2023 (-ENAFYD-, 2023), realizada por el Ministerio de Turismo y Deportes Argentina, donde una de las preguntas centrales de la encuesta indagó sobre: qué actividades realizan quienes se declaran como practicantes activos. Los resultados muestran que la primera actividad en nivel de práctica es, previsiblemente, caminar. El 71,7 % mencionó que camina, dando cuenta que la caminata es claramente identificada como una actividad física y no solo como una forma de trasladarse. En segundo lugar, figura correr, mencionada por el 55,4 %.

A diferencia de caminar, que puede tener como fin principal el trasladarse, la actividad de correr es sin dudas, una práctica de actividad física o deportiva. El dato importante es que más de la mitad de las personas que decide hacer actividad física o deportes, decide salir a correr. Esta actividad es fuertemente más elegida por los varones (81,4 %) que

por las mujeres (60,3 %) y también por los jóvenes que por los de mayor edad (83 % entre menores de 39 años y 60 % entre los mayores de 40 años).

En Argentina el running comenzó a ganar visibilidad a fines de los años '70 y principios de los '80, coincidiendo con la creciente popularidad del maratón, (se denomina maratón a la distancia madre de 42,195Km), a nivel mundial. En esta etapa inicial, las carreras eran escasas y, en su mayoría, organizadas por clubes deportivos, por algunas marcas comerciales y por entidades municipales. Los participantes eran principalmente atletas amateurs con un interés particular en el atletismo, la mayoría de ellos venía de este deporte. Durante los años '90, el running comenzó a adquirir un perfil más estructurado y profesional. La globalización contribuyó a su expansión y se empezó a observar un aumento en la cantidad de carreras organizadas, así como una mayor participación de corredores aficionados. Las marcas deportivas comenzaron a invertir en ropa y calzado para este deporte, organizando eventos y promoviendo la participación a través de diferentes estrategias de marketing, y en la última década, además, fue masificado por las redes sociales.

A partir del año 2000, el running experimentó un verdadero auge en Argentina. Este crecimiento estuvo acompañado por varios factores, como aumento en la cantidad de carreras y eventos deportivos, medios de comunicación y redes sociales, las nuevas tecnologías y la creciente importancia por el cuidado en la salud física y mental fue lo que impulsó a muchas personas a elegir el running como medio para satisfacer sus necesidades y metas personales.

### **Cuando “salir a correr” se transforma en un estilo de vida**

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. A la hora de poder valorar el estilo de vida con fines de prevención, se ha ido evolucionando hasta métodos y objetivos, los cuales, mediante cuestionarios o instrumentos, generan escalas e índices que permiten medir las dimensiones que conforman el estado de salud.

La autora Amiano, refiere en su tesis doctoral sobre la definición del estilo de vida, según la OMS en la 31° sesión del comité regional, la define como “la forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los

patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”, según esta autora para la OMS las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, donde éstos viven, actúan y trabajan, y surgen como producto de las circunstancias sociales y económicas y del entorno físico, lo que puede ejercer impacto en la salud” (Amiano, 2020).

A partir de la mitad del siglo pasado se produjeron en el mundo una serie de cambios socio-político-culturales y filosóficos, que motivan en la actualidad la necesidad de ampliar el concepto de salud. Aceptando la definición de la OMS como base, la definición de salud plena e integral que se propone es la siguiente: “La salud es un estado de completo bienestar físico mental, social, ambiental y espiritual; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Hoyo, 2021).

Rodríguez Feilberg, describe que: “el estilo de vida activo se ha convertido en la llave del acceso a la felicidad: cuerpos minuciosamente trabajados, hegemónicamente bellos, ágiles, esculturalmente diseñados a través de un minucioso trabajo corporal que incluye el aprendizaje de técnicas corporales y a su vez, un modo de regulación de la vida que implica formas meticulosamente diseñadas del vivir bien. Esta forma de vida, en las últimas décadas se ha desarrollado la tendencia de la búsqueda de una vida saludable ya no remediando enfermedades sino más bien poniendo énfasis en la prevención. La vida activa se constituye así en un escenario posible de vinculación y pertenencia” (Rodríguez Feilberg, 2023).

Para Gil (2022), “Ser un *runner* incorpora la identidad, pero además la adhesión a una serie de rutinas, rituales, jergas, representaciones, proyectos deportivos, que son mucho más que proyectos deportivos, termina siendo un proyecto de vida en general”, y continúa: “con ese tipo de runner, al que la incorporación de ese estilo de vida le genera una serie de transformaciones en su vida cotidiana que son realmente significativas en cuanto a cómo se viste, el ejercicio que hace, la gente con la que se reúne, los horarios a los que se acuesta, lo que come y hasta los temas de los que habla”, a este estilo de vida se refiere Gil, cuando habla de un runner que no solo “corre carreras”, hace la diferencia con alguien que, yendo a esas carreras o incluso haciendo buenas performances atléticas, no es un runner por el hecho de que no comparte ese universo tan particular que es el colectivo del running, que está compuesto por grupos de entrenamiento, entrenadores, emprendedores, organizadores de carreras, organismos estatales cuando organizan competencias, ONGs, etc. Es un colectivo muy complejo donde, además, las redes sociales, otro punto fundamental en la configuración de este estilo de vida, cumplen un papel central.

En el caso del equipo deportivo al que hago referencia en este trabajo, “Simplemente Running Team”, puedo afirmar que, el running se puede entender como un estilo de vida que es experimentado por cada corredor de una forma muy subjetiva y a su vez,

con un amplio marco de opciones personales donde los practicantes controlan sus relatos y experiencias, acerca del modo en que eligen con total libertad, cómo vestirse, alimentarse o relacionarse con los demás, entre otras variables

## **Justificación y Relevancia**

El running, entendido como un estilo de vida, ha experimentado un crecimiento notable en Argentina, principalmente en la Ciudad de Buenos Aires y Provincia de Buenos Aires, como también en muchas ciudades del mundo. Este fenómeno no solo se refleja en el aumento de la cantidad de personas que practican esta actividad, sino también en la proliferación de eventos deportivos, equipos de running y gran cantidad de espacios públicos adaptados para la práctica de este deporte, sobre todo en la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires.

En este contexto, en este trabajo analizo en profundidad el impacto del running en un grupo o *team* específico, llamado “Simplemente Running Team”, ubicada en el barrio de Puerto Madero de la Ciudad de Buenos Aires, tanto a nivel individual como social, para comprender mejor sus implicaciones y beneficios.

Se puede decir que el running es una actividad física accesible que puede practicarse en diversos entornos sin necesidad de equipamiento costoso. Promueve la salud cardiovascular, ayuda en la prevención de enfermedades crónicas y contribuye al bienestar físico general. Más allá de los beneficios físicos, el running tiene un impacto significativo en la salud mental, ayuda significativamente a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejora la autoestima y el estado de ánimo en general. Por sus múltiples beneficios, la práctica del running puede ser utilizada como una herramienta terapéutica y de mejora notable en la calidad de vida de quienes lo practican.

Además, esta actividad deportiva, fomenta la creación de comunidades y redes sociales con los mismos intereses. Las personas que corren en running teams, o participan de las carreras, tienden a desarrollar fuertes lazos sociales, lo que contribuye a la cohesión social y al sentido de pertenencia y de identidad, tal es así que los individuos desarrollan proyectos personales, fijan metas cada vez más serias y entrenan fuerte para alcanzarlas; y es en este proceso de construcción de identidades personales y colectivas, donde las personas se relacionan con sus cuerpos y con su entorno de una forma positiva, sobre todo cuando empiezan a ver los cambios físicos, que es por lo que muchos comienzan a practicar esta actividad.

En cuanto al creciente aumento de la práctica del running, en las últimas décadas, se ha observado un incremento significativo en el número de personas que practican running en Argentina, sobre todo la mayoría de estos running teams se aglomeran en la Ciudad de Buenos Aires y en el Gran Buenos Aires. Este crecimiento refleja una tendencia global y subraya la necesidad de entender mejor este fenómeno y sus implicaciones, mencionando a Amiano (2020): “la explosión del running a nivel mundial, forma parte de la proliferación de nuevas formas de sociabilidad también aquí en la Argentina contemporánea, que puede registrarse en actividades diferenciadas que se vinculan con prácticas deportivas, hábitos alimenticios, movimientos y la adopción de nuevas filosofías de vida, experiencias de consumo, uso de nuevas tecnologías, etc. Se trata en general de fenómenos sumamente tematizados en los medios masivos de comunicación, pero sobre todo de un alto impacto en la vida cotidiana de las personas que lo practican” (Amiano, 2020).

En resumen, este trabajo es de gran relevancia no solo por su contribución al conocimiento académico, sino también por su potencial importancia para influir en políticas de salud pública, iniciativas en la comunidad y para la promoción de un estilo de vida saludable y sostenible en el tiempo.

## **Problema**

El problema central de este trabajo de investigación, radica en la necesidad de comprender, desde una perspectiva multidimensional y descriptiva, el impacto del running como un estilo de vida para los integrantes del equipo deportivo “Simplemente Running Team” de Puerto Madero de la Ciudad de Buenos Aires, con más de diez años de trayectoria. Aunque existe una creciente popularidad de esta actividad deportiva, tanto nacional como mundial; la investigación académica encontrada, que aborda de manera integral sus efectos en la salud física, el bienestar psicológico y la integración social en el contexto de Argentina y la Ciudad de Buenos Aires, es bastante limitada.

## **Objetivo General**

Analizar de manera comprensiva el impacto del running en corredores amateurs del equipo deportivo “Simplemente Running Team” de Puerto Madero de la Ciudad de Buenos Aires, analizando sus efectos en la salud física, aspecto psicológico y emocional, en la integración social y en la construcción de identidades personales y colectivas de las personas que lo practican.

## Objetivos Específicos

- 1) Mencionar los beneficios fisiológicos del running.
- 2) Explorar los beneficios psicológicos del running.
- 3) Analizar el impacto social del running.
- 4) Comprender la construcción de identidades a través del running.
- 5) Analizar el running como un estilo de vida saludable.

## Metodología

La metodología de este trabajo de investigación está diseñada para proporcionar una comprensión integral del impacto del running en corredores amateur del equipo deportivo “*Simplemente Running Team*” ubicado en el barrio de Puerto Madero de la Ciudad de Buenos Aires. Utilizo un enfoque mixto, que combina métodos cuantitativos y cualitativos para capturar tanto la amplitud como la profundidad de las experiencias de los corredores del grupo “*Simplemente Running Team*” de Puerto Madero. Además, se desarrolló una encuesta estructurada, la cual se les otorgó a corredores del equipo, que participaron de forma voluntaria. Esta encuesta se dividió en cuatro secciones: datos demográficos, impacto emocional, impacto físico e impacto social. Los corredores respondieron una serie de preguntas utilizando una combinación de opciones de respuesta cerradas y preguntas abiertas, reservando su identidad.

## Diseño de la Investigación

El diseño de este trabajo de investigación fue orientado hacia un enfoque mixto:

**Métodos Cuantitativos:** elaboración de un cuestionario con preguntas cerradas, para medir variables relacionadas con la salud física, beneficio psicológico y relaciones sociales.

**Métodos Cualitativos:** a través de narraciones de los corredores del grupo mencionado anteriormente, se obtendrán datos cualitativos que proporcionarán una comprensión detallada y contextual de las experiencias individuales y colectivas de los corredores.

**Recolección de Datos:** será por medio de la distribución de encuestas, de forma online y también impresa en papel, a compañeros del *running team*.

**Muestra:** se seleccionarán corredores amateurs, mayores de 18 años, del equipo *Simplemente Running Team* de Puerto Madero de la Ciudad de Buenos Aires. Se protegerán sus identidades.

Análisis de datos: Integración de datos cuantitativos y cualitativos, comparar y proporcionar resultados para una interpretación coherente de los datos.

En resumen, puedo decir que la metodología empleada en esta investigación combina un análisis cuantitativo con una exploración cualitativa, garantizando una comprensión integral del impacto del running en la salud física, emocional y en la integración social de los corredores.

## **Hipótesis**

El running tiene un impacto positivo significativo en la salud física, el bienestar psicológico y emocional, y la integración social de los individuos reduciendo significativamente los niveles de estrés y ansiedad, mejorando la autoestima, autoconfianza, el estado de ánimo en general y la condición física de quienes lo practican.

## **Marco Teórico**

Comenzaremos con algunas definiciones sobre salud, actividad física y estilo de vida de diferentes autores, y vemos como un término, sin los otros dos, no sería posible para una vida plena.

## **Impacto del Running sobre la Salud Física**

*“Durante semanas o incluso meses uno prepara el cuerpo. Hace fondos de diez, veinte o hasta treinta kilómetros. Uno forja cada fibra, pero el factor emocional está latente. Hasta no estar en marcha no se sabe cómo reaccionar” (Castro, 2018).*

En lo referido al término de “salud”, no puede reducirse al antiguo enunciado de la OMS: “Salud es ausencia de enfermedad”, esta primera definición ha quedado obsoleta. Con un fin superador, la OMS involucró aspectos físicos, psíquicos y sociales. Luego, se incorporó también lo relacionado con el medioambiente, es decir, el hábitat del individuo. Finalmente, se introdujo en la definición de salud lo espiritual como “fuerza vital”, incluyendo en este término lo referente a lo cultural y a lo religioso.

En cuanto a lo cultural es lo que originalmente se entiende por este término: la cultivación del alma o de la mente. Se pretende entonces, lograr una mayor calidad de vida y un mayor bienestar que se traduzcan en una vida digna con “salud plena” (Hoyo, 2021).

La actividad física fue definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Así pues, la ausencia de actividad física o la inactividad física se ha convertido en un factor común de la sociedad actual, siendo reconocido como una de las principales causas de los problemas de salud pública que viven las comunidades.

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Si relacionamos la actividad física desde una perspectiva orientada al bienestar, contribuye al desarrollo personal y social (...), es decir, se trata de ver a la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida. (Airasca, 2010).

Para Garzón Mosquera, se ha identificado que la actividad física proporciona un sinnúmero de beneficios, desde reducir al mínimo los efectos de la ansiedad y la depresión, hasta mejorar la calidad del sueño; asimismo, reducir los riesgos de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, muerte prematura, etc. (Garzón Mosquera, 2021).

En lo relacionado al concepto de “estilo de vida”, aquí vemos la definición de la OMS del año 1986: “Según la OMS, el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social”.

Correr es una forma popular de realizar ejercicio físico, esta práctica deportiva es una de las que más adeptos ha obtenido en las últimas décadas, siendo un fenómeno que si bien se inició como moda bajo lo que se denominaba jogging en EE UU, luego de los Juegos Olímpicos de Munich '72, ha aumentado de forma masiva y sostenida su práctica a nivel mundial, por lo que parece haberse desprendido de su calidad de moda para convertirse en un hábito, (Pérez Feijóo, 2020), afirma que: “el ejercicio físico regular está relacionado con efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida; sus aportes se han demostrado tanto para la prevención como para el tratamiento de diversas patologías. Niveles adecuados de actividad física disminuyen el riesgo de desarrollar patologías cardiovasculares, reducen el riesgo de muerte y contribuyen a la salud mental”.

El running, o correr de manera regular, tiene múltiples efectos positivos en la salud física, los cuales han sido ampliamente documentados en la literatura científica. A continuación, describo algunos de los principales efectos confirmando los textos de los autores descritos anteriormente.

## En el Sistema Cardiovascular

- Mejora de la capacidad aeróbica: El running incrementa el volumen máximo de O<sub>2</sub> (VO<sub>2</sub> max), lo que refleja una mayor eficiencia en el transporte y utilización de oxígeno en el cuerpo.
- Fortalecimiento del miocardio: La actividad física sostenida fortalece el músculo cardíaco, reduciendo la frecuencia cardíaca en reposo.
- Reducción de la presión arterial: Correr de manera regular está asociado con la reducción de la presión arterial sistólica y diastólica, lo que disminuye el riesgo de hipertensión. (Cordero, 2014).

## Efectos Metabólicos

- Control del peso corporal: Correr aumenta el gasto energético, lo que puede contribuir a la pérdida de peso o al mantenimiento de un peso saludable. También mejora la composición corporal, aumentando la masa magra y reduciendo la grasa corporal.
- Mejora de la sensibilidad a la insulina: El running mejora la captación de glucosa en los tejidos periféricos, lo que reduce el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y, por ende, DBT 2.
- Regulación de lípidos: La actividad aeróbica regular reduce los niveles de triglicéridos y LDL-Low Density Lipoprotein- (lipoproteínas de baja densidad). Mientras que aumenta los niveles de HDL-High Density Lipoprotein- (lipoproteínas de alta densidad).

## En el Sistema Músculo-esquelético

- Incremento de la densidad ósea: El ejercicio también estimula la función del osteoblasto al promover la liberación de hormonas de crecimiento (GH). Durante el ejercicio físico, el nivel de calcitonina plasmática puede aumentar, lo que se cree que es un proceso de aumento de la masa ósea. Correr es una actividad de impacto que estimula la formación ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis, especialmente en mujeres.
- Fortalecimiento muscular: Aunque el running es principalmente una actividad aeróbica, involucra numerosos grupos musculares, especialmente los de las piernas, lo que conduce a un fortalecimiento muscular general.
- Mejora de la flexibilidad y la estabilidad articular: Correr, combinado con estiramientos y fortalecimiento complementario, puede mejorar la flexibilidad y la estabilidad de las articulaciones (Hwa, 2019).

## En el Sistema Respiratorio

- Aumento de la capacidad pulmonar: El running mejora la eficiencia de los músculos respiratorios y aumenta la capacidad vital pulmonar.
- Mejora de la función respiratoria: Incrementa la eficiencia en el intercambio gaseoso y la capacidad de los pulmones para oxigenar la sangre.

## En el aspecto Psicológico y Neurológico

- Reducción del estrés y la ansiedad: Correr estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la reducción del dolor y la inducción de sensaciones de bienestar.
- Mejora cognitiva: La actividad física regular, como el running, está asociada con mejoras en la función cognitiva, incluida la memoria y la atención, y puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad.
- Por último, también se ha demostrado que el ejercicio físico tiene importantes efectos en el sistema nervioso central. Una observación interesante es que sus efectos se producen en todas las etapas de la vida, puesto que mejoran la capacidad de aprendizaje de los adolescentes, pero también tiene efectos beneficiosos en enfermedades del adulto, como la depresión, el Parkinson y el Alzheimer.

## En el Sistema Inmune

- Modulación del sistema inmune: Aunque el running intenso y prolongado puede llevar a un aumento temporal en la susceptibilidad a infecciones, la práctica regular y moderada fortalece el sistema inmune, mejorando la respuesta a infecciones y reduciendo la inflamación sistémica.
- Estos efectos hacen del running una actividad física altamente recomendable, siempre que se practique con una técnica adecuada y dentro de los límites individuales para evitar lesiones o sobrecarga.

## Impacto del Running como Estilo de Vida

*“Los running team son espacios de sociabilidad grupal fundamentales, interesantísimos, muy densos y muy sólidos, y que construyen relaciones personales realmente muy densas y muy durables en el tiempo”.*  
(Gil, G, 2022)

El estilo de vida puede formar parte tan cercana de una persona que la puede llevar a sufrir cambios importantes en su vida, donde esta actividad puede ayudar a miles de personas con diferentes necesidades (físicas, nutricionales, motivacionales, etc.), y es un estilo que se instaura en el comportamiento cotidiano de cada individuo y lo vuelve parte de su vida.

Cuando nos damos cuenta que comenzamos a incorporar hábitos saludables, como cambios en la alimentación, más horas de descanso de calidad, entre otros, es cuando nos damos cuenta que el running transforma nuestra vida diaria. Aquí coincido con el investigador del CONICET, Gastón Gil, que dice: “Ser un runner incorpora la identidad, pero además la adhesión a una serie de rutinas, rituales, jergas, representaciones, proyectos deportivos, que son mucho más que proyectos deportivos, son un proyecto de vida en general. Es un estilo de vida en el sentido en el que los actores que se involucran en esas actividades deportivas, implican la adhesión a una serie de preceptos éticos y estéticos realmente muy densos y que, en general, suelen ser transformadores en cuanto a la manera de experimentar la vida, concebirse a sí mismos, representarse la propia identidad, la de los otros, y configurar en torno a eso un proyecto y estilo de vida”. (Gil G. , 2022)

Para (Shipway, 2010), un indicador de los modos más "serios" de apropiación del running es la adopción de pautas de alimentación estrictas, que suelen ser resumidas en una alimentación que busca obtener un mejor rendimiento a partir de un cuerpo más esbelto y tonificado y, por consiguiente, un "mejor" estado de salud. Esta alimentación "saludable" y "natural", propia de la cultura, Hijós, M. (2018) rechaza la ingestión de grasa animal, embutidos, harinas blancas, hidratos de carbono y comidas con conservantes. Esta opción puede implicar el abandono del consumo de carne o de cualquier alimento de origen animal (como los huevos o los lácteos).

Gil, toma los dichos de Shipway & Holloway, (2010), y refiere que la adopción del estilo de vida del running, suele producir en sus aficionados diversos cambios en su modo de vida, pero también en su configuración corporal. Ello se enmarca en un contexto global en el que "para muchos aficionados, un elemento importante del running consiste en la ayuda que proporciona para mejorar su propio capital físico y su atractivo, lo que implica una inversión sobre el propio cuerpo.

La pasión por el running se podría ver desde afuera como un esfuerzo grande y sacrificado, debido a los compromisos familiares y laborales de los corredores, pero se suelen resaltar otros aspectos más relacionados con el disfrute personal y la interacción grupal, así lo puedo confirmar con las palabras de Daniel, corredor de “*Simplemente Running Team*”, que en su relato nos dice: (...) “el running te cambia la cabeza, es una forma de escapar de los quilombos cotidianos, es como cuidarse uno mismo en ese “ir a correr”, tiene muchas implicancias emocionales, en el cuerpo, en la salud, porque el correr te lleva a que te cuides (...), aparte empezás a hacer sociales, mi lugar de pertenencia es el grupo de running (...)”.

### **Impacto del Running en el Aspecto Emocional**

La carrera a pie no solo se ha convertido en una actividad con un elevado índice de práctica, sino que ha dejado de verse como una opción aburrida para prescribirse como hábito saludable con gran carácter emocional y constituirse como forma de ocio en nuestra sociedad; una sociedad que cada vez más se preocupa por el bienestar físico y mental.

Gil afirma que los estilos de vida emergen de las prácticas de apropiación, relocalización y resignificación que realizan determinados actores en escenarios particulares. Estos estilos de vida implican además una estilización de la vida cotidiana que conlleva la búsqueda de nuevas sensaciones, de encuentros personales, con los demás y eventualmente con la naturaleza, y en los que juegan un papel relevante las nuevas tecnologías de la comunicación, continuando con esta idea, Latorre (2018), confirmando lo que apunta Gil, dice que, las nuevas tecnologías han ayudado a que el mundo del corredor popular esté marcado por la competitividad y el carácter social, que se materializan en redes sociales, éstas son un lugar extraordinario de expresión de las identidades de los corredores y sobre todo de este estilo de vida que no podría pensarse, en los términos en que está estructurado hoy, sin esas redes sociales.

Continúa Gil en su artículo “Correr y competir: Rituales de interacción y estilo de vida en el running” (2020), afirma que la explosión del running forma parte de la proliferación de nuevas formas de sociabilidad en la Argentina contemporánea que puede registrarse en actividades diferenciadas, que se vinculan con prácticas deportivas, hábitos alimenticios, movimientos y manifestaciones artísticas, adopción de filosofías “exóticas”, experiencias de consumo, uso de nuevas tecnologías, etc.

El running es continuamente postulado por sus adherentes como una poderosa fuente de energía emocional que permite escapar de aquellos sentimientos negativos que persiguen a los individuos en su vida cotidiana, tales como la vergüenza, la ira o el resentimiento, y que refieren a ominosos quiebres morales. Sin embargo, el running también puede, y de hecho lo hace en muchos casos, favorecer sentimientos “negativos”, como la frustración. Las lesiones (recurrentes o esporádicas, leves o graves), los malos rendimientos, los escasos avances (aun con entrenamientos intensivos mediante) son algunas de las fuentes habituales de frustración que son difíciles de superar para quien se vuelca con pasión al running. (Gil, 2020).

Por mi experiencia, sufrir lesiones en este deporte es tremendamente frustrante, y si tenías un gran objetivo planificado, como en mi caso los 42 Km de Buenos Aires 2023, te sentís que no lo vas a superar nunca y tenés la incertidumbre de no saber cuándo volvés a entrenar. Son emociones internas que hay que superar mientras estás rehabilitando y el querer volver y cumplir nuevos objetivos y estar con el equipo, es lo que te motiva a recuperarte y volver lo mejor posible.

Termino con las palabras de Gil, G (2019), en su artículo “Moralidad, virtud y emociones en el running”, donde nos dice que “los estilos de vida pueden ser vivenciados y narrados por los sujetos como un marco de comportamientos personales que eligen con completa libertad, dado que les proporcionan una historia acerca del modo en que eligen, por ejemplo, cómo vestirse y alimentarse, lo que se consume o cómo se utiliza el tiempo libre”.

## **Evolución de las carreras en el tiempo**

Uthurralt, Ronald (2022), describe en su libro, “¿Quiénes, dónde y por qué corremos?, que “el vínculo entre la humanidad y las carreras de larga distancia parece haberse dado desde la propia aparición de nuestra especie. La evidencia fósil indica que hace alrededor de 2 millones de años los antecesores del Homo Sapiens desarrollaron evolutivamente la capacidad de correr en forma sostenida largas distancias y con ella la habilidad de la “caza por persistencia”, práctica que consiste en perseguir sostenidamente a una presa hasta que caiga agotada por la fatiga. Esto parece surgir de unas características evolutivas exclusivamente humanas, ya que ni el resto de los primates ni casi ningún otro mamífero las tiene: tendones que acumulan energía elástica, músculos y esqueletos que facilitan la estabilidad al correr y, lo más importante, la capacidad de disipar el calor mediante la transpiración.

En Grecia corrían hombres y mujeres, por los más variados motivos y las distancias más diversas. Los hemeródromos corrían para ganarse la vida, eran corredores profesionales que hacían de correos entre las polis griegas. El origen de la maratón, se encuentra basado en la historia sobre el soldado griego Filípides, quien en el año 490 a. C. murió de fatiga tras haber corrido 40 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa. La realidad es que, Filípides recorrió el camino desde Atenas hasta Esparta para pedir refuerzos, lo que serían unos 213 kilómetros.

En la era moderna, el atletismo amateur y clasista se incorporó a las escuelas inglesas más elitistas a partir de la segunda década del siglo XIX y los corredores aficionados de larga distancia comenzaron a destacarse a partir 1870.

Al establecerse los Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas 1896, también se instauró como uno de los momentos cumbres –que habitualmente cierran el evento– la carrera de la maratón. Pero la distancia oficial que rige actualmente (42,195 metros) quedó definida desde los Juegos Olímpicos de Londres, en 1908.

Si bien los orígenes de este deporte provienen del atletismo, la masificación de la mano del mercado y las grandes marcas deportivas han impulsado a un cada vez más creciente número de corredores aficionados, por su fácil acceso, prácticamente irrestricto.

Acá hago una breve diferencia entre atletas profesionales y runner amateurs con las palabras de Hijós (2018): “Atletas y runners comparten espacios, prácticas y la pasión por el deporte. Si bien el cuerpo es el elemento central de la actividad para ambos, sus motivaciones pueden ser diferentes: los atletas, desde su profesión, y los corredores aficionados, desde la búsqueda de la liberación, el encuentro individual y un estilo de vida saludable.

## **El Running en Argentina**

El Running en Argentina tiene sus comienzos con el atletismo en general y las carreras pedestres en particular en la segunda mitad del siglo XIX, de la mano de la colectividad británica. Las actividades atléticas comenzaron en 1866 y en 1868 se celebró el certamen Buenos Aires Athletic Sports, con carreras de 100 y 400 m., en el Buenos Aires Cricket Club de Palermo. A partir de allí la actividad se extendió a otras entidades, tales como los clubes ferroviarios Pacific, Sud, Central Córdoba, Oeste Argentino y la Amateur Athletic Association of the River Plate.

Más adelante, en la primera mitad del siglo XX, el maratonismo argentino tuvo un desempeño destacado a nivel mundial, con dos campeones olímpicos (Juan Carlos Zabala en Los Ángeles 1932 y Delfo Cabrera en Londres 1948) y un subcampeón olímpico (Reinaldo Gorno en Helsinki 1952), además de numerosos títulos a nivel panamericano, iberoamericano y sudamericano.

En la actualidad, en nuestro país con el “boom del running” surgido a escala mundial en la década del ochenta y la profesionalización del deporte, también la Ciudad de Buenos Aires se fue incorporando a este escenario, por ejemplo, el panorama actual ha cambiado radicalmente: las carreras (de 5, 10 y 15 kilómetros), medio maratón y maratón (21km y 42km, respectivamente), se han transformado en eventos sociales y masivos que se organizan semanalmente y convocan entre 5 mil y 25 mil corredores en cada edición, de todas las edades y con diferentes objetivos. La cantidad de carreras organizadas anualmente creció exponencialmente. Eventos como el Maratón de Buenos Aires, el Maratón de Rosario y numerosas carreras de 10k y 21k se convirtieron en citas imperdibles del calendario deportivo. Tal es así que, solo en la ciudad de Buenos Aires hay unas 80 carreras por año. Y la más grande de estas carreras -no solo del país sino según sus organizadores la más grande del Hemisferio Sur-, el Maratón de Buenos Aires, puede tener medio millón de inscripciones en sus versiones 21K o 42K.

## **Consolidación y Perspectivas Futuras**

En la última década, el running en Argentina se ha consolidado como una actividad establecida y en continuo crecimiento. Las carreras se han diversificado, incluyendo modalidades como el trail running, las carreras de aventura y los eventos temáticos (“carrera sucia”, carrera nocturna”, “carrera de Halloween”, “San Silvestre”, entre otras). Además, ha habido un incremento en la participación femenina y en corredores de todas las edades, lo que refleja una mayor inclusión.

Las perspectivas futuras indican que el running seguirá creciendo, apoyado por un interés sostenido en el deporte y la salud, la continua organización de eventos y el apoyo de marcas y medios de comunicación. Asimismo, la comunidad de corredores se mantiene activa y vibrante, con numerosos grupos y cadenas de gimnasios que fomentan la práctica regular y la participación en eventos.

Para Hijós (2018), “en Argentina, el fenómeno de los grupos de corredores comenzó a aparecer hace unos 30 años. Hasta entonces, sólo existían agrupaciones atléticas que buscaban personas, en especial jóvenes, con condiciones para desarrollar alguna especialidad”.

El trabajo de investigación realizado por el Observatorio Social del Deporte (2023), sobre Deportes y Espacio Público, describe como en el caso de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, como ocurre en la gran mayoría de las metrópolis en el presente, resalta la expansión del running en su modalidad de entrenamiento grupal, equipos de entrenamiento o “*Running Teams*” ya sea en espacios institucionalizados públicos o emprendimientos de carácter privado (como la prolífica oferta de grupos de entrenamiento asentados en las plazas y parques). En especial después de la pandemia por COVID-19, en la Ciudad de Buenos Aires, se multiplicaron los grupos de entrenamiento con formato privado en parques y plazas, aquí en CABA, existen numerosos *running teams*, que entrenan en varios parques y plazas.

Durante mucho tiempo y antes de que esta práctica sea un fenómeno global en auge, las personas que corrían fueron –casi exclusivamente– competidores de atletismo, aunque también lo hacían como complemento físico quienes entrenaban para otras disciplinas específicas. Hoy, la práctica del running nuclea a individuos de edades, sexos y condiciones socio-económicas diversas, que se congregan en ciudades para entrenar y planificar sus competencias en torno a los grupos de entrenamiento, denominados *running teams* (Hijós, N° 17, 2018).

Haciendo mis observaciones en el grupo al que pertenezco hace cuatro años, “Simplemente Running Team” de Puerto Madero, mi entrenador, Pepe Amoroso, acentúa la importancia de la técnica de la carrera como la habilidad de correr de forma más eficiente: “La eficiencia en este caso viene dada por la capacidad de poder correr más rápido con menos esfuerzo”. En sus clases de lunes y miércoles, se focaliza en que sus alumnos realicen distintos ejercicios de técnica de carrera, coordinación, velocidad, potencia para mejorar la fuerza y la agilidad, dos aspectos del entrenamiento que algunos coach no tienen en cuenta, Pepe comenta que: “tener en cuenta la zancada, el braceo o pequeños cambios de ritmo y dirección en una carrera son algunos de los aspectos importantes que dan eficacia en nuestra forma de correr”. Para él, “la intención es siempre correr hacia adelante, todo lo que sea ir hacia arriba nos resta velocidad y eficacia, porque no se trata de correr más, se trata de correr mejor”.

Los aficionados de distintos running team, comparten espacios, prácticas y la pasión por el deporte. Si bien el cuerpo es el elemento central de la actividad, sus motivaciones pueden ser diferentes: desde la búsqueda de la liberación, el encuentro individual y un estilo de vida saludable. Quienes corren de manera grupal suponen un interés que suele ir más allá de lo deportivo: implica relacionarse socialmente, compartir una meta, otorgar o conseguir apoyo en los momentos de debilidad, participar en reuniones sociales, etc., además el trabajo grupal, permite desarrollar una actividad física y promover el deporte como un estilo de vida, cuidar el cuerpo, ordenarse la vida, la alimentación, y a la vez, comprender que pueden alcanzar cualquier logro deportivo. Para los corredores, los grupos de entrenamiento constituyen núcleos de actividad y coordinación de las interrelaciones de sus miembros (Shipway, 2010)

Al participar de equipos de entrenamiento, los corredores intentan cambiar hábitos considerados negativos (como consumir bebidas alcohólicas y alimentos con gran cantidad de grasas), incorporando de a poco la información que reciben por parte de los entrenadores y/o compañeros deportistas, a partir de su experiencia. De esta forma van adquiriendo conciencia de un imaginario ligado a un “cuerpo sano-mente sana”, moralmente positivo, construido en asociaciones y representaciones de un correcto descanso, la alimentación adecuada y la hidratación necesaria. Es un proceso que requiere de tiempo y disciplina, pero a medida que van notando mejoras en su productividad y estado de salud, se retroalimentan con la motivación necesaria para seguir modificando sus conductas (Shipway, 2010)

Las palabras de Gil, G (2019), sobre el concepto de los running teams que, “a partir de éstos, se conforman y consolidan distintas relaciones de amistad o de pareja (estables o pasajeras), cimentadas en principio, por las exigentes jornadas de entrenamiento. Los dominios culturales como pueden ser los hábitos alimenticios, horarios de salidas nocturnas y eventos atléticos, tienden a confluir cada vez con mayor frecuencia, como también los temas de las conversaciones y otras afinidades que se pueden llegar a establecer.

Gil, en su artículo “Entre lo apolíneo y lo dionisiaco: Etnografía de dos running teams” (2019), define a los running teams como: “espacios clave de la sociabilidad de los corredores, donde estos grupos de entrenamiento se configuran además como transmisores de los principales preceptos éticos y estéticos del running”.

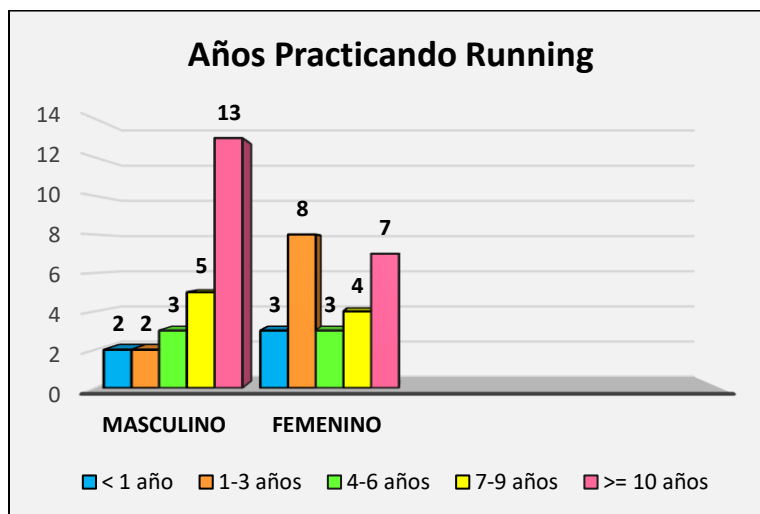
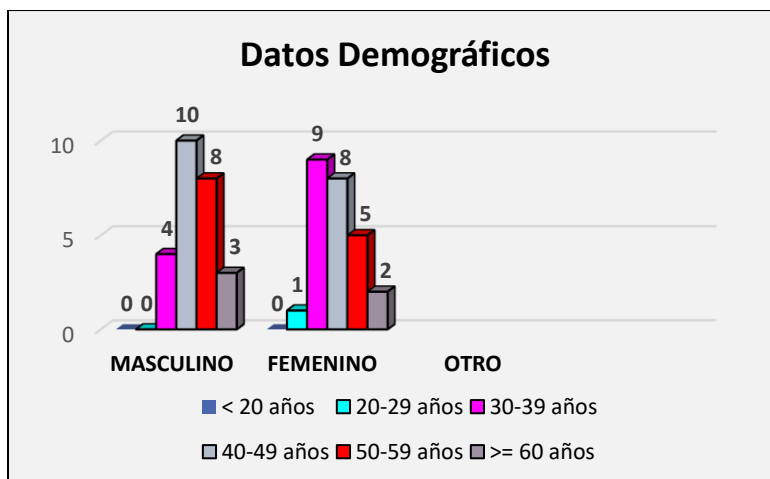
A manera de cierre, en las observaciones realizadas de los participantes del equipo Simplemente RT, en el cual baso este trabajo, puedo confirmar que el running es una práctica individual pero su entrenamiento se lleva a cabo de forma grupal. En dichos espacios donde hay una enseñanza y un aprendizaje, si bien cada uno perfecciona su técnica que corrige y mejora con el tiempo, la práctica tiene una dinámica de conjunto que genera momentos de cooperación, intercambio, solidaridad y sentido de pertenencia. Para los runners, me incluyo, el entorno del mismo running team y las

carreras en las que participan son contactos activos donde proviene la información de futuras competencias o eventos en las que deseamos asistir en un futuro.

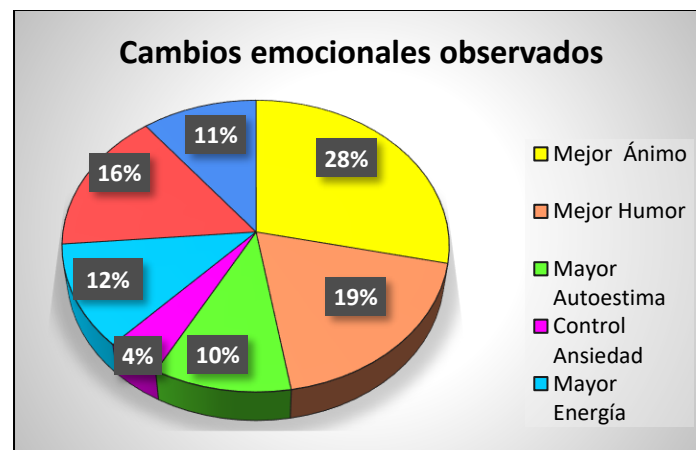
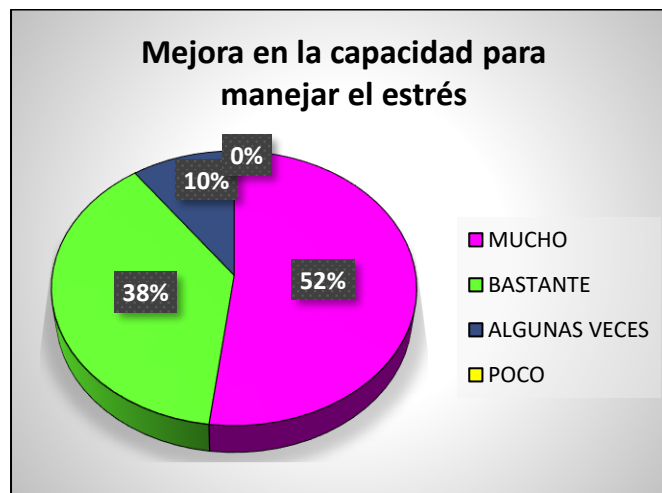
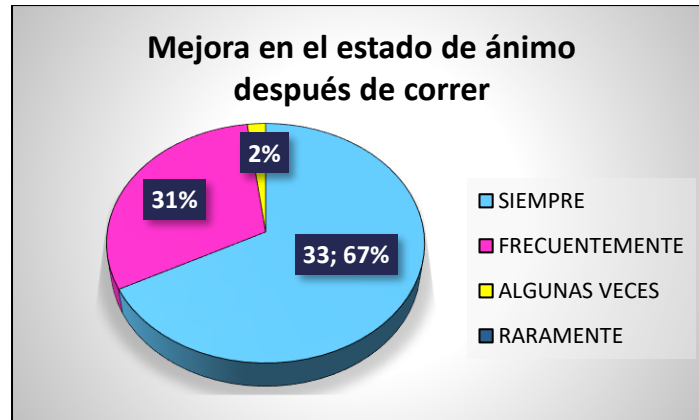
## Resultados de las Encuestas

Se llevaron a cabo el total de 50 encuestas, 40 impresas y 10 de forma online, vía WhatsApp y por Instagram. Las respuestas fueron de corredores del equipo deportivo “Simplemente Running Team” ubicado en Puerto Madero de CABA.

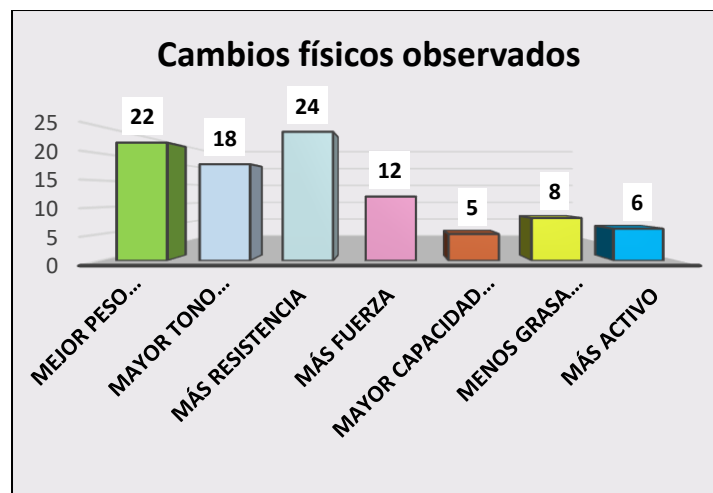
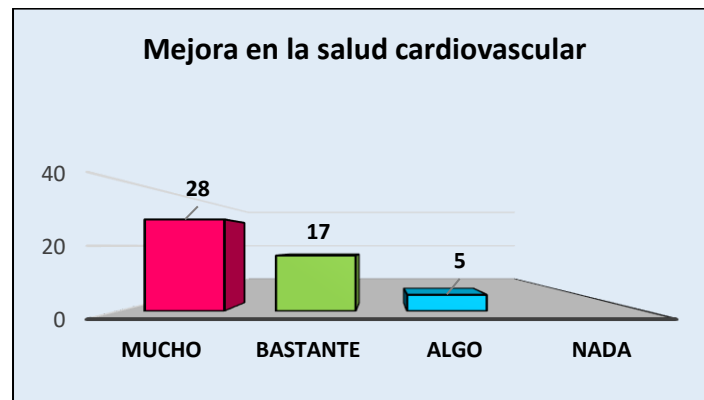
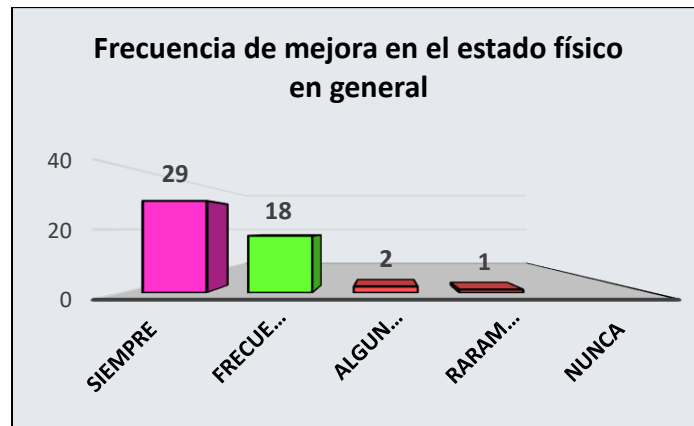
### Sección 1: Datos Demográficos



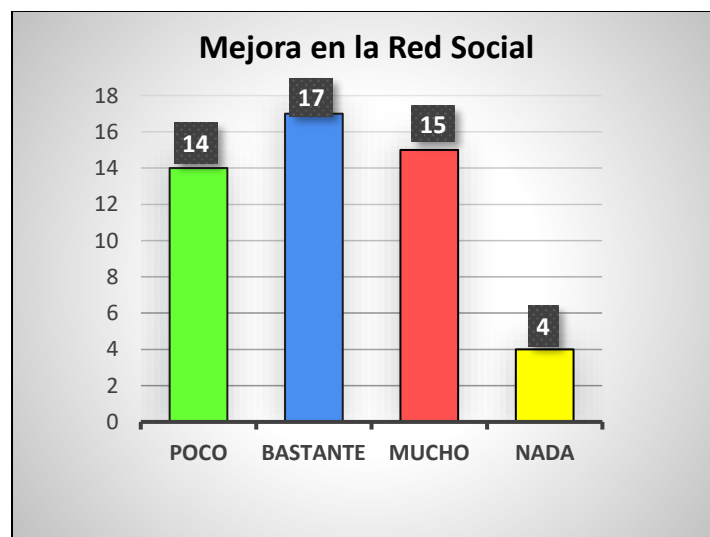
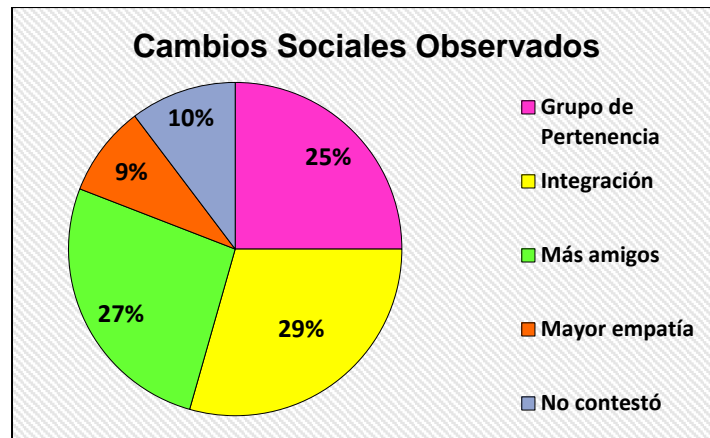
## Sección 2: Impacto Emocional



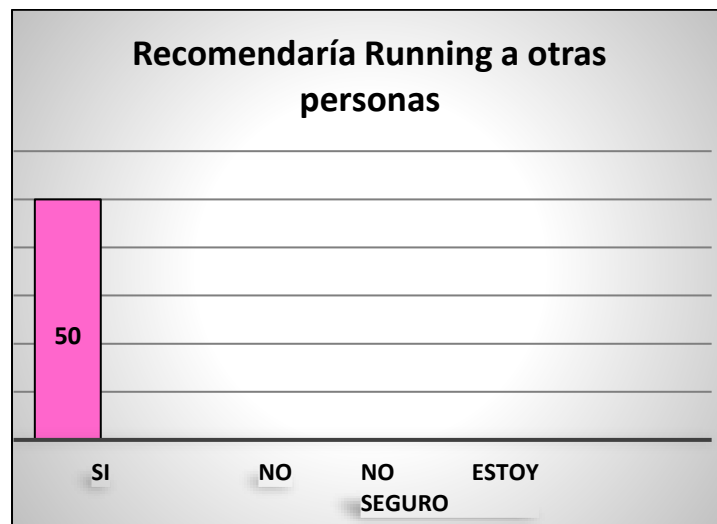
### Sección 3: Impacto en el Estado Físico



## Sección 4: Impacto Social



*Sección 5: Opiniones Generales*



## Recomendaciones

Cabe señalar que este trabajo de investigación tiene una serie de limitaciones a tener en cuenta. La muestra fue de un tamaño reducido, cincuenta corredores amateurs del grupo “Simplemente Running Team”, lo cual no permite generalizar los resultados encontrados y no puede analizarse la estabilidad de las respuestas en un tiempo prolongado. Estudios futuros pueden analizar las mismas variables en corredores amateurs de otros equipos deportivos y en atletas profesionales que participen en varias carreras por año y entrenen exclusivamente para diferentes eventos.

Lo que sí queda claro, es que los beneficios de la práctica deportiva son muchos y abarcan diferentes aspectos del individuo, por lo tanto, los análisis sobre cómo fomentar su adherencia y así poder impulsar a que otras personas comiencen esta práctica deportiva, son de vital importancia para que haya una mayor conciencia y cuidado de la salud en su totalidad.

## Conclusiones

A modo de conclusión de este trabajo de investigación, se ha analizado cuál es el impacto del running en corredores amateurs del equipo deportivo “Simplemente Running Team”, y qué efectos provoca en la salud física, psicológica y social de quienes lo practican.

En primer lugar, el running se ha ampliado con el tiempo, desde sus raíces del atletismo a la forma actual, siendo en las últimas décadas de un modo más recreativo y masivo con una lógica más capitalista; aumentando los niveles de intensidad, disciplina y dedicación de sus aficionados en cada entrenamiento.

He podido observar a través de este trabajo, como una práctica tan cotidiana como correr de forma regular, pasa a transformarse en un estilo de vida característico. Para los runners, la actividad de correr pasa a ser más que un ejercicio, es una forma de vivir que refleja la vida de las personas, muchas dedicadas a entrenar tiempo completo y adaptando su rutina diaria para poder participar de los eventos deportivos, carreras, reuniones sociales, etc. Este estilo de vida ofrece muchas opciones que se adaptan a los objetivos personales de cada uno y, además de esta ética y moral, también incluyen los beneficios del placer que trae el esfuerzo post entrenamiento y post carrera.

Según los resultados de mis encuestas, para muchos el acto de correr puede sustituir una descarga de estrés, mejora el ánimo, aumenta la autoestima, ayuda a bajar de peso, mejora la salud física en general, aumenta la cantidad de amigos, te sentís parte de un grupo de personas con tus mismos objetivos y rituales – sentido de pertenencia-, es

simplemente sentir placer entrenando, participando en carreras o viajando. Todo esto forma un abanico de posibilidades para mejorar la calidad de vida.

El running ha formado un grupo cada vez más grande de personas que ven en esta actividad una fuente de bienestar duradero en el tiempo, y una manera de definir su identidad personal y colectiva. Además, el aumento del uso de las redes sociales, han sido clave para consolidar la imagen del runner, presentando la actividad de correr como una elección de vida virtuosa.

La práctica del running, ayuda a desarrollar una forma de ser típica de nuestra sociedad actual, donde los corredores no solo elegimos este estilo de vida, sino que lo mostramos con orgullo. Aunque estamos influidos por el negocio y la moda del running, esta práctica nos permite disfrutar de un estilo de vida basado en el autocontrol y en la reflexión constante sobre las circunstancias para crear proyectos de vida duraderos.

Resumiendo, entre los factores que benefician el mantenimiento de esta actividad deportiva en el tiempo, puedo mencionar algunos como: la diversión, las diferentes oportunidades que nos ofrece la participación en un grupo (sentido de pertenencia), la inversión personal y social, aumenta la autoestima, mejoras en el peso corporal, el metabolismo y la disminución del tejido adiposo, completando este último factor orientado a la salud, el running es recomendado ampliamente por médicos en todo el mundo, debido a sus beneficios, tanto a nivel físico como psicológico, ya que se trata de un deporte que no necesita elementos adicionales y se puede practicar al aire libre sin necesidad de anotarse en un gimnasio.

Por último, el compromiso deportivo es un importante factor que aumenta los beneficios de realizar este deporte, ya que facilita la realización de esta actividad por un tiempo prolongado.

## **Anexo**

Encuesta sobre el Impacto del Running en el Aspecto Físico, Emocional y Social:

### **Sección 1: Datos Demográficos**

1. Edad:

- < 20 años
- 20-29 años
- 30-39 años
- 40-49 años
- 50-59 años
- $\geq 60$  años

2. Género:

- Masculino
- Femenino
- Otro
- Prefiero no decir

3. Años practicando running:

- < 1 año
- 1-3 años
- 4-6 años
- 7-9 años
- $\geq 10$  años

## **Sección 2: Impacto Emocional**

4. Frecuencia de mejora en el estado de ánimo después de correr:

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Raramente
- Nunca

5. Mejora en la capacidad para manejar el estrés (1-5):

- 1 (Nada)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Mucho)

6. Descripción de cambios emocionales observados (*Respuesta abierta*):

## **Sección 3: Impacto Físico**

7. Frecuencia de mejoras en el estado físico general:

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Raramente
- Nunca

8. Mejora en la salud cardiovascular (1-5):

- 1 (Nada)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Mucho)

9. Descripción de cambios físicos observados (*Respuesta abierta*):

#### **Sección 4: Impacto Social**

10. Participación en eventos sociales relacionados con el running:

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Raramente
- Nunca

11. Mejora en la red social (1-5):

- 1 (Nada)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Mucho)

12. Descripción de cambios sociales observados (*Respuesta abierta*):

## Sección 5: Opiniones Generales

13. Impacto positivo del running en su vida:

- Sí
- No
- No estoy seguro

14. Recomendaría running a otras personas:

- Sí
- No
- No estoy seguro

## Bibliografía

- Airasca, D. (2010). *www.bibliografika.com*. Obtenido de *www.bibliografika.com*.
- Amiano, P. (2020). "Corredores de Calle Amateurs. Percepciones subjetivas y resultados objetivos". Buenos Aires: Editorial Teseo.
- Castro, J. (2018). "Pepe Amoroso, 15 años corriendo con cabeza y corazón". (missiomateo@gmail.com, Entrevistador)
- Cordero, A. e. ( 2014). Ejercicio Físico y Salud. . *Revista Española de Cardiología*. <https://www.revespcardiol.org/es-exportar-rif-S0300893214002656>.
- Deporte, O. S. (2023). "Deporte y espacios públicos. Comprensión de prácticas deportivas y actividades institucionalizadas y no institucionalizadas en espacios públicos en cuatro ciudades de Argentina". Obtenido de <http://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte-0>.
- Duckworth, A. &.-S. (2012). Development and Validation of the Short Grit Scale . *Journal of Personality Assessment Publication details*, <http://www.tandfonline.com/loi/hjpa>.
- ENAFYD-, E. N. (2023). Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte-0>.
- Fuentes, J. (2021). (Actividad Física + Salud. Hacia un Estilo de Vida Activo. [https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf).
- García, S. (2013). [https://www.google.com.ar/books/edition/Correr\\_para\\_vivir\\_vivir\\_para\\_correr/PqSRr57xInoC?hl=es419&gbpv=1&pg=PT6&printsec=frontcover](https://www.google.com.ar/books/edition/Correr_para_vivir_vivir_para_correr/PqSRr57xInoC?hl=es419&gbpv=1&pg=PT6&printsec=frontcover). Obtenido de Correr para vivir, vivir para correr.
- Garzón Mosquera, J. (2021). *Garzón Mosquera, J (2021). "Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa", Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review. Universidad de Costa Rica 2021, Retos, 42, 478-499. Federación Española de Aso. Costa Rica: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) <https://recyt.es/index.php/retos/index>.*
- Gil, G. (2019). *Entre lo apolíneo y lo dionisiaco. Etnografía de dos running teams*. . Mar del Plata, Argentina : Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Gil, G. (2020). *Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa>: DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e139>.
- Gil, G. (2020). *Moralidad, virtud y emociones en el running. Aproximaciones etnográficas de un estilo de vida en la Argentina contemporánea*. Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP): Gil, G (2020). "Moralidad, virtud y emociones en Consejo Nacional de

Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP).

- Gil, G. (2022). *Running: deporte, identidad y estilo de vida*. Obtenido de <https://www.citecus.com/running-deporte-identidad-y-estilo-de-vida/>.
- Gil, G. J. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 30: 43-63. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/>.
- Hijos, M. (N° 17, 2018). Hijos, M (2018). "La Historia del Running en Argentina". Materiales para la Historia del Deporte . *CONICET/Instituto de Investigaciones Gino* , ISSN: 2340-7166.
- Hoyo, E. y. (2021). "Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud". *Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 134, Número 1*, pag-18-25. Obtenido de Hoyo, E. y col. (2021). "Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud". / *Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 134, Número 1 de 2021*. [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2147/Rev-1-2021\\_pag-18-25\\_Losardo.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf): Hoyo, E. y col. (2021). "Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud". / *Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 134, Número 1 de 2021*. [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2147/Rev-1-2021\\_pag-18-25\\_Losardo.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf)
- Hwa, L. (25 de Febrero de 2019). Hwa, L. (2019). "El efecto de la carrera de larga distancia sobre la resistencia ósea y los marcadores bioquímicos óseos" . *The effect of long-distance running on bone strength and bone biochemical markers* . Obtenido de [https://doi.org/10.12965, 15\(1\):26-30](https://doi.org/10.12965, 15(1):26-30): [https://doi.org/10.12965, 15\(1\):26-30](https://doi.org/10.12965, 15(1):26-30)
- Latorre, C. (2018). Latorre, C (2018). "El running: reflejo de un cambio empresarial y social del siglo XXI. El caso de la San Silvestre Vallecana". Valladolid.
- Murakami, H. (2010). "De qué hablo cuando hablo de correr". Tusquets Editores, S.A. ISBN:978-9871544-79-0. [www.tusquetseditores.com](http://www.tusquetseditores.com) .
- Nación, L. (5 de Junio de 2024). <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/>. Obtenido de [diamundial-del-running-por-que-es-un-fenomeno-en-auge-nid05062024/](https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/)
- Noticias, M. d. (2015-2019). *Ministerio de Justicia Sistema Argentino de Información Jurídica Dirección de Comunicación Audiovisual en Contenidos de Justicia Noticias SAIJ 2015-2019*. "Salir a correr: deporte urbano y las leyes que lo atraviesan". Obtenido de Ministerio de Justicia Sistema Argentino de Información Jurídica Dirección de Comunicación Audiovisual en Contenidos de Justicia Noticias SAIJ 2015-2019.: Ministerio de Justicia Sistema Argentino de Información Jurídica Dirección de Comunicación Audiovisual en Contenidos de Justicia Noticias SAIJ 2015-2019. "Salir <https://www.argentina.gob.ar/noticias>
- Pérez Feijóo, M. e. (2020). "La adicción a correr y su relación con el uso de redes sociales" . *Revista de Psicología y Psicopedagogía V. , 17-28*. <https://p3.usal.edu.ar/index.php/psicol/issue/archive>.

- Rodríguez Feilberg, N. (2023). *El running como estilo de vida*. . Obtenido de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/te.2536/te.2536.pdf>:  
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/te.2536/te.2536.pdf>
- Shipway, R. (2010). “*Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running*” . Obtenido de <http://www.sagepublications.com>: DOI: 10.1177/1757913910379191
- Uthurralt, R. (2022). *Un análisis del Running en Argentina desde un estudio cuantitativo*” CONICET. Buenos Aires. Obtenido de Uthurralt, R. (2022). “¿Quiénes, dónde, y por qué corremos? Un análisis del Running en Argentina desde un estudio cuantitativo”. Instituto de Investigaciones Facultad de Ciencias Sociales UCA - CONICET Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Libro digital, PDF -.
- Valenzuela, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. . *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. Año 9, N° 9, p. 50 - 59. ISSN 1688-4949  
<http://hdl.handle.net/20.500.12729/324>.
- Villavicencios, N. (2020). “*Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19*”. Obtenido de ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9177-6490>