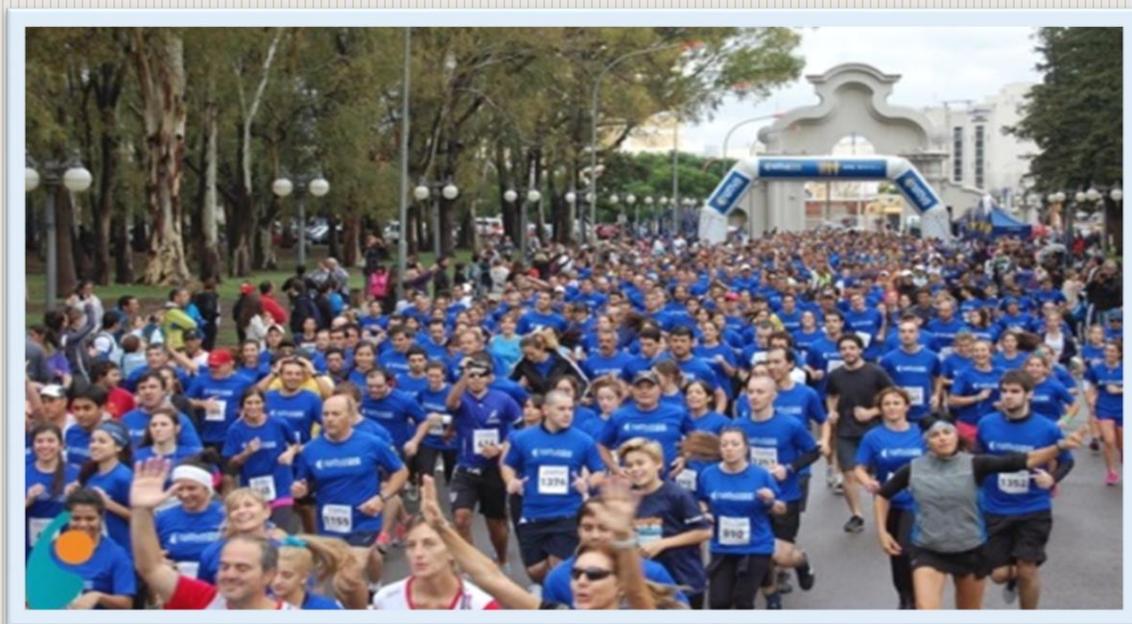


Instituto Superior de Formación Docente N° 86

Cacique "Valentín Sayhueque"



"El impacto del Running"



- Emilia Modón -

Noviembre 2016

Bahía Blanca

Indice

Resumen.....	Pág. 1
1. Protocolo.....	Pág. 2
1.1 Area tematica- Rama- Especialidad.....	Pág. 2
1.2 Tema.....	Pág. 2
1.3 Introduccion.....	Pág. 2
1.4 Problema.....	Pág. 2
1.5 Antecedentes.....	Pág. 3
1.6 Tipo de diseño.....	Pág. 4
1.7 Marco teorico.....	Pág. 5
1.8 Hipotesis.....	Pág. 15
1.9 Objetivos.....	Pág. 15
2. Material y metodo.....	Pág. 16
2.1 Matriz de datos.....	Pág. 16
2.2 Fuentes de datos.....	Pág. 19
2.3 Poblacion y muestra.....	Pág. 21
2.4 Instrumentos de recoleccion de datos.....	Pág. 21
2.5 Plan de actividades de contexto.....	Pág. 26
2.6 Tratamiento y analisis de los datos.....	Pág. 27
2.7 Exposicion de los resultados.....	Pág. 32
3. Conclusion.....	Pág. 39
4. Bibliografia.....	Pág. 41
5. Anexo.....	Pág. 42

Resumen

En el siguiente trabajo de investigación, indagaremos el impacto del Running en la actualidad como fenómeno deportivo social, el cual, se ha vuelto una de las actividades más convocadas por los deportistas de la ciudad de Bahía Blanca en los últimos años.

1. PROTOCOLO

1.1 Área temática: Ciencias Sociales- Ciencias de la Salud

Rama: Educación física- Fitness

Especialidad: Educación Física para adultos

1.2 Tema

“El impacto del Running”

1.3 Introducción

En el siguiente trabajo de investigación, indagaremos el impacto del Running en la actualidad como fenómeno deportivo social, el cual, se ha vuelto una de las actividades más convocadas por los deportistas de la ciudad de Bahía Blanca en los últimos años.

Como alumnos y futuros profesores de Educación Física nos resultó interesante indagar, cuestionar e investigar rasgos, problemáticas, características, antecedentes, actividades, entre otros aspectos que conciernen a la disciplina, como un aporte y reflexión para nuestra formación.

Desde un abordaje científico, teórico y práctico intentaremos focalizar sobre la regulación de los grupos de Running en la localidad. Teniendo en cuenta: la cantidad de grupos de entrenamiento abalados desde la gestión Municipal y aquellos que no se encuentran bajo su regulación, la cantidad de alumnos que participan en los mismos; la formación y capacitación de los profesores y/o entrenadores a cargo de la actividad; sobre cuestiones de seguridad y prevención de accidentes o lesiones; entre otros aspectos que serán abordados.

1.4 Problema

El Running en Bahía Blanca se convirtió en un impacto deportivo social en los últimos años. Como ente regulador, la Municipalidad ¿Se ocupa de la organización y supervisión de la cantidad de grupos y personas que participan en ellos? ¿Los profesores e instructores que dictan la actividad se encuentran capacitados?.

1.5 Antecedentes y justificación

En alusión a la actividad del Running, a través de un proceso de investigación, pudimos encontrar tesis, informes y notas periodísticas, realizadas en la localidad y en diferentes partes del mundo abordando la temática desde diferentes perspectivas. Entre ellas podemos mencionar:

❖ Tesis de Grado de Licenciatura en Turismo:

“Deporte turístico en Bahía Blanca: diseño de un nuevo circuito urbano para maratón por vías alternativas”.

Dicha tesis ha sido realizada desde la Universidad Nacional del Sur (Departamento de Geografía y Turismo) a cargo de la autora López Castillo, Daiana en el año 2014. La misma, se ha propuesto llevar a cabo un maratón por vías alternativas en la ciudad de Bahía Blanca, ya que, cuenta con la infraestructura, el equipamiento y los servicios básicos necesarios; debido a que la localidad, no ha quedado excéntrica del fenómeno producido en los últimos años, en donde el deporte ocupa un lugar significativo en la vida de las personas, produciendo el desplazamiento turístico con fines deportivos, el aumento de la cantidad de competencias, corredores y grupos de entrenamiento.

En conclusión, la propuesta diseñada en la investigación de realizar un circuito por vías alternativas, es decir, por las vías del tren y por las bici sendas evitando la interrupción en el tránsito y el corte de calles, se ha consolidado como tal completando la oferta de carreras con los 42 km faltantes en el calendario deportivo de la localidad.

❖ Tesis doctoral:

“Validación al español de las escalas: motivaciones de los maratonistas, compromiso a correr y adicción a correr. Variables predictoras de la “súper-adherencia” y las motivaciones de los maratonistas”.

Ha sido realizada en la Universidad de Murcia (Departamento de Actividad Física y Deporte San Javier) por el autor Antonio Zarauz Sancho, en el mes de febrero del año 2011.

En el presente trabajo se planteó como objetivo la validación al idioma español de las escalas de motivaciones de los maratonistas, porque a pesar de la creciente cantidad de personas que en España organizan sus vidas para poder prepararse y participar en maratones, no existen estudios específicos en español sobre los motivos que los llevan a hacerlo.

❖ **“Diseño de evento Running como valor agregado a la experiencia de marca”.**

La siguiente investigación ha sido llevada a cabo en Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas (Departamento de Ingeniería industrial), por el autor Felipe Antonio Duarte Espinoza en Enero del año 2010. El objetivo, consistió en diseñar un evento Running, teniendo en cuenta las características del mercado y las variables relevantes que permitan aumentar el valor agregado que la marca entrega a los corredores.

En este informe se estudió sobre el diseño de los servicios del evento Maratón Santiago organizado por la empresa Adidas y producido por la empresa Prokart Producciones, enfocándose en la necesidad de llevar el evento hacia estándares internacionales, potenciando la distancia de 42Km por sobre las de 21Km y 10km, e involucrando las preocupaciones e intereses de los corredores chilenos en él. Se pudo concluir, que el diseño que da mayor valor a los corredores es aquel que brinda productos y/o servicios que hagan énfasis en los valores de Cuidado de la Salud, Reconocimiento, Desafío, Disfrute y Tecnologías, los cuales, son buscados por los corredores al participar en un evento Running. Respecto a la metodología para diseñar experiencias de marca, se llegó a la convención de que la utilización de aspectos que involucran impactos en los planos emocional y sensorial del consumidor, permiten el correcto diseño de ellas, puesto que integran no sólo la preferencia por un atributo u otro, sino los aspectos más profundos e importantes para el consumidor a la hora de preferir ser parte de un evento o no.

Al realizar las entrevistas, se logran establecer 4 distintos segmentos de corredores, los que se diferencian en características sobre los comportamientos propios de deportistas, tales como, cantidad de años practicando deporte, frecuencia de entrenamiento semanal, máxima distancia realizada en una competencia en el último año, kilometraje semanal y frecuencia de participación en eventos Running, lo que origina a corredores Potenciales, Ocasionales y Elite. De esta clasificación se plantea el hecho de que a medida que los valores de las variables son mayores para un individuo, este se parecerá más a un corredor Elite.

❖ Nota periodística:

“El auge del Running mantiene su vigencia” realizada por el diario La Nueva en el año 2014 haciendo una breve reseña sobre la presencia del Running a lo largo del tiempo en Bahía Blanca, incorporando cada vez más participantes que buscan una combinación de entrenamiento, amigos y salud. Además, pone en evidencia los factores que se ponen en juego, como la motivación, la conformación de grupos, los espacios destinados para la práctica, las carreras más concurridas, los elementos e indumentaria necesaria, entre otros aspectos.

❖ **Resultados arrojados en una encuesta social en Argentina:** La misma, fue realizada por el Dr. Ricardo Bastanión (2015), profesor del MBA de la Universidad Nacional de Cuyo, mostrando cómo es el perfil del corredor.

El trabajo fue realizado a través de redes sociales a un grupo de corredores (450) de la ciudad de Buenos Aires y de Cuyo. Haciendo una fotografía acerca del perfil del corredor, sus preferencias y gustos a la hora de correr, brindando algunos datos que pueden ilustrar la actualidad. Entre ellos, podemos mencionar que el Running tiene muy buena aceptación en la ciudad, que su práctica genera cambios en los hábitos de vida, que se promulga el uso y el consumo de tecnologías para la actividad, que la constancia no es homogénea, entre otros.

1.6 Tipo de diseño: Exploratorio – Descriptivo

1.7 Marco teórico

Capítulo N° 1: ¿Qué es el Running?

El Running es una palabra inglesa que se ha incorporado en nuestro idioma y significa correr. Anteriormente se han utilizado otros términos provenientes del inglés en distintos ámbitos y en especial en el del deporte viéndose reflejado en actividades como en el fitness, aerobic y bodybuilding. En español este término puede ser reemplazado por otras palabras como correr, pedestrisimo, trote, atletismo, entre otras.

En los últimos años la sociedad se encuentra interesada por su práctica convirtiéndose en un fenómeno social, ya que, el hecho de correr se ha vuelto una práctica cotidiana implicando sistemas de entrenamientos, el uso de aplicaciones electrónicas para contar kilómetros o trazar recorridos, consejos de alimentación, materiales deportivos, conformación de grupos, entre otros aspectos que cautivan el interés y la motivación de muchas personas.

Cabe destacar que esta disciplina genera una gran atracción social porque no requiere de grandes inversiones económicas, solamente implica salir a correr al aire libre y se asocia a la posibilidad de amortiguar el estrés.

Aunque no hay límite de edad para practicar Running ni es necesario tener una gran capacidad atlética, es recomendable visitar un médico antes de salir a correr para la realización de diferentes estudios (electrocardiograma y análisis de sangre) que determinen si la persona esta apta para someter su organismo al esfuerzo que implica la actividad. Quienes practiquen la actividad sin una evaluación clínica previa, pueden sufrir grandes problemas de salud e incluso perder la vida. Es muy frecuente que las personas pasen por alto estos puntos fundamentales y salgan a correr sin preparación, convencidas de que su estado físico mejorara drásticamente.

Se suele confundir el Running con el Atletismo, pero la diferencia radica en que el primero es un deporte de masas, se practica al aire libre en distintos espacios y la competición tiene una orientación popular. En cambio, el Atletismo y su práctica se centran en una pista de 400 metros donde se practican diferentes disciplinas de este deporte y están enfocados generalmente a la competición.

A su vez, el Running se puede clasificar en los siguientes tipos:

- Ruta: es el más conocido y dentro de este se encuentran los estilos 5 km, 10 km, las medias maratones y maratones como por ejemplo los 42 km.
- Trail Running: es una modalidad relativamente nueva y en auge, que se desarrolla en montañas a diversas alturas, las dificultades básicamente son correr sobre los desniveles y prominencias que presentan los caminos, y la distancia que se recorra. Para realizar este

estilo de Running se requiere tener buen estado físico y un uso correcto de la técnica para subir y bajar por los caminos.

- Triatlón y duatlón: la modalidad triatlón engloba a 3 deportes (carrera, ciclismo y natación) y el duatlón (carrera y ciclismo).

En la actualidad está práctica social del Running, lamentablemente, se encuentra asociada con un entrenador que prepara “super” hombres y mujeres, a través, de un entrenamiento duro, fuerte y al extremo de un límite que se vuelve peligroso.

Si nos adentramos en la historia podemos observar que a través de los años la concepción de actividad física biológica - mecanicista ha sido reemplazada en el ahora por un paradigma pedagógico - humanista.

Al situarnos en el paradigma inicial biológico – mecanicista podemos observar una concepción dualista del hombre: hombre máquina, cuerpo máquina. Como ejemplos de esta postura higiénica podemos recordar a los soldados romanos en sus preparaciones para las guerras, a los corredores elite en las previas de un juego olímpico o a cualquier deportista o atleta que no priorice el placer a través de la actividad física. Esta concepción fue adoptada por muchos entrenadores, en otras épocas, priorizando el esfuerzo sobre el placer a través de actividades físicas que implicaban un alto rendimiento, eficacia, técnica y mucha voluntad.

Fuera de este escenario, con el paso del tiempo la actividad del Running se ha ido reinventado aplicando un paradigma pedagógico - humanista con una visión integral del hombre, que contempla al sujeto en todas sus dimensiones desde lo físico, corporeidad y motricidad, desde su bienestar y salud, además de recuperar su naturaleza lúdica y de ocio.

Por lo tanto, con el transcurso de las épocas se pasó de una mirada simple y lineal del ser humano a un abordaje multirreferencial. Esta mirada multirreferencial y transdisciplinaria, tiñe a la actividad en el ahora poco a poco dando un espacio y ciertas garantías para el futuro del Running, mejor dicho, el de los sujetos que elijan correr. Cambiarse de paradigma y priorizar los deseos, sentimientos y estados del sujeto, hace que el abordaje comulgue el interés de la sociedad en ella. Esto no quiere decir que la posición ideológica anterior haya sido una equivocación, sino que desde una postura constructivista se toman las experiencias que aún no están vigentes, que se desactualizaron, que no son oportunas; para ser prudentes en el ahora. Aun así existen múltiples tensiones, porque ciertos aspectos del antiguo paradigma conviven y se entremezclan en el actual equilibrando sus aspectos para poder persistir.

Remontándonos en la actualidad podemos observar que un buen porcentaje de la población ha incorporado en los últimos años la actividad física en su vida, pero aún queda un porcentaje restante de la población conformado por personas pasivas y sedentarias que la disciplina no los ha conquistado. Ante esta situación nos resulta pertinente preguntarnos ¿Por qué no se mueve la gente, cuando la idea es que la actividad física es la solución a los problemas de salud?

La competencia puede ser uno de los factores intimidantes para que más gente no corra o deje de hacerlo. Vale la pena detenernos a pensar en la línea del tiempo qué ha pasado al respecto.

En épocas anteriores la gente corría como parte de pertenencia al atletismo, era más allá de lo formativo, un deporte que arrojaba a la competencia. Era una forma de ser que respondía a la época en la cual, eran pocos los que corrían solos y por placer. Pocos frente al número de corredores que hoy hay en el mundo, como por ejemplo en el maratón de Nueva York corren cada año unas 40.000

personas. Es válido saber que menos del 5% son atletas profesionales y que la gente invierte mucho dinero y se moviliza desde todos los puntos del mundo para asistir a este evento, para tener su medalla, para lucir su remera. En la localidad de Bahía Blanca según afirman las estadísticas de la página web “Bahía Corre” hasta el mes de mayo del año 2016 se han clasificado y cronometrado 32 carreras de distintas disciplinas, con casi 12.000 clasificados. En esta misma época del año 2015 se han cronometrado 31 carreras con casi la misma cantidad de participantes.

Entonces hay que preguntarse ¿Por qué son cada vez más quienes eligen correr? Seguramente hay algo de prestigio por correr allí, fines que el deporte trae consigo desde siempre a través de una gama de recursos. El prestigio de épocas anteriores no era poder pagar para correr, sino ser un corredor profesional porque en esa época era un rótulo de valor. En la actualidad se presume que la gente corre por diversos motivos y razones, los cuales fueron explicados en parte, por los resultados arrojados en una encuesta social en nuestro país. La misma, fue realizada por el *Dr. Ricardo Bastanión (2015)*, profesor del MBA de la Universidad Nacional de Cuyo, especialista en research y corredor, mostrando cómo es el perfil del corredor.

El trabajo fue realizado a través de redes sociales a un grupo de corredores (450) de la ciudad de Buenos Aires y de Cuyo. Haciendo una fotografía acerca del perfil del corredor, sus preferencias y gustos a la hora de correr, brindando algunos datos que pueden ilustrar la actualidad:

- El Running está en pleno auge en la ciudad.
- La mitad de los encuestados corre hace más de 5 años.
- El 33% corre hace menos de 3 años.
- La distancia preferida es la de medio maratón.
- Las carreras de calle son más accesibles.
- Las carreras de aventura gustan más pero requieren de más tiempo y recursos.
- Prevalece la preferencia por el mix de calle y aventura.
- Las motivaciones no anclan sólo en lo físico, sino también en el bienestar emocional y social.
- En un grupo amateur, con obligaciones laborales no ligadas a la actividad, el trabajo es el principal obstáculo para entrenar.
- Hay un mayor uso del GPS.
- La actitud hacia el entrenamiento no es homogénea.
- La mayoría en los entrenamientos adoptan una actitud de compromiso.
- Otro grupo importante, tal vez menos competitivo, alterna la dedicación.
- La progresiva disciplina del corredor va modificando paulatinamente los hábitos de su vida cotidiana.

Si bien la gente corre por muchos y diversos motivos el dato alarmante es que sólo el 5% de la población realiza actividad física sistemática y con una adherencia de más de 3 años.

Entonces, **¿qué papel están jugando los equipos de Running, entrenadores, moda, marcas, status quo?** Los entrenadores dicen que la gente asiste a entrenar con ellos porque se sienten de algún modo *“obligados a cumplir”*. Los equipos de Running sostienen que las marcas utilizan este medio como publicidad sana y no convencional. Los corredores manifiestan que corren por necesidad, por salud y por bienestar (en último lugar), lo cual resulta preocupante.

En la antigüedad como ya dijimos la gente corría para sobrevivir, hoy lo hace por diversas necesidades, entrenamiento, deporte, diversión y salud, pero no debemos olvidar que esta disciplina está siendo invadida por el mercado, quien promulga en los corredores el consumo de determinados atuendos para las carreras, la adquisición de zapatillas que son de uso exclusivo para una actividad, la utilización de tecnologías para la determinación del ritmo cardiaco, el tiempo y la distancia de la carrera, entre otros aspectos. Esta situación pone de manifiesto una exclusión social, ideológica y material que se genera en grupos donde en general, si bien no suelen ser tan significativas, hay igualmente diferencias en el poder adquisitivo. Fragmenta y resquebraja las relaciones naturales de esas personas, alejando a quienes desean correr y no pueden acceder a estos recursos. De igual forma podría suceder en los eventos que incluyen al correr como motor de su razón de ser y que, en la actualidad, si bien convocan a un gran número de corredores, podrían llegar a excluir cada día más a muchos ellos, debido a que el precio de las carreras se volvería casi insostenible, provocando que el atractivo motivacional por estos eventos empiece a descender.

Ante esta situación el Running como las personas que se involucran en él, corren el peligro de perder la potencia que tiene esta actividad en la recreación y en el disfrute provocando desinterés o abandono en quienes van por él, en quienes trabajan con él y por sobre todo, a quienes necesitan de él como alternativa terapéutica, deportiva o laboral.

Capítulo N° II: Beneficios de hacer Running, interés y motivación.

Mirando la situación económica del país, hoy es muy difícil tener una constancia de entrenamiento en un lugar pago. Por tal motivo, las personas están empezando a dejar los gimnasios (actividad paga) por salir a correr durante los días de semana, solo o en compañía. Como muchos ya lo ven, el Running está cada día más de moda, ofreciendo grupos de entrenamiento públicos y/o privados, convocando a muchos corredores a realizar carreras durante el año, y brindando principalmente grandes beneficios para la salud de la persona.

Algunos de los beneficios que nos brinda el Running son:

- **Evita contraer enfermedades:** La rutina de cualquier ejercicio, fortalece el cuerpo y ayuda a incrementar los anticuerpos. En este caso, el Running practicado con constancia disminuye las probabilidades de sufrir algunas enfermedades como diabetes del tipo II, colesterol, hipertensión y obesidades; problemas comunes entre las personas que mantienen una vida sedentaria.

- **Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio:** La constancia de este ejercicio, permite regular el ritmo respiratorio y oxigenado, mejorando el estado del organismo; permitiendo que se gane resistencia física y se eviten los típicos ahogos que padecen algunas personas que no están ligados a la práctica habitual del deporte.
- **Fortalece los huesos:** Para evitar la osteoporosis y otras dolencias óseas, hay que realizar ejercicios de impacto según lo que informan los expertos. El running es un buen método, porque mejora e incrementa la densidad de los huesos.
- **Ayuda a regenerar la masa muscular:** La realización de este ejercicio ayuda a tonificar no solo las piernas, sino también los glúteos, abdomen, espalda y brazos. Luego de la natación, el Running es uno de los deportes más complejos y donde se trabaja toda la musculatura, afirman algunos profesionales.
- **Permite perder y controlar el peso:** El Running es una actividad que lo permite muy fácilmente, ya que es una actividad aeróbica que incrementa el gasto calórico del metabolismo. Este deporte siempre acompañado de una buena dieta alimenticia nos permite alcanzar dicho objetivo.
- **Combate el estrés y la ansiedad:** También, realizar estos ejercicios tiene beneficios a nivel mental por que incita la segregación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Por esto, el running es una buena opción para disminuir estados nerviosos.
- **Vía de socialización:** Es un deporte que nos permite ser parte de un grupo de corredores, permitiendo la interacción con personas de diferentes ámbitos y edades.
- **Mejora la autoestima:** La realización de actividad física en forma regular levanta el ánimo de la persona, produce el placer de sentirse bien consigo misma, ayuda a la aceptación del cuerpo con sus características, generando confianza y querer en uno mismo.
- **Ayuda a descansar:** El realizar deporte relaja el cuerpo y la mente, debido a la segregación de endorfinas. Esto, sumado al cansancio que resulta de la actividad, es la mejor relación para conciliar un sueño profundo y que asegure el buen descanso.

Capítulo N° III: ¿En qué consiste la capacitación de los profesores de Running?

Toda actividad física independientemente de su orientación hacia la salud, recreación o competición; tiene una esencia educativa. Esto se logra mediante la concientización sobre la disciplina, puntualidad, sistematicidad del entrenamiento, compañerismo, buenos hábitos alimenticios, cuidados hacia el propio cuerpo, entre muchos otros aspectos que regulan la forma de pensar y actuar de nuestros alumnos.

Nos resulta interesante aclarar, que en los procesos que involucran personas, es indispensable, que existan por lo menos dos personas que interactúen para el logro del proceso de enseñanza – aprendizaje, el cual, es un fin que nos convoca como entrenadores.

*“Para que una actividad la llamemos enseñanza debe haber por lo menos dos personas, una de las cuales posee cierto conocimiento, habilidad u otra forma de contenido, y trata de transmitirlo o impartirlo a la otra persona que inicialmente no lo posee, de modo que ambas se comprometen en una relación con ese propósito”.*Fenstermacher (1989)

Quien lidera procesos de enseñanza – aprendizaje, en este caso, el profesor a cargo del entrenamiento de un equipo de Running debe tener en cuenta que:

“El lugar del docente como un acompañante, como un mediador, como un puente, como un facilitador, que de alguna manera, no puede nunca aprender por su alumno, sino que lo que puede hacer es facilitar las cosas para que él pueda lograr sus aprendizajes” (Harf, 2003)

Para ser un buen profesor y entrenador debemos contar con una **capacitación**, entendiendo a la misma, como el proceso que consiste en la incorporación de conocimientos de orden teórico, técnico y práctico, que le posibilitan a la persona contar con un conjunto de herramientas para el desarrollo al máximo de sus capacidades en una labor.

Por lo tanto, la formación y/o capacitación de un profesor y entrenador debe involucrar un conocimiento interdisciplinario abarcando: Ciencias en Educación Física y en el Deporte, Ciencias de la Salud, Anatomía, Fisiología, Biomecánica, entre otras. Tales conocimientos acompañados de la experiencia permitirán a quien se dedique ser entrenador contar con las herramientas suficientes para generar planes de entrenamientos que contemplen las características físicas de cada persona y del grupo, la distancia y la velocidad de la carrera, la cantidad de repeticiones, la calidad y el fin de los diversos ejercicios que se apliquen, el nivel de resistencia de cada alumno junto con sus objetivos, para evitar lesiones y sobrecargas. A su vez, es importante llevar a cabo una planificación individual acoplada al trabajo en grupo, es decir que se adapte la tarea planificada a cada persona.

Además, debemos generar en nuestros alumnos el sentimiento de pertenencia al grupo, fomentar el respeto entre los miembros, alentarlos, asesorarlos, preocuparnos por ellos teniendo en cuenta sus lesiones, enfermedades, tiempos, etcétera.

Los circuitos de entrenamiento deben ser seguros, luminosos y nada rutinarios. Deben ir variándose para no cansar e ir sumando nuevos desafíos. Para un buen desarrollo corporal es importante abarcar a través de una amplia gama de ejercicios y actividades todas las capacidades físico-motrices (velocidad- fuerza- resistencia- flexibilidad). Para ello, se puede recurrir a materiales extras que complementen el entrenamiento como colchonetas, pesas, vallas, bandas elásticas, entre otros.

En nuestras clases y entrenamientos, si bien el concepto de equipo no puede prescindir del trabajo en grupos, se debe evitar la tendencia a la masificación, ya que, todos no tenemos el mismo cuerpo ni las mismas condiciones, por tal motivo, es imprescindible tener en cuenta las características de cada persona junto con sus objetivos sin salir del trabajo en equipo. También, nos corresponde acentuar la motivación en cada uno de nuestros alumnos. Desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la

motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Por motivación entendemos también la adherencia que realiza la persona al bienestar y al hábito de realizar una práctica constante de actividad física. Cuando se experimenta este estado, la persona se encuentra totalmente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, donde el tiempo vuela, y las acciones, pensamientos y movimientos se encadenan sin parar. Este estado emocional positivo se caracteriza por ser una implicación total en la actividad que estamos realizando, en la que nada más parece importarnos, manteniendo un grado de concentración absoluto.

Para delimitar la idea de la motivación en la actividad física y el buen desempeño del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje podemos citar el ejemplo de que si un alumno o un grupo de alumnos o corredores se encontraran sin su profesor o entrenador por causas diversas, habiendo hecho un buen trabajo con ellos, podrán contar con herramientas que les permitan seguir adelante con el trabajo planificado, sin ser prisioneros de la presencia de su guía, adoptando la rutina de actividad física como hábito de vida.

Como profesores a cargo de un grupo de corredores de diversas características, nos podemos encontrar con la realidad de que muchos de nuestros alumnos no poseen el hábito de la actividad física o nunca lo tuvieron, o lo adoptaron pero lo abandonaron y aquellos que ni les interesa ni siquiera cuando les llega la posibilidad de adherirse. Ante esta problemática es importante hacer una pausa en el entrenamiento para dedicarse exclusivamente en estas personas, ya sea, desde la motivación como desde el desarrollo de la técnica de la carrera.

Si analizamos nuestro desarrollo motor, podemos observar que ya desde niños utilizamos la actividad de correr de forma natural y placentera para jugar, escapar, trasladarse en los deportes, satisfacer la necesidad, disfrutar, etcétera. Ante este planteo, ¿Qué se aprende con el running, si correr ya se sabe?

Quien realiza la práctica se aprende a sí mismo, aprende que su cuerpo es parte de un todo que lo incluye, hace un buen uso de su corporeidad y mejora su calidad de vida.

En la formación de nuestros runners no nos debemos centrar únicamente en entrenar su cuerpo para poder correr más rápido, sino que también debemos entrenar su mente a través de:

- **Concentración:** Es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **Atención:** Íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **Motivación:** Eje fundamental para el deportista porque permite orientarse hacia objetivos y metas.
- **Autoconfianza:** Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.

- **Comunicación:** Es esencial, no sólo para los runners sino para la optimización del trabajo del entrenador.

Por último, como profesores tenemos la obligación de garantizar a nuestros alumnos condiciones de seguridad, ya sea, a través del conocimiento de primeros auxilios, de saber cómo actuar ante un caso de emergencia contando con los medios necesarios, hasta la implicancia de tácticas que brinden la seguridad en las distintas épocas del año, por ejemplo acompañando al grupo en su recorrido cuando es muy grande o por medio de la utilización de atuendos luminosos.

Capítulo N° IV: Características del corredor.

La resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad son las cualidades físicas necesarias de todo corredor, cuya mejora paulatina depende del entrenamiento, además de una adecuada dieta y estilo de vida.

Correr es un deporte que no se enfoca únicamente en las piernas y que depende de muchos movimientos en todo el cuerpo. Correr más rápido y mejor es algo que se puede alcanzar a través de un buen entrenamiento en el que se incluya un trabajo específico para mejorar las capacidades físico-motrices:

- ✓ **Resistencia:** Es la capacidad de mantener un esfuerzo en un tiempo prolongado, resistiendo a la fatiga y el cansancio psíquico. Para mejorar la resistencia hay que realizar un entrenamiento que mejore el trabajo cardíaco, respiratorio y muscular.
- ✓ **Fuerza:** Básicamente es la capacidad de vencer una resistencia a través de contracciones musculares. La fuerza se trabaja a través del entrenamiento con pesas o con ejercicios isotónicos e isométricos. Trabajar en la fuerza mejora el trabajo óseo, articular y muscular.
- ✓ **Velocidad:** Es la capacidad del cuerpo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. Hay diversos tipos de entrenamientos que pueden ayudar a mejorar la velocidad de reacción, la velocidad en la que nos trasladamos y el tiempo en que podemos mantener esta intensidad.
- ✓ **Flexibilidad:** Es la capacidad de mover el cuerpo y las extremidades con amplitud y sin generar dolor. Es una cualidad que requiere de buena movilidad y elasticidad en las articulaciones y los tejidos que las rodean. Esta cualidad debe ser trabajada constantemente dentro de cualquier deporte porque para los atletas resulta fundamental para mejorar la calidad de movimiento. La misma se consigue realizando ejercicios de elongación de todos los grupos musculares con regularidad.
- ✓ Además, se deben trabajar la coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades motrices.

El entrenador Raúl Ricaurte, nos da a conocer un estilo de entrenamiento adecuado como ejemplo, destacando algunas habilidades específicas que hay que tener en cuenta a la hora de entrenar:

- Para desarrollar la velocidad máxima aeróbica hay que comenzar realizando series cortas de 200, 300, 400 y 500 metros con descansos cortos entre cada serie y realizarla en velocidades altas.
- Para desarrollar la resistencia máxima aeróbica, hay que realizar con velocidades inferiores a las series que llevamos a cabo anteriormente. Con ritmos cercanos a los que vamos utilizar en la competencia y sus pausas son de un tiempo mayor, en tramos de 1000, 2000 y 3000 metros. La distancia de la serie depende de la distancia que nosotros nos estamos preparando.
- La resistencia se desarrolla en trabajos regenerativos durante los fines de semana, con entrenamientos suaves o más largos.
- Todo esto lo debemos complementar con el trabajo de preparación física, donde se trabaja la fuerza (en gimnasio), la flexibilidad y la elasticidad (con sesiones de yoga, estiramientos o Pilates).

Capítulo N° V: Grupos de Running en Bahía Blanca.

Desde la subsecretaría de deportes, ente regulador perteneciente a la Municipalidad de Bahía Blanca, se administran y organizan actividades relacionadas al Running, que van de la mano del interés saludable de la población. También, dicha institución, se ocupa de organizar carreras cortas con un recorrido único de una distancia aproximada de 3km o 5km y maratones más largas de las que participan personas avanzadas en el tema y entrenadas. Todas las carreras propuestas presentan la posibilidad de ir a pie sin importar el tiempo de llegada o directamente competir por primer puesto en categorías divididas o mixtas.

Generalmente, en la localidad, las carreras se encuentran organizadas por la empresa “Bahía Corre” a cargo de los señores Anibal Naumovitch y Fernando Campos, quienes se encargan de ofrecer el servicio de control y cronometraje digital, clasificación, logística, armado y vallado del lugar, remeras, y la inscripción on-line de los corredores. Dicha empresa, se encuentra vigente en la ciudad desde hace 5 años.

Las carreras o eventos más populares que se llevan a cabo anualmente son:

- ▽ Circuito de Reyes, llevado a cabo todos los años el 5 de Enero.
- ▽ Carrera Aniversario Bahía Blanca 10 km.
- ▽ Carrera UNS
- ▽ Carrera “Yo corro por la inclusión”, organizada por la asociación Integrar.
- ▽ Carrera de Día de la Mujer.

En la actualidad de la localidad de Bahía Blanca se puede observar como en distintos sectores de la ciudad, entre ellos, el Parque de Mayo, el Complejo Deportivo de las Tres Villas, el sector de la Carrindanga y por los senderos de la calle Sarmiento se desarrollan los entrenamientos sobre

Running de diversos grupos, conformados en algunos casos por una importante matricula de alumnos.

Los grupos de Running de Bahía Blanca vigentes en la actualidad son:

- ◇ **“Vo2 Training”** a cargo de Cristian Romero.
- ◇ **“Grupo Running Vox”** a cargo de Guillermo Bustillos.
- ◇ **“Energia Funcional”** a cargo de Tomas Lloret, Agustin Lloret y Natalia Fechino.
- ◇ **“Bahia Blanca Running Team”** a cargo de Lucas Santa Rosa.
- ◇ **“Grupo UNS”** a cargo de Patricia Nadal.
- ◇ **“Aktitud+”** a cargo de Sebastián Viccicone.
- ◇ **“Bahía Entrena”** a cargo de la profesora María Espinoza.
- ◇ **“Endurance Running Team”** a cargo del profesor Gastón Gallo, en el cual se encuentra Manuel Corsico, compañero del instituto y ganador de muchas pruebas.
- ◇ **“MS Running”**
- ◇ **“Sinergia Bahía Running”** el cual se encuentra a cargo del preparador físico Fabián Suarez.
- ◇ **“Súper Aeróbico”** a cargo de Raúl Robbiani y Mariano Peralta.

Actividades a cargo de la Municipalidad de Bahía Blanca:

Desde la subsecretaría de deportes se presentaron diversas actividades a cargo de la mencionada dependencia:

- Clases de gimnasia gratuita para adultos mayores:

Centro de jubilados La Falda (Yrigoyen 1417)

Lunes y miércoles, 10:45 horas.

Sociedad de Fomento Villa Cerrito (Humboldt 2839)

Lunes y miércoles, 9.15 horas.

Biblioteca Villa Mitre (Washington 232)

Martes y jueves, 10:30 horas.

Sociedad de Fomento Pedro Pico (Misiones 750)

Martes y jueves, 10 horas.

Sociedad de Fomento Barrio Colón (O´higgins 1637)
Martes y jueves, 9 horas.

Centro Deportivo y Cultural San Juan (San Juan 151)
Martes y jueves, 16.30 horas.

Sociedad de Fomento Barrio Universitario (Uruguay 467)
Martes y jueves, 8.30 horas.

Centro de Jubilados Villa Mitre (14 de Julio 443)
Martes y jueves, 9: 00 horas.

Sociedad de Fomento Bella Vista (Charcas y Tres de Febrero)
Lunes y miércoles, 14 hs.

Sociedad de Fomento Barrio Cooperación (Avenida Alem 3316)
Martes y jueves, 17.30 horas.

- Escuela de Atletismo y Handball
Funcionan en el predio de Las Tres Villas.

La escuela de atletismo, a cargo de la profesora Patricia Nadal, dicta clases martes y jueves de 10.30 a 11.30 horas o lunes, miércoles y viernes 15.30 a 17:00 horas. Está destinada a chicos entre 6 y 14 años. Las lecciones de Handball están dirigidas a chicos de 8 a 14 años, los martes y jueves de 15 a 16 horas.

- Polideportivo Norte:
Las actividades comienzan en abril, en Vieytes 2800. Se ofrecerán clases para adultos de funcional-training (mixto), gimnasia y acondicionamiento físico.

A su vez, funcionará una escuela polideportiva para niños de 6 a 9 años, que abarca maxi vóley, iniciación de la escuela de fútbol, escuela de hockey, bochas y patín artístico.

1.8 Hipótesis

En la ciudad de Bahía Blanca, los entes Municipales no se ocupan adecuadamente de la organización y supervización de los grupos de Running existentes, además de la capacitación de sus instructores y/o profesores, considerándose un riesgo para la población.

1.9 Objetivos

- Determinar en qué medida la Municipalidad de Bahía Blanca genero la organización y supervisión de los grupos de Running , además de la correcta capacitación de sus dictantes.
- Informar sobre la cantidad de grupos existentes en Bahía Blanca.
- Informarnos mutuamente para estar capacitados y poder responder adecuadamente si alguien nos pregunta de qué se trata el Running.

- Informar a la persona que desee inscribirse en los grupos de Running los cuidados que se deben llevar a cabo y la rutina que más le podría convenir para realizar la actividad.
- Generar un replanteo en los instructores/profesores en cuanto a la salud de sus clientes, para que ninguna de las partes tengan problemas relacionados con la actividad.
- Informar al corredor sobre donde debe recurrir en caso de que se le produzca alguna lesión o dolor en su cuerpo en consecuencia de practicar Running.

2. MATERIAL Y MÉTODO

2.1 Matriz de datos

UNIDAD DE ANALIS SUPRA “La regulación del Running”	
Variables	Indicadores
• Existencia de regulación Municipal de carreras y eventos.	- Si - No - Solo en algunos casos
• Existencia de regulación Municipal de grupos de Running públicos y/o privados.	- Si - No - Solo en algunos grupos
• Exigencia a los profesores (a cargo de los grupos de Running) título de profesor de Educación Física o capacitación técnica oficial.	- Si - No
• Exigencia de certificado de salud actualizado de docentes y alumnos.	- Si - No
• Exigencia de una autorización o permiso para el uso del espacio público.	- Si - No
• Exigencia de la cobertura de un servicio de emergencia.	- Si

	- No
• Exigencia de un botiquín para primeros auxilios.	- Si - No
• Exigencia de un seguro de responsabilidad civil.	- Si - No
• Antigüedad de la actividad en la localidad de Bahía Blanca.	- 2 años - 5 - 6 años - + de 10 años
• Promoción de la actividad deportiva del Running desde la gestión Municipal.	- No posee interés - Promulga a que continúe desarrollándose.

UNIDAD DE ANALISIS DE ANCLAJE

“Grupos de Running”

Variables	Indicadores
• Planificación u organización de las clases.	- Si - No
• Utilización de otras disciplinas para el entrenamiento.	- Si - No - Muy pocas
• Espacios utilizados para los entrenamientos.	- Establecidos de manera permanente - Varían según las circunstancias
• Control de salud de los corredores	- Si - No
• Rango de horarios mayormente requerido por los corredores.	- Mañana - Tarde - Atardecer - Noche
• Rango de edad más frecuente en las clases.	- Menores de 20 años

	<ul style="list-style-type: none"> - Entre 20 y 40 años - Mayores de 40 años
<ul style="list-style-type: none"> • Rango de perseverancia de los alumnos respecto a la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Son constantes - No son constantes - El mayor porcentaje es constante solo en épocas estivales.
<ul style="list-style-type: none"> • Motivaciones u objetivos de los alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienestar y salud - Estética y belleza corporal - Actividad de última moda
<ul style="list-style-type: none"> • Requerimiento de indumentaria deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es tenido en cuenta - Se solicita solo calzado y ropa deportiva
<ul style="list-style-type: none"> • Clase social o poder adquisitivo de los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baja - Media - Alta

UNIDAD DE ANALIS INFRA
“Impacto social del Running”

Variables	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los beneficios físicos positivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Si (cardiacos, musculares y metabólicos) - No
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las capacidades físico-motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Fuerza - Resistencia - Flexibilidad
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios psicológicos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima - Autocontrol - Anti estrés - Liberación de dopaminas

<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios sociales positivos (interacción entre pares, compañerismo, respeto y cooperación) 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No
<ul style="list-style-type: none"> • Atracción por la actividad física- deportiva al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No - Algunas veces
<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de calzado e indumentaria adecuado a la actividad caracterizado por colores llamativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de dispositivos tecnológicos para el control del ritmo, tiempo, velocidad y distancia de la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No
<ul style="list-style-type: none"> • Participación en carreras populares de Bahía Blanca y la zona. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca - Algunas veces - Siempre
<ul style="list-style-type: none"> • Porcentaje de lesiones y dolencias en la estructura corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca sucede. - Todas las semanas se da algún caso. - Se dan casos de forma aislada durante el año.
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de casos de sobredosis de ejercicio, enfermedad denominada Runorexia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No

2.2 Fuentes de datos

- ❖ Municipalidad de Bahía Blanca
 - ◇ Dirección: Alsina 65
 - ◇ Sub secretaria de deportes: Jorgelina Iturbe
 - ◇ Teléfono: 45-94000 (interno 2284)

- ❖ Bahía Corre:
 - ◇ Dirección: Dorrego 50
 - ◇ Persona a cargo de la empresa: Anibal Naumovitch
 - ◇ Teléfono: 154- 141867

- ❖ Grupo de Running “Vo2 Training” :
 - ◇ Dirección: Caronti 617 (Gimnasio “Fusión Fitness”)
 - ◇ Profesor a cargo del grupo: Cristian Romero.
 - ◇ Teléfono: 154- 466255

- ❖ Grupo de Running “Energía Funcional”:
 - ◇ Dirección: Parque de Mayo, monumento “La loba”.
 - ◇ Días y horarios: Lunes a jueves 19 hs. Lunes y miércoles 18 hs. Martes y jueves 13:15 hs.
 - ◇ Profesores a cargo del grupo: Natalia Fechino- Tomas LLoret- Agustin Lloret.
 - ◇ Teléfono: 2923-412750

- ❖ Grupo de Running “UNS”:
 - ◇ Dirección: Parque de Mayo, monumento “La loba”
 - ◇ Días y horarios: Lunes, miércoles y viernes 18 hs.
 - ◇ Profesora a cargo del grupo: Patricia Nadal.
 - ◇ Teléfono: 154-233246

- ❖ Grupo de Running Team (de gestión Municipal):
 - ◇ Dirección: Parque de Mayo, punto de encuentro la “Casita”.
 - ◇ Días y Horarios: Lunes a Viernes 20 hs.
 - ◇ Profesor a cargo del grupo: Lucas Santa Rosa
 - ◇ Teléfono: 154- 407933

- ❖ Grupo de Running “Vox”:
 - ◇ Dirección: Sarmiento 833 (Gimnasio “Vox gym Hall”)
 - ◇ Días y horarios: Lunes a viernes 19.30 hs
 - ◇ Profesor a cargo del grupo: Guillermo Bustillos.
 - ◇ Teléfono: 1 55-35-4237

- ❖ Grupo de Running “Agrupación Atlética Elsa Strizzi”
 - ◇ Dirección: Avenida Areas y Cabo Farina.
 - ◇ Días y horarios: Lunes a sábados 17 a 19 horas.
 - ◇ Profesor a cargo: Miguel Berrueta

- ❖ Grupo de Running Aktitud +
 - ◇ Dirección: Fuerte Argentino 800
 - ◇ Profesor a cargo: Sebastián Viccicone.

2.3 Población y muestra

Población: Constituida por el personal Municipal a cargo del Área de Deportes, por todos los profesores y/o entrenadores de grupos de Running, y por todos los corredores de la localidad de Bahía Blanca, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Muestra: Conformada por la Sub-Secretaria de Deportes de la Municipalidad de Bahía Blanca, por 8 profesores y/o entrenadores de diferentes grupos de Running, por 15 corredores del grupo Vo2 Training, 12 corredores del grupo Energía Funcional, 12 corredores del grupo UNS y por 9 del grupo Running Team (Municipalidad).

Concluyendo como resultado final, 7 profesores y 48 corredores.

- *La siguiente muestra destinada a la recolección de información, ha sido realizada de manera no probabilista de forma intencional y casual.*

2.4 Instrumentos de recolección de datos

Para la recopilación de información se ha realizado una **entrevista** al personal Municipal a cargo de la dirección del Área de deportes de la localidad; como también se les ha hecho una **entrevista y encuesta** de manera personal a cada profesor que posee un grupo de Running bajo su responsabilidad; además de la realización de **encuestas** a corredores que forman parte de un grupo de Running.

Entrevista destinada para la Sub-Secretaria de Deportes MBB, sobre la Regulación del Running:

1. Desde la gestión Municipal ¿Se realizan regulaciones, de manera periódica, sobre los grupos de Running públicos y/o privados?. En la actualidad, ¿Cuántos grupos se encuentran vigentes?
2. Respecto a los profesores y/o entrenadores a cargo de los grupos de Running ¿Se les exige título de profesor de Educación Física o certificación técnica oficial?
3. ¿Se les exige certificados de salud actualizados a los docentes, y a todos los corredores que inicien o retomen la actividad?
4. ¿Se les solicita un seguro de responsabilidad civil a profesores y/o entrenadores?
5. ¿Se exige la cobertura de un servicio de emergencia?
6. ¿Se solicita la disponibilidad de un botiquín de primeros auxilios en todas las clases?

7. En cuanto al uso del espacio público, ¿Se solicita o exige autorización para el uso del mismo?
8. ¿Qué otras condiciones se deben reunir para habilitar un nuevo grupo de trabajo? ¿Qué sanciones implica, la falta de cumplimiento de las normas establecidas? ¿Existen en la actualidad grupos de Running que hayan sido sancionados?
9. ¿Qué requisitos implica la realización de carreras y eventos referidos al Running? ¿Cuál es la época del año que implica mayor convocatoria?
10. ¿Considera fundamental para la población de la ciudad y zona la promoción de la actividad deportiva del Running? ¿Desde qué año considera que la actividad viene adquiriendo aceptación?

Entrevista y encuesta destinada a profesores y/o entrenadores de grupos de Running

(La misma puede ser respondida a través de la elección de una o más opciones)

1. **En cuanto a la organización del trabajo en las clases ¿es planificado previamente?**
 Si – No **¿Qué otras disciplinas son incorporadas en las clases para el acondicionamiento corporal?**.....
2. **Los espacios utilizados para los entrenamientos se encuentran...**
 - a. Establecidos de manera permanente.
 - b. Varían según las circunstancias.
3. **Como profesor ¿le solicitas a los corredores controles de salud o información sobre lesiones en el momento que deciden comenzar o retomar la actividad?**
 - a. Si
 - b. No

¿Cuentan con un servicio de emergencia?.....
4. **¿Se les solicita a los corredores algún requerimiento en cuanto a la indumentaria?**
 - a. No es tenido en cuenta.
 - b. Se solicita solamente calzado y ropa deportiva.
5. **¿Cuál es la hora del día más requerida por los corredores?**
 - a. Mañana
 - b. Tarde

c. Atardecer

d. Noche

6. ¿Cuál es el rango de edad más frecuente en las clases?

a. Menores de 20 años.

b. Entre 20 y 40 años.

c. Mayores de 40 años.

7. ¿Los alumnos manifiestan constancia en los entrenamientos y retoman la actividad después de haberla abandonado?

a. Son constantes y retoman la actividad.

b. No son constantes, una vez que abandonan generalmente no vuelven.

c. El mayor porcentaje solo es constante en épocas estivales.

8. ¿Cuáles cree que son las motivaciones u objetivos de los alumnos?

a. Por bienestar y salud

b. Por estética y belleza corporal

c. Porque es una actividad de última moda.

9. En cuanto a los alumnos que concurren a las clases, ¿Cuál es la clases social o poder adquisitivo, que considera que predomina?

a. Baja

b. Media

c. Alta

10. Como profesor, ¿observa regulaciones desde la gestión Municipal, de forma periódica, sobre los grupos de Running?

a. Si

b. No

c. Muy pocas veces

11. ¿Qué condiciones de infraestructura urbana considera que hacen falta para el desarrollo de la disciplina?.....

12. ¿Notas en las carreras y eventos regulaciones y/o el cumplimiento de normas o pautas?.....

13. ¿Cuál es su formación profesional?.....
.....

Encuesta destinada a corredores sobre el “Impacto social del Running”

(La siguiente encuesta debe ser respondida de manera anónima, a través de la elección de una o más opciones).

1. ¿Conoce y percibe los **beneficios físicos positivos** que brinda la actividad del Running?
 - a. No
 - b. Si (Cardiacos, musculares y metabólicos)
2. En cuanto al entrenamiento ¿Qué **capacidades físico motrices** percibe que son **mayormente trabajadas**?
 - a. Velocidad
 - b. Fuerza
 - c. Resistencia
 - d. Flexibilidad
 - e. Todas las opciones
3. ¿Qué **beneficios psicológicos positivos** experimenta a nivel personal?
 - a. Autoestima
 - b. Autocontrol
 - c. Anti-estrés
 - d. Liberación de dopaminas
4. ¿Durante el transcurso de las clases observa **beneficios sociales positivos** como **interacción entre pares, compañerismo, respeto, cooperación**?
 - a. Si
 - b. No
5. ¿La actividad física- deportiva al aire libre les resulta atractiva?
 - a. Si
 - b. No

- c. Algunas veces
6. ¿Utilizan el desarrollo tecnológico de dispositivos para el control y/o regulación del ritmo- el tiempo- la velocidad y la distancia de la carrera?
- a. Si
 - b. No
7. Respecto al desarrollo industrial de calzado e indumentaria adecuado a la actividad, caracterizado por colores llamativos ¿Considera que son cada vez más quienes acceden al consumo del mismo?
- a. Si
 - b. No
8. ¿Participan en carreras populares que son llevadas a cabo en Bahía Blanca y la zona?
- a. Nunca
 - b. Algunas veces
 - c. Siempre.
9. ¿Con que frecuencia observa o vivencia lesiones y dolencias en la estructura corporal?
- a. Nunca sucede
 - b. Todas las semanas se da algún caso
 - c. Se dan algunos casos en forma aislada durante el año.
10. ¿Conoce casos de sobredosis de ejercicio, enfermedad denominada runorexia?
- a. Si
 - b. No

2.5 Plan de actividades de contexto

Fecha	Horario	Lugar	Actividad	Destinatario
Lunes 24 de octubre de 2016	11:00 am	Municipalidad de Bahía Blanca	Entrevista.	Jorgelina Iturbe (Sub- Secretaria de Deportes de la MBB)
	21:30 pm	Gimnasio Fusión Fitnes	Entrevista y encuestas.	Cristian Romero (Profesor de Running)
Martes 24 de octubre de 2016	8:00 am	Escuela N° 16, Maipú 1653.	Entrevista y encuestas.	Patricia Nadal (Profesora de Running y Atletismo)
	20:00 pm	Parque de Mayo- Monumento “La Loba”	Entrevista y encuestas.	Natalia Fecho (Profesora de Running)
Miércoles 25 de octubre de 2016	20.30 pm	Parque de Mayo pista de Atletismo.	Entrevista y encuestas.	Lucas Santa Rosa (Profesor de Runnig)
Jueves 26 de octubre de 2016	16.15 pm	Gimnasio Vox	Entrevista y encuestas.	Guillermo Bustillos (Profesor de Running)
	19.30 pm	Parque de Mayo “Monumento de Loba”	Entrevista y encuestas.	Tomas LLOret (Profesor de Running)
Viernes 28 de Octubre de 2016	20.30 pm	Comunicación telefónica.	Entrevista y encuestas.	Miguel Berrueta (Profesor de Running)

Lunes 31 de Octubre de 2016	19.00 pm	Dorrego 50	Entrevista	Anibal Naumovitch (Bahia Corre)
	20. 30 pm	Gimnasio Fusión Fitnes	Retiro de las encuestas realizadas por los corredores del grupo Vo2 training.	
Martes 1 de Noviembre 2016	8 am	Escuela N° 16	Retiro de las encuestas realizadas por los corredores del grupo Uns	
	20:00 pm	Parque de Mayo "Monumento la loba"	Retiro de las encuestas realizadas por los corredores del grupo Energía Funcional.	
Miércoles 2 de Noviembre de 2016	20:15 pm	Parque de Mayo en la Casita	Retiro de las encuestas realizadas por los corredores del grupo Running Team (Municipal)	
Jueves 3 de Noviembre de 2016	10:00 am	Fuerte Argentino 800	Entrevista y encuesta	Grupo de Running Aktitud +

2.6 Tratamiento y análisis de los datos

- Luego de haberle realizado una entrevista a la señora Jorgelina Iturbe, quien conforma el cargo de Sub- Secretaria de deportes de la Municipalidad de Bahía Blanca, y posteriormente haber analizado la información obtenida, puedo afirmar que en la actualidad no se realizan regulaciones

sobre los grupos de Running vigentes, ya sean, públicos o privados, ni se cuenta con un registro de la cantidad total de ellos. Esto se debe a que los mismos se conforman y diluyen muy fácilmente por diversas razones, según comenta la entrevistada. Cabe destacar que la gestión Municipal solo mantiene contacto y un cierto control con el grupo de “Running Team” quien representa a la Institución, el cual se encuentra a cargo del profesor Lucas Santa Rosa. Dicho grupo de entrenamiento, está destinado para personas de todos niveles, desarrollando planes de actividad física- deportiva para el acondicionamiento corporal, psicológico y emocional con el objetivo (a largo plazo) de poder participar en carreras de calle y/o aventura, ya sean en la misma localidad o en la zona, o para la simple mejora de la calidad de vida de la persona, en cuanto a su salud.

En lo que respecta, a la capacitación e idoneidad de los profesores a cargo de la actividad del Running, la gestión Municipal no les exige a los profesores y/o entrenadores el título de profesor de Educación Física, ni una capacitación técnica oficial, debido a que consideran a la disciplina como una actividad de moda reciente y efímera que aún no posee ninguna reglamentación, ordenanza o decreto oficial que la regule. Por lo tanto, a la hora de querer gestar un nuevo grupo de trabajo no es necesario reunir un conjunto de condiciones para habilitar el mismo. Son inexistentes sanciones por un mal trabajo, falta de capacitación o por la falta de respeto a la ética. Esto conlleva a la falta de exigencia y regulación de controles de salud, ya sea, a profesores y a corredores que participen en la actividad, albergando los riesgos que implica la realización de actividad física-deportiva en condiciones anatómicas y fisiológicas no aptas para la misma. Con excepción puedo mencionar que se “exige” desde la gestión Municipal un chequeo médico a los corredores del Grupo Running Team al iniciar la actividad, pero cabe destacar que los restantes grupos que se encuentran vigentes en la localidad de Bahía Blanca no poseen ninguna exigencia de tal condición, quedando sus alumnos a la suerte de la toma de conciencia de sus profesores sobre la importancia de estudios y chequeos médicos previos al iniciar la actividad anualmente.

En cuanto a un seguro de responsabilidad civil, por cualquier incidente, aun no es exigido por parte de la gestión Municipal a profesores y/o entrenadores. Pero cabe destacar, que el grupo Running Team cuenta con un convenio con el 911 para atender de forma inmediata y con prioridad aquellos corredores del grupo que se encuentren en situaciones de emergencia en los momentos que se dictan las clases, además de contar con la disposición de un botiquín de primeros auxilios.

Con respecto a la utilización del espacio público, con fines de lucro, no es necesaria la autorización por parte de la gestión Municipal, ya sea para el desarrollo de grupos de Running públicos y/o privados. En cambio, para la realización o gestión de carreras y eventos referidos al Running existen una serie de normas y pasos que deben ser respetados. De esta manera, quien decida llevar a cabo un acontecimiento de este tipo, deberá solicitar una fecha anual en el calendario de la Asociación Bahiense de Atletismo. Una vez obtenida dicha fecha, deberán enviar una nota formal solicitando autorización para su realización por parte del Área Deportiva Municipal acompañada con un certificado del contrato de un Seguro de emergencia y ambulancia. Luego, dicha nota es derivada a Seguridad y Guardia Urbana adjuntada con un recorrido que es único, el cual ya se encuentra pautado. Esto se debe a que según la distancia y la cantidad de guardia urbana necesaria será el costo monetario para tal evento. Con excepción para un caso de una ONG o para un bien común se decide no cobrarles.

La disciplina del Running, según la apreciación de quién ha sido encuestada, posee una antigüedad de 5 a 6 años siendo una actividad de moda con una gran aceptación por parte de la población de la

localidad, percibiéndose en la cantidad de carreras que se llevan a cabo por mes los fines de semana y por la cantidad de corredores que participan en ellas.

- Al analizar los datos recolectados y obtenidos por las entrevistas y encuestas realizadas a profesores y/o entrenadores pude observar respecto a la organización de las clases que son planificadas previamente incorporando al entrenamiento del Running disciplinas como Entrenamiento Funcional, Yoga, Pilates, Core, entre otros; buscando fortalecer principalmente el tronco y los miembros inferiores junto con el desarrollo de la coordinación en pos de lograr una técnica específica que permita correr con eficacia disminuyendo el gasto energético.

En lo que respecta a los espacios utilizados para los entrenamientos, en todos los grupos pude observar que poseen un punto de encuentro estable con una hora determinada para dar inicio a la actividad, mientras que las trayectorias o circuitos de entrenamiento van variando según los objetivos planteados en la planificación de las clases. Como ejemplos, puedo mencionar la pista de Atletismo del Parque de Mayo utilizada para realizar trabajos de velocidad, el uso de Lomas o ascensos que se encuentran en Barrio Palihue para realizar trabajos de fuerza muscular, y a diferentes circuitos por el camino de la Carrindanga para realizar trabajos de resistencia muscular que impliquen larga duración.

En relación a la hora del día mas requerida por los corredores para los entrenamientos, ya sea, por cuestiones laborales, estudiantiles y/o climatológicas, según demuestran las estadísticas para el 62,5% de los profesores encuestados, el mayor número de alumnos concurren a entrenar sobre el atardecer del día.

El rango de edad más frecuente en las clases de Running es de un 87,5% de 20 a 40 años de edad, mientras que un 25% son menores de 20 años, y un 37,5% son mayores a 40 años.

Por otro lado, según muestran las estadísticas el 100% de los profesores encuestados recomiendan la realización de estudios al iniciar la actividad, pero la problemática se encuentra en que la mayoría de los alumnos no se realiza los estudios médicos pertinentes sin tomar conciencia de los riesgos que implica la realización de esfuerzos físicos de alta intensidad en condiciones anatómicas y fisiológicas inadecuadas. Ante esta situación, Cristian Romero profesor del grupo Vo2 Training, afirma que él les solicita a cada uno de sus alumnos, al iniciar la actividad, una ficha medica con el detallado de enfermedades, alergias, patologías, lesiones y otras consideraciones; aclarando que si exigiera estudios médicos obligatorios solo el 10% de su alumnado cumpliría, debido a que lo ha probado y no le ha dado resultado. Por lo tanto, ha recaído en anexar una declaración jurada, la cual, sea firmada por cada alumno, detallando que cada uno se hace responsable de lo que les pueda suceder mientras llegan, hacen y se van de la actividad.

Un caso similar, es el grupo Energía Funcional a cargo de Natalia Fechino, Tomas LLoret y Agustin Lloret quienes como profesores les insisten a sus corredores (sobre todo en aquellos que corran alrededor de los 40 km) en la realización de estudios como electrocardiogramas, cardiogramas y ecodoppler, mínimamente una vez al año. También asesoran en el caso de observar desviaciones en la pisada o por una dolencia muscular prolongada el hecho de realizar una consulta con un médico traumatólogo.

En alusión a la salud corporal, tanto las lesiones como dolencias musculares se hacen presentes en los entrenamientos de Running, sobre todo porque es una actividad cíclica que implica el trabajo de casi toda la masa corporal. Los dolores más frecuentes se suelen dar en la planta del pie, en la tibia,

en los isquiotibiales, en la cintura, y rodillas (sobre todo en personas de adultez media en adelante). Según mencionan tanto Cristian Romero como Natalia Fechino muchas de las lesiones que se producen en los entrenamientos son producto del trabajo que realizan sus alumnos en forma completaría en los gimnasios a través del Crossfit, o a través de partidos de Fútbol.

Por otro lado, en cuanto a la alimentación del corredor, ninguno de los profesores entrevistados se encuentran capacitados para otorgar planes personales dietarios, pero si realizan recomendaciones; entre ellas, la ingesta de frutas, verduras y abundante agua durante el día y el entrenamiento. Referido al tema, el profesor Agustin Lloret afirma: - *“No son atletas profesionales, pueden darse sus gustos”*. Mientras que un corredor de su grupo me comenta: - *“Vos me tendrías que haber visto cuando empecé, ahora con la actividad mi apetito se disminuyó y me preocupo por ingerir alimentos más saludables”*. A su vez, desde otro punto de vista, el profesor Cristian Romero hace hincapié en la alimentación de sus corredores a través de la frase *“El ejercicio no le gana a la comida”*, esto quiere decir, que si no se incorporan hábitos alimenticios saludables por más que se entrenen muchas horas no si desean bajar de peso no se logran los objetivos esperados.

Según demuestran las encuestas el 95,83% de los profesores les solicitan a sus alumnos indumentaria deportiva, haciendo hincapié en las condiciones de la misma y no en su estética. De esta forma, la ropa debe ser cómoda y flexible para realizar actividad física. Mientras que las zapatillas es importante que conserven en buen estado la suela y la horma, ya que, suele ser muy habitual que se deterioren con el uso en dichas partes, implicando una mala pisada, la cual puede acarrear dolencias corporales por la adopción de una mala postura.

Por otra parte, las motivaciones u objetivos de las personas por las cuales llegan a los grupos de Running según perciben diversos profesores, es un 87,5% por bienestar y salud, un 37,5% por estética y belleza corporal, y por ultimo un 25% porque es una actividad de última moda. Esto conlleva a que, de la totalidad de los alumnos un 75% sean constantes con los entrenamientos de forma anual y a que retomen la actividad si ha sido abandonada por alguna circunstancia, mientras que solo un 12,5% es solo constante en épocas estivales.

Según lo que observan los profesores, los grupos de Running se encuentran conformados por alumnos que pertenecen en un mayor porcentaje a una clase social media manifestándose en un 75% siendo solo un 12,5% pertenecientes a una clase social de poder adquisitivo alto.

Por último, en cuanto a todo tipo de regulación de forma periódica desde la gestión Municipal de la localidad sobre los grupos de Running el 50% de los profesores ha respondido que no observa ningún tipo de regulación, mientras que un 25% percibe muy pocas regulaciones, el único grupo que escapa de estas condiciones es el Grupo de Running Team quien recibe algunas regulaciones al pertenecer a dicha institución.

Como podemos apreciar, la inexistencia de regulaciones por parte del Municipio de la localidad conlleva a que la formación profesional y capacitación de los profesores y/o entrenadores quede fuera de todo tipo de control, causando que los grupos estén a cargo de personas que no posean el título oficial de profesores de Educación Física. En relación a dicha cuestión, Patricia Nadal, atleta profesional y profesora de Educación Física afirma: *“Los únicos grupos que son fiables en la actualidad son aquellos que poseen un respaldo, como es el caso del grupo de la UNS o el grupo de la Municipalidad”* debido a que ha visto muchos profesores sin capacitación que realizan aberraciones con sus alumnos.

En la formación de los profesores y/o entrenadores entrevistados que se encuentran dictando clases en grupos de Running pude encontrar profesores de Educación Física con título habilitante, alumnos del profesorado de Educación Física, atletas profesionales, guarda vidas, preparadores físicos, y la capacitación en cursos técnicos de entrenamiento funcional, entrenamiento inteligente, Cross Fit, y en técnicas específicas de Running.

En cuanto a la infraestructura urbana necesaria para el desarrollo de la actividad, los profesores han afirmado que el sector Municipal no muestra interés en solucionar dichas cuestiones o promover mejoras; de esta manera consideran necesario acondicionar la pista de Atletismo del Parque de Mayo, colocar lomas de burro en frente del monumento “La Loba” debido a que en ese lugar los automotores pasan a gran velocidad y hay muchas personas realizando actividad física o circulando por el sector, también sería oportuno cerrar la circulación de automóviles en el parque en una determinada franja horaria. Otro elemento necesario para los corredores sería la disponibilidad de mayor cantidad de canillas con agua potable a su disposición.

- Al reunir los resultados de las encuestas realizadas a corredores de diferentes grupos de Running, se puede concluir que el 97,91% de los corredores conoce y percibe los beneficios físicos positivos que brinda la actividad, mientras que solo un 2,08% ha respondido que no conoce dichos beneficios.

Producto de la realización de actividad física, los corredores vivencian de manera personal diferentes beneficios psicológicos positivos. Entre ellos, podemos mencionar el anti-estrés en un 66,66%, la mejora en el autoestima en un 60,41%, el autocontrol en un 22,91%, y la liberación de dopaminas en un 18,75%.

Durante el transcurso de las clases, el 100 % de los corredores observa beneficios sociales positivos como, interacción entre pares, compañerismo, respeto y cooperación.

En cuanto a las capacidades físico-motrices trabajadas en los entrenamientos, el 64,58% de los corredores perciben que son estimuladas de forma igualitaria todas las capacidades físico- motrices. A su vez, se puede apreciar que un 35,41% de los corredores observa que solo se trabaja la resistencia muscular, mientras que un 20,8% considera que la velocidad también es tenida en cuenta durante los entrenamientos, quedando la capacidad de la fuerza muscular representada por un 14,58% y la flexibilidad por un 2,08%; lo cual evidencia que las capacidades físico- motrices tanto como la fuerza y la flexibilidad son las que menos se desarrollan en un entrenamiento, sin tomar conciencia de lo importante que resulta el fortalecimiento muscular y la estimulación de la laxitud muscular, siendo dichos factores fundamentales para la prevención de todo tipo de lesiones corporales.

En alusión a los entrenamientos la actividad física- deportiva al aire libre resulta en un 89,58% atractiva para los alumnos, siendo solo un 10,41% el valor representativo de aquellas personas que les agrada estar al aire libre solo en algunas ocasiones.

Respecto a la utilización por parte de los corredores de dispositivos para el control y/o regulación del ritmo- el tiempo- la velocidad- y la distancia de la carrera, las estadísticas manifiestan que el 60,41% recurre a tales dispositivos, siendo un valor similar el de las personas que no acuden o utilizan dichos avances tecnológicos, representado por un 39,58%. En relación al evidente desarrollo industrial que se hace presente en la actualidad, no podemos dejar de mencionar el avance en el

consumo de zapatillas y ropa deportiva por parte de la población. Estos cambios son apreciados por un 95,83 % de los corredores.

A la hora de participar en carreras populares que son llevadas a cabo en Bahía Blanca y la zona, el 70,08% de los corredores afirma que lo realiza algunas veces, el 16,66% no participa nunca, y un 6,25% forma parte siempre que sea posible.

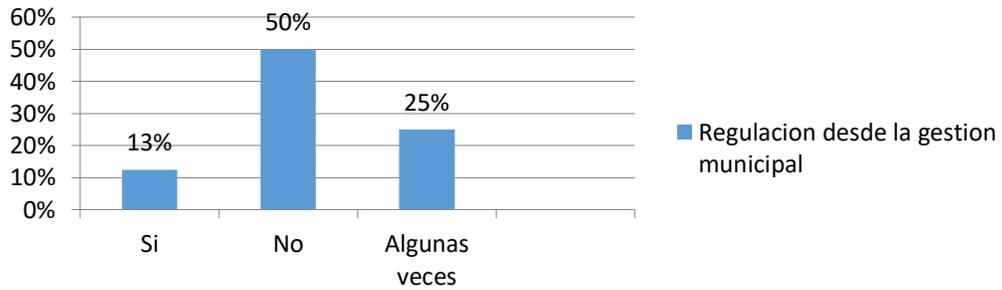
Por otra parte, la observación o vivencia de lesiones y dolores corporales por parte de los corredores; el 83,33% responde que se dan algunos casos en forma aislada durante el año. Mientras que un 8,33% manifiesta que nunca sucede, y otro 8,33% manifiesta que se da un caso todas las semanas.

Por último, sin olvidarnos de las posibles enfermedades que pueden acarrear la adopción de malos hábitos como puede ser la Runorexia (sobredosis de ejercicio físico); un 6,65% conoce casos que padezcan dicha enfermedad, mientras que un 93,75% no ha conocido ningún caso de dicha índole.

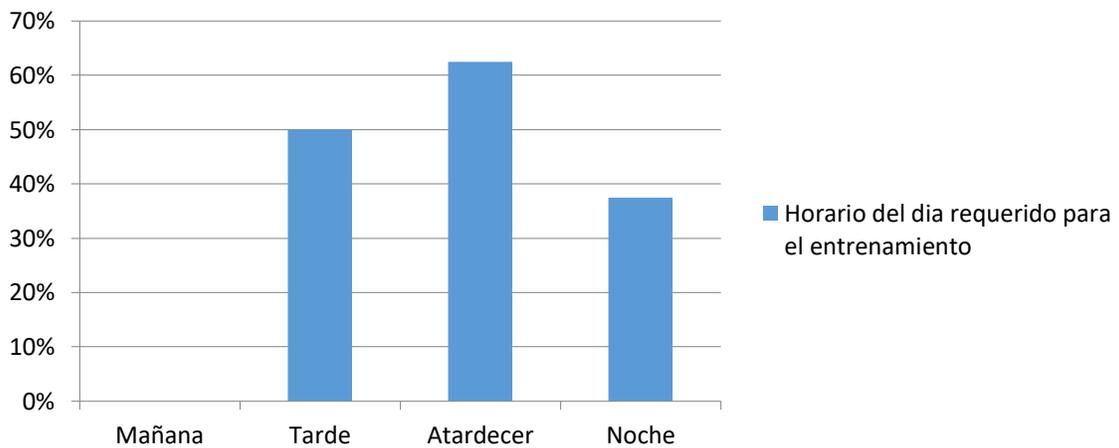
2.8 Exposición de los resultados



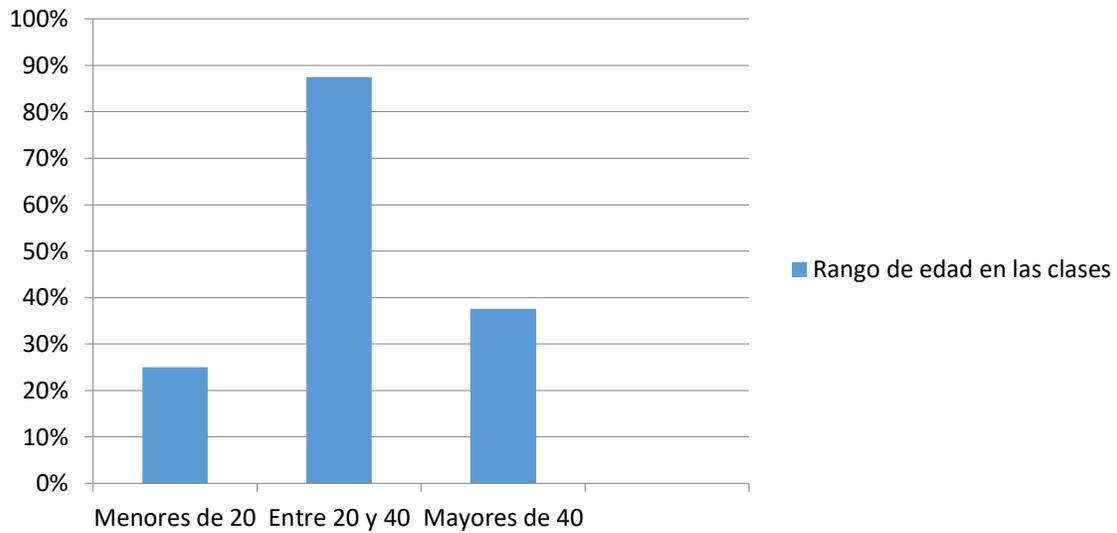
Regulacion desde la gestion municipal



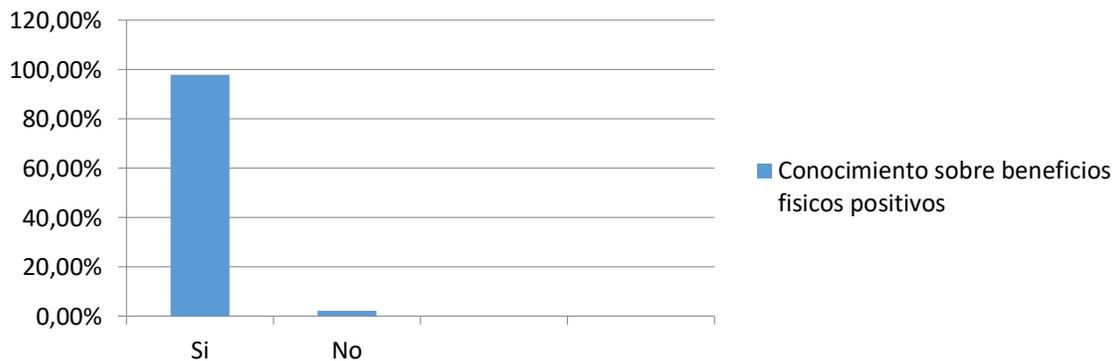
Horario del dia requerido para el entrenamiento



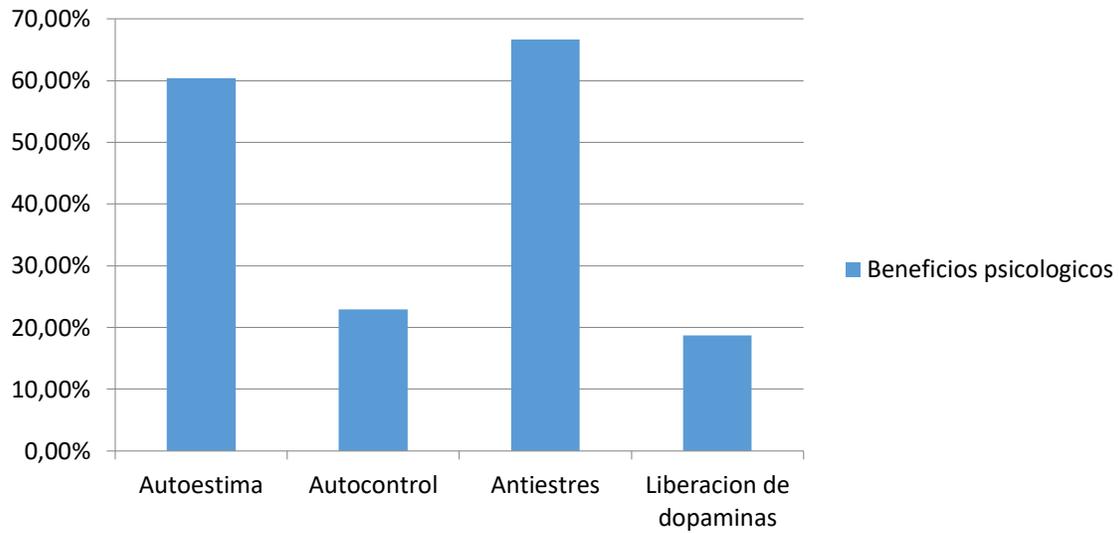
Rango de edad en las clases



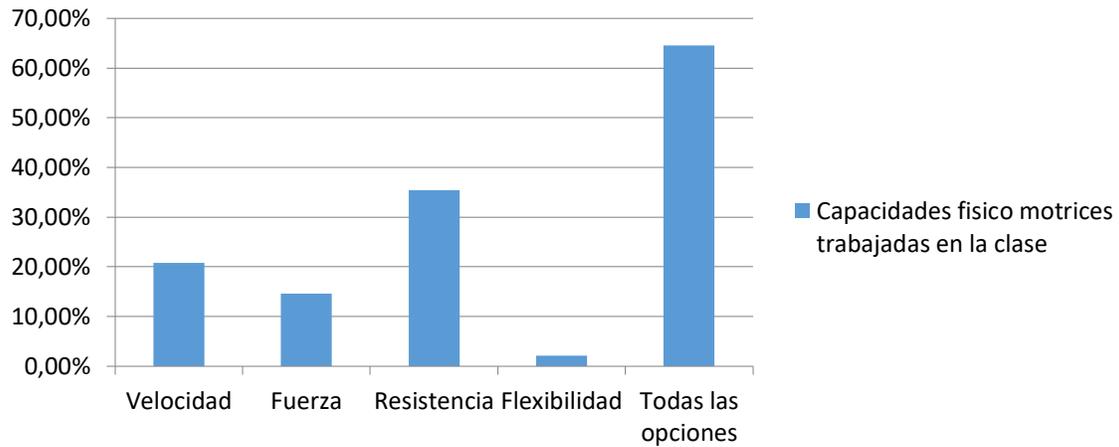
Conocimiento sobre los beneficios físicos positivos que brinda la actividad



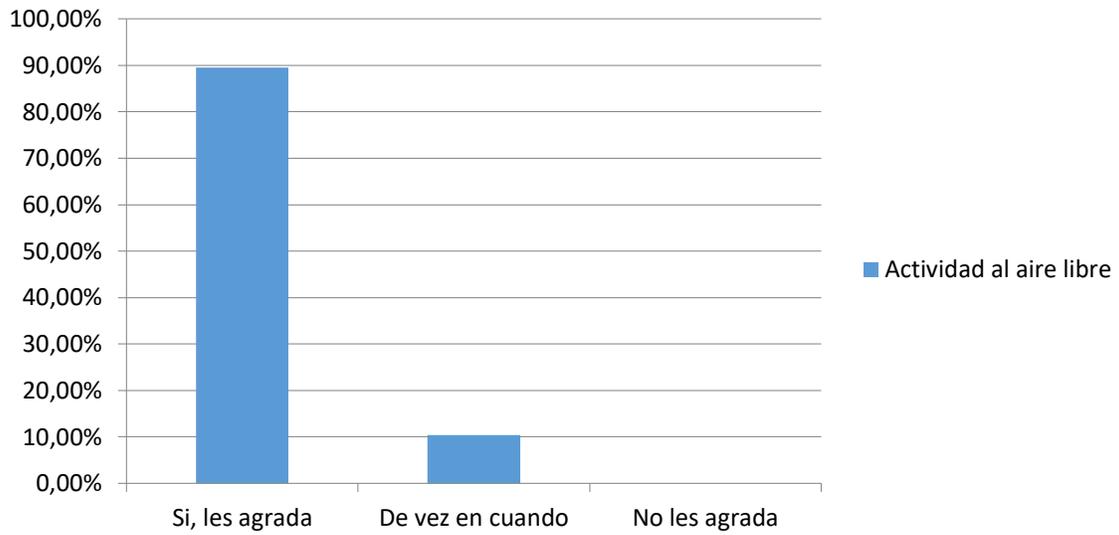
Beneficios psicologicos



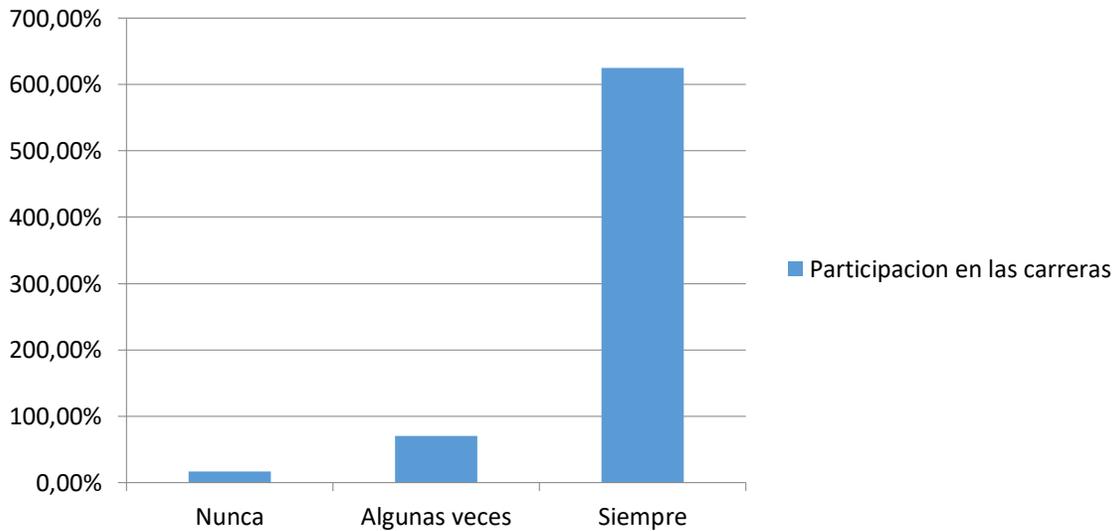
Capacidades fisico motrices trabajadas en las clases



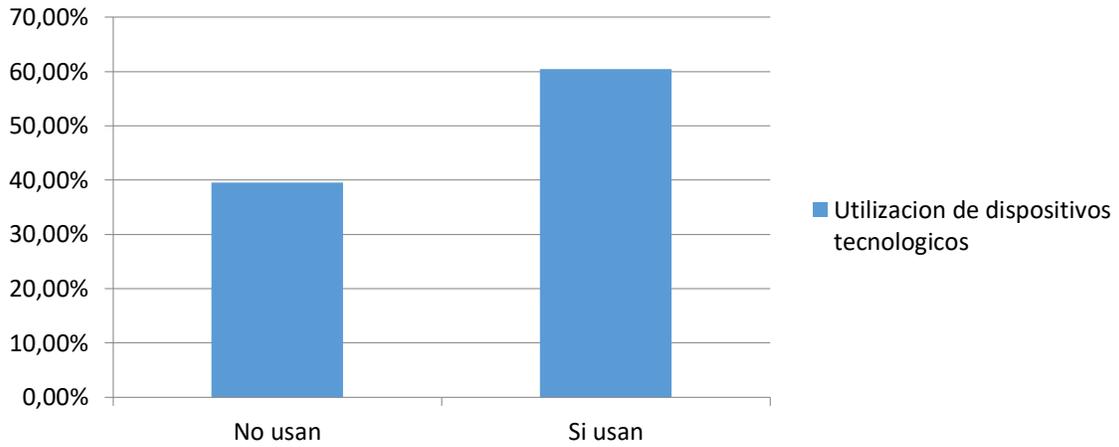
Actividad al aire libre



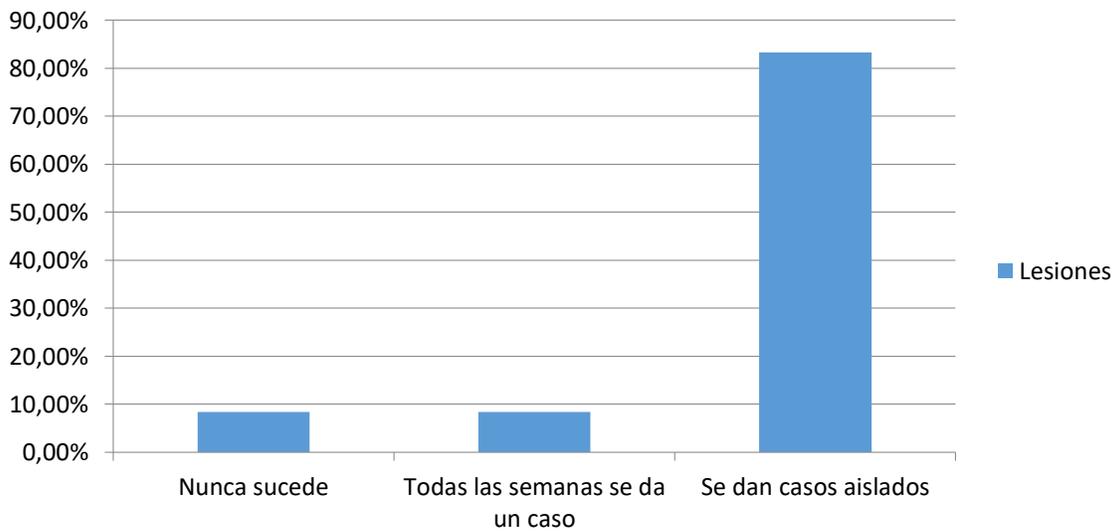
Participacion en las carreras



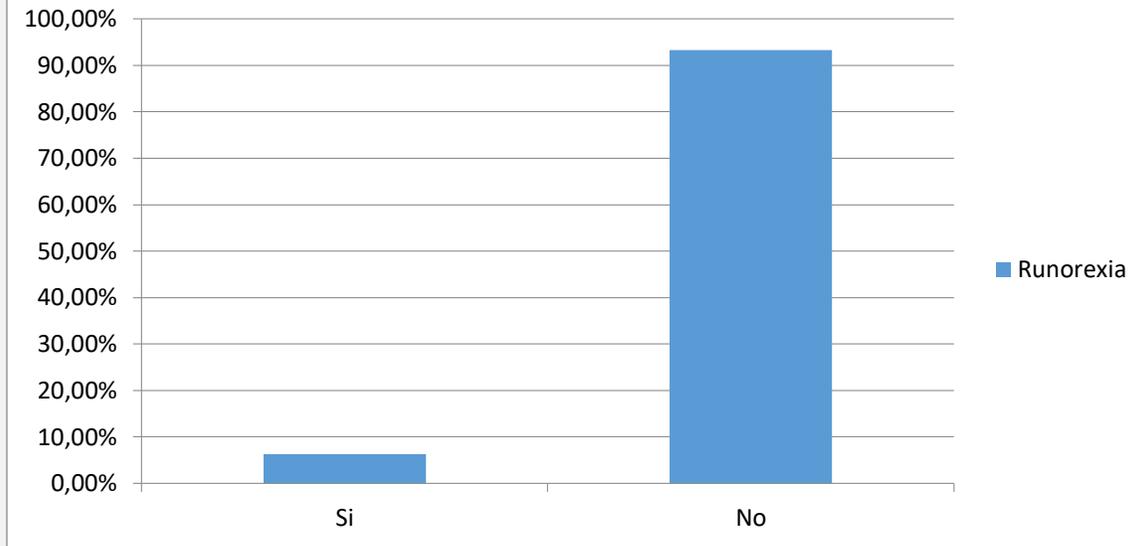
Utilizacion de dispositivos tecnologicos



Lesiones



Runorexia



3. CONCLUSION

A partir del trabajo realizado, se ha intentado indagar y analizar desde diferentes cuestiones las connotaciones que implica el desarrollo de la disciplina del Running en la localidad de Bahía Blanca, logrando abordar el tema desde su concepción, historia, situación actual, características, y conflictos que se hacen presentes en su desarrollo.

Luego de un trabajo de campo basado en investigaciones por medio de la lectura de diferentes fuentes de información, y por medio de entrevistas y encuestas realizadas a diferentes participantes involucrados en la gestión, organización y realización de la actividad eh llegado a la conclusión que la hipótesis planteada es certera, debido a que la Institución Municipal de la ciudad no se ocupa adecuadamente de la organización, regulación, y supervisión de los grupos de Running existentes en la localidad, incluyendo en tal problemática la falta de control sobre la capacitación de profesores y/o entrenadores a cargo del dictado de las clases, considerándose un riesgo para la población.

De esta manera, a través de la entrevista realizada a la Sub secretaria del Área de Deportes de la Municipalidad de Bahía Blanca, Jorgelina Iturbe, llegue a comprender el porqué de dicha problemática incipiente. Esto se debe a que aún no existe una normativa o ley oficial que regule la actividad, más allá de que, según las declaraciones que obtenido, se tiene una concepción del Running errónea, debido a que consideran que solamente implica reunirse, hacer “una entrada en calor” y correr. De esta manera queda la disciplina subestimada en una simplicidad, sin tomar conciencia de los riesgos que puede acarrear.

A su vez, considero que no se está teniendo en cuenta que a pesar de reunir un grupo de personas que se insertan en la actividad física, por detrás se encuentra un fin de lucro, en donde profesores y/o entrenadores venden un producto. Mi pregunta al respecto es: Por qué, por ejemplo, a un vendedor ambulante que recorre las calles de la ciudad es tenido en la mira para su sanción, y a los profesores y/o entrenadores (que también son comerciantes) no se les solicita cumplir ningún requisito para conformar un grupo de entrenamiento a su cargo, sabiendo de ante mano que tendrá la posibilidad de incidir en el cuerpo de múltiples personas.

Por otra parte, en alusión a las regulaciones por parte de la gestión Municipal cabe destacar que la organización de todo tipo de evento o carrera implica una serie de cuestiones administrativas que involucran una mínima regulación, solicitando el cumplimiento de ciertos aspectos como podemos mencionar, la seguridad vial y sanitaria.

En cuanto a la capacitación de los profesores entrevistados en su mayoría pude notar una formación profesional, sin quedar exentas narraciones que manifiestan la presencia de entrenadores que no son profesores de Educación Física ni se encuentran capacitados técnicamente de manera oficial.

En conclusión, la indagación en diferentes ámbitos me permitió tomar dimensión y conciencia sobre lo que está involucrando la actividad del Running en la actualidad de la localidad. Esto se evidencia en locales de ropa deportiva con productos específicos para la actividad, como por ejemplo zapatillas, riñoneras, gorras, remeras con el hashtag #Run, cuellitos, porta celulares, etc. También se puede observar el avance en tecnología, como por ejemplo en relojes que cuentan con Gps, medición de pulsaciones, control de kcal consumidas, medición de la distancia de las zancadas, niveles de lactosa. Otro producto tecnológico, son los chips ecológicos para el cronometraje en las

carreras. En la localidad, el producto es comercializado por la empresa Bahía Corre. También es notable, por cuestiones económicas como los corredores seleccionan las carreras o dedican sus entrenamientos a cumplir objetivos que son llevados a cabo en carreras de distintas ciudades de la provincia como son Buenos Aires y Mar del Plata. También es notable la cantidad de personas y grupos que se encuentran vigentes llevando a cabo la actividad.

Por último, destaco la riqueza de realizar dicha tesis, permitiéndome explorar, conocer e interaccionar con diferentes personas involucradas desde distintas perspectivas con la actividad física, dando a conocer sus trayectorias, punto de vista y recomendaciones; las cuales me forman como persona y como futura docente.

*“Como el maratón, la vida a veces puede ser difícil.
No me preocupo por lo que he corrido.
Me preocupo por lo que voy a correr.
Para tener éxito, tienes que seguir avanzando”.*

– Rae Baymiller–

3. BIBLIOGRAFIA

- Actualización en Ciencias del Deporte (Vol.2 – N° 8, diciembre de 1994).
- Diario “La Nueva”, nota periodística: “El auge del Running mantiene la vigencia”.
- Fitnes, Salud y Nutrición. “Caminar y correr” una guía completa II. Editorial: Rombo.
- Página Web: “Bahía Corre”
- Página Web: “Código Aventura” (Guía de Teams).
- Página Web: “Diversas actividades a cargo de la subsecretaría de Deportes” (Municipio de Bahía Blanca)
- Página Web: “Nutrición Evolutiva”
- Página Web: “Running: Pasado, presente y futuro.
- Página Web: “Running. es”, Planes de entrenamiento.
- Página Web: “Running. es” , Psicología en el running: entrena tu mente.
- Página Web: “Super aeróbico”.
- Página Web: “Ultrarun”.
- Revista de Educación Física y Deportiva. Stadium (abril 1985, n° 10).
- Revista “Runner´s world Argentina” (octubre 2016).
- Tesis de grado: Deporte turístico en Bahía Blanca: diseño de un nuevo circuito urbano para maratón por vías alternativas. (Universidad Nacional del Sur, Departamento de Geografía y Turismo, Licenciatura en Turismo).
- Tesis de grado: Diseño De Evento Running Como Valor Agregado A La Experiencia De Marca (Universidad De Chile, Facultad De Ciencias Físicas Y Matemáticas, Departamento De Ingeniería Industrial).
- Tesis doctoral: Validación al español de las escalas motivaciones de los maratonianos (MOMS), compromiso a correr (CR) y adicción a correr (RAS). Variables predictoras de la “súper-adherencia” y las motivaciones de los maratonianos. (Universidad De Murcia Departamento De Actividad Física Y Deporte San Javier (Murcia), Febrero 2011).

Anexo

