

## ***Running: entre el culto al cuerpo y la salud***

Rodriguez Feilberg Norma Beatriz, DEF/FaHCE/UNLP, [nrodriguezfeilberg@gmail.com](mailto:nrodriguezfeilberg@gmail.com)

## Resumen

El surgimiento, desarrollo y popularización del *running* en la región de La Plata, Argentina, está influenciado por condiciones históricas, políticas y sociales. La creciente participación en carreras de calle refleja la aparición de un fenómeno que vincula la relación entre actividad física y salud en los espacios públicos. Elementos como el culto al cuerpo, la exposición en competencias y la visibilidad en las redes sociales, revelan una tecnología específica desarrollada en las sociedades contemporáneas mediante un conjunto de técnicas. Mauss (1979) define la noción de técnica como “el conjunto de procedimientos materiales y simbólicos utilizados por los seres humanos para llevar a cabo actividades específicas y alcanzar determinados fines”. Según su perspectiva, la técnica no se limita únicamente a las habilidades prácticas y materiales, sino que también abarca aspectos culturales, simbólicos y sociales. El trabajo realizado durante los últimos años en la región con el grupo La Cava permite actualizar el referencial teórico en función de la complejidad en la que las prácticas se manifiestan en las sociedades contemporáneas. El enfoque cualitativo y cuantitativo nos ha permitido analizar cómo los corredores se identifican con procesos de subjetivación relacionados con la práctica corporal.

**Palabras claves:** running - actividad física - salud - espacio público

## Introducción

La comunidad *runners* en La Plata ha demostrado ser una fuerza poderosa, trascendiendo lo meramente deportivo. La solidaridad y el sentido de pertenencia se han entrelazado con la práctica del *running*, impulsando diversas acciones sociales.

Siendo el surgimiento, desarrollo y popularización del *running* en la región de La Plata, Argentina, influenciado por condiciones históricas, políticas y sociales, la creciente participación en carreras de calle refleja la aparición de un fenómeno que vincula la relación entre actividad física y salud en los espacios públicos. Sin embargo, para correr no solo se precisan un par de zapatillas, entre los múltiples recursos se destacan el trabajo minucioso sobre las técnicas.

El trabajo realizado durante los últimos años en la región que resultó en mi tesis doctoral *Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida* (Rodríguez Feilberg, N.; 2023). permite actualizar el referencial teórico en función de la complejidad en la que las prácticas se manifiestan en las sociedades contemporáneas.

## El *running* en La Plata

En los últimos años, el *running*, que ha conquistado a miles de personas alrededor del mundo, ha experimentado un notable crecimiento en la ciudad de La Plata, convirtiéndose en un fenómeno en constante evolución. Su surgimiento, desarrollo y expansión no son fruto de una única causa, sino el resultado de un conjunto de variables que incluyen condiciones históricas, políticas y sociales.

Para comprender cómo el *running* se arraigó en la ciudad, es necesario remontarse en el tiempo. Desde sus inicios, esta ciudad ha sido espacio de acontecimientos históricos y deportivos que han contribuido a la popularización de este deporte. El fervor por la actividad física, la tradición deportiva universitaria y los espacios verdes amplios y acogedores distribuidos en la ciudad, como el Parque Saavedra y el Bosque, han actuado como cimientos para que el *running* se convierta en una opción atractiva para personas de variadas edades.

Morosi<sup>1</sup> relata lo que, entre los años 60 y 70, se denominó *footing* en la región, donde sus aficionados entrenaban en la pista de atletismo del Instituto de Educación Física de la Universidad Nacional de La Plata y en el Centro de Educación Física N° 2 (CEF) de 532 y 24. En la nota relata que, en los años 90, por iniciativa del vicegobernador de la provincia de Buenos Aires que, en aquel entonces, entrenaba con un profesor de atletismo en la ciudad de

---

<sup>1</sup> <https://www.0221.com.ar/nota/2022-6-12-10-14-0-los-pioneros-del-running-en-la-plata>

La Plata, se realizó la primera maratón de la ciudad coorganizada entre la Municipalidad y el Supermercado Carrefour, que se había instalado recientemente en la ciudad de las diagonales. No es de extrañar, entonces, que en el año 1997 la UNLP, con motivo de su primer centenario, organizara la primera de las llamadas *MaratónUNLP*. Como he desarrollado en mi tesis doctoral, “su impacto y masiva participación permitió que se institucionalizara como uno de los eventos más importantes y colectivos de dicha casa de estudios” (Rodríguez Feilberg, 2023, p. 217).

En ese entonces, la pista de atletismo de la UNLP también era utilizada por planteles futbolísticos masculinos. Pocos eran los corredores y entrenadores en esa época. Sin embargo, la influencia de Cooper sobre los beneficios del trabajo aeróbico y su impacto en la salud, cobraron cada vez mayor cantidad de adeptos. Su experiencia laboral como entrenador de la selección masculina de fútbol de Brasil se visualizó rápidamente no solo en nuestro país sino también en la región.

Así, el desarrollo y expansión del *running* como fenómeno global tiene su correlato con algunas condiciones de posibilidad que hicieron que su crecimiento sea desmesurado. Cleber Dias (2017) describe como en la década del 70 e inspirado en las ideas Cooper, acompañados por los procesos de urbanización se desplegaron en Brasil políticas de gobierno que propiciaban ágiles métodos de entrenamiento físico, sumado a los nuevos paradigmas médicos que impulsaron lo que se conoce como carreras de calle.

### **El espacio público entre la salud y el bienestar**

El auge del *running* en La Plata también se vincula con una creciente tendencia sobre la importancia de la salud y el bienestar, al tiempo que se desarrollan espacios de preparación física y técnica, entre ellos, los gimnasios locales. Cada vez más personas se suman a esta actividad para mejorar su calidad de vida, fomentar la actividad física y mantenerse en forma. Los espacios públicos de La Plata, adecuados para correr y entrenar, han sido testigos del crecimiento de una comunidad que valora la salud y la superación personal.

Habitar el espacio público implica entonces construir escenarios para las prácticas corporales. El desplazamiento de los practicantes del atletismo a los *runner* tiene su correlato en el pasaje de la pista de atletismo a la calle como escenario deportivo. El arduo trabajo de investigación realizado en el marco de la tesis doctoral mencionada, permitió identificar que

dentro de la unidad nominal *running* se reconocen una dispersión considerable de prácticas, que se han registrado a través del análisis de diversas categorías entre las que se encuentran el tiempo destinado a los entrenamientos, las distancias de las carreras y en ellas los objetivos de los sistemas de entrenamiento, el tipo de carreras a las que se puede acceder, el género, el tiempo

destinado al entrenamiento dentro de un espacio considerado como ocio, entre otros (Rodríguez Feilberg, 2023, p. 260).

Este proceso muestra una vinculación entre la esfera pública y la privada, en tanto no solo la ciudad se colma de corredoras y corredores, sino que se trata de un proceso de globalización que implica la actuación estatal sobre la ciudadanía.

### Más allá de la masividad: la técnica

La noción de técnica, según Mauss (1979), va más allá de la mera realización de habilidades prácticas o del uso de herramientas materiales. Desde su perspectiva, la técnica se refiere a un conjunto amplio y complejo de procedimientos que las personas empleamos para llevar a cabo actividades específicas y alcanzar objetivos concretos en diferentes ámbitos de la vida. En este sentido, estos procedimientos no solo involucran aspectos materiales y prácticos, sino también aspectos culturales, simbólicos y sociales. A modo de ejemplo y sabiendo de la posibilidad de leer el trabajo completo en el repositorio institucional memoria académica<sup>2</sup>, me interesa subrayar que en el trabajo de entrevistas, las personas que formaron parte de la muestra señalaron, frente a las preguntas referidas al tipo de entrenamiento y distancias<sup>3</sup>, que la técnica ocupa un lugar indiscutido.

tipo de entrenamiento y distancias	
caso 1	plan quincenal a través de una aplicación: se modifica en función de las competencias. trabajar la técnica y la coordinación, mejorar el tiempo en función de las competencias de las que quiera participar. Combinación con gimnasio: los entrenadores lo recomiendan como necesario.
caso 2	La técnica lunes miércoles y viernes a la mañana parte física y a la tarde fondo y martes y jueves los trabajos de pasadas. en la previa se trabaja la técnica. un acondicionamiento general, ejercicios técnicos y coordinativos y luego el trabajo de la parte central que puede ser un fondo (pasadas) fraccionado adaptativo. se recupera en la parte final, elongación y flexibilidad. Primera parte grupal, central individual y final grupal. Trabajar la parte física y la técnica además de la coordinación; luego elongación y flexibilidad.
caso 3	Comienzo el día con ánimo especial, sabiendo que más tarde voy a correr. La técnica tiene importancia porque quiero evitar lesiones y displacer. No soy atleta de competencia, solo 1 o 2 carreras al año. Combinación con gimnasio: Si fuerza y evitar lesiones
caso 4	Es importante saber correr con una buena técnica para evitar lesiones. En la semana tenemos diferentes estímulos: pasadas cortas, largas, fartlek y fondos. Sí estamos a pocos días de una competencia no cargamos tanto nuestros músculos, para no llegar agotados. Realizamos trotes suaves, cortos y mucha elongación.

<sup>2</sup> <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=tesis&d=Jte2536>

<sup>3</sup> Véase; Rodríguez Feilberg, N. (2023). *Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Memoria Académica. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2536/te.2536.pdf>

Los corredores trabajan de distintas maneras, con distintos tiempos y dedicaciones, pero con dos dimensiones en común: la preparación física y la técnica. Se preparan físicamente en arduas sesiones de entrenamiento. A través de la técnica, mejoran su rendimiento y evitan lesiones. Tiene lugar una apropiación, utilización y entrenamiento de la técnica de cara a mejorar diversos aspectos de la práctica corporal: la biomecánica, la eficiencia de la energía corporal, la prevención de lesiones y aquellas herramientas que hacen referencia a aspectos mentales y emocionales.

La técnica de *running* se enfoca en la biomecánica del movimiento en el sentido de que quienes corren deben desarrollar una postura adecuada, una zancada eficiente y un patrón de pisada que les permita desplazarse de manera fluida y con menor riesgo de lesiones. Una buena técnica es clave para utilizar la energía de manera más eficiente, logrando mantener su resistencia durante distancias más largas y mejorar sus tiempos en las carreras en las que participan.

Una técnica adecuada puede ayudar a prevenir lesiones comunes, como esguinces o distensiones, ya que al desarrollar una técnica que minimice el impacto y distribuya la fuerza de cada paso de manera correcta, se reducen las tensiones entre músculos y articulaciones, y esto sirve para evitar o prevenir las posibles lesiones.

Con todo esto, al igual que en otras actividades, podemos sostener el *running* requiere práctica y entrenamiento para mejorar la técnica. Los corredores pueden recibir asesoramiento de entrenadores especializados, realizar ejercicios específicos para mejorar su técnica y recibir retroalimentación para corregir posibles errores.

## Conclusiones

El trabajo de investigación realizado durante los años 2019-2022 permite dimensionar que si bien es indiscutible la expansión y masificación del *running* en la ciudad producto de múltiples factores que trascienden el fenómeno local, lo cierto es que su práctica abarca un patrón de dispersión muy amplio (Rodríguez Feilberg, 2023) pero también un complejo entramado en el que múltiples variables se combinan y direccionan en diversas perspectivas. Lo cierto es que si bien el impacto de un estilo de vida saludable cobra sentido en ciertos sectores de la población ligados a la práctica corporal sistemática, esto de correr, presenta enormes dificultades a la hora de analizar los tiempos de entrenamiento y los modos sofisticados de depurar las técnicas.

Mejorar la técnica en el *running* requiere práctica y entrenamiento, y las corredoras y los corredores pueden recibir asesoramiento de entrenadores especializados, realizar ejercicios

específicos y recibir retroalimentación para corregir errores. En última instancia, el dominio de la técnica en el *running* ayuda a los corredores a alcanzar sus objetivos personales y disfrutar de una experiencia de *running* más gratificante.

## Bibliografía

Dias, C. (2017). *Corrida de rua no país do futebol*. Revista de história do esporte. <https://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/view/10846>

Mauss. M. (1971). *Técnicas y Movimientos Corporales*. (pp.337-356) en: Sociología y Antropología. Editorial Tecnos, Madrid.

Rodríguez Feilberg, N. (2023). *Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Memoria Académica. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2536/te.2536.pdf>