

Efectos y experiencias físico-emocionales de las y los corredores del maratón de la ciudad de Aguascalientes, México.

Effects and physical-emotional experiences of the marathon runners in the city of Aguascalientes, Mexico

Omar Pasillas López^a, Octavio M. Maza Díaz Cortés^b

Abstract:

The article explores the social experiences of runners of the Aguascalientes Marathon in the 2019 edition. The analysis and reflections focus on understanding the physical and health effects felt by men and women who take up running. On the diversity of emotions that they experience when running, as well as on the physical and emotional benefits that arise from reducing the stress caused by work and the problems that arise in everyday life. The sociology of sport and emotions, as well as the ethnographic method, are the theoretical and methodological underpinnings of this research.

Keywords:

sport, marathon, emotion, work stress and health.

Resumen:

El artículo indaga sobre las experiencias sociales de corredoras(es) del Maratón de Aguascalientes en la edición 2019. El análisis y reflexiones se centran en comprender los aspectos que se plantean en torno a los efectos corporales y en la salud que sienten hombres y mujeres que se adentran en la práctica del correr, y sobre la diversidad de emociones que experimentan al efectuar esta práctica. De la misma manera, se exploran los beneficios físicos y emocionales que se presentan al reducirse el estrés originado por el trabajo y los problemas que aparecen en la vida cotidiana. La sociología del deporte y de las emociones, así como el método etnográfico son el sustento teórico-metodológico que orienta esta investigación.

Palabras Clave:

deporte, maratón, emoción, estrés laboral y salud

Introducción

Las altas exigencias laborales, la falta de tiempo libre, las condiciones de salud deficiente y el estrés generalizado, son algunos de los componentes que afectan a las personas y les impide mejorar sus capacidades físicas y las relaciones sociales en las que se desenvuelven. Los vínculos familiares y de amistad sirven como un soporte social para el establecimiento de procesos de integración e iniciación en la actividad física y deportiva, ya que las personas se incorporan a esta práctica debido a la fuerte influencia que reciben por parte de los grupos en donde socializan. En un contexto precario de salud y altos niveles de sobrepeso que se experimentan en México, los efectos en el cuerpo por la práctica del correr son muy variados y

positivos, lo que coadyuva no sólo a tener un mejor bienestar físico, sino también, en la manifestación de diversidad de sentimientos y emociones que permiten que las personas mejoren su estado de ánimo y perciban una mejor calidad de vida. De tal forma que se hizo evidente una reducción en los niveles de estrés que las personas experimentan debido a las condiciones del trabajo, los problemas sociales y familiares de la vida cotidiana.

Las posibilidades de la práctica física y deportiva para las personas en México se desvanecen frente a las diversas determinantes que conlleva la vida social y laboral de la población. Ante la falta de tiempo libre, las personas no logran construir oportunidades que les permita ejercitarse o practicar alguna actividad deportiva, ya que el "poco

^a Universidad de Quintana Roo, México. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0179-5119> Email: omar.pasillas@uqroo.edu.mx

^b Autor de correspondencia, Universidad Autónoma de Aguascalientes, México. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3991-7751>

E-mail: octaviomazadc@gmail.com

tiempo libre” que les queda lo emplean para la realización de otro tipo de actividades de interés personal.

Nota metodológica

En el artículo se reflexiona alrededor de la situación que atraviesan los participantes del Maratón de la ciudad de Aguascalientes. En el año 2019 se realizaron 60 entrevistas a corredoras(es) en edades de entre 25 y 60 años de edad y que participaron en las cuatro categorías de la carrera: 5km, 10km, 21km y 42km. Las preguntas se diseñaron con el objetivo de conocer y analizar la percepción, las experiencias, los significados y sentires de dichos sujetos. El lugar en donde se llevaron a cabo las entrevistas fue en los espacios asignados para la entrega de los aditamentos (kits), esto horas previas al inicio de la carrera.

Además, del análisis de las entrevistas, se recuperó material fotográfico, observaciones en diferentes puntos de la ciudad y algunas notas etnográficas durante la carrera. Las reflexiones se apoyan en datos cuantitativos derivados de dos encuestas que se realizaron en 2018 y 2019, en las cuales se buscaba conocer los motivos y efectos que experimentan los corredores y en cuyo instrumento se incluyeron preguntas cerradas con opción múltiple.

El objetivo del artículo es el mostrar los efectos y cambios corporales, las experiencias y emociones que viven las personas que inician la práctica del deporte, así como en los cambios de los modos de vida y la disminución de estrés.

Algunos referentes para el estudio

El análisis de Elias y Dunning (2015) muestra que al hablar del tiempo libre de las personas remite a que sólo una fracción de ese tiempo se reserva al ocio. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales (ENHPCC, 2010), la mayoría de las personas en México prefieren usar el tiempo libre para el descanso, ver la televisión, escuchar música y la convivencia con amigos y familiares. En dicha Encuesta se señala que 15% de los encuestados reportaron que si tuvieran más tiempo libre lo utilizarían para el deporte; sin embargo, prevalece el descanso con el 22%, convivir con hijos y familia 13% y salir de viaje el 11%.

Bourdieu (2004) señala que las personas no sólo construyen intereses, gustos e incluso preferencias alrededor del deporte, también asocian el cuerpo y la posición social para el desarrollo de la práctica deportiva; es decir, se combinan las experiencias del mundo físico, social y económico. En los datos recabados de las encuestas encontramos diversos perfiles que se relacionan con lo planteado, principalmente en la distinción entre el “practicante cotidiano vs el practicante profesional”.

De acuerdo con los datos recabados en la encuesta, se encontró que 10% de los encuestadosⁱ señaló que en el año 2019 fue su primera carrera, mientras que 56% lleva entre 1 y 5 años participando, el 21% entre 6 y 10 años y el 15%, lleva desde 10 hasta más de 25 años corriendo. Lo anterior permite generar la hipótesis de que la práctica deportiva es un soporte social para los individuos, ya que los orienta, define y les genera certezas en la vida social y salud (Martuccelli, 2007). Los soportes que las personas asumen con el deporte se definen en dos dimensiones: en lo social y emocional. La primera, en cuanto a que la práctica del deporte les genera espacios de convivencia, ya sea en el gimnasio o parque. Los entrevistados lo expresan en términos de los efectos que han experimentado: mejor vida social, desempeño laboral, vida plena, mejoramiento del vínculo familiar y en pareja, la convivencia, la percepción de ser ejemplo positivo para los hijos y en el afrontamiento de los problemas de la vida. La segunda dimensión atañe a las emociones que provoca la práctica: pasión, gusto, emoción al correr, libertad, desafío, reto, motivación personal, orgullo propio, mejor autoestima, cambio de humor, felicidad, satisfacción, alegría, superación y perseverancia. Aun cuando estos últimos componentes refieren a lo individual, implican el mejoramiento de las relaciones sociales.

Gran parte de las emociones que las personas sienten alrededor de la práctica física y deportiva se relacionan y cobran sentido en: “el marco de nuestras relaciones sociales. Esto es, la naturaleza de las emociones está condicionada por la naturaleza de la situación social en la que los hombres sienten. Son expresión, en el cuerpo de los individuos, del riquísimo abanico de formas de relación social” (Bericat, 2000: 150). Es importante aclarar que, por cuestiones de espacio y de acuerdo con el eje temático que nos ocupa, en esta parte del proyecto no presenta una segmentación por clases, no obstante, se desarrollará en momentos subsiguientes de la investigación.

Efectos corporales

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (INEGI, 2018), las principales causas de muerte, de manera consecutiva, son: enfermedades del corazón, diabetes mellitus, tumores malignos, enfermedades del hígado, cerebrovasculares, influenza y neumonía, así como otras enfermedades pulmonares. Los datos muestran que 36.6% de las mujeres reportaron tener sobrepeso y 42.5% de los hombres lo presentan. Por otra parte, 40.2% de las mujeres presenta obesidad y 30.5% de los hombres. Sin embargo, en los últimos años, la participación de las personas en el evento del Maratón de Aguascalientes se ha acrecentado, esto, muy probablemente debido a una

sería preocupación social y personal por mejorar la condición de salud y por reducir los niveles de sobrepeso y obesidad, así como, para mejorar o mantener la estética y condición física del cuerpo.

Las y los entrevistados señalaron que uno de los efectos más importantes que han tenido, por practicar la actividad del correr, es la notable pérdida de peso. Desde que iniciaron a correr, el promedio de peso que refieren haber perdido ha sido de 19.6 kg. El tránsito de tener sobrepeso u obesidad a un cuerpo mejor tonificado ha traído consecuencias positivas en las personas, principalmente en el aumento energético, una mayor agilidad para moverse, estar más activo y liviano, lo que representa una mejor posibilidad de realizar ciertas actividades con mayor facilidad. Esto les ha generado emociones y sentimientos de bienestar, plenitud y felicidad, lo que les conlleva a tener una mejor claridad para resolver los problemas que emergen en la vida cotidiana.

Al preguntarles sobre los efectos que experimentan al correr, 47% respondió que siente salud y bienestar, 32% dice que mejora en sus relaciones personales y laborales y el 21% señaló que disfruta correr (gráfico 1).

Grafico 1. Efectos que experimentan al correr.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos generados en la encuesta 2019.

De la misma manera, se menciona la disminución en los dolores corporales, menor frecuencia de enfermedades, en bajar tallas, en procurar un esfuerzo por mantenerse con el peso perdido o seguir reduciendo, así como en el establecimiento de autodisciplina y control para no romper con la dinámica y efectos de la práctica física y deportiva. El mayor peso perdido, de acuerdo con el dato registrado en las entrevistas, fue de 30 kg y el menor de 8, desde que inicio con el deporte. Incluso, los objetivos que inicialmente se habían diseñado a corto plazo, con la pérdida de peso, se han convertido en mantener el peso

ideal para combinarlo con un mayor desempeño en las carreras. Conservar la dinámica y ritmo del deporte refiere a la idea del abandono de otras actividades de convivencia que ya estaban arraigadas en la vida y rutinas (incluso, en aquellas en donde el consumo de alcohol era frecuente). Esto ha permitido construir nuevas formas de convivencia y valores, en donde aparece la preferencia de la práctica deportiva frente la convivencia o socialización.

Otros efectos mencionados por los participantes en el estudio, representan la idea del sentir cambios físicos y emocionales, lo que genera un beneficio corporal que conlleva la práctica del deporte en tanto se perciben más atléticos, livianos y con mayor juventud; perciben mayor fortaleza "mental" para resolver problemas personales. Este último punto nos dirige hacia la percepción que se construye alrededor de los efectos emocionales, en tanto les genera mecanismos de autodisciplina y mejoría en los niveles de autoestima. Esta sensación es producida por las reacciones o impresiones que tienen las amistades o familiares frente a los cambios que observan en lo físico y emocional, se trata de un efecto de reconocimiento social, el cual impulsa y genera motivaciones.

Los efectos en el cuerpo van en dos direcciones, casi simultáneas: en cuanto a una mejor apariencia física que a su vez produce una mejor condición de salud; y en la experiencia emocional que les genera sensaciones de felicidad, que se traducen en la forma como se relacionan con las personas. Es decir, la mayoría de los entrevistados relacionan la dimensión física con la emocional, lo que les permite hacer frente a problemas personales, al estrés por el trabajo, y en general, a diversas situaciones que enfrentan las personas en la vida. A continuación se presentan algunos testimonios, obtenidos con base en la pregunta: *¿Cuáles han sido los efectos que ha experimentado por la práctica del correr?*, los cuales se agrupan de acuerdo con las razones expresadas por los participantes. Los nombres de ellos han sido cambiados, asignándoles un pseudónimo, para con ello cuidar en el anonimato de los entrevistados, en los fragmentos retomados de las comunicaciones personales.

Razón 1.- Pérdida de peso

...uno se siente emocionalmente muy bien, he perdido 12kg, he bajado muchas tallas de pantalón y mucha grasa, además de que un deportista siempre es muy bien visto donde quiera que esté, me siento más ágil y me ha ayudado... Antes me dolían las piernas y ya no me duelen, te sientes agradable, quemas todas las toxinas, te sientes más liviano contigo mismo, te despeja tu mente (Elías, corredor 43 años).

-Mi experiencia ha sido muy buena como mujer, pesaba 90 kilos, no tenía ninguna dieta, tenía 33 años, hoy peso 64 kilos. Es un regalo que se da en el *running*,

pero no es lo importante, lo importante es lo que vas viendo en cada kilómetro, cada experiencia en cada reto que te das a ti misma, siempre hay un reto a vencer ya sea laboral, físico o psicológico (Cinthya, corredora 37 años).

Razón 2.- Sentirse mejor físicamente

-Es necesario correr para estar activo, muévete porque si no tu cuerpo deja de funcionar, hacer una activación física es vida...Me siento más joven, empecé a correr llevando a mis hijos primero y luego ya después dijimos mi esposa y yo también; *vamos a echarle ganas nosotros*, ya tenemos 15 años corriendo. Ahorita tengo una edad de 60 pero tengo una de 45 fisiológica me siento más joven (Antonio, corredor 60 años).

Pues yo siento que, si ha cambiado mucho mi vida porque me siento más fuerte, o sea, como que resuelvo más pronto mis problemas que tengo en mi casa, en mi hogar, me siento más activa, más alegre, me siento muy muy bien, muy motivada... (Martha, corredora 41 años)

...mucho, desde el aspecto mental; el sentirte mejor cada día, el mantener una motivación consolidada, el despertar cada mañana y saber que puedes trabajar por tu salud, por tu condición física, el saber que un poco de deporte te hace mucho bien, quizá en el momento casi siempre es cansancio al paso del tiempo te vas dando cuenta que se dan frutos, te da una estabilidad tanto física como mental (Miguel, corredor 36 años).

Razón 3.- Mejora la salud

...bastante, tengo un mejor control de mis índices corporales, presión, niveles de azúcar y pues estoy bastante saludable, ya se ha vuelto un hábito y es parte de mi día...Primero, yo creo, que físicamente me ha beneficiado mucho; casi no me enfermo, soy como muy resistente a ciertas cosas, no me canso, tengo una buena alimentación. Supongo que mi salud está mejor que antes (Samuel, corredor 31 años).

-Pues sí, ya más tranquilidad, menos estrés, ya aprendes a ver las cosas de diferente manera. Esto ha dado como más aprendizaje, o sea, más como dices que de la cosa física, pues sí porque he bajado mucho de peso y demás; pero más que lo físico, ha sido como lo mental. Aprender a tranquilizarte, a pensar antes de accionar. Esto te da como mucho esa posibilidad de pensar antes de accionar, y yo creo que eso ha sido como de las cosas más padres (Olivia, corredora 45 años).

Emociones al correr

Los corredores(as) del maratón señalan una diversidad de testimonios orientados a las sensaciones que perciben con la práctica del correr. Las emociones están

estrechamente relacionadas alrededor de las situaciones sociales en las que se desenvuelven las personas:

Las situaciones sociales inducen un conjunto de emociones en los actores, pero también incorporan controles que afectan a sus sentimientos. Las normas emocionales constituyen un modo de control social, que definen lo que debemos sentir en diversas circunstancias, indicando cual es el sentimiento apropiado y deseable en cada caso. Estas normas resultan apenas perceptibles cuando sentimos lo que debemos sentir, pero se manifiestan en forma de disonancia cuando nuestros sentimientos se desvían de lo indicado por la norma. Debemos estar alegres en las fiestas y tristes en los funerales. Las normas indican la intensidad, la dirección y la duración del sentimiento (Bericat, 2000: 160).

En el caso que abordamos, son tres dimensiones de análisis que explican el fenómeno de las emociones vinculadas con la práctica física y deportiva: los sentimientos, significados individuales y las emociones que implican lo social. Son variados los sentimientos que las personas manifiestan en el transcurso de las carreras; refieren a la idea de la despreocupación por los problemas que viven cotidianamente y se acompañan de los deseos de seguir, de nunca detenerse, y de que no se agoten las sensaciones de libertad y felicidad. Pareciera que experimentan un desahogo mental mientras corren, que cada paso que dan se liberan problemas y con ello, se construye una paz interior: *“es como entrar a un estado de “meditación” que genera placer”* (Parte del testimonio de un corredor).

Este último punto genera un sentimiento de satisfacción por haber logrado correr durante la carrera y por alcanzar la meta. A pesar de no llegar en los primeros lugares, prevalece la idea de ser positivos ante la vida. Por otra parte, también aparece la noción del compromiso, pues sin él no se puede lograr una sensación plena. Comprometerse no sólo con la práctica deportiva, sino también con el cuerpo, los hábitos de consumo, la negociación familiar para disponer de tiempo para entrenar o correr y establecer marcos disciplinarios individuales y sociales. Sentirse satisfecho encierra la imagen del esfuerzo, en términos de que, para llegar a ese punto, se requirió de todo un proceso personal en el cual se estipularon metas y objetivos que se fueron cumpliendo durante el tiempo de preparación para correr. Todo el esfuerzo enmarcado en los entrenamientos (si fuera el caso), gasto económico, acuerdos –conflictos-familiares-, traslados, se traduce en que todo el esfuerzo valió la pena hasta llegar a ese punto. Esfuerzo enmarcado en cuidarse físicamente, no desvelarse, acudir a fiestas cuando es necesario y en levantarse muy temprano a entrenar y así no usurpar el tiempo social con la familia, pues se trata de un esfuerzo que implica mayor

disposición y en ocasiones sacrificando el descanso y las relaciones sociales y amorosas.

Aproximadamente, 50% de los entrevistados preservan una representación del correr en la dimensión individual, en la que se observan los efectos, intenciones y motivaciones. En los testimonios mencionan que el correr atraviesa los efectos físicos que produce en la mente, en términos de que la despeja, les genera fuerza (mental-física), permite una mejor conexión con la conciencia y el disfrute de los efectos producidos por la adrenalina. Estos efectos corporales les permiten a las y los corredores tener un mayor nivel de concentración en la vida y durante las carreras, les genera un sentido de madurez que a su vez fortalece el estado de ánimo, la seguridad personal, autoestima, la situación emocional y en la posibilidad de sentir una mayor fuerza mental, la cual representa una mayor valentía, pues lo expresan al referir que les ayuda a enfrentar situaciones difíciles, como los problemas económicos, familiares o en situaciones trágicas.

Correr también implica la idea del reto o desafío, ya que reconocen las dificultades que conlleva participar en la carrera. Se trata de una sensación que les impulsa a continuar y terminar. El reto también se socializa con las personas que rodean al corredor, pues el sentirse reconocido le produce motivaciones. El desafío consiste no sólo en los logros sociales e individuales, sino también en el trayecto que le conduce a la sensación de bienestar por cumplir la meta. La mejora continua atraviesa el componente del reto, pues representa el aumento de la distancia por correr y su relación con la disminución del tiempo marcado.

En entrevistas detectamos recurrencia en tanto el tiempo y la distancia como factores clave para forjar la mentalidad, perseverancia, esfuerzo y superación. Los retos se forjan casi de forma individual porque cada corredor tiene su objetivo personal: llegar a la meta, mejorar marca de tiempo y aumentar distancia.

La idea de la vergüenza aparece en el transcurso de la carrera, pues el sentirse rebasado por otro corredor disminuye la motivación, ya que se cree que el otro es más rápido y audaz. Este momento resulta retador pues les genera impulso para acelerar el trote y en no dejarse rebasar, aunque esto conlleva posibles efectos de cansancio antes de lo planeado. Otros conservan la calma y su ritmo, se enfocan en el objetivo y la mirada se mantiene frontal sin observar las condiciones de los otros corredores. Finalmente, los corredores sienten que conectan consigo mismos; lo que genera un momento de introspección.

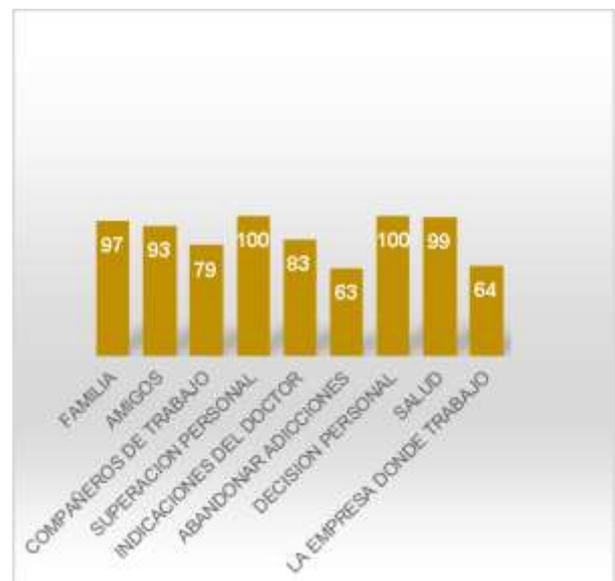
De acuerdo con Russell (1983), lo anterior se debe a una gestión emocional, en tanto que las personas pueden modificar directamente los sentimientos por medio de cambios que se producen en la percepción de la situación

social en la que se desenvuelven, pero también por procesos fisiológicos que implican el uso del cuerpo para calmarse, relajarse o sentirse mejor. Esto se refleja en los testimonios de las personas al referir las emociones que experimentan durante las carreras.

Emociones

En los testimonios se observa la perspectiva social de la práctica deportiva, por medio de significados sobre los impactos que implica la práctica en espacios de convivencia y en la relación familiar. Para la mayoría de los corredores entrevistados el deporte ha cambiado sus formas de socialización y ha permitido el mejoramiento de la relación familiar. Esto trastoca los proyectos de vida colectivos y los modos de ver la vida, permite el desarrollo de nuevos objetivos, metas, incluso, en la proyección de planes sociales como los viajes de ocio y turismo. Participar en las carreras representa esfuerzo, pero también, permite conocer lugares, aprender y adquirir nuevas experiencias, mismas que se materializan en el espacio doméstico, y sirven como influencia para otros miembros del hogar. En la encuesta realizada en 2019 se les preguntó a las y los corredores sobre qué tanto influyenⁱⁱ o no diversas situaciones sociales en la práctica del correr (familia, amigos, compañeros de trabajo, superación personal, indicaciones del doctor, abandono de adicciones, decisión personal, salud, empresa donde trabajan) (gráfica 2).

Gráfica 2: Grupos o situaciones que influyen al correr



Fuente: elaboración propia a partir de los datos generados en la encuesta 2019.

Otra emoción se manifiesta con la imagen de que “la vida es sólo una, sólo se vive una vez”. Esto representa que las personas disfrutaban del correr en el momento, se

piensa a corto plazo, lo inmediato es el correr, estar en el lugar, vivir la experiencia. Esta sensación se acompaña con el bienestar que produce el cumplir las metas. No se observa una proyección a futuro y las experiencias pasadas refuerzan la condición del presente. En los testimonios se observa la idea de que sólo se vive una vez, la cual implica una experiencia pasada por la que las personas transitaron: algunas trágicas, otras positivas, y esos momentos que marcaron la forma del ver el mundo y, por lo tanto, no se piensa en las consecuencias que puedan suceder, más bien en enfrentar la *vida día con día*.

Un aspecto que fortalece el sentido del correr y que genera motivación es la sensación del reconocimiento. Las pautas de acción de las personas corredoras se encuentran determinadas por la perspectiva y el juicio que los otros hacen o piensan sobre la práctica deportiva. Esta impresión proviene tanto de personas cercanas vía parentesco como por el público en general, esto se observa en la emoción que sienten con los aplausos y las ovaciones durante la carrera. Este gesto social se convierte en una herramienta de gran nivel motivador, tal como lo expresa un corredor:

...no sabes, no tienes idea de lo bien que cae un aplauso, un grito, el apoyo, cuando ya sientes que te detienes, los ruidos de la gente que apoya te da un levantón, y les sigues y sigues y así en el camino te la llevas (Raúl, corredor 54 años).

El reconocimiento no sólo se experimenta en el momento de las carreras, también sigue su curso en la vida diaria con familia, amigos y en el trabajo. Este reconocimiento está ligado a la idea de status, en tanto es:

...una dimensión escalar que refleja la cantidad de voluntaria y no coactiva aquiescencia, aprobación, deferencia, recompensas, aprecio, apoyo emocional o financiero, incluso amor, que los actores otorgan unos a otros (Kemper, 1981: 337).

Por lo tanto, el estatus queda definido como un modo de relación social en el que existe comportamiento voluntario orientado a la satisfacción de los deseos, demandas, carencias y necesidades de los otros (Kemper, 1987). Esta última es una esfera importante para gestionar el reconocimiento, incluso, se producen nuevos grupos de amigos en donde las charlas tratan sobre el correr, la carrera, los retos, etcétera. Este reconocimiento puede producir cambios identitarios en las personas al ser percibidos como personas deportistas o que practican alguna actividad física. También, en el seno de la familia, se producen efectos positivos puesto que la persona que lo practica puede resultar como un actor de influencia para otros miembros del hogar, tal es el caso de familias en donde todos o la mayoría de sus integrantes practican deporte y de este modo las relaciones familiares y amorosas pueden mejorar y manifestar bienestar.

A continuación se presentan los testimonios emanados con la pregunta: *¿Qué siente usted al correr?*, los cuales se presentan de acuerdo con el tipo de emoción que siente al correr.

1.- Los sentimientos por correr

¡Ay! Una felicidad, una libertad, muy bonito, un deseo de seguir haciéndolo y es algo precioso hacer ejercicio...pues ha cambiado desde un sentido positivo, me siento una persona alegre, me siento una persona, pues bien ...es una combinación de adrenalina, de placer, del gusto de hacerlo, de todos los entrenamientos, de todo el tiempo que hace uno para competir; en ese momento se empieza uno a evaluar, a disfrutar, a saber, que todo ese tiempo que no fue mal empleado (Heidi, corredora 42 años).

Además de poder lograr llegar a la meta, es pues, muy bonito, es un sentimiento muy bonito poder lograr lo que te propones. Es una forma de superación. Siento mucha felicidad, sí, me siento muy contenta, me siento fuerte, me siento libre, feliz, por eso me gusta mucho hacerlo...Es mucha emoción cuando llegas a la meta y ver a las personas como te apoyan (Laura, corredora 42 años).

¡Uyy! es motivación, es este, muchos sentimientos, compromiso, autoconocimiento, auto retarte; o sea, al final del día es una satisfacción, lo que estás haciendo al correr cada kilómetro es por ti. O sea, lo que hagas por ti, es bien hecho, yo corro porque es como una meditación activa, entonces siento mucha paz, y siento como mucha, cuando termino, es como la sensación de que puedo dominarme mentalmente (Genaro, corredor 39 años).

2.- Significados individuales

Me relajo, me relajo mucho, es como un momento muy mío, y pues, mucha adrenalina, siento ganas de superar mis metas, de las metas que yo me he forjado, verdad, precisamente es eso lo que tenemos en mente todo el tiempo (Raymundo, corredor 44 años).

¡Bonito, voy conociendo las calles, viendo el panorama, a la gente quien corre más y no me dejo!, los alcanzo y digo: "*ah aquella es de mi categoría, ¡ah no!, ¿Por qué me voy a dejar?*" "Y le meto, aunque ya vaya bien cansada. Yo siempre le he dicho a mi esposo que correr para mí, es el único momentito que me puedo regalar a mí misma. Entonces, ir a practicar deporte como que es el único lapsus corto que tengo para mí (Edna, corredora, 51 años).

Pues primero es mucha emoción y después es mucha resistencia, porque el cuerpo, no sé a los treinta y cinco kilómetros, empieza a sufrir un cansancio muy severo y entonces ya todo es mental. Entonces es, verdaderamente un sentimiento de perseverancia y también de constancia (Saúl, corredor 28 años).

Pues la verdad es que te libera, te hace pensar como en ti, en tus tiempos, en mejorar, en todo el esfuerzo que has hecho para llegar hasta ahí. Si vas a romper una marca, pues trabajar para romperla, es como ir meditando sobre todos los sacrificios que has hecho para llegar a esta carrera (Edgar, corredor 31 años).

3.- Las emociones que implican lo social

...me gusta hacer ejercicio, bueno me gusta hacer deporte, sobre todo me gusta mucho correr. Y el participar en carreras fuera de mi ciudad me gusta porque me permite conocer ciudades diferentes; así como un poco turismo de deporte, y me gusta mucho la distancia de medio maratón, porque no es una prueba tan fuerte como el maratón y es una carrera que por el tiempo puedo apreciar mucho la distancia, todo el paisaje o la ciudad; *¡por eso lo hago!* (Miriam, corredora 42 años).

La experiencia de correr un maratón es muy satisfactoria yo les recomendaría a todas las personas que corran un maratón va a cambiar la manera en que ven la vida, en su persona, su familia, en su trabajo le van a dar la importancia a cada respiro, cada paso, cada kilómetro, cambia vidas un maratón (Lourdes, corredora 30 años).

...sacas toxinas, te ayuda para la felicidad, en la familia, ayuda a viajar... vive la vida inmensamente porque solo se vive una vez, me motiva mi salud, porque estoy en crecimiento... Mis padres me motivaron a correr porque cuando estaba más chico me metieron a la fuerza, por qué, muy gordito y luego me empezó a gustar, estoy más saludable, me metí a más deportes (Luis, corredor 27 años).

La principal motivación es poner retos físicos y mentales que sean verdaderamente desafiantes. Y pues bueno, la bondad y la perfecta dinámica de poder correr muchísimos kilómetros al lado de muchísimas personas que para mí generan como que un círculo positivo y propositivo en una sociedad con el fomento al ejercicio (Joel, corredor 34 años).

El estrés y su relación con el mundo de la vida

El deporte ha resultado ser una alternativa que reduce el estrés que sienten por diversas circunstancias y a su vez, les permite un mejoramiento y rendimiento físico, lo que se traduce en un mejor estado de salud. En este apartado se muestran los efectos que conlleva el *estrés* en la salud, trabajo y la vida cotidiana, esta última más estrechamente ligada con la esfera familiar y los círculos de amistad.

La práctica del correr permite aliviar enfermedades, tanto físicas como emocionales, ya sea por dolencias musculares o síntomas como la depresión. Cerca de una tercera parte de los corredores manifestaron que iniciaron a correr, cuando empezaron a sentirse enfermos, o

cuando el médico les indicó hacerlo, por una condición deficiente de salud. Se observa que el deporte puede servir como un soporte para enfrentar problemas de la vida, tal es el caso de personas con adicción que abandonaron el alcohol y se sujetaron a la actividad física como forma de enfrentar los problemas. Esto es muy importante, pues las personas mejoran sustancialmente sus vidas al abandonar diversas adicciones.

Wacquant (2006) señala, en sus estudios del boxeo, que este deporte sirve como una salida o escape ante las condiciones sociales y económicas que experimentan sobre todo los jóvenes. Los jóvenes son la población más vulnerable, al introducirse en formas de socialización donde se normaliza la violencia y aparece la posibilidad del consumo de las drogas y/o el alcohol. Esto representa un serio problema social y de salud, ya que si las personas no encuentran espacios que les otorgue formas de convivencia sana, estarían en riesgo de ser excluidos y, por lo tanto, en un mayor peligro de caer en las adicciones o en formas de vida no sanas.

Mejorar la condición social se acompaña por cambios que las personas van ejecutando en sus vidas, por ejemplo, en los hábitos alimenticios y las disciplinas sociales. Pareciera ser que el estrés es una condición de la que no se puede salir, es como una enfermedad prolongada de la que no se tiene cura, pero sí se puede mitigar con el deporte, se toma éste como si fuera un medicamento social, que dota a las personas de dosis para enfrentar el día con día, les previene de enfermedades, genera un bienestar social y alivia algunos síntomas, cuando el estrés es crónico o afecta de manera seria al cuerpo.

Por su parte, la relación estrés-trabajo es una condición que afecta a las personas, que, en el caso de los corredores, se muestra como recurrente, el argumento de que las altas exigencias laborales (jornadas, salarios, presiones, etcétera) elevan el estado del estrés, situación que afecta otros espacios de la vida y personales, así como en la relación con los compañeros de trabajo, jefes o subordinados. En las entrevistas, los corredores no mencionaban las condiciones laborales en las que se desenvuelven, pero manifestaron que el deporte les ha ayudado a combatir el estrés que sienten por las situaciones que experimentan en sus trabajos.

Las reflexiones respecto a los datos recabados, permiten comprender que el estrés se produce no sólo en el espacio de trabajo, si no también, alrededor de las rutinas que lo configuran; desde levantarse temprano, disponerse y dirigirse al trabajo con la implicación del tráfico, tiempo y distancias. Al hablar de la rutina nos remite a pensar alrededor del tiempo que se requiere para practicar deporte, pues las largas jornadas y exigencias del trabajo dejan poco margen y un estado de ánimo que no permite su puesta en marcha.

Cerca del 30% de los entrevistados señalaron que para prevenir o reducir el estrés, es necesario hacer ejercicio muy temprano. Si bien esto representa un beneficio para la salud, también se ha documentado el problema que conllevan en el seno de unidad doméstica, ya que el tiempo para la acción deportiva se negocia o se llega a acuerdos entre sus miembros, principalmente entre la pareja.

Las condiciones del trabajo implican una serie de posiciones corporales que fuerzan el estado físico, como el estar mucho tiempo parado o sentado; ya que genera una serie de dolencias físicas y musculares. Los entrevistados lo señalan en tanto que el deporte “saca la tensión generada en el trabajo y despeja de la carga del trabajo”, no sólo porque permite una mayor movilidad las extremidades del cuerpo, sino también para aumentar la oxigenación del cuerpo, que coadyuva a una mejor concentración y rendimiento en el espacio del trabajo.

Por su parte, los corredores argumentan que practicar deporte les permite un mayor beneficio en el trabajo, sienten que son más productivos y rinden más, debido a la energía que les produce, así como en la claridad de pensamiento, derivada de la práctica deportiva previa a la jornada laboral. El deporte no sólo permite sentirse con mayor productividad durante las actividades laborales, sino también, la reducción de estrés se materializa en el espacio doméstico, en términos de una mejor relación con la familia y/o amigos. Esto es muy importante ya que permite comprender que el deporte coadyuva a un mejor bienestar que se traslada –e interfiere- a las esferas de la familia y el trabajo.

La práctica deportiva permite mayor probabilidad para enfrentar, con más calma o tranquilidad, los problemas personales y familiares, superar los problemas en el hogar, organizar de mejor manera las responsabilidades de los integrantes, con las actividades sociales y domésticas, y permite el equilibrio en las relaciones de amistad. Este último punto es muy relevante, puesto que algunos corredores abandonaron a sus amistades debido a que solían socializar en espacios con consumo de alcohol. Se han detectado conflictos alrededor de los acuerdos que se producen entre los miembros para destinar (o sacrificar) el tiempo social-familiar para la practicar deporte.

Algunas personas buscan las estrategias para realizar deporte en horas no sociales o no familiares, esto suele ser durante la madrugada o por las noches. Según el Módulo de Práctica deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF, 2019), llevado a cabo por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), la población de 18 y más años, activa físicamente, revela los horarios en los que practica actividad física y deporte, en los que se encuentra que, por la mañana es el 38.8%, en tarde,

26.6% y por la noche, 19.2%, además de 16.9% reportó no tener horario específico para realizarla.

El estrés generado por el trabajo impacta en el espacio doméstico, las relaciones familiares, lo que genera conflictos y tensiones que pueden desplegarse en violencias. Los entrevistados mencionan que el correr les permite resolver de mejor forma los problemas que se producen en el hogar y resistir ante las presiones laborales y, de esta forma, sentirse más calmado ante las dificultades que enfrentan. Además, no sólo mejoran las relaciones, también se observan efectos y cambios en las rutinas de las personas, pues al percibir ciertos equilibrios socio-emocionales, las personas persisten en mantener sus actividades enmarcadas en el deporte; se trata de la generación de una autodisciplina que busca equilibrar las esferas de la familia, trabajo y las amistades (Ver los testimonios del tercer bloque).

Los miembros de las familias, al percibir los cambios positivos en la persona que practica deporte, suelen ser solidarios y procurar el apoyo social, pues se dan cuenta de los cambios en los términos de la actitud, responsabilidad y compromiso. Es decir; el deporte trastoca la socialización de la unidad doméstica.

De acuerdo con la pregunta, ubicada en el rubro: El estrés y su relación con la vida, se planteó la pregunta: ¿Cómo considera que ha cambiado su vida desde que comenzó a correr? Sobre la cual se identificaron tres ejes temáticos, acordes con el tipo de respuesta, los cuales se presentan a continuación.

1.- Salud

...se sienten un montón de cosas, principalmente desestrés, te relajas, sientes como libre. De un día para otro comencé por querer mejorar mi estado de salud y mi condición física. Mi vida ha cambiado mucho, hago más deportes, han mejorado mis hábitos de alimentación (Mirna, corredora 46 años).

...Yo empecé hace 3 años, debido a un problema de estrés, tenía un problema grave en las lumbares inferiores de la espalda y acudí a ver a un quiropráctico y me hizo la recomendación que practicara yoga y de ahí del yoga elegí adicional correr y desde ese momento mi malestar cambio, todo el estrés lo dejé a un lado y me atrapó. Hoy día, y creo que todos los días, salgo de trabajar y lo primero que pienso es en irme a dar un trote (Jorge, corredor 33 años).

...creo que es algo que mucha gente debe de experimentar de practicar es algo que lo relaja a uno, te alivia muchas enfermedades también mentales, estrés, depresión, si algún joven tiene un problema de alcoholismo, esto es muy importante, porque lo relaja, lo desestresa y lo hace más disciplinado (Wilbert, corredor, 38 años).

... quiero salir adelante con el deporte, quiero evitar tomar medicamentos y las consultas con el doctor, el

psicólogo...correr me ayuda mucho porque me quita lo tenso de los músculos y me siento más tranquilo, sin tanta ansiedad, tengo poco que regrese al trote y la verdad, me sentí muy bien, no pienso dejarlo, quiero mejorar (Rogelio, corredor 37 años).

2.- Trabajo

...puedes estar estresado, como hoteleros pasamos en la oficina hasta 14 horas, o hasta 16 horas y la verdad es que es tan satisfactorio salir y llegar a tu casa y ponerte los tenis e irte a correr una hora y olvidarte de todos los problemas que tienes en la casa, es como una válvula de escape (Toño, corredor 49 años).

En mi trabajo luego manejo mucho estrés, muchas preocupaciones con clientes, con gente de obra. Entonces cuando corro me desconecto de todo eso y veo mucho estrés, mucha tensión y la saco por ahí, pues se desestresa uno mucho, después de trabajar, bueno yo corro a las 4 o 5 de la mañana, me levanto y después voy a trabajar, ya voy más relajado, más tranquilo... (Josué, corredor 55 años).

Sí, tienes que tener a lo mejor un trabajo flexible, porque el deporte sí te exige que seas constante. Tienes que ser constante, si no lo eres, a lo mejor pierdes un poco de condición. Y referente al estrés, pues, es desestresante, muy desestresante. Se te olvida el trabajo, la casa, todos los pendientes; cuando estás corriendo se te olvidan todos esos detalles. O sea, el estrés que nos provoca el trabajo, el tráfico, vivir en una de las ciudades más grandes del mundo y aun con todo eso, sacar tiempo, levantarte temprano, la motivación para ir a correr ayuda bastante (Ramón, corredor 39 años).

Me ayuda a desestresarme, regularmente corro por las noches que llego de la oficina, todo estresado y me salgo a correr, me olvido por una hora de todo lo que pasa. Sí, de hecho, en el trabajo por el puesto que tengo, vivo con mucho entre día a día, adicional los problemas en casa nunca faltan, entonces este sí, yo lo tengo detectado, pero el correr me ha ayudado de gran manera, ha cambiado mi vida, la mayor parte fue el trabajo (Oscar, corredor 36 años).

3.- Vida cotidiana

...mi gordura, jejeje- aparte de eso creo que fue, bueno yo empecé a los... cuando tenía como 5 años, estaba en el kínder y corría como loca, pero no empecé a correr, si como hasta los 15 o 16, porque igual como te digo, yo empecé a correr por mucho estrés y cosas en casa que no quieres estar pensando en ellas y pues corres para ti, para darte tus pensamientos mucho, sí, sí es lo mejor, es lo más recomendable. Te replanteas muchas cosas y los problemas los ves de manera diferente cuando regresas de ese esfuerzo que tú misma logras, desde levantarte más temprano, comer mejor, tomar mucha agua entonces (Consuelo, corredora 26 años).

Lo que pasa es que como, aparte siempre me gustó el deporte, estudiaba yo, entonces para bajar un poquito el estrés, porque yo seguí estudiando después de casada. Entonces por no descuidar el hogar, el estudio, uno muchas cosas y sacrifica a la gente, entonces lo que hago es me levanto a correr bien temprano... (Laura, corredora 49 años).

...muy fuerte, entonces ya como que sales y corres, ya vas corriendo más, más ligero, más *dalay*, más despejado del trabajo, de la casa, pues yo siento que, si ha cambiado mucho mi vida... (Lola, corredora 46 años).

Reflexiones finales

Los efectos físicos y sociales que experimentan las personas que corren suelen tener un alto impacto en la vida y la salud, porque les genera diversidad de cambios corporales y emocionales, lo que se traduce en la sensación de una mayor vitalidad y motivación para seguir y mantenerse en el ámbito deportivo. La práctica del correr resulta una posibilidad importante para reducir peso, esto genera una percepción de autocuidado y conciencia de persistencia y a su vez, da elementos para socializar los efectos del cuerpo. Es decir, no sólo se producen cambios subjetivos en quien lo practica, sino que las opiniones y juicios de los "otros" juegan un papel importante para el sostenimiento de la condición.

Son diversas las emociones que se producen en los corredores, mismas que son experimentadas antes, durante y después de las carreras, incluso sirven como soporte para enfrentar los problemas que emergen en el ámbito social y del trabajo. Las emociones son diversificadas, en hombres y mujeres, la edad, la experiencia, así como, en las crisis que han enfrentado, son algunas de las condiciones que intervienen en los sentimientos que experimentan. Las emociones también se representan en los niveles individual y colectivo. Por un lado, los discursos atraviesan las ideas de superación o desafío personal, y por otro, sobre el papel de la familia, las amistades y los grupos deportivos como fuente de apoyo para la práctica, o cómo la esfera doméstica en la cual se materializan las emociones y socializan los hábitos generados por el deporte.

Finalmente, el correr resulta una opción para la reducción del estrés que se genera debido a las fuertes cargas del trabajo y por los problemas que las personas enfrentan día con día. Queda claro que la situación laboral y el tiempo libre son elementos que condicionan la realización de la práctica. No obstante, la mayoría de las personas que han experimentado la sensación física y emocional que provoca el correr, difícilmente la abandonan, más bien, buscan la mejor estrategia para no renunciar. Esto se refleja en los testimonios, al señalar sobre los enormes esfuerzos que se llevan a cabo para practicar la actividad física y que se materializan el día de la carrera del

maratón. El deporte, “el correr”, no sólo es una salida ante el estrés que experimentamos, sino también, funciona como un refugio contra las adicciones, el alcoholismo, por lo tanto, ante los malestares emocionales de las personas, o como lo plantea Wacquant (2006), el deporte genera los espacios para escapar de las malas condiciones de vida permeadas en las ciudades.

Referencias

- Bericat, Eduardo (2000). “La sociología de la emoción y la emoción en la sociología” en *Revista Papers* [En línea] No. 1, 62. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. Disponible en línea en: <https://papers.uab.cat/article/view/v62-bericat> [06 de enero de 2021].
- Bourdieu, Pierre (2004). *Cosas dichas*. Buenos Aires: Gedisa.
- Elias, Norbert y Dunning, Eric (2015). *Deporte y Ocio: En el proceso de la civilización*. México, D.F.: Fondo De Cultura Económica.
- ENHPCC (2010). “Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumos Culturales”. *Consejo Nacional para la Cultura y las Artes* [En línea]. México D.F.: Disponible en: https://www.cultura.gob.mx/encuesta_nacional/#.YLqCT_IKjIU [En 15 de diciembre de 2020].
- INEGI (2018). “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición” (ENSANUT). *Instituto Nacional de Geografía y Estadística* [En línea]. México D.F.: Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/2018/> [En 15 de diciembre de 2020].
- INEGI (2019). “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). *Instituto Nacional de Geografía y Estadística* [En línea]. México D.F.: Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/561> [10 de marzo de 2021].
- Kemper, Theodore (1981). “Social Constructionist and Positivist Approaches to the Sociology of Emotions”. *American Journal of Sociology* [En línea] No. 2, 87. Chicago: University of Chicago. Disponible en línea en: <https://www.jstor.org/stable/2778461?seq=1> [10 de marzo de 2021].
- Kemper, Theodore (1987). “How Many Emotions Are There? Wedding the Social and the Autonomic Components”. *American Journal of Sociology* [En línea] No. 2, 93. Chicago: University of Chicago. Disponible en línea en: <https://www.jstor.org/stable/2778461?seq=1> [10 de marzo de 2021].
- Martuccelli, Danilo (2007). *Gramáticas del individuo*. Buenos Aires: Losada.
- Russell, Arlie (1983). *The managed Heart. Comercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Wacquant, Loic (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.

NOTAS

ⁱ La muestra consistió en 350 participantes de diferentes categorías; 5 km, 10 km, 21 km y 42 km. De un total de 3500 corredores. La cantidad de participantes de cada categoría fue representativa de acuerdo a la población total de la muestra.

ⁱⁱ Todos los encuestados respondieron ante todas opciones, que se ubican en una escala que refiere a: influye mucho, influye, más o menos influye, influye poco, no influye.