

1º Informe SeRUN®

Perfil del corredor urbano Chileno



Inscripción Registro de Propiedad Intelectual N° 306.762 Universidad del Desarrollo. Prohibida la reproducción total o parcial de este informe por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, sin el permiso escrito de la Universidad del Desarrollo

1º Informe SeRUN®: Perfil del corredor urbano chileno

SeRUN® (Semáforo del Running), es un proyecto creado por investigadores de la Carrera de Kinesiología, Universidad del Desarrollo, que tiene como objetivo poner en práctica una serie de estudios que contribuirá al levantamiento de información científica sobre las conductas saludables en la práctica del running.

El propósito de SeRUN®, es generar comunidad en la investigación del running, a través de una colaboración entre los corredores e investigadores.

El presente informe “Perfil del corredor urbano chileno” es un resumen de la investigación “**Estudio SeRUN: Descripción del perfil del corredor y conductas asociadas al running, Región Metropolitana 2015-2016**”.

En él encontrará la metodología utilizada en el proyecto, junto con los resultados obtenidos en las etapas cuantitativa y cualitativa. Una propuesta de perfiles de corredores se reporta al final del documento (sección VIII).

Si desea conocer los resultados del estudio asociado al proyecto “**SeRUN® study: Development of running profiles using a mixed methods analysis**”, puede descargar el artículo científico en el siguiente [LINK](#).

Cualquier consulta sobre el proyecto o informe SeRUN®, por favor contactar a investigador principal Manuela Besomi / mbesomim@udd.cl, o puede ingresar a nuestra página web www.serun.cl para mayor información sobre running.



Manuela Besomi
PhD candidate (University of Queensland)
CAS-UDD



Jaime Leppe
Magister en Epidemiología
CAS-UDD

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. Introducción	
II. Escenario general segmentación	
III. Hábitos de actividad física y deporte	
IV. Práctica de running	
V. Motivación asociada al running	
VI. Nivel de experiencia y conductas asociadas	
VII. Salud y estilo de vida	
VIII. Caracterizando los corredores: Perfiles	
IX. Principales hallazgos y conclusiones	

1º Informe
SE²UN



I. Introducción



Objetivo General

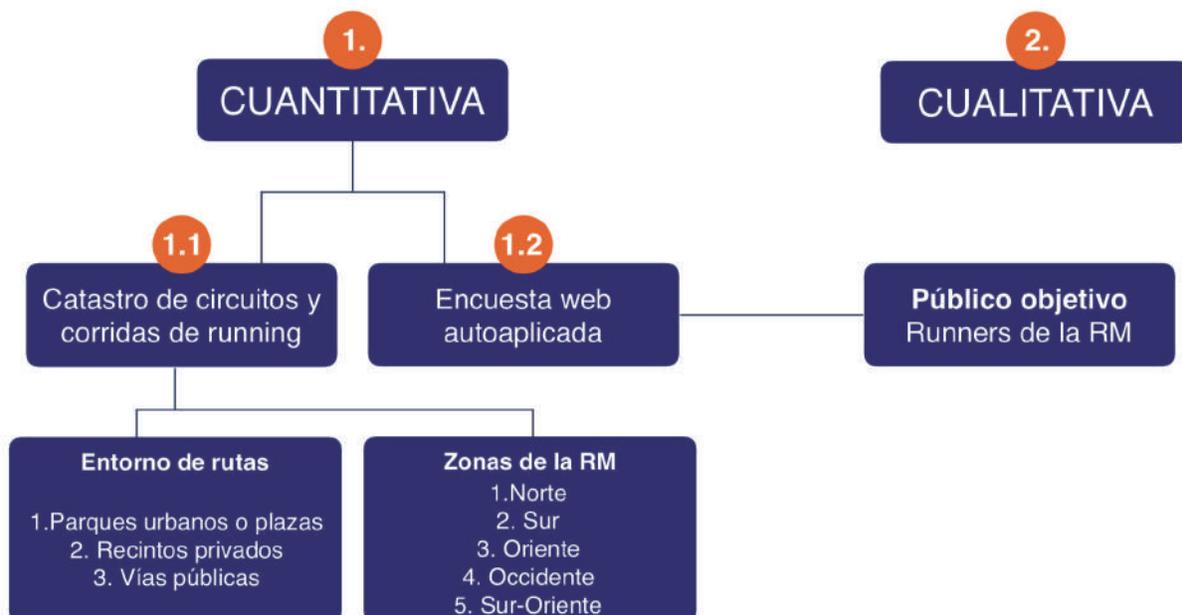
Conocer los perfiles de corredores, junto con sus características sociodemográficas, motivaciones y patrones de comportamiento relacionados a dicha práctica, para de esta forma, generar prevenciones de lesiones efectivas y adecuadas a los perfiles encontrados.

Objetivos Específicos

Caracterización de los corredores según factores socio-demográficos, motivacionales y patrones de comportamiento relacionados al running.

Identificar perfiles de corredores y su autopercepción dentro de las categorías.

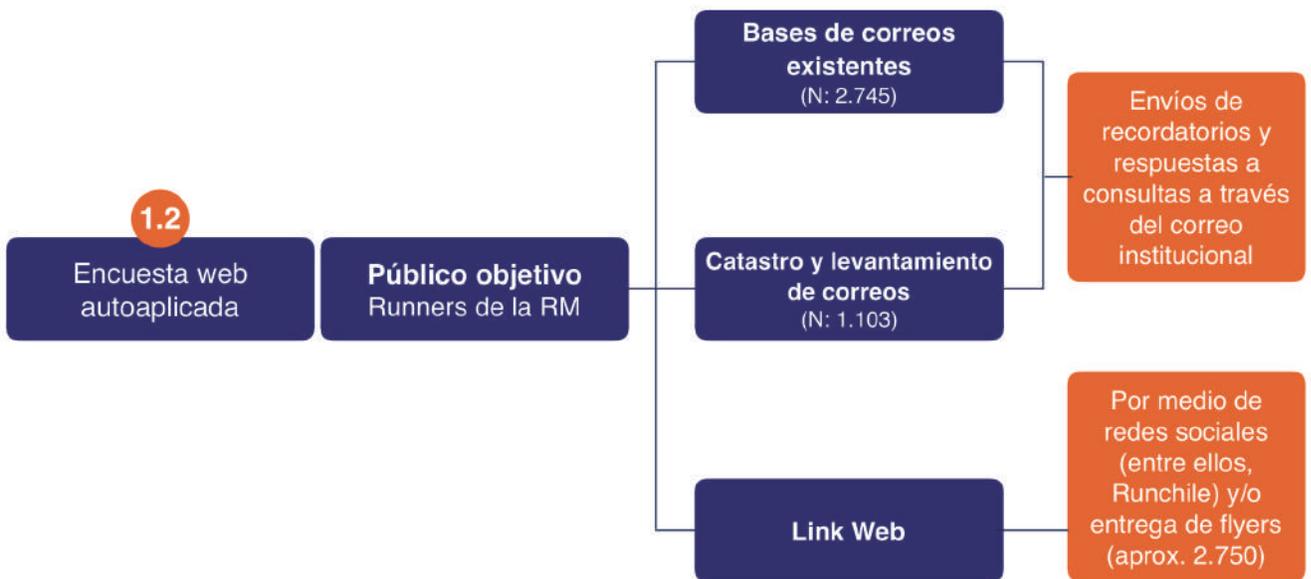
Conocer los circuitos de entrenamiento de running y competencias.



CUANTITATIVA



CUANTITATIVA



Introducción Estudio SeRUN® Metodología cuantitativa del estudio

A partir de la estrategia de reclutamiento previamente reportada, se obtuvo una muestra final de 1181 casos, de los cuales 821 correspondían a la Región Metropolitana.
La distribución según el método de reclutamiento puede observarse en la tabla a continuación:

	BASE	CATASTRO	LINK WEB	TOTAL
RM	383	154	284	821
FUERA RM	288	4	68	360
TOTAL	671	158	352	1181

	N	%
Hombre	443	54
Mujer	378	46
TOTAL	821	100

1º Informe
SERUN

Introducción Estudio SeRUN® Metodología cualitativa del estudio



1º Informe
SERUN



Fecha del terreno:

Entre el 25 de Abril y el 12 de Mayo de 2016

Técnica de medición:

Entrevistas en profundidad que ahonda sobre el escenario general del running, su práctica y su percepción referente a la salud.

Tipología construida según resultados cuantitativos:

Avanzado: 33,7%
Intermedio: 20,4%
Básico: 22,0%
Principiante: 23,8%

Duración de las entrevistas:

Mínimo: 25 minutos
Máximo: 62 minutos
Promedio: 33 minutos

Perfiles de los corredores		1. AVANZADO 5 Años o más	2. INTERMEDIO Entre 3 y 4 años	3. BÁSICO Entre 1 y 2 años	3. PRINCIPIANTE Menos de 1 año
	18 a 24 años			3.1	4.1
	25 a 34 años	1.1	2.1	3.2	
	35 o más	1.2	2.2	3.3	
	18 a 24 años				4.2
	25 a 34 años	1.3	2.3	3.4	4.3
	35 o más	1.4			4.4



Se realizaron cuatro acompañamientos en la práctica habitual de running de distintos corredores – teniendo en cuenta sus perfiles y modos de entrenamiento.

Dichos acompañamientos se realizaron con un enfoque etnográfico que implicó el trabajo de campo y participación directa de un investigador, lo que permitió profundizar y complementar las entrevistas en profundidad.

Así, es posible describir y analizar las motivaciones, puntos de vista y expectativas que los runners otorgan a sus prácticas cotidianas desde el escenario propio del running.

DETALLE DE LAS OBSERVACIONES ETNOGRÁFICAS

1

Entrenamiento de un team mixto en plaza pública sector oriente

2

Entrenamiento de un team femenino en cerro sector centro

3

Entrenamiento funcional de corredor sector sur-oriente

4

Entrenamiento de un corredor de larga distancia en calle sector oriente



Fecha del terreno:

Entre el 26 de Abril y el 12 de Mayo de 2016

Técnica de medición:

Entrevistas en profundidad con módulos ad-hoc según el perfil de expertiz del entrevistado.

Duración de las entrevistas:

Mínimo: 25 minutos
Máximo: 62 minutos
Promedio: 33 minutos

EXPERTOS	Nº ENTREVISTAS
MÉDICO DEPORTÓLOGO	2
NUTRICIONISTA	1
KINESIÓLOGO	1
ENTRENADOR DE RUNNING	1
MARKETING DEPORTIVO	1
TOTAL	6



II. Escenario general y segmentación





Escenario general del running Estudio SeRUN®

Boom del running, consecuencias y beneficios asociados

Constatación del boom del running

Existe un acuerdo general, tanto por corredores, como por expertos consultados, que desde hace 10 años a la fecha ha habido una explosión de la práctica del running.



1° Informe
SERUN



Escenario general del running Estudio SeRUN®

Expresiones del boom del running

El boom del running en Santiago es el resultado de tres tendencias, que se potenciaron entre sí e hicieron del running un fenómeno deportivo.

1 Búsqueda wellness o estilos de vida sanos

Chile es un país que registra altos niveles de conducta sedentaria y el running, como otras actividades, serían adecuadas para combatir este letargo. El boom del running se inscribe en una **dinámica social por alcanzar un estado de bienestar -wellness- que se instala a escala individual.**

2 Vida urbana

A través una **política deliberada** y constante por **realzar la ciudad** y posicionarla a escala mundial, el running ha cumplido la función de enaltecer **la vida urbana moderna.**

3 Irrupción del marketing deportivo

Las marcas deportivas han difundido las bondades del running con el objetivo de posicionarse en un público cada vez más numeroso. Así, han generado una tendencia deportiva.

1° Informe
SERUN



Escenario general del running Estudio SeRUN®

Expresiones del boom del running: Citas

Búsqueda wellness o estilos de vida sanos

“ Hay una fuerte vinculación, diría yo, con lo que te está entregando un poco el medio, o sea, los avisos, la televisión, la propaganda... un estilo de vida asociado al bienestar ¿cierto? al **wellness**, a **ésta cosa de bienestar general**, y ahí un poco, yo creo, que ha ido prendiendo en toda la gente. ”

Entrevista a Experto N°2

Vida urbana

“ El running es el **deporte de las grandes capitales** (...) si hay espacio y tiempo [refiriéndose a regiones con menor densidad poblacional] el running no sería el deporte que prevalecería. ”

Entrevista a Experto N°6

Marketing deportivo

“ (...) Hay un cambio de mentalidad desde hace unos tres años (...) ahora me imagino por un **tema de marketing, publicidad** (...) el deporte está asociado a pasarlo bien, hacer deporte ahora cae en un **status especial**. ”

Entrevista a Corredor N°1.2

“ Sí, yo creo que es verdad que hay un boom, y diría que es en parte porque hay más **propaganda** y todos te hablan del deporte, y hasta en la tele sale el deporte (...) acá mismo en el parque tú ves gente que hace deporte. ”

Entrevista a Corredor N°3.1

1° Informe
SERUN



Escenario general del running Estudio SeRUN®

Running como deporte sano, masivo y urbano

El running es un deporte que logra concertar la búsqueda por estilos de vida sanos, el vivir el deporte en la ciudad de Santiago y el fuerte marketing deportivo



De esta forma, las corridas se ubican como **tecnología de masificación** de la práctica, siendo el mecanismo de excelencia las **grandes corridas** de la **Región Metropolitana** (como Maratón de Santiago y Maratón de Viña).

1° Informe
SERUN



Escenario general del running Estudio SeRUN®

El espejismo del acceso democrático

LA APARENTE IGUALDAD

El running se manifiesta –en su mayoría- como un **deporte transversal y democrático** al que todos pueden acceder fácilmente. Esto se contrapone al hecho latente de que las **condiciones óptimas de acceso son desiguales** para poder realizar ejercicio: parques y plazas para correr, alto costo de equipamiento, accesorios y cuidados de salud. En principio, **todos pueden acceder, pero no significa que sea un deporte de calidad para todos.**

Aparece el concepto de que este deporte estaría de “**moda**”. La masividad del running se explicaría por un factor social de buscar aparentar cierto estilo de vida que es **bien valorado socialmente**. Gran parte de los entrevistados con mayor experticia, hablan con desdén de esta reciente masividad, ya que existirían corredores “amateurs” que sin saber nada sobre la práctica del running, se compran las zapatillas y accesorios que son última tendencia, para simular un estilo de vida sano.

LA LIVIANDAD DE LA MODA

DEPORTE DE FÁCIL ACCESO, IMPLICA: RIESGOS ASOCIADOS

Una de las consecuencias negativas del boom del running es que muchas **personas se inician en esta práctica sin tener una previa evaluación**. Así, para alguien recientemente incorporado, el running **no es considerado un deporte profesional que implique riesgos** y en consecuencia, se pueden ver muchos corredores “amateurs”, sin condiciones o con malas técnicas de corrida.



Escenario general del running Estudio SeRUN®

El espejismo del acceso democrático: Citas

LA APARENTE IGUALDAD

“Lo pintan como algo que es absolutamente fácil de acceder, que es muy fácil de masificar, como te digo, pero a lo largo de estos años, de este último tiempo se ha estado especializando tanto que también ha adquirido un costo bastante considerable”.

Entrevista a Corredor N°2.1

LA LIVIANDAD DE LA MODA

“Sería bueno porque la gente está primero haciendo deporte, a lo mejor no está guiada que sería lo malo, pero está tomando conciencia de su cuerpo, siendo responsable, haciendo deporte”.

Entrevista a Experto N°1

DEPORTE DE FÁCIL ACCESO, IMPLICA: RIESGOS ASOCIADOS

“(…) Pero es complejo porque también ves gente que sin preparación previa se inscribe en la maratón de los no sé cuántos K y ahí se producen muchas lesiones”.

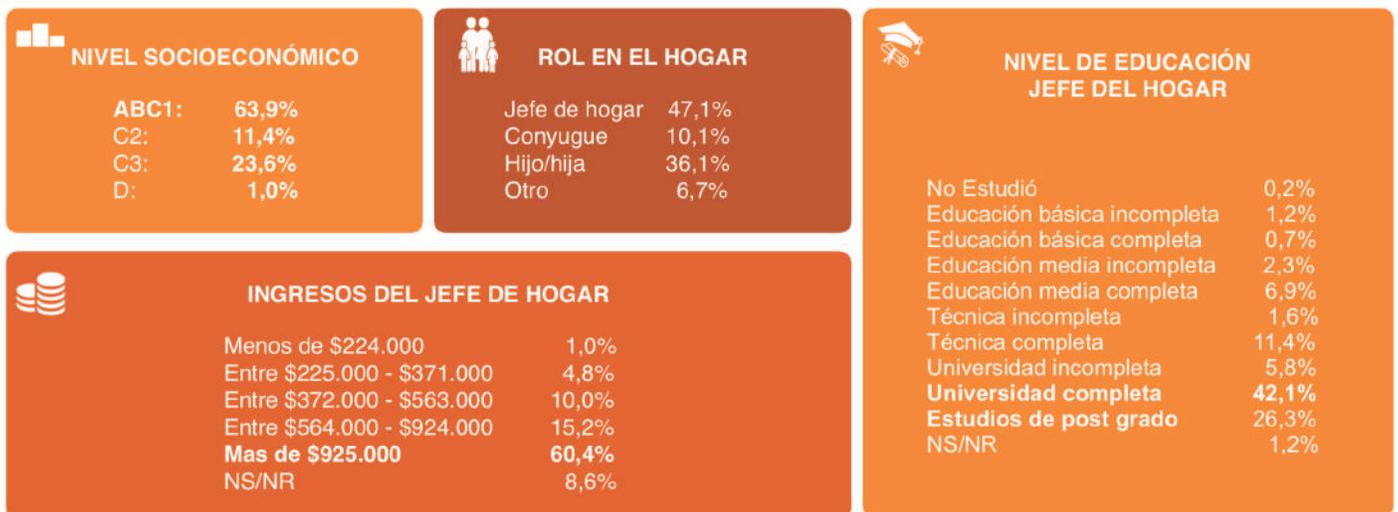
Entrevista a Experto N°4

Segmentación Estudio SeRUN®



1º Informe
SERUN

Segmentación Estudio SeRUN®



1º Informe
SERUN

III. Hábitos de actividad física y deporte



Hábitos de actividad física y deporte Estudio SeRUN®

P6. En su tiempo libre, ¿Practica o ha practicado el running en los últimos 12 meses?

Medida: Porcentaje.



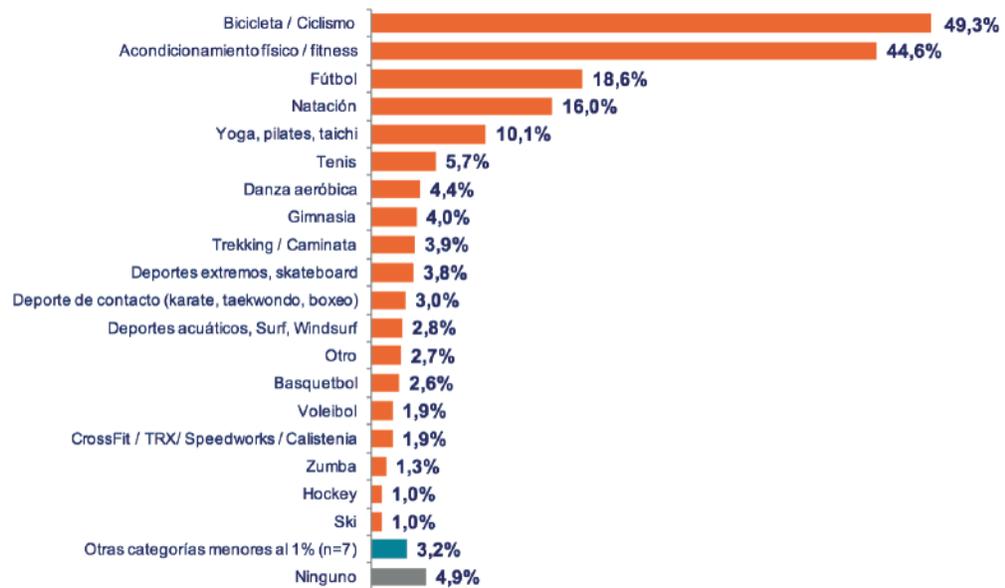
N:1.222



Hábitos de actividad física y deporte Estudio SeRUN®

P7. Además de correr, ¿Qué otros deportes practica habitualmente?

Total de 3 menciones. Medida: Porcentajes.



Promedio de respuestas por persona: 1,8

1º Informe
SeRUN



IV. Práctica del running

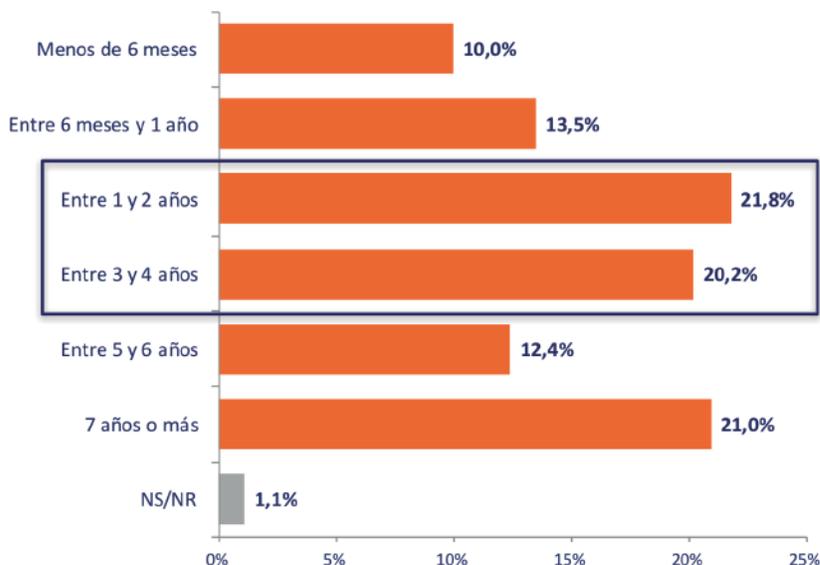




Práctica del running Estudio SeRUN®

P8. Ahora, enfocándonos únicamente en la relación a su experiencia en el running, ¿Cuánto tiempo lleva practicándolo?

Medida: Porcentaje



N: 821

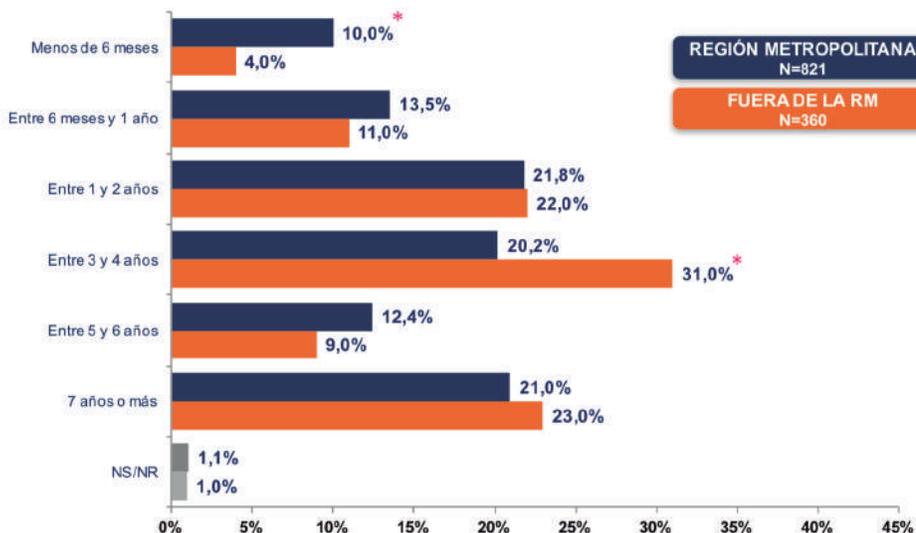
1º Informe
SERUN



Práctica del running Estudio SeRUN®

P8. Ahora, enfocándonos únicamente en la relación a su experiencia en el running, ¿Cuánto tiempo lleva practicándolo?

Medida: Porcentaje



* Presenta una proporción distinta al resto estadísticamente significativa.

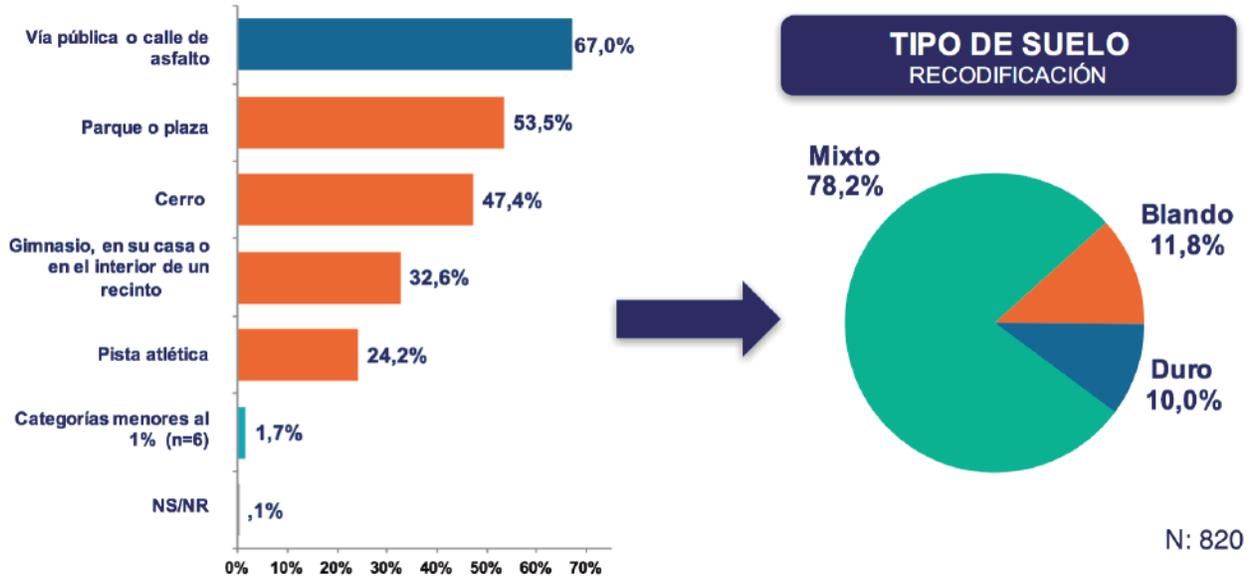
1º Informe
SERUN



Práctica del running Estudio SeRUN®

P9. ¿En qué lugar entrena regularmente? En caso de entrenar en más de una opción, marque las alternativas correspondientes.

Total de 5 menciones. Medida: Porcentaje.



Promedio de respuestas por persona: 2,2

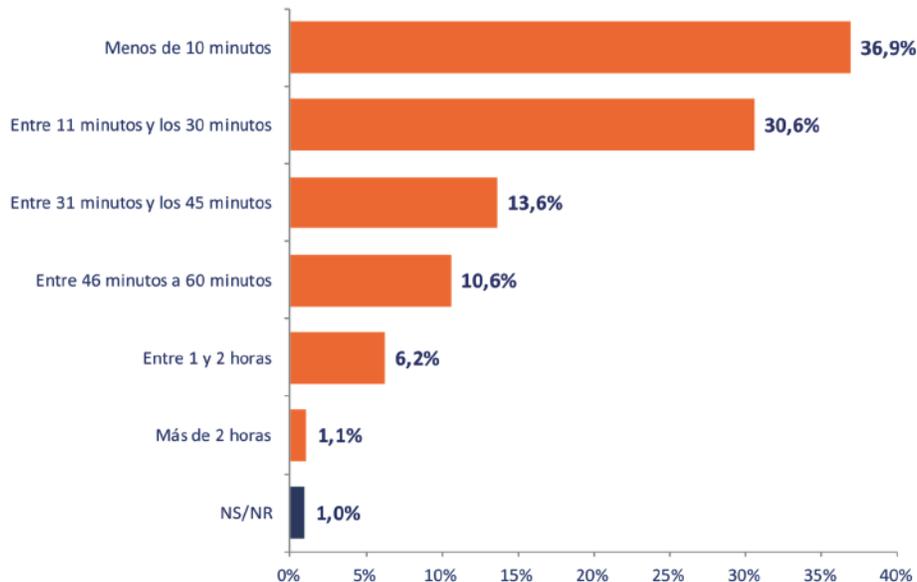
1º Informe
SeRUN



Práctica del running Estudio SeRUN®

P10. ¿Cuánto tiempo destina habitualmente a trasladarse a su lugar de entrenamiento habitual? Considerar un promedio de ida y de vuelta a su casa y/o lugar de trabajo

Medida: Porcentaje



N: 813

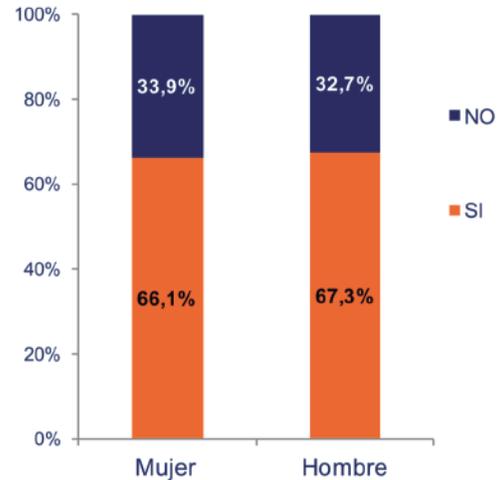
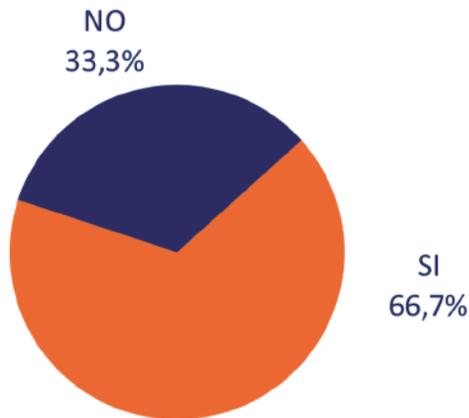
1º Informe
SeRUN



Práctica del running Estudio SeRUN®

P11. ¿Realiza entrenamiento regular de preparación física para mejorar su desempeño en el running? Entiéndase preparación física por entrenamientos funcionales o gimnasio.

Medida: porcentaje



N: 821

1º Informe
SERUN

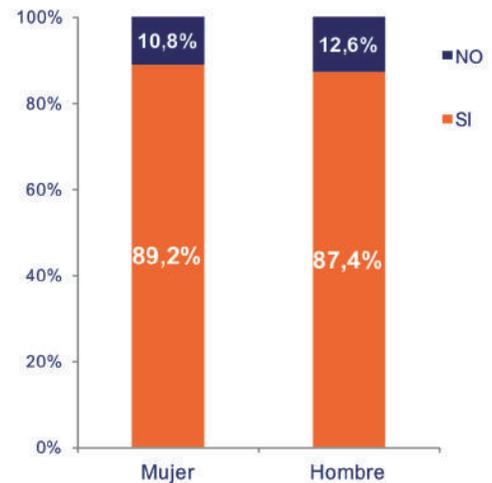
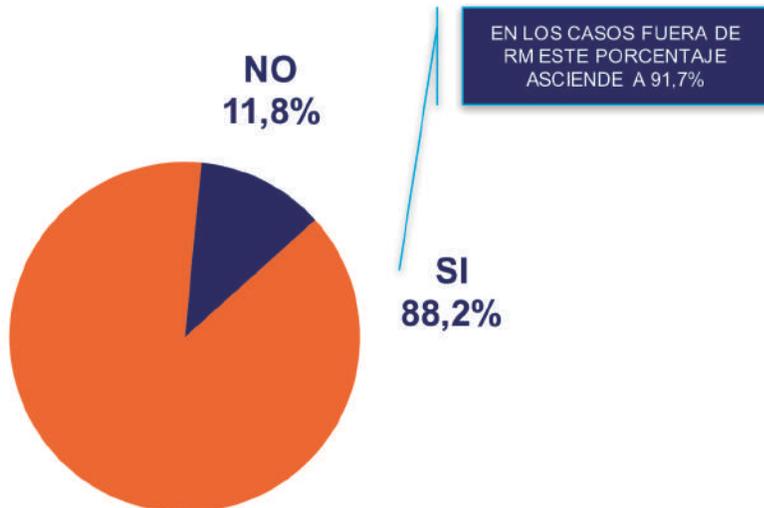


Práctica del running Estudio SeRUN®

P12. En relación a su entrenamiento de running ¿Usted realiza ejercicios de elongación?

Según sexo

Medida: Porcentaje



N: 821

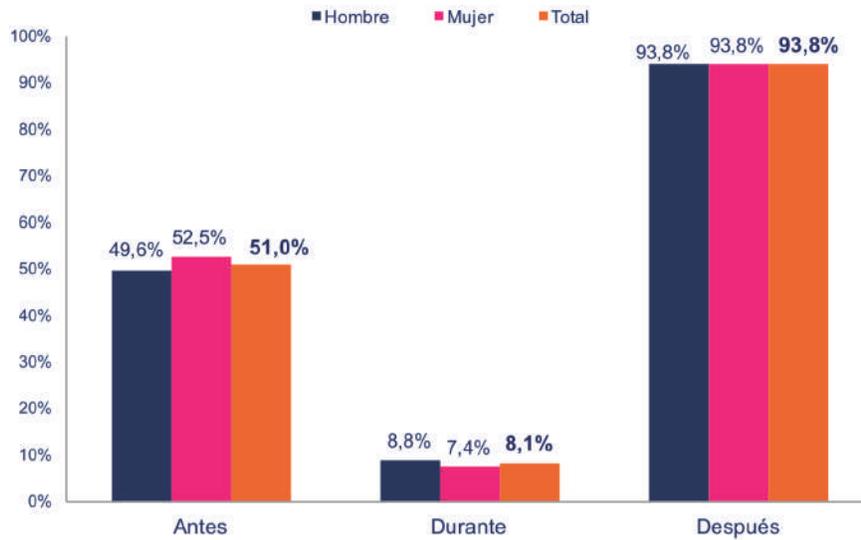
1º Informe
SERUN



Práctica del running Estudio SeRUN®

P13. ¿En qué momento realiza los ejercicios de elongación? En caso de realizar ejercicios en más de un momento, marque las alternativas correspondientes?

Total de 3 menciones. Medida: Porcentaje.



Promedio de respuestas por persona: 1,5

1º Informe
SE RUN

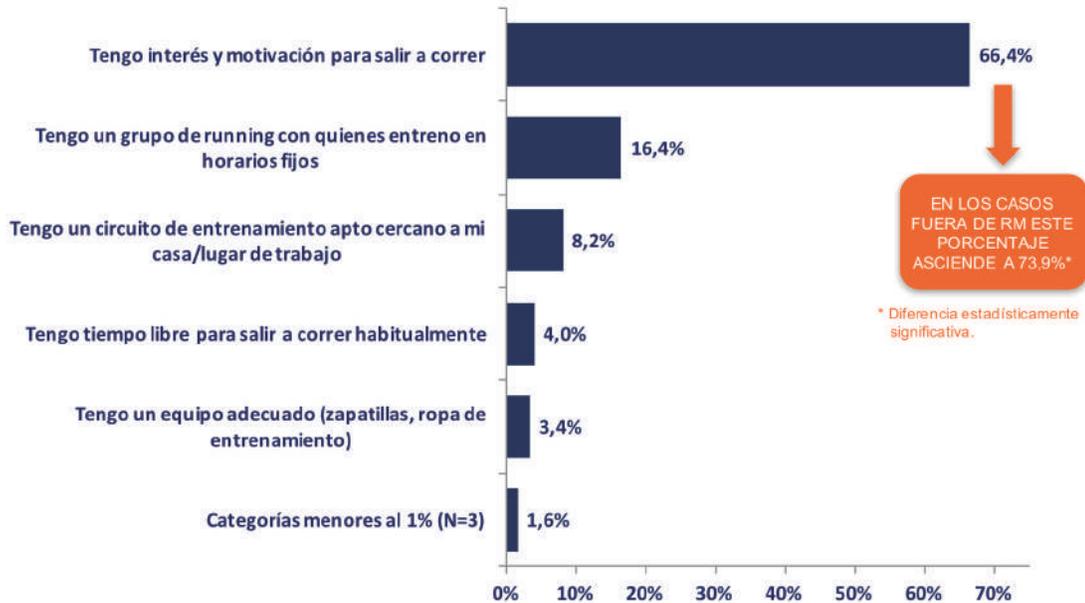




Motivación asociada al running Estudio SeRUN®

P14. De los siguientes motivos ¿Cuál considera que es la principal razón que **FACILITA** su práctica habitual de running?

Medida: Porcentaje



N: 821

1º Informe SE·RUN



Motivación asociada al running Estudio SeRUN®

P15. De los siguientes motivos ¿Cuál considera que es la principal razón que **DIFICULTA** su práctica habitual de running?

Medida: Porcentaje



* Presenta una media distinta al resto estadísticamente significativa.

1º Informe SE·RUN



Motivación asociada al running Estudio SeRUN®

P16. En una escala de 1 a 7, donde 1 es “Nada importante” y 7 “Muy importante” ¿Cómo evaluaría las siguientes razones a la hora de explicar por qué corre o practica el running?

Medida: Medias



N: 821

1º Informe
SE RUN



Motivación práctica del running Estudio SeRUN®

Running: un deporte de barreras y facilitadores



FALICITADORES

- ✓ El running es un deporte **transversal y democrático** al que todos pueden acceder sin importar el sexo, la edad o el nivel socio-económico: “*solo se necesitan zapatillas y salir a correr*”.
- ✓ Es un deporte que permite **compatibilizar tiempos y horarios**, despejarse de sus ocupaciones y mantener un estilo de vida sano.
- ✓ Este deporte además es de **bajo costo**, por lo que no tienen que agregar un gasto extra por practicarlo.
- ✓ Existen **múltiples lugares para correr**, ya que en los últimos años ha habido un aumento de parques, ciclo vías y accesos que fomentan la práctica del running.
- ✓ La comunidad runner de Santiago es bien amplia por lo que cuentan con una **red de apoyo** importante.



BARRERAS

- ✗ La principal limitación es la **falta de tiempo**, muchos de los entrevistados comentan que es difícil compatibilizar el trabajo con el deporte, incluso teniendo que sacrificar tiempos de familia y amistades.
- ✗ También se menciona la **falta de implementos** (aplicaciones, ropa que conllevan una inversión).
- ✗ El **clima**, sobre todo cuando piensan en correr en invierno en Santiago, ya que la ciudad permanece con **altos niveles de contaminación** y según varios entrevistados “*no está pensada para correr, no hay educación cívica, los ciclistas van volando*”.
- ✗ Además, se menciona por parte de las mujeres, la **seguridad y la poca iluminación** de las calles.

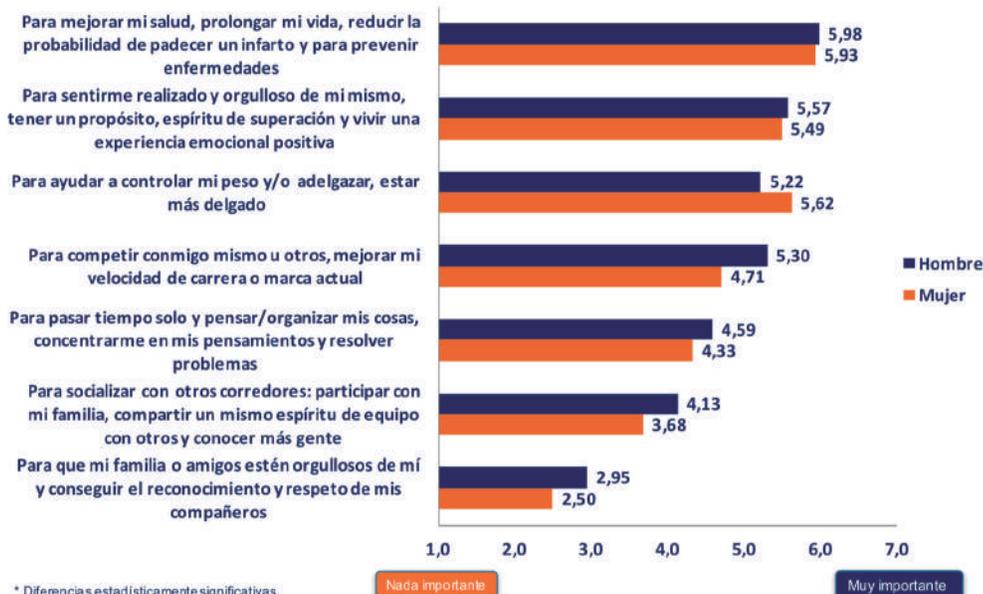
1º Informe
SE RUN



Motivación asociada al running Estudio SeRUN®

P16. En una escala de 1 a 7, donde 1 es "Nada importante" y 7 "Muy importante" ¿Cómo evaluaría las siguientes razones a la hora de explicar por qué corre o practica el running?

Medida: Medias



1º Informe SeRUN



Motivación práctica del running Estudio SeRUN®

VÍA DE ESCAPE A LA VIDA EN LA CIUDAD

Para todos los corredores entrevistados, el running es un pasatiempo entretenido y el hecho de salir a correr les entrega **satisfacción en sí** y les permite **salir de la rutina y liberar tensiones**.

Mientras que para los corredores principiantes y menos experimentados, este deporte les permite **controlar su peso y mantener un buen estado de salud**, para los corredores más experimentados las motivaciones tienen relación con el **superarse y mejorar sus tiempos y marcas**. Es decir, las motivaciones irían cambiando en el transcurso del tiempo y a medida que la persona comienza a involucrarse más en la práctica del running.

DIFERENCIAS SEGÚN EL NIVEL DE EXPERIENCIA

DIME QUÉ ENTRENAS Y TE DIRÉ QUE TE MOTIVA

Se observan diferencias en las motivaciones según el tipo de entrenamiento que realizan, ya que mientras aquellos que entrenan en calle se valora la **libertad de poder realizar esta práctica en medio del caos** que implica vivir en la capital del país, para aquellos que entrenan en cerro e incluso participan en teams de trail-running, una motivación importante es **poder salir de la ciudad para admirar los paisajes que entrega la naturaleza**.



Motivación práctica del running Estudio SeRUN®

Vía de escape a la vida en la ciudad

“

Yo siempre he corrido, en el colegio me destacaba en el atletismo (...) hace 7 años retomé la actividad deportiva (...) la pega me consumía mucho, mucho estrés, encontré en el correr una cosa que de verdad me centraba, me otorgaba una energía bien rica.

Entrevista a Corredora N° 1.2

”

Diferencias según el nivel de experiencia

“

(...) Entonces me retiré y empecé como a subir de peso, obviamente porque antes tenía como un entrenamiento demasiado controlado y todo, entonces empecé a buscar alternativas de ir a un gimnasio, de hacer algo y los horarios igual me limitaban.

Entonces después me puse a salir a trotar, en las noches, en las tardes (...)

Entrevista a Corredora N° 4.2

”

Dime qué entrenas y te diré que te motiva

“

A mí me motivó correr en el campo, a mí me encanta la naturaleza y antes las competencias eran a campo traviesa (...) yo a veces me ahogo en esta ciudad y necesito tierra.

Entrevista a Corredora N°1.4

”

“

En lo personal la motivación es netamente la conexión con la naturaleza (...) Tal como lo hacen en el trekking, ¿ya? Solamente que a mí me gusta trotar, trotar en el cerro.

Entrevista a Corredor N°2.1

”

1º Informe
SeRUN



VI. Nivel de experiencia y conductas asociadas

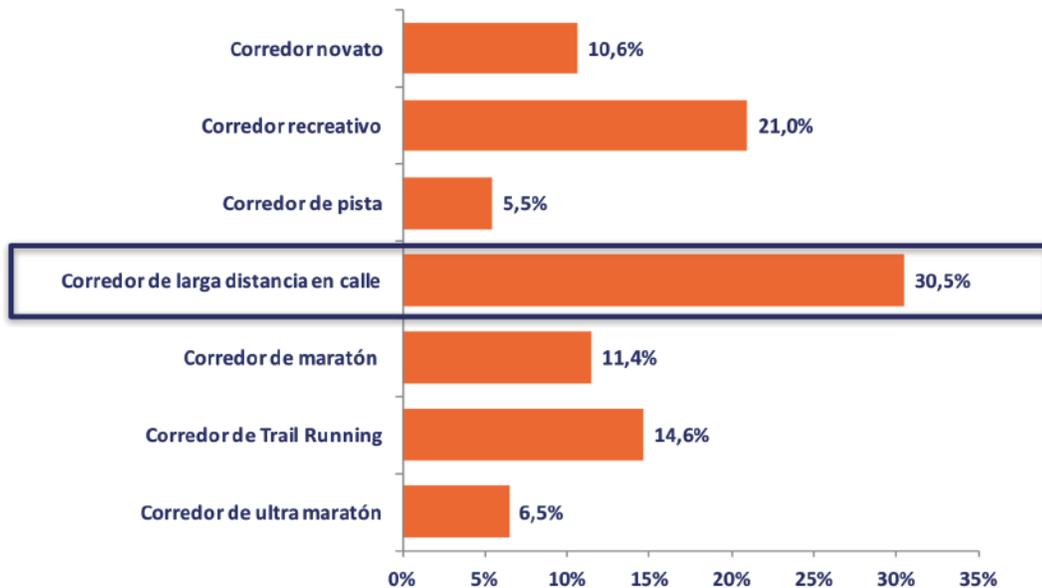




Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P17. Según su auto-percepción ¿Cuál de estas categorías corresponde a su práctica habitual de running?

Medida: Porcentaje



N: 821

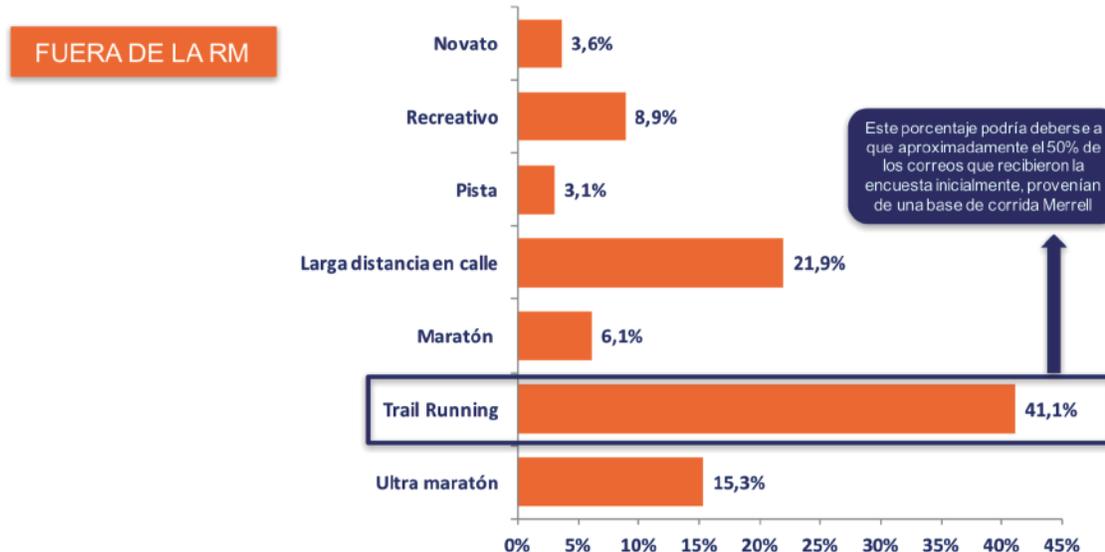
1º Informe
SE RUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P17. Según su auto-percepción ¿Cuál de estas categorías corresponde a su práctica habitual de running?

Medida: Porcentaje



N: 360

* Diferencias estadísticamente significativas respecto a la distribución de RM.

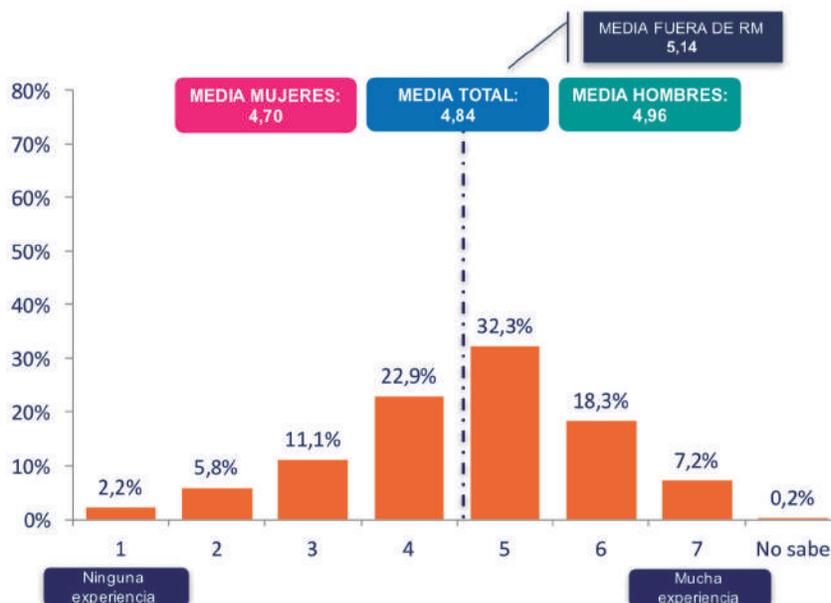
1º Informe
SE RUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P18. A modo general y en una escala de 1 a 7, donde 1 es "ninguna experiencia" y 7 "Mucha experiencia" ¿Cuál considera que es su nivel de experiencia en la práctica del running?

Medida: Porcentaje



N: 821

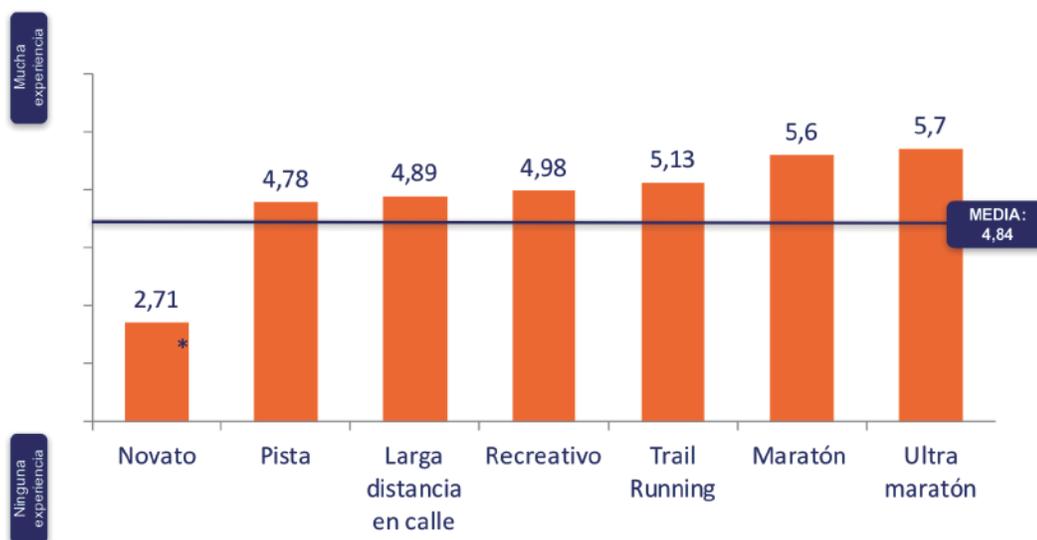
1º Informe
SERUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

Nivel de experiencia según autopercepción como corredor

Medida: Media



* Presenta una media distinta al resto estadísticamente significativa.

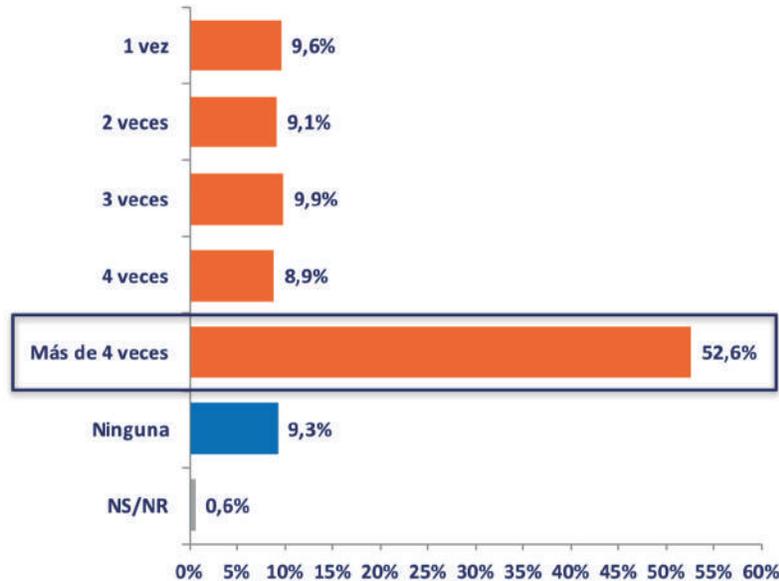
1º Informe
SERUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P19. En el último año ¿Cuántas participaciones ha tenido en competencias?

Medida: Porcentaje



N: 821

1º Informe
SERUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

Cantidad de participaciones en corridas según autopercepción como corredor

Medida: Porcentaje (Fila)

TIPO DE CORREDOR	Ninguna	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	Más de 4 veces
NOVATO	36,8%	24,1%	9,2%	11,5%	9,2%	9,2%
DE PISTA	4,4%	17,8%	8,9%	20,0%	4,4%	44,4%
DE LARGA DISTANCIA EN CALLE	4,1%	4,1%	4,9%	9,3%	11,0%	66,7%
RECREATIVO	16,9%	20,3%	17,4%	14,0%	8,7%	22,7%
DE TRAIL RUNNING	1,7%	0,8%	11,8%	6,7%	12,6%	66,4%
DE MARATÓN	1,1%	3,2%	3,2%	7,4%	3,2%	81,9%
DE ULTRA MARATÓN	0,0%	1,9%	7,5%	0,0%	5,7%	84,9%

1º Informe
SERUN

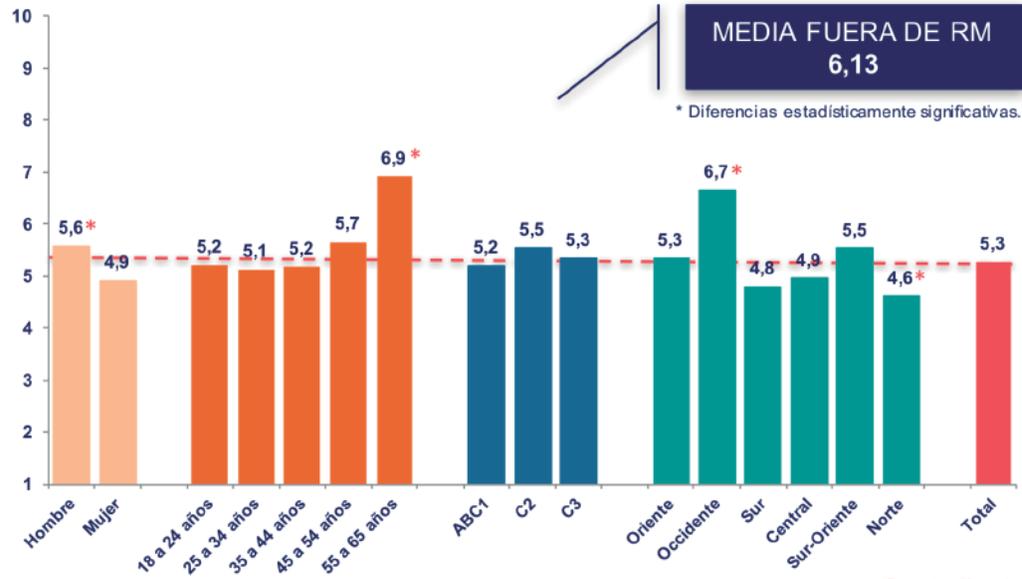


Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P20. En promedio ¿Cuál es su frecuencia semanal de entrenamiento de running?

Cruce por sexo, edad, NSE y sector

Medida: Porcentaje



*Presentan diferencias estadísticamente significativas.

1° Informe
SE RUN

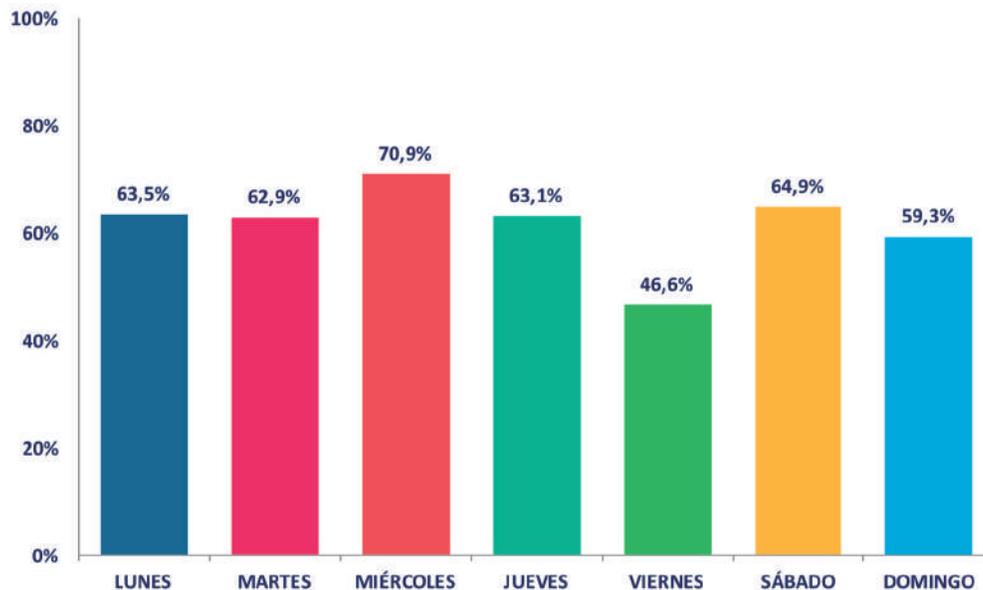


Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P21. Normalmente ¿En qué horario sale a correr? ¿En que días?

Marque los horarios mas frecuentes donde usted pueda realizar esta actividad.

Medida: Porcentaje de quienes afirman que SI corren según día de la semana.



1° Informe
SE RUN

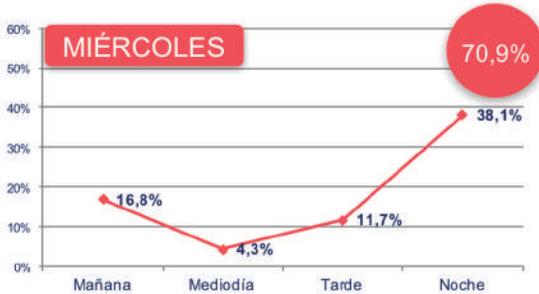
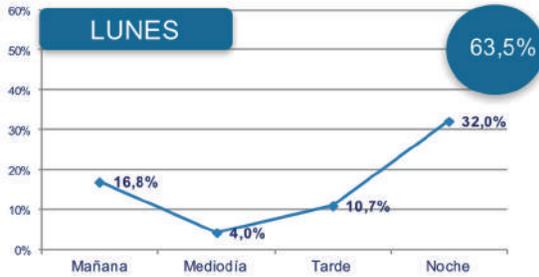


Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P21. Normalmente ¿En qué horario sale a correr? ¿En que días?

Marque los horarios mas frecuentes donde usted pueda realizar esta actividad.

Medida: Porcentaje de quienes afirman que SI corren en ese día y horario.



1º Informe
SE RUN

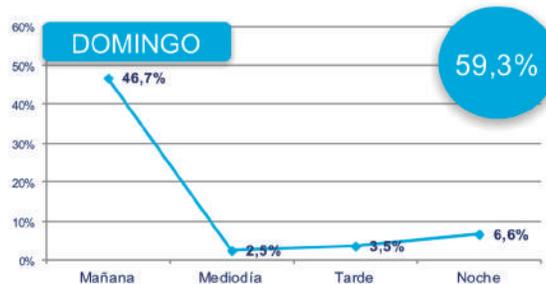
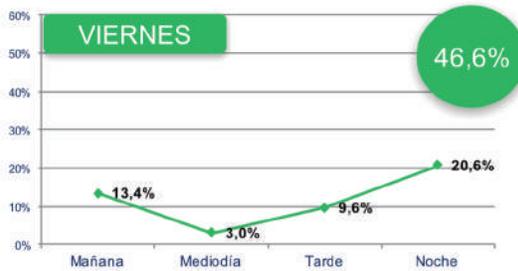


Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P21. Normalmente ¿En qué horario sale a correr? ¿En que días?

Marque los horarios mas frecuentes donde usted pueda realizar esta actividad.

Medida: Porcentaje de quienes afirman que SI corren en ese día y horario.



1º Informe
SE RUN

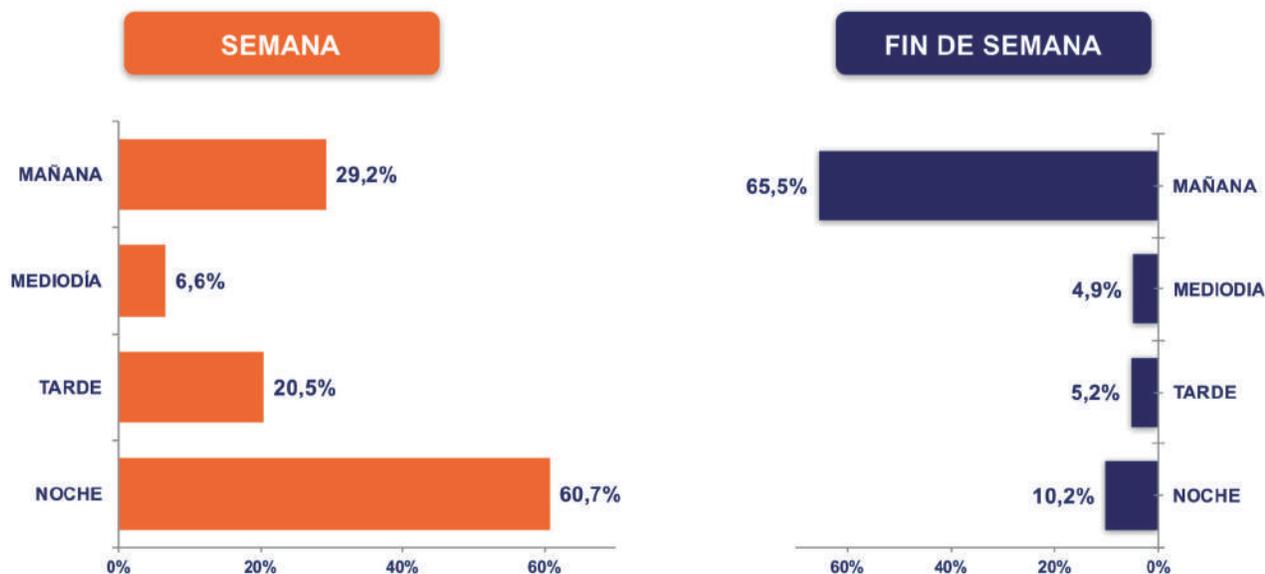


Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P21. Normalmente ¿En qué horario sale a correr? ¿En que días?

Marque los horarios mas frecuentes donde usted pueda realizar esta actividad.

Medida: Porcentaje de quienes afirman que SI corren en ese horario según día de semana o fin de semana



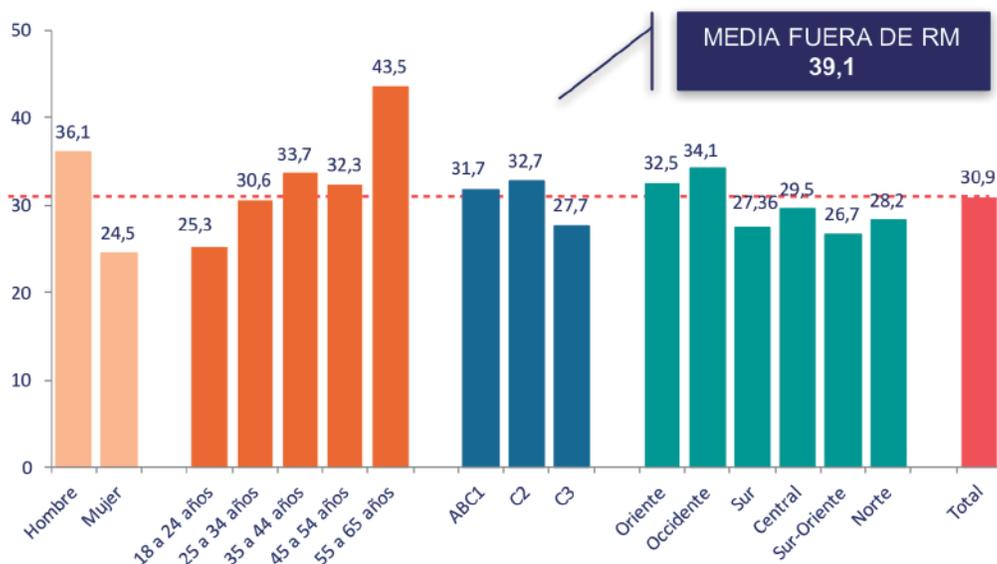
1° Informe SE³UN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P22. Durante una semana normal ¿Cuántos kilómetros acumula durante una semana de entrenamiento? (km/sem.). Cruce por Sexo, Edad y NSE

Medida: Media



*Presentan diferencias estadísticamente significativas.

1° Informe SE³UN



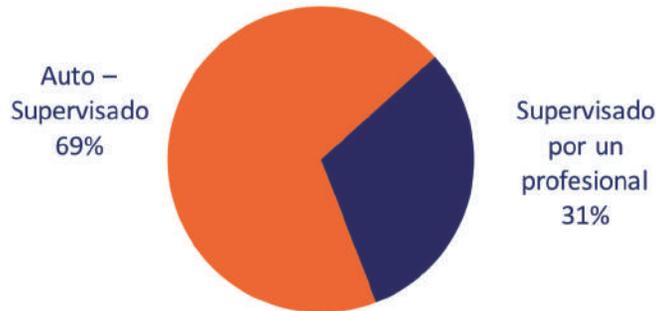
Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P23. ¿Bajo qué modo realiza su entrenamiento de running?

Cruce por sexo, edad y NSE

Medida: Porcentaje.

N: 821



MODALIDAD AUTO-SUPERVISADA



SEXO

Hombres	70,4%
Mujeres	67,7%



EDAD

18 a 24 años	71,8%
25 a 34 años	73,1%
35 a 44 años	62,4%
45 a 54 años	66,2%
55 a 65 años	66,7%



NIVEL SOCIOECONÓMICO

ABC1:	66,1%
C2:	73,4%
C3:	75,3%

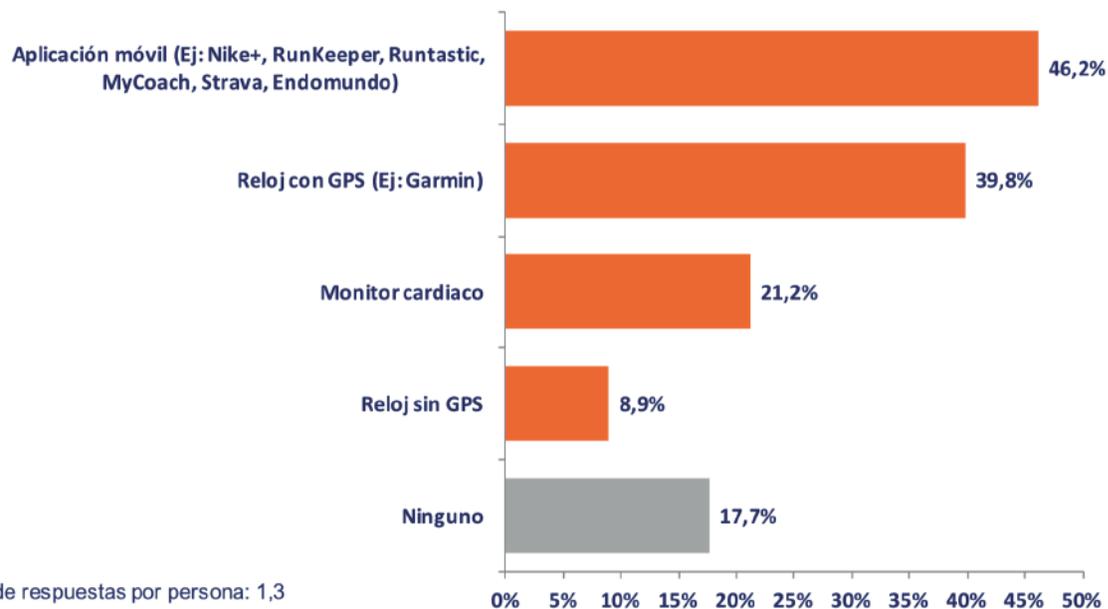
1º Informe
SERUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P24. ¿Cuál de los siguientes implementos tecnológicos utiliza usted para monitorear su entrenamiento?

Total de 3 menciones. Medida: Porcentaje



Promedio de respuestas por persona: 1,3

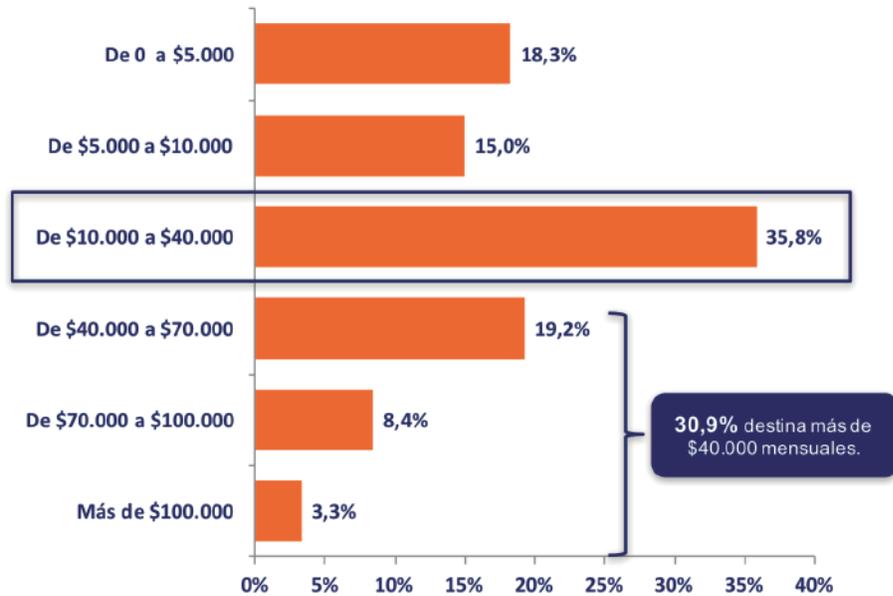
1º Informe
SERUN



Nivel de experiencia y conductas asociadas Estudio SeRUN®

P25. ¿Cuál es el monto mensual que destina para la práctica de running?

Medida: Porcentaje



N: 821

1° Informe
SeRUN



VII. Salud y estilo de vida



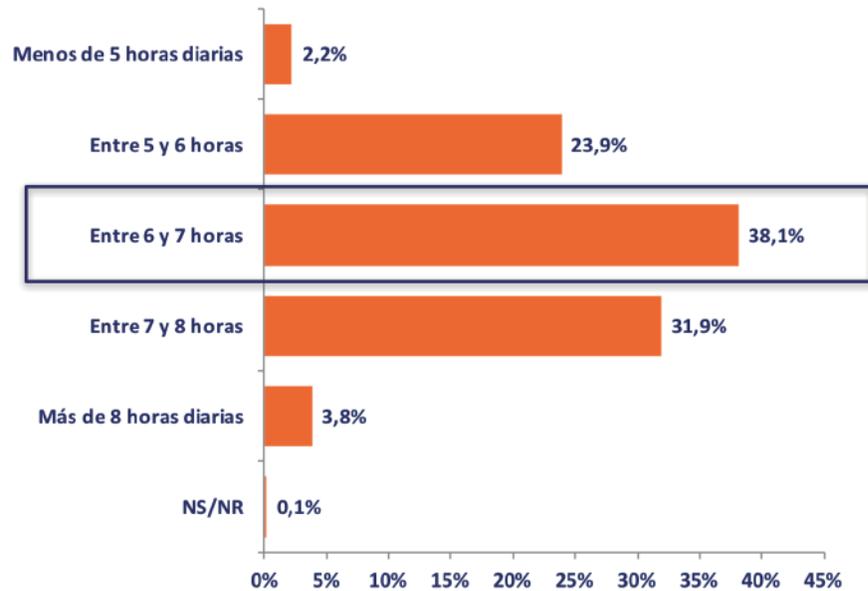


Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P26. Ahora queremos hacerle algunas consulta sobre su estilo de vida y salud.

En promedio ¿Cuántas horas duerme por día?

Medida: Porcentaje



N: 821

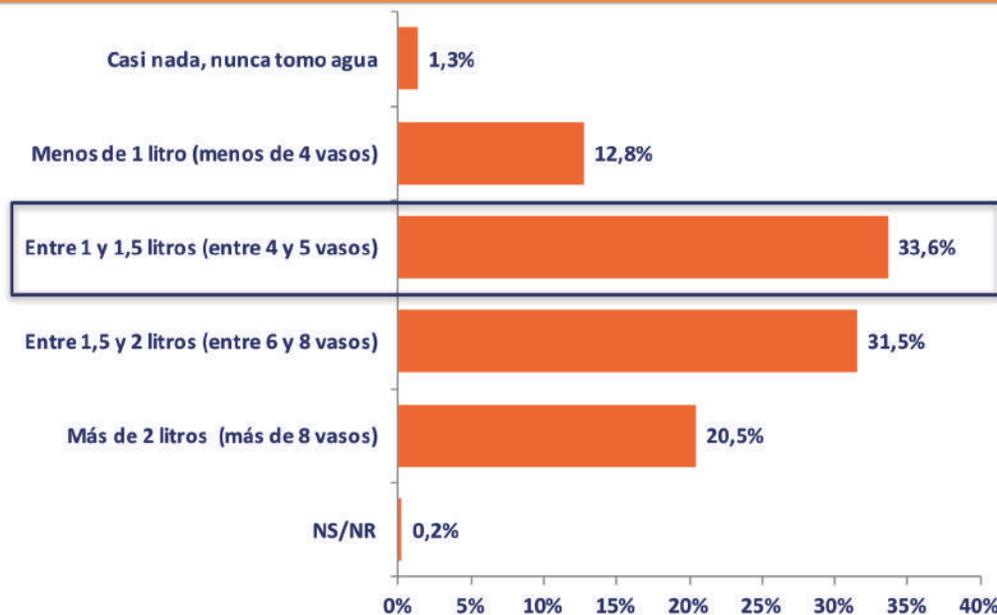
1° Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P27. Y normalmente ¿Cuántos litros de agua toma por día?

Medida: Porcentaje



N: 821

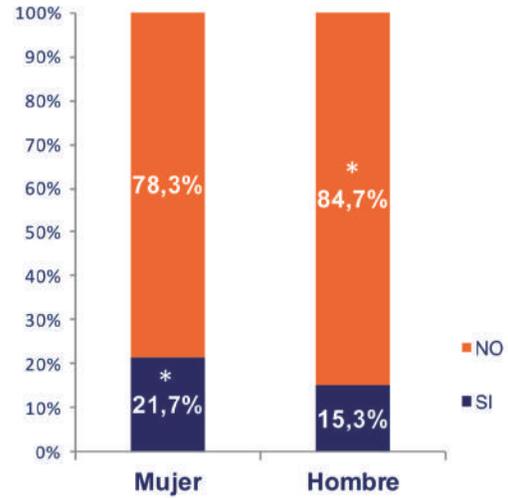
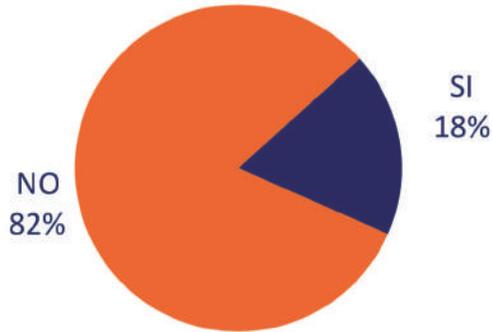
1° Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P28. ¿Posee un plan de alimentación nutricional guiado por un profesional de la salud?
(Nutricionista o nutriólogo)

Medida: Porcentaje



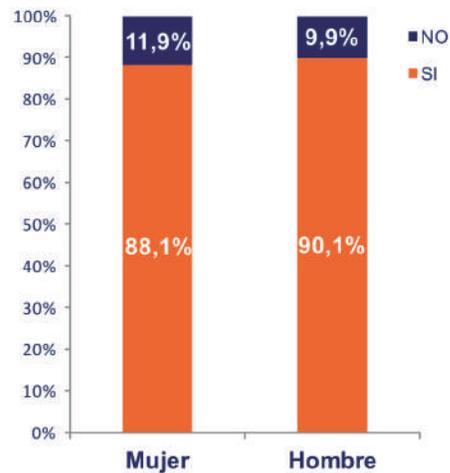
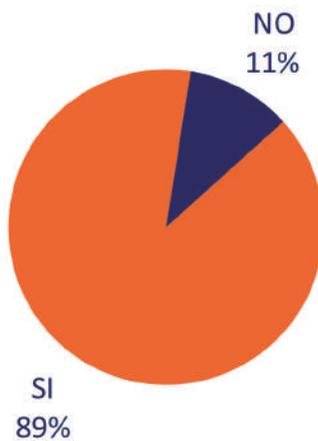
* Presentan diferencias estadísticamente significativas.



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P29. En relación a su calzado: ¿Usted posee zapatillas específicas para el running?

Medida: Porcentaje





Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

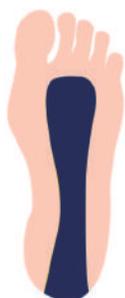
P30. Según la siguiente imagen ¿Cuál es el tipo de pisada que usted posee?

Medida: Porcentajes



PRONADOR

26,6%



NEUTRO

39,3%



SUPINADOR

19,6%



NS/NR

14,5%

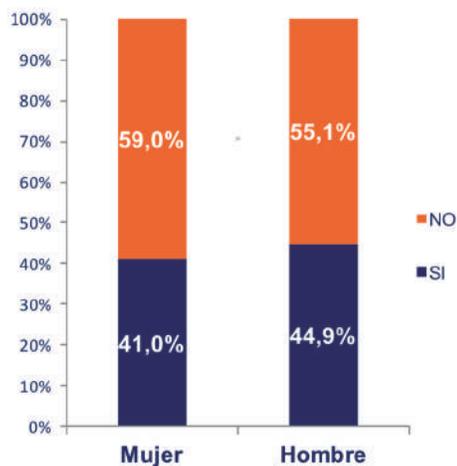
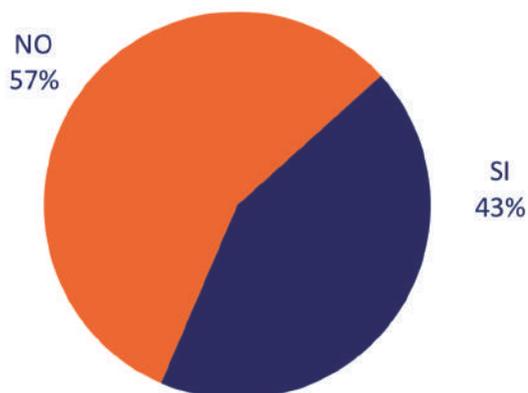
1° Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P31. En los últimos 12 meses, ¿Ha sufrido alguna lesión músculo-esquelética de extremidad inferior o espalda producto de practicar el running?

Medida: Porcentaje



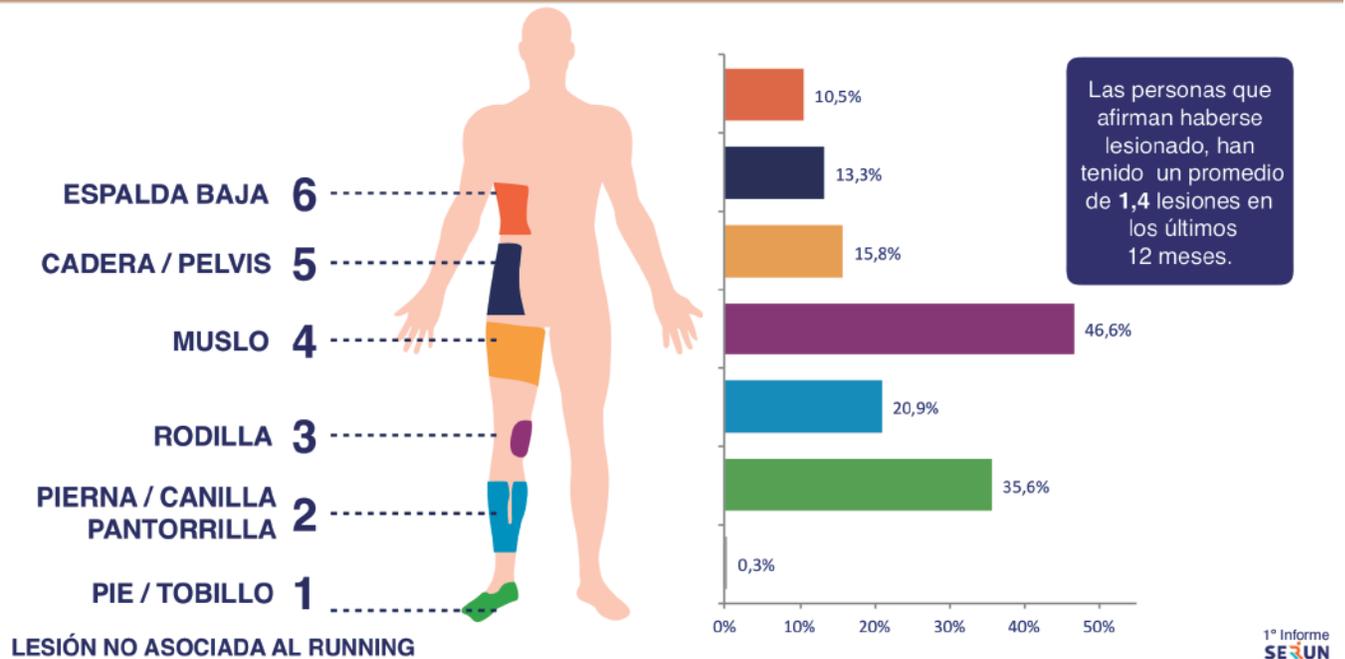
1° Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P32. ¿En qué zona se produjo la lesión?

Total de 4 menciones. Medida: Porcentaje



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P33. ¿Qué tipo de acción posterior realizó una vez que supo de su lesión?



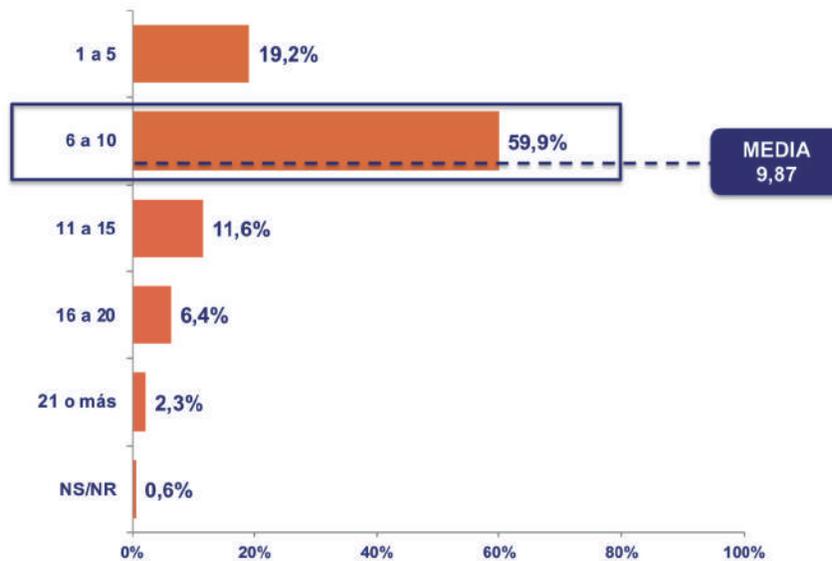


Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

(Sólo quienes responden que realizaron kinesiología)

P34. ¿Cuántas sesiones de kinesiología realizó?

Medidas: Porcentajes recodificados y media



N: 172

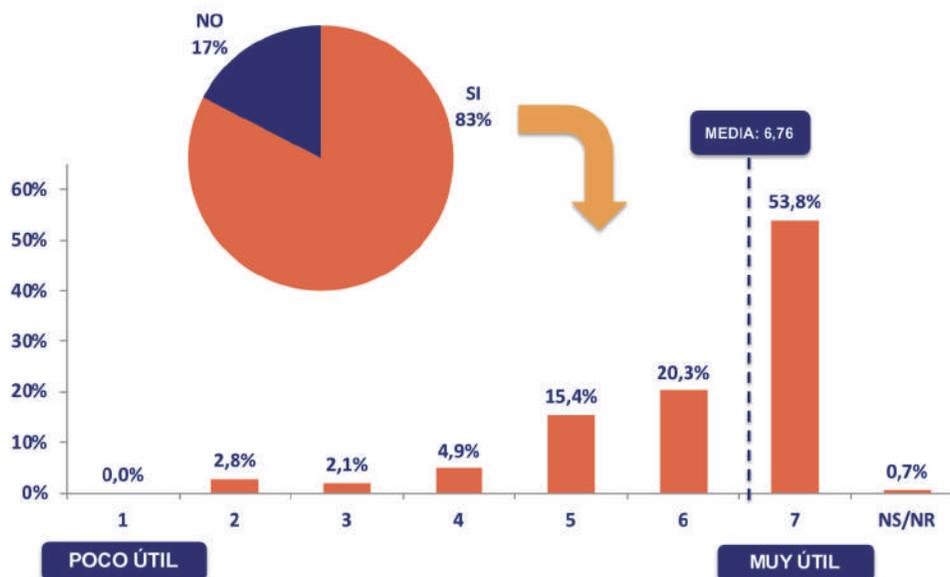
1º Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P35. ¿Terminó su tratamiento kinésico? // P36. Evaluación del tratamiento kinésico.

Medida: Porcentaje



N: 142

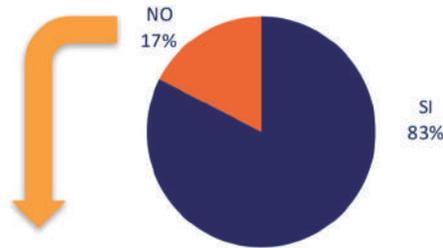
1º Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P35. ¿Terminó su tratamiento kinésico? // P37. ¿Por qué motivo no finalizó su tratamiento?

Medida: Porcentaje



N: 172

1° Informe
SE RUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P38. Del siguiente listado, seleccione las 3 principales razones que considere causas más comunes de lesión en corredores.

Total de 3 menciones. Medida: Porcentaje



Promedio de respuestas por persona: 3,0

1° Informe
SE RUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

P39. Del siguiente listado, ¿Cuál considera que es la forma más efectiva de evitar o prevenir una lesión?

Medida: Porcentaje



N: 821

1º Informe
SERUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Lesiones asociadas al running

SOBRE-EXIGENCIA COMO PRINCIPAL CAUSA DE LESIÓN

Ya sea desde las experiencias de los corredores o desde la mirada del experto, la principal causa de lesiones asociadas al running es que **los corredores tienden a sobre-exigirse**, ya sea corriendo una mayor cantidad de kilómetros de los necesarios o a una velocidad más alta de lo que estarían realmente capacitados.

La necesidad de competir con otros o la búsqueda de superación en la que los corredores se envuelven desde fases tempranas hace que estos busquen dar todo de sí, a veces incluso en contra de las propias señales de su cuerpo. Esto explica que **todos los entrevistados habían sufrido alguna lesión producto del running**.

COMPETIR CONTRA LAS SEÑALES DEL CUERPO

NATURALIZACIÓN DEL DOLOR

El **dolor se naturaliza** como parte de la práctica y no se logra visualizar por tanto, la **gravedad de una lesión**, la importancia de la recuperación y la relevancia de la atención preventiva. Cuando se comentaba a los expertos las cifras de lesión obtenidas en la Maratón 2015, todos mencionaban sorprendidos que los porcentajes debían ser más altos según su experiencia.



Sobre-exigencia como principal causa de lesión

“

Se sobre exige para llegar a eso y a veces, no lo hace ni siquiera lo hace bien. Entonces, evidentemente se lesionan.

Entrevista a Experto N°3

”

Competir contra las señales del cuerpo

“

Yo me lesioné en la rodilla y fue como de un día para otro, como que sentí una pequeña molestia (...) y la cosa es que, no le tomé importancia, fue una pequeña molestia "va a pasar mañana.

Entrevista a Corredor N°4.1

”

Naturalización del dolor

“

Me preocupo del dolor depende del caso... porque igual el dolor es algo natural del deportista no más

Entrevista a Corredor N° 1.2

”



Cronología de una lesión



En su mayoría, el corredor reconoce **no escuchar las señales** cuando sentían un malestar o molestia, previas a una lesión, prefiere seguir exigiendo o auto entrenarse.

Existe un **antes y después de sufrir una lesión**. Tras buscar asesoramiento médico y haber sido derivado al kinesiólogo, en la mayoría de los casos, **el corredor se profesionaliza**. Toman conciencia de la importancia de los cuidados en salud.

Se observa un cambio importante en el **auto-cuidado de los corredores**: reconocen entrenar de forma gradual, se hidratan y alimentan mejor, mejoran sus rutinas de elongación, y de entrenamiento.

Lesión como mecanismo profesionalizaste



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Cuidados de salud: Socialización de buenas prácticas

Deuda: socializar los cuidados en salud

Socializar los cuidados de salud, desde la mirada experta, es una tarea en la que están en deuda. Se requiere **desmitificar** muchas de las -múltiples y contradictorias- **creencias** existentes al respecto.

Los entrevistados mencionan la existencia de *"los predicadores sin experiencia"*, de los **mitos en torno a los cuidados** en running. Una clara manifestación de la seudo deportología, es la información contradictoria y muchas veces incorrecta que se entrega previo a competencias, incluso por parte de centros de atención en salud sin experiencia previa en el área deportiva.

Los entrevistados sugieren generar más fiscalización por parte de los organizadores, pero también iniciar una educación de la responsabilidad del cuidado a nivel de políticas públicas, los medios de comunicación masivos y de los mismos centros o espacios de consulta.

"Entonces al final van al quiropráctico o un masajista que dice "masajes descontracturantes" en el Internet y que a veces no son kinesiólogos".

Entrevista Experto N°4

"Los que nos dedicamos a esto estamos en cierta deuda de llevar los conocimientos científicos a que alguien que no tiene (...) ningún conocimiento básico"

Entrevista a Experto N°3

1° Informe
SeRUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Cuidados de salud: Nivel de conocimiento

¿Cuál es el nivel de conocimiento que manejan los corredores?



Desde la mirada de los CORREDORES

Ellos consideran manejar los conocimientos adecuados: sobre todo aquellos que afirman haberse lesionado y por tanto, haber tenido que aprender sobre las técnicas de carrera correspondientes.

Aun así, reconocen que previo a la Maratón Santiago, la cantidad de información contradictoria que reciben es impactante y que *"no sabían que hacer"*.

Muchos de los entrevistados, incluso personas catalogadas como profesionales, se auto-entrenan (ven videos en youtube, buscan información en redes sociales, o con amigos, etc.) Sólo una minoría entrena de forma supervisada.



Desde la mirada de los EXPERTOS

Llama la atención que los distintos expertos entrevistados consideran que, a pesar de que los corredores pueden llevar muchos años practicando running, son muy pocos los conocimientos técnicos y de salud que tienen sobre esta práctica.

Esto, se debería a que los corredores tienden a considerar que el running es una práctica fácil que no requiere mayor atención y, por lo mismo, sólo una minoría se entrena de forma supervisada.

Entrenar en forma supervisada es, según varios de los entrevistados expertos, la única forma para *"hacerlo bien"*.

1° Informe
SeRUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Modelo de salud: Hacia el enfoque adecuado

Enfoque multidisciplinario en tratamientos deportivos

El modelo de salud ideal en tratamientos deportivos, según todos los expertos, es aquel con enfoque multidisciplinario.

Se plantea que lo ideal sería que el paciente pudiese, en una consulta, tener un tratamiento integral donde pueda ver a un médico del deporte, un kinesiólogo, nutricionista, con apoyo de un laboratorio fisiológico. Y ojalá, todo esto, en pleno conocimiento del entrenador y preparador físico.

Los entrevistados afirman que el corredor necesita cuidados y atenciones que no se la puede entregar un solo profesional de la salud, sino el conjunto completo desde sus distintos enfoques y conocimientos expertos.

Aun así, en Chile no hay ninguna institución o centro de salud que aplique este enfoque, ni siquiera, el centro de alto rendimiento, que no tiene contratado a tiempo completo a un médico del deporte.

Esto puede deberse en parte, como reconoce el medico deportólogo entrevistado, que el sistema de salud chileno convierte este modelo en un lujo inaccesible: *“¿quién financiaría este modelo? El sistema no, y el bolsillo del paciente no aguantaría”.*

1º Informe
SeRUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Imaginario en torno al Kinesiólogo: Potencialidades y desafíos

DESCONOCIMIENTO DEL CAMPO DE TRABAJO DEL KINESIÓLOGO

El kinesiólogo no tiene un posicionamiento nítido entre los corredores, es poco conocido. Incluso algunos entrevistados confundían la labor del personal trainer con el kinesiólogo, como si este último fuera alguien que puede entregarte “tips” para desempeñarse mejor como runner.

Una de las críticas que enuncian los entrevistados es que el trabajo kinesiológico debería enfocarse en mayor medida al deporte y las lesiones asociadas al mismo. Algunos entrevistados comentan que, antes de atenderse por alguna lesión, consideraban que la labor kinesiológica se enfocaba únicamente a deportistas de alto rendimiento.

KINESIÓLOGO CON MIRAS HACIA EL DEPORTE

ATENCIÓN COMO UN PRIVILEGIO

Aquellos que han asistido a sesiones de kinesioterapia, reconocen la diferencia y valoran el tratamiento, aunque varios consideran que son caros y poco accesibles. Solo una entrevistada considera que la labor de un quiropráctico es mejor que la de un kinesiólogo, ya que tienen una mirada integral del cuerpo humano y no localizada en la lesión como si lo haría el kinesiólogo.



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Imaginario en torno al Kinesiólogo: Potencialidades y desafíos: Citas

Desconocimiento del campo de trabajo del Kinesiólogo

“ Tal vez debiese ser por entrenamiento, con kine más que con (...) porque se ve como que eso es solamente pa' gente con no sé po (...) de alto rendimiento y en verdad no. ”

Entrevista a Corredora N° 1.3

“ (...) Es que el kinesiólogo, bueno, yo lo veo como algo como un tratamiento. Y no es como si fuera un doctor. ”

Entrevista a Corredora N° 4.1

Kinesiólogo con miras hacia el deporte

“ Quizás como que supieran más de los deportes específicamente, yo me lesioné la cadera, como yo hacía gimnasia rítmica, necesitaba mucha elasticidad, entonces a ellos les costaba un poco entender cómo llegaba a hacer un desgarro de esa zona. ”

Entrevista a Corredora N° 4.2

“ Eh bueno pa' partir yo creo que hay que focalizarse como por distancia y por disciplina porque yo creo que es muy distinto correr no sé los 42 km del maratón a correr no sé po un trail de 30 km. ”

Entrevista a Corredor N°3.3

Atención como un privilegio

“ No, fui, le consulté, era muy caro, además que me quedaba lejísimos porque es allá en la ciudad empresarial, de aquí hasta allá, era como imposible tener sesiones tres veces por semana con tanta hora y tengo una hora de colación no más, no alcanzo. ”

Entrevista a Corredora N° 4.4

1° Informe
SeRUN



Salud y estilo de vida Estudio SeRUN®

Imaginario en torno al Kinesiólogo: Potencialidades y desafíos

CONSIDERACIONES EXPERTAS

Desde la mirada experta, la labor del kinesiólogo se ha ido popularizando en el tiempo y cada vez está mejor evaluada en el imaginario colectivo.

Todos consideran que son bien valorados y aunque reconocen que el tener que asistir a un médico general o traumatólogo para poder recibir atención kinesiológica puede implicar un obstáculo importante, no creen que este podría ser una primera consulta, ya que no tienen los conocimientos cardiológicos, neurológicos que sí tendría el médico.

¿PRIMERA CONSULTA?

ACERCA DE LA FORMACIÓN KINESIOLÓGICA

La formación músculo-esquelética existente en Chile es deficiente y que para estar igualmente posicionados que en otras partes del mundo, donde el kinesiólogo si es primera consulta, hace falta mejorar la formación de base o generar certificaciones para habilitarlos en este sentido.



VIII. Perfilando a los corredores: Tipologías



Construcción de tipologías Estudio SeRUN®

Ficha metodológica

ETAPA	OBJETIVO
1. SELECCIÓN DE VARIABLES	Selección de variables que permitirían caracterizar a los corredores. Responden principalmente al nivel de experiencia y entrenamiento con el cual las personas practican running.
2. PRUEBAS DE INDEPENDENCIA Y COLINEALIDAD	Las variables seleccionadas en el paso anterior son puestas a prueba para verificar que puedan ser utilizadas para generar clústers y, posteriormente, realizar análisis de discriminante.
3. ANÁLISIS DE CLÚSTER	Esta técnica exploratoria busca agrupar variables o elementos tratando de lograr la máxima homogeneidad al interior de los grupos o conglomerados, y la mayor diferencia entre estos. Servirá para distinguir grupos posibles de corredores, a partir de las variables seleccionadas.
4. ANÁLISIS DE DISCRIMINANTE	El análisis discriminante ayuda a identificar las características que diferencian a dos o más grupos, como también, permite crear una función capaz de distinguir con la mayor precisión a los miembros de uno u otro grupo.
5. CARACTERIZACIÓN DE LOS SEGMENTOS	A partir del análisis de discriminante se cruzan los segmentos según las variables con las que fueron contruidos éstos. Así también, se cruzan con ciertas variables sociodemográficas para constatar la existencia de diferencias bajo estas características.



Construcción de tipologías Estudio SeRUN®

Etapa 1: Selección de Variables

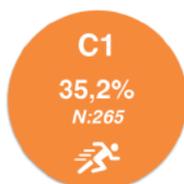
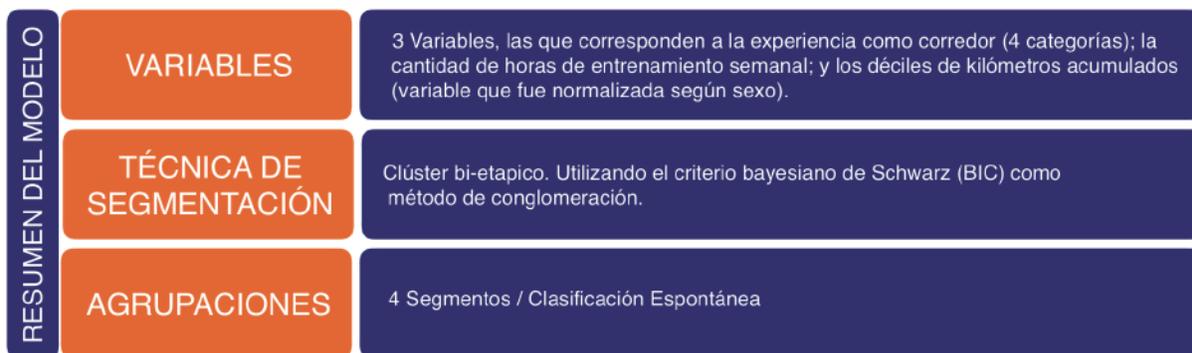


1º Informe
SeRUN



Construcción de tipologías Estudio SeRUN®

Etapa 3: Análisis de Clúster



752
CASOS CLASIFICADOS

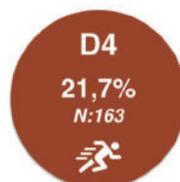
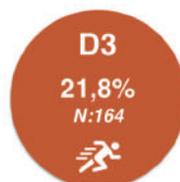
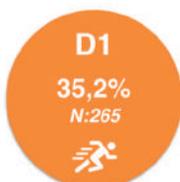
1º Informe
SeRUN



Construcción de tipologías Estudio SeRUN®

Etapa 4: Análisis de Discriminante

	D1	D2	D3	D4	Total	Porcentaje de pertenencia al grupo				
C1	265	0	0	0	265					
C2	0	160	0	0	160					
C3	0	0	164	0	164					
C4	0	0	0	163	163					
Total	265	160	164	163	752					
						D1	D2	D3	D4	Total
C1						100%	0	0	0	100%
C2						0	100%	0	0	100%
C3						0	0	100%	0	100%
C4						0	0	0	100%	100%



El análisis de discriminante arrojó un 100% de casos clasificados correctamente



Construcción de tipologías Estudio SeRUN®

Etapa 5: Caracterización de los segmentos

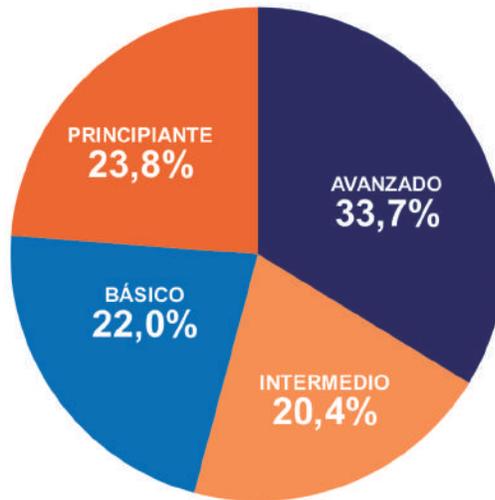
COMPARACIÓN ENTRE CLUSTERS Y DISCRIMINANTE									
SEGMENTO		C1	D1	C2	D2	C3	D3	C4	D4
N		265	265	160	160	164	164	163	163
%		35,2	35,2	21,3	21,3	21,8	21,8	21,7	21,7
P2. SEXO	Hombre	65,3%	65,3%	51,9%	51,9%	61,6%	61,6%	36,8%	36,8%
	Mujer	34,7%	34,7%	48,1%	48,1%	38,4%	38,4%	63,2%	63,2%
P8. EXPERIENCIA	Menos de 6 meses							42,9%	42,9%
	Entre 6 meses y 1 año							57,1%	57,1%
	Entre 1 y 2 años					100%	100%		
	Entre 3 y 4 años			100%	100%				
	5 años o más	100%	100%						
P20T. HORAS ACUMULADAS	Media	6,1	6,1	6,0	6,0	4,9	4,9	4,3	4,3
	Mediana	5,0	5,0	6,0	6,0	4,0	4,0	3,0	3,0
P22. KMS ACUMULADOS	Media	38,2	38,2	35,1	35,1	28,0	28,0	18,3	18,3
	Mediana	37,0	37,0	30,0	30,0	21,0	21,0	15,0	15,0
RAZÓN KM/HORA	Media	7,05	7,05	6,64	6,64	6,38	6,38	4,92	4,92
	Mediana	6,25	6,25	6,00	6,00	5,83	5,83	5,00	5,00



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Etaapa 5: Caracterización de los segmentos

PERFILES DE CORREDORES



1° Informe
SeRUN



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Resultados cuantitativos

<p>AVANZADOS (N: 274 / 33,7%) MÁS DE 5 AÑOS DE EXPERIENCIA</p> <p>Potenciales entrevistas N: 208; %: 75,9% del grupo</p>	<p> Mujeres 34,7% Hombres 65,3%</p> <p> Promedio 37,4 25-34 años 31,4% 35-45 años 32,8%</p>	<p>Práctica de otros deportes</p> <p> Ciclismo 37,6% Natación 22,6% Fitness 12,8%</p>
<p>Experiencia</p> <p> En promedio, auto-evalúan su experiencia con una nota 5,5</p>	<p>Competencias</p> <p> 59,7% Más de 4 veces 8,4% 4 veces 11,7% 3 veces</p>	<p>Gasto mensual en practicar Running</p> <p> 43,4% \$40.000 o más 31,0% De \$10.000 a \$40.000 14,2% De \$5.000 a \$10.000</p>
<p>Modalidad de entrenamiento</p> <p> 36,9% Supervisado por un profesional 63,1% Auto-supervisado</p>	<p>Lugar de entrenamiento</p> <p> 54,7% Plaza 35,4% Calle 6,6% Cerro</p>	<p>Salud y estilo de vida</p> <p> 18,6% Más de 2 litros 36,5% Entre 1,5 y 2 litros 32,8% Entre 1 y 1,5 litros</p> <p> 44,2% ha sufrido alguna lesión en los últimos 12 meses</p> <p> 67,8% realizó un tratamiento kinésico</p>

1° Informe
SeRUN



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Resultados cuantitativos



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Resultados cuantitativos





Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Resultados cuantitativos



Perfilando a los corredores. Estudio SeRUN®

Caracterización del corredor de Santiago

Resultados cualitativos



Se observan **puntos de encuentro** entre ambas miradas. Ambos actores consideran que el corredor es una persona **rigurosa, disciplinada, metódica y con fuerza de voluntad**.



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Elementos distintivos de los corredores
Resultados cualitativos

A pesar de que existe un **discurso unificador** sobre el runner, especialmente en el imaginario de los corredores, es posible observar **distinciones** dentro de este grupo de pertenencia. Los entrevistados fácilmente indicaban que las principales diferencias se explicarían por el **sexo** y el **sector de residencia** del corredor.



Según sexo

En principio se observan más hombre que mujeres en este deporte.

Los hombres, además, se involucrarían rápidamente, tratando de **competir y exigiéndose** mucho en un corto periodo de tiempo, mientras que las mujeres se tomarían esta instancia como de **relajo y liberación** por lo que no estarían tan apuradas en ponerse metas.

Las corredoras, además de tener que equilibrar mayor cantidad de roles o ocupaciones, saldrían a **trotar en grupo**, no así, los corredores.



Según sectores de residencia

El acceso a parques y circuitos habilitados para correr, facilitaría el practicar running regularmente, siendo el **sector oriente** más habilitado en este sentido.

Las diferencias más notorias entre los sectores están en la **disponibilidad de lugares de entrenamiento** y el **poder adquisitivo** para comprarse las últimas tendencias (aunque estos no los hace, necesariamente, mejores corredores).



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Elementos distintivos de los corredores
Resultados cualitativos



Según sexo

"Y los hombres en general son más competitivos que las mujeres, creo yo también (...) son competitivos así a morir en la carrera y después son amigos y se abrazan y todo".

Entrevista a Corredora N°2.3

"(...) Las metas son más importantes para ellas, son mejores maratonistas porque son más tranquilas, más ordenadas y temerosas, el hombre es más atrevido y sale disparado, por lo tanto lo más probable es que ese disparado va a sucumbir en la mitad del camino".

Entrevista a Experto N°1



Según sectores

"Puede que para el lado oriente la gente esté más metidos en el cuento y estén adheridos a algún club, puede que sí, puede que eso sea".

Entrevista a Corredora N°4.4

"De hecho la mayoría de las carreras están en el sector oriente, hasta para ir a buscar un kit hay que ir al Mall Sport (...) yo me resto de algunas carreras porque quedan, no sé, en la Martina, por allá".

Entrevista a Corredor N°3.3



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Caracterización del corredor profesional
Resultados cualitativos

NO SOMOS PROFESIONALES

Este es uno de los hallazgos interesantes de la etapa cualitativa. Los corredores más experimentados, **no se reconocen como profesionales** al auto-evaluar su nivel de profesionalismo.

Si bien no niegan sus años de experiencia, entienden que es un **hobbie, un gusto o placer**, ya que el corredor profesional es **aquel que percibe un ingreso por correr**. Esto coincide con la mirada experta, quienes afirman que a pesar de existir un buen nivel de running en Santiago, **el corredor profesional sería únicamente aquel que lo hace como parte de su trabajo y de alto rendimiento**.

CORRER POR UN INGRESO

SIEMPRE SE PUEDE SER MEJOR

Existe un **factor imitativo** importante por parte de los corredores. Consideran que pueden transmitir conocimientos sobre las técnicas adecuadas y modalidades de entrenamiento, pero aun así, su **auto-categorización es reservada**.



Perfilando a los corredores Estudio SeRUN®

Caracterización del corredor profesional
Resultados cualitativos

No somos profesionales

“ (...) Claramente somos todos, la mayoría, más del 90%, creo yo (...) amateurs, para ser profesional tienes que vivir o te tienen que pagar por correr, entonces, son muy pocos. ”
Entrevista a Corredor N° 1.1

Correr por un ingreso

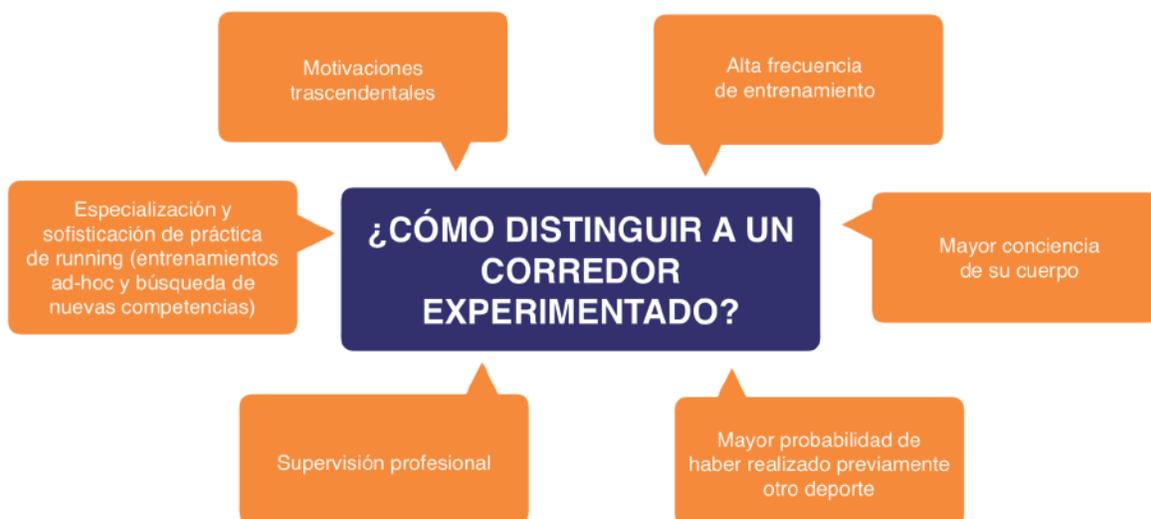
“ Si tú me hablas si hay gente que... si hay gente que corre por dinero por ejemplo eso sería como a mi entender, el profesionalismo es gente que quiere rendir lo suficiente para destacar. ”
Entrevista a Experto N° 3

“ Yo te diría que la gente que corre carreras largas que es maratonista o runner importante son todos profesionales, no es gente que sea vendedor, en general es gente educada... ¿profesionalismo como deportista? Ninguno, porque a nadie le pagan por ser deportista. ”
Entrevista a Experto N°4

Siempre se puede ser mejor

“ Pertenecen a un grupo, a una cofradía, donde uno de ellos hace algo y ese algo trata de ser imitado por sus pares y esto ma' o menos ha ido creciendo, ahora, hay (...) una fuerte, eh, vinculación ”
Entrevista a Experto N°2

Así, se observa que a pesar de que los corredores **no se consideran profesionales** –incluso aquellos catalogados en la fase cuantitativa como tal- pero si se consideran **corredores experimentados**. Una definición más integral del nivel del corredor junto con incorporar los años que lleva practicando running, debiese incorporar distintos criterios, según los entrevistados:



1º Informe
SeRUN





Análisis de los corredores: Tipologías Estudio SeRUN®

Tipologías a la luz de los resultados cualitativos

¿Qué factores darían cuenta de cuán experimentado es un corredor?

El nivel de profesionalismo de los corredores estaría dado principalmente por la **cantidad de años** que llevan practicando este deporte, tal como se observó en el análisis arrojado en la encuesta.

Sin embargo, en las entrevistas en profundidad se mencionaron otros elementos detrás que explicarían el progreso de un corredor. Así, el **haber sido deportista anteriormente**, permitiría que la persona progrese rápidamente en la práctica del running, lo que indicaría que aquellos que han realizado ejercicio toda su vida estaría las condiciones físicas y estaría capacitado para ascender en el running de forma más rápida que alguien que no ha realizado ejercicios anteriormente.

El nivel de profesionalismo se inscribiría en un **escenario deportivo más amplio** y no únicamente en la experiencia dada por el running.

"O sea, yo creo que a mí como me formaron como deportista tengo como una formación así como demasiado (...) si me pongo una meta, voy".

Entrevista a Corredora N° 4.2

"Siempre me gustó hacer deporte, siempre fui (...) alguien que, que sé yo, que jugaba fútbol o que hacía muchas cosas durante el día"

Entrevista a Corredor N° 1.1

1º Informe
SeRUN



Análisis de los corredores: Tipologías Estudio SeRUN®

Tipologías a la luz de los resultados cualitativos

DISTINCIONES SEGÚN EXPERIENCIA Y TIPO DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

EXPERIENCIA PREVIA: Además de llevar más de cinco años en el running, han practicado algún otro deporte antes.

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Llevan un entrenamiento estructurado y con mucha planificación. Ninguno de ellos entrena en teams de running (aun cuando consideran que son una buena instancia de entrenamiento).

INTERMEDIO

EXPERIENCIA PREVIA: Llevan entre 3 y 4 años de experiencia y han practicado algún otro deporte.

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Todos los entrevistados entrenan en teams y son muy comprometidos con su equipo y entrenamiento.

BÁSICO

EXPERIENCIA PREVIA: Llevan entre 1 y 2 años practicando running. A pesar de no tener experiencia previa en deportes, si realizan otro deporte actualmente, siendo el running un complemento.

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Auto-supervisado y con relativa periodicidad.

PRINCIPIANTE

EXPERIENCIA PREVIA: Llevan menos de 1 año practicando running.

TIPO DE ENTRENAMIENTO: Auto-supervisado y realizan un entrenamiento flexible.

1º Informe
SeRUN



Análisis de los corredores: Tipologías Estudio SeRUN®

Tipologías a la luz de los resultados cualitativos

DISTINCIONES SEGÚN MOTIVACIONES Y TRATAMIENTO LESIONES

AVANZADO

MOTIVACIONES: Sus principales motivaciones son mejorar sus tiempos o aumentar las distancias.

ORIGEN Y TRATAMIENTO DE LESIONES: Conocen a cabalidad sus lesiones y como prevenirlas. Acuden directamente a centros médicos especializados en deporte, han asistido a sesiones de kinesiología.

INTERMEDIO

MOTIVACIONES: Sus motivaciones son mejorar sus tiempos y la conexión con la naturaleza.

ORIGEN Y TRATAMIENTO DE LESIONES: Conocen y previenen sus lesiones, acuden a centros especializados en deporte.

BÁSICO

MOTIVACIONES: Están motivados por mejorar su estado físico.

ORIGEN Y TRATAMIENTO DE LESIONES: Conocen y saben como prevenir lesiones, no asisten a centros médicos especializados en deporte.

PRINCIPIANTE

MOTIVACIONES: Sus motivaciones son principalmente recreacionales, sociales y de salud.

ORIGEN Y TRATAMIENTO DE LESIONES: No todos saben como prevenir sus lesiones, es decir, utilizan técnicas incorrectas y no cuentan con indumentaria necesaria para la prevención de deportes.



Análisis de los corredores: Tipologías Estudio SeRUN®

Tipologías a la luz de los resultados cualitativos

EXPERIENCIA PREVIA

"Siempre me ha gustado hacerlo, practicarlo. En mi colegio en tercero y cuarto básico estuve en la selección de básquetbol, después estuve cuatro años en la selección de fútbol, después estuve cuatro años en la selección de tenis, salí del colegio, Ingresé a la universidad, estuve tres años haciendo handball".
Entrevista a Corredor N°2.1

TIPO DE ENTRENAMIENTO

"Trato de correr 6 días a la semana, fin de semana congreso la mayor cantidad de horas de entrenamiento, yo lo que hago es ultra maratón, corro en cerro, pasé de plano a correr en cerro y entreno hart, miércoles y sábado cerro, por ejemplo ahora salgo del trabajo y me hago un plano, 10 kilómetros porque mañana tengo un entrenamiento fuerte de 5 horas en cerro".
Entrevista a Corredor N°1.2

MOTIVACIONES

"Si no que lo hago por salud, como para mantenerme ahí, para comerme el asaito' sin peso de conciencia"
Entrevista a Corredor N°3.3

ORIGEN DE LAS LESIONES Y TRATAMIENTO

"Pero, es que, cuando uno se lesiona no sabe que tiene, entonces no sabe también a que acudir y lo primero a lo que uno acude es a medicina general".
Entrevista a Corredor 4.1



IX. Principales hallazgos y conclusiones



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

1

El running es un “*deporte urbano postmoderno*” que responde a la búsqueda de bienestar personal y que el marketing deportivo apalanca publicitaria y comercialmente a través de las corridas.

La Maratón de Santiago ha sido el principal evento impulsor del running, pues sintetiza este fenómeno.





Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

2

El acceso democrático presenta una doble condición:

- a) La facilidad de entrada al deporte por un lado, y
- b) La desigual calidad de la práctica y ejercicio del mismo.



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

3

El dolor se ha naturalizado entre los corredores.

Y con ello, se esconden los riesgos de lesiones y crece la probabilidad de desertar de la práctica deportiva.





Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

4

La lesión es un factor de éxito/fracaso en la experiencia del runner.

Aquellos que logran enfrentar una lesión correctamente probablemente tenderán a perdurar y progresar; mientras que aquellos que no lo logran, generalmente, frustran sus expectativas dentro del deporte.



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

5

La medicina deportiva es vista -desde el imaginario del corredor- como una realidad lejana y exclusiva para deportistas de alto rendimiento.

A esto se suma un débil posicionamiento del rol del kinesiólogo.





Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

6

Los corredores logran experiencia y no profesionalización. Así, se propone una nueva nomenclatura para la tipología propuesta en la fase cuantitativa:

PRINCIPIANTE

BÁSICO

INTERMEDIO

AVANZADO



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

7

El progreso de los corredores no tiene un carácter lineal, sino que depende -y se relaciona- directamente con el ciclo de vida de deportista de la persona (su experiencia en otros deportes);

si el running es su deporte principal o complementario; y de si tiene o no algún tipo de supervisión.



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

8

Un elemento que aparece con fuerza en la fase cualitativa es la función que los corredores le asignan a la práctica del running.

Mientras algunos consideran al running como un deporte en sí mismo, otros corredores lo ven como un entrenamiento complementario a su deporte principal.



Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

9

Las historias de vida deportiva resaltan el adquirir una práctica supervisada como un hito – e incluso una condición- para el progreso del corredor.

El entrenar con un team o con un personal trainer facilita sustancialmente la maduración del corredor como deportista.





Principales hallazgos y conclusiones Estudio SeRUN® ESCENARIO GENERAL DEL RUNNING

10

Los corredores experimentados no sólo se distinguen por los años que llevan en el running, sino también por la forma en que abordan su entrenamiento:

Por un desarrollo más especializado de su técnica de trote, por buscar supervisión profesional y tener un vasto historial deportivo, junto con su conciencia sobre el cuerpo y motivaciones no deportivas que lo llevan a realizar esta práctica.



Autores:

Manuela Besomi (Klga, Mg)

Jaime Leppe (Klgo, Mg)

Colaboradores:

Ekhos (investigación + comunicación)

Este informe fue elaborado por el grupo de investigadores SeRUN® en colaboración con Ekhos I+C. Para encontrar más información, visite www.serun.cl

SeRUN