

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**INCIDENCIA DEL RUNNING EN LA SOCIALIZACIÓN DE
MUJERES ADULTAS EN LA CIUDAD DE MALDONADO**

Investigación presentada al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del diploma de graduación en la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte.

Tutor: Lic. Aurelio Gómez

VICTOR BENTANCOR

MONTEVIDEO

2020

RESUMEN

En los últimos años el Running se ha transformado en uno de los deportes más practicados a nivel mundial y nuestro país no es la excepción. Dentro de la variada población que practica esta actividad se encuentran las mujeres que transitan por la edad adulta y es precisamente en ellas que se centra el presente trabajo. El mismo tiene como objetivo general, conocer la incidencia en la socialización de las mujeres de entre 45 y 60 años que asisten a los grupos de corredores (Carpediem, Andarines y corredores del este) de la ciudad de Maldonado, a partir de la participación en grupos de Running. Para ello es trascendental definir los sentidos iniciales relacionados con la socialización, con los que las mujeres de entre 45 y 60 años se integran a los grupos de Running en la ciudad de Maldonado, así como también conocer el impacto en la socialización que generan los grupos de Running en esas mujeres; por último, identificar la creación de nuevos grupos de relaciones interpersonales entre las mujeres, a partir de su participación en los grupos de Running. Esta es una investigación de modelo cualitativo y de nivel exploratorio, en la que el instrumento de recolección de datos utilizado, fueron las entrevistas semiestructuradas realizadas a las mujeres que se encuentran transitando por la adultez media. Los resultados y conclusiones reflejan que, si bien las mujeres que llegan a los grupos de Running lo hacen por medio de diferentes motivaciones, y la mayoría encuentra en los grupos, contención, respaldo y sentido de pertenencia, lo que las hace percibir al grupo como una familia (grupo primario). Además, según palabras de ellas, en el grupo se mejora la calidad de vida desde distintos aspectos, ya sea en lo físico, como también desde lo emocional, mental y social. En cuanto a los cambios en la socialización, a partir de su participación en los grupos, aparentemente se dan modificaciones sustanciales en su vida social, como, por ejemplo, la formación de nuevos grupos de relaciones interpersonales, el compromiso por la asistencia a clases y la realización de actividades fuera del horario de clase. Al mismo tiempo ha quedado de manifiesto la necesidad de estas, de pertenecer a un grupo que les permita relacionarse abiertamente con otras personas.

Palabras clave: Adultez (Mujer entre 45 a 60 años), Running y Socialización.

Índice

1 INTRODUCCIÓN	1
1.1 Punto de partida	3
1.2 Objetivo General.....	3
1.3 Objetivos Específicos	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Adultez (Mujer entre 45 y 60 años).....	4
2.2 Running.....	6
2.3 Socialización	7
3. PROPUESTA METODOLOGICA	10
3.1 Paradigma	10
3.2 Modelo de Investigación	10
3.3 Nivel	11
3.4 Universo	12
3.5 Muestra	12
3.6 Instrumentos para la recolección de datos.....	13
4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	14
5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	15
5.1 Descripción de los sentidos iniciales previo a la participación.....	15
5.2 Cambios concretos en la socialización de las mujeres.	16
5.3 Creación de nuevos grupos de relaciones interpersonales a partir de la participación en los grupos de Running.....	18
6 CONCLUSIONES/CONSIDERACIONES FINALES	21
7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
8 ANEXOS.....	I

1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad y en función de los avances de las ciencias biomédicas, la tendencia a promover la actividad física sistemática parece incrementarse de forma sustantiva. En base a concepciones anatómicas y fisiológicas, como también desde perspectivas emocionales hasta hormonales, se recomienda tanto el incremento de la actividad física (acumulativo de acciones diarias) como del ejercicio físico (actividad física regulada, sistemática y planificada). Sánchez Bañuelos (1996), señala que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Mientras que Grosser y Cols (1991) plantean que el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Entre las actividades físicas y eventual ejercicio físico sugerido por profesionales de la salud y las ciencias del ejercicio, el Running parece consolidarse como el fenómeno cultural contemporáneo más significativo. Tal vez la evidencia empírica más clara sea el aumento en la cantidad de carreras de calle que se realizan en nuestro país, así como también la cantidad de sujetos que participan de ellas. De acuerdo a los datos aportados en la entrevista realizada al Presidente de la Asociación de Atletas del Uruguay, entre los años 2012 y 2019 se dio un incremento de un 46% en la cantidad de mujeres que participó del campeonato anual de carreras de calle. Según el Diario La República y mencionando estadísticas de la empresa Kronos en “octubre de 2013 hubo 42 mil inscripciones a diferentes carreras de todo el país. En ese total se destaca la presencia de las mujeres, que se triplicó en el mencionado período y hoy está prácticamente a la par de la de los hombres”.

Por lo que estos datos añaden un valor extra a esta investigación, la cual está orientada a mujeres; pretendiendo generar aportes significativos a la comunidad científica y al Running.

La OMS (1996), desde hace más de veinte años, viene agregando que las prácticas vinculadas a la actividad física y al ejercicio en pequeños grupos, favorece la integración social y el desarrollo cultural de los sujetos, en función de una potencial mejora en las interacciones y en los vínculos interpersonales. Tal vez el incremento en esta actividad en particular, el Running, se sostiene sobre una tendencia en la exaltación de sus aspectos positivos en detrimento de las posibles contraindicaciones que puede causar su abuso, las que generalmente no son mencionadas en función de una innegable relación costo-beneficio a la que apelan especialmente los médicos con sus pacientes.

Por su parte Keogh *et al.* (2009), hacen referencia a que su realización, trae aparejada una reducción de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes, mejorando así la calidad de vida y aumentando exponencialmente la longevidad.

Así mismo Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), nos dicen que la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. Estas ventajas obedecen a la combinación de la actividad física como promotora de la mejora de los aspectos orgánicos, en articulación con los aspectos socioculturales que mencionamos anteriormente.

El presente trabajo se centrará en el análisis del Running como fenómeno cultural y su potencial para la mejora de las relaciones sociales en mujeres adultas de entre 45 y 60 años que integran grupos de corredores en la ciudad de Maldonado, intentando indagar en el tipo de vínculos que la propia actividad genera.

Nos proponemos como objetivo general de esta investigación, conocer la incidencia en la socialización de las mujeres de entre 45 y 60 años de la ciudad de Maldonado, a partir la participación en grupos de Running.

Los grupos estudiados están a cargo de docentes egresados de la Universidad que funcionan en distintas zonas del departamento de Maldonado y se justifican como promotores de acciones para favorecer la calidad de vida.

Entendemos que los datos obtenidos en este trabajo, vinculados a las relaciones entre la cultura del movimiento y la cultura propia del grupo, aportarán insumos para la mejora de las prácticas didácticas, ya que creemos que indagar en las lógicas relacionales de los grupos y conocer dichas formas, es clave al momento de planificar las clases y pensar en las dinámicas de la enseñanza. Entre los trabajos que nos han servido como disparador de la presente tesis, se encuentra la monografía realizada por Gil Gastón denominado "El Running en Argentina", publicado en la Revista de Antropología y Arqueología en el año 2018. También nos hemos basado en la tesis doctoral realizada por Paulette Joseph, titulada "Deporte y Mujer", la que trata sobre las consecuencias de la motivación, el auto concepto físico y el florecimiento humano, que fue realizada en España en el año 2016.

1.1 Punto de partida

¿Incide en la socialización de las mujeres de entre 45 y 60 años de la ciudad de Maldonado, su participación en grupos de Running?

¿Se perciben cambios en su socialización?

1.2 Objetivo General

Conocer la incidencia en la socialización de las mujeres de entre 45 y 60 años de la ciudad de Maldonado, a partir de la participación en grupos de Running.

1.3 Objetivos Específicos

Definir los sentidos iniciales relacionados con la socialización, con los que las mujeres de entre 45 y 60 años se integran a los grupos de Running en la ciudad de Maldonado.

Conocer el impacto en la socialización que generan los grupos de Running en esas mujeres.

Identificar la creación de nuevos grupos de relaciones interpersonales entre las mujeres, a partir de su participación de los grupos de Running.

2. MARCO TEÓRICO

Como primer punto, intentaremos establecer algunas precisiones semánticas en relación con algunos términos que se manejarán en el presente trabajo. Por lo tanto, haremos referencia a las ideas de Adulthood (Mujer entre 45 y 60 años), Running and Socialization.

2.1 Adulthood (Mujer entre 45 y 60 años)

Es importante aclarar que cuando hacemos referencia a la adulthood, debemos situar al individuo dentro de un proceso de transformaciones en el que se originan cambios a nivel físico, psicológico y social, desde su nacimiento hasta alcanzar la etapa de adulthood. Kohler (1960) aporta tres criterios determinantes para el adulto: aceptación de responsabilidades, el predominio de la razón y el equilibrio de la persona, a la vez que define al adulto como, "Herederero de su infancia, salido de su adolescencia y preparando su vejez, el adulto es un desarrollo histórico en que se prosigue o debiera proseguirse, la individualización del ser y su personalidad." Asimismo, Abarca y Nassar (1983) plantean que el adulto es el ser humano que desde el punto de vista biológico se encuentra orgánicamente desarrollado; que goza de independencia de sus padres y posee solvencia económica; que, desde la perspectiva psicológica, es capaz de responsabilizarse por sus actos y realizar aportes al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio.

Este periodo de la vida del individuo, puede ser analizado desde diversas perspectivas. Desde la perspectiva jurídica, se establece como inicio de la etapa de adulthood la llegada a la mayoría de edad, siendo en Uruguay los 18 años, según el artículo 127 del Código Civil (CÓDIGO CIVIL URUGUAYO, 2002). Esta mayoría de edad implica que el sujeto puede y debe vivir en la sociedad bajo su propia responsabilidad, libre de la tutela de padres o tutores, Staudinger (2015) disiente con esta postura planteando que se debe tener en cuenta algo más que una edad cronológica, haciendo referencia a la multidimensionalidad y perspectivas del envejecimiento, al estar en constante interacción con aspectos culturales, sociales o psicológicos.

Desde la perspectiva social, Cornachione (2006) plantea que la adulthood debe ser definida en relación con los roles sociales y no sólo en virtud de la edad cronológica o la maduración psicofísica. Propone que la adulthood está fuertemente marcada por los acontecimientos sociales, por los cambios de roles y por las demandas de tareas sociales, no tanto por las capacidades o características biológicas. De esta forma, el proceso de envejecimiento no debe ser visto solo desde el punto de vista cronológico, sino que deben tenerse en cuenta los factores personales y ambientales que influyen en él.

Según Vaillant y Mukamal (2002) el envejecimiento debe ser visto desde tres dimensiones: disminución, cambio y desarrollo. La **disminución** se relaciona con el deterioro en la función de algunos órganos, con la reducción de la percepción sensorial y de la velocidad de reacción ante los estímulos. El **cambio** es cuando la apariencia física se modifica de forma progresiva, aparecen las canas, las arrugas, y cambia la distribución de la grasa corporal; se observan modificaciones importantes en el funcionamiento de los órganos y sistemas corporales. También, ésta es una etapa de **desarrollo** y madurez donde el adulto es más paciente y tolerante, tiene una mayor aceptación del otro y una mayor experiencia, lo que le permite percibir la vida de una forma diferente.

En cuanto al género de nuestra población en estudio (Mujer), Papalia y Feldman (2012) plantean en su libro "Desarrollo Humano," distintas perspectivas desde donde puede ser estudiado este grupo de individuos, marcando una serie de características propias de este grupo en particular. Entre ellas la menopausia o climaterio. Esta es la etapa de la vida de la mujer durante el cual pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva. Según criterios actuales de la OMS y de la Sección de Climaterio y Menopausia de la Sociedad Cubana de Ginecología, esto ocurre entre los 45 y 59 años de edad. Por su parte Gori *et al.* (2001) considera que una mujer ha entrado en la etapa de menopausia, luego de que ha dejado de menstruar durante un año. Durante ese proceso, la mayoría de las mujeres pasan por un periodo de transición gradual que incluye la disminución paulatina del ciclo en la premenopausia, su cese en la menopausia, la época más cercana a la última menstruación y el ajuste final del organismo en la posmenopausia.

Asimismo, en esta etapa de la vida, se suscitan una serie de cambios a nivel físico, social y psicológico, tornándose indispensable la práctica de actividad física para menguar los efectos negativos que lleva consigo dicha etapa. Según los conceptos de salud, salud mental y salud sexual de la OMS, nada debe impedir que la mujer climatérica sea mental y sexualmente sana. Es por eso que se deben estudiar y recomendar todos aquellos elementos que permitan la plenitud de sus posibilidades físicas, psíquicas y sociales en esta etapa (OMS, 1996). De igual modo De Miguel, *et al.* (2011) reseñan que la condición física se relaciona positivamente con la auto-percepción general de la salud, que mejora los estados de ánimo positivos y la autoestima; y disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés. También Moreno, Murcia *et al.* (2012) plantean que cuando la persona siente satisfacción y disfrute en la actividad que realiza también se percibe más competente y motivada.

En función a lo antes expuesto es que el presente trabajo está dirigido a las mujeres que transitan por esta etapa tan particular de la vida, que es la adultez media. Esta es la etapa comprendida entre los 45 y 60 años, donde se destaca lo beneficioso de la realización de

actividad física, el cual les permitirá mantener su estado de bienestar, físico, emocional, psicológico y social.

2.2 Running

En los últimos años, el fenómeno del Running ha pasado a ser parte importante de la cultura corporal del movimiento, este se basa en la actividad de “correr” que es tan antigua como la existencia del hombre; la que no se centra solo en correr, sino que también pone en marcha todo un sistema de configuración de sentidos, a partir de una actividad que toma por objeto el rendimiento del cuerpo, desde un punto de vista integral. Giddens, A (1995) plantea que el Running puede ser definido como un nuevo estilo de vida, entendido como un “conjunto de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no sólo porque satisfacen sus necesidades utilitarias, sino también porque dan forma material a una crónica concreta de la identidad del yo”.

Haciendo referencia a algunos de los beneficios que esta actividad aporta a sus practicantes están las mejoras que provoca a nivel de los diferentes sistemas del organismo. Castillo *et al.* (2005), plantea que realizar ejercicio físico de manera regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades, a la vez que otorga beneficios a nivel psicológico y sociológico. Mientras que por su parte Audelin *et al.* (2008) fundamentan que la realización de actividad aeróbica reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares, mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados al corazón. Por lo que su práctica es aconsejable para toda la población en general.

Según Blain *et al.* (2000), el Running incrementa la salud física y mental, atenuando y retardando las consecuencias negativas de la edad, por lo que llevar adelante un programa de ejercicio organizado, permite a la persona adulta desarrollar su máximo potencial físico. Con ello, hay un aumento de la expectativa de vida y sobretodo hay una mejora en la calidad de vida. Además, Karinkanta (2008) plantea que correr proporciona mejoras a nivel muscular, aumentando el tono y volviendo las estructuras óseas más estables. También propone que la práctica de actividad aeróbica reduce la pérdida mineral a nivel óseo, potenciando la actividad hormonal osteoblástica y el proceso de remodelación ósea. De esta forma, la liberación de calcio producida durante la contracción muscular hace que los tendones y ligamentos se fijen a los huesos, evitando así lesiones vinculadas a la osteoporosis.

A nivel metabólico, el Running trae aparejado mejoras en los niveles de lípidos y glicemia en sangre, evitando padecer enfermedades como la arterioesclerosis. Asimismo, favorece la pérdida de peso y retrasa la resistencia a la insulina, ambos factores asociados

con el envejecimiento, por lo que la incidencia de obesidad y diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduce (HAKKINEN *et al.* 2008).

En lo que refiere al sistema inmunológico, se da un incremento de la producción hormonal, generando un aumento de las defensas y una reducción en la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente los de mama, colon y páncreas (NILSEN *et al.*, 2008).

En cuanto a los beneficios a nivel psicológico, la práctica de Running genera liberación de serotonina, considerada la sustancia química encargada de mantener en equilibrio los estados de ánimo. Por tanto, se da un descenso en los niveles de stress, produciéndose un incremento de la funcionalidad física y como consecuencia, una mejora en la autoeficacia y la autoestima (MÄNTY *et al.*, 2009).

A nivel social disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales, favoreciendo la cohesión e integración social de la persona mayor (HILL *et al.*, 2007). Para Landa, M.; Marengo, L. (2011) el running coexiste en la actualidad con otros discursos desplegados bajo el imperativo de la salud, la calidad de vida y el bienestar, que apuntan a la configuración de determinados cuerpos.

Es por ello que, de lo expuesto por los autores citados anteriormente, emana el porqué de que dicha actividad se haya transformado en el fenómeno que es hoy en día. Justificándose su explosión en función de los beneficios que esta otorga a sus participantes tanto a nivel físico, psicológico, emocional o social, esta actividad es la elegida por una inmensa cantidad de individuos a lo largo y ancho del planeta. Por ello es que centrándonos en lo estrictamente vinculado a las relaciones sociales y el running, el presente trabajo adquiere un especial significado para los docentes a cargo de los grupos de Running de Maldonado, transformándose éste en una herramienta de gran utilidad a la hora de realizar propuestas que integren y faciliten los vínculos sociales entre las participantes.

2.3 Socialización

En la actualidad, el establecimiento de relaciones entre personas deriva una necesidad innata de la persona que se conoce como necesidad o impulso afiliativo (OLIVA, 2008). Por lo que el incentivar a los integrantes de un grupo o equipo a mantener actividades socializadoras por parte de quienes están a cargo, genera en los participantes espíritu de equipo o sentido de pertenencia.

De igual modo, Gómez Del Valle y Planas (2011) agregan que la ayuda mutua entre las personas genera protección social, por lo tanto, las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar de las personas; dicho de otra manera, las relaciones sociales desarrollan

un complemento en la vida del ser humano, como la relación que se tiene con uno mismo, por lo que el vincularse con otros resulta necesario y primordial para la vida cotidiana.

En un estudio realizado en el centro médico de la universidad estadounidense de Rush, se comprobó que la actividad social frecuente ayuda a retrasar los efectos negativos del envejecimiento. En dicho estudio se pudo observar que el deterioro de las facultades cognitivas era un 75% más lenta en los individuos más activos socialmente. Aunque no se sabe con exactitud por qué las relaciones sociales logran enlentecer el envejecimiento, los especialistas creen que es debido a que las relaciones de cierta complejidad estimulan a la formación de redes neuronales, y que en caso de llevar una vida social pobre éstas se deteriorarían más rápidamente (RODRIGUEZ, 2012).

En cuanto a los beneficios que lleva consigo el interactuar con personas de diferentes ámbitos y con historias diferentes, es que nos volvemos más empáticos, y es precisamente a través de la experiencia social que nace el “self”, que se entiende como la capacidad humana para la reflexión y ponerse en el lugar del otro, comprendiendo las diversas situaciones desde el punto de vista de la otra persona (MACIONIS; PLUMMER, 2012).

A medida que los individuos pertenecientes a un grupo empiezan a interactuar de forma más íntima estos sufren una transformación que los lleva a auto percibirse como un grupo primario. Según Horton¹ (*apud* EMERSON, 2019), la formación de un “grupo primario” se da cuando un conjunto pequeño de individuos caracterizado por la asociación y la cooperación personal directa, se interrelaciona de forma espontánea. Por tanto, de dicha interacción es que se constituye dicho grupo, el cual cumple un papel fundamental tanto en el proceso de socialización como en el desarrollo de los roles y estatus.

Por su parte Gamez y Merino (2011), mencionan que las consecuencias relacionales y sociales de la actividad física, constituyen uno de los argumentos de intervención social más importantes en la vida del individuo, quedando de manifiesto que el ejercicio físico especialmente realizado en grupo, representa un contexto idóneo para la ayuda y la percepción de apoyo social entre las personas adultas. Por lo tanto, queda argumentada la necesidad de apoyo social entre los individuos que se integran al contexto del deporte, convirtiéndose de esta manera en un entorno que facilita los contactos sociales y la creación de vínculos afectivos.

¹ COOLEY, Ch. H. Social Organization: **A study of the larger mind**. NewYork: Charles Scribner's Sons, 1909.

Partiendo de lo expuesto anteriormente, comprendemos que los vínculos sociales no son solamente beneficiosos para la salud, sino que son imprescindibles para el desarrollo integral de una mejor calidad de vida y que al vincularse socialmente el individuo desarrolla la empatía, permitiéndole comprender las necesidades ajenas, entendiendo que al convivir con otros se generan instancias de respeto y entendimiento en las diversas situaciones cotidianas del grupo; a partir de ello se reafirma el valor de potenciar las relaciones sociales en los adultos como puerta que se abre al mundo.

3. PROPUESTA METODOLOGICA

3.1 Paradigma

Para comprender desde qué perspectiva será abordada esta investigación, especificaremos el concepto de paradigma y cuál será el enfoque que se dará a este trabajo. Sautú *et al.* (2005), definen al paradigma como “un conjunto de conceptos teórico-metodológicos que el investigador toma como un sistema de creencias básicas que determinan el modo de orientarse y mirar la realidad.”

Kuhn redefine históricamente el concepto de paradigma, describiéndolo como “un conjunto de prácticas que definen una disciplina científica durante un período específico de tiempo.” (KUHN, 1962 *apud* GONZALEZ, 2004, p. 213)². Por lo tanto, y en concordancia con los autores antes citados es que concebimos al paradigma como el conjunto de creencias que nos permite posicionarnos desde determinado punto de vista, para así comprender la realidad.

El presente trabajo se desarrollará desde la perspectiva del paradigma interpretativo, el cual se caracteriza por comprender a una determinada realidad en el contexto social en el cual ocurre, centrándose en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social. Según Taylor y Bodgan (1998) la principal finalidad del paradigma interpretativo es “la comprensión en un nivel personal de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente”, siendo ésta la premisa que enmarca a nuestro objetivo general.

3.2 Modelo de Investigación

Como todo proyecto de investigación, éste busca fundamentalmente contribuir a la producción de conocimiento en un área específica. Partiendo de la construcción de un argumento sostenido empíricamente, consideramos que esta investigación se respalda en un modelo cualitativo, el cual pretende comprender a determinado grupo de individuos en su marco de referencia, buscando experimentar la realidad como ellos lo hacen. Proyectamos comprender como se comportan los sujetos aplicados en el proceso, atendiendo al proceso en su totalidad.

En relación al modelo cualitativo el investigador estudia el escenario y a las personas en una perspectiva holística, sin ser reducidas a variables, sino considerados como un todo, siempre dentro del marco de referencia al que pertenecen (TAYLOR, BOGDAN, 1998). Lo

² KUHN, T. **La Estructura de las Revoluciones Científicas**. México: Breviarios del Fondo de Cultura Económica, 1996.

que se pretende es comprender cómo se comportan los sujetos aplicados en el proceso, captando el proceso en su totalidad. En este caso la práctica del Running y el vínculo social entre sus participantes.

En cuanto a las relaciones entre informantes e investigadores, en este caso serán las propias mujeres y el investigador, quienes desarrollarán las entrevistas como parte de una visita a su ámbito de actividad. De esta manera Taylor y Bogdan (1998, p.20) proponen que “los investigadores cualitativos se identifican con las personas que estudian para poder comprender como ven las cosas”. A este tipo de investigaciones, se las denomina inductivas, ya que se basan en observar, escuchar, comprender e interpretar la realidad de manera subjetiva, y desarrollar el conocimiento en forma inductiva; asumiendo que los significados son diversos. De esta manera como investigadores cualitativos, no trabajaremos con valores numéricos, sino que registraremos los datos con palabras, las cuales finalmente analizaremos con el fin de interpretar y sacar conclusiones que nos permitan alcanzar nuestro objetivo.

Por otra parte, la metodología cualitativa hace referencia a la investigación que produce datos descriptivos que pueden estar dados por las propias palabras de las personas, de forma oral o escrita y mediante la observación de los sujetos. Precisamos entonces que no se van a evaluar datos objetivos y precisos, sino que mediante determinadas herramientas de recolección de datos se indagará de manera subjetiva la realidad que se quiere observar e investigar.

El interés del presente trabajo es el de profundizar en la realidad del mundo del Running y conocer su funcionamiento, ahondando en como el docente motiva y estimula a sus alumnos para favorecer su desarrollo integral, siendo el punto central de la investigación las formas en que se configuran las relaciones sociales entre las participantes.

3.3 Nivel

En este caso la investigación es de nivel exploratorio, ya que se adecúa a la definición realizada por Sabino (1986) quien sostiene que el nivel exploratorio en investigación es aquel que pretende dar una visión general, y se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido, no admitiendo todavía una descripción sistemática.

En nuestro caso el presente trabajo es de nivel exploratorio, debido a que busca generar antecedentes y preguntas que sirvan para crear un marco de referencia para futuros trabajos de investigación, en relación a los procesos de socialización que se dan entre quienes participan de los grupos de Running en Maldonado.

3.4 Universo

El universo es un conjunto de individuos o elementos de estudio que cumplen con determinadas características en común (LUDEWIG, RODRIGUEZ y ZAMBRANO, 1998).

En este caso definimos nuestro UNIVERSO como todas las mujeres de entre 45 y 60 años que participan de los grupos de Running en el departamento de Maldonado. Surgiendo el interés por investigar este universo, de la carencia de estudios que aborden la problemática de las relaciones sociales entre las mujeres que asisten a estos grupos.

3.5 Muestra

El tipo de muestreo fue realizado de forma intencional no probabilística, la cual según Arias (2006), es aquella donde los elementos muestrales son escogidos en base a criterios o juicios preestablecidos por el investigador. Por su parte Parra (2003) define a la muestra, como parte de la población, obtenida con el propósito de investigar propiedades que posee la población. Se pretende que dicho subconjunto sea representativo de la población de la cual se extrajo, siendo la muestra una parte del universo, obtenida con el propósito de investigar las propiedades que posee dicho universo.

De esta forma es que queda definida la muestra para nuestro trabajo como, todas las mujeres de entre 45 y 60 años que participan de los grupos de running :a) **Corredores del Este**, b) **Andarines** y c) **Carpediem Runners**, por ser estas una parte representativa del universo.

El criterio de selección para escoger estos grupos fue, la antigüedad que llevan funcionando en el departamento, así como también que estos grupos son los que presentan mayor número de participantes.

El grupo a) **Corredores del este**: funciona en el barrio de Marconi (inmediaciones de la avenida Bulevar Artigas y avenida Roosevelt), en este grupo participan 80 personas de forma permanente, de las cuales el 16 de estas son mujeres que se ajustan al perfil de nuestra muestra.

El grupo b) **Andarines**: funciona en el campus de Maldonado y en este grupo participan 97 personas de forma permanente, de las cuales el 52 de estas son mujeres que se ajustan al perfil de nuestra muestra.

El grupo c) **Carpediem Runers**: funciona en el barrio de Altos del Pinar (inmediaciones del hospital de Maldonado), de este grupo participan 65 personas de forma permanente, de las cuales el 16 de estas son mujeres que se ajustan al perfil de nuestra muestra.

Por otro lado, también se optó por utilizar el criterio de Saturación Teórica, debido a que no se hallaron datos nuevos a través de los cuales se puedan desarrollar más cuestiones. Este concepto fue desarrollado por Vallés (2009), quien plantea que la Saturación Teórica es el punto al que se llega cuando ya no emerge nada nuevo de las nuevas entrevistas, por lo que la información recogida resulta sobrada en relación con los objetivos de investigación.

3.6 Instrumentos para la recolección de datos

Sabino (2000) define a los instrumentos de recolección de datos como cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. Mientras que Hurtado (2000) hace alusión a ellos, como la selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos que permite determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación.

Los instrumentos de recolección de datos escogidos son las entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron realizadas a las mujeres de nuestra muestra. En lo que refiere a las entrevistas semiestructuradas, Negrine (1999) nos menciona que este tipo de entrevista busca información en base a pautas previamente establecidas, permitiendo al entrevistado disertar sobre el tema preguntando, para que deje claros los aspectos más importantes según la valoración previa. Además, al no haber una estructura rígida, el entrevistador puede redirigir las preguntas agregando o repreguntando si lo cree necesario, siempre con la finalidad de enriquecer la entrevista.

Estas entrevistas se realizaron con el objetivo de interactuar con las mujeres de los diferentes grupos y así conocer sus opiniones; dándoles la libertad de aportar elementos que crean relevantes al tema. Así como también darles la posibilidad de expresar sus sentidos iniciales al integrarse al grupo y manifestar de qué forma a incidido el mismo en su socialización.

4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los datos obtenidos se presentarán de acuerdo a tres categorías de análisis, las cuales fueron tomadas a partir de los objetivos de dicha investigación: **a) Descripción de los sentidos iniciales previo a la participación.** En esta categoría se realiza un análisis de cómo se da el proceso de integración de las participantes a los grupos, en función a sus expectativas y sus primeras sensaciones. **b) Cambios concretos en la socialización de las participantes.** Aquí se indaga en cuales son los cambios que a nivel social produjo la participación en los grupos de running, realizando una comparación de las actividades que realizaban las participantes antes de integrarse a los grupos con las actividades que realizan ahora. Además, se profundiza en la visión subjetiva que tienen las participantes de los cambios que ellas sienten en su personalidad. **c) Formación de nuevos grupos de relaciones interpersonales.** En esta categoría se analiza el desarrollo de los individuos como colectivo. Se pretende identificar el tipo de vínculos sociales que se dan dentro del mismo, así como también la profundidad de las relaciones a partir de que se integraron al grupo.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Luego de realizar las entrevistas a las participantes, se pueden dar a conocer las diversas opiniones y visiones sobre lo que acontece en la socialización de las mujeres entrevistadas de entre 45 y 60 años a partir de la participación en los grupos de Running.

Para poder profundizar en el análisis de los datos obtenidos de las entrevistas, es necesario hacer referencia a que el mismo no sería posible sin contextualizar a la población en estudio. Para poder entender el sentir de las participantes en los momentos previos y posteriores a la participación en el grupo, debemos contemplar algunas particularidades de esta población tales como, que en la franja etaria que se encuentran transitando que es entre los 45 y 60 años de edad, la mayoría de las mujeres ha culminado o ha abandonado su formación académica, por lo que los espacios para conocer gente nueva se ven acotados. Además, destacar que las mujeres de estas edades se encuentran transitando por una etapa de la vida, (menopausia) donde se suscitan diversos cambios, físicos, hormonales, sociales y psicológicos. Cambios que pueden incidir directamente en la forma de relacionarse con sus pares y que pueden estar asociados al estilo de vida sedentario. Papalia, D *et al.* (2012) plantean en su libro “Desarrollo Humano”, distintas perspectivas desde donde puede ser estudiado este grupo de individuos, detallando una serie de características propias de este grupo en particular. Ellos manifiestan que las mujeres que se encuentran transitando por la menopausia, presentan mayor depresión e irritabilidad que a otras edades, lo cual incide directamente en el tipo de vínculo que generan con los demás. Surge de esto, que el tipo de relacionamiento que tengan con los otros integrantes del grupo, puede estar más vinculado con los cambios en su vida que con los cambios biológicos que en ellas están aconteciendo; reafirmando entonces la idea de que los grupos de running son un ámbito ideal para que estas sufran una transformación que repercuta positivamente en su vida social. Por tanto, el integrarse a un grupo de corredores resulta ser una oportunidad por demás atractiva para generar nuevos vínculos sociales.

5.1 Descripción de los sentidos iniciales previo a la participación

En relación a las motivaciones que impulsan a las participantes a acercarse a un grupo de corredores, podemos decir que estas son diversas, entre las que se encuentran el cuidado del cuerpo y la imagen física. (Entrevistada 1 Andarines) *“Algunos kilitos quieres bajar, ...siempre hay dos o tres kilos ... que aparte uno se pone grande y ya tres kilos no es fácil bajar”*. Hakkinen *et al.* (2008) hace referencia a que la práctica de ejercicio aeróbico favorece la pérdida de peso y retrasa la resistencia a la insulina, ambos factores asociados con el

envejecimiento, por lo que la incidencia de obesidad y diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduce.

También, la motivación puede estar dada por la búsqueda de interacción social. (Entrevistada 2 Carpediem) *“No me gusta entrenar sola...hace un año que estoy en este grupo, y hace dos años que venía pensando en estar con ellos porque te motivan.”* MORENO, MURCIA *et al.* (2012) en relación a lo que exponen las participantes, mencionan que cuando la persona siente satisfacción y disfrute en la actividad que realiza también se percibe más competente y motivada. (Entrevistada 1 Corredores) *“después me uní a un grupo, porque sola es feo, y está bárbaro eso...todo el grupo en sí, estar guiada, la parte social, todo me motivó”.* (Entrevistada 1 Andarines) *“Lo que yo quería era venir a bailar, pero después vi que empecé a mejorar también el tema de correr, el compañerismo que hay en este grupo, creo que no hay en otro lado, ... este es un grupo muy unido”.* A nivel social la interacción con otros, disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales, favoreciendo la cohesión e integración social de la persona (HILL *et al.*, 2007).

Otra de las motivaciones puede estar dada por la mejoría de determinadas patologías. (Entrevistada 3 Carpediem) *“Tengo hernia de disco y cuando me diagnosticaron después de mucho tiempo, estuve con dolor, me dijeron que no podía hacer nada y estuve mucho tiempo parada y hubo un tiempo que no me podía levantar sola de la cama”...* *“Me dolía muchísimo todo mi cuerpo sobre toda esa zona lumbar” ... “El médico me dijo que tenía que operar y el neurocirujano me dijo que como era muy joven no me recomendaba operarme, y ahí empecé en un grupo de corredores”.* Karinkanta (2008) expone que correr proporciona mejoras a nivel muscular, aumentando el tono y volviendo las estructuras óseas más estables. También menciona que la práctica de actividad aeróbica reduce la pérdida mineral a nivel óseo, potenciando la actividad hormonal osteoblástica y el proceso de remodelación ósea. (Entrevistada 3 Andarines) *“Tenía problemas de diabetes y presión y una amiga me invitó a venir, mi amiga venía al grupo, y ya hace 12 años que estoy en el grupo... desde que vengo al grupo, por suerte me sacaron los medicamentos de la diabetes”.* Hakkinen *et al.* (2008) hace referencia a que la práctica de ejercicio aeróbico favorece la pérdida de peso y retrasa la resistencia a la insulina, ambos factores asociados con el envejecimiento, por lo que la incidencia de obesidad y diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduce.

5.2 Cambios concretos en la socialización de las mujeres.

Mayormente, las participantes entrevistadas hicieron mención a cambios positivos en su vida social al integrarse a los grupos de running. De esta interacción social, surge la formación de nuevos grupos de afinidad, en los cuales se generan nuevas amistades y vínculos

interpersonales más estrechos, al igual que la integración de nuevas actividades informales a su vida.

En cuanto a las actividades que se realizan por fuera del horario de clase, éstas sin lugar a dudas representan un cambio en la vida social de las participantes. Varias de las asistentes expresan que el vínculo con los compañeros y compañeras del grupo no termina al finalizar la clase, sino que también se realizan actividades fuera del horario de la misma como son, juntarse para asistir todos juntos a las carreras, organizar viajes, festejar cumpleaños, organizar asados, ir a la playa o simplemente juntarse a tomar mate. Según ellas *“nunca falta un motivo para juntarse”*. Estas actividades extras son otro gran indicador del impacto que tiene la participación en los grupos de running en su vida social. En relación a lo expresado por las participantes, Hill *et al.* (2007) plantea que a nivel social la actividad física disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales, favoreciendo la cohesión e integración social de la persona. (Entrevistada 2 Carpediem) *“Nos juntamos todos, por ejemplo, no podemos entrenar todos en el mismo horario y buscamos una excusa para juntarnos en la playa a entrenar, un asado en la casa de alguien, tengo una vida muchísimo más activa. Cualquier excusa es buena para juntarnos. Hacemos meriendas después de entrenar, traemos cosas... todo siempre es una excusa para estar juntos. Está muy bueno”*.

(Entrevistada 1 Andarines) *“Me junto con los compañeros, hacemos alguna reunión, cumpleaños, o salimos a tomar mate... después que salimos de aquí del Campus seguimos todos en contacto... cumpleaños que hay, cumpleaños que nos reunimos. De repente nos reunimos sin motivo de ningún cumpleaños ni nada.”* (Entrevistada 2 Andarines) *“Uno en el grupo, por ejemplo, sale a tomar algo, un fin de semana vas a la playa con alguien así del grupo, por ejemplo, yo tengo amigas que nos reunimos tomamos mate un día, otro día vamos a la playa. Se forma siempre dentro de los grupos, grupos chicos. Yo, por ejemplo, como no nací acá no tenía muchas amistades, pasaba trabajando. El grupo te ayuda a formar un grupo lindo”*.

(Entrevistada 2 Corredores) *“Hacemos asados, viajamos, con un grupo, por ejemplo, este año pensábamos ir todas a Río a correr la maratón, entonces vamos todos juntos, y es espectacular porque no solo es el momento que vas a correr, sino el viaje, el estar ahí, el juntarse para comer, hablar, todo”*. Según Oliva (2008) del relacionamiento entre las personas deriva de una necesidad innata de los individuos que se conoce como necesidad o impulso afiliativo. Este impulso le proporciona placer y satisfacción al ser humano, siendo ésta una conducta gratificante que surge de la interacción con sus semejantes.

En relación a los cambios internos que se generaron en la vida de las mujeres a partir de las nuevas relaciones sociales, Gómez Del Valle; Coll i Planas (2011) afirman que la ayuda

mutua entre las personas genera protección social. Por ende, las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar de las personas; dicho de otra manera, las relaciones sociales desarrollan un complemento en la vida del ser humano, como la relación que se tiene con uno mismo. Vincularse con otros, resulta necesario y primordial para la vida cotidiana. (Entrevistada 1 Corredores) *“Siempre fui así, de integrar a la gente, pero me ayudó Corredores, vos te despojas de prejuicios, de etiquetar... al final somos todos iguales. Si, te abrís, te sentís cuidada y querida. Yo me siento así, y me gustaría que los demás se sintieran igual.”* (Entrevistada 3 Andarines) *“Estoy más receptiva, es como otro mundo, conocer a otras personas, vemos las costumbres distintas de cada uno. Compartimos las vidas. Uno aprende de la experiencia de los demás, en relación a las familias, sino me quedaba en mi casa con mi marido y mi hija y nada más. Acá uno viene y es otra cosa, es una horita que es para nosotros. Empezamos el día livianitas.”* (Entrevistada 2 Andarines) *“Sé que a mí el grupo me ha ayudado muchísimo. Por ejemplo, ir a la playa sola no iba entonces. ... pienso que a todos nos beneficia. A mí me ha beneficiado.”* (Entrevistada 3 Carpediem) *“Creo que la parte social pasa a ser un factor fundamental y es bastante más importante que todo, porque es lo que necesitamos... y es lo que también te lleva a que todo el resto funcione, que le pongas más ganas, más empeño, que realmente le dediques más. Creo que el grupo me aporta muchas cosas que yo necesitaba para mi vida. Todos aportamos cosas y seguramente he terminado acá porque es una cuestión de energía, hace mucho que entreno y formamos un grupo de amigos re lindo, compartimos muchas actividades, el grupo me contiene mucho”.*

5.3 Creación de nuevos grupos de relaciones interpersonales a partir de la participación en los grupos de Running.

En cuanto a los vínculos que se generan entre las participantes y sus pares, se destaca el sentido de pertenencia al grupo. (Entrevistada 2 Corredores) *“Generalmente, cuando hay carreras siempre terminamos con un almuerzo o alguna cena, festejamos los cumpleaños de los profesores, después si surge un día de familia hacemos un asado en la casa de alguno de los corredores, vamos todos con la familia, van esposos, los hijos, cada uno lleva a su familia, aparte se conocen entre ellos, como te decía antes la familia se suma al grupo.”*

A medida que los individuos pertenecientes a un grupo empiezan a interactuar de forma más íntima estos sufren una transformación que los lleva a auto percibirse como un grupo primario. Es un sentir colectivo entre las participantes de los tres grupos el expresar que sienten que el grupo es una gran familia. (Entrevistada 2 Andarines) *“Es como una familia, estamos todos en la misma”.* Charles Horton Cooley (1909) hace alusión a la formación de un “grupo primario” cuando un conjunto pequeño de individuos caracterizado por la asociación y la cooperación personal directa, se interrelaciona de forma espontánea. Por tanto, de dicha

interacción es que se constituye dicho grupo, el cual cumple un papel fundamental tanto en el proceso de socialización como en el desarrollo de los roles y estatus. (Entrevistada 1 Corredores) *“Siempre digo que los corredores somos como un clan, como que estamos todos enfocados en lo mismo, en tener una vida sana, cuidar el medio ambiente, todas esas cosas, entonces como que nos une muchas cosas, aunque seamos súper diferentes...somos un malón, que nos juntamos las mujeres solas, hacemos tarde de chicas y nos vamos a tomar el té a algún lado o una invita a su casa... es súper diferente, como que te haces cincuenta amigos de una”*. (Entrevistada 1 Andarines) *“Es como una familia, estamos todos en la misma. No sólo hacer reuniones”*. Cornachione (2006) desde la perspectiva social, plantea que la adultez debe ser definida en relación con los roles sociales y no sólo en virtud de la edad cronológica o la maduración psicofísica. Además, propone que la adultez está fuertemente marcada por los acontecimientos sociales, por los cambios de roles y por las demandas de tareas sociales, no tanto por las capacidades o características biológicas. De esta forma, el proceso de envejecimiento no debe ser visto solo desde el punto de vista cronológico, sino que deben tenerse en cuenta los factores personales y ambientales que influyen en él. (Entrevistada 3 Carpediem) *“Todos aportamos cosas y seguramente he terminado acá porque es una cuestión de energía, hace mucho que entreno y formamos un grupo de amigos relindo, compartimos muchas actividades, el grupo me contiene mucho.”* (Entrevistada 2 Carpediem) *“Creo que todo este grupo disfruta de esto. Somos una familia, y si bien yo hace un año que estoy acá, me integraron al toque. Yo me integré antes de pertenecer al grupo”*. Por lo que a nivel social la participación de los grupos, disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales, favoreciendo la cohesión e integración social de la persona mayor (HILL *et al.*, 2007).

En cuanto al compromiso que se genera con los demás (Entrevistada 2 Andarines) *“Los días que estaba lloviendo ...me acuerdo que nos pasaba a parte del grupo, decir, ¡cómo si el profesor viene, nosotros no vamos a ir!... como que no podías dejar tampoco y eso te ayuda porque mismo el grupo te ayuda a ir, si lo haces sola ya no lo haces”*. (Entrevistada 2 Corredores) *“Al final hay diálogo, confianza y amistad y si sabés que alguien está faltando, preguntas que está pasando y decimos no te permitas faltar, venite”*. Aquí queda de manifiesto el compromiso con el grupo y con la actividad, donde la asistencia a clase pasa a ser parte de una rutina, la cual de forma casi inconsciente ha generado un cambio en la vida social de las participantes.

En relación a los beneficios a nivel psicológico, la práctica de Running genera liberación de serotonina, considerada la sustancia química encargada de mantener en equilibrio los estados de ánimo. Por tanto, se da un descenso en los niveles de stress, produciéndose un incremento de la funcionalidad física y como consecuencia, una mejora en la autoeficacia y la

autoestima (MÄNTY *et al.*, 2009). (Entrevistada 3 Andarines) *“Pienso que todas sentimos diferente, porque nos comentamos nuestros problemas y nuestras alegrías también y todas somos distintas, pero el grupo se genera eso de llegar como un pollito mojado y luego empezamos a abirnos y empezamos a contar lo bueno, lo lindo, lo feo, ... yo cuento todo. Comparto las alegrías y las tristezas también, como que nos unimos más cuando nos contamos las cosas”*. (Entrevista 1 Carpediem) *“Acá se comparte todo, en cuanto a enfermedades o cuando falta alguien ... el seguir a la persona... no es que vengo, entreno y me fui, hay un trasfondo después de que te vas.*

6 CONCLUSIONES/CONSIDERACIONES FINALES

De acuerdo a los objetivos propuestos en el presente trabajo y a la triangulación de los mismos con la teoría planteada en el marco teórico, y la información obtenida de las entrevistas realizadas a nuestra población en estudio, consideramos pertinente manifestar que desde nuestro punto de vista y en relación a lo expresado por las mujeres entrevistadas, la participación en los grupos de Running ha permitido que estas mejoren sus relaciones sociales, posibilitándoles tener mejores vínculos con sus pares.

Un aspecto que surge de las entrevistas y que nos ha hecho reflexionar, es que en su mayoría las participantes, previo a integrarse a los grupos, no tenían espacios de interacción social por fuera del entorno familiar cercano ya sea por estar abocadas a tareas domésticas o laborales. En cuanto a ello, hemos observado la necesidad de éstas de pertenecer a un grupo, que les permita relacionarse abiertamente con otras personas.

Además, este trabajo nos ha dado la posibilidad de conocer a una parte de quienes participan en los grupos de Running, si bien las mujeres entrevistadas que se integran lo hacen por medio de diferentes motivaciones, la mayoría encuentra contención, respaldo y sentido de pertenencia, lo que las hace percibir al grupo como una familia (grupo primario). De igual modo, en estos grupos coexisten al mismo tiempo personas con distintas realidades y diferentes contextos socioeconómicos que se integran armónicamente con el afán de disfrutar del espacio de clase. Asimismo, mencionan que en el grupo se mejora la calidad de vida desde distintos aspectos, ya sea en lo físico, como también desde lo emocional, mental y social. En cuanto a los cambios concretos en la socialización, se aprecian modificaciones sustanciales en su vida social, como por ejemplo la formación de nuevos grupos de relaciones interpersonales, el compromiso por la asistencia a clases y la realización de actividades fuera del horario de clase.

Por otro lado ¿subyace del trabajo de tesis, la relevancia que tiene que los docentes incluyan en sus planes de trabajo, actividades que contemplan la integración entre los participantes? Según el discurso de las mujeres este aspecto es uno de los más relevantes a la hora de continuar asistiendo a los grupos de Running.

Una vez culminado el trabajo de campo y el análisis de los datos desde las tres categorías, nos queda la sensación de que se cumplió con el cometido del mismo, particularmente en lo que atañe a la población en estudio y a la propia actividad del Running.

Consideramos que ha quedado abierta la puerta para futuros trabajos relacionados con la población en estudio, así como también en lo que atañe a la propia actividad del Running.

Alguno de estos podría ser: ¿Qué tipo de lesiones son las más comunes entre esta población? ¿Qué tipo de entrenamiento es más apropiado a estas edades? ¿Qué las motiva a competir en carreras de calle?

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIAS, F. **El proyecto de investigación**. Caracas: Editorial Episteme, 2006.

ABARCA, S.; NASSAR, H. **Psicología del Adulto**. San José: Eunod, 1983.

AUDELIN, M.C; SAVAGE, P.D; ADES, P.A. Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Very Old Patients: Focus on physical function. **Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention**,. n. 28. p.163–173, 2008.

BLAIN, H *et al.* The preventive effects of physical activity in the elderly. **Presse Med.** v. 24 . n. 29, p. 22, 2000.

CASTILLO, MJ; ORTEGA, FB; RUIZ, J. **Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento**. Barcelona: Med Clin, 2005.

CODIGO CIVIL URUGUAYO. Montevideo: Poder Legislativo, 2002. Disponible. en: http://www0.parlamento.gub.uy/codigos/codigocivil/2002/cod_civi/ Acceso en: 23 feb. 2018.

CORNACHIONE, M. **Psicología del Desarrollo**. Buenos Aires: Editorial Brujas, 2006.

COOLEY, CH. H. **Social Organization: A study of the larger mind**. NewYork: Charles Scribner's Sons, 1909.

DE MIGUEL-CALVO, J. M. *et al.* Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. **Revista de Psicología del Deporte**, n. 20, p. 589-604, 2011.

Diario La República, Montevideo, 28 oct. 2013. Disponible en: <https://www.republica.com.uy/uruguayos-running/> Acceso en: 20 nov. 2020

GAMEZ, P; MERINO MANDLY, A. **Beneficios psico-sociales de la actividad física**. 2011.

GIDDENS, A. **Modernidad e identidad del yo**. El yo y la sociedad en la época contemporánea. Barcelona: Península, 1995.

GIL, G. J. Deporte y estilos de vida: El running en Argentina. **Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología**, Bogotá, n. 30 p. 43-63, 2018. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/antpo/n30/1900-5407-antpo-30-00043.pdf> Acceso en: 30 nov. 2020

GÓMEZ DEL VALLE, G. y COLL I PLANAS, Laura. **‘Relaciones sociales y envejecimiento saludable**. Barcelona: Fundación Agrupación Mutua, 2011.

GORI, Jorge *et al.* Ginecología de Gori. Argentina: El Ateneo, 2001.

GROSSER; COLS. Actividad física, salud y calidad de vida. 1991. 48.

HAKKINEN, A *et al.* Health-related quality of life and physical activity in persons at high risk for type 2 diabetes. In: *Disabil Rehabil*, 2008. Cap. 25. P. 1-7.

HILL, K *et al.* **Physical and psychological outcomes of a supported physical activity program for older carers.** 2007. p. 257-271.

HURTADO, J. **Metodología de la investigación holística.** México D F: 3ªed, 2000.

KARINKANTA . **Maintenance of exercise-induced benefits in physical functioning and bone among elderly women.** *Osteoporos Int.* Courneya, 2008.

KEOGH, J *et al.* **Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults.** A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2009.

KOHLER, C. Prólogo, en Groupe Lyonnais, **Adultez**, Madrid: ed. Razón y Fe, 1960.

KUHN, T. **La Estructura de las Revoluciones Científicas.** México D F: Breviarios del Fondo de Cultura Económica. (séptima reimpresión), 1962.

LANDA, M. I. y MARENGO, L. G. El cuerpo del trabajo en el capitalismo flexible: lógicas empresariales de gestión de energías y emociones. *Cuadernos de Relaciones Laborales*. 2011. P. 177-199.

LUDEWIG, C; RODRIGUEZ. A; ZAMBRANO. A. **Taller de metodología de la investigación.** Material de trabajo. Barquisimeto: Fundaeducu, 1998.

MACIONIS, J.; PLUMMER, K.. **Sociología.** Madrid: Prentice Hall, 2012.

MÄNTY, M *et al.* Long-term Effect of Physical Activity Counseling on Mobility Limitation Among Older People: A Randomized Controlled Study. 20 **The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences**, v.1, n. 64, p. 83–89, feb. 2009. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/23933429_Long-term_Effect_of_Physical_Activity_Counseling_on_Mobility_Limitation_Among_Older_People_A_Randomized_Controlled_Study Acceso en: 30 nov. 2020

MORENO-MURCIA, J. A. *et al.* Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. **Revista de Psicología del Deporte**. v. 2, n. 21, p. 215-221, 2012.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente, TRIVIÑOS, Augusto N. S. (orgs.). *A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.* Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS/Sulina, 1999. p. 61-93.

NILSEN, T *et all.* **Recreational physical activity and cancer risk in subsites of the colon.** The Nord-Trøndelag Health Study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2008.v.17 183–188 p.

OLIVA, A. "Desarrollo social durante la adultez y vejez". Bogotá: Funlam, 2008.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Acceso en: 21 nov. 2020.

PARRA, J. **Guía de muestreo**. Colección XLV aniversario. Fces, 2003.

PAPALIA, D; DUSKINFELDMAN, R; MARTORELL, G. **Desarrollo humano**. Mcgraw-hill/interamericana editores, s.a. de c.v, 2012.

RAMIREZ, W.; VINACCIA, S.; SUAREZ, G. R. El impacto de la actividad física y deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. **Revista de Estudios Sociales**, n. 18, p. 67-75, 2004.

SABINO, C. **El proceso de Investigación. 2.ed**. Buenos Aires: Humanitas, 1986.

SABINO, C. **El proceso de investigación**. Caracas: Panapo, 2000.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. **La actividad física orientada hacia la salud**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.

SAUTU, R. *et.all*. Manual de metodología: Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. Buenos Aires : CLACSO, 2005.

STAUDINGER, U. M. Images of aging: Outside and inside perspectives. **Annual Review of Gerontology and Geriatrics**,. v.1, n.35, p. 187-209, 2015.

TAYLOR, S; BODGAN, R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós, 1998.

VALLÉS, M.S. **Entrevistas Cualitativas**. Madrid : Centro de Investigaciones Sociológicas, 2009.

VAILLANT, G.E. Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development. New York: Little, Brown & Co., 2002.

8 ANEXOS

ANEXO 1

PAUTA ENTREVISTA SEMI- ESTRUCTURADA MUJERES

- 1 ¿Cuál es tu nombre?
- 2 ¿Cuántos años tenés?
- 3 ¿A qué te dedicas?
- 4 ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.
- 5 ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?
- 6 ¿Contame qué te motivó a acercarte a un grupo de running?
- 7 ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?
- 8 Nárrame acerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo.
- 9 ¿Podés contarme que actividades realizabas antes de unirse al grupo?
- 10 ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?
- 11 ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.
- 12 ¿Crees que ha habido cambios en tu personalidad, en lo que refiere a tu relacionamiento con los otros? ¿Podés señalarme alguno?
- 13 ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

ANEXO 2**DESGRABACION DE ENTREVISTAS A MUJERES****GRUPO DE CORREDORES ANDARINES****ENTREVISTA 1****VB ¿Cuál es tu nombre?**

(A)

VB ¿Cuántos años tenés?

A 46

VB ¿A qué te dedicas?

A Soy ama de casa

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

A Liceo, tengo hasta cuarto aprobado

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

A Tengo dos varones. Uno de 23 y otro de 16. Mi hijo mayor vive con la abuela y yo vivo con mi esposo y mi hijo más chico. Mi esposo no es el papá de mis hijos.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

A Yo estaba en Andarines de la noche, y un día me enteré de que este grupo era precioso y bailaban.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

A Hablé con el profe y me dijo que si y hace dos años ya.

VB ¿Nárrame a cerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo?

A Lo que yo quería era venir a bailar, pero después vi que empecé a mejorar yo también el tema de correr, el compañerismo que hay en este grupo yo creo que no hay en otro lado, este... este es un grupo muy unido...

VB ¿Podes contarme que actividades realizabas antes de unirte al grupo?

A Hacía Aeróbica con la profesoras de Maldonado Nuevo, con Marianne con Marianela, arranqué con Marianela hace como 10 años y después con Marianne y después salió el tema este de las carreras de "entrena tu corazón" y bueno, y después Marianne tuvo familia y no nos podía dar clase y ahí arranqué con Andarines de la noche. Y después me enteré esto del Profe de Cuevas y ya va a hacer como dos años de esto.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

A Me junto con los compañeros, hacemos alguna reunión, cumpleaños, o salimos a tomar mate... después que salimos de aquí del Campus seguimos todos en contacto... cumpleaños que hay, cumpleaños que nos reunimos. De repente nos reunimos sin motivo de ningún cumpleaños ni nada.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

A Si si, si porque como que me solté más. Me cambió pila, sí. Y la forma de ver la vida, de soltarme así. Me siento como no sé... más alegre ... más...

VB ¿Como ves esto que te pregunté a ti en tus compañeras?

A Es como una familia, estamos todos en la misma. No sólo hacer reuniones. De repente hay una carrera y nosotras no corremos, vamos a alentarlos, a estar con ellos, que vean que estamos con ellos, no es solo... Además, de repente somos un grupito de mujeres que salimos corriendo y vamos conversando de todos los temas y nos dicen ¿cómo hacen para correr y hablar? ... estamos acostumbradas... nos contamos cosas, cambiamos de opiniones... no... está muy bueno.

ENTREVISTA 2

VB ¿Cuál es tu nombre?

(MDC)

VB ¿Cuántos años tenés?

MDC 60

VB ¿A qué te dedicas?

MDC Tengo una farmacia

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

MDC Primaria y parte de secundaria, no terminé secundaria. Porque yo vivía afuera entonces no nací acá en Maldonado. Nací en Las Flores y quedaba lejos y había que pagar ómnibus y todo y estaba complicado para seguir...

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

MDC Ahora tengo un hermano varón y una hermana. Bueno,.. ya mis padres fallecieron, eh... tengo un hijo, tengo dos sobrinos y tres sobrinos nietos. Como que la familia quedó muy chica, no? Vivo sola, porque mi hijo ya está grande, tiene 34 años, es Médico y ya voló.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

MDC Bueno, yo antes caminaba y venía con Ximena dos veces por semana, siempre me gustó y como caminaba a las siete de la mañana, siempre habían chiquilinas acá haciendo ejercicio y me decían "Venite deci,.. como que es muy tarde... era muy temprano quedaba muy oscuro es peligroso caminar sola, vení con nosotros y dicho y hecho el primer día invité a mi hermana que no hacía ejercicio, que no le gustaba y quedó fascinada con las carreras y bueh.. y la verdad empezamos a venir y ya hace como dieciséis años y ya después no paramos de venir.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

MDC En si había una compañera que venía a hacer ejercicio, Patricia, y siempre que iba a la farmacia y me decía, "Ay, el grupo es precioso Carmen, dale venite no salgas a caminar sola...y ahí podes caminar si no te gusta correr porque la verdad no me gustaba correr. Y empecé a venir a caminar y después como que terminas corriendo. Siempre me gustó el ejercicio.

VB Nárrame acerca de las expectativas tenías antes de ingresar al grupo.

MDC Te digo, a mí lo que me gustaba y me hacía bien, porque yo trabajo todo el día parada,...entonces... el hecho de venir sé que me hace sentir bien. Entonces, de todas formas, no era, siempre que aparte algunos kilitos querés bajar, siempre hay dos o tres kilos ...que aparte uno se pone grande y ya tres kilos no es fácil bajar, a pesar de que tengo la farmacia, no es fácil bajar. Pero, de por si como que el grupo, la amistad entre todo el grupo es tan lindo, venís, pasas un rato lindo, te divertís, haces un poco de ejercicio y después te vas a trabajar, como que llena de energía, te siente, a mi por ejemplo me dicen “sos loca venir de noche” la gente me ve salir de mi casa en invierno y me dice “estas rayada” como vas a salir de noche...porque tenés que salir siente menos cuarto...esta de noche y frío, a parte nosotros por ejemplo, los días que estaba lloviendo me acuerdo que nos pasaba a parte del grupo, decir “el profesor viene y nosotros no vamos a ir” como que no podías dejar tampoco y eso te ayuda porque mismo el grupo te ayuda a ir, si lo haces sola ya no lo haces así.

VB ¿Podés contarme qué actividades realizabas antes de unirte al grupo?

MDC Antes estuve un tiempo que vine a aprender a nadar a la piscina, pero de por si como que bueno, no hago otra cosa. A veces ... siempre ando buscando algo, vas a cursos de inglés, viste, este tipo de cosas.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

MDC Por ejemplo, ahora, no, porque no tengo nada planificado. Sinceramente estoy muy, realmente me doy cuenta que estoy cansada, porque la muchacha que trabajaba conmigo estaba embarazada, bueno tuvo familia ahora, y estoy muy recargada en el trabajo, entonces no tengo mucho tiempo de armar otra cosa, sin ser venir al grupo, no tengo otra cosa. Uno en el grupo, por ejemplo sale a tomar algo, un fin de semana vas a la playa con alguien así del grupo, por ejemplo yo tengo amigas que nos reunimos tomamos mate un día, otro día vamos a la playa. Se forma siempre dentro de los grupos, grupos chicos. Yo por ejemplo, como no nací acá no tenía muchas amistades, pasaba trabajando. El grupo te ayuda a formar un grupo lindo.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

MDC Yo sé que, a mí el grupo me ha ayudado muchísimo. Por ejemplo, yo ir a la playa sola no iba entonces prácticamente no vas, de todas formas yo vengo de un matrimonio de muchos años, y yo en su momento tenía mi pareja, mi marido y salíamos con mi hijo, pero nada más. No tenía amistad por fuera. Cuando empezás a venir al grupo, que yo ya prácticamente estaba separada, como que ya estaba más sola, tu hijo se va haciendo cada vez más grande, que también tiene su vida, y que tú necesitas hacer algo, fuera, no vas a recargar a tu hijo. Tu hijo al verte tan bien que participas de un grupo también él se desentiende... pienso que a todos nos beneficia. A mí me ha beneficiado.

VB ¿Como ves esto que te pregunté a ti en tus compañeras?

MDC Yo pienso que hay gente que es casada y lleva una vida muy ... como te puedo decir, con muchos compromisos y cosas, que no se puede volcar tampoco ... hay gente que si y se vuelca al grupo y hace ... yo por ejemplo tengo amigas que son casadas y tienen hijos y se han formado en el grupo y salen con nosotros, hay otras que no. Es como todo. Viste que dentro de un grupo de gente hay muchas... hay que gente que dice no yo no vengo todos los días pero lo que yo veo que todo el mundo a veces falte y no venga, vuelven a reintegrarse. Yo a veces me encuentro con gente que dejó de venir, y me dice “hay que quiero ir” porque todo el mundo extraña porque eso que estaba haciendo le hacía bien. Y hay gente que es perezosa y por no levantarse temprano, pero de por si, todo el mundo vuelve.

ENTREVISTA 3**VB ¿Cuál es tu nombre?**

(E)

VB ¿Cuántos años tenés?

E 60 años

VB ¿A qué te dedicas?

E Jubilada de Empleada Doméstica

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

E Primaria y Secundaria

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

E Esposo e hija de 29 años. Vivo con mi esposo ya que mi hija se independizó.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

E Mira, tenía problemas de diabetes y presión y una amiga me invitó a venir, mi amiga venía al grupo, y ya hace 12 años que estoy en el grupo. Desde que vengo al grupo, por suerte me sacaron los medicamentos de la diabetes.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

E A través de una amiga, si bien me costó, esta amiga me dijo “dale que te haces amigos” y de una me recibieron muy bien, el grupo es muy abierto de muchas edades y el profe genera para hacer reuniones. Nunca falta la oportunidad para festejar algo, lo que sea.

VB Nárrame acerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo.

E Pensé que no me iba a gustar, pero el profe hace cosas muy variadas y está buenísimo. A mí me cambió un montón. Enseguida me enganché y la verdad está bárbaro.

VB ¿Podés contarme qué actividades realizabas antes de unirme al grupo?

E Caminar nada más.

VB ¿Y desde lo social?

E Tengo grupo de amigas más chiquito. Acá hay más diversidad de edades, nos reunimos a veces todo el grupo, pero también se forman grupos más pequeños, más de la edad de uno, son todos macanudos. Las chiquilinas jóvenes no dicen estas viejas, sino que al revés se unen a nosotras.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

E Correr y bajar y subir médanos, San Antonio, subir al Cerro Pan de Azúcar, logré un montón de cosas y siempre pongo énfasis en la salud, que a mí me cambió un montón.

VB ¿Y en función a tu vida social, que hacías?

E Nada. Cuando mi hija se fue a Facultad en Montevideo, ahí empecé yo.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

E Si, obvio y está buenísimo, nos reunimos, nos juntamos con las familias, van los hijos, los nietos, no es solamente el grupo de Andarines. Y además, estoy más receptiva, es como otro mundo, conocer a otras personas, vemos las costumbres distintas de cada uno. Compartimos

las vidas. Uno aprende de la experiencia de los demás, en relación a la familias, sino me quedaba en mi casa con mi marido y mi hija y nada más. Acá uno viene y es otra cosa, es una horita que es para nosotros. Empezamos el día livianitas.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunté a ti en tus compañeras?

E Yo pienso que todas sentimos diferente, porque nos comentamos nuestros problemas y nuestras alegrías también y todas somos distintas, pero el grupo se genera eso de llegar como un pollito mojado y luego empezamos a abrirnos y empezamos a contar lo bueno, lo lindo, lo feo, ... yo cuento todo. Comparto las alegrías y las tristezas también, como que nos unimos más cuando nos contamos las cosas.

GRUPO DE CORREDORES CARPEDIEM**ENTREVISTA 1****VB ¿Cuál es tu nombre?**

M)

VB ¿Cuántos años tenés?

M 45

VB ¿A qué te dedicas?

M Soy Ama de casa

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

M Hice hasta 6to Derecho

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quien vivís?

M Yo vivo con mi Esposo y mis dos hijos, de 15 y 12 años

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

M Porque empezó mi Esposo acá, en realidad yo empecé en el grupo pero con otra disciplina. Había como otra disciplina para mujeres solamente, que era más de ejercicio, cosas así, y empecé a ir, y después como al mes o a los dos meses me dijeron que podía venir un día extra al grupo de corredores ..

VB ¿Hace cuánto que venís?

M 3 años

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular? ¿Sabes cómo llegó tu esposo, alguien lo recomendó?

M En realidad llegó por un muchacho que estaba en el grupo, invitó a un compañero de él que es amigo de mi Esposo y empezaron los dos.

VB Nárrame acerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo.

M En realidad yo los escuchaba a ellos en casa porque mi otro amigo iba a casa a tomar mate y ahí ya se venían a entrenar y los escuchaba y me gustaba la movida en sí y yo no corría, asique yo esa parte no....después fui a una reunión de ellos, que dio Guzmán, presentando el nuevo logo y otras propuestas, presentando esa actividad para mujeres, entonces ... y me gustó la parte social del grupo, y después empecé ahí.

VB ¿Podés contarme que actividades realizabas antes de unirse al grupo?

M Actividades sociales si, porque me gusta, pero estaba en casa y me dedicaba a los niños y a las actividades de ellos. Tengo una familia grande, tengo muchos amigos... la parte social como que siempre la motive.

VB ¿Y actividades deportivas?

M No, había ido ... asi como engancharme... como ahora no. Había ido a zumba por ejemplo, después en casa, con esto de querer bajar de peso, por ejemplo tengo un caminador y ahora con la pandemia retomamos el caminador.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

M Ahora, es todo nuevo con el tema de las carreras, los viajes y todas esas cosas si bien sigo socialmente activa son distintas las actividades.

VB ¿Y qué actividades haces con la gente del grupo además de las carreras que no concierne a la actividad deportiva?

M Hacemos comidas, en mi casa hacemos muchas reuniones... siempre estamos haciendo algo. Ahora no mucho por la pandemia, pero el año pasado hacíamos reuniones de mujeres por ejemplo ...pero si, tenemos cumpleaños

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

M Si, acá conoces mucha gente, si bien con todos nos llevamos bien, tenemos un grupo de amigos quizás con los que más te entrenas o más te ves, estamos siempre inventando cosas. Tenemos una movida importante. Siempre fui muy sociable y no tengo dificultades para relacionarme con los demás.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

M Si, se comparte todo, en cuanto a enfermedades o cuando falta alguien ... el seguir a la persona...acá no es que vengo, entreno y me fui, acá hay un trasfondo después de que te vas de acá. La mayoría del grupo vive esto de igual manera, son pocos los que vienen, entrenan y se van o sea que lo tienen para hacer deporte. Hay puntuales que si, voy, pago mi cuota, hago lo mío y me fui. Pero la gran mayoría lo tomamos mas por lo social. Te vas de acá, pero después si hay algo. Por ejemplo nosotros mañana que estamos haciendo este desafío por mi grupo que somos 5, mañana ya nos reunimos a conversar, planear porque el domingo corremos. Estas los 7 días de la semana enganchada. No es mi caso porque nosotros somos muy sociales, pero hay gente que no, y acá encuentra como que viste no tiene grandes amigos, la familia es chiquita o vino de otro departamento y acá como que se lleva todo eso.

ENTREVISTA 2

VB ¿Cuál es tu nombre?

(A)

VB ¿Cuántos años tenés?

A 46

VB ¿A qué te dedicas?

A Soy vendedora, trabajo en Devoto

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

A Hice Secundaria hasta 4to de liceo

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

A Mi familia son mis dos hijas que viven conmigo.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

A Bueno, yo hace 16 años que corro, yo ya he pertenecido a otros grupo, a mi me gusta el grupo para entrenar. No me gusta entrenar sola. Hace un año que estoy en este grupo, y hace 2 años que venía pensando en estar con ellos porque te motiva. No es solo correr, ellos siempre están cuando estas corriendo y ahora soy parte del grupo. **¿En qué grupo**

estuviste? Estuve en Andarines, después me fui con Laufern, y después corrí un tiempo sola y no me gustó, y entonces me vine a este hermoso grupo.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

A Los conozco por las carreras mismo, siempre yo iba corriendo y ellos me daban para adelante siempre conversaba con el Profesor Guzmán en las carreras, me daba algún consejo alguna pregunta que yo le hacía. Me parece un grupo tan unido, que son unos locos como yo. Los veía en las carreras y me uni.

VB Nárrame a cerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo

A Vine a este grupo porque me gustaba como entrena Guzmán. No es un entrenador que te dice hace esto, es otra cosa. Esto no es solo correr. Acá hay un grupo humano, mi entrenador pero es una persona con la cual tu puedes conversar, con su apoyo ...con el tema de la cuarentena que no podemos entrenar como ahora, estábamos en contacto a través de la pantalla, para mi cumpleaños que fue en la cuarentena tuve mi fiesta con todos ellos. Es un grupo humano muy bueno y destaco a Guzmán que siempre ha estado ahí con un consejo, no solo con el tema de correr sino tema persona, acá estoy para lo que necesites.

VB ¿Podes contarme que actividades realizabas antes de unirme al grupo?

A Ninguna, nada. Trabajo, correr, mis hijas y nada más. No me gusta la bicicleta. Risas ...
¿Y actividades sociales? Antes de correr mi grupo era muy cerrado. Para mi este deporte me abrió un mundo totalmente diferente que yo no conocía. Yo me casé con 18 años, a los 20 ya tenía mi primer hija. Mi mundo eran mis hijas y mi casa. Cuando yo empecé a correr que mi Papá me invitó a los Andarines un día, mi vida cambió totalmente y yo conocí un mundo hermoso. He encontrado muchas cosas en este deporte. **¿Sos de acá de Maldonado?** Sí, soy de acá.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

A Nos juntamos todos, por ejemplo no podemos entrenar todos en el mismo horario y buscamos una excusa para juntarnos en la playa a entrenar, un asado en la casa de alguien, tengo una vida muchísimo más activa. De no tener relaciones aparte de mi familia, todos los corredores de acá me conocen, porque yo me relaciono con todo el mundo ahora. Para mi fue un cambio impresionante este deporte. Cualquier excusa es buena para juntarnos. Hacemos meriendas después de entrenar, traemos cosas... todo siempre es una excusa para estar juntos. Está muy bueno.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

A Antes no era abierta, como te decía me casé muy chica... mi mundo era mi casa y mis hijas y mi marido en ese momento. Cuando yo empecé a correr mi vida cambió, me relaciono con todo el mundo, voy a las carreras y uno por uno me saludan, que tal como estas ...muchas amistades he hecho en este deporte. Es hermoso, esto no es solo ponerte los championes y salir correr. Te cambia la vida totalmente. Como pasará con muchos deportes capaz, pero este es el que yo conozco y amo lo que hago. Yo creo que si no hubiese conocido este deporte hubiese seguido el mismo camino que por ejemplo mi Mamá, que tuvo 7 hijos, siempre en su casa, enfocada ahí,... no yo agarré otro rumbo y me encanta, yo soy independiente, mis hijas ahora están grandes, y yo puedo ir a correr a donde quiera, me puedo juntar con mis amigas... fui Mamá muy joven y mis hijas ya están grandes. Estoy disfrutando de lo que no disfruté en mi juventud. Lo estoy disfrutando muchísimo, de salir. Me dicen Anita vamos a tal lado y le digo si claro vamos. Mis hijas ya saben, Mamá se va a tal lado ... Para mi es el mejor

Psicólogo salir a correr. Cuando estoy enojada salgo y vuelvo mucho mejor. Cuando estoy triste salgo y me siento como liberada y cuando estoy contenta más todavía.

VB ¿Crees que ha habido cambios en tu personalidad, en lo que refiere a tu relacionamiento con los otros? Podes señalarme alguno?

A Para mí fue un cambio enorme este deporte. Como te mencionaba, hay un antes y un después. Cuando yo empecé a correr mi vida cambió, me relaciono con todo el mundo, voy a las carreras y uno por uno me saludan, que tal como estas ...muchas amistades he hecho en este deporte. Es hermoso, esto no es solo ponerte los championes y salir correr. Te cambia la vida totalmente. Como pasará con muchos deportes capaz, pero este es el que yo conozco y amo lo que hago.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

A Este grupo es muy unido. Quisiera que vieras el otro día fuimos a acompañar a una compañera a hacer 42 km, ella hizo una promesa de correr 42 km fue una fiesta. Yo corrí 29 km con ella, y la llegada, el camino... lo que fue... todos ahí, pudiendo hacer otra cosa con la familia estábamos ahí acompañándola con mucho gusto...yo lo hice con mucho placer y ver esa llegada con todos los compañeros, le entregué un trofeo que me gané en una carrera que me costó mucho, también lo di con mucho gusto para que se lo entregaran a ella cuando llegara a los 42... fue hermoso. Creo que todo este grupo disfruta de esto. Somos una familia, y si bien yo hace un año que estoy acá, me integraron al toque. Yo me integré antes de pertenecer al grupo. Alita, unas de las participantes siempre decía, yo siempre dije que tú eras Carpe, y es verdad, yo siempre sentí que era parte de este grupo. Son como más o menos yo... gente alegre, positiva, compañeros, energía positiva que yo siento que la tienen y siento que está buenísimo.

ENTREVISTA 3

VB ¿Cuál es tu nombre?

(A)

VB ¿Cuántos años tenés?

A 49 años

VB ¿A qué te dedicas?

A Trabajo en ventas

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

A Primaria, Secundaria, Inglés, 2 años de facultad de Química ...

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

A Tengo un hijo, que estudia en Montevideo.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

A En realidad, yo hace 7 años que corro, no en este grupo, me inicié en otro grupo, tengo hernia de disco y cuando me diagnosticaron después de mucho tiempo, estuve con dolor, me dijeron que no podía hacer nada y estuve mucho tiempo parada y hubo un tiempo que no me podía levantar sola de la cama. Me dolía muchísimo todo mi cuerpo sobre toda esa zona lumbar. El médico me dijo que tenía que operar y el neurocirujano me dijo que como era muy joven no me recomendaba operarme, y ahí empecé en un grupo de corredores.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

A Estaba en otro grupo, estuve un tiempo y me fui. Socialmente no era un grupo demasiado enriquecedor, era bastante complejo, bastante problemático, mucha competencia entre los integrantes, entonces traté de alejarme de eso, yo buscaba algo diferente, donde me sintiera cómoda, que fuera una distracción de mi trabajo y no una preocupación. Estuve primero en un grupo muy chico, que después se disolvió y tengo a mis amigas que corren acá hace muchos años entonces me vine para acá. Probé un tiempo y me adapté enseguida y la verdad el grupo es bárbaro a todo nivel.

VB Nárrame a cerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo.

A Estaba acostumbrada al otro grupo que era chiquito. Para mí, esto era muy intenso, como que mucha gente... y en realidad me adapté enseguida porque a nivel personal de relacionamiento es un grupo realmente excepcional en ese sentido. Guzmán genera mucho todo lo que es la relación entre los participantes, realmente es un grupo muy solidario. No tenía muchas expectativas, pero pensé en irme a otro lugar que era un gimnasio que me ofrecía toda la parte de fortalecimiento, todo lo que era funcional y además toda la planificación pero no tenía un grupo para compartir.

VB ¿Podes contarme qué actividades realizabas antes de unirte al grupo?

A Antes hacía Volleiball, Basketball, hacía de todo, me enganchaba porque me gustaba, siempre fui mucho de ir a clubes. **¿Y a nivel social, qué actividades realizabas?** Antes de integrarme al grupo salía con mis amigas, cine o la playa, cosas así, alguna reunión familiar.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

A Trecking por ejemplo, nunca antes había hecho, Senderismo, que está bueno, hemos hecho poco por el tema de pandemia. La última carrera que hice fue la San Antonio y por la pandemia no pude hacer nada más. Acá se hacen un montón de actividades fuera del horario del grupo vinculadas con deporte también, no solamente diversión, una comida una salida juntos, todo lo que es vinculada a actividades deportivas.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

A Tengo muy incorporado el hecho de contemplar a diferentes tipos de caracteres, soy muy respetuosa de lo que cada uno piensa y hace de ... simplemente puedo llegar a tener más afinidad con una persona que con otra, pero no separo ni discrimino a ninguna persona que piensa diferente. Tengo un grupo de amigos bastante diverso. Creo que el grupo me aporta muchas cosas que yo necesitaba para mi vida. Todos aportamos cosas y seguramente he terminado acá porque es una cuestión de energía, hace mucho que entreno y formamos un grupo de amigos relindo, compartimos muchas actividades, el grupo me contiene mucho tanto Guzmán como el grupo.

VB ¿Crees que ha habido cambios en tu personalidad, en lo que refiere a tu relacionamiento con los otros? ¿Podes señalarme alguno?

A Sí, tengo un vínculo muy especial con muchos de ellos ya que cuando me separé todos me contuvieron, me ayudaron a hacer la mudanza, cuando me veían mal siempre estaban alrededor mío, mandándome mensaje. Pienso que la edad y el nivel de competencia que estamos nosotros en este ámbito, creo que la parte social pasa a ser un factor fundamental y es bastante más importante que todo. Porque es lo que necesitamos. Y es lo que también te lleva a que todo el resto funcione, que le pongas más ganas, mas empeño, que realmente le dediques más.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

A Por lo menos, la gran mayoría están en sintonía, con la diversidad que tenemos, de edades, caracteres, forma de pensar...de todo, pero creo que nos complementamos. En realidad uno no tiene que ser igual al otro. Creo que el complemento es lo más importante. Que cada uno aporte algo que al otro lo enriquece. Creo que somos familia de elección.

GRUPO CORREDORES DEL ESTE**ENTREVISTA 1****VB ¿Cuál es tu nombre?**

(A)

VB ¿Cuántos años tenés?

A 46

VB ¿A qué te dedicas?

A Trabajo en la parte contable de unos edificios.

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

A Hice secundaria completa, bachillerato, y ahora estoy haciendo una Tecnicatura en Atletismo.

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quién vivís?

A Soy casada y vivo con mi marido y tengo 3 hijos de 16, 13 y 8.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

A En realidad, corrí toda la vida tuve una entrenadora que para mi es una genia y me puso como el amor a correr adentro y nunca deje de correr. Después cuando ya no pude competir en carreras de pista, empecé a correr en carreras de calle, y después me uní a un grupo, porque ta sola es re feo, y está bárbaro eso. Todo el grupo en si, estar guiada, la parte social, todo me motivó.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

A Cuando yo corría pista, un amigo me invitó a sumarme al grupo y empecé a ir con él. Al principio solo iba a las carreras, el tenía locomoción y me llevaba y después empecé a entrenar con él.

VB Nárrame a cerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo.

A Veía que era gente más de mi edad, de que ya no eran... que mas o menos íbamos a tener las mismas ganas, los encuentros de ir a las carreras estaba buenísimo... era una fiesta todo. Yo no lo vía ya desde adelante, que nunca vez toda esa multitud de gente porque cuando largas adelante no ves nada, y largar con diez mil personas en una carrera, toda esa multitud, vivir todo eso es impresionante. Y más con el grupo, después llegas al ómnibus y todos hablando ...no te fijas en el tiempo sino en el disfrute de todo ese momento.

VB ¿Podes contarme que actividades realizabas antes de unirme al grupo?

A Como te dije antes, siempre hice deporte. En cuanto a lo social, me juntaba con dos o tres parejas de amigos, en sí no tengo muchos amigos, amigos de la vida.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

A Ahora es súper diferente, somos un malón, que nos juntamos las mujeres solas, hacemos tarde de chicas y nos vamos a tomar el té a algún lado o una invita a su casa, es súper diferente, como que te haces cincuenta amigos de una. Hacemos asado, viajamos, con un grupo por ejemplo, este año pensábamos ir todas a Río a correr la maratón, entonces vamos todos juntos, y es espectacular porque no solo es el momento que vas a correr, sino el viaje,

el estar ahí, el juntarse para comer, hablar, todo. Es mucho más disfrutable que cuando llegas y corres en la pista.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

A Si, capaz si hay cambios, porque por ejemplo si faltas a un entrenamiento y siempre hay alguien que te llama para ver que pasó, porque no viniste ...siempre como que hay alguien que está esperando que vos llegues y sino venís se va a preocupar y te va a llamar para ver que pasa, porque no estás viniendo, te paso a buscar, esas cosas.

VB ¿Crees que ha habido cambios en tu personalidad, en lo que refiere a tu relacionamiento con los otros? ¿Podes señalarme alguno?

A Si bien somos todos diferentes, nos une eso, el que nos gusta correr, y eso está bárbaro. Porque yo siempre digo que los corredores somos como un clan, como que estamos todos enfocados en lo mismo, en tener una vida sana, cuidar el medio ambiente, todas esas cosas, entonces como que nos une, muchas cosas aunque seamos súper diferentes. De chica siempre fue muy tímida y después me di cuenta que me perdía de un montón de cosas por la timidez. Ahora ya no.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

A Hay algunos del grupo que lo viven de igual manera que yo y ven ese cambio para bien en todo, les mejora todo, la calidad de vida, la parte social, ... como que es el tiempo para ellos, ... viste que hoy todo el mundo anda apurado, como que nunca tenés tiempo para uno,... bueno esa horita es para mí, entonces como que el cuerpo te lo agradece. Hay otros que son super competitivos, y siempre fueron así y son así en todos los ámbitos, y hay otros que se esfuerzan para que el otro la pase bien corriendo viste, te dicen estas estas respirando medio mal, fijate en el braseo, fijate si estás pisando con el talón... que disfrute para que siga manteniéndose en el deporte. Hay de todo, pero en todo es todo bueno.. Todo suma.

ENTREVISTA 2

VB ¿Cuál es tu nombre?

(AR)

VB ¿Cuántos años tenés?

AR 59

VB ¿Qué estudios culminaste? Nivel académico.

AR Soy Abogada y Escribana.

VB ¿Cómo se encuentra conformada tu familia? ¿Con quien vivís?

AR Tengo mi esposo y dos hijos de 30 y 26 años. Vivo solo con mi esposo porque mis hijos viven en el extranjero.

VB ¿Contame, qué te motivó a acercarte a un grupo de running?

AR Y me motivó viste que yo hacía actividad física, bastante, y tenía una Profesora que me motivó a correr en la San Fernando.

VB ¿Cómo llegaste a este grupo en particular?

Después otra amiga me dijo que estaba yendo a un grupo de corredores, que son los profes del Country...y me decía sumate y empezamos... además era madre del colegio, compañera de mis hijos los hijos de ella, y me enganché en el grupo y no dejé más hasta hoy.

VB Nárrame a cerca de las expectativas que tenías antes de comenzar a asistir al grupo

AR Lo primero viste, yo no tenía 40, lo primero era mejorar la actividad, después fue ya más competitivo, viste que tenes esa parte de que compito, que eran pocas mujeres, y el profe nos llevaba a participar de todas las carreras, ... y éramos pocas y yo hacía podio más o menos seguido y me encantaba, para mí era un desafío.

VB ¿Podes contarme que actividades realizabas antes de unirse al grupo?

AR Antes iba al club, hacía aeróbica, ... y luego actividades sociales fundé una organización civil sin fines de lucro y los involucré a corredores del este. Era pública, la Intendencia nos ayudaba y todos mis amigos se unieron y se solidarizaron con esta problemática. Mi punto de apoyo para hacer esas actividades son los corredores.

VB ¿Qué actividades haces ahora que no hacías antes de ingresar al grupo?

AR Tengo grupos de amigos, sí, pero la fuente es Corredores. Y de ahí te involucrás con alguna más porque te ayuda a hacer otra actividad, o se junta otra o te sumas a lo que otra chica está haciendo, como actividad con los Scouts, merenderos, viste. Generalmente, cuando hay carreras siempre terminamos con un almuerzo o alguna cena, festejamos los cumpleaños de los profesores, después si surge un día de familia hacemos un asado en la casa de alguno de los corredores, vamos todos con la familia, van esposos, los hijos, cada uno lleva a su familia, aparte se conocen entre ellos,... como te decía antes la familia se suma al grupo.

VB ¿Consideras que se produjeron cambios en tu vida por asistir al grupo? Contame sobre ellos.

AR Lo que veo es que el grupo es muy receptivo, siempre le da la bienvenida a alguien nuevo, yo siempre me acerco a alguien nuevo cuando alguien ingresa, el grupo no discrimina, no nada, te sentís enseguida querido, apañado... Yo, como soy una de las más viejas, no se, como que soy media receptiva. Yo no sé si es por mi profesión o qué, pero soy muy social, me acerco a las personas y pregunto, qué te pasa hoy, y a veces lo hablamos con alguna y comentamos.

VB ¿Crees que ha habido cambios en tu personalidad, en lo que refiere a tu relacionamiento con los otros? ¿Podes señalarme alguno?

AR Siempre fui así, de integrar a la gente, pero me ayudó Corredores, vos te despojas de prejuicios, de etiquetar... al final somos todos iguales. Si, te abris, te sentís cuidada y querida. Yo me siento así, y me gustaría que los demás se sintieran igual.

VB ¿Cómo ves esto que te pregunte a ti en tus compañeras?

AR Yo veo que cada uno cuando recién entra, querés mostrar que corres, que tenés el equipo adecuado,.. pero no es ese el punto. Al final hay diálogo, confianza y amistad y si sabes que alguien está faltando, preguntas que está pasando y decimos no te permitas faltar, venite... y sé que el Profe lo hace y lo siguen y nos quieren. Acá si bien hay personas de todos los oficios, todos se brindan.