



## **CORRER PARA SER FELIZ. BUSCANDO EXPERIENCIAS ESPIRITUALES**

### ***RUNNING TO BE HAPPY. LOOKING FOR SPIRITUAL EXPERIENCES***

JOAN TAHULL FORT  
*Universidad de Lleida*

Recibido: 24/05/2019

Aceptado: 23/09/2019

#### RESUMEN

En el estudio se presenta una descripción, análisis y reflexión sobre la evolución del atletismo popular en los últimos años en España. Se ha producido un aumento significativo del número de atletas y carreras oficiales organizadas. Este fenómeno se ha producido paralelamente en todos los países desarrollados.

Para la realización de la investigación se ha utilizado bibliografía relevante y significativa, se han utilizado datos cuantitativos y se han realizado 15 entrevistas a atletas populares, los cuales han explicado su experiencia y motivaciones principales para correr.

Con las aportaciones de los autores y atletas se presentan unas motivaciones diferentes y contrarias a las ideas de los ciudadanos desconocedores del atletismo. Para los atletas correr tiene beneficios físicos pero más significativos son el desarrollo mental e espiritual. Quizás el incremento de los atletas amateurs en los países desarrollados puede tener relación con el asentamiento de la Posmodernidad; se ha marginado la religión y quedado excluida a los espacios más privados del sujeto. Siendo el correr un calmante existencial.

*Palabras clave:* Posmodernidad, espiritualidad, felicidad, atletismo y correr.

## ABSTRACT

The study presents a description, analysis and reflection on the evolution of popular athletics in recent years in Spain. There has been a significant increase in the number of athletes and organized official races. This phenomenon has occurred in parallel in all developed countries.

Relevant and significant literature has been used to carry out the research, quantitative data have been used and 15 interviews with popular athletes have been conducted, who have explained their experience and main motivations for running.

With the contributions of the authors and athletes are presented different motivations and contrary to the ideas of the citizens who do not know the athletics. For athletes running has physical benefits but more significant are mental and spiritual development. Perhaps the increase in amateur athletes in developed countries may be related to the settlement of postmodernity; religion has been marginalized and the most private spaces of the subject excluded. Being running an existential painkiller.

*Keywords:* postmodernity, spirituality, happiness, athletics and running.

## INTRODUCCIÓN

En la investigación se presenta una reflexión sobre el aumento de atletas y carreras organizadas en las diferentes ciudades españolas en los últimos años. Se constata mediante datos cuantitativos este crecimiento y se pretende comprender posibles causas a partir de las aportaciones de autores significativos y atletas.

En los últimos años se ha producido un aumento considerable de carreras oficiales. La mayoría de ciudades organizan diferentes eventos atléticos durante el año, teniendo cada carrera características y distancias diferentes. Las mismas carreras año a año tienen más participantes; además, pasear en cualquier ciudad española ofrece la constatación empírica de la gran cantidad de ciudadanos que salen a correr cada día. Anteriormente era una actividad poco reconocida y marginada; progresivamente se ha convertido en muy significativa y relevante. Algunos no han dudado en llamarlo el Boom del atletismo popular, generalizando el fenómeno a los países avanzados. Cuando se pregunta a los ciudadanos desconocedores del atletismo sobre el mismo, las respuestas principalmente apuntan a ser un deporte duro, sacrificado, abnegado, aburrido y afirman que los atletas solamente corren para mejorar su salud... Por el contrario, cuando se

interroga a los atletas sobre sus razones para salir a correr responden de forma diferente, destacan los múltiples y variados beneficios para el cuerpo pero principalmente para la mente y el espíritu.

El artículo pretende explorar y conocer los beneficios del correr a partir de las aportaciones de los mismos atletas. Además intuimos una posible relación entre la Posmodernidad (entendida como una época de pérdida de referentes y retroceso de la religiosidad) y el aumento de la práctica del atletismo. Reflexionar si el correr puede ser una actividad para fortalecer y asegurarse momentos espirituales y trascendentales de los cuales la vida posmoderna ofrece escasos espacios y momentos. El correr sería un escape y unos momentos de libertad, felicidad y espiritualidad.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS

En la actualidad las sociedades avanzadas están instaladas en la Posmodernidad. El periodo se caracteriza principalmente por una complejidad creciente de las diferentes instituciones y estructuras sociales y culturales y un proceso constante de individualización. Se produce una pérdida de credibilidad de los principales referentes ideológicos, políticos y religiosos. El sujeto vive en la incertidumbre, complejidad, dudas, fragmentación y cambios constantes (Tahull, 2016).

La Posmodernidad determina la vida de los individuos radicalmente, se producen cambios rápidamente en la estructura social y cultural, creando situaciones de confusión y parálisis en los sujetos. Se ha pasado de un modelo social y cultural más próximo y comunitario, a unas relaciones sociales más distantes y epidérmicas entre las personas. Hay muchas dificultades para tener referentes y modelos sociales ampliamente compartidos. Las grandes religiones, filosofías, ideales... han desaparecido del espacio público y han sido substituidas por referencias minoritarias, cambiantes y menos sólidas. Los sujetos escogen elementos de múltiples modelos que son substituidos rápidamente. La inmediatez y el cambio se convierten en el dominador común del individuo posmoderno. La religión formal e institucionalizada ha perdido relevancia en los últimos años, siendo substituida por manifestaciones más amplias, subjetivas, emocionales, cambiantes, superficiales, epidérmicas...

En la Posmodernidad, según Eliade (2014) ha habido un retroceso del ámbito religioso, aunque todavía se encuentren formas, momentos y espacios nuevos y específicamente sagrados. La religiosidad institucionalizada en una iglesia reconocida ha perdido relevancia y los sujetos han inventado nuevas formas.

Segalen (2005) explica que en las sociedades avanzadas las comunidades han incorporado nuevos rituales y espacios para estar y compartir. En los últimos años han aumentado significativamente el número de carreras y atletas populares en los países occidentales. Se pregunta si estas manifestaciones pueden representar nuevos rituales posmodernos. Su respuesta es afirmativa. Muchos corredores se encuentran cada domingo en una localidad diferente para correr con otros atletas, entre ellos comparten amistad, exclusividad y experiencias intensas.

En los últimos años, en los países occidentales, ha aumentado de forma muy significativa el número de atletas populares, corredores que entrenan habitualmente y algunos de ellos compiten los domingos en carreras organizadas; también se han incrementado sustancialmente el número de carreras populares de diferentes distancias (cortas, de 3 kilómetros; maratones, de 42.195 metros; hasta ultramaratones, de 100 kilómetros o más) en diferentes localidades. Todas las ciudades y pueblos tienen su carrera. Abadía *et alter* (2013) destacan el boom de las pruebas populares y el aumento de los participantes en los últimos años. Los maratones de Washington o Berlín, en el 2013, con casi 40.000 participantes tardaron solamente tres horas en cubrir todas las inscripciones. En el mismo año, la maratón de Nueva York tuvo más de 50.000 atletas.

Jackson y Csikszentmihalyi (2002) afirman que uno de los descubrimientos más relevantes de la civilización es el deporte. El hombre ha descubierto su cuerpo principalmente para proporcionarse placer y disfrute mental. Algunos eventos deportivos y pruebas atléticas son parecidos a celebraciones religiosas. En el deporte se diviniza el cuerpo físico. Según Fernández *et alter* (2015), en su estudio sobre las motivaciones de los atletas populares para entrenar, concluye que un porcentaje significativo lo hace para disfrutar y experimentar el flow<sup>1</sup>. Según sus datos, entre el 54% y el 65% experimentan el flow frecuentemente en los entrenamientos y entre el 25% y el 42% lo experimentan siempre.

Para Oliu (1979) correr significa hacer una pausa entre los cambios y ajustes cotidianos. Salirse del tiempo programado y compartido para crear un tiempo propio, en donde el individuo toma el control, hace algo sin un propósito definido y goza de un tiempo de libertad. Rompe con el control y las normas sociales impuestas y crea un espacio propio. Cuando se corre, se superan

---

<sup>1</sup> Csikszentmihalyi (2012) define el concepto de flow (fluir) como el estado que alcanza un individuo cuando está totalmente centrado en el disfrute de la actividad de la que está realizando. De este modo, sus acciones y pensamientos fluyen sin pausa. Ocurre cuando la persona deja el ego de lado, pierde la noción del tiempo y está absorta en aquello que realiza y que le genera satisfacción.

mágicamente los conflictos, problemas, fricciones, odios, prisas...; se ven de una forma diferente y quedan mágicamente superados.

En la misma línea, Torralba (2015), citando a la periodista Joana Bonet:

Correr se ha convertido hoy en uno de los poderosos calmantes existenciales. Es un ritual sagrado, barato y ejemplar. Se trata de una actividad individual que recoge al individuo en sí mismo, con su respiración, su sudor, su musculatura y su música; además de proporcionar un sentimiento de ligereza cuando el reto ha finalizado. Cuando se corre hay bienestar. Una soledad reconfortante con limpieza de disco incluido. (...) El motivo principal por el cual tanta gente corre en la actualidad es para estar con uno mismo (p. 18)<sup>2</sup>.

Correr es una experiencia total e unificadora ya que integra todas las dimensiones de la persona, no solamente su exterioridad, su cuerpo; también y de manera muy intensa su interioridad. Afecta la sensibilidad del atleta, la vida mental, emocional, sus interacciones sociales, también, la vida espiritual. Correr es una actividad biopsicosocial y también espiritual. Implica a toda la persona, desde su cuerpo hasta su fondo más espiritual, su centro y su yo más profundo (Torralba: 2015). Haciendo deporte, específicamente corriendo, se alcanza un estado de euforia similar al consumo de la droga pero sin dejar ningún rastro en el cuerpo. El atleta mientras corre, en determinados momentos, está en un estado de ataraxia, libertad y serenidad (Turró: 2004).

Finn (2017) insiste en el placer que produce correr y la sensación de bienestar que deja para todo el día. Tiene consecuencias cognitivas positivas para el individuo, se puede concentrar mejor y está más conectado con la realidad. La acción de correr va más allá del hecho concreto y tiene implicaciones positivas en su vida, en las relaciones familiares, laborales, sociales... Para este autor, muchos atletas, sean conscientes o no, salen cada día a las calles a correr buscando el bienestar, más allá de objetivos y necesidades prácticas o utilitarias. Murakami (2010) considera que los atletas alcanzan momentos metafísicos. La gente piensa que los corredores populares corren para tener mejor salud o para vivir más años. El escritor japonés considera que este no es el motivo principal, corren para vivir su vida con la máxima plenitud e intensidad. Para ser más felices y tener momentos trascendentales.

En los últimos años algunos atletas hay publicado libros explicando sus experiencias sobre el correr, sus impresiones y el papel que ha tenido y tiene en su vida (Finn, 2017; Jurek, 2013; Jornet, 2011; Martínez, 2011; Medina, 2011; Alibés, 2010). En todo caso, tal como afirma Torralba (2015) todavía hay escasos

---

<sup>2</sup> J. Bonet, "Córrer", La Vanguardia, 20 de octubre de 2010, p.25. (texto traducido del catalán).

estudios relacionando el correr con aspectos cognitivos, emocionales y espirituales. Principalmente se centran en los beneficios físicos, puramente corporales. La presente investigación pretende modestamente llenar este vacío. Se relaciona el auge del atletismo popular producido en los últimos años con una sociedad menos impregnada de una religiosidad institucionalizada y como los individuos buscan nuevas formas y momentos para tener experiencias especiales, felices, sagradas, religiosas, difíciles de explicar, flujo, vacío, propias... El atletismo popular representa para muchos atletas momentos de recogimiento, separación, reflexión, vacío, yo profundo...

## METODOLOGÍA

Para la realización del artículo se ha utilizado información cuantitativa de diferentes fuentes. Presentado datos sobre la evolución del número carreras y atletas en los últimos años en España. También se muestra información cualitativa, la cual complementa la cuantitativa, permite describir y explicitar situaciones específicas y hacer más comprensible los gráficos.

Se han realizado 15 entrevistas a corredores populares. Los entrevistados son todos practicantes del atletismo popular anónimos, no son conocidos. Siguen un entrenamiento desigual, de dos a cuatro días semanales, y realizan diferentes carreras populares durante el año. Se han entrevistado a 5 atletas conocidos por los investigadores, los restantes han sido participantes de las siguientes competiciones (media maratón de Balaguer, realizada el 17 de febrero de 2019; carrera BBVA CX Bomberos de Lleida, realizada el 5 de mayo en Lleida; y Zurich maratón de Barcelona, realizada el 10 de marzo de 2019).

Los investigadores esperaban a la llegada de cada una de estas carreras y se dirigían a los atletas; cuando se habían repuesto del esfuerzo y estaban en condiciones de dialogar se les preguntaba sobre la posibilidad de realizar una entrevista. Se les interrogaba sobre la motivación e interés para practicar atletismo. También se les planteaba la posibilidad de tener un encuentro posterior en una situación más calmada y cómoda, en un lugar por determinar por ellos. Se han realizado 10 entrevistas a atletas no conocidos anteriormente por los investigadores, en todos los casos, el intercambio ha sido en el momento posterior de la carrera. La duración de las entrevistas ha sido entre 25 y 40 minutos aproximadamente. Destacar también que 12 atletas declinaron participar. En todo caso, destacar que las entrevistas más interesantes y significativas fueron aquellas realizadas a conocidos de los investigadores. Estaban menos cohibidos y explicaban con más naturalidad y confianza sus experiencias e impresiones sobre el

correr y sus principales motivaciones para practicar el atletismo de forma continuada. Los participantes fueron hombres y mujeres, de diferentes edades, todos mayores de edad, y residentes en diferentes localidades de Cataluña (Balaguer, Lleida, Tarragona, Manresa, Barcelona, Mataró y Girona).

Se ha triangulado la información, ponderado y equilibrado los datos obtenidos (del trabajo de campo, gráficos y fuentes documentales). Se han buscado las constantes y reiteraciones y resaltado las ideas que destacaban los autores y entrevistados. La información obtenida fue suficiente, aunque siempre limitada, para construir un relato de las principales motivaciones de los sujetos para practicar el atletismo popular. Solamente aparecen en los resultados aquellas aportaciones más representativas y adecuadas para definir la investigación. En los resultados se han utilizado fragmentos de atletas conocidos y no conocidos por los autores del estudio.

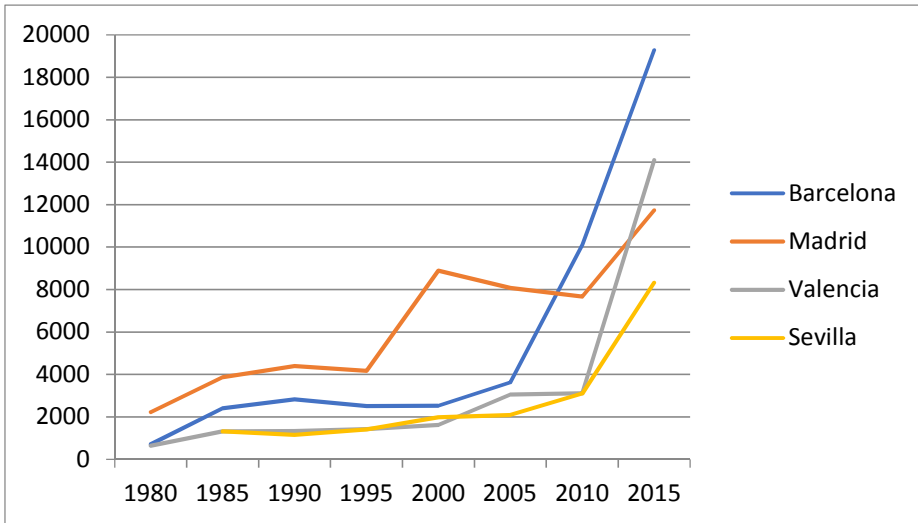
Para todos los atletas consultados correr va más allá de consideraciones físicas, corporales o de salud y para comprender su interés y afición se deben buscar aspectos más cognitivos, emocionales y espirituales.

## RESULTADOS

En este apartado se presentan los datos cuantitativos y cualitativos sobre la evolución del número de carreras y atletas populares en los últimos años. Según información publicada por el diario *El Confidencial*<sup>3</sup>, en el 2016 había 3.500 carreras populares en España, casi 10 carreras al día, aproximadamente 70 los fines de semana. Casi dos millones y medio de personas salían a correr habitualmente en España. *El Confidencial* muestra una tabla sobre la evolución de los participantes en las cuatro maratones españolas más importantes (Madrid, Valencia, Barcelona y Sevilla):

---

<sup>3</sup> *El Confidencial*, "más carreras populares, más corredores, menos nivel", el 24 de septiembre de 2016.

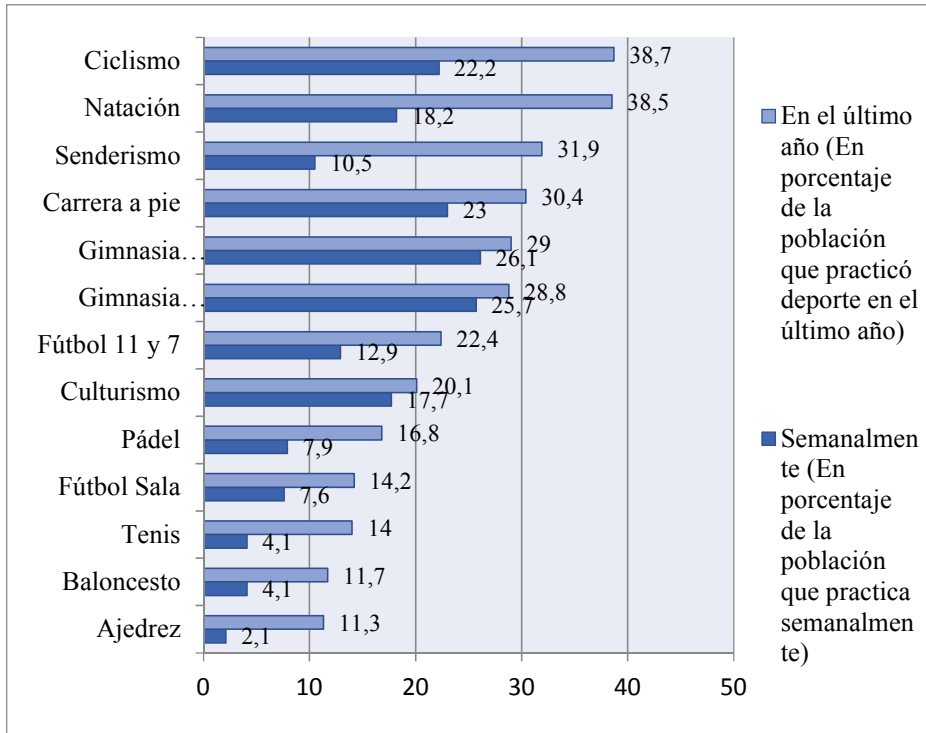


Fuente: En el Confidencial del 24 de setiembre de 2016

La tabla muestra una progresión casi plana del número de participantes desde los años 80 del siglo pasado hasta principios del siglo XXI; desde los primeros años que tenemos datos hay un crecimiento lento y continuo. A partir de principios del siglo XXI aproximadamente hay un crecimiento muy importante, estando en los últimos años que tenemos información, en el 2016, en máximos históricos de participación.

En la *Encuesta de hábitos deportivos en España (2015)* se hace referencia a las personas que practicaron deporte según modalidades más frecuentes, en referencia a la práctica del último año y semanalmente:





Fuente: Encuesta de hábitos deportivos en España (2015), p.7.

En la tabla se muestra como la carrera a pie es la cuarta modalidad más practicada por los habitantes españoles, el 30,4% de la población lo practicó durante el último año; en referencia a la práctica semanal representa el 23% del total. Un número muy significativo de la población española practica la carrera a pie. El VI Estudio CINFASALUD (2017), también haciendo referencia a la *Encuesta de hábitos deportivos en España*, realiza la comparativa entre diferentes años y destaca el auge del running en España. En el estudio se afirma que solamente hace falta salir a la calle de cualquier ciudad española para constatar la popularidad del atletismo entre la población. El Informe constata, a partir de datos del Ministerio, en el 2015 un 30,4% de los españoles corrían ocasionalmente, en el 2010 eran el 12,9%. El informe señala que el número de personas que se autodefinen como corredores<sup>4</sup> en España casi se ha triplicado en los últimos cinco años.

<sup>4</sup> Aquellas personas que salen a correr al menos dos veces por semana.

Abadía *et alter* (2014) destacan también que en Cataluña se constata la misma tendencia; en los últimos años han aumentado el número de carreras organizadas y el número de participantes. Esta tendencia también se manifiesta en el resto de España, creciendo en cinco años un 50%. Prieto (2016) realiza una amplia investigación sobre las motivaciones de los corredores amateurs para entrenarse y competir. En el siguiente gráfico se presentan los resultados:

	Me- dia	Desviación Tí- pica
Divertirme durante la competencia (satisfacción)	4,51	4,17
Competir contra mi propia marca (logro de meta personal)	4,44	4,59
Sentir el placer de correr (satisfacción)	4,20	0,92
Comprobar mi condición física (aptitud física)	4,04	3,79
Cumplir la meta que me trace (logro de meta personal)	3,95	1,04
Darle ocupación a mi tiempo libre (sentido de la vida)	3,76	1,11
Sentirme orgulloso de mí mismo (autoestima)	3,66	1,10
Sentirme atraído por el deporte (interés por el deporte)	3,64	1,07
Encontrarme con otros corredores (interacción social)	3,57	1,14
Demostrar mi interés por el deporte (interés por el deporte)	3,48	1,10
Sentirme parte del grupo de corredores (interacción social)	3,35	1,10
Sentirme más seguro de mí mismo (autoestima)	3,32	1,15
El atractivo que tienen las competencias (atracción por la competencia)	3,29	1,21
Hacer mi vida más significativa (sentido de la vida)	3,19	1,17
El prestigio que tiene esta competencia (atracción por la competencia)	3,16	1,24
Ser parte de mi preparación para otro deporte (conveniencia)	2,70	1,28
Que se sientan orgullosos de mí (reconocimiento)	2,65	1,35
Que me vean compitiendo mis amigos y familiares (reconocimiento)	2,62	1,36
Vencer a otros compañeros (competición)	2,35	1,41
Obtener mejor tiempo que otro compañero (competición)	2,35	1,33
Ser parte de mi preparación para la defensa (aptitud física)	2,30	1,25
Deseo de obtener algún estímulo material (conveniencia)	2,01	1,10
Deseo de ser seleccionado y representar a mi país (conveniencia)	1,82	1,20

Fuente: Prieto (2016), p. 5.

En la tabla se presentan diferentes motivaciones para correr y en primer lugar destaca la diversión, pasarlo bien corriendo, dentro del objetivo más amplio de la satisfacción. En segundo lugar hace referencia principalmente a la mejora de la propia marca, competir contra uno mismo, mejorar y rebajar los tiempos personales. En tercer lugar también hace referencia al objetivo más amplio de la satisfacción, principalmente se corre por placer. Resultan paradójicas las respuestas de los atletas, contrarias a las opiniones de las personas desconocedoras del atletismo y las motivaciones de los atletas. Estas consideran que correr es duro, abnegado, sacrificado y con pocas o nulas satisfacciones, en ningún caso ofrece placer ni diversión. Contrastan con las respuestas de los atletas, los cuales manifiestan principalmente que corren por diversión, gozo, placer y mejorar las marcas personales.

Presentada la información cuantitativa presentamos reflexiones y vivencias de autores y atletas populares que han reflexionado sobre la temática planteada. Jackson y Csikszentmihalyi (2002) afirman que el disfrute y el placer en la práctica del deporte no es una experiencia solamente para los atletas de élite, los aficionados también tienen experiencias óptimas de flow (flujo):

La capacidad de experimentar la fluencia no está limitada a los deportistas de alto nivel y no depende de la posición social. (...) Los aficionados y los que buscan mantener la forma también buscan la mayor satisfacción mental y experiencias óptimas a partir del esfuerzo que dedican a la actividad física (p.29).

Los autores relacionan la práctica deportiva con momentos especiales y placer. No se producen solamente en los deportistas de élite o una determinada clase social; está más allá de las normas, etiquetas y roles sociales, culturales y económicos impuestos por una determinada comunidad. Todos los deportistas, sin depender del nivel, pueden tener experiencias de flujo haciendo deporte. Continuando en la misma línea, concretando en el atletismo, Fernández *et alter* (2015) apuntan que los atletas gozan frecuentemente de episodios de flow entrenando y compitiendo:

El flow no es un estado único ni específico de las grandes ocasiones (...) Entrenando y en cualquier competición puede ser experimentado. (...) Los estados de flow durante las competiciones y los entrenamientos hacen que la actividad sea reforzante y tienda a repetirse en el futuro, aumentando la motivación de correr (p.15-16).

El flow y los momentos más placenteros y especiales no son ocasionales, al contrario, son más frecuentes y usuales de lo que se pensaba. Se pueden experimentar en los entrenamientos y en las carreras. Los atletas tienden a repetir

la misma actividad, para buscar de forma consciente o inconsciente este estado especial placentero.

Antonio, de 46 años y residente en Balaguer, participante en la media maratón de la misma localidad afirma que:

Corriendo me di cuenta que me sentía mejor con mi cuerpo durante el resto del día. También mi cabeza estaba en mejor situación, me podía concentrar mejor en todo, en el trabajo, familia, amigos... Estaba más ágil y tenía un mejor ánimo. Me sentía más positivo y encajaba los retos mejor. En cambio, cuando no corría lo sentía, estaba más cansado y aletargado todo el día.

El atleta reflexiona sobre la práctica habitual del atletismo y manifiesta que le proporciona beneficios. Primero destaca sentirse mejor con su cuerpo, entendemos más ágil, en mejor disposición para afrontar nuevos retos y adaptarse a las situaciones cambiantes. Va más allá y lo relaciona con un estado mental, afirma que se concentra mejor y está más rápido mentalmente. Su ánimo es más positivo y encaja mejor los cambios y novedades. Correr va más allá de la acción puntual del momento y tiene una relación positiva en su vida: trabajo, familia, amigos... El día que no corre está más negativo y más aletargado.

Miguel, de 58 años y residente en Tarragona, participante en la carrera de los Bomberos de Lleida, reflexiona sobre los aspectos sociales y comunitarios del atletismo popular:

A mí me gusta correr y también ir a las carreras populares que se realizan los domingos. Se realizan muchas carreras, no te lo puedes imaginar. Yo ya hace muchos años que corro y también los domingos y poco a poco vas conociendo a la gente y ves que siempre están los mismos en el mundillo. Siempre nos vemos los mismos. Yo ya conozco a todos y tengo muy buenas amistades. Tengo los amigos de las carreras del domingo. También he ido a bodas y bautizos de amigos que he conocido en las carreras. A partir de aquí hemos hecho amistad. La verdad que se establece una relación muy bonita y cercana. Tenemos el correr en común y esto nos une. Se hace un grupo de amigos muy especial. Muchas veces voy a correr el domingo solamente para verlos y tomar una cerveza después e ir a comer juntos.

Miguel introduce el aspecto social y comunitario de los atletas y las carreras populares. Se establece entre ellos una relación de amistad. Se invitan a bodas, bautizos... Son los amigos atletas, de lugares diferentes, que solamente comparten el correr pero para ellos es algo muy relevante y significativo en sus vidas. Muchos domingos tienen la motivación de correr y encontrarse con los amigos

y compartir un rato con ellos. Después de correr se toman unas cervezas y/o van a comer juntos y se explican las novedades de la semana.

Ana, de 52 años y residente en Manresa, participante en la carrera de los Bomberos de Lleida, explica los beneficios que tiene correr en su vida diaria:

Para mi correr significa liberarme de las rigideces de la vida diaria: marido, hijos, trabajo, jefes, normas, rutinas... Tengo la sensación que mi vida no me pertenece, siempre hago cosas para los otros. Siempre tengo que hacer algo para los otros y yo siempre pienso, ¿quién piensa en mí? Correr significa estar conmigo, siento que es mi momento único y nadie me lo puede quitar. Aquellos minutos son míos, con mis pensamientos, mi silencio, mis alegrías y tristezas. Puedo estar sola, conmigo. El día a día crea unos pensamientos tóxicos y dañinos para mí que muchas veces lo sufre la familia, amigos, compañeros... Cuando corro, todo esto, por arte de magia desaparece, sale expulsado y me quedo tranquila y nueva. Se produce en mí un milagro. Me vuelvo a sentir bien y tranquila.

Para Ana correr es una pausa de su vida cotidiana. La vida social tiene unas normas y rigideces que se deben seguir, con la familia, trabajo, amigos... El grupo determina unas reglas que deben cumplirse. La atleta se pregunta, ¿quién es?, ¿quién piensa en ella?...; correr significa pausa y tener un cierto control del tiempo. Puede pensar en sus cosas, preocupaciones, alegrías, tristezas, vida..., también puede estar en silencio. El día a día crea emociones y pensamientos tóxicos y corriendo los expulsa y se siente más tranquila y calmada. Después de correr está milagrosamente renovada.

Carlos, de 40 años y residente en Lleida, participante en la carrera de los Bomberos de la misma localidad explica el sentido del correr:

Para mi correr es una actividad muy placentera. Puedo decir que me gusta. Cuando corro, me siento feliz. Hoy me habéis encontrado en la carrera pero casi no voy a las carreras. Solamente me gusta correr y corro 3 o 4 días por semana, casi siempre solo y la verdad que lo prefiero. Para mi correr es el mejor momento del día. Muchas veces, cuando he tenido una enorme alegría, del trabajo, familia... de lo que sea, mi forma de celebrarlo es corriendo, entonces entro en toda la dimensión del significado del reto conseguido. También, cuando tengo que tomar alguna decisión importante, voy a correr. Me dejo llevar y hablan diferentes voces y yo les escucho. Unos dicen las ventajas de una decisión, otros replican y se establece un diálogo. Progresivamente se van aclarando las posiciones y voy viendo claro que opción debo tomar.

Muchas decisiones importantes de mi vida las he tomado después de correr y lo he visto claro y no me he equivocado. Correr para mí significa catarsis y ver la vida más clara y ordena.

Para Carlos correr es una actividad placentera, también la utiliza para celebrar determinados objetivos conseguidos. Su forma de celebrar y poder gozar con más intensidad algo deseado es corriendo; además, cuando debe tomar alguna decisión importante va a correr y se deja llevar. Explica que diferentes voces surgen en su cabeza, cada una toma una posición y poco a poco se va aclarando una opción. Concreta que algunas decisiones importantes de su vida las ha tomado después de correr y dice que no se equivocó. Reflexión realizada a posteriori le permite afirmar que la decisión tomada fue la correcta, le permitió ordenar, situar y jerarquizar las diferentes posibilidades.

Ramón, de 56 años y residente en Barcelona, participante en la Maratón de Barcelona, explica las vivencias e impresiones que tiene corriendo:

Corriendo he sentido cosas difíciles de explicar. Momentos de mucha felicidad, cosas parecidas a hacer el amor y cosas por el estilo. Son momentos difíciles de explicar, solamente se pueden sentir. A veces siento que estando cansado corro sin esfuerzo, libremente, como si fuese aire y no tuviese cuerpo y fuese principalmente espíritu. No siento dolor, tampoco cansancio ni nada, simplemente silencio y mi alma, no sé cómo decirlo, estoy en paz conmigo mismo y con el mundo. Son momentos mágicos y espirituales. No tengo pensamientos, estoy dentro del vacío pero un vacío muy lleno de sentido y felicidad. Corriendo he llorado y como soy creyente, casi cada día hago la cruz cuando estoy corriendo y me emociono. Siento a Dios más próximo a mí. Para mí correr no es una actividad física sino principalmente espiritual, me hace sentir más cerca la trascendencia y comprender el sentido del mundo. Lo siento pero no sé cómo explicarlo.

Ramón explica vivencias y sentimientos muy profundos que siente corriendo. Son estados cognitivos, emocionales y espirituales difíciles de explicar que define de mucha felicidad. A veces corriendo, estando cansado, después de realizar una cantidad importante de kilómetros, llega a un estadio mental de libertad, paz, sosiego...; son momentos trascendentales y espirituales. Entra dentro de un vacío pero muy lleno de sentido y gozo. Ramón dice que correr le acerca a la trascendencia y en aquellos momentos todo tiene sentido, un relato, una función y un lugar en el mundo. Termina con sus reflexiones diciendo que "correr me hace sentir más cerca de la trascendencia y el sentido del mundo".

Elena, de 62 años y residente en Lleida, participante en la Media Maratón de Balaguer, reflexiona sobre sus vivencias corriendo:

Yo cuando corro reflexiono, a veces no, pero casi siempre dejo la mente en blanco y van apareciendo ideas que llegan y se van. Yo estoy y las contemplo, las veo y las analizo, si me interesan me engancho en ellas y sino las dejo pasar. Casi siempre las dejo pasar hasta que todo se tranquiliza y estoy en sosiego, en paz. Cuando corro, solamente corro y nada más. No tengo ningún otro objetivo. Paradójicamente cuando corro todo se relativiza, el mundo va más despacio y todo se me hace más manejable. Para mi correr sirve de terapia, creo que me limpia de todo lo feo y dañino que me llega cada día.

Elena explica motivos parecidos a los anteriores informantes, explica que correr le sirve de terapia. Todo aquello dañino que vamos incorporando durante el día en el trabajo, familia... debe expulsarse, integrarse o regenerarse de alguna manera. El atletismo produce esta limpieza cognitiva, produce sosiego y paz en el sujeto. Elena afirma que correr le "limpia de todo lo feo y dañino que me llega cada día". A Elena correr le hace entrar en un estado hipnótico, parecido al sueño, poniendo en suspensión la conciencia y produciendo paradójicamente estados de conciencia más completa. En todos los informantes subyace la idea del correr como ingresar en estados más plenos y profundos de conciencia.

Murakami (2010), escritor y corredor, explica vivencias<sup>5</sup> parecidas a las presentadas por los entrevistados:

Corriendo llegué a un estado mental diferente. (...) Mi consciencia entró en un vacío que se puede considerar filosófico o religioso. Algo me exigía en aquellos momentos a ser más introspectivo y aquel estado me hizo comprender que correr no era una acción tan simple y sencilla que siempre había pensado, sino que había mucho más (p.104).

El escritor y corredor japonés explica sus experiencias sobre estados de conciencia filosóficos o religiosos. Podríamos considerarlas vivencias muy significativas sobre el propio sujeto y el mundo. En aquellos momentos era más introspectivo, penetraba dentro del ser y el mundo como un todo, y sentía aspectos y realidades hasta entonces desconocidas. Pensaba hasta entonces que correr era una acción simple, placentera y que daba simplemente beneficios al cuerpo; a partir de un determinado momento intuyó aspectos más profundos y significativos; se acercaba e intuía realidades y significados de una entidad filosófica y/o religiosa.

---

<sup>5</sup> Traducción del catalán.

Torralba (2015), escritor y corredor, reflexiona sobre el significado del correr en su vida:

Correr es un camino para sumergirse en el mundo, un medio para dejarse penetrar por la naturaleza, para estar en contacto con el universo inaccesible. Cuando corro tengo la sensación de salir del útero artificial, de las grandes ciudades y constructos humanos, para acceder de nuevo al útero natural, al origen (p.66).

Para Torralba correr significa entrar de lleno en el mundo, no en las apariencias y superficialidades, sino algo más profundo y real; para penetrar se requiere un cierto esfuerzo y capacidad intelectual para ordenar y comprender los estados cognitivos. Correr permite superar las construcciones humanas, el útero artificial, para acceder a realidades más esenciales, primigenias y originales. El autor hace referencia al acceso a estados más cercanos al origen.

Rohé (1974) describe los beneficios de correr de forma asidua para el cuerpo y la mente, "correr es una forma de meditación recientemente descubierta y un camino para que te descubras ti mismo" (p.7). Correr permite meditar y sentirse y conocerse mejor a sí mismo. Permite parar de las turbulencias, cambios, conflictos, malestares... de las sociedades posmodernas y recuperarse; volver a sentirse y ser. Tener un espacio y tiempo propio; ser el único dueño y libre durante este tiempo.

Los diferentes atletas de diferentes niveles destacan los beneficios del correr en sus vidas, más allá de la simple actividad. Algunos presentan una reflexión serena y son plenamente conscientes del atletismo en sus vidas. Destacan como está incrustado en sus vidas y lo definen como unos momentos intensos y llenos de significado. Son una pausa para continuar con sus vidas ajetreadas. En cambio, otros explicitan motivos más genéricos, reflexiones menos elaboradas sobre sus motivaciones. Diciendo que corren para sentirse mejor, tener una mejor calidad de vida, parecer más jóvenes, evitar problemas de salud... Estos atletas no explican a los investigadores unas motivaciones tan elaboradas y no van más allá, todavía no son conscientes de los beneficios mentales, emocionales y espirituales del correr de forma continua. Finn (2017) explica que:

Muchos corredores dicen que toman conciencia de sus pensamientos cuando corren. (...) En Japón, los monjes maratonianos del monte Hiei corrían en busca de la iluminación; correr da un cosquilleo de lo que somos en verdad. Es una sensación tan potente, tan fuerte que nos hace volver para pedir más y más (p.205).



Pensar que la meditación<sup>6</sup> solamente se puede realizar en estático es un error. Algunos meditan andando, nadando..., también corriendo. Podríamos decir que meditar en movimiento (corriendo) sería una fórmula utilizada cada vez por más personas en una sociedad posmoderna, compleja, cambiante, conflictiva, fragmentada y caótica. Torralba (2015) dice concretamente que muchos atletas meditan corriendo, algunos no son conscientes, lo hacen sin saberlo, sin buscarlo ni proyectarlo, pero cuando corren se sienten inmensamente bien y por este motivo lo repiten siempre que pueden.

## CONCLUSIONES

En el artículo se ha presentado una realidad social constatada cada día en las ciudades españolas, miles de ciudadanos salen a correr por las calles, caminos, parques y bosques. El aumento de atletas y eventos atléticos organizados ha sido muy significativo en los últimos años en los países occidentales. Según el diario El Confidencial, en el 2016 había 3.500 carreras populares y casi dos millones y medio de personas salían a correr habitualmente. También se muestran los datos de la evolución de participación de las 4 principales maratones españolas, en las cuales se observa a partir de principios del siglo XXI un aumento muy significativo, llegando al último año que tenemos datos a máximos históricos. El VI Estudio CINFASALUD (2017) cita que el número de personas que se autodefinen como corredores en España se ha triplicado en los últimos cinco años.

Se presenta un gráfico sobre las motivaciones de los corredores amateurs para entrenarse y competir, a partir de la investigación de Prieto (2016), destaca en primer lugar que corren para divertirse, después para mejorar la propia marca y sentir placer. A partir de las encuestas realizadas, los atletas priorizan el objetivo genérico de satisfacción y logro de meta personal. Principalmente corren por diversión y sentir placer.

A partir de las entrevistas a los atletas y los autores se vislumbra el sentido y el significado del correr para los atletas. Jackson y Csikszentmihalyi (2002) afirman que todos los deportistas pueden sentir flujo haciendo deporte, también los aficionados. Para Fernández *et aliter* (2015) los atletas que sienten el flow buscan repetir los mismos estados mentales, es una actividad reforzante y buscan repetirla en el futuro. Turró (2004) dice que corriendo se alcanza un estado

---

<sup>6</sup> En el sentido de una presencia llena en el presente, la conciencia de estar vivo, la tranquilidad mental y emocional, el bienestar interior y una comunión con el todo. Superando la dualidad entre yo y mundo.

de ánimo similar al consumo de droga. El atleta mientras corre está en un estado de ataraxia, libertad y serenidad.

Antonio, de 46 años, manifiesta que corriendo se siente mejor y le proporciona enormes beneficios físicos pero sobretodo mentales. Se concentra mejor y está más ágil mentalmente. Su ánimo es más positivo y encaja mejor los cambios y novedades. Para Ana correr significa una pausa y tener cierto control del tiempo. Puede pensar y reflexionar sobre sus preocupaciones, alegrías, tristezas... Afirma que después de correr está milagrosamente renovada. Para Carlos correr le sirve para reflexionar y tomar las decisiones más adecuadas; puede ordenar, situar y ponderar mejor las ideas. Ramón explica vivencias y sentimientos muy profundos sentidos mientras corre. Hace referencia a sentimientos de felicidad, estados espirituales, dice, "corriendo he llorado y como soy creyente, casi cada día hago la cruz cuando estoy corriendo y me emociono. Siento a Dios más próximo a mí". Elena hace referencia a entrar en un estado hipnótico, teniendo una conciencia más profunda sobre las cosas.

Murakami (2010) y Torralba (2015) reflexionan en sus obras en la misma línea, correr hace entrar a los sujetos en estados más cercanos al origen, se siente algo básico y primordial. Hace sentir a los atletas manifestaciones filosóficas y/o religiosas. Correr actualmente se ha convertido en uno de los más poderosos calmantes existenciales. Es un ritual sagrado, barato y ejemplar. Se corre para estar con uno mismo y tener un bienestar que la sociedad no ofrece. Según Rohé (1974) correr es una forma de meditación recientemente descubierta y permite al individuo descubrirse y conocerse.

Para ir finalizando, el aumento de atletas y carreras se sitúa en un contexto social y cultural posmoderno. En este periodo se han desdibujado los referentes religiosos y las manifestaciones espirituales han sido aisladas y marginadas; el correr sería un sustituto precario, inseguro, frágil, limitado, insuficiente... de una religiosidad, sacralidad y trascendencia consustancial a todos los seres humanos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadía, S., Medina, F., Sánchez, R., Bantulà, J., Fornons, D., Bastida, N., Augé, A., Corderas, F., Vega, S. y Pujadas, X. (2014). Entre el boom atlético y la cooperación social. Las carreras solidarias y el ejemplo de la Trailwalker España 2013. *Península*. Vol. IX, núm.1, 105-123. Recuperado en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1870576614701229>
- Alibés, A. (2010). *Córrer per ser feliç*. Barcelona: Ara llibres.

- CINFASALUD (2017). VI estudio: percepción y hábitos de los corredores y corredoras españolas. Publicaciones CINFASALUD. Recuperado en: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/01BB919C.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- El Confidencial. (2016). *Más carreras populares, más corredores, menos nivel*. Publicado el 24/09/2016. Recuperado en: [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2016-09-24/running-correr-carreras-populares\\_1263942/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2016-09-24/running-correr-carreras-populares_1263942/)
- Fernández, M., Godoy, D., Jaenes, J., Bohórquez, M. y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de psicología del deporte*, 24 (1), 9-19. Recuperado en: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/57930/flow.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Finn, A. (2017). *Córrer con los keniatas*. Barcelona: B de Books.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte: claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo.
- Jornet, K. (2011). *Correr o morir*. Badalona: Ara libres.
- Jurek, S. (2013). *Correr, comer, vivir: la inspiradora historia de uno de los mejores corredores de todos los tiempos*. Madrid: Temas de Hoy.
- Martínez, Ch. (2011). *Correr es vida*. Barcelona: Plataforma.
- Medina, F. (2011). *La pasión por correr*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España. Madrid: Subdirección General de Documentación y Publicaciones: Recuperado en: [http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015\\_Sintesis\\_de\\_Resultados.pdf](http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf)
- Murakami, H. (2010). *De què parlo quan parlo de córrer*. Barcelona: Empúries.
- Oliu, R. (1979). *L'essència del córrer*. Sabadell: Fundació Caixa de Sabadell.
- Prieto, J. (2016). Razones para correr de corredores populares. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, Vol. XI, año V, 1-11. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813912>
- Rohé, F. (1974). *El zen del correr*. Barcelona: RBA.
- Segalen, M. (2005). *Ritos y rituales contemporáneos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Tahull, J., Molina, F. y Montero, I. (2016). Posmodernidad. Elementos sociales vinculados con los jóvenes. *Revista Análisis*, vol. 48, n.88, 23-39. Recuperado en: <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2016.0088.01>

Tahull, J. (2016). La compleja transición de los adolescentes a la vida adulta. *Revista de Antropología Experimental*, 16, 27-44. Recuperado en: <https://dx.doi.org/10.17561/rae.v0i16.2853>

Torralla, F. (2015). *Córrer per pensar i sentir*. Barcelona: Angle Editorial

Joan Tahull Fort  
Departamento de Geografía y Sociología  
Universidad de Lleida  
Edificio Polivalent, Campus Cappont, calle Jaume II, 71  
25001 Lleida, (España)  
<https://orcid.org/0000-0002-4791-1704>