



Alfonso Salguero, profesor de la ULE, y Abel Nogueira López, investigador, pertenecen a la unidad de Investigación, Ejercicio, Salud y Calidad de Vida del Ibiomed. RAMIRO

ANA GAITERO  
LEÓN

El auge del *running* ha generado una industria de la moda, un circuito de maratones y un estilo de vida aparentemente más saludable. Pero no es todo oro lo que reluce. Es lo que trata de averiguar Abel Nogueira López con la tesis doctoral en la que trabaja, bajo la dirección de los profesores de la ULE Sara Márquez y Alfonso Salguero.

La unidad de investigación Ejercicio, Salud y Calidad del Ibiomed respalda esta tesis doctoral para averiguar cuáles son los límites o las líneas rojas para que «algo que puede ser bueno para la salud puede convertirse en algo adictivo o tóxico», comentan. «La clave, añaden, es cuando una persona pone el *running* por delante de hacer cosas con la familia, las amistades, etc. y el día a día lo dirige el deporte».

Para averiguar cómo se comporta la población general ante este nuevo fenómeno social y deportivo, han elaborado un método de trabajo a base de cuestionarios basados en otros que han sido utilizados en tesis centradas en estudios de profesionales. «La singularidad de esta investigación es que se centra en población aficionada a correr, no profesional», precisan.

En principio, se cree que el auge del *running* se debe tanto a un mayor interés por el cuida-

do de la salud como al momento social de crisis que se vive, en el que ponerse «nuevos objetivos y retos es un aliciente». Además para correr, en teoría, sólo hacen falta «unas zapatillas decentes, ni siquiera hace falta compañía ni pagar un gimnasio».

En la práctica, se recomienda participar en alguna de las escuelas que han ido surgiendo con la moda del *running*, entre ellas la Escuela del Corredor Popular que surge en el campus universitario y tiene un convenio con la ULE. Estos grupos, aparte de ofrecer ejercicios presenciales, dan pautas de entrenamiento y recuperación específicas para cada persona.

Con la investigación se quiere averiguar cómo van cambiando

EN EL LABORATORIO

## Correr con cabeza

El Ibiomed busca las líneas rojas que hacen adictivo el 'running'

«La clave está en cuando correr dirige el día a día por delante de la familia, los amigos y el ocio»

El estudio está abierto a corredores no profesionales mediante cuestionarios

las motivaciones para correr o cómo se pasa de que predominen las motivaciones lúdicas al rendimiento.

Los cuestionarios están dirigidos a personas que corren distancias inferiores a 10 kilómetros. Alfonso Salguero y Abel Nogueira señalan que el *running*, contra lo que pueda parecer, «no es un deporte fácil, requiere horas y sacrificio para empezar a disfrutarlo de verdad».

La investigación se basa en tres cuestionarios para medir la adicción, uno más para determinar el compromiso de las personas que lo practican, otro para saber si la adicción es positiva o negativa. Asimismo, se estudia la alimentación, el descanso, el cuidado fisiopodológico y detalles para saber si la persona entrena con lesiones. «Es una manera de registrar el entrenamiento invisible y los hábitos de alimentación», explican.

En la experiencia cotidiana del *running* en León ven a personas que «se obsesionan mucho» con el *running*. «Pesam la comida, no salen con los amigos o con la familia... cosas que si se trata de un profesional son comprensibles porque tienen que ir a la competición pero no cuando se trata de gente amateur. No pueden tener el mismo rendimiento que alguien que está en la élite porque estos sólo se dedican al deporte y una persona corrien-

te trabaja, atiende su casa, etcétera», subrayan.

En otra fase de la investigación, que durará tres años, pretenden elaborar un cuestionario de personalidad para valorar la perseverancia y el adaptador de objetivos a lo largo del tiempo.

«La línea se cruza muy fácilmente y uno de los caldos de cultivo que puede hacer traspasarla son los estímulos a través de las redes sociales», advierten. Frases como «si tú quieres, puedes» o «no pain, no game» o las experiencias que se divulgan a través de las redes sociales «sin filtro ninguno, pueden incentivar la adicción», añaden.

Como expertos y a la vez corredores, pues ambos pertenecen al grupo de *running* de la ULE, señalan que «a veces la gente no es consciente de que cuando corres, pones tu cuerpo a 180 pulsaciones por minuto y el corazón al límite y hay que tenerle respeto».

Hay que atender a las lesiones y consultar con un médico. «Hay que pensar, no solo correr o correr con la cabeza» para no caer en comportamientos adictivos dañinos para la salud. El estudio está abierto a todas las personas que quieran participar para aportar su experiencia en los cuestionarios. Abel Nogueira se desplaza a diversas maratones para recoger candidatos a las entrevistas que necesitan para la investigación.