

# **PREVENCIÓN DE LESIONES EN RUNNING A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Karen Valentina Garzón Jiménez

Yenny Marcela Lizcano Quiceno

Karen Lizeth Muñoz Aguirre

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá

2025

**PREVENCIÓN DE LESIONES EN RUNNING A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA**

Karen Valentina Garzón Jiménez,

Yenny Marcela Lizcano Quiceno

Karen Lizeth Muñoz Aguirre

Tutor: Mg. Marco Aurelio Rodríguez

Trabajo de grado para optar al título de licenciado en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá

2025

## **Agradecimientos**

Agradecemos profundamente a nuestro tutor de proyecto, quien con su guía, paciencia y compromiso nos orientó en cada etapa de este proceso, brindándonos sus valiosos conocimientos y motivándonos a dar siempre lo mejor de nosotras. Su acompañamiento fue fundamental para alcanzar los objetivos propuestos y culminar con éxito este trabajo. Extendemos también nuestro sincero agradecimiento a todos los docentes que, a lo largo de nuestra formación, compartieron su experiencia, enseñanzas y apoyo incondicional. Cada consejo, clase y palabra de aliento contribuyó significativamente a nuestro crecimiento académico y personal. Este logro no habría sido posible sin el esfuerzo conjunto de quienes creyeron en nosotras y nos impulsaron a seguir adelante con entusiasmo y dedicación.

### **Palabras del autor 1**

Dedico este proyecto de grado a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la salud necesarias para culminar este proyecto, a mis padres, quienes me acompañaron en cada paso de este camino desde su apoyo, amor y motivación. A mis hermanos, por su compañía y palabras de aliento en los momentos más difíciles. Agradezco a los docentes que dispusieron de su tiempo para escucharnos, guiarnos y apoyarnos en esta propuesta educativa y a todas las personas que creyeron en mis capacidades.

### **Palabras del autor 2**

Dedico este proyecto a mi madre, quien me acompañó, escuchó y apoyó durante todo el proceso, brindándome el tiempo, la motivación y la tranquilidad necesarios para avanzar. También lo dedico a mi propio esfuerzo, disciplina y perseverancia para llevarlo a cabo de la mejor manera posible. Asimismo, expreso mi profundo agradecimiento a mis docentes, especialmente a mi tutor

*Marco Aurelio Rodríguez*, a la profesora *Consuelo González*, al profesor *Leonardo Andrés Aguirre* y al profesor *Diego Fernando Villamizar*, por su disposición, orientación y por los momentos que dedicaron a escucharme, aclarar mis dudas y guiarme en la construcción de este proyecto. A todos ellos, les doy las gracias por su valiosa labor y por hacer posible la culminación de este trabajo.

### **Palabras del autor 3**

En primer lugar, quiero darle gracias a Dios, porque ha sido mi guía, mi fortaleza y la luz que ha iluminado cada paso de este camino. Sin Su sabiduría, protección y constancia en mi vida, este logro no habría sido posible. A mi mamá, mi mayor apoyo y ejemplo de amor incondicional, gracias por tu acompañamiento, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por cada oportunidad que me impulsó a avanzar y por estar presente en los momentos más difíciles y también en los más felices, este logro es tan tuyo como mío.

A Melissa Hernández, gracias por tu apoyo sincero, por tus palabras oportunas y por estar ahí cuando más lo necesité. Tu compañía ha sido fundamental en este proceso. Y a mis compañeras de trabajo, gracias por compartir conmigo este proyecto que no solo nos retó, sino que también nos dejó grandes aprendizajes y experiencias que llevaré siempre conmigo. Fue un trabajo que nos permitió crecer, apoyarnos y demostrar que cuando se trabaja con compromiso y unión, los resultados siempre son significativos. A todos ustedes, gracias por ser parte de este camino y por ayudarme a llegar a la meta.

## Tabla de contenido

<b>Agradecimientos.....</b>	<b>3</b>
Palabras del autor 1 .....	3
Palabras del autor 2 .....	3
Palabras del autor 3 .....	4
<b>Índice de tablas.....</b>	<b>7</b>
<b>Índice de figuras.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>9</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>10</b>
<b>Capitulo I. Contextualización .....</b>	<b>12</b>
Historia Running.....	12
Principales hitos del Running en Colombia.....	14
El Running y Carreras Callejeras.....	21
El Running como Fenómeno Social .....	23
Contextualización del Proyecto .....	26
Lesiones en el <i>Running</i> .....	29
Marco Legal .....	31
Antecedentes.....	32
Antecedentes Vivenciales .....	32
Antecedentes Locales.....	36

Antecedentes Nacionales .....	38
Antecedentes Internacionales.....	39
<b>Capítulo II. Perspectiva Educativa .....</b>	<b>42</b>
Ideal de ser humano .....	44
Teoría del desarrollo humano .....	45
Componente Disciplinar .....	47
Componente Pedagógico .....	52
Enfoque del modelo pedagógico hacia el aprendizaje significativo .....	53
<b>Capítulo III. Diseño curricular .....</b>	<b>58</b>
Macrodisño.....	60
Figura representativa del diseño curricular.....	61
Componente didáctico .....	62
Objetivos Generales .....	63
Objetivos específicos .....	63
Justificación .....	64
Contenidos .....	66
Microdiseño .....	67
.....	67
Metodología .....	67
Rol docente .....	68

<b>Capítulo IV. Implementación .....</b>	<b>69</b>
Contexto de población .....	69
Secuencia de contenidos .....	70
Unidad 1: Funcionamiento de su saber en lo biomédico .....	70
Unidad 2: Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico .....	72
Unidad 3: Agencia de su salud por medio de lo psicoeducativo .....	73
<b>Capítulo V. Evaluación y resultados .....</b>	<b>74</b>
Resultados .....	77
Encuestas abiertas .....	77
Diarios de campo .....	82
Categorías emergentes .....	87
Análisis de resultados .....	93
Conclusiones .....	97
Proyecciones .....	98
Anexos .....	99
Acceso a los anexos. ....	100
<b>Referencias.....</b>	<b>100</b>

### Índice de tablas

<b>Tabla 1.....</b>	<b>61</b>
---------------------	-----------

<b>Tabla 2</b> .....	93
----------------------	----

### **Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> .....	61
-----------------------	----

<b>Figura 2</b> .....	67
-----------------------	----

## Introducción

El *running* se ha consolidado en los últimos años como una de las prácticas deportivas con mayor crecimiento en Colombia, adquiriendo especial relevancia tras la pandemia de la COVID-19. Este fenómeno no solo ha representado una alternativa para el cuidado físico y mental, sino también un espacio de socialización. Por consiguiente, el incremento de la práctica ha generado un aumento en la incidencia de lesiones, asimismo, algunos estudios han podido determinar los factores de riesgo más recurrentes; sobre entrenamiento, la ausencia de rutinas adecuadas de calentamiento y estiramiento, desconocimiento de la correcta ejecución de la técnica de carrera y el uso inadecuado de la indumentaria.

Por lo tanto, el grupo de trabajo consideró pertinente diseñar un proyecto que respondiera a las necesidades reales de la población corredora, integrando componentes teóricos y prácticos con el fin de promover una práctica segura. Para ello, se establecieron espacios flexibles de trabajo que permitieran el desarrollo de actividades centradas en el control y regulación del esfuerzo físico, el reconocimiento de las señales corporales y la reflexión sobre las propias experiencias de movimiento.

Por consiguiente, el presente Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, se desarrolló en el marco de un contexto informal, donde se contó con una población de corredores aficionados del municipio de Zipaquirá Cundinamarca, conformada por aproximadamente 300 corredores con edades entre los 18 y 56 años aprox. En síntesis, este proyecto se constituyó con el propósito de abordar la prevención de lesiones en el *running* a través de la Educación Física, con el fin de establecer estrategias desde un proceso formativo que beneficiara a los corredores en el ámbito del *running*, desde pedagogías que vincularan la importancia de la condición física para la salud, sin dejar de lado el conocimiento y la reflexión del hacer en la disciplina.

## Justificación

El presente proyecto se origina a partir de la necesidad de fortalecer prácticas más saludables y seguras, partiendo desde los conocimientos y prácticas con las que los corredores ya cuentan, y generando aprendizaje significativo desde nuevos saberes, ya que, se evidenció tanto en el diagnóstico como en vivencias del grupo de trabajo, que existe una ausencia de un desconocimiento generalizado de la disciplina y sus condiciones fisiológicas, por lo tanto, se busca generar una formación más completa del corredor desde la educación física, partiendo, desde la identificación, reconocimiento y ajuste de las señales que emite su cuerpo antes, durante y después de la práctica, hacía una construcción de saberes que permitan generar reflexiones respecto a lo que el corredor considere valioso para él.

Así mismo, el sustento teórico del estudio del estado del arte permitió constatar la importancia y la pertinencia de implementar un proyecto de prevención de lesiones, al evidenciar que, si bien existen diversas investigaciones sobre el *running* y el acondicionamiento físico, son limitadas aquellas que abordan esta disciplina desde una perspectiva educativa y preventiva. Los antecedentes revisados destacan la alta prevalencia de lesiones relacionadas con la falta de acompañamiento pedagógico, la deficiente planificación del entrenamiento y la ausencia de procesos de autorregulación del esfuerzo, por lo tanto, el análisis literario confirmó la necesidad de desarrollar una propuesta que integre la Educación Física, la salud y la prevención orientada a fortalecer el conocimiento, el saber hacer y la reflexión de los corredores.

Finalmente, la Educación Física se consolidó como un medio, por el cual, se busca formar corredores con funcionamiento (apropiación) de su conocimiento, capacidad de saber hacer y que agencia (organizar y escoger según lo que valore) su salud no solo en el desarrollo de la condición física. Por lo tanto, se realizaron 3 unidades de trabajo a través de talleres, en donde

se plantearon estrategias pedagógicas, metodológicas y actividades prácticas, con el fin de contribuir a que cada corredor comprendiera la importancia de la prevención.

## Capítulo I. Contextualización

### Historia Running

Para dar inicio es relevante conocer la historia del *running*, sus orígenes y antecedentes para así, entender su evolución hasta la actualidad, por consiguiente, teniendo en cuenta a Lieberman & Bramble como se citó en Uthurralt (2022) los antecesores del Homo Sapiens desarrollaron la capacidad de correr largas distancias hace aproximadamente 2 millones de años, lo que les permitió practicar la "caza por persistencia". Esta adaptación evolutiva incluyó características únicas como tendones que almacenan energía elástica, estructuras óseas que facilitan la estabilidad y la habilidad para disipar calor mediante la transpiración. De igual manera, la evolución del genoma humano favoreció un fenotipo esbelto, lo que sugiere que incluso en la actualidad, las poblaciones posean una predisposición genética hacia el ejercicio y las carreras de larga distancia según el aporte de Mattson como se citó en Uthurralt (2022).

Conforme a ello, en el Antiguo Egipto, las carreras tenían un carácter ritual, como el festival Heb-Sed, donde el faraón demostraba su aptitud física; los registros indican que la primera carrera competitiva de larga distancia fue organizada por el faraón Taharqa en el siglo VII a.C., que abarcaba aproximadamente 100 km entre Menfis y el oasis de Fayum, como lo describieron Craig & Decker como se citó en Uthurralt (2022). De igual manera, las tradiciones egipcias se trasladaron a Grecia, donde las carreras fueron parte de ceremonias religiosas y evolucionaron hacia los Juegos Olímpicos; la carrera pedestre fue la única competencia atlética en sus primeros años, con distancias que fueron incrementándose con el tiempo según Sweet como se citó en Uthurralt (2022).

Además, según lo expuesto por Rivas (2017) la corrida se menciona como un deporte importante y en la Antigua Grecia se ejecutaba con el objetivo de entrenar a los soldados, convirtiéndose la corrida en uno de los deportes celebrados cada cuatro años en Olimpia. Así mismo, como se citó en Uthurralt (2022) las competiciones incluían la stadion (200 m) y el dolichos (hasta 5.000 m) según Heródoto donde también los hemeródromos, o corredores profesionales, desempeñaron un papel crucial, siendo Filípides el más famoso por su recorrido de 246 km, distancia que completó en dos días, entre Atenas y Esparta durante la primera invasión persa.

Por su parte, Romero (2003) describió que a lo largo de los siglos siguientes y el fin del mundo antiguo hacia fines del siglo IV d.C., el fragmento de Eurípides señaló que el entrenamiento extremo y el régimen de vida de los atletas condujeron a que individuos, inicialmente representativos de salud, belleza y armonía corporal, pasaran a presentar deformaciones corporales por sobre desarrollo y especialización excesiva, así como a poseer una salud precaria. Teniendo en cuenta que, desde finales del siglo IV, existió evidencia sobre efectos no positivos a la salud por exceso de entrenamiento y demás factores, se radicó la necesidad de hacer énfasis en prevenir lesiones en la práctica de la carrera.

Por último, Romero (2003) refirió que “Efectivamente, la importancia higiénica básica que se otorgaba a las actividades físicas queda bien reflejada en el desarrollo y fijación, por parte de los profesionales de la medicina” (p. 13) lo que permitió comprender la importancia del ejercicio físico, controlado y de calidad para preservar y mejorar la salud del corredor, así mismo, dicho autor destacó la importancia de “la prevención de enfermedades mediante el adecuado régimen de alimentos y ejercicios físicos” (p.14).

### ***Principales hitos del Running en Colombia***

El *running* ha experimentado un notable crecimiento de popularidad en el país, Según Mindeporte (2021) Colombia participó en los Juegos Olímpicos desde 1932, donde Jorge Perry fue el primer colombiano en representar al país en esta disciplina. Desde entonces, Colombia ha participado en casi todas las ediciones de los Juegos Olímpicos, con excepción de Helsinki 1952.

De la misma forma, Mindeporte (2019) en su respectiva prensa, redactó que Jaime Aparicio fue el primer atleta nacional en colgar la presea dorada, en la primera edición de los juegos panamericanos que se llevaron a cabo en Buenos Aires, Argentina, en 1951 donde impuso récord suramericano. Lo cual permite dar cuenta de los primeros reconocimientos que se dieron en esta práctica para así, seguir conociendo la historia y los eventos que han impulsado el *running* en el país.

Por consiguiente, en la página oficial de la media maratón de Bogotá con sus siglas MMB (2024) se indica que la trayectoria del *running* en Colombia se dio a inicios del siglo XX y señala que las primeras competencias atléticas estructuradas ocurrieron en instituciones educativas, donde los jóvenes deportistas demostraban sus destrezas en actividades como carreras rápidas, saltos y lanzamientos. Además, con el tiempo esto generó un aumento en la pasión por el *running*, lo que llevó a la creación de clubes deportivos enfocados únicamente en esta actividad. De igual manera se destaca que, durante los años 1950 y 1960, el *running* empezó a obtener reconocimiento en el ámbito internacional.

De manera similar, la MMB se ha establecido como uno de los acontecimientos deportivos más importantes en la nación. Comenzando en el año 2000, esta competencia ha recibido a corredores de diversas regiones del planeta, atrayendo a participantes de más de 60 naciones, y

sobresaliendo no solo por su impecable planificación, sino también por un recorrido desafiante que pasa por varios de los sitios más emblemáticos de la ciudad colombiana.

A su vez, es importante mencionar la Organización Correccaminos de Colombia, la cual según lo indicado en la mmb (2024):

Ha desempeñado un papel crucial en la historia del *running* en Colombia. Fundada en 1987, Correccaminos nace con el sueño de ver a Colombia en el podio deportivo internacional del atletismo, mediante el fomento del desarrollo de deportistas que sean ejemplo de constancia, disciplina y trabajo limpio, valores fundamentales para la formación de nuestras futuras generaciones y la construcción de un mejor país. Ha sido responsable de la organización de numerosos eventos deportivos, incluyendo la media maratón de Bogotá. (párr. 6)

En consecuencia, esta disciplina se convirtió en una de las actividades físicas más practicadas, debido a varios factores, entre ellos la búsqueda de una vida más activa y saludable, la posibilidad de participar en eventos competitivos, la oportunidad de socializar y crear comunidades, ser más proactivos y salir de su zona de confort. Sin embargo, este incremento en la práctica del *running* también ha traído consigo un aumento de las lesiones asociadas, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar un proyecto centrado en la prevención de lesiones a través de la Educación Física.

Ahora bien, los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística con sus siglas DANE (2024), comunican que:

Aproximadamente el 56% de la población colombiana participa en alguna actividad física, siendo el *running* una de las más comunes con cerca de 3.4 millones de participantes, este

crecimiento ha sido impulsado por la organización de carreras inclusivas que permiten la participación de toda la familia. (párr. 2)

En las últimas décadas, la cultura del *running* en Colombia ha seguido evolucionando, pasando de una práctica aislada a un fenómeno social con un fuerte componente de salud y bienestar, este crecimiento no solo refleja un interés individual, sino también una transformación del estilo de vida dentro y fuera del país y como evidencia de ello, se pueden mencionar casos de corredores destacados cuyos logros han contribuido a situar a Colombia en el mapa internacional del atletismo, como también corredores de otros países que han dejado su huella en el *running*.

En principio, se destaca el corredor Domingo Tibaduiza, su historia fue descrita por Alberto Galvis Ramírez el *presidente de la Academia Olímpica Colombiana*, quien se refiere a él como “un menudo atleta boyacense, serio, callado, temperamental y solitario, quien labró su historia [...] en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972, Montreal 1976, Moscú 1980 y Los Ángeles 1984” Ramírez (2023, párr. 1). Por su parte, en la revista se describe toda su trayectoria deportiva y académica, incluyendo su matrícula alrededor del año 1969 en la carrera de Educación Física, en la Universidad Pedagógica, de Bogotá.

Además, se destaca su participación en siete maratones en un año. Según Ramírez (2023):

En 1983, a los 35 años de edad, hizo lo que no debe hacer un atleta de fondo, a quien se le recomiendan un máximo de dos maratones de 42 kilómetros 195 metros, al año. Corrió siete maratones: Manila, Filipinas (1°); Estocolmo, Suecia (3°); Toronto, Canadá (2°); Eugene, Canadá (1°); Berlín, Alemania (1°), y Frankfurt, Alemania (1°). (párr. 27)

Entre tanto, estos fueron algunos de sus logros, como en los últimos Juegos Olímpicos donde participó Domingo Tibaduiza en el año 1984, evento que tomó lugar en Los Ángeles,

Estados Unidos, en los cuales ocupó el lugar once, en su serie de los 10.000 metros, estos logros son solo una parte de su reconocimiento como corredor oriundo de Gámeza, Boyacá, Colombia.

Para cerrar un poco de la historia de este gran atleta, Según lo expuesto por Ramírez (2023):

Entre 1972 y 1977, Tibaduiza fue campeón de los 10.000 metros en Juegos Centroamericanos y del Caribe, de Santo Domingo, en 1974; suramericano de los 5.000 metros y subcampeón de los 10.000, en el Rio de Janeiro, Brasil, y obtuvo los dos más resonantes triunfos de su carrera, en los 5.000 y los 10.000 metros de los Juegos Panamericanos cumplidos en Ciudad de México, en 1975. Al final del año fue considerado por los periodistas del continente, como el mejor corredor de las Américas. (párr. 15)

De esta manera, se puede denotar el amplio recorrido histórico y ejemplar que tuvo dicho atleta colombiano. Ahora bien, otra de las figuras destacadas según la Revista Olímpica (2023), es Víctor Manuel Mora García, atleta de media distancia en pista y corredor de larga distancia, es recordado principalmente por su participación en la Carrera de San Silvestre, donde obtuvo cuatro primeros lugares en Sao Paulo, Brasil, durante los años 1972, 1973, 1975 y 1981, todas disputadas el 31 de diciembre. No obstante, sus éxitos abarcan mucho más, tanto en la pista como en las carreteras del mundo, en un periodo en que los fondistas colombianos tenían gran reconocimiento, comenzando por Álvaro Mejía Flórez, el primer gran atleta de larga distancia, quien llegó a competir con Mora durante la parte final de su carrera.

Además, se cuenta con una entrevista publicada en El Espectador (2023), donde Mora le dijo al periodista Ricardo Ávila:

Muchos creen que mis triunfos en la San Silvestre fueron lo más importante que hice, pero ganar en Brasil era como ganar un campeonato nacional en Colombia. Más valioso fue el

segundo lugar en la Maratón de Boston 1972, donde me faltó poco (17 segundos) para ganarle al finlandés Olavi Suomalainen, quien hizo un tiempo de 2:15'39". (párr. 5)

Además de estos atletas, según se describe en un comunicado de prensa el 15 de marzo de (2024):

En estos 20 años de historia el Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir ha acompañado a 41 atletas, quienes han batido más de 25 récords nacionales y uno suramericano. Diez atletas han tenido el privilegio de representar a Colombia en los Juegos Olímpicos, obteniendo múltiples medallas en diversas competencias nacionales e internacionales. Por su parte Andrés Vásquez, vicepresidente comercial del Fondo Porvenir, señaló que, “Hoy celebramos un hito importante para Porvenir: 20 años de compromiso inquebrantable con el deporte en Colombia a través del apoyo al Equipo Porvenir. En estas dos décadas, hemos sido testigos del ascenso de grandes figuras que han llevado en alto el nombre de nuestro país en eventos deportivos nacionales e internacionales”. (p. 2)

Por otra parte, existen numerosos héroes locales y líderes comunitarios que han desempeñado un papel fundamental en el fomento de la cultura del *running* en Colombia. De esta manera, los entrenadores, organizadores y voluntarios trabajan incansablemente para promover el *running*, organizar eventos y apoyar a los aspirantes y corredores, ya que, correr no sólo mejora la salud física y mental, sino que también ayuda a liberar endorfinas, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud en general, como se ha podido comprobar en la vida personal de los autores de este escrito, así mismo, existe un creciente interés en las redes sociales donde los corredores pueden compartir sus logros y motivaciones, fomentando una comunidad activa y conectada.

Por su parte, los eventos deportivos han demostrado ser un importante motor económico. En 2022, tres carreras generaron más de 20 mil millones en ingresos y crearon aproximadamente 4000 puestos de trabajo, según lo publicado en la revista semana S.A (2024), estos eventos no sólo benefician a los corredores, sino también a las industrias textil, turística, logística y otras. A su vez, la Media Maratón de Bogotá es uno de los eventos más famosos y atrae a miles de corredores nacionales e internacionales, fueron más de 33.000 participantes inscritos en el último evento antes de la pandemia.

Así mismo, la Maratón de Medellín, es otro gran evento, que se lleva a cabo en septiembre e incluye carreras de maratón completa, media maratón, 10 km y 5 km, la Media Maratón del Mar se lleva a cabo en Cartagena de Indias y sus distancias son 21 km y 10 km, estas como otras carreras aledañas, son conocidas por sus rutas escénicas y su ambiente festivo, son eventos que atraen a miles de corredores y espectadores cada año. Además, cada ciudad capital y ciudad intermedia e incluso municipios organizan carreras para toda la comunidad, donde se ofrece a los corredores la oportunidad de experimentar la belleza de cada lugar mientras participan en una carrera competitiva.

Teniendo en cuenta los aportes de la revista Estrategia medios, Stella Castro es conocida como una de las corredoras más destacadas, reconocida por su participación en el ámbito de las pruebas de fondo durante la década de los 90, comenzó su carrera atlética desde muy joven, su capacidad competitiva la llevó a sobresalir en eventos de larga distancia, consolidándose como una de las atletas más consistentes logrando múltiples títulos nacionales en los 5,000 y 10,000 metros, sumado a un récord destacado en la media maratón.

Además, de sus destacados logros deportivos, Castro desempeñó un rol fundamental en la apertura de espacios para la participación femenina en el atletismo colombiano (2022),

consolidándose como una figura emblemática que continúa inspirando a nuevas generaciones de atletas, su impacto trascendió los triunfos en competiciones y marcó un avance significativo al posicionar el atletismo femenino de Colombia en la escena internacional. Así, su trayectoria contribuyó no sólo a elevar el perfil del atletismo nacional, sino también a visibilizar y fortalecer el reconocimiento de las mujeres deportistas en el ámbito global.

Por otro lado, se consolida la trayectoria de Angie Orjuela en el atletismo de fondo, quien dio sus primeros pasos en el atletismo colombiano bajo la guía del profesor Luis Antonio Rincón, quien identificó su potencial durante una prueba de resistencia física en el Colegio José María Córdoba. Desde entonces Orjuela logra reflejar su carrera en sus participaciones con significativos logros en récords nacionales representando a Colombia, de igual manera en los Juegos Olímpicos de Rio en el 2016, Tokio 2020 y París en el 2024; donde su desempeño ha logrado batir marcas. Su progreso se debe a una formación rigurosa, complementada con una dedicación constante, elementos que han permitido su consolidación como una de las figuras de mayor relevancia en el deporte colombiano, esto según Lozano (2024).

Por último, se destaca un atleta quien actualmente es referencia internacional en el mundo del *running*, él es Eliud Kipchoge, según su biografía publicada en Olympics (s.f.) es un corredor keniano, que estableció el récord mundial oficial de maratón con un tiempo de 2:01:39 en la Maratón de Berlín de 2018. En 2019, logró correr una maratón en menos de dos horas (1:59:40) durante el evento INEOS 1:59 Challenge, aunque esta marca no fue oficialmente homologada como récord mundial debido a las condiciones especiales del evento. Kipchoge es reconocido como uno de los mejores maratonistas de todos los tiempos por su dominio en esta disciplina y su impacto global en el *running*.

### ***El Running y Carreras Callejeras***

La relación entre las carreras callejeras y el *running* como fenómeno social es fascinante y refleja distintas dinámicas culturales y sociales. Las carreras callejeras, son definidas por la Asociación Internacional de las Federaciones de Atletismo como se citó en Amiano, (2019), “como las disputadas en circuitos de calles, avenidas y carreteras con distancias oficiales que rondan entre los 5 y 100 km” (p.3), es decir, suelen ser eventos que permiten a personas de todas las capacidades a participar y disfrutar de la actividad física en un ambiente más relajado. Este tipo de competición se caracteriza por un enfoque más comunitario, siendo el objetivo principal disfrutar del momento y socializar en lugar de simplemente competir por el tiempo.

Además, las carreras callejeras y el *running* son dos actividades que comparten un mismo sentir: la pasión por correr, aunque pueden parecer diferentes a primera vista, por ejemplo, en las calles los corredores se encuentran para competir en eventos que van desde los 3 o 5 kilómetros hasta más de 21 kilómetros, creando una atmósfera de camaradería y competencia amistosa. Sin embargo, las carreras callejeras no son solo una forma de medir la velocidad, sino también una oportunidad para conectarse y crear asociaciones con otras personas que comparten la misma pasión por el deporte, se ha evidenciado que se establecen relaciones interpersonales de diferente índole y se comparten antes o después de la práctica, con *un tinto o una sencilla charla*, por ende, se puede decir que esta conexión social es crucial ya que muchos corredores encuentran en estos eventos una excelente manera de desestresarse, de disfrutar del espacio al aire libre y de hacer parte de una comunidad.

Por esta razón, las carreras callejeras y el *running* están intrínsecamente conectados, ya que ambas actividades fomentan un estilo de vida activo y saludable, por ejemplo, las carreras

callejeras, han crecido en popularidad, convirtiéndose en eventos masivos donde la gente se reúne para competir y disfrutar del ambiente festivo. Según Salguero y Martos (2011), "las carreras de calle son una manifestación deportiva que atrae a un amplio espectro de participantes, desde aficionados hasta corredores experimentados" (p. 3). Esta inclusión permite que más personas se animen a salir a correr, ya sea para mejorar su tiempo personal, disfrutar de la experiencia o como bien se ha mencionado anteriormente, pertenecer a una comunidad de *running* lo que a la larga permite posicionarse en un estatus social.

Puesto que, según la investigación realizada por Wyer (2019) "se demuestra que correr se ha convertido en una forma de adquirir estatus social mediante la creación de una imagen o marca personal", donde se señala que "Aunque la mayoría de los *runners* afirma que sólo compiten consigo mismos, a menudo utilizan sus marcas personales para competir con otras personas". (párr. 2)

Por otra parte, el *running* ha evolucionado como una actividad que no solo se practica en competencias, sino también como parte del día a día de muchas personas. La accesibilidad del *running* lo convierte en una opción atractiva para quienes buscan mantenerse en forma sin necesidad de instalaciones costosas. Como menciona el artículo de Clarín (2009), "correr se ha convertido en una tendencia que no solo mejora la salud física, sino que también ofrece una vía para la superación personal" (párr. 1). Así, tanto las carreras callejeras como el *running* comparten el mismo espíritu: motivar a las personas a superar sus límites y disfrutar de los beneficios que trae el simple acto de correr.

### ***El Running como Fenómeno Social***

En primer lugar, la definición de fenómeno social partiendo de la fenomenología según Schutz (1962), “todo fenómeno social se comprende como el resultado de la intersubjetividad” (p. 125), es decir, de las significaciones compartidas que emergen de la interacción entre individuos en el mundo de la vida, definido de esta manera como todo comportamiento práctico y experiencia que pasa de lo individual a generar un significado común o social, lo que a su vez, destaca en lo que señala Luckmann (1973) sobre cómo “el mundo social se presenta como un horizonte de significatividades compartidas (p. 120)”.

Por lo anterior, los fenómenos sociales no son hechos aislados unos de otros, sino, por el contrario están interconectados y son compartidos entre individuos, tal y como el deporte, la educación y la religión, son un ejemplo de sociedad incrustado en prácticas colectivas y acuerdos dotados de un sentido común, donde según Schutz (1962) “La realidad social se nos da originariamente como una realidad intersubjetiva: la vivimos y la compartimos con nuestros semejantes, y sólo a través de esta participación común adquiere para nosotros su plena significación (p. 112).”

De esta manera, teniendo en cuenta que los fenómenos sociales se comprenden desde las prácticas grupales y los diferentes acuerdos, se destaca el *running* como un fenómeno social que se ha consolidado en los últimos años, cuyo propósito central es transformar la relación de las personas con su cuerpo, su salud y su entorno comunitario, como espacio de interacción social teniendo en cuenta las características descritas por Schutz y Luckmann sobre la intersubjetividad y la construcción de significados comunes.

En tal sentido, el fenómeno social destaca al *running* como una experiencia que trasciende de lo individual, ya que contiene significados comunes convirtiéndose en una experiencia compartida, donde Schutz (1962) indica que “La acción humana sólo adquiere su sentido dentro de un contexto de relaciones sociales” (p.128), es decir, en referencia a otros con quienes compartimos un mundo de vida, asociado a correr en grupos, compartir rutinas y participar en competiciones.

En conclusión, el *running* crea comunidades a través de la transformación de los individuos generando parámetros que articulan identidades y características asociadas al *running*, como lo indica Schutz (1962) “la experiencia subjetiva está siempre orientada hacia el otro” (p.131). Por lo que no solo se considera como un deporte sino, también como un fenómeno social, el *running* ha evolucionado no solo como una práctica física, sino también como un fenómeno cultural de gran relevancia, reconocidos por sus beneficios positivos en la salud mental y su capacidad para fortalecer la cohesión comunitaria a través de actividades colectivas, de igual forma, su popularización ha generado una industria multimillonaria centrada en productos y servicios, lo que ha impulsado un ciclo de consumismo basado en la idealización estética del *look running*. El *running* refleja las dinámicas sociales actuales, combinando beneficios para la salud con desafíos éticos y estéticos, lo que subraya la importancia de adaptar los entrenamientos a las necesidades únicas de cada persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, el propósito formativo de este proyecto es diseñar un programa de enseñanza para corredores donde se brinden herramientas para prevenir lesiones en *running*, incluyendo la ejecución eficiente del calentamiento y estiramiento, ejercicios funcionales, técnica de carrera y prácticas de recuperación. De esta manera, la Educación Física representará

un papel importante en la incorporación de estos conocimientos en la vida cotidiana de los corredores.

En el contexto actual de este proyecto, consideramos el concepto de sociedad abordado por Giddens (2000) el cual establece que “una sociedad es un sistema de interrelaciones que vincula a los individuos en un espacio común de prácticas y normas, sostenidas por instituciones que le dan estabilidad y continuidad” (p.p 194-195). Es decir, se puede establecer que la sociedad es ese sistema común de prácticas y normas las cuales son dadas por instituciones (familia, estado, escuela, etc.), la sociedad se logra establecer como una red donde las personas están unidas por reglas y las instituciones cumplen con mantener el orden y la permanencia de esa convivencia.

En relación con el proyecto, que está basado en la prevención de lesiones en el *running*, podemos establecer que la sociedad está regida para que los individuos no piensen de forma crítica, si no que sus actos sean influenciados por el marketing y “por lo que se encuentra de moda”. Por consiguiente, esto ha hecho que las personas adopten prácticas que resultan riesgosas para su salud, dándole importancia solo al reconocimiento social dejando de un lado el proceso formativo y el cuidado.

Del mismo modo se quiso establecer, el concepto de cultura que es abordado por la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO 2001), el cual sostiene que:

La cultura debe ser considerada el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. (p.73)

A partir de eso podemos entender que, cultura es el resultado de un proceso acumulado a lo largo de los años integrado por prácticas y formas de comportamiento que se adquieren, se transmiten y se asocian socialmente. Asimismo, en el *running* se observa como la cultura ha permeado esta práctica, enfocándola solamente al resultado, orientado hacia la importancia de alcanzar la meta y de manera especial la entrega de la medalla al finalizar, objeto simbólico que representa el logro y a su vez un reconocimiento social, parámetros que muchas veces son inalcanzables para una persona del común. En ese sentido, se es más evidente cuando el corredor no prioriza su salud, ya que la presión por alcanzar esos estándares la ponen en riesgo en lugar de favorecerla.

### **Contextualización del Proyecto**

Este proyecto nació, a partir de diversas prácticas corporales realizadas durante el periodo académico enfocadas en la actividad física del *running*. Estas vivencias permitieron establecer diversas incógnitas relacionadas con la práctica y su ejecución, lo que impulsó al grupo de trabajo a profundizar en su comprensión, puesto que, después de la pandemia de COVID 19 el *running* adquirió una notable popularidad, convirtiéndose en una opción común tanto para principiantes como para atletas, no obstante, a pesar de su difusión, persisten dudas sobre su correcta ejecución y principios técnicos.

Por lo tanto, se revisaron los diferentes conceptos relacionados al término *running*, sus diferentes interpretaciones y el uso del término de acuerdo con otros entornos. Por consiguiente, se realizó un análisis de cada definición determinando los alcances, matices y limitaciones de este, lo cual, permitió, que se evaluaran los conceptos más coherentes y adecuados en relación con los

objetivos específicos de este proyecto, proporcionando así una base teórica estable y acorde a la naturaleza del PCP.

En primer lugar, el término *running* de acuerdo con la autora Trekking como se cita en Fernández (2021):

Es una palabra inglesa que significa *salir a correr*. Los deportistas que realizan esta actividad se les conocen como *runners*. Este deporte tiene un abanico muy amplio de posibilidades, ya que puede realizarse a distintos niveles de dedicación, tanto individualmente como en grupo, en diferentes lugares (ciudades, bosques, montes, playas...), y desde gente aficionada hasta profesionales. (p.7)

A partir de este concepto, se puede destacar la capacidad de adaptación del *running* a estos diversos contextos y niveles de competencia, de modo que su versatilidad permite no solo facilitar la participación de una amplia gama de individuos, sino también promover una mayor interacción social, fomentando así el establecimiento de vínculos interpersonales y la creación de comunidades inclusivas.

Por otro lado, de acuerdo con Tenorio como se cita en Latorre, (2018) determina que:

En el Diccionario de la Lengua Española, el término *running*, incluso cuando parece estar socialmente aceptado como carrera a pie, no se encuentra recogido. Ahora bien, hasta que se reconozca como tal, la Fundéu BBVA2 (2013), asesorada por la Real Academia Española pero independiente a la misma admite traducir el *running* como “correr, carrera (o carrera continua si se requiere más precisión) o corrida, de uso más habitual en algunas zonas hispanohablantes según el contexto en el que se utilice la palabra. (p.26)

A partir de lo anterior, resulta evidente la ausencia de un reconocimiento formal y la complejidad inherente a la incorporación de nuevos conceptos en un idioma en constante evolución. Esto destaca la importancia de adaptar el lenguaje a prácticas contemporáneas que, aunque socialmente aceptadas, aún no han sido plenamente integradas al léxico oficial, esta situación dificulta establecer límites claros entre lo que se considera o no *running*.

En este sentido, según García (como se cita en Latorre, 2018)

Generalmente, el *running* se identifica con la actividad de correr a nivel popular, aunque para Marín y Antón (como se cita en Latorre, 2018) y para una minoría de autores, aparte de vincularse con competencia recreativa, también puede verse relacionado con el atletismo. Esta inclusión de la actividad profesional se debe a que tradicionalmente ha sido ésta la que ha estado vinculada con la carrera a pie. (p.26)

Por lo tanto, la relación del *running* con la tradición del atletismo evidencia que, a pesar de su popularidad contemporánea, esta actividad posee fundamentos en prácticas establecidas que han influido en su desarrollo y percepciones actuales.

Como bien explica Latorre (2018) en el siguiente párrafo:

Cuando se habla del *running* ya se entiende que está incluido en dicho término el carácter popular de esta actividad, sin embargo, cuando se habla de correr en general, si se quiere referir exclusivamente al *running* se debe matizar que se refiere a la actividad de correr con carácter popular. Esto es así porque el *running* siempre hace alusión a correr, pero correr no siempre tiene que hacer alusión al *running*, puede referirse también al atletismo (p. 26)

Finalmente, se puede concluir que, a pesar de la creciente popularidad del *running*, persisten desafíos en su definición formal y conceptualización técnica, lo que subraya la necesidad

de continuar explorando sus dimensiones lingüísticas, históricas y sociales. De igual forma, se espera que las dinámicas y estrategias presentadas en este PCP, permitan la profundización de esta actividad promoviendo su comprensión y accesibilidad destacando los beneficios de la práctica. A partir de la distinción de los términos, se puede resaltar la importancia de abordar el *running* desde una perspectiva recreativa, reconociendo su capacidad para adaptarse a diversos contextos y niveles de habilidad.

### **Lesiones en el *Running***

Se puede establecer, que la práctica del *running* puede ser muy beneficiosa para el individuo, sin embargo, también puede causar efectos negativos, ya bien sea, por el desconocimiento de la técnica, sobre esfuerzo realizado durante su ejecución, indumentaria inadecuada. En este sentido, se establece la necesidad de adoptar directrices que permitan fomentar el conocimiento teórico-práctico de la disciplina del *running*.

Por lo tanto, es indispensable definir lo que se entiende por lesión en el contexto fisiológico musculoesquelético

En este sentido, Jiménez (2016) proporciona la siguiente definición:

Daño en los músculos, las articulaciones, los tendones y / o los huesos de las extremidades inferiores (cadera, la ingle, el muslo, la rodilla, la pierna, el tobillo, pie, dedo del pie) que el participante atribuyó en ejecución. El problema tiene que ser lo suficientemente grave como para causar una reducción en la distancia, velocidad, duración o frecuencia de ejecución o también se puede expresar como cualquier tipo de dolencia musculoesquelética que aparece en la extremidad inferior o en la espalda y que el runner lo relaciona con correr

dificultando su práctica, por lo que tiene que disminuir la velocidad, la distancia o la duración del ejercicio incluso abandonar su práctica, durante al menos una semana. (p.16)

A partir de lo expuesto anteriormente, se pueden identificar los múltiples factores de riesgo asociados con la práctica del *running*. Es importante señalar que en la cita previa solo se abordaron las lesiones musculoesqueléticas; en este sentido, se procede a considerar otros factores potenciales desde diferentes ámbitos que también pueden influir en la seguridad y el bienestar de los corredores.

Por lo tanto, es pertinente destacar que pueden manifestarse diversas lesiones en múltiples localizaciones anatómicas, tales como lesiones dermatológicas, que incluyen ampollas y hematomas subungueales, el cual según Jiménez 2016 es un “hematoma que aparece entre la uña y la piel, debido al impacto del pie con el suelo” o “osteoartritis, lesiones por sobreesfuerzo y traumatismos”. (pg. 18)

No obstante, considerando los intereses del PCP, es probable que el enfoque principal se dirija hacia la prevención de las lesiones musculoesqueléticas, se dará paso a mencionar las más comunes, en sentido cefalocaudal.

A continuación, se enlistarán las lesiones más comunes en corredores novatos. El síndrome de la banda iliotibial afecta la banda iliotibial, que se extiende desde la cadera hasta la rodilla a lo largo de la parte lateral del muslo, presentando una incidencia moderada. Asimismo, en la rodilla se observan principalmente dos tipos de lesiones: el síndrome patelofemoral y la lesión del menisco. El primero se caracteriza por un dolor progresivo en la rótula, mientras que el segundo implica un desgaste en el menisco, cuya función es amortiguar el impacto en la articulación, de

igual forma, en la parte inferior de la pierna se puede generar el síndrome de estrés medial de la tibia, comúnmente conocido como calambres en las piernas o dolor en las espinillas.

Por otro lado, en el tobillo se evidencian lesiones, como la tendinitis de Aquiles y esguince de tobillo, en la primera se ve afectado el tendón de Aquiles produciendo dolor en el calcáneo, en la segunda es un tiro o torcedura la cual causa inflamación, hematomas y dolor, ambas varían de acuerdo con la gravedad de la lesión misma. Finalmente, en el pie se encuentra la fascitis plantar que genera dolor a lo largo de la fascia plantar, la cual se extiende desde el talón hasta los dedos y proporciona soporte al arco del pie.

En este sentido, se puede afirmar que, desde una perspectiva física, un enfoque gradual en la progresión de la distancia y la intensidad, junto con el uso de calzado adecuado, facilita la adaptación de los corredores a la carga del ejercicio, reduciendo así la probabilidad de molestias y lesiones. Además, la implementación de técnicas apropiadas, un entrenamiento meticulosamente planificado y el seguimiento de directrices específicas son factores clave para llevar a cabo la práctica del *running* de manera que se maximicen los beneficios y se minimicen los riesgos.

## **Marco Legal**

Respecto a las normativas que respaldan la ejecución del *running* como actividad física, se puede destacar la Resolución 899 de 2024 Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR, en el cual se indica que la Constitución Política de Colombia en su artículo 52 establece que “*El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano*” (párr. 1) como también la Ley del Deporte 181 de Enero 18 de 1995, la cual es la principal normativa que regula la organización y promoción del deporte en Colombia, promueve

la actividad física y el deporte como un derecho de los ciudadanos, reconociendo su importancia para la salud pública. Aunque no se refiere directamente al *running*, esta ley proporciona el marco para que actividades deportivas como el atletismo (incluyendo el *running* recreativo) sean promovidas por las instituciones públicas y privadas. Por último, la Ley de Promoción de Hábitos de Vida Saludable 1503 de 2011, se centra en fomentar hábitos de vida saludables y en promover estilos de vida sanos, y una de sus principales líneas es fomentar la actividad física para prevenir enfermedades, por ende, las instituciones de salud y educativas están obligadas a crear programas que promuevan la actividad física, como el *running*, entre la población.

### **Antecedentes**

En este apartado se van a analizar los trabajos de grado que se han realizado en torno a la prevención de lesiones, el *running*, y demás temas que convergen en la elaboración de este proyecto, dado que es esencial tener conocimiento sobre los diferentes resultados que se han obtenido en relación al objeto de estudio, para así tener sustentos teóricos a nivel local, nacional e internacional, teniendo en cuenta que se realizó una búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos, por ejemplo; scielo, Google académico, repositorios institucionales, etc.

### ***Antecedentes Vivenciales***

Para establecer los antecedentes prácticos y vivenciales de este trabajo, se realizaron entrevistas a individuos con experiencia y conocimientos en la práctica del *running*.

Inicialmente, se llevó a cabo la entrevista que se realizó con el maestro Diego Villamizar, de la *Universidad Pedagógica Nacional (UPN)*, licenciado de la carrera de Educación Física. Es importante señalar que, el docente Diego Villamizar adquirió su conocimiento por medio de la

práctica constante, que asumió a través de ese interés en esta disciplina. A partir de su aporte basado en su trayectoria personal y profesional, favoreció al proyecto a través de estrategias metodológicas dándole la importancia al movimiento consciente, la motivación en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades motoras.

Por otro parte, en un entorno en donde su propuesta está dirigida a la prevención de lesiones en el *running*, se le realizó la entrevista a tres profesionales especializados en entrenamiento deportivo, los cuales pertenecen a la asociación de *JC Running*, que se encuentra conformada como una empresa familiar dedicada al desarrollo, metodología y la mejora continua de esta práctica. Sumado a ello, las experiencias que ellos tienen y con sus conocimientos referentes al cuidado, fueron fundamentales para entender las estrategias y metodologías para la aplicación de la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones en los corredores.

Asimismo, Yeison Mora, María Paula Cruz y Julio Ortiz, quienes son profesionales en entrenamiento deportivo proporcionaron diferentes perspectivas sobre la técnica y las prácticas preventivas durante la ejecución de esta actividad, con las diferentes particularidades de cada intervención, en el cual todos coinciden en implementar un enfoque integral que interiorice el fortalecimiento, el avance progresivo y la personalización de los planes de entrenamiento, los cuales se consideran esenciales tanto para la prevención de lesiones y la mejora del desempeño de cada corredor.

Teniendo en cuenta lo anterior y con base a la entrevista realizada al profesor Diego, indica que una de las principales causas de lesiones en los corredores se enfoca en la ausencia del fortalecimiento muscular, lo que condiciona a la periostitis tibial, fascitis plantar y dolor de rodilla debido a la insuficiente capacidad del cuerpo para soportar el impacto repetitivo asociado a la carrera. En la misma línea, la profesora María Paula señala que es importante incorporar ejercicios

específicos, para preparar a los músculos debido a las exigencias físicas propias del *running*. Por su parte el maestro Julio, manifiesta que es significativo un plan de entrenamiento que combine ejercicios de fuerza, flexibilidad y estiramiento, mientras que el profesor Yeison desarrolla un proceso progresivo en la práctica, que inicia través de una caminata antes de pasar a la carrera continúa enfatizando la importancia de una técnica adecuada. Estas diferentes perspectivas coinciden en que el fortalecimiento muscular, la progresión individualizada y un equilibrio entre la fuerza y la técnica son esenciales para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento de los corredores.

Adicionalmente, se entrevistaron a dos atletas reconocidos dentro de la facultad de Educación Física de la UPN, la coordinadora y docente Sonia López y el docente Alfonso Martin, quienes cuentan con una amplia experiencia en el *running*, por ejemplo, el docente Alfonso Martin desde niño se ha sumergido en el mundo del *running*, dado que el contexto donde vivía (Sogamoso, Boyacá) lo obligaba a caminar o en su defecto a correr como medio de transporte, es decir, para asistir a la escuela y demás tareas del hogar, el docente expresa que para él era normal realizar estos recorridos, indica que era considerado el gimnasta que mejor corría en Colombia y cuando se trasladó a la ciudad de Bogotá continuó corriendo y participando en maratones y demás carreras.

Además, el docente Alfonso Martin describe que los runners se lesionan por exceso de los límites del cuerpo a las cuales uno no está preparado, ya que por la emoción de estar corriendo no se escuchan pequeñas molestias que avisan que algo anda mal. De igual manera, expresa que antes no había ninguna técnica de recuperación a excepción de descansar “no hacer nada” pero ahora hay mucha ciencia dedicada a la recuperación “alimentación, masaje, hidroterapia, etc.”. De otro modo, indica que el problema de las lesiones en runners se solucionaría con más educación, es decir, desempeñando un buen papel por maestros en el cual se eduque, se informe y se forme a la

gente para que no cometan excesos de carga, dado que la Educación Física está justo para eso, para cuidar de sí mismo como también cuidar del otro dentro de otros aspectos.

Así mismo, la docente Sonia manifiesta que inició a correr hace 46 años, expresa que desde su etapa escolar cuando estaba en tercer grado de primaria, participaba de las carreras que se organizaban en la escuela y que ella ganaba, luego describe que se trasladó a un barrio donde obligatoriamente tocaba caminar y el colegio donde ingresó a estudiar quedaba en la montaña, por ende, debía caminar para llegar, la docente Sonia recuerda que en sus descansos el profesor de Educación Física era el mismo profesor de matemáticas y era quien le decía cuánto tenía que correr siendo así, “que él cada fin de semana nos llevaba a las niñas del colegio, a participar en las carreras callejeras y mi madre me secundaba todas las carreras, con la fortuna de que mi padre montaba bicicleta y me acompañaba en el entrenamiento”. Más aun, agrega que actualmente corre y resalta que no realiza distancias muy largas pero que lo sigue practicando.

Por otra parte, la docente infiere que los runners se lesionan porque “en su afán o en su ignorancia de entrenar, creen que quienes corren solo deben correr y no tienen en cuenta de hacer una preparación física, que es muy importante para todo el sistema del cuerpo; tendones ligamentos y músculos”. De igual manera, manifiesta que es importante descansar, es decir, no solo correr, dado que las personas también se lesionan porque no hacen unos periodos de descanso y no hacen unas actividades diferentes a correr, también significa tener una buena preparación; “estirarse, comer bien, saber usar el calzado que es y tener conocimiento del tema”. Dado que, “por más que todos sepamos correr pues efectivamente no todos corremos bien”.

En cuanto, a cómo se previenen las lesiones la docente indica que, “con el conocimiento” y si no se tiene el conocimiento dejándose acompañar o instruir de aquellos que han estudiado y tienen el conocimiento pertinente, de igual forma, expresa que quienes han estudiado más sobre

entrenamiento, sobre fisioterapia y otras áreas de la salud, pueden ayudar con la prevención de lesiones, y en caso de no contar con el acceso a esas personas, se puede leer y comunicarse, puesto que hace bien y es importante leer páginas donde hayan desarrollado investigaciones que tengan un soporte científico.

Por último, también se realizó la entrevista a la fisioterapeuta de la UPN Natalia Sánchez, donde manifestó que dentro de su experiencia laboral nunca se le ha acercado algún corredor a preguntar cómo prevenir una lesión. Además, respecto a la pregunta ¿cómo se pueden prevenir lesiones en *running*? Ella indicó: “A través de la educación, de la formación de los corredores en temas de entrenamiento seguro, que incluya calentamiento, estiramiento muscular, también educarlos en la importancia de tener un cuerpo con buena fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio”. Ahora bien, referente al por qué se lesionan los corredores, ella describe que: “la gente no es consciente del cuidado de su cuerpo y creen que correr es salir a correr sin preparación física, en cuanto a fortalecimiento, trabajo de flexibilidad y resistencia, entonces la gente no ve la importancia de esos aspectos a la hora de practicar algún deporte como el *running*”

En síntesis, las entrevistas realizadas con expertos en *running* destacan la importancia del fortalecimiento muscular, la progresión individualizada y la educación para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento de los corredores. Para finalizar, se adopta una perspectiva integral que no solo aborde el entrenamiento físico, sino también el conocimiento de técnicas de recuperación, que es primordial para mejorar la práctica del *running* y a su vez, reducir el riesgo de lesiones.

### ***Antecedentes Locales***

En primer lugar, se destaca el aporte del trabajo de grado de la Fundación Universitaria De Ciencias De La Salud en Bogotá, D.C “*Estrategias de educación para la salud para la prevención*

*de las lesiones en jóvenes deportistas entre los 18 a los 25 años: Una revisión de alcance*” (Castro Barbosa, 2023) ya que proporciona un análisis riguroso sobre las estrategias de educación para la salud orientadas a prevenir lesiones en jóvenes deportistas. En este modo, la intención de la investigación es profundizar acerca de las estrategias educativas y corroborar cuales son más efectivas; para ello, se aplica un método de análisis cualitativo se evaluaron los estudios más relacionados con esta práctica. Asimismo, el estudio aborda la problemática del alto riesgo de lesiones en atletas jóvenes, atribuido a factores como la técnica inadecuada y la sobrecarga física. Adicionalmente, los resultados señalan una carencia de estrategias que sean tanto efectivas como sostenibles a largo plazo.

En el siguiente artículo, desarrollado por Laura Elizabeth Castro Jiménez e Isabel Adriana Sánchez Rojas, de la universidad Santo Tomas, se enfoca en *“la caracterización de las lesiones deportivas”* (2022), donde el análisis se centra en los factores extrínsecos que inciden en su prevalencia, pues en los antecedentes, se destacan estudios que reportan una alta tasa de lesiones en esta población, destacando las lesiones musculares y tendinosas como las más comunes, especialmente en miembros inferiores. Los hallazgos del estudio muestran que un 81% de los corredores evaluados ha sufrido lesiones a lo largo de su trayectoria deportiva. No obstante, en los últimos seis meses, se evidencia una disminución en la incidencia de lesiones, atribuida a la implementación de planes de entrenamiento estructurados y al uso adecuado de indumentaria.

Posterior a ello, con el objetivo de identificar la prevención de lesiones, se selecciona un artículo de la Universidad Nacional de Colombia titulado *“Fisioterapia en prevención de lesiones deportivas: evidencia y práctica”* por Calderón et al. (2023), el cual busca describir el panorama de las distintas lesiones teniendo en cuenta qué tanto ocurren y recurren en atletas que entrenan en el parque El Tunal. Este estudio descriptivo indica la importancia de la promoción y prevención,

señalando que el 80% del grupo ha presentado alguna lesión osteomuscular, del cual el 50% presenta una lesión recurrente. Además, se refiere a la reaparición de dolor musculoesquelético al movimiento o palpación, teniendo en cuenta una afectación en su condición física. Por lo tanto, se plantea el manejo de un equipo multidisciplinario como apoyo durante competencias y entrenamientos con el objetivo de realizar un programa de prevención de lesiones oportuno y adaptado a las necesidades del corredor.

### ***Antecedentes Nacionales***

Respecto al ámbito nacional, se seleccionó el trabajo titulado “*Caracterización de la lesión deportiva en atletas caucanos con proyección a Juegos Deportivos Nacionales*”, realizado por Villaquirán et al. (2016) en la Universidad del Cauca. Popayán, Colombia, el cual busca determinar la zona del cuerpo lesionada, tipo de lesión y diagnóstico. Señala que en el 50,6% de las lesiones deportivas, la zona más comprometida correspondió a los miembros inferiores, por lo que se brindó un programa de prevención de lesiones, teniendo en cuenta las producidas por sobrecarga, sobreuso o sobreesfuerzo en la amplitud de movimiento articular, para realizar correctivos en el corto plazo. Además, se establecieron parámetros de incidencia de mayor lesión y clasificación de estas, proponiendo un trabajo de entrenamiento enfocado principalmente en la propiocepción, fuerza excéntrica, estabilización del Core y flexibilidad, siguiendo los principios del entrenamiento basados en especificidad, intensidad y continuidad, con una frecuencia de tres veces por semana.

En sintonía, con el objetivo de reconocer alternativas para la prevención de lesiones, el trabajo titulado “*Calentamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en deportistas caucanos*”, escrito por Andrés F. Villaquirán, Paola Vernaza-Pinzón y Enmanuel F. Portilla (2021) en la Universidad del Cauca, Colombia, deja claro que el calentamiento no solo es un simple ritual

previo a la actividad física, sino que actúa como un escudo protector para los atletas. Los autores destacan que las lesiones deportivas pueden afectar tanto la salud física como mental de los deportistas, adicional de generar costos económicos y pérdidas en entrenamientos y competencias. Por lo tanto, implementar un programa de calentamiento adecuado puede ser fundamental para mantener a los atletas en forma y listos para competir, reduciendo así la incidencia de lesiones, especialmente en deportes donde el riesgo es mayor. De igual forma, se menciona en el estudio la importancia de aplicar el calentamiento, dado que, más de la mitad de los deportistas presentaban tendinopatías y esguinces siendo estas las más comunes, sin embargo, se evidencio que, tras realizar el calentamiento de forma organizada, las lesiones disminuyeron notablemente.

Del mismo modo, la investigación de Sánchez Rodríguez, J. S., y Martínez Ramos, X. E. sobre *lesiones osteomusculares en runners de la Universidad de Córdoba*. Brindó información relevante para este proyecto, dado que, esta investigación se basó en describir y analizar documentos relacionados a las lesiones en poblaciones de corredores aficionados o recreativos, se tuvieron en cuenta 47 artículos todo esto desde una revisión en bases de datos como Scielo, PubMed y Google Scholar. Se evidenció en el análisis aspectos como el tipo de calzado, la superficie de entrenamiento y la alineación anatómica, se concluyó que las lesiones más frecuentes son la tendinitis aquilea, los desgarros isquiotibiales y la periostitis, todas asociadas a una técnica de carrera inadecuada y desequilibrios musculares. Estos resultados, solo refuerzan la necesidad de implementar planes que respondan a las verdaderas necesidades y falencias de los corredores.

### ***Antecedentes Internacionales***

Inicialmente, la tesis titulada “*Prevención de lesiones en corredores de larga y media distancia*” por Alfageme (2020) de la Universidad De Salamanca; se dirige a un referente

fundamental. Este estudio realizó un análisis a 89 atletas federados de diferentes comunidades de España, haciendo alusión a hombres y mujeres, la recopilación de datos fue realizado a través de un cuestionario otorgando la información sobre el entrenamiento, patrones alimenticios, medidas de precaución y lesiones que tuvieron en los últimos años. Asimismo, los hallazgos principales indican que las lesiones más relevantes son de origen muscular (33,87%) y tendinoso (27,41%), siendo las sobrecargas, las roturas fibras en el tríceps sural, las tendinopatías en el tendón de Aquiles y el rotuliano, las que más se destacan.

Por otro lado, en el estudio se identificó factores de riesgo de lesiones como son, desequilibrios musculares, biomecánica inadecuada, falta de acondicionamiento físico, calzado inadecuado y superficies de entrenamiento inapropiado. Como solución a estos hallazgos, se propuso un protocolo preventivo centrado en el fortalecimiento, el entrenamiento, estabilización del core, la propiocepción y ajustar la técnica del movimiento. Asimismo, esta investigación se relaciona con el proyecto ya que los dos buscan la importancia de identificar factores de riesgo y a partir de ello, implementar medidas preventivas para reducir la incidencia de lesiones en corredores.

Del mismo modo, se hace un análisis del trabajo de grado de Alejandro Uribe Larrea Mínguez (2016), de la Universidad Miguel Hernández de España, titulado *“Como evitar lesiones en deportes repetitivos de alta competición y nuevas técnicas de entrenamiento repetitivo”*, en el que el autor hace énfasis que las lesiones son a menudo el resultado de movimientos repetitivos. Por el mismo lado, menciona que los atletas de alto rendimiento tienen a compensar el dolor o la debilidad en una parte del cuerpo, realizando una modificación en su técnica o postura de movimiento en el que es una respuesta natural del cuerpo generando una sobrecarga en otras áreas del cuerpo, lo que incrementa el riesgo de lesiones adicionales en el sistema musculoesquelético

(p.p 3-4). Además, hace énfasis a la importancia de adoptar un enfoque multifactorial para la prevención de lesiones, que considera tanto factores intrínsecos como extrínsecos que pueden influir en la salud del atleta (p.p 5-6). A modo de conclusión, subraya que en los programas de prevención se deben incluir entrenamiento de fuerza y pliometría, junto con la mejora de las habilidades específicas del deporte

Por otra parte, se tuvo en cuenta el trabajo de fin de máster de Pedro Guerrero López, titulado “*Epidemiología de las lesiones de rodilla en corredores populares de fondo*”, de la Universidad Internacional de Andalucía (2020). Este estudio destaca que la rodilla es la articulación más afectada, representando el “30,7% de todas las lesiones relacionadas con la carrera”, se indica que el progresivo crecimiento de la práctica del *running* en eventos de diferentes distancias desde los 5 km hasta maratones, ha conllevado un incremento en las lesiones musculoesqueléticas, entendiéndose que el origen de estas lesiones se debe a múltiples factores involucrados como por ejemplo; factores personales y relacionados con el entrenamiento.

Además, el autor insiste en la importancia de seguir planes de entrenamiento adecuados y señala que muchos corredores populares no buscan la orientación profesional necesaria, lo que aumenta su riesgo de sufrir lesiones. De igual modo, el estudio subraya la relevancia de entender la biomecánica de la carrera para prevenir molestias, analiza las fases del ciclo de la zancada incluyendo la fase de apoyo y la de balanceo y explica cómo la flexión y extensión de la rodilla resultan críticas en estas etapas y se proponen estrategias preventivas basadas en investigaciones previas sobre corredores élite, con la idea de que dichos enfoques podrían adaptarse para beneficiar a los corredores recreativos

En conclusión, la prevención de lesiones en corredores exige un enfoque integral y multifacético que abarque tanto aspectos técnicos como físicos, diversos estudios señalan que

factores como la adopción de técnicas adecuadas, la supervisión de planes de entrenamiento elaborados por profesionales y el uso de calzado específico son clave para mitigar el riesgo de lesiones comunes en el *running*, tales como tendinopatías, esguinces, desgarros musculares y lesiones en la rodilla, aunque estas estrategias no eliminan por completo la posibilidad de lesión, su implementación ha mostrado reducir de forma considerable la incidencia de estos problemas.

En última instancia, resulta fundamental diseñar programas de prevención adaptados a las necesidades específicas de cada corredor, tanto en el ámbito profesional como en el recreativo; este último emerge como el enfoque prioritario de este proyecto, estos programas deben incorporar componentes clave como el fortalecimiento muscular, el entrenamiento excéntrico, la estabilización del core, la propiocepción y la corrección biomecánica, combinados con un calentamiento adecuado y un cuidado integral de la salud física, no solo favorecen el rendimiento, sino que, minimizan el impacto de las lesiones recurrentes, optimizando así la salud y el bienestar a largo plazo. La integración de equipos multidisciplinarios encargados de diseñar y supervisar planes personalizados se presenta como un elemento fundamental para garantizar una práctica segura y efectiva del *running*.

## **Capítulo II. Perspectiva Educativa**

De esta manera, se presenta como pilar clave en el proyecto de prevención de lesiones la articulación de la perspectiva educativa, como propósito de poder orientar el cómo se diseñó, se implementó y se desarrollaron las experiencias previas de enseñanza- aprendizaje. Del mismo modo, el enfoque del proyecto deja, de entenderse solo como una transmisión de indicaciones técnicas y se desarrolla como un proceso formativo, en el que se conectan los nuevos conocimientos con los saberes previos de los corredores, promoviendo la escucha de su cuerpo, así mismo, la Educación Física se consolida, como un espacio pedagógico fundamental para la

disminución de riesgos, permitiendo que los corredores asuman un rol activo en su formación integrando practicas preventivas. De este modo, se realiza una contextualización del término *salud* y *prevención*, esto con el fin de establecer, enfocar y delimitar los términos dentro del PCP, ya que, son relevantes para el proyecto y pretenden demostrar las intenciones propuestas por el grupo de trabajo.

De acuerdo con lo anterior, se aborda el concepto de *salud* desde José Devís, el cual, establece que la salud es la ausencia de enfermedad física. Así mismo, Contreras considera desde la educación física que este proceso de mantener o recuperar la salud se transforma en una postura preventiva. Más adelante, se profundizará en la postura de cada autor, analizando cómo sus planteamientos permiten comprender la salud como un proceso activo de prevención dentro del contexto del *running*.

No obstante, en el marco de este proyecto se delimitó el análisis a los fundamentos del bienestar físico, esto con el objetivo de poder contar con más control sobre los elementos que se evalúan y observan en el proyecto, es decir, el propósito de formación es educar a los corredores sobre las posibles formas de minimizar los riesgos que existen en la disciplina del *running*, a partir del funcionamiento de su conocimiento de la capacidad de saber hacer y de que agencie su salud, desde un aprendizaje significativo.

Adicionalmente, se entiende que la salud está relacionada con la prevención de acuerdo con Navarro (1998) ya que indica, que la “Intervención preventiva primaria (IPP) es la que se produce antes de que la enfermedad aparezca y está encaminada a proteger a las poblaciones vulnerables frente a aquellos factores que puedan generar la enfermedad.” (p. 52). Si bien, en el orden de intereses de este proyecto no se tuvo en cuenta el término de enfermedad, lo que el autor plantea permite establecer esa relación entre la prevención y la salud la cual se toma como una

acción orientada a reducir o minimizar riesgos en búsqueda de la conservación del estado físico, así mismo, esto se traduce en crear estrategias que permitan lograr el propósito formativo a partir de la Educación Física.

En síntesis, para la realización de este proceso se instaura que la salud es ese estado de bienestar físico, el cual se verá permeado por la prevención primaria con el fin de poder crear en los corredores estrategias que les permitan comprender las posibles formas de prevenir lesiones en la práctica del *running*, todo esto planteado por el grupo de trabajo desde la importancia de la educación, es decir, brindando las herramientas teórico - prácticas que posibiliten en el corredor una ampliación de sus capacidades estableciendo así que él pueda decantar lo que considera significativo para su vida y práctica física.

### **Ideal de ser humano**

Para dar inicio, la finalidad de este PCP es formar corredores con la capacidad de gestionar de manera responsable su condición física enfocada en la salud, a partir de conocimientos teóricos y prácticos desde la Educación Física, con el fin de que el corredor desarrolle capacidades, las cuales son entendidas no solo como habilidades técnicas, sino como libertades reales para elegir y llevar una práctica segura.

De este modo, aplicar técnicas de recuperación, evitar sobreesfuerzos y escuchar las señales del cuerpo permiten al sujeto ampliar su libertad de acción, pues garantizan que tengan la salud necesaria para decidir sobre su propio proyecto de vida. Así mismo, es a partir de ese proceso que el corredor comprende la importancia de ser responsable con su salud.

Esto refleja la noción de Sen según la cual el desarrollo humano no se limita al crecimiento económico, sino que implica crear condiciones que permitan a cada persona desplegar sus

capacidades en plenitud. De esta manera, la prevención de lesiones y la comprensión del propio estado físico se convierten en medios para alcanzar no solo el bienestar individual, sino también una mayor participación en la vida social y comunitaria.

### **Teoría del desarrollo humano**

El desarrollo humano se asocia al objetivo del proyecto, teniendo en cuenta la importancia de la comprensión del cuerpo y la capacidad para generar un pensamiento crítico, destacando el correr como un espacio para el aprendizaje y crecimiento continuo tanto mental como físico. Por tal razón se plantea la teoría de Amartya Sen, centrada en el desarrollo y libertad (1999), haciendo alusión a que, "La libertad es esencial para el desarrollo humano, ya que permite a las personas elegir su propio camino en la vida y alcanzar sus objetivos" (p. 10). De esta manera, se puede destacar que la autonomía y libertad que se refleja en el *running* permiten un proceso de conocimiento propio, desarrollando un bienestar que contribuye tanto en lo deportivo, como en la vida cotidiana, asociado a la mejoría de capacidades para la toma de decisiones, teniendo en cuenta la libertad que se puede expresar dentro de la práctica del *running*.

Por otro lado, centrándose en la teoría de las capacidades de Sen, se destaca la importancia de las diferentes dimensiones del bienestar humano asociado a la salud, educación y libertad, indicando que, el desarrollo humano no solo se enfoca en el crecimiento económico o riqueza, sino que también, implica la capacidad de cada persona y de su libertad, constatando que "La evaluación del desarrollo humano debe basarse en la expansión de las capacidades humanas, es decir, en la capacidad de las personas para llevar una vida que tenga valor y significado para ellas" (Sen, 2001, p. 20). De esta manera, se resalta la importancia de un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, para el desarrollo y ampliación de capacidades que beneficien al corredor constantemente, ya que, a medida que se establecen nuevas capacidades, estas contribuyen en la toma de decisiones basadas

en una mayor recaudación de información, que permite participar individual y socialmente, mediante la representación continua del *running* como enfoque social.

Así mismo, se dará lugar a los tres conceptos claves que Sen maneja en su teoría de las capacidades, en donde los funcionamientos representan aquellos estados del ser y formas del hacer (actuar), en que la persona valora y contribuye a su bienestar. En este sentido representa el logro que tiene una persona en su vida conforme a lo que considera significativo y valioso. Por otro lado, las capacidades representan el conjunto de los funcionamientos (oportunidades) que una persona tiene para lograrlos, sin embargo, no es suficiente que cuente solo con los recursos si no que tenga la capacidad efectiva de transformarlos en logros en pro de su calidad de vida, en coherencia con sus propias decisiones, intereses y valores personales. Por último, en la categoría de la agencia se destaca el desarrollo de la capacidad de la persona para la toma de decisiones, actuando acorde a sus objetivos asociados al bienestar. Teniendo en cuenta que, para Sen una persona-agente, no es solo quien posee oportunidades, sino quien las reconoce, las evalúa críticamente y se compromete con aquello que considera importante para su vida.

En este sentido, *los funcionamientos* abarcan el correr y la comprensión de su cuerpo a partir del uso adecuado de conocimientos teóricos - prácticos brindados por el grupo de trabajo, así mismo, se espera que el corredor integre esos conocimientos en su vida diaria y en su práctica priorizando la reflexión y la condición física para su salud. De este modo, el conjunto de *funcionamientos* permite la ampliación de *las capacidades*, es decir, las oportunidades que tiene la persona para alcanzar esos modos de ser y hacer, en otras palabras, no solo basta con el conocimiento y la información adecuada, sino que el entorno debe responder a las mismas dinámicas, dado que esto posibilita en el corredor reflexionar críticamente sobre la práctica del *running*.

Finalmente, en la categoría *agencia* el corredor asume con responsabilidad su proceso formativo, tomando un papel activo en su aprendizaje y en la forma en que participa, realizando elecciones informadas de acuerdo con sus necesidades, las cuales, se construyen a través de su experiencia y de los conocimientos que posee. Esto posibilita en él, la capacidad de elegir lo que valora y considera significativo, según su criterio desde el aprendizaje que adquirió y apropió para su vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, este proyecto establece que el corredor tenga un desarrollo y libertad desde el funcionamiento de su conocimiento, capacidad de saber hacer y que agencia su salud. Esto con el objetivo de favorecer la formación de un ser reflexivo que fundamenta su práctica desde la prevención de lesiones, decantando un proceso continuo de retroalimentación a partir de lo que cada corredor valora.

### **Componente Disciplinar**

Partiendo de la trayectoria del proyecto, se consideró que la Educación Física es un proceso formativo, que integra aspectos físicos y mentales, enfocados en la comprensión de la importancia de ser responsables de su salud, por medio de un proceso reflexivo, informado y comprometido, que contribuya a la formación de seres humanos físicamente educados capaces de desempeñarse en sociedad.

Uno de los autores que continúa esta línea es Contreras (1998) el cual indica, “la Educación física tiene como objeto fines de orden higiénico que la convierten en una especie de medicina preventiva que tienden al mejoramiento de la salud, o bien, la recuperación de la salud perdida” (p.50). Por lo tanto, es posible establecer que uno de los objetivos de la Educación Física es el

mejoramiento de la salud, resultando fundamental para la realización de este proyecto basado en la prevención de lesiones en el *running* a través de la Educación Física.

De esta manera, se consideró pertinente acoger la concepción holística ofrecida por José Devís la cual se fundamentó en tres grandes modelos: el modelo biomédico, el modelo psicoeducativo y el modelo sociocrítico, la finalidad de esta teoría es generar una perspectiva que permita trabajar la condición física hacia la salud.

En este orden de ideas, se procederá a definir y contextualizar cada modelo conforme a los criterios establecidos por el autor, en el marco de un enfoque holístico, con el fin de poder amparar las teorías propuestas en este PCP. Sin embargo, las definiciones podrán ser ajustadas y determinadas de forma lógica y consecuente con los propósitos del grupo de trabajo.

En primer lugar, se dio paso a establecer la definición del modelo biomédico según José Devís (2009)

El modelo biomédico tiene una fundamentación anatómica, fisiológica y biomecánica, y entiende la salud como la ausencia de enfermedad y lesión. Su enfoque educativo se identifica con la metáfora del ‘cuerpo máquina’ porque trata de mantener en buen funcionamiento las piezas del cuerpo, y la principal estrategia de actuación consiste en maximizar la práctica física y aumentar los niveles de condición física. (p.5)

En consecuencia, la condición física ha sido tradicionalmente asociada al rendimiento, centrando sus esfuerzos en la mejora orientada al logro de objetivos específicos. Este enfoque ha tendido a relegar la importancia del proceso y de otros factores relevantes, privilegiando la búsqueda de un *cuerpo máquina*. Ante esta perspectiva, José Devís Devís propone una

reformulación de los componentes de dicho enfoque, orientándolos prioritariamente hacia la promoción de la práctica física desde la salud.

De acuerdo con lo anterior, se considera de vital importancia esta postura que toma el autor respecto al modelo biomédico, puesto que, enfatiza la importancia de practicar actividades físicas sin priorizar el aumento de la condición física. Es por ello, que Devís plantea “la promoción de la actividad física y la salud en la Educación Física [...] está vinculada a la participación y no al rendimiento” (pg. 8), lo que invita a direccionar este modelo no en el mejoramiento de la condición física, sino, en realizar un proceso desde la participación enfocándolo en experiencias positivas y satisfactorias.

Es importante señalar que, para el presente proyecto no se tomó ningún fundamento psicológico, ya que, el grupo de trabajo no se encuentra calificado para trabajar esta área de conocimiento, por ende, solo se abarcó el sentido pedagógico.

En segundo lugar, el modelo psicoeducativo según Devís (2009)

Posee una fundamentación psicológica, experiencial y educativa. La salud se entiende como una responsabilidad individual y depende de la elección que cada persona haga de su estilo de vida [...] las aportaciones de este modelo al conocimiento teórico y práctico que permita al alumnado tomar decisiones informadas respecto a la actividad física y la salud (p.7)

Con base en lo anterior, se puede evidenciar la importancia de la experiencia y la educación, a partir de las cuales se genera una pedagogía significativa para el individuo. Así mismo, se articula con los propósitos formativos establecidos en el presente proyecto, ya que, es

evidente la importancia del conocimiento teórico y práctico para la comunidad del *running*, teniendo en cuenta el proceso de observación e investigación realizado por el grupo de trabajo.

Por otra parte, se busca a través de este proceso formativo que los corredores adquieran las herramientas necesarias con el fin de poder tomar elecciones informadas respecto a su práctica y su salud. Como bien menciona el autor, la salud es una responsabilidad individual, la cual está determinada por las elecciones de cada corredor. No obstante, a nivel macro la salud es una corresponsabilidad entre el estado y el sujeto y es fundamental que los individuos puedan contar con el conocimiento teórico-práctico, con el objetivo de facilitar y brindar las condiciones que le permitan elegir.

En tercer lugar, el modelo educativo sociocrítico según Kirk citado en Devís (2009) indica:

La principal aportación de este modelo es la de promover la conciencia crítica en el alumnado para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud. La estrategia educativa consiste en ofrecer experiencias reflexivas (discusiones, comentarios escritos, reflexiones personales, etc.) que cuestionen y saquen a la luz las distorsiones y contradicciones que existen alrededor de la actividad física y la salud (p.7)

En este sentido, se abordará el modelo sociocrítico, como el proceso de brindar estrategias pedagógicas que permitan clarificar al corredor sobre las contradicciones que existen, en relación con la práctica del *running*, como se puede evidenciar en muchas propagandas, marketing relacionadas a este contexto, concepciones del cuerpo saludable, etc. Así pues, es indispensable como bien lo menciona el autor, propiciar un espacio que permita generar estas inquietudes y cuestionamientos en la población, esperando así generar en ellos un proceso reflexivo.

En síntesis, la perspectiva holística que plantea Devís permite sustentar las intencionalidades del grupo de trabajo frente a la prevención de lesiones en el *running*, ya que, brindan fundamentos esenciales para que los corredores sean individuos que prioricen *la importancia de la condición física para la salud* sobre el rendimiento, sean reflexivos respecto al hacer y tengan los conocimientos sobre cómo hacerlo, lo que implica no solamente comprender la técnica y las necesidades físicas sino también, cuestionar las tendencias comerciales del *running* en lugar de depender de productos o estrategias de marketing, así pues, se pretende que los corredores a partir de este proceso formativo, cuenten con las posibilidades de poder elegir prácticas beneficiosas para la salud.

A modo de conclusión, Jordán (2009) describe:

“En definitiva, el nuevo enfoque de la Educación Física hacia la salud viene determinado por un movimiento de tipo sociocultural que tiene como finalidad la defensa que contra las agresiones de tipo físico y psíquico presenta la actual sociedad de la tecnificación” (p. 164)

De esta manera, cuando Jordán alude a la sociedad moderna tecnificada, se podría relacionar con posturas corporales inadecuadas, las cuales a fin de cuentas se transforman en “agresiones físicas” que pueden predisponer lesiones. No obstante, el *running*, aunque es beneficioso, es una actividad de alto impacto que puede convertirse en una agresión si no se practica correctamente, por este motivo el proyecto actúa como un “escudo” contra esas agresiones, ya que, al promover la importancia de ser responsable con su salud contribuye a la identificación de posturas y movimientos incorrectos por parte del corredor, para que de esta manera puedan corregirse y retroalimentarse antes de que causen daño.

## **Componente Pedagógico**

Para encauzar el componente pedagógico del PCP, se adoptó un modelo pedagógico establecido desde la perspectiva del constructivismo, por ende, se pasará a establecer el concepto de constructivismo. Según Honebein 1996 como se citó en Berní y Olivero Sánchez, (2019) “El constructivismo es una teoría de conocimiento, que argumenta que los seres humanos construyen conocimiento y entendimiento desde una interacción entre sus experiencias y sus ideas” (p. 1). Esto nos permite establecer que el aprendizaje se construye hasta cierta parte a partir de la experiencia del individuo.

En otras palabras y de acuerdo con Boghossian, 2006 como se citó en Berní y Olivero Sánchez, (2019). “El núcleo común de la teoría constructivista es que no se encuentra conocimiento, se construye” (p. 2). Por lo tanto, es, indispensable para este proyecto brindar las herramientas y conocimientos teórico-prácticos que le permitan al corredor construir su propio aprendizaje desde diferentes oportunidades. De otro modo, el contexto en el cual se ve inmerso este proyecto es intrínsecamente sociable y activo, por lo tanto, estará presente durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es decir, la enseñanza no se reduce a la transmisión de información, sino que se orienta a favorecer la construcción significativa del conocimiento, vinculado a las vivencias y saberes previos de los participantes.

En este sentido, la perspectiva constructivista se adaptó y delimitó de acuerdo con las necesidades del contexto y la población, permitiendo así contar con estrategias de enseñanza que respondieran a las características del grupo y del entorno, asimismo, los procesos formativos no siguen una estructura institucional rígida, sino que se generan a partir de la vivencia directa, la reflexión sobre la práctica y el intercambio colectivo.

Además, la naturaleza flexible y contextual, concede a los participantes la diversidad y la variabilidad de asistencia propia a los espacios informales, dado que su carácter experiencial y reflexivo ofrece un marco para trabajar desde la práctica real del *running*, articulando el saber físico con la teoría. Este modelo reconoce la autonomía del aprendiz y la mediación del educador como guía, lo que favorece un proceso educativo participativo.

Es preciso decir, que esta concepción pedagógica se adapta cabalmente al contexto de la propuesta educativa de educación informal, ya que permite diseñar espacios de aprendizaje en los cuales, los corredores puedan manifestar, dialogar y reflexionar sobre su vivencia, construir conocimiento sobre sí mismos y su práctica física. De esta manera, el modelo pedagógico no se limita a la transmisión de contenidos, sino que articula actividad, interacción y contexto significativo.

### ***Enfoque del modelo pedagógico hacia el aprendizaje significativo***

Ahora bien, en el presente proyecto se realiza un enfoque hacia la teoría del aprendizaje significativo según David Ausubel (1983), el cual plantea “el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización” (p. 1). Lo cual, establece que el aprendizaje radica en establecer nuevos conocimientos a partir de unas bases de saberes previos del corredor, donde estos saberes hacen referencia a conceptos, ideas y conocimientos que el corredor ha consolidado en relación con un tema determinado.

Por otra parte, emergen otros factores como, las experiencias acumuladas por el individuo y el grado de claridad o confianza que tiene respecto a la solidez de los conocimientos adquiridos

previamente, los cuales pueden afectar el proceso de incorporación de nuevos aprendizajes. Así pues, es necesario definir cuando hay un aprendizaje significativo.

De acuerdo con Ausubel (1983):

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe. Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición (p.2)

Es decir, el aprendizaje significativo considera de forma indispensable el conocimiento previo que tiene el corredor, para que este, le facilite la adquisición de nuevos conocimientos mediante un proceso de correlación entre ambos conceptos lo cual, le permitirá comprender mejor los nuevos saberes, por ello, es necesario para el proceso conocer los saberes previos que tiene el corredor. Además, una vez, se produce el "*subsunsor*", que según el autor es el proceso de correlacionar o conectar conocimientos previos (claros) con nuevos conocimientos, se da paso a denominar "*anclaje*", al saber previo, ya que permite esta conexión.

A partir de este procedimiento, los conocimientos previos conectan con los nuevos conocimientos creando una red cognitiva más organizada y duradera, posibilitando una comprensión más profunda de los contenidos y promoviendo que el conocimiento disponga de un significado claro y lógico. Por ende, para que el aprendizaje significativo se pueda dar, se necesitan dos condiciones fundamentales: la disposición del corredor para aprender significativamente y que el material educativo sea potencialmente significativo, generando, en síntesis, una mejora en la

asimilación del conocimiento, además de preparar a los corredores para emplearlo de forma eficaz en la vida cotidiana.

Desde esta perspectiva, se tuvo en cuenta dos tipos de aprendizaje significativo: de representaciones y de conceptos. De acuerdo con Ausubel (1983) el aprendizaje de representaciones “Ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan” (p. 5). Es decir, se establece una conexión entre el estímulo y una representación mental.

En este sentido, este aprendizaje se concibe como el primer nivel a través de un proceso progresivo, en donde el corredor en primer lugar recibe un estímulo (palabra, imagen o símbolo) y lo vincula con una experiencia, acción u objeto que ya forma parte de sus conocimientos previos, es decir, que para él no es una simple asociación, el corredor lo relaciona no solo mecánicamente como una repetición, si no que le brinda sentido y profundidad en el que se integra de forma no arbitraria ni literal. De esta manera, el aprendizaje significativo se refleja en la forma en que el corredor logra darle sentido a lo nuevo, conectándolo con lo que ya sabía.

Por ejemplo, este aprendizaje se puede evidenciar cuando el corredor asocia e identifica conceptos o términos como estiramiento, calentamiento, pisada y los relaciona con los movimientos técnicos de su práctica. Dichas representaciones son fundamentales porque, como señala Ausubel, sirven de base para la construcción de conceptos y proposiciones más complejas, facilitando que el corredor integre nuevas pautas y técnicas que contribuyan a la prevención de lesiones.

Ahora bien, el aprendizaje de conceptos es definido por Ausubel (1983), como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan

mediante algún símbolo o signos" (p. 5). En cierto sentido, el aprendizaje de los conceptos ocurre de dos maneras; por formación y por asimilación. En la formación, el corredor aprende las características de un objeto mediante la experiencia directa, probando y entendiendo poco a poco qué cosas lo definen, por ejemplo, un corredor aprende a prevenir lesiones primero con experiencia directa, sintiendo qué movimientos o posturas le causan molestias.

Luego, en la asimilación, el corredor usa los conceptos que ya conoce y va ampliando su vocabulario, entendiendo cuándo algo nuevo también cumple con esos mismos atributos, por ejemplo, el corredor a medida que va entendiendo más sobre su cuerpo y técnicas de entrenamiento, puede aplicar ese conocimiento para reconocer señales tempranas de lesión, evitar errores y ajustar su técnica, incluso cuando se enfrenta a situaciones nuevas, como correr en diferentes terrenos o condiciones.

Así mismo, para incentivar estos tipos de aprendizaje el autor introduce la idea de los “*organizadores previos*”, los cuales son herramientas cognitivas diseñadas para establecer conexiones entre los conocimientos nuevos y los ya existentes en el individuo. Por consiguiente, estos organizadores pueden materializarse en diversas formas, como resúmenes que destacan puntos clave, mapas conceptuales que relacionan visualmente las ideas, o explicaciones introductorias que contextualizan la nueva información dentro de marcos familiares y comprensibles para el corredor, por esta razón, el aprendizaje significativo se caracteriza por su eficacia en la transmisión de conceptos abstractos y complejos.

Además, este enfoque fomenta el pensamiento crítico, el análisis detallado y la capacidad de síntesis, contribuyendo a una comprensión profunda e integral de los contenidos, facilitando la retención a largo plazo y posibilitando la transferencia del conocimiento a distintos contextos. Por

ello, se valora como una estrategia pedagógica de gran relevancia para promover una educación reflexiva y completa.

Una vez establecidas las definiciones anteriores, se procede a analizar el aprendizaje significativo desde el propósito formativo del PCP, considerando adecuada esta teoría por la solidez del enfoque pedagógico para promover una comprensión profunda, reflexiva y práctica de los conocimientos, ya que facilita que los corredores integren conceptos teóricos sobre biomecánica, fisiología y hábitos saludables a partir de sus saberes previos, ya sean teóricos o experienciales.

De este modo, este ejercicio fortalece en los corredores la conexión entre lo aprendido y lo que ya se conoce, logrando una integración coherente y estructurada del saber fomentando la internalización y la aplicación práctica de la información, donde se favorece no solo la retención, sino también su uso consciente en situaciones reales, promoviendo conductas responsables y seguras.

Por su parte, en el ámbito de la Educación Física, este enfoque se mostró como un entorno propicio para la construcción de conceptos clave a través de experiencias directa, favoreciendo el desarrollo del pensamiento crítico, así como de habilidades de análisis y síntesis necesarias para identificar patrones de riesgo en la práctica del *running* y prevenir molestias. Por último, el aprendizaje significativo no solo fortalece los conocimientos técnicos, sino que también fomenta una actitud reflexiva y responsable respecto al cuidado del cuerpo, promoviendo tanto el análisis crítico como el bienestar de los corredores.

### Capítulo III. Diseño curricular

En primer lugar, se plantea la necesidad de establecer las pautas del diseño curricular a partir de los lineamientos de la Licenciatura en Educación Física, con el propósito de definir la postura conceptual y pedagógica que orienta el proceso formativo. Dicho enfoque proporciona al estudiante herramientas científicas, pedagógicas y sociales para construir propuestas educativas que trascienden la enseñanza meramente técnica del correr, guiando a estudiantes y comunidades hacia una práctica fundamentada y saludable. De esta manera, la formación académica adquirida se articula con la realidad social del *running*, resignificando esta práctica como una actividad que exige preparación, planificación y conocimiento.

Por otra parte, el desarrollo de un proyecto de prevención de lesiones en el *running* constituye un componente indispensable para la proyección profesional de un estudiante formado bajo este currículo. Ya que, la misión del programa, centrada en transformar representaciones sociales y contribuir a procesos de paz y bienestar, demanda que el futuro docente asuma un compromiso con la salud pública y la formación de sujetos críticos y responsables. En este sentido, el *running*, como fenómeno social en expansión y con una alta incidencia de lesiones asociadas al desconocimiento, representa un campo de acción prioritario en el cual las docentes puede aplicar de manera pertinente sus competencias. Así, la prevención de lesiones no solo se configura como una posibilidad, sino como una obligación ética y pedagógica plenamente coherente con la formación recibida en la Licenciatura.

Es decir, el abordaje de la prevención de lesiones en el *running* desde la Licenciatura en Educación Física no solo consolida la coherencia entre formación académica y práctica social, sino que también sienta las bases para comprender la importancia del currículo como eje articulador de estos procesos.

En este sentido, resulta necesario acudir a la definición de currículo propuesta por César Coll (2007) quién expresa que “La primera función del curriculum, su razón de ser, es la de explicitar el proyecto -las intenciones y el plan de acción- que preside las actividades educativas” (Pg. 30). Por lo tanto, el currículo debe tener actividades organizadas y relacionadas entre sí, no es posible desligar el plan de acción de la intención formativa este proceso debe estar orientado hacia un objetivo específico. Así mismo, “el curriculum es una guía para los encargados de desarrollarlo, un instrumento útil para orientar la práctica pedagógica, una ayuda para el profesor” (p.30), es decir, es una herramienta que permite al profesor tomar decisiones y organizar el proceso formativo con el fin de cumplir un propósito, de brindar sentido y dirección al quehacer pedagógico.

En síntesis, Cesar Coll (2007) indica “entendemos el curriculum como el proyecto que preside las actividades educativas escolares, precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución” (p. 31). En otras palabras, el curriculum es un proyecto pedagógico constituido y flexible que permite orientar la acción educativa desde componentes esenciales que permiten organizar los procesos de enseñanza- aprendizaje en función de objetivos educativos.

En este orden de ideas, para el presente proyecto se estableció un diseño curricular de acuerdo con Coll, el cual se fundamentó en un proceso de observación no participativa en un contexto académico informal “club Ziparunners”. A partir de ello, se evidenció la necesidad de brindar conocimiento teórico-práctico relacionados con la práctica de la disciplina, resaltando que este diagnóstico permitió evidenciar la importancia de esta propuesta para evitar las lesiones desde una mejora de la condición física para la salud. Partiendo, desde lo que el corredor puede lograr a partir de los conocimientos brindados por el grupo de trabajo, lo cual permite al corredor adquirir

capacidades que le permiten realizar una práctica más organizada y estructurada, generando en él un proceso de elección libre e informada la cual el corredor debe establecer de acuerdo con lo que considera valioso para su vida.

Finalmente, el currículo se ve inmerso en una corriente pedagógica que comprende el aprendizaje como una construcción activa por parte del corredor, enlazando así, el proceso de cada corredor con el aprendizaje significativo el cual favorece su desarrollo.

### Macrodisño

<b>PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL <i>RUNNING</i> A TRAVÉS DE LA EDUCACION FÍSICA</b>					
<b>FORMAR UN CORREDOR QUE ARTICULE SUS SABERES, SUS POSIBILIDADES DE HACER Y SU LIBERTAD DE ELECCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES.</b>					
<b>Unidad didáctica</b>	<b>Metas educativas</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Competencia central</b>	<b>Contenido</b>	<b>Herramienta de evaluación</b>
<b>Funcionamiento de su saber en lo biomédico</b>	Comprender los aspectos físicos y biológicos fundamentales del cuerpo humano que intervienen en la práctica segura del <i>running</i>	Desarrollar la capacidad de detectar y manejar signos fisiológicos y riesgos físicos durante la carrera.	Identificar y registrar cambios fisiológicos y signos corporales durante la práctica de <i>running</i> , desde la prevención de lesiones	Señales de mi cuerpo desde el ejercicio anaeróbico	Encuesta abierta  Diario de campo (observación participativa)
				Propiocepción y disociación: reconoce síntomas físicos	
				Reconociendo el calentamiento como parte esencial de la práctica a partir de ejercicios funcionales	
<b>Capacidad de saber - hacer desde lo sociocrítico</b>	Desarrollar prácticas físicas saludables y estrategias de prevención de lesiones, integrando la Educación Física como proceso formativo y educativo	Ejecutar rutinas de fuerza, resistencia, coordinación y lateralidad siguiendo criterios de seguridad y prevención	Realizar rutinas enfocadas en seguridad y prevención de manera controlada, siguiendo criterios de prevención	Prevención de sobreesfuerzos mediante ejercicios funcionales: Reflexión sobre la perspectiva física	Encuesta abierta  Diario de campo (observación participativa)
				El Yoga como espacio de fortalecimiento de la propiocepción para la recuperación activa: Reflexión sobre el equilibrio y la recuperación activa	
				Fuerza y resistencia para la prevención de lesiones: Reflexión sobre la independencia física	

				Coordinación y lateralidad en la práctica de carrera: reflexión la observación del movimiento	
<b>Agencia su salud por medio de lo psicoeducativo</b>	Fomentar la capacidad del estudiante para valorar, elegir y aplicar prácticas preventivas y estrategias saludables, ejerciendo agencia sobre su salud y su práctica física	Implementar estrategias preventivas para mejorar la condición física para la salud	Aplicar planes de prevención a partir de ejercicios preventivos, evaluando su efectividad para mejorar la condición de salud general de forma segura	Rendimiento Seguro: Observación y Capacidad Física	Encuesta abierta  Diario de campo (observación participativa)
				Rutinas preventivas con funcionalidad y propiocepción	
				Valora y actúa desde ejercicios preventivos funcionales	
				Libertad desde la prevención de ejercicios funcionales	

**Tabla 1***Macro diseño*

Nota. Elaboración propia (2025).

**Figura representativa del diseño curricular****Figura 1***Representación creativa del diseño curricular*

Nota. Elaboración propia (2025).

### ***Componente didáctico***

Es primordial, para el proyecto establecer el concepto de didáctica, de acuerdo con Onofre (2019) “la Didáctica aparece como una ciencia, técnica o tecnología con una clara orientación hacia la práctica que se expresa en términos tales como normativizar, optimizar u orientar” (p.28), si bien este es el concepto normalmente asociado a la didáctica. Sin embargo, desde la Educación Física, esto no es del todo exacto y como bien lo menciona el autor en la siguiente cita “objeto la enseñanza, la instrucción, aprendizaje o formación intelectual”, es decir, desde los procesos de referentes al ámbito es indispensable enfocar la didáctica hacia un sentido más completo.

### **Unidad didáctica**

En cuanto a la Unidad didáctica, Ibáñez (1992), indica que es “la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado” (p. 4). En este sentido, la unidad didáctica, fue entendida como la articulación coherente de todos los elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje, de igual forma, es una herramienta que permitió la adecuada planificación e interrelación de acuerdo con el significado, el contenido y la contextualización.

Así pues, el valor de la unidad fue la coherencia metodológica, dado que, los objetivos, contenidos, actividades y evaluaciones, están alineados con un enfoque pedagógico claro y bien estructurado, así mismo, favoreció la organización del trabajo docente y la comprensión progresiva del conocimiento por parte del corredor, es por ello por lo que se consideró pertinente su aplicación para el proyecto ya que se buscó generar un aprendizaje significativo, reflexivo y duradero.

En ese orden de ideas, se debe tener en cuenta que, para obtener el aprendizaje significativo, el corredor debe tener una predisposición para aprender y el material brindado por las docentes

deber ser potencialmente significativo, mediante unidades didácticas que le faciliten al corredor generar un proceso reflexivo desde la práctica y comprender la importancia del cuidado de la salud.

De esta manera, se plantearon 3 unidades didácticas:

1. Funcionamiento de su saber en lo biomédico
2. Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico
3. Agencia su salud por medio de lo psicoeducativo

### **Objetivos Generales**

1. Desarrollar la capacidad de detectar y manejar signos fisiológicos y riesgos físicos durante la carrera.
2. Ejecutar rutinas de fuerza, resistencia, coordinación y lateralidad siguiendo criterios de seguridad y prevención.
3. Implementar estrategias preventivas para mejorar la condición física para la salud.

### **Objetivos específicos**

1. Fomentar en los corredores la atención a señales corporales, como estrategias clave para prevenir lesiones.
2. Promover la reflexión y la adopción de estrategias para la prevención de riesgos.
3. Fortalecer la toma de elecciones desde lo que el corredor considere valioso para su vida, basado en información confiable y significativa relacionada con la importancia de la salud desde la condición física.

## **Taller**

Ahora bien, es primordial resaltar que para el proyecto se utilizaron talleres, por tanto, se pasará a explicar el concepto de taller que ha sido incorporado en el campo académico como una estrategia metodológica que promueve la enseñanza y el aprendizaje, como lo menciona Ander-Egg (1999):

Taller es una palabra que sirve para indicar un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Aplicado a la pedagogía, el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y; sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo conjuntamente. (p.10)

De esta manera, el taller es considerado como una estrategia que promueve el aprendizaje permitiendo que los corredores sean protagonistas de su desarrollo y articulación de sus propios saberes, rompiendo esa tradición centrada en solo la transmisión de información. A su vez, dentro de los talleres se fomenta la reflexión y la conexión que se tiene entre la teoría y la práctica, promoviendo el desarrollo de habilidades para la formación de los corredores, propiciando espacios de diálogo, trabajo en grupo y el aprendizaje significativo.

## **Justificación**

Teniendo en cuenta lo anterior, la prevención de lesiones en corredores es el principal eje formativo, donde la Educación Física cumple un rol clave no solo en el desarrollo físico, sino también en el proceso reflexivo y la toma de elecciones informadas, dado que no se limita a la enseñanza de técnicas o rutinas, sino que el enfoque se orienta hacia la reflexión profunda y el cuestionamiento activo, creando espacios para el aprendizaje significativo.

De esta manera, se dará paso a justificar las tres unidades didácticas anteriormente mencionadas que sirvieron como punto de partida para explorar contenidos relevantes, generando cuestionamientos y construyendo aprendizajes duraderos:

### 1. Funcionamiento de su saber en lo biomédico

Esta unidad invita al corredor a reconocer señales corporales, evitar sobreesfuerzos físicos, ejecutar rutinas de recuperación, reconocer la importancia del calentamiento y estiramiento, correcta ejecución de la técnica, hidratación y fortalecimiento muscular como prácticas preventivas ante lesiones.

### 2. Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico

Esta unidad trabaja aspectos claves relacionados con la corrección y ajuste postural, además, los corredores reflexionaron sobre cómo se sentían antes y después de la práctica, lo cual permite una postura responsable hacia el cuidado de su salud, donde se enfatiza la atención a los movimientos y la prevención de riesgos consolidando una actitud responsable.

### 3. Agencia su salud por medio de lo psicoeducativo

Esta unidad incentiva a los corredores a ampliar su capacidad para tomar elecciones orientadas hacia la salud durante la práctica física, por medio de ejercicios preventivos, se busca desarrollar la reflexión a partir del saber conocer, como también de la identificación de señales que puedan advertir sobre posibles lesiones. Adicionalmente, se les brinda conocimientos básicos sobre temas relacionados con la práctica como el descanso, el sueño y la alimentación.

En conclusión, este proyecto busca prevenir lesiones en la práctica del *running* no solo desde lo físico, sino desde lo educativo, fomentando en los corredores una actitud reflexiva y



responsable por medio del aprendizaje significativo y de unidades didácticas relevantes, para construir un espacio de formación integral donde el cuidado de la salud es el principio orientador del proceso educativo.

## **Contenidos**

Desde esta perspectiva, los contenidos de la propuesta pedagógica incluyen el reconocimiento de las señales del cuerpo durante el ejercicio anaeróbico, así como el desarrollo de la propiocepción y la disociación para identificar síntomas físicos relevantes en la práctica. Se aborda el calentamiento como parte esencial de la preparación, integrando ejercicios funcionales que permiten comprender su importancia en la prevención. También se trabaja en la anticipación de riesgos físicos y en la prevención de sobreesfuerzos mediante actividades funcionales orientadas al cuidado corporal. Además, dentro de la propuesta se incorpora el yoga como estrategia de recuperación activa, favoreciendo la propiocepción y la movilidad, junto con el fortalecimiento de la fuerza y la resistencia como elementos centrales para evitar lesiones. De igual manera, se integran contenidos relacionados con la coordinación y la lateralidad en la práctica de carrera, que aportan a un rendimiento seguro basado en el control físico. Finalmente, se plantean rutinas preventivas con funcionalidad y propiocepción, el reconocimiento del valor de los ejercicios preventivos y la posibilidad de actuar a partir de ellos, de manera que el corredor logre elegir prácticas que fortalezcan su salud.

## Microdiseño

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, el grupo de trabajo elaboró un formato tipo taller con la intención de organizar los contenidos y describir cómo se iba a llevar a cabo cada uno de los talleres en el proceso de implementación, por lo cual a continuación se va a observar un ejemplo de una de las sesiones a realizar.

 <b>ZIPA RUNNERS CLUB</b> <b>PLANEACIÓN DE TALLER</b> 			
<b>FECHA:</b> 27 mayo 2025		<b>HORA:</b> 6:30 pm	
<b>DOCENTES:</b> Valentina Jiménez, Karen Muñoz y Yenny Lizcano		<b>LUGAR:</b> Estación del tren Zipaquirá	
<b>PROPOSITO FORMATIVO:</b> Formar un corredor que articule sus saberes, sus posibilidades de hacer y su libertad de elección para la prevención de lesiones.		<b>OBJETIVO:</b> Prevenir sobreesfuerzos mediante la observación y la aplicación de ejercicios funcionales	
<b>UNIDAD:</b> Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico		<b>Taller No. 5</b>	
MOMENTO 1	MOMENTO 2	MOMENTO 3	MOMENTO 4
Breve charla explicativa sobre la importancia de una buena técnica de carrera.  Preguntar a los corredores qué saben o creen saber sobre la técnica de carrera.  Presentar los elementos clave de la técnica (postura, zancada, pisada, respiración, ritmo).  Breve prueba de carrera para observar la técnica actual de cada corredor.	El tren de la postura con el objetivo de mantener el tronco erguido al correr.  Sombras veloces con el objetivo de trabajar braceo y coordinación.  Pisando huellas con el objetivo de mejorar la pisada (medio pie) y cadencia.  Globo respirador con el objetivo de coordinar respiración y carrera.	Superhéroes en acción con el objetivo de coordinar y prestar atención al braceo.  Semáforo técnico con el objetivo de integrar varios elementos de la técnica.  El río y las piedras con el objetivo de mejorar la agilidad, pisada y adaptación.	Aplicación en carrera real: 4 tramos de 100 mts corridos, aplicando conscientemente un aspecto técnico en cada tramo (ej: 1° postura, 2° braceo, 3° apoyo, 4° respiración).  Estiramiento activo mientras se conversa: ¿Qué sintieron diferente al aplicar la técnica?  ¿Qué cambio notaron en el esfuerzo y en la comodidad de la carrera?
<b>MATERIALES</b> Conos, globos y tiza		<b>RESULTADO DE APRENDIZAJE</b>	
Identificar, aplicar y evaluar los elementos de la carrera (postura, zancada, pisada, respiración y ritmo) mediante ejercicios funcionales y prácticos, con el fin de mejorar su desempeño, prevenir sobreesfuerzos y desarrollar aprendizaje significativo en la ejecución de la técnica de carrera.			

## Metodología

Respecto a la metodología, se brindó a los corredores un proceso formativo mediante el cual el aprendizaje significativo fue continuo y ameno, se activaron los conocimientos previos de los estudiantes, se recurrieron al uso de videos e infografías relacionadas con lesiones frecuentes

en la práctica, para así, establecer conexiones entre el saber pre - existente y los nuevos conceptos, proporcionando así un marco de referencia básico, el cual contribuyó a este proceso formativo.

Así mismo, se definió la estructura y secuencia de las unidades didácticas ya que, permitieron organizar los contenidos, facilitando tanto su desarrollo lógico como su implementación en el tiempo, así pues, se dio inicio con el “Funcionamiento de su saber en lo biomédico” siendo el punto de partida donde se brindó a los corredores herramientas que posibilitaron el aprendizaje significativo, para así, dar paso a la “Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico” donde se invitó a los corredores en primera medida a analizar de manera profunda la práctica del *running*, para poder comprender la importancia de realizar prácticas preventivas.

De igual manera, dentro de la última unidad “Agencia su salud por medio de lo psicoeducativo” se buscó que, el corredor después de realizar el proceso de reflexión sobre su práctica fuera capaz de responsabilizarse de sus decisiones y así mismo de elegir el estilo de vida que desea dentro de la práctica del *running*, proponiendo que el corredor lleve a su práctica el conocimiento y la reflexión, para realizar ajustes y escuchar las señales de su cuerpo.

Finalmente, se destacó el trabajo en equipo del grupo de intervención, si bien, este concepto no fue parte del proyecto, es pertinente destacar su valor dentro del entorno y el contexto desde la práctica, como también, considerando adecuado el expresar a los corredores la importancia de seguir fomentando estos procesos externos, los cuales no solo beneficiaron el proyecto, sino que, también enriquecieron su propio aprendizaje a través de nuevos conocimientos y dinámicas.

### **Rol docente**

Teniendo en cuenta el currículo propuesto, se considera que el rol docente debe cumplir la misión de ser un facilitador y organizador que guía procesos de reflexión y acción desde

aprendizaje significativo. En primer lugar, debe diagnosticar los conocimientos previos del corredor, ya que el aprendizaje significativo solo ocurre cuando lo nuevo se relaciona con lo que el corredor ya sabe. A partir de ese diagnóstico, diseña estrategias de enseñanza que faciliten esa conexión, utilizando recursos como organizadores previos, ejemplos, analogías o esquemas. Además, actúa como guía y orientador del aprendizaje, más que como quien impone las ideas, ayudando al corredor a construir relaciones lógicas entre conceptos, de esta manera el objetivo es promover la comprensión y reflexión, fomentando que el corredor encuentre sentido a lo que aprende. Finalmente, actúa como mediador entre el contenido y el corredor, adaptando el material a las necesidades cognitivas del grupo para favorecer un proceso de aprendizaje más personalizado y significativo.

## **Capítulo IV. Implementación**

### **Contexto de población**

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante resaltar que la población con la cual se realizó el proceso de implementación fue en un contexto informal lo que permitió establecer espacios flexibles para la comprensión adecuada de la prevención de lesiones y su importancia para la salud de cada corredor. El grupo se denomina Ziparunners y se ubica en el municipio de Zipaquirá - Cundinamarca, es un grupo que está conformado por 16 participantes, entre mujeres y hombres, de diferentes edades aproximadamente entre los 18 y 56 años, entre los integrantes hace parte Martha Lucia, Ruth Rodríguez, Emma moreno, Paula López, Johana Guerrero, Francisco Poveda, Cristian Sierra, William Rodríguez, Cesar Carvajal, quienes hicieron parte del proceso formativo, dentro de este grupo, se encuentran tres participantes en el rango de edad de los 18 hasta los 31 años aproximadamente, dos mujeres y un chico, entre las edades de los 32 hasta los 56 años de edad, se encuentran seis mujeres y cuatro hombres para dar la totalidad del grupo que se nombró

inicialmente. De igual manera, comparten un interés común por la práctica del *running*, ellos se caracterizan por ser corredores aficionados con una experiencia básica y otra parte de ellos, son corredores que usan esta práctica deportiva como un estilo de vida activa y saludable.

De otro modo, es importante recalcar que el grupo de corredores se reúne 4 veces por semana en espacios abiertos y cerrados para la ejecución de la práctica, lugares como la estación del tren de Zipaquirá, parques y un salón ubicado dentro del centro comercial la Casona ubicado en Zipaquirá, en estos espacios el grupo se encuentra con el propósito de mejorar su técnica, sus hábitos y su condición física. Por otra parte, esta comunidad actúa como un espacio de socialización y de esparcimiento para participar en eventos deportivos locales, en donde se resalta la superación personal, la disciplina y el trabajo en equipo.

## **Secuencia de contenidos**

### ***Unidad 1: Funcionamiento de su saber en lo biomédico***

#### **Taller 1.**

En el primer taller, los corredores iniciaron con ejercicios de movilidad articular y trote suave que les permitieron reconectar con su cuerpo. Posteriormente realizaron sprints progresivos, cambios de ritmo y un circuito funcional que exigió observar señales internas como la respiración o el pulso, la sesión cerró con estiramientos y reflexión colectiva, promoviendo la identificación de señales fisiológicas como indicador de salud y la comprensión de la importancia de la movilidad y el control de la intensidad, ya que dota al corredor de bases mínimas y herramientas teórico-prácticas que más adelante le permitirán decidir de forma reflexiva sobre su práctica de *running*.

**Taller 2.**

Se introdujeron ejercicios de propiocepción y disociación como el equilibrio con ojos cerrados, la caminata en línea recta, saltos suaves y carreras con frenado progresivo, donde los corredores reorganizaron sus saberes previos con nuevas experiencias que favorecieron el control corporal. En este taller, se fomenta la reestructuración cognitiva y la observación reflexiva del cuerpo, se trabaja la condición física para la salud al fortalecer la propiocepción y el equilibrio como factores de prevención de lesiones, además, los corredores adquieren recursos básicos que constituyen un punto de partida en la construcción de capacidades más complejas.

**Taller 3.**

La sesión se centró en la importancia del calentamiento para prevenir lesiones. A través de dinámicas de espejo, juegos de imitación, el saludo al sol y carreras de relevos con preguntas, los corredores comprendieron el sentido del calentamiento más allá de la rutina mecánica. En este caso los corredores no solo entendieron el calentamiento desde la fisiología, sino que lo reflexionaron como una práctica más atenta y significativa, resaltando el papel del calentamiento en la protección articular y muscular al brindar elementos de comprensión que habilitan en el futuro la capacidad de elegir críticamente cómo preparar el cuerpo antes de correr.

**Taller 4.**

En este último taller, se abordó la anticipación de riesgos físicos mediante ejercicios de pliometría y disociación. El trabajo cerró con estiramientos guiados que consolidaron la reflexión, integrando la noción de riesgo físico y la prevención desde el entrenamiento funcional, pero también lo educativo, ya que se estimuló la reflexión grupal sobre las señales internas del cuerpo. Además, se trabajó la fuerza y coordinación, factores que reducen riesgos en la práctica,

articulando aprendizajes previos con nuevos contenidos que preparan al corredor para desarrollar capacidades más amplias y críticas.

## ***Unidad 2: Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico***

### **Taller 5.**

Se inició con un diálogo sobre molestias previas al correr, seguido de juegos de movilidad, skipping y rotaciones. Enseguida, se desarrolló un circuito con bandas elásticas, sentadillas y obstáculos. En este espacio, a partir de la voz de los corredores se reconocen sus experiencias previas y se integran ejercicios que fortalezcan la resistencia y la fuerza, ayudando a prevenir molestias y lesiones. Dado que, los corredores transforman sus conocimientos previos en acciones prácticas, logrando reconocer cómo aplicar la teoría en la regulación de su cuerpo y en la construcción de una práctica más segura.

### **Taller 6.**

El enfoque estuvo en la recuperación activa del cuerpo mediante saludos al sol y posturas de yoga como montaña, árbol, cobra, vela o niño feliz, donde se buscó una recuperación integral que favoreciera a los corredores. Aquí, se fortaleció la flexibilidad, la movilidad y la capacidad de recuperación muscular donde se integra lo educativo con lo sociocrítico, ya que los corredores reorganizan saberes previos de relajación con nuevas prácticas de recuperación, reflexionando sobre su importancia, lo que generó que el corredor lograra aplicar prácticas menos riesgosas.

### **Taller 7.**

En este taller se orientó el desarrollo de la fuerza y la resistencia, a través de juegos como luz roja-amarilla-verde, trotes, ejercicios funcionales y carreras explosivas. Esta práctica, permitió a los corredores comprender colectivamente la importancia de la fuerza y el control de la

intensidad, donde se fortaleció la pisada y el rendimiento cardiorrespiratorio, lo que reduce riesgos de lesiones, adicional, se consolida una comprensión más profunda que les permite a los corredores actuar con mayor seguridad y eficacia.

### **Taller 8.**

El foco estuvo en la coordinación y la lateralidad, mediante saltos, desplazamientos y zigzag, dentro de esta práctica se integró la reflexión sobre la postura y el control corporal en un espacio de construcción colectiva, se reforzaron aspectos clave como el equilibrio, la coordinación y la agilidad, todos fundamentales para una práctica segura de *running*. Finalmente, los corredores articularon lo aprendido en experiencias anteriores y lo aplicaron en movimientos más complejos, evidenciando un dominio funcional de su cuerpo.

## ***Unidad 3: Agencia de su salud por medio de lo psicoeducativo***

### **Taller 9.**

Se trabajó un camino de retos con estaciones que simulaban situaciones cotidianas y un reto en parejas donde se alternaba entre ejecutar y observar los ejercicios, donde los corredores se vieron desafiados a reconocer su cuerpo en distintos contextos y a reflexionar en conjunto sobre la experiencia, así mismo, se fortaleció la agilidad, el control corporal y la capacidad de respuesta ante imprevistos. Los corredores comienzan a reconocerse como agentes capaces de decidir cómo actuar ante los retos de su práctica, desarrollando mayor libertad.

### **Taller 10.**

Se incorporó un juego de liderazgo, skipping variado, caminatas con ojos cerrados, saltos diagonales, escalera de agilidad y desplazamientos con banda elástica, reflejando la reorganización de saberes y la capacidad de los corredores para asumir roles de liderazgo y control corporal, por

lo tanto, se potenció la propiocepción, el equilibrio dinámico y la agilidad. Los corredores aplicaron sus aprendizajes previos para tomar decisiones más libres sobre cómo regular su cuerpo en situaciones diversas.

### **Taller 11.**

Los corredores fortalecieron músculos claves como gastrocnemios y cuádriceps, y posteriormente reflexionaron sobre la importancia del estiramiento postcarrera. De igual manera, se reforzaron los grupos musculares principales para la carrera y se promovió la importancia de la recuperación, los corredores ya no solo practican por indicación externa, sino que interiorizan la importancia de su salud y toman elecciones fundamentadas para hacerlo.

### **Taller 12.**

Dentro de la última sesión se promovió la autonomía plena con dinámicas como el mapa del corredor, técnica de carrera, juegos y el diseño del “menú del corredor”. En esta práctica se reflejó de manera clara el enfoque psicoeducativo, ya que cada corredor eligió las prácticas preventivas que mejor se ajustaban a su realidad. De igual forma, se fortaleció la gestión propia, la libertad y el control de la práctica del *running*, los corredores ejercieron plenamente su libertad de elección basadas en información verídica y aplicable, lo que garantiza una práctica más crítica, reflexiva y equitativa.

## **Capítulo V. Evaluación y resultados**

Para encauzar la evaluación con relación al proyecto, se definirá el término de evaluación formativa que es abordado por el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2009), el cual indica que “la evaluación es una acción formativa a través de la cual se puede valorar en buena medida

los desempeños de los estudiantes, es necesario que éstos sean participantes activos de dichos procesos” (p. 62)

De este modo, resulta pertinente señalar que, la evaluación formativa desde la Educación Física se ejecuta como, un proceso que se encuentra relacionado con el desarrollo de competencias, en el que se da ese aprendizaje y se concibe de una forma integral y progresiva. Asimismo, se puede decir que en escenarios en donde se refleja lo deportivo no solo se evalúa de manera cualitativa si no también cuantitativa, haciendo énfasis que las pruebas numéricas como la medición de velocidad, fuerza o resistencia no son suficientes para evaluar el aprendizaje, sino que también se debe reconocer la expresión corporal, la actitud y la reflexión del estudiante en esos espacios, como bien lo menciona el MEN (2009):

la evaluación de los educandos no debe girar en torno a la escala con la cual valoramos su desempeño, es necesario que los establecimientos educativos definan su sistema de valoración, el cual puede ser cualitativo, numérico o icónico para dar cuenta del desarrollo de las competencias de sus estudiantes (p. 38)

En otro sentido, la evaluación en la Educación Física debe reconocer que el estudiante no solo se reduce a sus capacidades físicas, sino que se refleja como un ser integral otorgándole validez a lo emocional y a la parte motora, haciendo énfasis de, como el estudiante escucha su cuerpo y como se expresa a través del movimiento, adaptando las relaciones sociales que tiene con sus compañeros. Así mismo, se relaciona desde el proyecto de prevención de lesiones, que la evaluación no solo califica y otorga resultados, sino que acompaña su proceso valorando el progreso individual, participación y del mismo modo la reflexión y actitud que disponen, incluso como lo indica el MEN (2009) existe diferentes tipos de “Instrumentos habituales con predominio de la expresión escrita: examen, trabajo escrito, ensayo, póster, informe, recensión, proyecto,

cuaderno de campo, fichas prácticas, diario, carpeta o dossier, portafolio y memoria” ( p. 31), aunque estos instrumentos permiten evidenciar los aprendizajes alcanzados no son los únicos instrumentos que reconoce los procesos y avances del estudiante fortaleciendo la evaluación formativa.

En relación con lo anterior, la evaluación ayuda a que el proyecto combine las pruebas motoras con la valoración actitudinal, de aprendizaje y de reflexión, a través de herramientas que combinan lo cualitativo y lo cuantitativo que son prácticas para medir tanto el rendimiento físico como el desarrollo personal y social de los corredores, haciendo claridad que este proyecto no se enfatiza en el rendimiento físico, sino en la mejora de la condición física para la salud y la reflexión antes y después de la práctica. De esta manera, prevaleció el recorrido formativo del corredor sobre los resultados que se pudieron obtener, teniendo en cuenta que, esta evaluación requiere de una constante estimación del nivel de aprendizaje de los corredores y del trabajo educativo de las docentes, donde se involucraron datos y toma de decisiones propias sobre un buen desarrollo educativo.

Así mismo, fue importante destacar que la evaluación formativa y el aprendizaje significativo, se fundamentaron en el concepto de metacognición, el cual según Chadwick y Rivera (1991), es *“el grado de consciencia que tiene el alumno de sus formas de pensar (procesos y estados cognitivos) y los contenidos mismos(estructuras)”* (pg. 94). Es decir, se establece desde el mismo corredor evaluando su conocimiento y su proceso durante la práctica del *running*, generando una auto reflexión por parte del corredor. De igual forma, Chadwick y Rivera (1991) subrayan que *“es típico error de metacognición el pensar que uno conoce un dato o procedimiento, cuando no lo sabe”* (p. 95). Por lo cual, es inevitable establecer que durante todo el proceso de implementación se evidenciaron malas prácticas o costumbres de los corredores adquiridas

erróneamente durante su proceso empírico de corredor, por ello, se establecieron por medio de la Educación Física y del presente proyecto actividades que promovieran la toma de conciencia sobre estos errores y que condujeran a un aprendizaje más seguro y reflexivo.

En conclusión, la propuesta curricular particular de este proyecto estableció varios cimientos, que permitieron durante el proceso de implementación y evaluación, que los corredores reconocieran sus límites, sus conocimientos previos y de allí partir a la construcción un proceso formativo lleno de aprendizajes significativos con la intención de redirigir su práctica hacia una forma más segura y responsable, todo desde un proceso de retroalimentación constante que busque una cultura educativa más saludable en torno al *running*.

## **Resultados**

### **Encuestas abiertas**

Referente a los resultados, como se describió en el proceso de implementación se llevaron a cabo tres unidades didácticas, conformadas por cuatro sesiones cada una. Por lo tanto, una vez finalizado el último taller de la unidad, se realizó una encuesta abierta de elaboración propia, la cual se denominó *Instrumento de indagación abierta sobre prácticas preventivas en corredores*, donde se redactaron máximo seis preguntas de acuerdo con la unidad temática. De esta manera, se dará paso a describir de forma narrativa los resultados de cada unidad.

Para dar inicio, la primera unidad denominada *Funcionamiento de su saber en lo biomédico*, contó con cinco preguntas sobre el proceso y una sobre la opinión del espacio y las clases, las cuales fueron:

- ¿Qué señales corporales percibiste durante la sesión y qué interpretación les diste en tu práctica?; ¿En qué parte del cuerpo sentiste esas señales?
- ¿Qué acciones o decisiones tomaste al notar esas señales y por qué?
- ¿Cómo realizas el calentamiento y la vuelta a la calma, y qué importancia les das en tu entrenamiento?
- ¿De qué manera reconoces las señales de tu cuerpo y ajustas la intensidad o distancia de la práctica?
- ¿Qué aprendizaje consideras más significativo de estas sesiones y cómo ha influido en tu forma de entrenar?
- Opiniones respecto al espacio y a las clases

De acuerdo con lo anterior, se evidenció en las respuestas que la mayoría de los participantes identificaron diversas señales corporales durante las sesiones, tales como dolor localizado en la tibia, gemelos, rodillas, glúteos o pies, además de síntomas como tensión, fatiga muscular y respiración agitada. Ante estas manifestaciones, las decisiones más comunes fueron bajar el ritmo, detenerse o ajustar la técnica de carrera, aunque algunos optaron por continuar sin realizar cambios significativos. De manera general, todos los corredores manifestaron haber realizado correctamente los procesos de calentamiento y vuelta a la calma, reconociendo la importancia de los estiramientos específicos para prevenir molestias posteriores.

En ese orden de ideas, es necesario destacar la capacidad progresiva de los corredores para reconocer las señales de su cuerpo y realizar ajustes en la intensidad y la distancia, lo cual, se consideró favorable desde el aprendizaje significativo relacionado con la técnica de carrera, la postura, la respiración y el valor de los ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento. Por lo tanto, el aprendizaje más destacado se centró en la necesidad de escuchar su propio cuerpo, mejorar

la ejecución técnica y comprender que cada movimiento suma en el proceso de prevención de lesiones.

Finalmente, en la última pregunta sobre las opiniones del espacio y las clases resultaron en general altamente positivas, pues en las respuestas de los corredores se valoró el ambiente de acompañamiento, la calidad de las enseñanzas y el aporte práctico de los ejercicios en la mejora del rendimiento y en la adquisición de un mayor compromiso personal.

Por consiguiente, dentro de la unidad número dos *Capacidad de saber hacer desde lo sociocrítico*, se establecieron cinco preguntas.

- ¿Qué señales de tu cuerpo has identificado durante la práctica y qué ajustes has realizado a partir de ellas?
- ¿Qué riesgos consideras posibles en tus entrenamientos y cómo los anticipas o previenes?
- ¿Cómo analizas tu técnica durante o después de la práctica y de qué manera utilizas esa observación para hacer correcciones?
- ¿De qué forma estos encuentros han contribuido a tu práctica de running? Describe situaciones concretas donde lo hayas notado.
- ¿Qué aprendizaje consideras más significativo de estos talleres?

Así pues, los resultados muestran que la mayoría de los corredores identificaron señales corporales durante la práctica de *running*, indicaron que estas manifestaciones los llevaron a la adopción de estrategias de autorregulación como bajar el ritmo, realizar pausas, mejorar la técnica o poner mayor atención en la postura del cuerpo. Por lo tanto, se reconoce que los corredores son conscientes de las posibles lesiones y molestias asociadas a la práctica, mencionando riesgos

frecuentes como dolor muscular, fatiga, fracturas o problemas respiratorios, así mismo, los corredores señalaron la importancia de incorporar calentamiento, estiramientos y ejercicios de movilidad, como también la necesidad de escuchar las señales del propio cuerpo para detenerse o ajustar la intensidad cuando es necesario.

Por otro lado, algunos corredores manifestaron haber revisado su postura, ritmo y braceo, incluso a través de la observación en videos de sus propias carreras, lo cual les permitió identificar aspectos por mejorar. En este proceso, la retroalimentación obtenida durante los encuentros fue clave para reconocer errores, ser más conscientes de los movimientos y optimizar resultados. De igual forma, los aportes de estos espacios formativos fueron altamente valorados, ya que se destacó que contribuyeron tanto a la mejora de la técnica de carrera como al desarrollo de la respiración consciente, la movilidad y la prevención de lesiones. Además, varios participantes expresaron que los aprendizajes adquiridos tienen un impacto positivo más allá del ámbito deportivo, pues también fortalecen su bienestar.

Para concluir, la última unidad *Agencia su salud por medio de lo psicoeducativo*, se establecieron seis preguntas.

- ¿Cómo ha cambiado tu capacidad para tomar decisiones sobre tu cuidado físico y la prevención de lesiones después de las sesiones? Explícalo.
- ¿Qué factores de riesgo identificas como más comunes en el *running* y qué prácticas consideras adecuadas para prevenirlos?
- ¿De qué manera las prácticas aprendidas han contribuido a evitar molestias o lesiones en tu entrenamiento cotidiano?

- ¿Qué elementos de las últimas sesiones consideras más efectivos para favorecer tu salud integral como corredor y por qué?
- ¿Cómo experimentaste la posibilidad de elegir y adaptar las prácticas de prevención y cuidado físico a tus propias necesidades o condiciones?
- ¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo de esta unidad/temática?

A lo cual, los corredores expresaron que las sesiones fortalecieron su capacidad para tomar elecciones responsables respecto a su cuidado físico y la prevención de lesiones. Por ejemplo, una corredora resaltó la importancia de avanzar poco a poco y de manera responsable, mientras que otro corredor afirmó haber adquirido mejores herramientas para su práctica deportiva. De igual forma, se destacó el valor de realizar estiramientos y calentamientos adecuados, como también la identificación de factores de riesgo tales como el aumento de cargas sin progresión, la falta de preparación previa o la ausencia de ejercicios de fortalecimiento.

Además, en relación con los talleres, los corredores coincidieron en que estos resultaron útiles para prevenir lesiones y mejorar la técnica, reconociendo especialmente la importancia de los ejercicios de fortalecimiento y la correcta respiración durante la carrera. También valoraron aspectos técnicos como el braceo, la posición del mentón y la respuesta cardiovascular, subrayando cómo estos influyen en el rendimiento y la prevención.

Finalmente, respecto a la posibilidad de adaptar las prácticas a su propia realidad, los testimonios evidencian que los participantes se sintieron con la libertad de hacerlo, logrando mayor consciencia sobre su proceso y reconociendo la utilidad de incorporar estos aprendizajes en su vida cotidiana.

### *Diarios de campo*

Para empezar, los resultados presentados a continuación surgen del registro sistemático y descriptivo de un diario de campo de doce sesiones, desarrollados en el marco del proyecto. Cada diario constituye una evidencia de las sesiones pedagógicas realizadas por el grupo de trabajo, donde la información se obtuvo mediante la observación directa de las prácticas, la participación de los sujetos y la reflexión posterior de las docentes responsables, lo que permitió documentar las manifestaciones conductuales, corporales y actitudinales de los participantes frente a los ejercicios preventivos propuestos. Así pues, los diarios reflejan de forma fiel el desarrollo de las actividades, las respuestas observadas en los corredores y los resultados evidenciados.

**Diario: Sesión 1.** Durante la sesión desarrollada en el municipio de Zipaquirá, con la participación de 16 corredores se trabajaron ejercicios de movilidad, caminatas conscientes, equilibrio, control corporal y disociación de movimientos. Al inicio, algunos participantes se mostraron confundidos ante las instrucciones, pero a medida que avanzó la práctica el ambiente se tornó positivo, con una participación y una actitud más abierta, de igual forma, se observaron tensiones en piernas y hombros, pequeñas desalineaciones posturales y mejoras en el equilibrio conforme se repitieron los ejercicios. Los corredores lograron reconocer sensaciones corporales, diferenciar molestias de dolor y fortalecer su percepción corporal, finalmente el taller se concluyó con satisfacción general y con un grupo más reflexivos sobre el papel de la propiocepción y la escucha corporal en la prevención de lesiones.

**Diario: Sesión 2.** Este taller se desarrolló en un espacio del Centro Comercial la Casona, donde el objetivo fue comprender la importancia del calentamiento preventivo, combinando la teoría con la práctica mediante actividades como movilidad articular en espejo, imitación de

animales, el “semáforo de movilidad”, saludos al sol y dinámicas cooperativas como relevos con preguntas y la “guía silenciosa”. Se evidenció rigidez muscular en caderas e isquiotibiales y dificultad para mantener posturas como la del sapo o el pato, a pesar de ello, el grupo participó activamente y mantuvo un ambiente alegre y cooperativo. Los corredores lograron comprender las fases del calentamiento, mejorar su control corporal y reconocer la importancia de la movilidad articular y la activación muscular como estrategias preventivas.

**Diario: Sesión 3.** Se llevó a cabo en la estación del tren de Zipaquirá, participaron trece corredores en una sesión centrada en ejercicios de propiocepción y disociación. Se trabajó la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación en distintas posturas, finalizando con estiramientos dirigidos, por otro lado, los corredores mantuvieron una actitud receptiva y reflexiva, aunque presentaron dudas sobre la técnica y dificultades en la coordinación, adicionalmente, no se registraron lesiones ni molestias físicas. El grupo demostró compromiso y colaboración, logrando mayor control corporal y comprensión del movimiento la práctica permitió observar avances en la conciencia corporal y en la ejecución de ejercicios preventivos.

**Diario: Sesión 4.** Se desarrolló en la Estación del tren de Zipaquirá, participaron cinco corredores en el taller enfocado en la técnica de carrera. Se realizaron ejercicios de movilidad articular, actividades lúdicas segmentadas, estiramientos y reflexión final, por otro lado, el ambiente fue concentrado y participativo, con buena disposición hacia las correcciones. Una corredora presentó molestias en la tibia y en los pies, por lo que se hicieron ajustes en la ejecución, así mismo, los corredores mostraron curiosidad por el trabajo técnico y lograron avances en la comprensión de la postura y los apoyos. La jornada permitió afianzar la técnica y el conocimiento preventivo.

**Diario: Sesión 5.** La jornada contó con la participación de seis corredores y tuvo como propósito desarrollar la coordinación y la lateralidad como elementos clave para mejorar la técnica y reducir lesiones. Se realizaron desplazamientos alternados de brazos y piernas, skipping lateral, circuitos de conos, saltos laterales y ejercicios disociados del tren superior e inferior, de igual forma, los corredores mostraron participación y compromiso, aunque se evidenciaron dificultades en la sincronización y los cambios de dirección. Algunos corredores presentaron errores de apoyo y estabilidad, así como molestias musculares leves en el lado menos dominante, con la práctica se observó una mejoría progresiva en el control, la fluidez y la comprensión del movimiento. La jornada finalizó con comentarios positivos sobre la utilidad de los ejercicios y la importancia del equilibrio corporal.

**Diario: Sesión 6.** Fue desarrollado en La Casona con trece corredores, el taller se centró en la práctica del yoga como técnica de recuperación física. La sesión incluyó movilidad articular, respiración consciente, posturas de fuerza, equilibrio y elongación, y una meditación final, de igual forma, los participantes ejecutaron correctamente las posturas, aunque se evidenció rigidez muscular, asimetrías corporales y falta de control respiratorio. La práctica se caracterizó por la atención a las instrucciones más que por la interiorización del movimiento. Al finalizar, varios corredores expresaron sensaciones de ligereza muscular y descanso mental los resultados evidenciaron la utilidad del yoga para la recuperación física, destacando la necesidad de trabajar flexibilidad y conciencia postural de manera constante.

**Diario: Sesión 7.** Se desarrolló en la estación del tren en Zipaquirá, donde participaron trece corredores y estuvo enfocada en el fortalecimiento de la fuerza y la resistencia. Se realizaron ejercicios de sentadillas, desplantes, elevación de talones, planchas, carrera continua, trotes progresivos y cambios de ritmo, se resaltó la actitud de forma positiva y colaborativa, aunque

algunos corredores se retiraron antes de finalizar debido a la fatiga. Se detectaron errores iniciales en la técnica de los ejercicios y molestias leves en piernas y zona lumbar, que disminuyeron con el avance de la práctica. La docente realizó correcciones constantes y motivó al grupo a regular el esfuerzo donde los corredores mostraron mejoras en la ejecución, mayor estabilidad corporal y comprensión del fortalecimiento como herramienta preventiva.

**Diario: Sesión 8.** El taller se desarrolló en la Estación del tren de Zipaquirá reunió a trece corredores en torno al trabajo de coordinación y lateralidad. Se realizaron saltos cortos, skipping, desplazamientos frontales, ejercicios de fortalecimiento y recorridos en zigzag, todos los participantes cumplieron con las actividades y mostraron interés por mejorar la técnica. Se observaron dificultades en la coordinación espacio-temporal y en la ejecución de movimientos laterales, así como una tendencia a realizar los ejercicios de manera mecánica. De igual forma, la docente realizó correcciones continuas y fomentó la reflexión corporal, por otro lado, un corredor manifestó interés adicional en mejorar su técnica, lo que reflejó motivación y compromiso. La jornada permitió identificar debilidades y reforzar la conciencia corporal en los ejercicios preventivos.

**Diario: Sesión 9.** Este taller fue desarrollado en el salón de eventos del centro comercial La Casona, participaron trece corredores en una práctica centrada en ejercicios funcionales de prevención. La sesión incluyó movilidad articular, fortalecimiento de grupos musculares comprometidos con la carrera y estiramientos finales, así mismo, se observó actitud participativa y reflexiva, con interés por la correcta ejecución y comprensión del propósito preventivo. Los corredores cumplieron con la totalidad de los ejercicios, mostrando mejoras técnicas y disposición a recibir retroalimentación. Varios corredores expresaron que nunca habían trabajado ejercicios de fortalecimiento tan enfocados en la prevención, valorando la práctica como útil y diferente, de

igual forma, el ambiente fue colaborativo y permitió un aprendizaje compartido entre docente y corredores.

**Diario: Sesión 10.** El encuentro tomó lugar en la Estación del tren de Zipaquirá, se contó con la participación de tres corredores, centrada en rutinas preventivas basadas en funcionalidad y propiocepción. Se realizaron activaciones dinámicas, ejercicios sobre superficies inestables, apoyos unilaterales, planchas y desplazamientos controlados. El taller se desarrolló de forma personalizada, con correcciones constantes, donde los participantes mostraron dificultades en el equilibrio y la alineación corporal, además de tensión muscular leve en zonas poco trabajadas, así mismo, no se presentaron lesiones. Los corredores mejoraron su control postural y coordinación, reconociendo las señales de su cuerpo y comprendiendo la importancia de la estabilidad y la prevención.

**Diario: Sesión 11.** Se desarrolló en la estación del tren de Zipaquirá con trece corredores, la jornada se enfocó en el calentamiento y fortalecimiento muscular. Se trabajo movilidad articular, fortalecimiento de gastrocnemios y cuádriceps y se realizó el estiramiento final, de igual forma, los corredores participaron activamente y realizaron preguntas sobre la ejecución correcta y la función preventiva de los ejercicios. Se evidenciaron dificultades en la alineación corporal y coordinación, así como interés por el fortalecimiento específico de los gastrocnemios, una zona en la que varios corredores mencionaron sentir molestias frecuentes, la sesión concluyó con un grupo motivado, con avances en la comprensión técnica y valoración del calentamiento como parte esencial de la prevención.

**Diario: Sesión 12.** Se realizó en la estación del tren de Zipaquirá, participaron dos corredores en una jornada orientada a la libertad y la reflexión sobre las prácticas de prevención y condición física para la salud. Se realizaron las actividades “Mapa del corredor”, “Menú del

corredor” y “Compromiso libre”, junto con movilidad articular, ejercicios de técnica de carrera, fortalecimiento muscular, dinámicas lúdicas y estiramientos. El ambiente fue participativo y reflexivo, con diálogo constante entre docente y participantes, así mismo, uno de los corredores manifestó molestia en el pie derecho y otro manifestó tensión en la tibia; ambos se comprometieron a mejorar sus rutinas de estiramiento y organización del entrenamiento. La jornada permitió observar un proceso de aprendizaje individualizado, en el que los corredores asumieron compromisos personales de autocuidado y fortalecieron su conciencia corporal.

En conclusión, los doce diarios de campo evidencian un proceso formativo progresivo, en el que los corredores desarrollaron mayor percepción física, comprensión técnica y estilos preventivos a través de la práctica constante. Los talleres permitieron observar avances en movilidad, equilibrio, coordinación, fuerza y flexibilidad, así como una actitud cada vez más reflexiva y participativa frente a la prevención. Por otro lado, se identificaron dificultades comunes como rigidez, desalineación y errores en la técnica, los cuales, se trabajaron mediante la orientación docente, la repetición guiada y la reflexión.

### **Categorías emergentes**

Ahora bien, teniendo en cuenta la información obtenida en las encuestas abiertas aplicadas a los corredores y de los diarios de campo elaborados por las docentes observadoras, se realizó un análisis cualitativo mediante el software *Atlas. Ti*, con el propósito de identificar las palabras más frecuentes y construir, a partir de ellas, las categorías emergentes que sirvieron como base para la evaluación formativa del proceso. Este procedimiento permitió organizar, codificar e interpretar las percepciones y experiencias de los corredores, como también, las observaciones de las docentes dentro del proyecto facilitando la comprensión de los principales avances, dificultades y aprendizajes.

Las categorías resultantes no se basaron en interpretaciones teóricas amplias, sino en elementos observables y recurrentes derivados de la frecuencia de palabras y de fragmentos representativos de los instrumentos aplicados. Este enfoque permitió una evaluación formativa centrada en la evolución de los participantes y en la eficacia de las estrategias pedagógicas implementadas, aportando evidencia sobre los aprendizajes adquiridos y la apropiación de una práctica física preventiva y saludable.

En la primera unidad, los términos con mayor frecuencia fueron *ritmo* (11), *dolor* (9), *ejercicio* (7) y *cuerpo* (5); en la segunda unidad, destacaron *postura* (9), *calentamiento* (6), *mejorar* (6) y *lesiones* (5); mientras que en la tercera unidad predominaron *ejercicios* (8), *lesiones* (6), *prevención* (5) y *práctica* (4). Por su parte, en los diarios de campo de carácter observacional las palabras más recurrentes fueron *ejercicio* (283), *corredor* (223), *técnico* (195) y *prevención* (160).

De acuerdo con lo anterior, se establecieron las categorías centrales que orientaron la evaluación formativa, tal como se presenta en la siguiente tabla:

Categoría	Palabras (atlas. Ti)	Fragmentos representativos Encuestas abiertas	Fragmentos representativos Diarios de campo
1. Percepción Física Y Regulación Del Esfuerzo	Ritmo, cuerpo, dolor (P16)	P1: “Dolor en la tibia.” P2: “Sí, parte interna y externa del pie.”; “Bajé el ritmo para poder continuar sin forzar demasiado.”; “Sí, aprendí la importancia de avanzar de a poco y responsablemente.”; “Aprender a escuchar mi cuerpo.”; “Correr con conciencia de postura me ayudó a darme cuenta que mi forma de correr no era la correcta y así evitar las lesiones.” P3: “Tensión en la respiración.”; “Bajo el ritmo.” P4: “Tibia.” (manifestación del cuerpo puede ser dolor, fatiga, tensión) P5: “En la parte externa de la tibia.” (manifestación del cuerpo puede ser dolor, fatiga, tensión); “Me sentí más consciente de mi cuerpo y respiración, puedo controlar mejor el ritmo.” P6:	“El grupo fue encontrando su propio ritmo y controlando la respiración con el movimiento.” (D1) “Los colores verde, amarillo y rojo representaban intensidad, control y pausa.” (D2) “Algunos iniciaron con demasiada intensidad, luego

		<p>“Dolor en los gemelos y como una advertencia.”; “Bajé el ritmo y reduje la distancia.” P7: “No he sentido algo particular; creo que el cansancio en las piernas es normal, no sé. Fatiga casi siempre incluso cuando camino muy rápido.”; “Respiro profundo y luego se me olvida y ya.” P8: “Fatiga, tensión, la sentí en los glúteos, piernas y pie izquierdo, siento que hago bien los ejercicios y por eso se resiente.”; “Ya controlo por ejemplo la respiración o no paro en subidas sino bajo el ritmo, mejoré el ritmo de correr en la carrera 5K.” P9: “Respiración agitada, tensión en el gemelo.” P10: “Dolor muscular.”; “Respirar mejor, conformarme.” (manifestación del cuerpo puede ser dolor, fatiga, tensión); “Qué fui consciente de no solo correr de forma acelerada, sino de forma consciente, escuchando mi cuerpo.”; “El ejercicio de zancada ayudó a identificar la falta de fortalecimiento en el glúteo y pierna, siendo consciente principalmente de la pisada y la respiración.” P11: “En las rodillas, en el gemelo, mucho dolor.”; “Bajé el ritmo.” P12: “Rodilla.”; “Bajé el ritmo, me detuve.”; “Sí, ajustes como una pausa.”; “Sí es obvio ya que puedo realizar los ejercicios y estiramiento respectivos de acuerdo a cada molestia.” P13: “Dolor mínimo en el talón izquierdo como de una pausa y posterior recuperar y continuar con la rutina.”; “Bajé el ritmo, di una pequeña pausa.” P14: “Sí, bajo el ritmo y trato de mejorar la postura del pie.” P15: “Bajar ritmo y mejorar técnica.”; “Antes yo sentía que tiraba y caía con talón, ya que al principio se me dolía bastante la tibia.” P16: “Sí, más consciencia al pisar, la postura.”</p>	<p>ajustaron el ritmo.” (D7) “Los errores más comunes fueron la aceleración excesiva y la falta de alineación corporal.” (D10) “Los participantes aprendieron a escuchar las señales del cuerpo y distinguir entre molestia y dolor.” (D1, D6)</p>
2.Ejecución Técnica Y Postura En El Ejercicio	Postura , técnico, mejorar (P12)	<p>P2: “Sí, mejorar la brazada y zancada.”; “He aprendido sobre la técnica y la postura y los he venido aplicando en cada salida.” P3: “Observarme y aprender la técnica para correr mejor.”; “Sí, en mejorar la postura para no correr agachada.” P4: “Hago mal la braseo.” P5: “Aprendí nuevas técnicas de calentamiento y estiramiento que aplico no solo para correr sino también en sesiones de ciclismo.” P7: “Mejorar mi técnica, postura. Creer que puedo, he mejorado mi rendimiento, he adquirido compromiso.” P8: “Las actividades son las que más me han ayudado, porque sobre todo</p>	<p>“Se valoró la importancia del calentamiento y la movilidad articular como preparación técnica.” (D2, D3, D11) “Los corredores mostraron avances en la comprensión técnica, especialmente en el fortalecimiento y la</p>

		<p>cada persona con su experiencia me ha ayudado a corregir mis errores, por ejemplo, el braceo o el ritmo.” P10: “El ejercicio de zancada ayudó a identificar la falta de fortalecimiento en glúteo y pierna.” P11: “La técnica, escuchar mi cuerpo.” P12: “Siempre se puede mejorar.”; “Muy importante la respiración al momento de correr, el braceo, la posición del mentón e igualmente la respuesta cardiovascular.”; “Aprendí que mejorar la postura y la zancada facilita una buena práctica del deporte sin llegar a sufrir lesiones.”; “La mejor actividad fue aprender a respirar en forma consciente y la práctica de los ejercicios para estirar los músculos.” P15: “Realizando bien el braseo.”; “Ejercicios de fortalecimiento muscular y técnica.”; “He aprendido sobre la técnica, el braceo y la pisada; me siento más seguro corriendo.”; “Me gusta que ya no solo caigo más ni más, sino que siento ese impulso hacia adelante... creo que eso es mejorar técnicamente.” P16: “Sí he analizado, sin embargo, no había hecho correcciones hasta conocer cuál movimiento sería mejor. P17: “Pisar primero en el talón.”</p>	<p>coordinación.” (D4, D5, D11) “Hubo interés por mejorar la técnica de carrera, aunque persistieron dudas sobre ciertos movimientos.” (D3, D4) “Se trabajaron ejercicios funcionales de prevención para fortalecer piernas y zona media.” (D7, D9)</p>
3.Prevenición De Lesiones Y Atención Física Básica	Lesiones, calentamiento (P15)	<p>P1: “Estiramiento y calentamiento.” P2: “Estiramiento.”; “Lesiones, hacer ejercicios de calentamiento y estimulación.” ; “La técnica es fundamental para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.”; “Aumento de cargas sin progresión, no realizar ejercicios de calentamiento, no descansar adecuadamente; para prevenir es importante contar con una rutina de calentamiento y estiramiento.”; “Sí, aprendí ejercicios para fortalecer y prevenir.”; “Antes pensaba que solo era salir a correr, ahora sé que la técnica es fundamental para prevenir lesiones.” P3: “Sí, cómo las lesiones. Lo prevengo calentando antes y estirando, antes no lo hacía.” P5: “Cada movimiento importa, todo se complementa.”; “Aprendí que si no hago un adecuado calentamiento me lesiono fácilmente.” P6: “Una respuesta satisfactoria sin llegar a tener lesiones graves.” P8: “Sí, estuve en terapias, hacía ejercicios en casa y descanso.”; “Ejercicios de movilidad articular, hacer calentamiento antes de iniciar a correr y al terminar debo estirar conscientemente.” P9: “Sí me detuve y descansé.”; “Pensaba que el</p>	<p>“Las sesiones se enfocaron en reconocer señales corporales para evitar lesiones.” (D1, D2) “Los corredores comprendieron la importancia de la prevención como proceso formativo.” (D3, D4) “Se implementaron ejercicios de propiocepción, coordinación y fortalecimiento para reducir el riesgo de lesiones.” (D7, D9, D11) “Los participantes ejercieron autonomía en sus prácticas de autocuidado y</p>

		<p><i>running</i> era solo para capas, gente que se preparaba más, pero entendí la importancia del calentamiento y la hidratación.”; “Aprendí sobre respiración, relajación, y la importancia de un buen calentamiento; me ha servido porque de la manera que me lo explicaron fue muy agradable.” P10: “Lo que aprendí fue que no se debe correr grandes kilómetros sin antes dominar los 5 u 8 km, la importancia del calentamiento y el estiramiento.” P12: “Los riesgos más frecuentes, dolor muscular, tensión, se previene con buen calentamiento y estiramiento.”; “No efectuar el estiramiento y calentamiento de las extremidades previo a correr.”; “Fue satisfactorio saber que el mejorar la postura y la zancada evita lesiones sin llegar a sufrirlas.” P13: “Los ejercicios algo magnífico y valioso que lo practico en lo posible.”; “Muy acertados los ejercicios y prácticas de estiramientos y movimientos, para evitar lesiones graves y que a futuro ocasionen secuelas permanentes.” P14: “Sí, posibles lesiones.” P15: “Factores: no estirar, no calentar y no hacer ejercicios de fortalecimiento. Prácticas de prevención: ejercicios de fortalecimiento muscular y técnica.”; “Han sido muy útiles para evitar lesiones y mejorar la técnica.”; “Los ejercicios diarios de prevención de lesiones.” “Al principio me costaba, pero veo que cada vez tengo más control del cuerpo y menos dolores, se siente el progreso.” P16: “Riesgos a fracturas, ahogos, controlando los movimientos corporales y la respiración consciente.” P17: “Sí, lesiones y molestias, calentamiento y escuchando mi cuerpo para parar y descansar.” P18: “Me ayudó a entender los riesgos como fracturas o dolores musculares y la importancia del estiramiento.”; “He aprendido los riesgos y la importancia de estirar y fortalecer después de la marcha.”</p>	<p>prevención.” (D12)  “El calentamiento fue considerado parte esencial para el rendimiento y la seguridad.” (D2, D11)</p>
4.Práctica Y Aprendizaje A Través Del Ejercicio	Ejercicio, corredor, práctica (P15)	<p>P1: “A pesar del dolor en la tibia, reduje un poco la velocidad, aunque no dejé de correr.”: “Excelentes.” (opinión clase) P2: “Me parece un espacio en el cual he adquirido conocimientos de la importancia de realizar los movimientos con conciencia.”; “Sí, mucho.”; “Sí, ahora soy más consciente de cómo llevar mi proceso.”; “Me siento muy contenta con mi proceso, he aprendido sobre la técnica y la prevención aplicando estos</p>	<p>“Durante las sesiones se evidenció una actitud participativa y comprometida por parte de los corredores, quienes mostraron interés en comprender la finalidad de cada</p>

	<p>conceptos en cada salida.” P3: “Ser consciente.”; “Sí, mucho.” P5: “Cada movimiento importa, todo se complementa.”; “Un espacio muy chévere, lleno de conocimiento.”; “Cada sesión me ha permitido conocer ejercicios nuevos, entender su utilidad y mantener una rutina más completa.”; “Todas las clases fueron importantes, aprendí nuevas dinámicas que aplico no solo en el running sino en otras prácticas físicas.”; “Las sesiones fueron un espacio positivo; aprendí a implementar lo nuevo con seguridad y conciencia.” P6: “Excelente, una buena dinámica y coordinación y los resultados óptimos.” P7: “Mejorar mi técnica, postura. Creer que puedo, he mejorado mi rendimiento, he adquirido compromiso.” P8: “Las actividades son las que más me han ayudado, pero sobre todo cada persona con su experiencia me ha ayudado a corregir mis errores.” P9: “Conocer mi cuerpo, decisiones.”; “Gracias por las enseñanzas y el apoyo.”; “Para mí todo el programa fue muy provechoso... yo misma me sorprendo de mi evolución.” P10: “Excelente rutina.” P12: “Obvio, mejora la técnica, la respiración y el ánimo sube un 50 % en las actividades cotidianas.”; “La satisfacción de adquirir conocimiento que conlleva aceptar y mejorar la condición física y prevenir futuras lesiones.”; “Que debo concientizar la técnica y practicarla.”; “Sí, muy necesarias para la cotidianidad de la práctica del running.”; “He reflexionado que el running es un deporte que apoya mucho a la salud individual y se practica con responsabilidad y disciplina.” P13: “Es correcto, continué la rutina y sin más complicaciones.” P14: “Sí, aprendí a mejorar postura, respiración y calentamiento.”; “Calentamiento, postura.” P15: “Sí, mejoramiento de la zancada.”; “Que corro mal.”; “Sí, considero que cuento con mejores herramientas para mi actividad deportiva.”; “Me gusta que no solo es correr, sino aprender de la respiración, el braceo y la importancia de hacerlo con técnica.”; “Aprender lo que hay detrás del entrenamiento, cómo prepararse y ejecutar bien la técnica.” P16: “Han aportado a todos los ámbitos, la información nos sirve incluso para el ámbito laboral.”; “La importancia de la movilidad, el calentamiento y la postura.” P17: “Sí, en la</p>	<p>ejercicio, mantuvieron disposición y constancia, y expresaron satisfacción al reconocer sus avances y mayor atención sobre el movimiento corporal.” (<i>Síntesis de D1, D3, D4, D5, D11 y D12</i>) “El grupo demostró compromiso, comprendiendo la importancia de la prevención como proceso colectivo y formativo.” (D3) “La jornada tuvo como propósito observar la capacidad de elección de los corredores frente a las prácticas de prevención y atención física.” (D12)</p>
--	--	---

		postura.”; “La importancia de la postura y la movilidad.” P18: “Las clases me han servido porque recibí retroalimentación de otros y de las profesoras, lo que me ha hecho más constante.”	
--	--	--	--

**Tabla 2**

*Organización y clasificación de las categorías emergentes*

Nota. Elaboración propia (2025).

## **Análisis de resultados**

Para dar inicio, se expone el análisis de los hallazgos obtenidos a partir de la triangulación de la información proveniente de las encuestas abiertas y los diarios de campo, en el marco del proyecto *Prevención de lesiones en el running a través de la Educación Física*. El propósito de este análisis es comprender las transformaciones en las percepciones, prácticas y saberes físicos de los participantes, considerando la articulación entre la teoría y la experiencia vivencial, por lo tanto, el análisis se organizó en torno a cuatro categorías emergentes; estas categorías muestran cómo la práctica del *running*, acompañada desde la Educación Física, puede convertirse en una experiencia formativa orientada al conocimiento y a la salud.

Ahora bien, dentro de la primera categoría general (Percepción física y regulación del esfuerzo) se agrupan las referencias a las sensaciones y señales físicas que experimentan los participantes durante la práctica, así como los ajustes que realizaron para regular la intensidad del esfuerzo, refleja el reconocimiento básico de las manifestaciones del cuerpo y la adaptación del ritmo ante el ejercicio.

Por lo tanto, en las encuestas se identificaron expresiones como “*bajé el ritmo para poder continuar sin forzar demasiado*”, “*aprendí la importancia de avanzar de a poco y responsablemente*” o “*aprendí a escuchar mi cuerpo*”, las cuales denotan una apropiación reflexiva del propio rendimiento y una comprensión del cuerpo como referente de orientación en la práctica.

Por otra parte, en los diarios de campo, se observó que el grupo fue encontrando su propio ritmo y aprendiendo a controlar la respiración y la intensidad del movimiento, comprendiendo que el rendimiento no depende únicamente de la velocidad o la distancia recorrida, sino de la capacidad de interpretar las señales fisiológicas. La utilización de códigos visuales (verde, amarillo y rojo) para identificar niveles de esfuerzo fortaleció esta perspectiva regulada y controlada, promoviendo una relación de prevención y respeto hacia el propio cuerpo.

Así mismo, los corredores adquirieron libertad real desde los conocimientos brindados para decidir sobre su cuerpo y regular su acción a partir de un proceso reflexivo. El corredor se convierte así en un agente capaz de reconocer la agencia y libertad, donde la toma de elecciones está sustentada en la experiencia y no en la imposición de la exigencia externa.

Continuando con el análisis, la segunda categoría general (Ejecución técnica y postura en el ejercicio) reúne las observaciones vinculadas con la precisión en la técnica, la alineación corporal, la coordinación y el control postural. Destaca la intención de realizar correctamente los ejercicios, mejorar la técnica de carrera y corregir errores de estabilidad o apoyo.

Por lo tanto, se evidenció una evolución significativa en la comprensión técnica y postural de la carrera, donde los participantes reconocieron errores frecuentes, tales como, la descoordinación del braceo, la desalineación corporal o la falta de fortalecimiento muscular, asimismo, manifestaron interés por corregirlos. Frases como *“aprendí que mejorar la postura y la zancada facilita una buena práctica del deporte sin llegar a sufrir lesiones”*; *“he aprendido sobre la técnica, el braceo y la pisada; me siento más seguro corriendo”* o *“he aprendido sobre la técnica y la postura y los he venido aplicando”* dan cuenta de una transformación del hacer corporal hacia una ejecución más segura y eficiente.

Por consiguiente, en los diarios de campo se registraron avances en la valoración del calentamiento, la movilidad articular y los ejercicios funcionales como componentes indispensables de la técnica. Además, se observó una actitud reflexiva frente al movimiento, donde el gesto deportivo dejó de ser una repetición mecánica para convertirse en una acción más reflexiva, con mayor conocimiento y comprensión. Por otra parte, esto reflejó una mayor comprensión en relación con la condición física para la salud, en el cual la técnica no se comprende desde el fin competitivo, sino como un medio pedagógico para establecer prácticas sostenibles y seguras, observando como el aprendizaje favoreció al fortalecimiento y la coordinación.

Así también, la tercera categoría general (Prevención de lesiones y preparación física) concentró las referencias orientadas a la prevención de lesiones y la condición física para la salud, como el calentamiento, la movilidad articular, los estiramientos y las pausas activas, también, se consolidó como un eje articulador del proceso formativo, evidenciando que los participantes internalizaron la prevención como una práctica reflexiva y libre referente a la toma de elecciones. Las respuestas destacan la importancia del calentamiento, el estiramiento y la progresión de las cargas, con afirmaciones como: *“si no hago un adecuado calentamiento me lesiono fácilmente”*; *“fue satisfactorio saber que mejorar la postura evita lesiones”* *“antes pensaba que solo era salir a correr, ahora sé que la técnica es fundamental para prevenir lesiones”*.

Además, en los registros de los diarios de campo se constató que las sesiones fomentaron el reconocimiento de señales corporales (dolor, tensión, fatiga) y la aplicación de estrategias preventivas, incorporando ejercicios de propiocepción, coordinación y fortalecimiento. De este modo, la prevención se comprendió no solo como una técnica de protección, sino como un espacio educativo que promueve la apropiación y reflexión de las manifestaciones físicas y la responsabilidad en la práctica del movimiento. De acuerdo con lo anterior, se establece que la

libertad de acción se amplía a medida que el sujeto adquiere capacidades para decidir sobre su propia práctica física, es decir, que la prevención permitió una práctica más liberadora que posibilitó en los corredores asumir el control y responsabilidad de su propio proceso formativo.

Finalmente, dentro de la cuarta categoría general (Práctica y aprendizaje a través del entrenamiento) incluye las manifestaciones donde se destacó la participación, la disposición y el compromiso de los corredores durante la práctica. Del mismo modo, agrupa las observaciones sobre la interacción entre participantes y docentes, el interés por comprender la finalidad de los ejercicios y la creación de un ambiente de aprendizaje significativo. Además, los participantes expresaron satisfacción, compromiso y motivación frente a las sesiones, valorando el ejercicio físico no solo como entrenamiento, sino como espacio de aprendizaje y conocimiento. Comentarios como *“me siento muy contenta con mi proceso, he aprendido sobre la técnica y la prevención aplicando estos conceptos en cada salida”*; *“cada persona con su experiencia me ha ayudado a corregir mis errores”* o *“me gusta que no solo es correr, sino aprender de la respiración, el braceo y la importancia de hacerlo con técnica”* evidencian la consolidación de un aprendizaje significativo.

Por otro lado, los diarios de campo corroboraron estas percepciones al destacar la participación, la disposición y el sentido de apropiación del grupo, donde se entendió la práctica como un proceso colectivo de construcción de saberes, alineándose con el aprendizaje significativo, el cual, plantea que el conocimiento cobra sentido cuando se conecta con la experiencia previa y con la realidad vivida por el sujeto. En este caso, la práctica física se constituyó en un escenario de reflexión que permitió a los corredores comprender mejor su práctica física.

En síntesis, los resultados demuestran que el proyecto contribuyó al fortalecimiento de la libertad, el conocimiento teórico – práctico y la prevención de lesiones en los participantes. Las cuatro categorías se relacionan entre sí y evidencian que, a través de la Educación Física, es posible enseñar, contribuir a transformar la manera en que las personas practican el *running*, desde un proceso pedagógico que permitió que los corredores pasaran de una práctica guiada solo por la exigencia o el rendimiento a una práctica reflexiva, técnica y responsable. Asimismo, los participantes aprendieron a identificar, reconocer, observar las manifestaciones físicas del cuerpo, a valorar el conocimiento teórico-práctico relacionado con la práctica del *running* y finalmente a apreciar la importancia de la prevención.

### **Conclusiones**

El proceso investigativo permitió comprender que la prevención de lesiones en el *running* trasciende el plano físico y se constituye como una práctica educativa orientada al desarrollo del conocimiento, libertad y capacidad del corredor. De igual forma, la experiencia de los participantes evidenció un tránsito desde la ejecución mecánica del movimiento hacia una comprensión reflexiva del propio cuerpo en acción, proceso que se vio potenciado por la mediación pedagógica y el acompañamiento metódico en los talleres.

En consecuencia, la práctica constante del *running* y un acompañamiento con una orientación pedagógica intencionada, permitió una apropiación significativa de la técnica y una mejora notable en la coordinación motriz de los participantes. De este modo, se consolidó una visión integral de la práctica de *running*, entendida no solo como una actividad aislada, sino como un proceso educativo que articula la prevención, la reflexión y la salud, asimismo, se configuró como un medio de aprendizaje activo y reflexivo, en el que los participantes asumieron un papel

protagónico en su formación, aumentando el conocimiento y la responsabilidad frente a su práctica física. En conjunto, el proyecto reafirmó la importancia de educar desde los procesos pedagógicos significativos, promoviendo experiencias que trascienden lo físico para fomentar la salud, el crecimiento personal y colectivo.

Por último, el proyecto evidenció que la prevención de lesiones en el *running*, abordada desde la Educación Física, trasciende el ámbito deportivo para convertirse en una experiencia educativa centrada en el conocimiento, capacidad y libertad del corredor. A través de la reflexión sobre el movimiento, la regulación del esfuerzo, la aplicación técnica y la atención física, los participantes desarrollaron prácticas que promueven la salud y la libertad de acción desde la ampliación de conocimientos.

### **Proyecciones**

A partir de los hallazgos obtenidos, se vislumbran diversas posibilidades para la proyección académica, pedagógica y comunitaria del proyecto:

En primer lugar, se propone desarrollar estudios longitudinales que permitan observar la consolidación de la permanencia de las prácticas preventivas adquiridas y su impacto en la calidad de vida de los corredores desde un aprendizaje físico a mediano y largo plazo. Así mismo, se plantea integrar profesionales de áreas como fisioterapia, nutrición y psicología deportiva con el fin de abordar la prevención de lesiones desde un enfoque biopsicosocial, fortaleciendo la intervención pedagógica y el acompañamiento personalizado.

Además, se plantea la necesidad de continuar fortaleciendo procesos pedagógicos que integren la prevención de lesiones dentro de la formación en Educación Física. Es fundamental ampliar el alcance del proyecto hacia contextos educativos y comunitarios en los que la práctica

del *running* pueda asumirse como una estrategia de aprendizaje que promueva la seguridad, el conocimiento técnico y la mejora misma de la práctica. Igualmente, se propone desarrollar futuras intervenciones que profundicen el diseño de guías y recursos didácticos que integren más la reflexión- crítica sobre la práctica, motivaciones del corredor, etc...

En un sentido más amplio, el proyecto invita a repensar la Educación Física como un campo de saber que promueve la libertad, la salud y el bienestar físico. Como lo afirma Sen (1999), *“el desarrollo humano implica la posibilidad de elegir la vida que se valora y tiene razón para valorar”* (p. 48). Donde fomentar prácticas de prevención, consciencia y técnica corporal es, en última instancia, ampliar las libertades de quienes habitan su cuerpo de manera activa y reflexiva.

## **Anexos**

El siguiente apartado, está compuesto por algunos documentos de las distintas fases del proyecto, entre los cuales se encuentra: el diagnóstico inicial, los cuestionarios aplicados, las sesiones de implementación, las encuestas realizadas y los diarios de campo. Esto con el fin, de garantizar la trazabilidad, transparencia y sustentación del proceso y desarrollo del mismo, por ende, se dispuso de una carpeta digital que compila los anexos correspondientes al proyecto *“Prevención de lesiones en el running a través de la Educación Física”*.

Para finalizar, la consulta de estos anexos permite ampliar la comprensión de los procedimientos metodológicos y de los resultados obtenidos, así como reconocer el desarrollo progresivo de las acciones pedagógicas orientadas a la prevención de lesiones en corredores. Su disposición digital busca facilitar el acceso a la información complementaria, manteniendo la integridad y coherencia del proceso formativo documentado.

## Acceso a los anexos.

[https://drive.google.com/drive/folders/1ftXMge-8H7A6KcfGzyRNIJwVz\\_IYUOer?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1ftXMge-8H7A6KcfGzyRNIJwVz_IYUOer?usp=sharing)

## Referencias

- Alfageme, P. S. (2020). *Prevención de lesiones en atletas de fondo y mediofondo* [Trabajo de grado, Universidad de Salamanca, Facultad de Enfermería y Fisioterapia]. <https://gredos.usal.es/handle/10366/143722>
- Amiano, P. I. (2019). *Corredores de calle amateurs*. Editorial Teseo-UAI. <https://www.teseopress.com/corredores/chapter/3-carreras-de-calle-y-corredores/>
- Andrés, F. V., Vernaza-Pinzón, P., & Portilla, E. F. (2021). Calentamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en deportistas caucanos. *Salud Uninorte*. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/10890>
- Ander-Egg, C. (1999). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Río de la Plata. <https://uacmtalleresliterarios.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/el-taller-una-alternativa-de-renovacion-pedagogica.pdf>
- Ausubel, D. P. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo. Fascículos de CEIF, 1(1-10)*, 1-10. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36648472/Aprendizaje\\_significativo-libre.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36648472/Aprendizaje_significativo-libre.pdf)
- Bedmar, J. R. (2001, junio 19). *El método Feldenkrais*. *Natura Medicatrix*. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ElMetodoFeldenkrais-4989313.pdf>
- Berni, L. R., & Olivero, F. R. (2019). *La investigación en la praxis del docente. Epistemología didáctica constructivista*. *Revista Espacios*, 40(12).
- Casanova, M. A. (1998). *Evaluación cualitativa, por competencias y procesual*. Instituto de Estudios Superiores de Investigación y Postgrado. <https://iesip.edu.ve/evaluacion-cualitativa-por-competencias-y-procesual/>
- Castro Barbosa, M. B. (2023). *Estrategias de educación para la salud para la prevención de las lesiones en jóvenes deportistas entre los 18 a los 25 años: una revisión de alcance* [Trabajo de grado, Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud]. <https://repositorio.fucsalud.edu.co/server/api/core/bitstreams/5f25fa5f-40f8-4184-a1c1-139e11b4e8a0/content>
- Castro, L. S. I. (2022). Factores extrínsecos que determinan la incidencia de lesión en corredores amateurs de la ciudad de Bogotá. En *Caracterización de lesiones deportivas* (p. 47). Editorial USTA.

[https://www.researchgate.net/publication/365413425\\_Caracterizacion\\_de\\_lesiones\\_deportivas](https://www.researchgate.net/publication/365413425_Caracterizacion_de_lesiones_deportivas)

Coll, C. (1994). *Psicología y currículum*. Paidós.

Chapoñan Palacios, M. E. D. C. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/4371>

CinfaSalud. (2024, abril 22). Cómo evitar lesiones en el running. <https://www.cinfa.com/noticia/como-evitar-lesiones-en-el-running/>

Clarín. (2009). Las carreras callejeras cada vez atraen más participantes. *Clarín*. [https://www.clarin.com/ediciones-antiores/carreras-callejeras-vez-atraen-participantes\\_0\\_B10GA\\_v\\_R6Yx.html](https://www.clarin.com/ediciones-antiores/carreras-callejeras-vez-atraen-participantes_0_B10GA_v_R6Yx.html)

Contreras J, Onofre. 1998. Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista. Barcelona, España: INDE, 1998, 313 p. Pág. 24. <https://n9.cl/cucpi>

Comité Olímpico Colombiano. (2024). *Angie Orjuela debutó en sus terceros Juegos Olímpicos*. <https://olimpicocol.co/web/angie-orjuela-en-sus-terceros-juegos-olimpicos/>

DANE. (2024). El running, el deporte que se ha puesto de moda en Colombia: ¿cuáles son sus beneficios? *Noticias RCN*. <https://www.noticiasrcn.com/salud-y-bienestar/beneficios-del-running-el-deporte-de-moda-en-colombia-683975>

Devís Devís, J. (2009). *La salud en el currículum de la educación física: fundamentación teórica y materiales curriculares*. Congreso Panamericano de Educación Física.

Devís Devís, J., Peiró, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. INO-Reproducciones.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Echeverri Martínez, O. A. (2024). *La teoría de las capacidades de Amartya Sen: entre afirmaciones y objeciones* [Trabajo de grado, Universidad Tecnológica de Pereira]. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/4c3145ba-9fec-4b69-bb42-5d127caa443c/content>

Egan-Wyer, C. (2019, diciembre 21). Algo más que correr: cómo el “running” se ha convertido en un modo de adquirir estatus social. *Universidad de Lund*. <https://www.xataka.com/magnet/algo-que-correr-como-running-se-ha-convertido-modo-adquirir-estatus-social>

- Extrategia Medios. (2022, agosto 23). Stella Castro: la mejor fondista colombiana en la década de los 90 será homenajeada en el próximo campeonato. <https://extrategiamedios.com/stella-castro-la-mejor-fondista-colombiana-en-la-decada-de-los-90-sera-homenajeada-en-el-proximo-campeonato/>
- Fernández, V. B. (2021). *El running: actitudes y comportamientos de corredores y no corredores* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51293/TFG-E-1225.pdf?sequence=1>
- García-Vega, L., & García-Vega Redondo, L. (2005). Conducta y conciencia: origen histórico de dos alternativas contrapuestas en los comienzos de la psicología científica. *Revista de la Universidad Pontificia Salesiana*, 4(3), 4-7. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v4n3/v4n3a12.pdf>
- González Badillo, J. (n.d.). *Biomecánica y entrenamiento de la fuerza para el running*. <https://blog.endurancegroup.org/biomecanica-y-entrenamiento-de-la-fuerza-para-el-running/>
- Jiménez, C. H. (2016). *La práctica del running y sus posibles efectos negativos* [Trabajo de grado, Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8920/Crespo%20Jimenez%20S..pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Jordán, O. R. (2009). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista*. INDE.
- Latorre, C. T. (2018). *El running: reflejo de un cambio empresarial y social del siglo XXI. El caso de la San Silvestre Vallecana* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/35994/TFG-O-1605.pdf?sequence=1>
- London, S., y Formichella, M. M. (2006). *El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la educación*. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/131525/CONICET\\_Digital\\_Nro.e118e324-041c-482d-975d-512a59b6fd95\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/131525/CONICET_Digital_Nro.e118e324-041c-482d-975d-512a59b6fd95_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- López, P. G. (2020). *Epidemiología de las lesiones de rodilla en corredores populares de fondo* [Trabajo de grado, Universidad Internacional de Andalucía & Universidad Pablo de Olavide]. [https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/5850/1097\\_Guerreo.pdf?sequence=1](https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/5850/1097_Guerreo.pdf?sequence=1)
- Luckmann, T. (1973). *Fenomenología: Alfred Schütz y Thomas Luckmann*. <https://librosceesh.izt.uam.mx/index.php/libros/catalog/download/562/77/409?inline=1>
- Martínez, L. (2018). *Correr en Colombia: una tradición milenaria*. *Revista del Deporte Nacional*.
- Mínguez, A. U. (2016, febrero 23). *Cómo evitar lesiones en deportes repetitivos de alta competición y nuevas técnicas de entrenamiento repetitivo*. *Universitas Miguel Hernández*.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/2513/1/Uribelarrea%20M%c3%adnguez%20Alejandro.pdf>

Mindeporte. (2019). *Jaime Aparicio, primer medallista colombiano en los Juegos Panamericanos*.

<https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/especial-juegos-panamericanos/jaime-aparicio-primer-medallista-colombiano-los-juegos-panamericanos>

Mindeporte. (2021). *La historia de Colombia en los Juegos Olímpicos*.

<https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/tokio-siga-participacion-los-colombianos-los-juegos-olimpicos-1/noticias/historia-colombia-los-juegos-olimpicos>

mmb. (2024, julio 25). *Historia del atletismo en Colombia y su impacto en la media maratón de Bogotá*. <https://www.mediamaratonbogota.com/blog/historia-atletismo-colombia>

Moreno, J. A. A., Rojas, D. A. C., Soto, É. M. M., Plazas, M. L. O., y Mondragón, L. D. P. P. (Eds.). (2023). *Fisioterapia en prevención de lesiones deportivas: evidencia y práctica*. Universidad Nacional de Colombia.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BJrbEAAQBAJ&pg=PA25>

Moreno, J. S. (2021, noviembre 23). *La historia de Colombia en los Juegos Panamericanos*. Señal Colombia. <https://www.senalcolombia.tv/deportes/historia-colombia-juegos-panamericanos>

Mosquera, L. (s.f.). Los nuevos enfoques de la salud. En L. Mosquera (Ed.), *Tendencias de la educación física* (pp. 15–17). Bogotá.

Navarro, V. (1998). Concepto actual de la salud pública. En F. Martínez, P. L. Castellanos, & V. Navarro, *Salud Pública*, 49(54), 49–54.

Olimpica, R. (2023). *Remembranzas: Víctor Mora, perseverancia, disciplina y rebeldía*.

<https://olimpicocol.co/web/victor-mora-perseverancia-disciplina-y-rebeldia/>

Olympics. (s.f.). *Biografía: Eliud Kipchoge*. <https://www.olympics.com/es/atletas/eliud-kipchoge>

RTVC. (2023, mayo 17). *¿Qué es el running y cómo prepararse para una carrera o una media maratón?* RTVC Noticias. <https://www.rtvnoticias.com/que-es-el-running-y-como-prepararse-para-una-carrera-o-una-media-maraton>

Ramírez, A. G. (2023, febrero 21). *Domingo Tibaduiza Reyes*. Revista Olímpica.

<https://olimpicocol.co/web/historicos-domingo-tibaduiza-reyes/>

Rivas, F. A. (2017, mayo). *España y los Juegos Olímpicos: análisis de participación de los deportistas españoles en los JJOO de la era moderna e historia del movimiento olímpico español* [Tesis doctoral, Universidad Católica de Murcia].

<https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2457/Tesis.pdf>

Rodríguez del Campo, E. (2023). *Análisis biomecánico de la carrera en corredores de medio fondo y fondo: propuesta de protocolos de entrenamiento para corregir los desajustes observados*.

[https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/16939/Rodriguez\\_Del\\_Campo\\_Eneko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/16939/Rodriguez_Del_Campo_Eneko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez, L., y Pérez, M. (2022). *Análisis del estado actual del mercadeo deportivo para el segmento de running en Colombia como potencial oportunidad de negocio* [Tesis de

pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].

<https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/1a0916f7-42fd-477b-a8c8-b52921009b1c/content>

Romero, F. G. (2003). *El deporte en la con Griega según las fuentes literarias*.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/3681/1/deporte-sociedad-griega-garcia.pdf>

S. A., P. S. (2024, septiembre 26). *Los eventos de running son un potencial económico en Colombia*. *Semana*.

S. D. (2024, marzo 15). *Con un sueño olímpico, el Equipo Porvenir cumple 20 años entregando gloria deportiva al país*. *Oficina de Prensa Porvenir*.

<https://www.porvenir.com.co/documents/96079682/98763020/comunicado-presentacion-equipo-porvenir.pdf>

Salguero, A., & Martos, J. (2011). *Corredores de calle amateurs*. En *Carreras de calles y corredores*.

<https://www.teseopress.com/corredores/chapter/3-carreras-de-calle-y-corredores/>

Sanabria Navarro, J. R., Cortina, M. de J., & Vilches Pirela, R. A. (2021). *Deportes y sociedad* (Vol. 1). FUNGADE.

[https://www.researchgate.net/publication/369917930\\_DEPORTE\\_Y\\_SOCIEDAD\\_REVISIONES\\_SISTEMATICAS\\_Sello\\_Editorial\\_FUNGADE\\_2023](https://www.researchgate.net/publication/369917930_DEPORTE_Y_SOCIEDAD_REVISIONES_SISTEMATICAS_Sello_Editorial_FUNGADE_2023)

Sánchez Rodríguez, J. S., & Martínez Ramos, X. E. (s.f.). *Las lesiones osteomusculares en runners* [Trabajo de grado, Universidad de Córdoba].

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/567e3e82-1678-46e7-8bda-a4077d04c318/content>

Schutz, A. (1962). *Fenomenología: Alfred Schütz y Thomas Luckmann*.

<https://librosceesh.izt.uam.mx/index.php/libros/catalog/download/562/77/409?inline=1>

- Sen, A. (2000). El desarrollo como libertad. *Gaceta Ecológica*, (55), 14–20. <https://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad* (E. Rabasco, Trad.). <https://medhc16.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/06/desarrollo-y-libertad-amartyasen.pdf>
- Sen, A. (2001). La libertad individual: una perspectiva filosófica. *Revista de Filosofía*, 24(1), 13–25. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56737391/desarrollo\\_humano\\_amartya\\_sen-libre.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56737391/desarrollo_humano_amartya_sen-libre.pdf)
- Tomás Campos, A., García, G., Rivera, A., Romano, J., Solsona, J., Mellado, E., Fleitas, B., Labarga, N., Riquelme, G., Carreño, F., y Vicente, M. (n.d.). *Tokyo 2020. Historia*. <https://especiales.marca.com/juegos-olimpicos/historia.html>
- Uthurralt, R. (2022). *¿Quiénes, dónde y por qué corremos? Un análisis del running desde un estudio cuantitativo* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad de Ciencias Sociales]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/14388>
- UNESCO. (2001). *Resoluciones: 31ª reunión de la Conferencia General, París, 15 de octubre - 3 de noviembre de 2001* (Vol. 1). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000124687>
- Villaquirán, A. F., Portilla-Dorado, E., y Vernaza-Pinzón, P. (2016). Caracterización de la lesión deportiva en atletas caucanos con proyección a Juegos Deportivos Nacionales. *Universidad y Salud*, 18(3), 541–549. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000300014&script=sci_arttext)