

## ENTORNO

# Ocho de cada diez personas corren por salud y casi el 50% prefiere hacerlo acompañado

Los corredores españoles afirman que sus principales motivaciones son estar más sanos y aprovechar el tiempo para socializar con aquellos con los que comparten la actividad.

Amanda Gómez

10 mar 2020 - 04:57



*Corredores por la zona de Montjuïc en Barcelona*

El *running* ha experimentado un impulso en la última década. Así lo demuestra el aumento de participantes en carreras populares, que no han dejado de hacer sold outs. Pero, ¿qué motiva a los españoles a salir a correr? El 80% corre por motivos relacionados con la salud, bien por estar ligada con alguna enfermedad detectada, bien por sentirse más fuerte o por el simple hecho de estar más sano.

Potenciar la energía, fortalecer los músculos o reducir los niveles de colesterol son algunos de los beneficios contrastados que se consiguen con una actividad regular, según se desprende en un informe elaborado por la red social deportiva Strava a partir de los datos recopilados en nueve países.

Paralelamente, el hecho de sentirse bien a nivel físico contribuye a sentirse bien con uno mismo, e insta a las personas a exteriorizar y empatizar con los demás. Así lo han manifestado gran parte de los 25.000 encuestados que afirman “correr para mí es una forma de vida y de estar a gusto conmigo mismo”.

## **El 20% corredores españoles asegura que disfruta más corriendo con amigos**

El hecho de sociabilizar es otro de los motivos que lleva a salir a correr. Casi la mitad de los encuestados prefiere ir acompañado de amigos. Ocurre sobre todo hasta los 55 años, que es cuando la tendencia cambia y el 41% afirma que es más dado a hacerlo solo. Entre los españoles, un 20% asegura que disfruta más corriendo con amigos, compañeros de trabajo o integrados en clubes deportivos. En el polo opuesto están los japoneses, quienes prefieren correr en solitario en todos los rangos de edad.

Pero la salud y sociabilizar no son los únicos motivos que empujan a los deportistas a salir a correr. Algunos de los encuestados afirman que es “el momento de máxima libertad”. Otros van más allá y lo hacen por diversos motivos “por amor a la naturaleza, por diversión, amistad, para desestresarse y porque me siento bien al hacer deporte”.

Otras de las conclusiones que se pueden extraer del informe es que correr es sinónimo de valores positivos “es superación, es constancia”, comentan algunos corredores. Estos mismos nutren a la persona y les hace afrontar los cambios de una manera distinta. La rutina de una actividad ayuda a adaptarse mejor a acontecimientos difíciles, inesperados, como una ruptura sentimental, la independización de los hijos o un cambio de domicilio, entre otros. Así lo refleja el 30% de los encuestados en los nueve países respondiendo que, precisamente, habían sufrido algún cambio de este tipo en los últimos 6 meses.



La maratón de Madrid acogió en 2019 a más de 33.000 corredores de todo el mundo

El número de corredores no es fácil de contabilizar. Existen escuelas y clubs (más de 800 están registrados en la Federación Española de Atletismo), pero el *running* no precisa de unas instalaciones específicas o un material deportivo profesional, está al alcance de todos, sobre todo si lo que se pretende es simplemente mejorar algunos aspectos como los descritos a lo largo del presente texto.

A nivel más profesional sí que es posible ver la atracción que supone, contabilizando las carreras que se organizan, los competidores, el apoyo de las marcas y patrocinadores. Sólo en España existen más de una treintena de maratones y algunos como, el de Valencia, agotan las 30.000 inscripciones meses antes de la cita. Quedan aún muy lejos las cifras que manejan los más importantes a nivel mundial, como el de Nueva York, Boston, Berlín o París, pero la tendencia año tras año es ascendente.