

INFLUENCIA DEL **ENTRENAMIENTO** EN LAS **LESIONES**



RUNNÓMETRO
2021

RUNNEA

Índice

01/	<i>Presentación</i>	03 pág.
02/	<i>Sobre RUNNEA</i>	07 pág.
03/	<i>Entrenamiento y lesiones</i>	09 pág.
04/	<i>Objetivo del estudio</i>	11 pág.
05/	<i>Metodología: Análisis de la muestra</i>	12 pág.
06/	<i>Resultados del informe</i>	16 pág.
	<i>a. Arquetipo</i>	
	<i>b. Hábitos de entrenamiento</i>	
	<i>c. Lesiones</i>	
07/	<i>Los titulares</i>	24 pág.
08/	<i>Reflexión sobre el estudio</i>	25 pág.
09/	<i>Limitaciones del estudio</i>	29 pág.
10/	<i>Conclusiones</i>	30 pág.

01

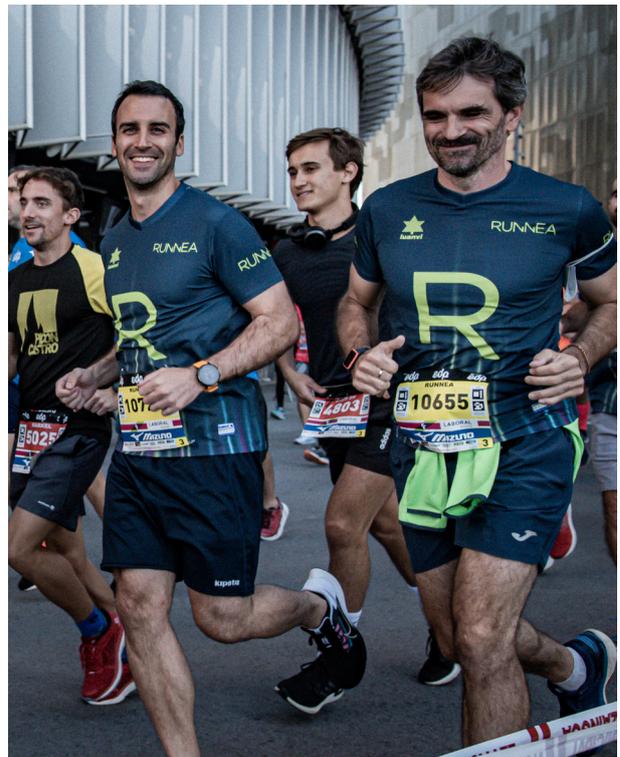
Presentación

Las carreras vuelven a celebrarse después de un largo parón y mucha incertidumbre. Los grandes eventos, y también los más pequeños, poco a poco van recuperando la participación de corredores/as, volviendo a recuperar el pulso del running. Resulta gratificante volver a ver en la línea de salida a tantos runners, cada uno de ellos con sus objetivos personales (participación, mejora de su marca, realizar una nueva distancia, etc.).

A su vez, previa a la realización de la competición, se vuelven a ver esos corrillos durante el calentamiento donde se habla de carreras pasadas y futuras y sobre cómo hemos entrenado para llegar a esta competición en las mejores condiciones posibles.

Precisamente este RUNNÓMETRO 2021 aborda esta temática. Saber cómo estamos entrenando de cara a esta nueva temporada

atípica, cargada de innumerables propuestas, es fundamental para entender las necesidades de trabajo que podrán tener los runners.



Indudablemente la pandemia ha supuesto un cambio de ciertos hábitos de nuestra vida, pero queremos saber si nuestra forma de entrenar sigue viéndose afectada después de los momentos

más duros de la crisis sanitaria. Por ello, hemos diseñado un cuestionario donde cada participante nos puede reportar datos básicos de sus sesiones de trabajo.

De esta manera, podremos conocer los datos más generales de entrenamiento (volumen de entrenamiento, frecuencia, etc.) del runner popular y poder observar si se siguen manteniendo diferentes perfiles de runners, en lo que a la parte de entrenamiento respecta.

Por otra parte, y en otro apartado de este informe, la pandemia ha derivado en un auténtico boom del consumo de aplicaciones de todo tipo. El running, como no podía ser de otra manera, no es

un fenómeno aislado de esta realidad.

Por ello, en un segundo bloque del presente trabajo se trata brevemente la relación o predilección que tiene el/la corredor/a popular por el uso de este tipo de apps durante sus sesiones o temporada.

En el último apartado de este RUNNÓMETRO 2021 tratamos la incidencia lesional derivada de una práctica deportiva. En multitud de ocasiones los/las corredores/as populares aceptan como algo normal durante el proceso de entrenamiento ciertas molestias, problemas o incluso lesiones, pero esto dista mucho de ser deseable.



Obviamente, una lesión es algo multifactorial donde pueden llegar a influir aspectos tales como es un descanso incorrecto, estrés laboral, sueño de baja calidad, una incorrecta alimentación, uso de material de entrenamiento inadecuado, o progresiones de carga de entrenamiento muy rápidas, entre otros factores.

No obstante, el entrenamiento inadecuado puede llegar a tener un peso capital en este proceso.

Por ello, y gracias a la información recabada en los apartados anteriores, queremos observar si existe algún tipo de relación entre los hábitos de entrenamiento de los runners que han participado en este estudio y el riesgo de padecer una lesión a lo largo de su temporada deportiva.

Por lo tanto, mediante este estudio hemos querido observar los

patrones de entrenamiento que tienen los runners populares y si existe alguna relación entre alguna de las variables estudiadas con una mayor incidencia lesional. A su vez, y profundizando más en



la temática de las lesiones, nos ha interesado especialmente la duración de estas y si el riesgo de recidiva es alto en corredores/as. Estos datos son aspectos fundamentales para proponer una práctica deportiva eficiente y sobre todo segura.

Sobre el informe RUNNÓMETRO

El Informe RUNNÓMETRO, que alcanza ya su cuarta edición, es

un estudio que realizamos desde RUNNEA con el objetivo de analizar los hábitos, las motivaciones y los distintos perfiles de los runners populares.

El primer Informe Runnómetro: Perfil y hábitos del corredor español, publicado en 2017, es el mayor estudio sobre running publicado hasta la fecha.

En el 2019, publicamos el segundo Informe Runnómetro: Perfil y hábitos de la mujer runner en España. El mayor estudio sobre mujeres y running publicado hasta la fecha.

En la tercera edición del Runnómetro analizamos la influencia de la COVID-19 en los hábitos deportivos de los corredores populares.

Y en esta cuarta edición, trataremos de analizar los hábitos deportivos de los corredores populares y la influencia de los mismos en el posible desarrollo de lesiones.



02

Sobre RUNNEA

RUNNEA es el entrenador de entrenadores de running. La función de un entrenador no solo es mejorar el rendimiento del deportista, es hacerlo de forma segura y motivadora. El entrenador propone su metodología, RUNNEA se encarga de personalizar cada entrenamiento. Cada deportista es diferente y entrenar con planes genéricos de Internet o un PDF, entraña riesgos que pueden llegar a ser serios para la salud del deportista.

En RUNNEA nuestra primera premisa es individualizar la preparación para mejorar el rendimiento, minimizando el riesgo para la salud. Conocimiento humano y tecnología, para crear el entrenamiento del futuro. Un plan que se adapta a la situación actual de



cada runner y evoluciona en base al resultado de cada entrenamiento. Tecnología al servicio del entrenador para llegar a más personas, hacerlo de forma más eficiente y sobre todo más segura.

Más de 100.000 personas han entrenado ya con RUNNEA. Entrenadores y atletas como Martín Fiz, Arturo Casado, Marc Roig o José Garay ya han confiado en nosotros.

CONOCIMIENTO HUMANO + INTELIGENCIA ARTIFICIAL

En RUNNEA trabajamos en colaboración con el Basque Center For Applied Mathematics para el desarrollo y la implementación de modelos matemáticos y herramientas de Inteligencia Artificial para la monitorización del rendimiento y la mejora de física del deportista popular. A través de algoritmos monitorizamos los

entrenamientos de todos nuestros usuarios y creamos modelos predictivos para la mejora del rendimiento y la detección de patrones de sobreentrenamiento .

Todo ello en base a datos relacionados con diferentes variables como son la edad, sexo, la frecuencia cardíaca, la percepción del esfuerzo, o la carga de entrenamiento entre otras.



03

Entrenamiento y lesiones

En ocasiones, los corredores y las corredoras populares prestan excesiva atención a variables como es la intensidad y/o el volumen de atletas de referencia adaptando sus modelos de entrenamiento al rendimiento



del runner popular. El intentar replicar un programa o plan de entrenamiento de atletas exitosos basándose en una mera rebaja del volumen e intensidad de éstos, no hará que ese programa se adapte a un corredor popular.

Este intento de imitación de pla-

nes de entrenamiento de deportistas con un rendimiento superior a la persona (corredor) que lo sigue, puede ser un caldo de cultivo para futuras lesiones o problemas derivados de una práctica deportiva

inadecuada. A su vez, mantras como “más es mejor” o “no pain no gain” hacen que, por lo general, el runner popular entrene más de lo debido.

Con este más no nos referimos a un mayor volumen con este más nos referíamos a que el deportista popular, en muchos casos, no

guarda un equilibrio entre entrenamientos suaves e intensos. De ahí que, los días suaves se ejerciten a una mayor intensidad requerida y, por ende, los días que necesita estar más descansado (los llamados días de calidad) no puedan ser realizados correctamente por la fatiga subyacente de sesiones anteriores.

Este estado de fatiga que perdura durante la temporada no solo no permite lograr el máximo rendimiento al deportista popular sino que, además, puede desembocar en lesiones. Es por ello que la necesidad de ser supervisados por profesionales cualificados adquiere una dimensión real.

El corredor y la corredora popular tienen tendencia a presentar lesiones derivadas de sobrecargas musculares e inflamaciones tendinosas (García Soidán y Arufe Giráldez, 2003). Mediante el presente trabajo queremos observar si los hábitos de entrenamiento y la supervisión por parte de un profesional qué tipo de efecto tienen sobre el posible desarrollo de lesiones.



04

Objetivo del estudio

El presente estudio tiene como principal objetivo conocer los hábitos de entrenamiento de los corredores/as populares y determinar si existe, o no, alguna variable del entrenamiento de éstos/as que influye de manera capital en el riesgo de sufrir una lesión. Para ello, RUNNEA ha realizado una encuesta a nivel estatal que trata de dar respuesta al objetivo.

Para alcanzar el hito principal, se plantearon los siguientes objetivos secundarios:

1. Conocer los hábitos de entrenamiento de los encuestados (experiencia, volumen de entrenamiento, frecuencia de entrenamiento y duración del entrenamiento).
2. Conocer la inclusión del trabajo de fuerza dentro de la rutina de entrenamiento del runner popular y valorar una posible relación entre esto y el riesgo de sufrir una lesión.
3. Conocer si el runner popular se ejercita bajo la supervisión de algún profesional cualificado.
4. Determinar las principales lesiones tipo derivadas de la práctica deportiva del running y si éstas se producen de forma recurrente a lo largo de la temporada.



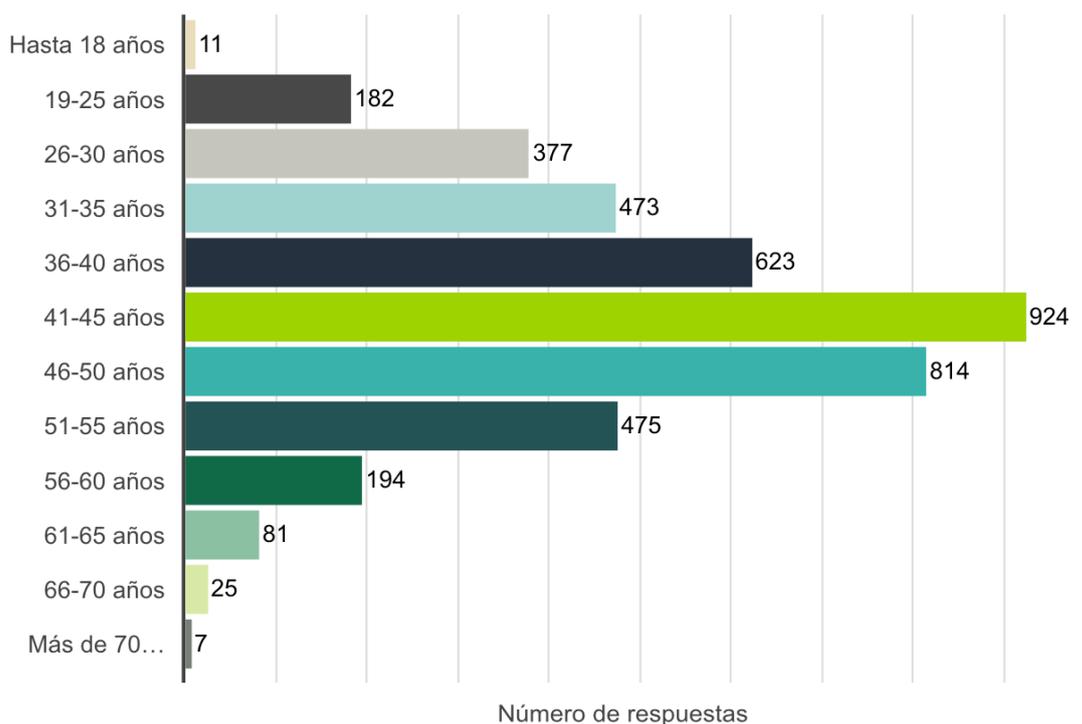
05

Metodología

En la encuesta RUNNÓMETRO 2021 participaron un total (N) de 4.186 personas. El 73,7% del total fueron hombre, el 26,2% mujeres y el 0,1% otras opciones o no binario.

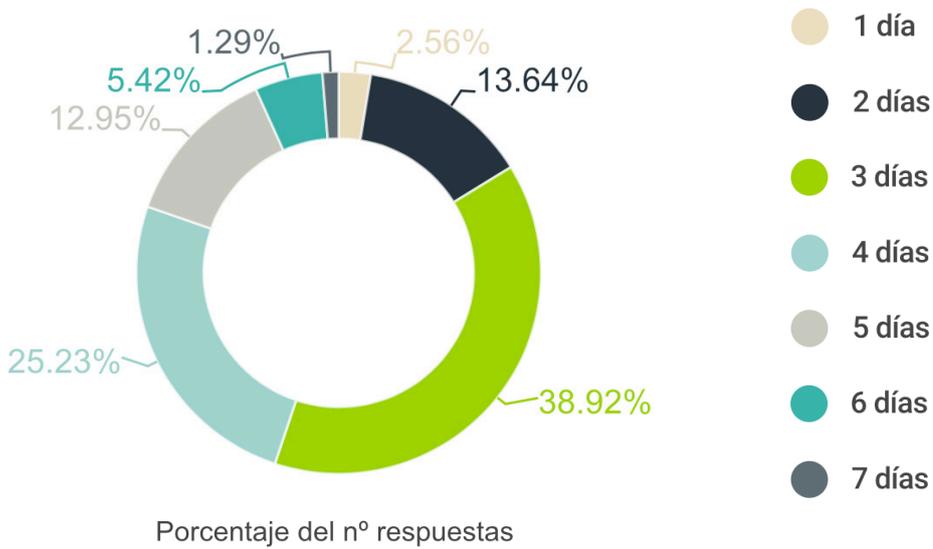


A continuación, en el gráfico 1 se muestra la distribución de la muestra en función del rango de edad.

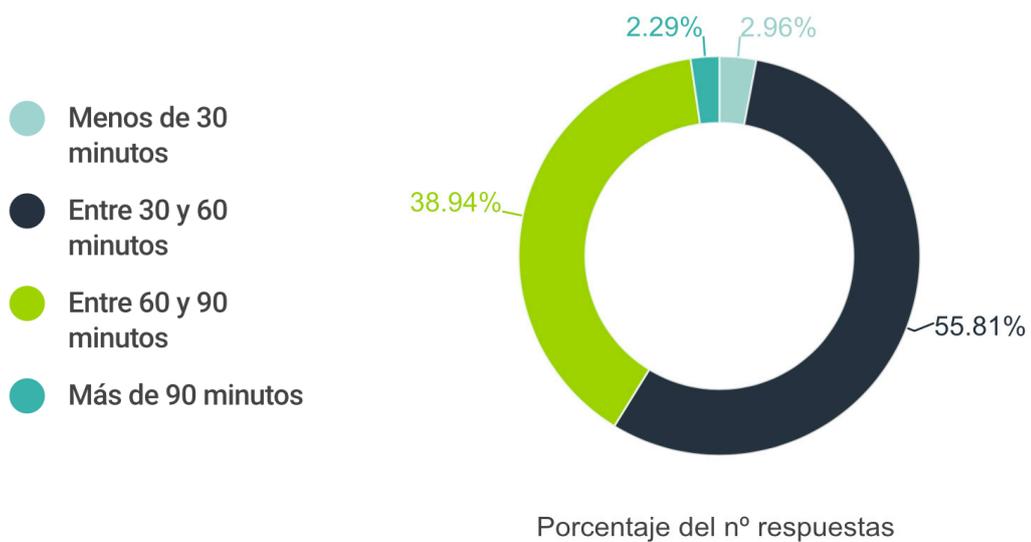


En los gráficos 2 y 3 se muestra el promedio de días entrenados y la duración promedio de cada entrenamiento.

Promedio de días entrenados

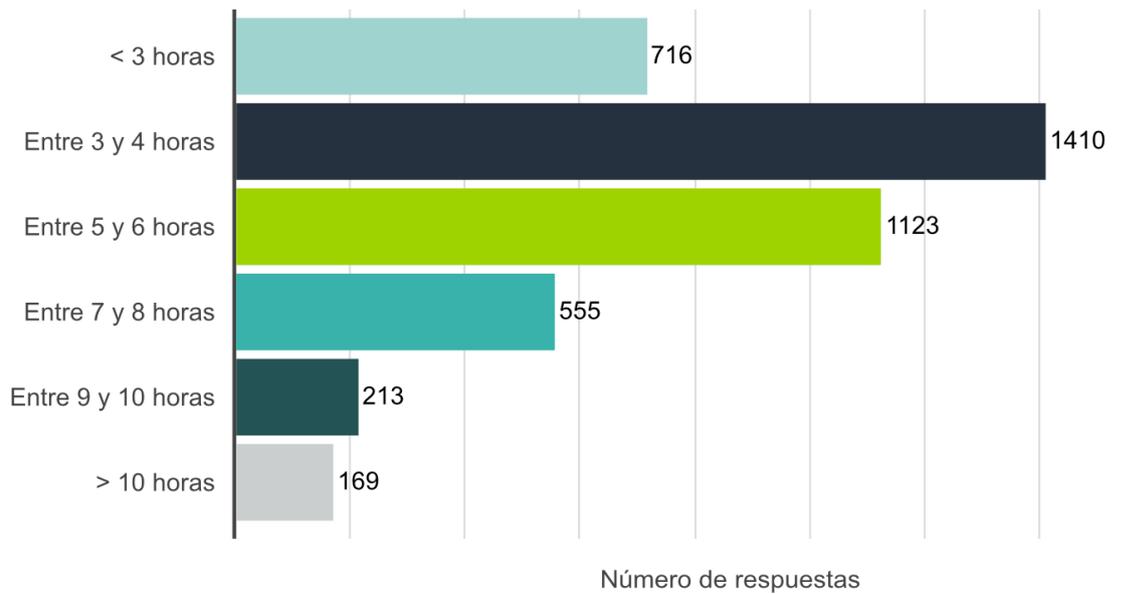


Duración promedio de cada entrenamiento

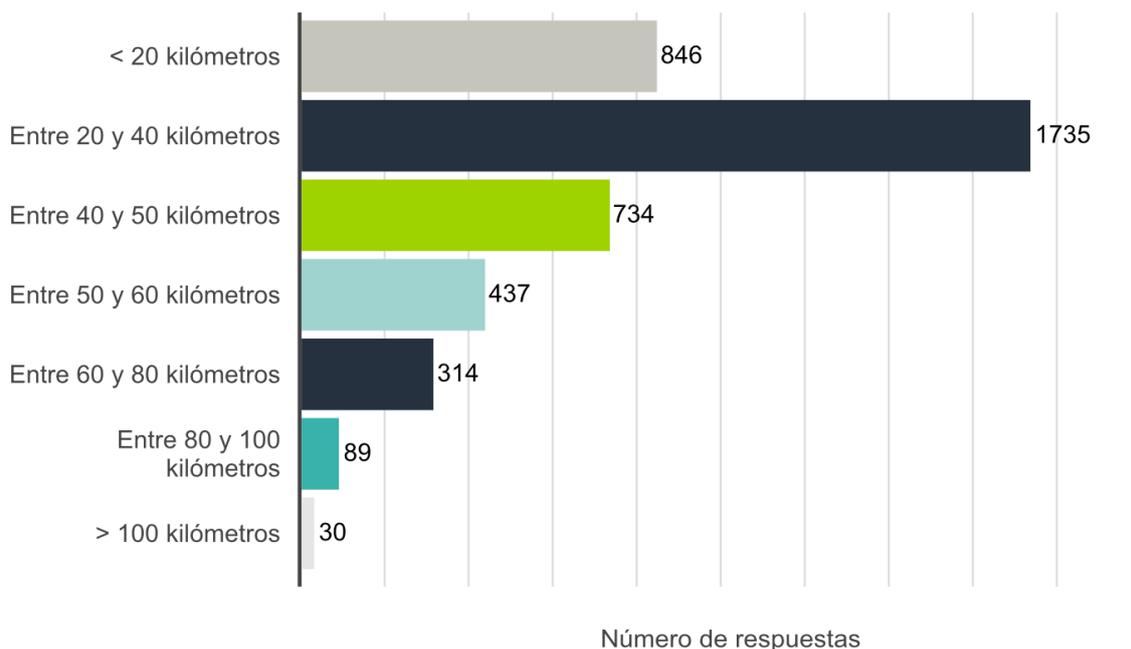


A continuación se muestra el volumen promedio tanto en horas semanales dedicadas a entrenar (gráfico 4), como en kilómetros semanales recorridos (gráfico 5)

Duración media semanal del entrenamiento (horas)



Volumen semanal del entrenamiento (kilómetros)



METODOLOGÍA: Diseño de la encuesta

La metodología planteada para perseguir el objetivo general fue mediante un cuestionario en GoogleForms con respuestas cerradas. La encuesta -y sus 19 cuestiones- pudo ser cumplimentada desde el día 17 de noviembre de 2021 hasta el 29 de noviembre de 2021 (ambos inclusive).

En una primera fase del cuestionario se recopilaron datos descriptivos de la muestra referente a género, edad y país, entre otros.

Posteriormente, comenzó el cuestionario desarrollado para dar respuesta a los objetivos planteados en el informe. Dicho cuestionario tuvo 2 partes -o bloques- principales.

El primer bloque tiene como objetivo conocer los hábitos de entrenamiento de los/as corredores/as populares. Este cuestionario presenta 11 ítems con respuestas cerradas.

El bloque final se centró en conocer la incidencia lesional; el origen de estas lesiones, su recurrencia y la gravedad de éstas. Para ello, se plantearon 9 preguntas.

METODOLOGÍA: Tratamiento de los datos

En los dos bloques del estudio se analizan los datos de manera descriptiva siendo segmentados éstos en base al género de los encuestados. Los datos recabados han sido analizados de manera descriptiva.

Con el fin de establecer la asociación entre variables, se utilizó la prueba estadística Chi-squared*, utilizando el coeficiente Phi para establecer el grado de correlación entre las variables. A su vez, se calculó el Odds ratio para establecer la asociación entre género y las variables: uso de entrenador, lesión y entrenamiento de fuerza.

Se empleó el software estadístico Jamovi versión 1.6.7 -Sydney, Australia- para realizar los análisis estadísticos anteriormente mencionados.

*Chi-squared: El estadístico ji-cuadrado (o chi cuadrado) es una prueba estadística que tiene como objetivo contrastar las frecuencias observadas con las frecuencias esperadas para poder contrastar así la hipótesis inicial.

06

Resultados del informe

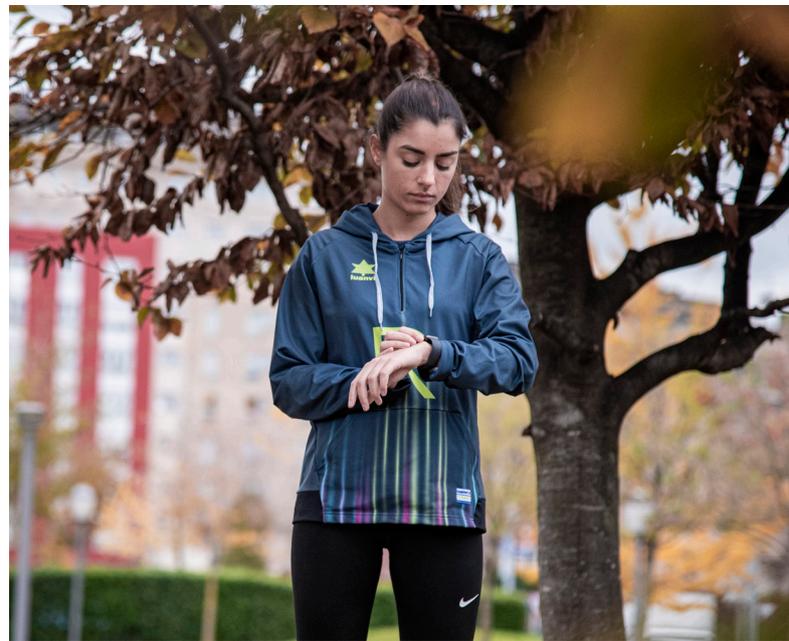
A) ARQUETIPO

Conocer los hábitos de entrenamiento de los encuestados (experiencia, volumen de entrenamiento, frecuencia de entrenamiento y duración del entrenamiento). ARQUETIPO RUNNER.

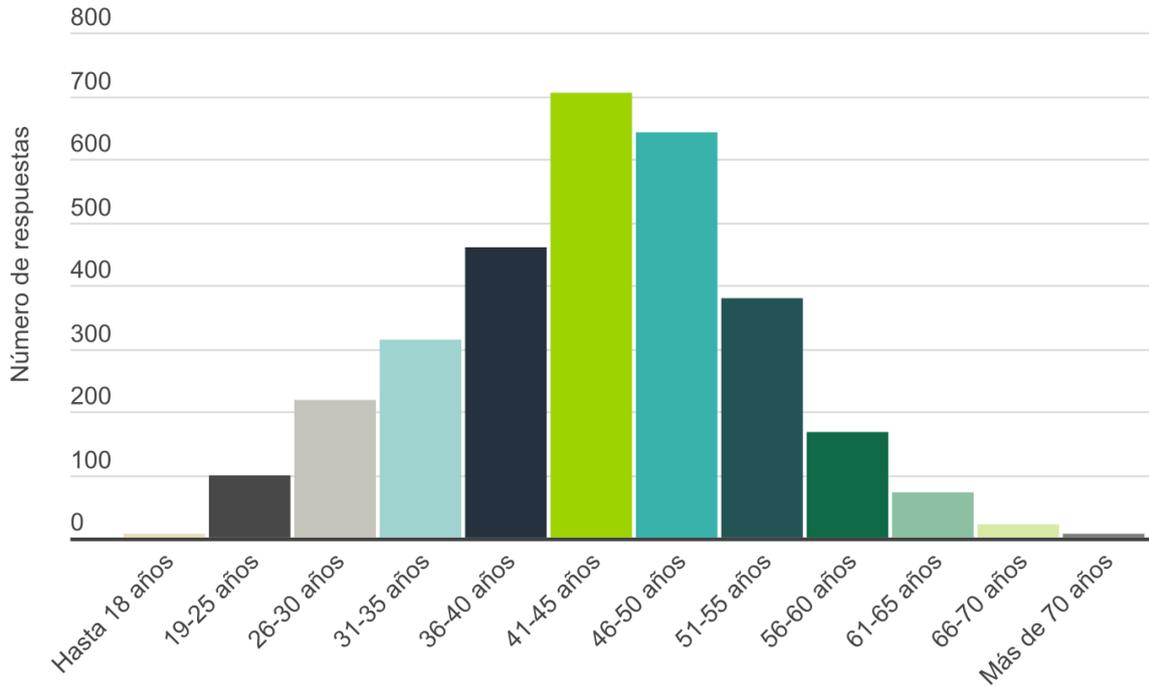
Una vez analizados los datos descriptivos de la muestra (N=4186) a nivel general se puede decir que el runner popular medio es hombre, con una edad comprendida entre los 36 y los 50 años, que tiene una experiencia superior a 8 años (que lleva más de 8 años entrenando de forma sistemática o compitiendo) con una dedicación semanal de entre 3 y 4 horas de entrenamiento y con una duración promedio de la sesión entre 30 y 60 minutos.

Por otra parte, el volumen semanal de entrenamiento (en kilómetros) se sitúa entre los 20 y 40 kilómetros con una frecuencia de 3 a 4 días.

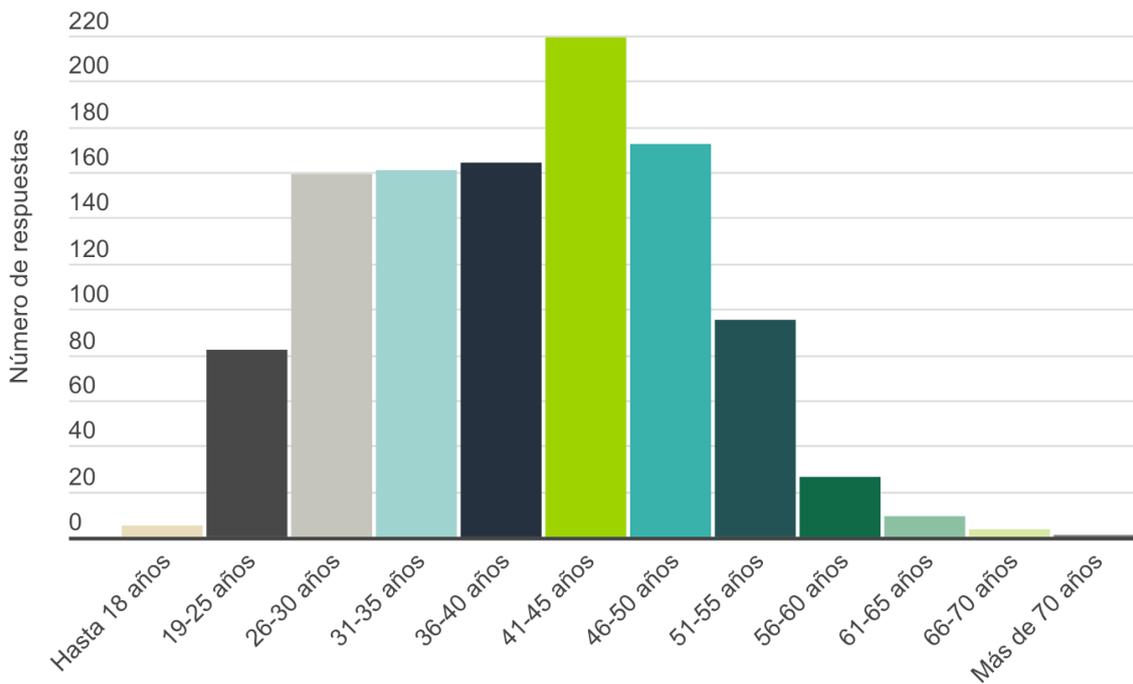
No obstante, aunque este sea el runner tipo, es necesario realizar un sub-análisis en base al sexo del corredor ya que éste arroja diferentes comportamientos en lo que a hábitos deportivos se refiere. Por lo tanto, a continuación se presentarán las variables observadas segmentadas en función del sexo del corredor.



Participación en función de la edad - Hombres



Participación en función de la edad - Mujeres



B) HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO

En un primer momento, en el caso de los hombres, el 45,01% de los encuestados son runners con más de 8 años de experiencia en esta disciplina deportiva seguido por un 17,66% que asegura tener un bagaje deportivo en la carrera a pie de entre 1 y 3 años. En último lugar, el 17,4% de los encuestados aseguran tener una experiencia en esta disciplina de 4 a 5 años.



En el caso de las mujeres la fotografía que se presenta es totalmente diversa. El mayor porcentaje, el 26,7%, afirman llevar practicando la carrera entre 1 y 3 años. El 20,80% del total de las encuestadas llevarían practicando este deporte entre

4 y 5 años mientras que el 20,26% llevarían practicándolo desde hace más de 8 años.

Sin embargo, un 15,05% de las encuestadas afirman haberse incorporado durante este año al running mientras que, en el caso de los hombres, este porcentaje se reduce a un 4,3%. Esto indica una incorporación clara y sostenida de la mujer al running durante la época de pandemia.

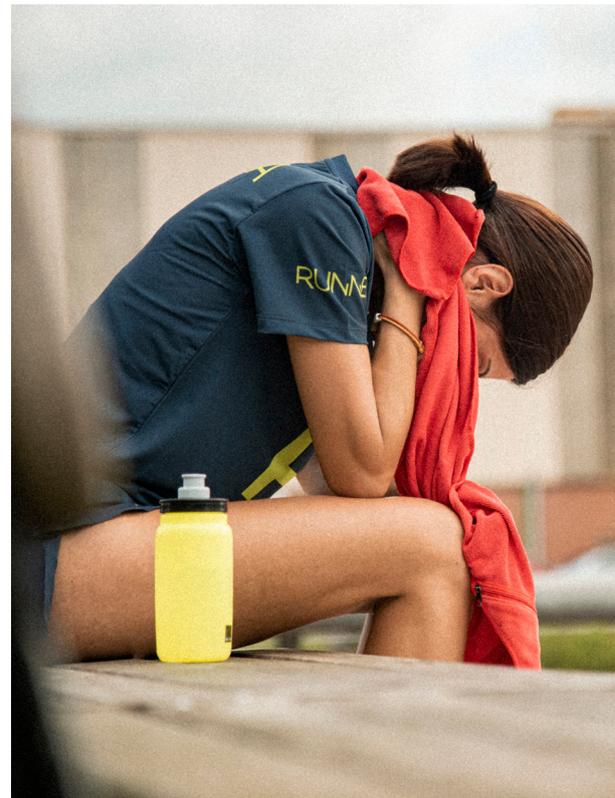
Siguiendo con los hábitos de entrenamiento, en el caso de los hombres, el 33,83% de los encuestados entrenan entre 3 y 4 horas seguido de los que entrenan entre 5 y 6 horas (28,3%) y, en un tercer lugar, un 14,29% de los encuestados afirman entrenar menos de 4 horas semanales.

En el caso de las mujeres, al igual que en los hombres, la franja de 3 y 4 horas semanales dedicadas a la carreras es el más habitual con un porcentaje de un 33,12%. Seguido del 25,9% de mujeres que aseguran entrenar menos de 3 horas semanales y, a su vez, el 22,5% aseguraron ejercitarse en la carrera a pie entre 5 y 6 horas semanales.

El tiempo promedio de duración de la sesión -o entrenamiento- para ambos sexos es de entre 30 y 60 minutos; así lo afirman el 53,37% de los hombres y el 62,59% de las mujeres. Seguido por aquellos/as que dedican entre 60 y 90 minutos por sesión; un 42,16% de los hombres y un 30,02% de las mujeres. Siendo un porcentaje muy pequeño aquellos/as que dedican más de 90 minutos por sesión (hombres 2,46% y mujeres 1,82%).

Tal y como hemos señalado anteriormente, el arquetipo runner de este Informe sitúa el volumen de kilometraje semanal entre 20 y 40 kilómetros y no se contemplan diferencias significativas entre géneros. Sin embargo, en el caso de las mujeres, sí debemos hacer una mención destacada a un segundo dato que asegura que un 35,31% de las encuestadas afrontan un volumen de kilómetros semanales inferior a 20 kilómetros.

En el caso de los hombres el porcentaje está más uniformemente distribuido no observándose grandes diferencias entre las diversas opciones de respuesta.



Respecto a la variable de frecuencia de entrenamientos es similar tanto en hombres como en mujeres. Un 38,14% de los hombres y un 40,97% de las mujeres afirman dedicar 3 días semanales a la práctica deportiva. Sin embargo, la segunda opción más recurrente, respecto al número de días de entrenamiento semanales, en el caso de los hombres es entrenar 4 días a la semana (27,28%). En el caso de las mujeres, el 19,62% de ellas afirma entrenar 2 días; seguido muy de cerca por 4 días (19,53%). La tercera opción más común en caso de los hombres sería entrenar 5 días a la semana;

así lo acredita el 14% de los encuestados.

Otro aspecto que parece haber calado en toda la comunidad runner popular es la inclusión del

trabajo de fuerza como parte fundamental de la preparación. El

70,7% de los encuestados afirma incorporar el trabajo de fuerza en la planificación de sus entrenamientos running. Una realidad común para ambos

sexos; el 68,21% de los hombres y el 77,7% de las mujeres afirman realizar este tipo

de trabajo en sus rutinas de entrenamiento. Sin embargo, existe una diferencia estadísticamente significativa entre

hombres y mujeres, siendo estas últimas las que mayor tendencia tienen a realizar este trabajo ($X^2(1)=33,2$; $P < 0,001$). El análisis del

odds ratio mostró que las mujeres tienen 1,75 más posibilidades de realizar un trabajo de fuerza que los hombres.

En lo referente a los días invertidos en el trabajo

de fuerza, se observa un mayor número de sesiones dedicadas a esta

capacidad en mujeres que en hombres. El 29,65% de las mujeres afirman entrenar 2

días semanales y el 20,53% afirman entrenar más de dos días semanales esta

capacidad. En el caso de los hombres, el 27,3% afirma entrenar al menos un día de la

semana seguido por el 24,17% que asegura hacerlo dos días

a la semana.

El 65,6% de los encuestados utiliza alguna aplicación durante sus sesiones de entrenamiento, una realidad simétrica en ambos ca-



sos, siendo Strava la aplicación usada por excelencia (49,4% del total de la muestra lo utilizan).



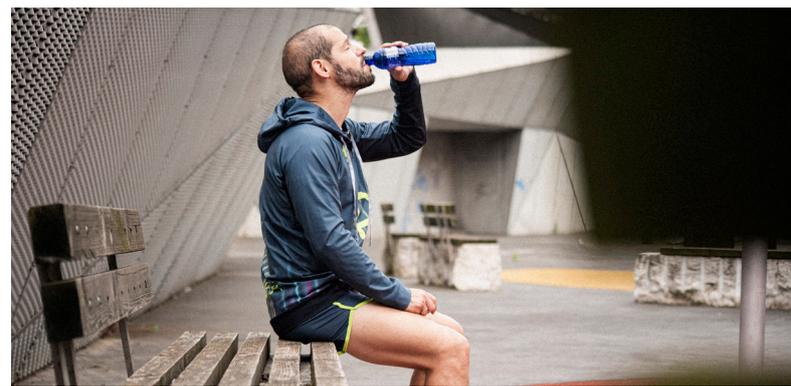
El 30,6% de los encuestados asegura entrenar siguiendo unas directrices de algún preparador/entrenador frente a un 69,4% que no es supervisado por ningún profesional.

En el caso de los hombres este porcentaje se acentúa más, ya que el 72,62% del total afirma no seguir ninguna directriz durante la planificación de sus entrenamientos.

No obstante, en el caso de las mujeres este comportamiento se reduce, incrementando el porcentaje que afirman seguir los entrenamientos bajo la supervisión de algún profesional (39,78%). Concretamente, en este apartado, las mujeres presentan una diferencia significativa respecto a los hom-

bres, tienen una mayor tendencia a dejarse asesorar en su práctica deportiva ($X^2(1)=57,7$; $P < 0,001$). En esta misma línea, el odds ratio muestra como una mujer tiene 1,75 (IC 95% 1,51-2,02) más posibilidades de contratar a un profesional para guiarla en el proceso de entrenamiento que un hombre.

A su vez, también se preguntó a la muestra por el nivel de cualificación del entrenador. El 12,3% de la muestra total, afirman que les supervisa un educador físico deportivo (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) mientras que un 8,6% aseguran entrenar bajo la supervisión de



un entrenador de atletismo que posee alguno de los tres niveles cualificados. El 4,4% piensan que su entrenador/a tiene alguna titulación reglada pero desconocen el alcance de la misma. Por otra

parte, el 4% de los encuestados afirman que su preparador no tiene formación reglada pero tiene una amplia experiencia en entrenar a deportistas.

C. LESIONES

El 79,6% de los encuestados afirman haberse lesionado alguna vez durante la práctica deportiva frente al 20,4% que asegura no haber sufrido lesión alguna derivada de la práctica deportiva. Si atendemos a los porcentajes en base al género, el 82,4% de los hombres se han lesionado en alguna ocasión frente

En lo que a tipo de lesión se refiere, 48,67% de los hombres y el 40,69% de las mujeres, se refieren a las lesiones musculares como las más frecuentes durante su vida deportiva seguido de las tendinosas 21,13% en hombres y 16,97% en mujeres.

Las principales causas que son achacadas a estas lesiones son, principalmente, la fatiga acumulada (43,13% y 39,67% para hombres y mujeres, respectivamente) y el sobreuso con un 21,45% en hombres y un 22,45% en mujeres.

En tercer lugar, según la encuesta realizada se situaría las lesiones traumáticas con un 15,23% y 13,23% de los hombres y las mujeres, respectivamente.

Otro aspecto importante a tratar es el lugar donde se produce la lesión. Tanto hombres como mujeres destacan la articulación de la rodilla como el lugar donde mayor incidencia lesional se acumula 24,82% en hombres y 24,91% en mujeres.

a 71,63% de las mujeres. Esta diferencia es significativa respecto a los hombres ($X^2(2)=31,1; P < 0,001$), mostrando una menor propensión de las mujeres a padecer una lesión derivada de la práctica deportiva.

Como segunda zona de mayor riesgo de lesión ambos géneros aluden a la zona del tobillo, con un porcentaje de 16,72% de los hombres y un 16,51% de las mujeres. Sin embargo, en este punto, es cierto que el



22,13% de los hombres y 22,45% de las mujeres encuestadas, aluden a otras zonas de las propuestas en la encuesta lo que pone de manifiesto la gran diversidad lesional en estos deportistas.

Uno de los apartados cruciales en cualquier tipo de lesión es la gravedad de la misma, cuantificada en días sin poder realizar práctica deportiva. En esta cuestión, existe una diferencia considerable entre géneros siendo la lesión moderada (aquella cuya duración es de entre 8 y 28 días) la principal en los hombres (33,83%).

En el caso de las mujeres, la lesión leve es la más frecuente, así lo acreditan un 24,27% de las encuestadas. Importante señalar que aunque no es el tipo de lesión más frecuente, un 21% del total de la muestra afirma haber sufrido una lesión de tipo grave; aquella cuya duración supera los 28 días.

Por otra parte, es importante saber si los deportistas que han sufrido una lesión durante una temporada presentan una recidiva (sufrir la misma lesión de forma reiterada) sobre ésta. El 77,1% de los encuestados aseguran no haber sufrido éste problema mientras que el 22,9% afir-

man haberlo sufrido durante la misma temporada.

En lo que a número de lesiones, independientemente de su gravedad, se refiere, el 56,74% de los hombres aseguran lesionarse entre 1 y 2 veces a lo largo de la temporada mientras que este porcentaje se reduce en el caso de las mujeres a un 46,72%.



07/

Los titulares

Según la muestra obtenida:

El 79,6% de los encuestados afirma haber sufrido alguna lesión derivada de la práctica deportiva.

El 56,6% de la muestra afirmó lesionarse entre una y dos veces a lo largo de la temporada

El 69,4% de los encuestados no entrenan bajo la supervisión de algún profesional

Las mujeres presentan una mayor predisposición a ser asesoradas en su planificación deportiva frente a los hombres

Las mujeres tienen una menor tendencia a padecer lesiones derivadas de la práctica deportiva que los hombres

El 47,9% señala la fatiga acumulada como principal causa de lesión seguido por el sobreuso a nivel articular (25,5%) y el 17,3% que alude al componente traumático en el epicentro de la lesión.

El 70,7% de los encuestados afirman incluir el trabajo de fuerza dentro de su rutina de entrenamiento

El 65,6% de las personas encuestadas afirman utilizar alguna aplicación durante sus sesiones de entrenamiento

Las lesiones más comunes entre runners son las musculares (54%) seguidas por las tendinosas (23,2%) y las ligamentosas (10,3%)

La rodilla 29,3% y el tobillo 19,7% fueron las dos zonas más sujetas a lesión en estos corredores

El tiempo medio de la lesión de un runner fue entre 8 y 18 días (de carácter moderado)

El porcentaje de mujeres que practican running desde hace menos de 3 años crece de manera exponencial respecto a los hombres.

08

Reflexión sobre el estudio

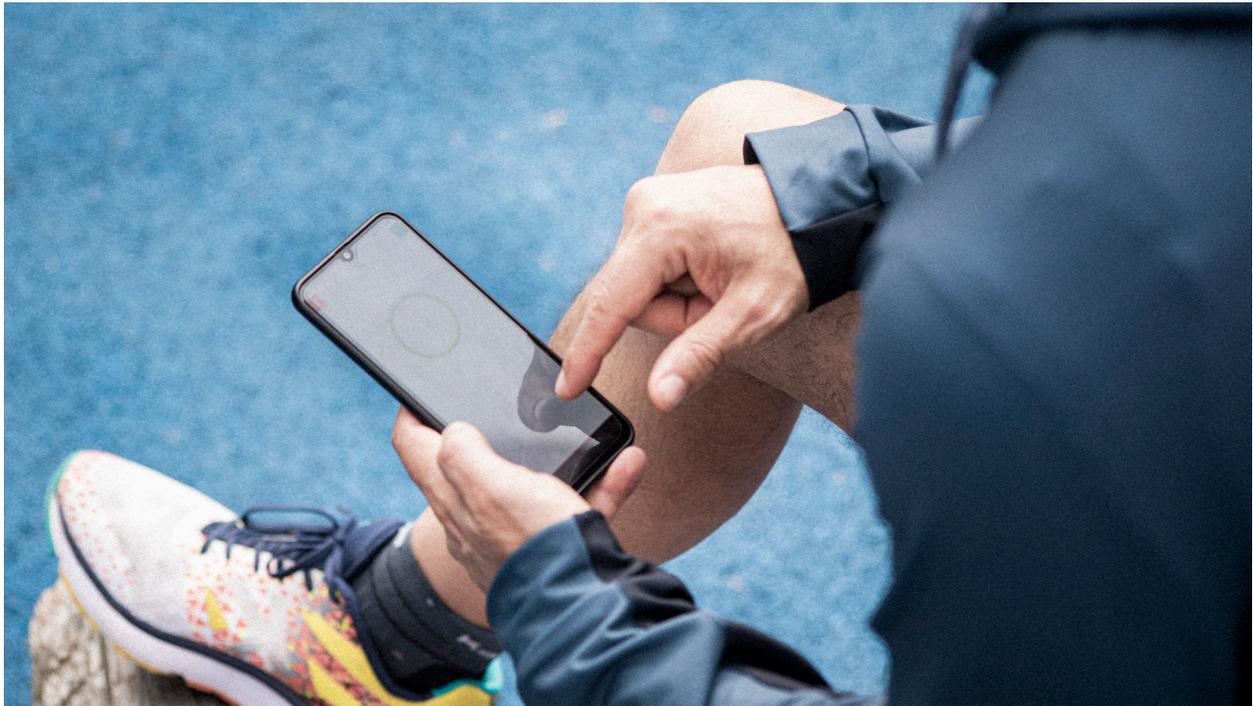
La vuelta de las carreras populares ha supuesto que miles de corredores vuelvan a tomar las calles los fines de semana para competir o simplemente participar en alguna competición que les ayude a mantener la motivación durante una temporada que seguirá siendo, por desgracia, un tanto convulsa.

Aunque la realidad actual esté condicionada por el SARS-CoV, muchos de nuestros hábitos sociales van siendo retomados, así lo indica la numerosa participación en competiciones. Por otra parte, para muchas personas, la pandemia y especialmente el confinamiento supuso un cambio de hábitos sociales y de vida.

El fenómeno del running sigue avanzando, pero se observa que este crecimiento se realiza de ma-

nera “desigual” entre hombres y mujeres. El RUNNÓMETRO 2021 muestra cómo existe una gran base de runners hombres que llevan practicando la carrera durante más de 8 años, mientras que en mujeres este porcentaje es claramente inferior. Esto indica que el fenómeno de masas que conocemos como running ha llegado más tarde a las mujeres. Sin embargo, es este grupo, las mujeres que llevan menos de 3 años corriendo, el que más ha crecido en participación en los últimos años de pandemia. Por lo tanto, es esperable que de continuar la tendencia estas corredoras vayan sentando una base amplia de mujeres que entrenan y participan en carreras pudiendo revertir el 30% de participación en eventos competitivos.

Otro de los aspectos que han sido



reforzados y acelerados como consecuencia de la pandemia, ha sido la digitalización de nuestro entorno. El running como fenómeno social no podía verse relegado, así lo atestigua en RUNNÓMETRO 2021 donde el 65,6% de los encuestados aseguran utilizar alguna aplicación durante sus sesiones de entrenamiento. En esencia el corredor popular actual es una persona que le gusta ver reflejado su esfuerzo, obtener un feedback de sus sesiones y poder compartirlo con sus amigos.

Resulta curioso que este consumo de aplicaciones, y de otros accesorios para la práctica deportiva

(relojes GPS, calzado, ropa técnica, etc.), no se traslade también a la adquisición de los servicios de un profesional cualificado.

Casi el 70% de los encuestados han afirmado no tener soporte de un profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para que les asesore o dirija durante su preparación.

Esto choca con las cantidades que se invierte en complementos para medir, controlar, y progresar en nuestras marcas, pero no en una persona cualificada que nos guíe en el proceso.

De la misma manera, del 30 % los deportistas que indicaron ser supervisados por alguna persona,



un porcentaje amplio de estas afirmaban desconocer la titulación de su entrenador/a o que este mismo carecía de tal, aunque poseía una amplia experiencia como atleta. Pero el ser un buen atleta no significa ser un buen entrenador. Entrenar a una persona es algo muy serio, y por lo tanto un buen profesional necesita multitud de competencias además de su experiencia como deportista.

Aunque no sea un binomio que deba ir unido, la práctica deportiva, especialmente la no supervisada, conlleva ciertos riesgos en forma de lesiones. El 79,6 % de

los encuestados aseguran haber sufrido algún tipo de lesión derivada del entrenamiento/competición. Relacionado con esto, estos corredores aseguran que la fatiga acumulada fue la principal causa para que se produjera este tipo de percances.

Es necesario destacar que una correcta gestión de las cargas de trabajo está en la base para que este tipo de problemas no se manifiesten. Por lo tanto, estas lesiones pueden ser potencialmente minimizadas con la supervisión de un profesional que aplique los principios del entrenamiento deportivo.

Es importante destacar que una de las principales motivaciones para calzarse las zapatillas y salir a correr es la mejora del estado de forma o mejora de la salud en general.

Sin embargo, producto de una falta de asesoramiento cualificado, y producto de un afán por conseguir el objetivo planteado en un corto periodo de tiempo, ponemos en juego nuestra salud con cargas elevadas o descansos insuficientes.

Todo esto puede desembocar en una lesión y por lo tanto, en una pérdida de salud. Un claro ejemplo de esto es el número de lesiones que han reportado los encuestados durante una temporada. Siendo lo más habitual lesionarse entre una y dos veces por temporada (56,6%).

A su vez, de los lesionados el 21 % sufren una lesión grave que les aparta de la práctica deportiva más de 28 días.

A tenor de los resultados de este RUNNÓMETRO 2021 se observa una necesidad por llegar a los corredores populares que se autoentrenan y compiten de mane-

ra asidua con el objetivo de que realicen una práctica deportiva más segura y supervisada por un profesional.

En ocasiones, damos más importancia a las zapatillas deportivas con placa de carbono, relojes con infinidad de funciones que no somos capaces de utilizar, y un largo etcétera, antes que al asesoramiento de un profesional que nos enseñará a entrenar, competir y evitar lesiones derivadas de una práctica incorrecta.

Indudablemente al sector del running popular le quedan muchos retos por delante, especialmente en convencer al corredor popular de la necesidad de dejarse asesorar, pero estamos convencidos de que el esfuerzo en la pedagogía del entrenamiento es más que necesario y positivo, nuestra salud lo merece.

09

Limitaciones del estudio

Pese a contar con una muestra de corredores amplia (N=4186), la distribución de ésta en base al género ha sido desigual, representando los hombres casi el 73,7% de la muestra.

Pese a ser una limitación considerable, también refleja, en parte, que la participación de la mujer en el mundo del running sigue estando lejos de igualar a la del hombre.

Es importante destacar que la muestra de este trabajo ha sido contactada mediante la base de datos de RUNNEA y RUNNEA ACADEMY, por lo que en cierta manera está sesgada ya que estas personas son en su mayoría corredores populares. Esto influye en no poder extrapolar estos datos a otros deportes.



10

Conclusiones

La conclusión del objetivo principal a perseguir apunta a la fatiga acumulada (grandes cargas de trabajo sin una recuperación adecuada) como el principal factor asociado a las lesiones deportivas.

El runner popular medio entrena entre 3 y 4 días semanales con una duración promedio por entrenamiento de entre 30 y 60 minutos y un volumen semanal de 20 a 40 kilómetros.

Respecto a la inclusión del trabajo de fuerza en la rutina deportiva de runners populares señalar que el 70,7% del total de la muestra aseguran realizar ejercicios complementarios para mejorar esta capacidad.

Casi el 70% de los encuestados afirma no entrenar bajo la supervisión de ningún tipo de entrenador/a.

El 79,6% de los encuestados afirma haber sufrido alguna lesión derivada de la práctica deportiva. El 56,6% afirmó lesionarse entre una y dos veces a lo largo de la temporada. Las lesiones más comunes entre runners son las musculares (54%) seguidas por las tendinosas (23,2%) y las ligamentosas (10,3%).

