

Uso de tecnologías digitales en el *Running*: ¿Qué hacen los corredores con los datos recolectados?

Daniel Rodrigo Sancio, *Universidad de Concepción del Uruguay, Rosario; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas.*

Email: ddanielsancio@gmail.com

Lucas Gabriel Liotta, *Universidad Concepción del Uruguay, Rosario; Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.*

Email: liottalg@gmail.com

Palabras claves: tecnologías digitales; running; monitoreo

Introducción

Las tecnologías portátiles evolucionaron de simples contadores de pasos a herramientas digitales avanzadas de uso masivo. Actualmente, relojes y aplicaciones móviles recolectan múltiples parámetros fisiológicos y de movimiento, como frecuencia cardíaca, velocidad o distancia, y su utilización es tendencia para las ciencias del deporte desde hace una década (A'Naja et al., 2024).

El running es una de las actividades físico-deportivas con más adeptos a nivel global, y su práctica está fuertemente vinculada al consumo deportivo-tecnológico (Hijós, 2018). En Argentina, caminar y correr son las modalidades más elegidas por la población (Observatorio Social del Deporte, 2021), y el uso de relojes y aplicaciones se considera esencial entre sus practicantes (Sancio et al., 2022).

Este trabajo tuvo como objetivo indagar qué dispositivos utilizan los corredores recreacionales y para qué emplean los datos recolectados durante entrenamientos y competencias.

Método

Se realizó un estudio descriptivo con 514 corredores recreacionales de Argentina. Se aplicó un cuestionario online adaptado del ERS2016 (Janssen et al., 2020) mediante Google Forms. Tras consolidar la base en Google Sheets y depurar/codificar los registros, se empleó Python en Google Colab para el análisis descriptivo e inferencial.

Resultados

Muestra: estuvo comprendida por 233 mujeres (45%; edad $39,8 \pm 10$) y 281 varones (55%; edad $41,0 \pm 10,3$) (Gráfico 1). Los rangos de edad van de 14 a 65 años para mujeres y de 19 a 64 años para varones (Gráfico 2).

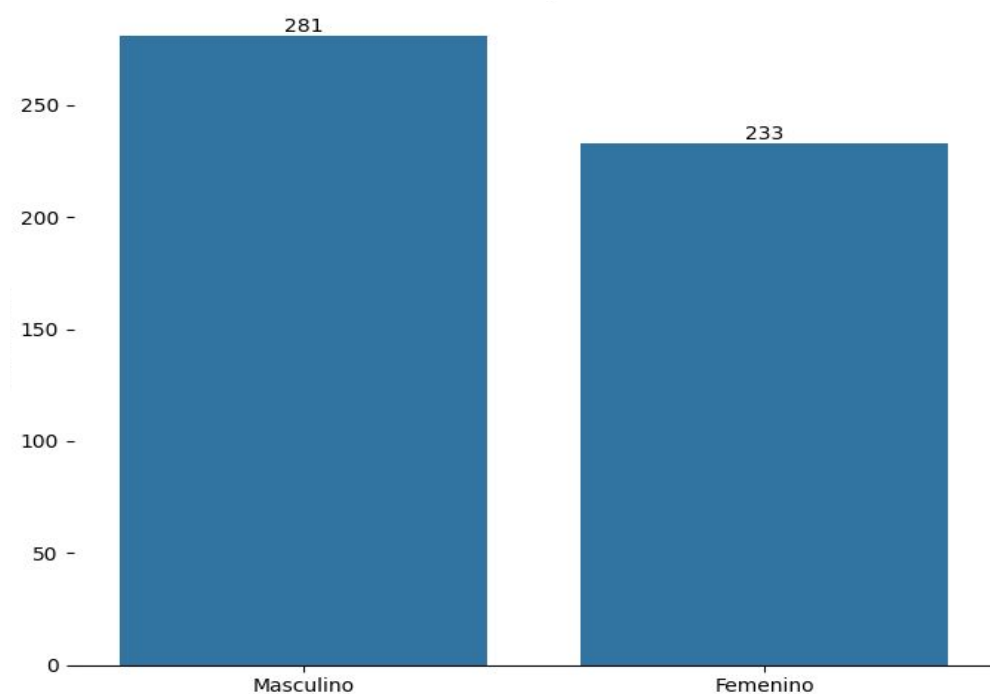


Gráfico 1. Distribución por sexo

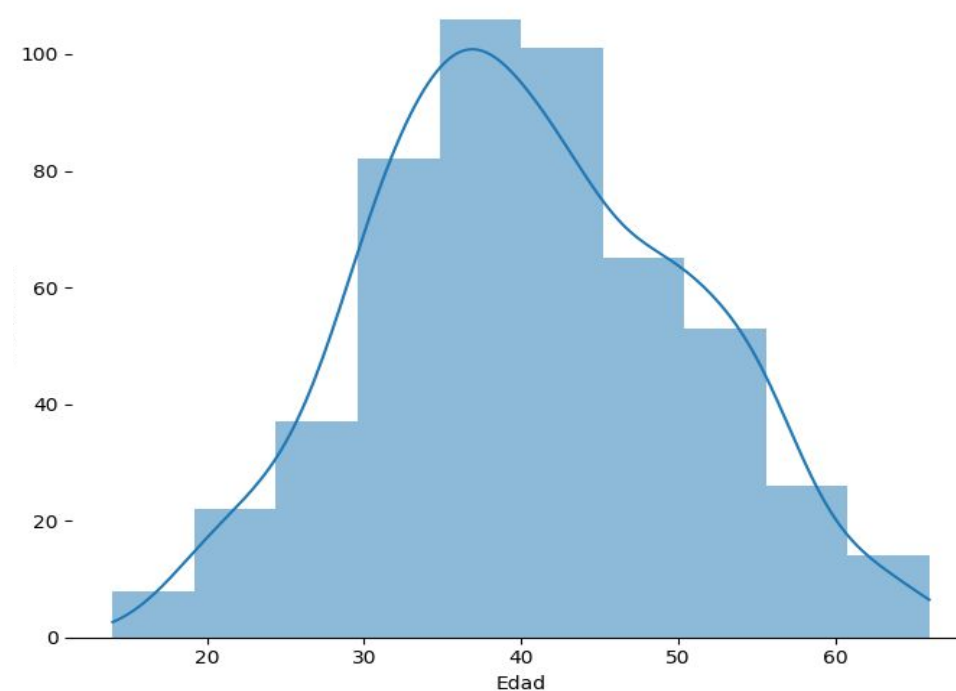


Gráfico 2. Distribución por edad



Gráfico 3. Distribución demográfica de la muestra.

Se registraron datos de 21 provincias (Gráfico 3), el 73 % de las respuestas provienen de Santa Fe (212; 41,2 %), Buenos Aires (169; 32,9 %) y Córdoba (40; 7,8 %). Del 27 % restante ninguna supera el 10% (Entre Ríos 7,8 %; Capital Federal 3,3 %)

¿Cómo es el entrenamiento de los participantes?

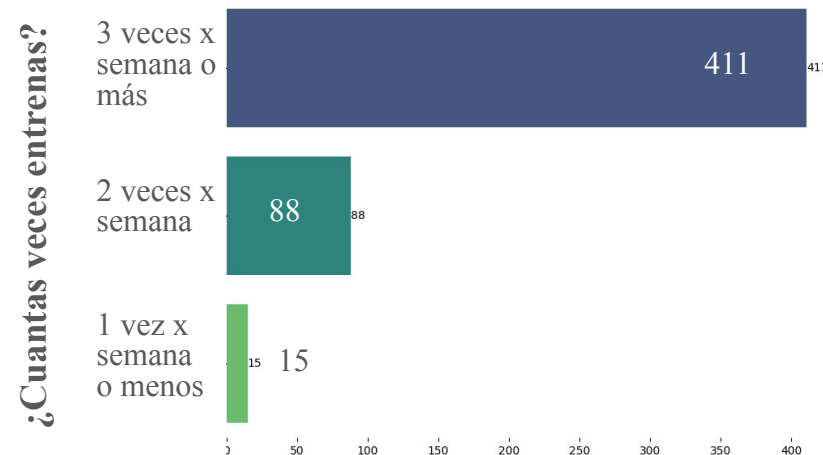


Gráfico 4. Frecuencia semanal de entrenamiento reportada por los participantes.

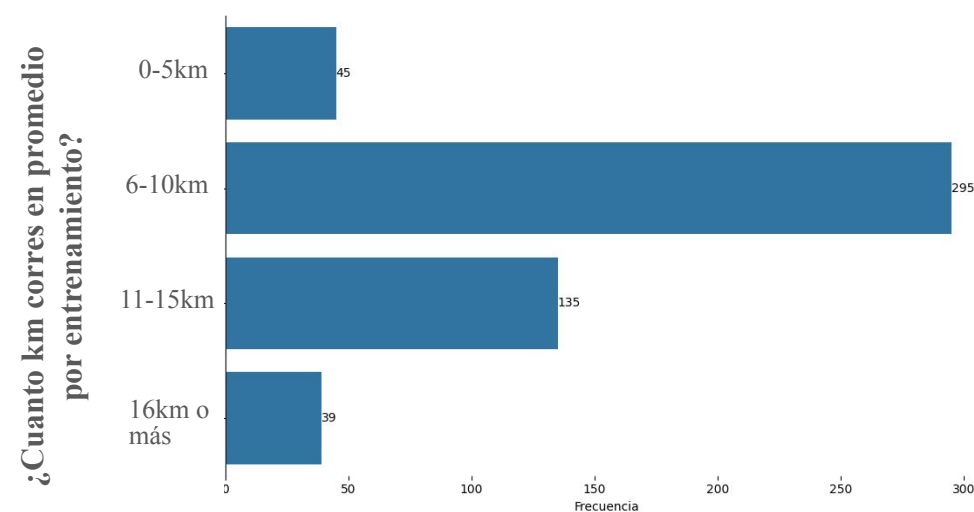


Gráfico 5. Distancia promedio recorrida por entrenamiento reportado por los participantes

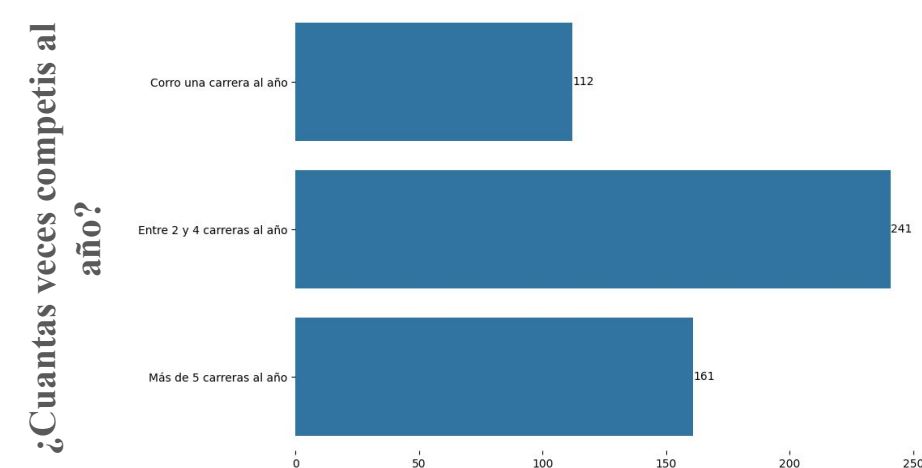
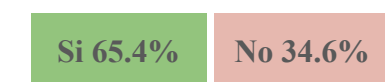


Gráfico 6. Reporte de la frecuencia de competencias que realizan al año.

¿Cómo es el uso de la tecnología y datos?

¿Usas tecnología deportiva?



¿Que tipo de tecnología utilizas?

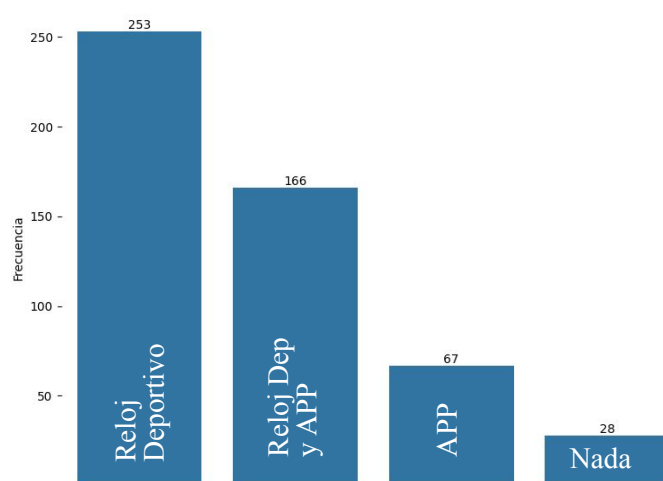


Gráfico 7. Tipo de tecnología que utilizan.

¿Que haces con los datos?

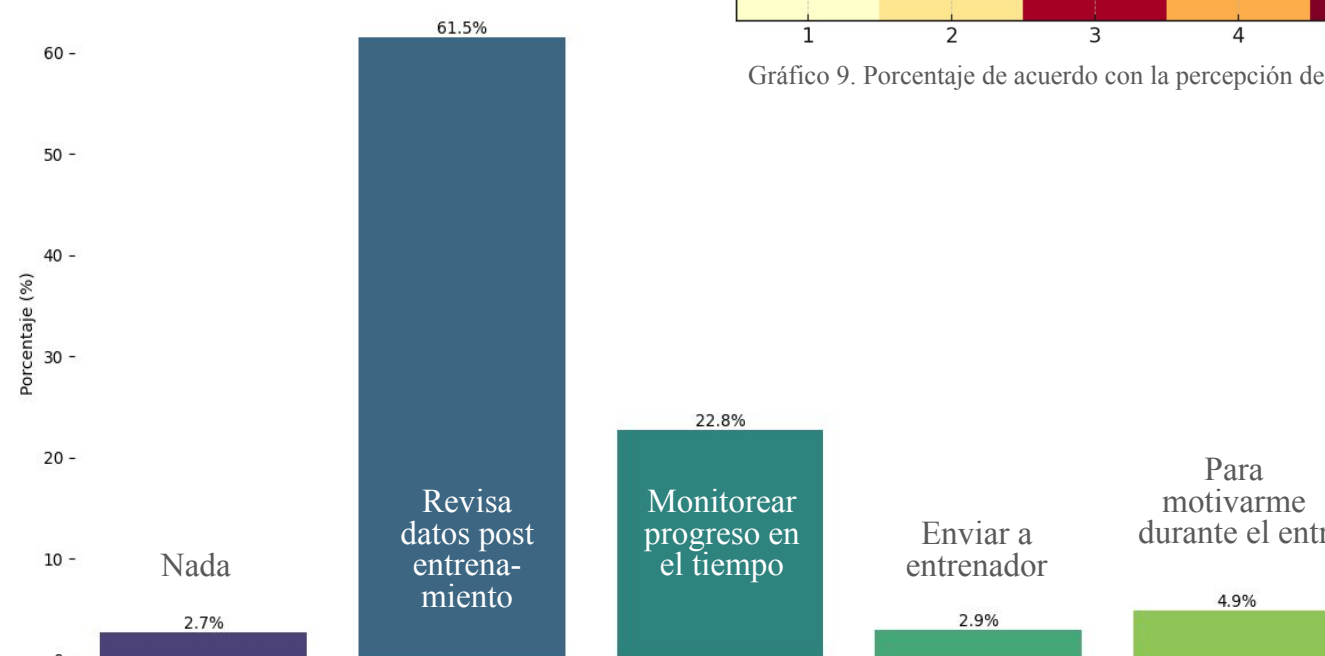


Gráfico 8. Porcentaje que representa los diferentes uso de los datos recolectados por los participantes

¿El running es un deporte de alto rendimiento?

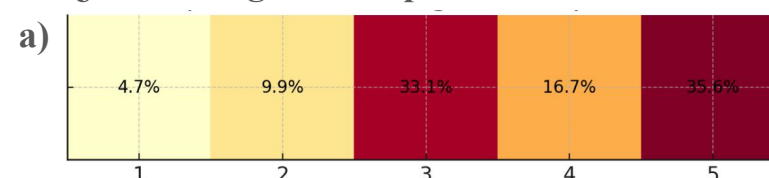
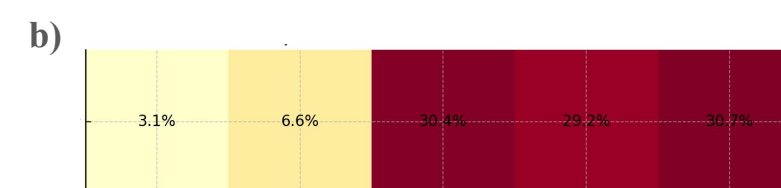


Gráfico 9. Porcentaje de acuerdo con la percepción del deporte (a) y práctica de los participantes (b). 1: muy en desacuerdo 5: muy de acuerdo.

¿Me considero un verdadero corredor?



¿Más competencias al año influye en revisar más los datos luego del entrenamiento?

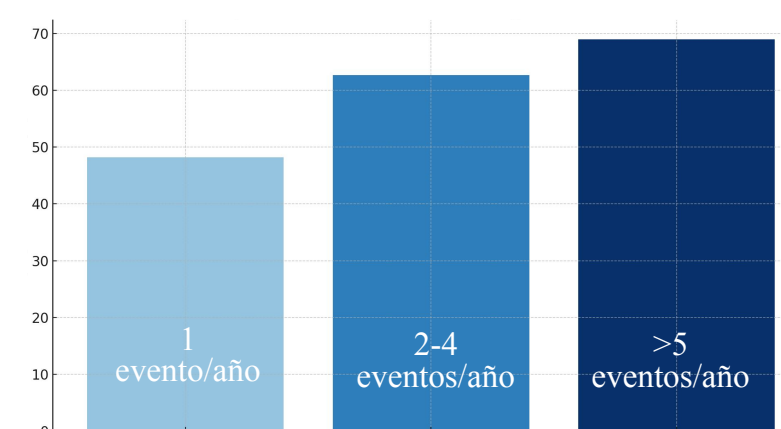


Gráfico 10. Relación entre Frecuencia de eventos de carrera al con revisar los datos después del entrenamiento.

Análisis de los resultados

Se analizaron relaciones entre percepciones (27 indicadores) y el uso otorgado a los datos. Al identificar los usos más frecuentes, el coeficiente de Spearman entre “Utilizo los datos para revisar mi entrenamiento después de correr” (Gráfico 8) y “El running es un deporte de alto rendimiento” (Gráfico 9a) fue 0,04, al igual que con “Me considero un verdadero corredor” (Gráfico 9b). Valores tan bajos indican poca asociación entre estas variables. Lo mismo ocurre con “Utilizo estos datos para monitorear mi progreso en el tiempo”, sin correlación significativa (-0,05 y -0,02). En general, se observaron asociaciones muy débiles entre percepciones sobre running y acciones con datos. Al analizar la relación entre frecuencia anual de competencias y revisar datos tras el entrenamiento, el coeficiente fue 0,15 ($p = 0,0008$), indicando una leve pero significativa correlación positiva: a mayor frecuencia de eventos, mayor probabilidad de revisar datos de entrenamiento (Figura 10).

Discusión

La irrupción de tecnologías digitales en el running no solo se vincula con el rendimiento deportivo, sino que también responde a objetivos sociales y de autorrepresentación digital (Palsa y Mertala, 2024). En esta línea, los hallazgos coinciden con Janssen et. al (2020) y Mertala y Palsa (2024), quienes señalan que la relevancia del uso sistemático de tecnologías digitales está asociada a la competición y al entrenamiento con objetivos concretos.

Aplicaciones prácticas

El uso de tecnologías digitales implica disponer de gran cantidad de datos, por lo que es importante la formación para su manejo y la toma de decisiones como parte del plan de entrenamiento. Además, la falta de sintonía al enviar información al entrenador muestra la necesidad de que asuma un rol activo, promoviendo el intercambio continuo para facilitar su comprensión y aplicación. Finalmente, fomentar la participación en competencias refuerza el vínculo del corredor con sus métricas y potencia el valor práctico de los datos recopilados.

Conclusión

Aunque las percepciones generales sobre el running no determinan el uso de datos, la participación en competencias favorece levemente su utilización. Se concluye que fomentar la implicación en carreras podría ser una vía eficaz para aprovechar las tecnologías en corredores recreacionales.

Uso de tecnologías digitales en el *Running*: ¿Qué hacen los corredores con los datos recolectados?

Daniel Rodrigo Sancio, *Universidad de Concepción del Uruguay, Rosario; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas.*

Email: ddanielsancio@gmail.com

Lucas Gabriel Liotta, *Universidad Concepción del Uruguay, Rosario; Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.*

Email: liottalg@gmail.com

Referencias Bibliográficas

A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M.,..., Reed, R. (2024). 2025 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11-25.

<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017>

Hijós, M.N. (2018). "Todos podemos ser corredores?": un análisis sobre la comunidad runner y su vínculo con el mercado. *Arquivos em Movimento*, 14(2), 22-38.

<https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/14464>

Janssen, M., Walravens, R.,..., Vos, S. (2020). Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. *IntJ Environ Res Public Health*, 17(7), 2276.

<http://doi.org/10.3390/ijerph17072276>

Observatorio Social del Deporte (2021) Encuesta nacional sobre actividad física y deporte. Escuela interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales (UNSAM) y Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación.

Sancio, D.R., Solans, M.I., López, E., Liotta, L.G., Duró, M.V. (2022). Adopción y uso de tecnologías portátiles por parte de corredores recreacionales y entrenadores. *Revista Integración+Divulgación de trabajos científicos*, (2), 201-215. <http://revistadigital.ucu.edu.ar/index.php/secytucu/article/view/45>

Palsa, L., Mertala, P. (2024). Technologies of and for performance: A frame analysis of recreational runners' technology use. <http://doi.org/10.31235/osf.io/82n6g>

Mertala, P., Palsa, L. (2024). Running free: recreational runners' reasons for non-use of digital sports technology. *Sport in Society*, 27(3), 329-345. <http://doi.org/10.1080/17430437.2023.2246408>