



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

El running como estrategia de perdida de peso del Grupo Runners MB, Huacho, 2024

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

David Eduardo Arias Cueva

Asesora

Mg. Maria Aranzazu Ugarte Medina

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. No Comercial: No puede utilizar el material con fines comerciales. Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. Sin restricciones adicionales: No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

Especialidad: Educación Física y Deportes

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Arias Cueva David Eduardo	44097317	26 de agosto del 2026

DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Ugarte Medina Maria Aranzazu	15604936	https://orcid.org/0000-0002-1306-8501

DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Marcelo Angulo Norvina Marlena	15766260	https://orcid.org/0000-0002-9998-8260
Apolinario Rivera Felipa Hinmer Hilem	15688054	https://orcid.org/0000-0003-1250-6220
La Rosa Guevara Maria Magdalena	07682298	https://orcid.org/0000-0001-6434-9584

David Eduardo Arias Cueva 2026-071216

EL RUNNING COMO ESTRATEGIA DE PERDIDA DE PESO DEL GRUPO RUNNERS MB, HUACHO, 2024

 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026
 Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3629415306

Fecha de entrega

18 ago 2026, 10:58 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

18 ago 2026, 2:26 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_ARIAS_CUEVA_-_U1.pdf

Tamaño del archivo

669.6 KB

68 páginas

11.211 palabras

64.278 caracteres



Página 2 de 72 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3629415306

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas:

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A mis padres y a todos los que estuvieron en mi entorno familiar y agradecer a Dios por un paso más en lo que es mi carrera de educación física y deporte gracias.

David Eduardo Arias Cueva

Agradecimiento

Agradezco a Dios y mi familia.

David Eduardo Arias Cueva

Índice

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento	6
Índice de tablas.....	10
Índice de figuras.....	11
Resumen.....	12
Abstract.....	13
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	16
1.4. Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitaciones del estudio	18
1.6 Viabilidad del estudio.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2. 1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.1.1. Investigaciones internacionales	20
2.1.2. Investigaciones nacionales	22
2.2. Bases teóricas.....	24
2.3. Definiciones conceptuales	37
2.4. Formulación de la Hipótesis.....	38
2.4.1. Hipótesis general	38
2.4.2. Hipótesis específicas	39

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	40
3.1 Diseño metodológico.....	40
3.1.1. Tipo de investigación.....	40
3.1.2. Nivel de investigación.....	40
3.1.3. Diseño	40
3.1.4. Enfoque	40
3.2. Población y muestra	40
3.2.1 Población	40
3.2.2 Muestra	40
3.3. Operacionalización de variables	41
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
3.4.1. Técnicas a emplear	42
3.4.2. Descripción de los instrumentos.....	42
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	42
Instrumentos	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	43
4.1. Análisis de resultados.....	43
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
5. 1. DISCUSIÓN.....	61
5. 2. CONCLUSIONES.....	62
5. 3. RECOMENDACIONES	63
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	64

6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	64
6.2. Fuentes Electrónicas	65
ANEXOS	67
Matriz de consistencia.....	68
ENCUESTA	69

Índice de tablas

Tabla 1 Cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad	43
Tabla 2 Cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades.....	44
Tabla 3 Cree que practicar running combate la celulitis	45
Tabla 4 Cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena.....	46
Tabla 5 Cree que practicar running combate el estrés liberando su mente	47
Tabla 6 Cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente	48
Tabla 7 Cree que practicar running combate la depresión liberando su mente.....	49
Tabla 8 Cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners	50
Tabla 9 Cree que el calentamiento antes del running es importante	51
Tabla 10 Cree que mantener buena postura durante el running es importante.....	52
Tabla 11 Cree que mantener buena hidratación durante el running es importante	53
Tabla 12 Cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante.....	54
Tabla 13 Sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente	55
Tabla 14 Sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente	56
Tabla 15 Sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente	57
Tabla 16 Cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso	58
Tabla 17 Cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso	59
Tabla 18 Cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso.....	60

Índice de figuras

Figura 1Cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad	43
Figura 2Cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades	44
Figura 3Cree que practicar running combate la celulitis	45
Figura 4Cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena.....	46
Figura 5Cree que practicar running combate el estrés liberando su mente	47
Figura 6Cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente	48
Figura 7Cree que practicar running combate la depresión liberando su mente.....	49
Figura 8Cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners	50
Figura 9Cree que el calentamiento antes del running es importante	51
Figura 10Cree que mantener buena postura durante el running es importante	52
Figura 11Cree que mantener buena hidratación durante el running es importante	53
Figura 12Cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante	54
Figura 13Sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente.....	55
Figura 14Sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente.....	56
Figura 15Sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente.....	57
Figura 16Cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso	58
Figura 17Cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso.....	59
Figura 18Cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso	60

Resumen

La acción de correr se trata de uno de los deportes de cardio más efectivos para quemar la mayor cantidad de calorías en un periodo de tiempo específico. La razón por la que gran parte de la gente lo selecciona como pasatiempo diariamente. Lo que muchos no saben es que no es tan rápido como ponerse las zapatillas de correr y salir a trotar hasta que se canse. Pensar en esto es bastante usual de los que recién están empezando a correr, además también existen personas que tienen mayor experiencia y piensan que cuanto más tiempo pase. Cada vez son más quienes se suman al running como una excelente manera de perder peso y conservar la forma. Sin embargo, no es viable únicamente con ponerse tus zapatillas y comenzar a correr. Realizarlo de una manera específica incrementará el consumo de calorías, es decir, lograrás bajar de peso más rápidamente. **Objetivo:** Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners Mb, Huacho, 2024. **Material y método:** Realizado en el grupo Runners Mb. La población está conformada por 32 runners del distrito de Huacho y alrededores. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir el running y la pérdida de peso es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners Mb, Huacho, 2024.

Palabras claves: running, perdida peso, correr.

Abstract

Running is one of the most effective cardio sports for burning the greatest amount of calories in a specific period of time. The reason why a large part of people selects it as a hobby on a daily basis. What many don't know is that it's not as fast as putting on your running shoes and going for a jog until you're tired. Thinking about this is quite common for those who are just starting to run, and there are also people who have more experience and think that the more time passes. More and more people are taking up running as an excellent way to lose weight and stay in shape. However, it is not feasible to just put on your shoes and start running. Doing it in a specific way will increase calorie consumption, that is, you will lose weight more quickly. **Objective:** Determine the relationship of running as a weight loss strategy of the Mb runners group, Huacho, 2024. **Material and method:** Carried out in the Mb Runners group. The population is made up of 32 runners from the Huacho district and surrounding areas. Correlational Descriptive Type. The instrument to measure running and weight loss is the survey. **Results and conclusions:** Running as a strategy is related to weight loss in the group of runners Mb, Huacho, 2024.

Keywords: running, lose weight, running.

INTRODUCCIÓN

Se ha convertido en el primordial condicionantes que tienen la aparición de la obesidad, y un peligro mortal en caso de que se infecte por COVID-19. Por esta razón te brindamos estos consejos para achicar el sedentarismo: Es fundamental comenzar a hacer ejercicio de manera paulatina. Realiza las labores del hogar, apoya en la organización y a la vez hace ejercicio. Mueve tu cuerpo de la manera más constante posible, por ejemplo: en el momento en que ves un film, puedes realizar estiramientos, pesar objetos, saltar la cuerda, etc. Si estás trabajando desde casa, sal de la silla, péinate, toma agua o camina. Solo quince minutos es posible que los músculos se activen y se mantengan concentrados, es posible que esto ocurra en la menor cantidad de tiempo y además es posible que se evite la inactividad total.

Capítulo I: introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: Marco teórico están las teorías y conceptos del running y la pérdida de peso, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del running y la pérdida de peso.

Capítulo IV: resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca del running y la pérdida de peso.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Se ha convertido en el primordial condicionantes que tienen la aparición de la obesidad, y un peligro mortal en caso de que se infecte por COVID-19. Por esta razón te brindamos estos consejos para achicar el sedentarismo: Es fundamental comenzar a hacer ejercicio de manera paulatina. Realiza las labores del hogar, apoya en la organización y a la vez hace ejercicio. Mueve tu cuerpo de la manera más constante posible, por ejemplo: en el momento en que ves un film, puedes realizar estiramientos, pesar objetos, saltar la cuerda, etc. Si estás trabajando desde casa, sal de la silla, péinate, toma agua o camina. Solo quince minutos es posible que los músculos se activen y se mantengan concentrados, es posible que esto ocurra en la menor cantidad de tiempo y además es posible que se evite la inactividad total.

La acción de correr se trata de uno de los deportes de cardio más efectivos para quemar la mayor cantidad de calorías en un periodo de tiempo específico. La razón por la que gran parte de la gente lo selecciona como pasatiempo diariamente. Lo que muchos no saben es que no es tan rápido como ponerse las zapatillas de correr y salir a trotar hasta que se canse. Pensar en esto es bastante usual de los que recién están empezando a correr, además también existen personas que tienen mayor experiencia y piensan que cuanto más tiempo pase.

Cada vez son más quienes se suman al running como una excelente manera de perder peso y conservar la forma. Sin embargo, no es viable únicamente con ponerse tus zapatillas y comenzar a correr. Realizarlo de una manera específica incrementará el consumo de calorías, es decir, lograrás bajar de peso más rápidamente. Correr es una actividad física que requiere de oxígeno para deshacerse de calorías. Cuando andas, el

corazón, los pulmones y los músculos se ponen en movimiento para propulsar la sangre y el oxígeno al resto del cuerpo, esto incrementa la tasa metabólica del cuerpo, que es la cantidad de calorías que el cuerpo quema en la quietud. También, cada milésima que te mueves, quemas cien calorías.

Post pandemia se ha tenido un incremento considerable de runnings en el grupo por lo que se ha visto conveniente realizar la investigación puesto que más allá de simplemente un ejercicio esto contribuye a que las personas pierdan peso rápidamente lo que es aún más atractivo a la vista de los demás, hay un número considerable de runnings que se han unido solo por perder peso, para verse bien y esto se ve reflejado en la autoestima de cada uno de ellos, se desea analizar cuando favorable es el running para la pérdida de peso de los integrantes de Runners MB de Huacho.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024?

¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.

Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

La investigación se justifica por su aporte social, se evalúa el running y la pérdida de peso de cada uno de los integrantes del club, esto beneficia a que las personas se unan y pierdan de peso teniendo como consecuencia que físicamente se vean mejor, que se sientan mejor emocionalmente y esto contribuye a una sociedad feliz.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: Año 2024.

Alcance temático: el running y la pérdida de peso.

Alcance institucional: Grupo de Runners Mb, Huacho.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dio el grupo de runners Mb de Huacho.

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

Social

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Dzurovcin (2022) en su artículo titulado *“Efecto de las rápidas bajadas de peso corporal sobre las capacidades físicas en judocas de selección argentina adultos masculinos”*, su objetivo es que a través de un examen específico de judo, determinar la influencia que tiene RWL en judos de selección argentina de adultos que son hombres, concluye que: En base a los descubrimientos del presente estudio, la principal transformación que provoca la RWL es la incremento de la pulsación del corazón luego de la actividad física y la mayor dificultad para volver a alcanzar los valores iniciales en el momento de la sanación. Lo anterior tiene una influencia negativa en la percepción de mayor rapidez de la fatiga producto del esfuerzo físico, en una menor tolerancia a la especificidad del deporte y, de persistir en el tiempo, poseer un riesgo de salud aumentado (p. 63).

Arroyo (2021) en su tesis titulada *“Análisis del ayuno intermitente y su efecto en la salud, en la pérdida de peso y en el rendimiento deportivo”*, su objetivo es determinar si la alimentación en periodos de ayuno es una táctica dietética viable para aumentar la salud y para perder peso de manera segura, o si por el contrario es dañina para la capacidad deportiva, concluye que: En referencia a la reducción de peso, se puede afirmar que la totalidad de los protocolos de ayuno intermitente analizados en esta investigación (ayuno en días alternos, ayuno de día completo y alimentación de tiempo limitado) producen pérdida de peso y de grasa, siempre y cuando se genere una cuenta de energía

negativa, es decir, en el momento en que se gastan más calorías de las que se ingieren a través de la alimentación. En consecuencia, parecen ser un buen plan alimenticio con el fin de conseguir el descenso de peso del cuerpo (p. 23).

Pons (2021) en su tesis titulada *“Efecto de la restricción calórica en la composición corporal, la estructura muscular y la eficiencia de la cadena respiratoria del deportista”*, su objetivo es averiguar la utilidad de un prototipo de alimentación que se ejecutó por 6 semanas, dentro de la pérdida de peso, la transformación de los cuerpos y la adaptación de la fisiología al desempeño en personas que hacen deportes de manera habitual, concluye que: El retorno en calorías del 35%, conseguido a través de un régimen de restricciones fuertes por 3 días seguidos durante 6 semanas, reduce significativamente el peso, la grasa corporal, y de manera menos perceptible la grasa no activa en la persona que se ejercita constantemente (p. 80).

Molina, Cifuentes y Martinez (2020) en su artículo titulada *“Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta intensidad y consejería nutricional en sujetos de sobrepeso”*, tiene como resumen que en vez de eso, como una alternativa más eficaz se sugiere el adiestramiento de alta energía en intervalos (HIIT) que tiene un mayor efecto sobre el adiposidad de la barriga y de la superficie de la piel. Esta categoría de ejercicios se diferencia por la utilización de periodos breves de actividad (al menos un minuto) a una alta intensidad (es decir, 100% de VO₂ máximo) seguidos de un breve respiro (activo o inactivo) entre cada conjunto de ejercicios. Esta actividad se repite con una cantidad de veces que depende del modelo usado entre 10-60 ciclos. El objetivo de esta modalidad es generar

alteraciones en la célula muscular esquelética en función de la magnitud de la actividad física y que involve un incremento en la elaboración de proteínas de tipo estructural y de transporte de objetos y de enzimas que participan en la respiración de los músculos.

Caiza (2020) en su tesis titulada *“La hidratación en el rendimiento deportivo de los atletas de trail running del Club Corredores sin Fronteras”*, su objetivo es evaluar la hidratación en la performance del deporte en los deportistas de trail running de la agrupación sin límites de la urbe de Ambato, concluye que: La performance atlética de los corredores de montaña no es buena debido a las fallas y la falta de conocimiento en el desempeño y complemento de las variables que tienen influencia en la performance deportiva, para que esta sea mejorada significativamente, es decir, que son muy pocas las personas formadas en el país y, casi nulas, en la ciudad, debido a lo cual la falta de conocimiento tiene un efecto significativo en los deportistas del club (p. 101).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Palacios y Carhuapoma (2023) en su tesis titulada *“Asociación entre sedentarismo, actividad física y hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en tiempos de covid 19”*, su objetivo es averiguar la correlación entre el sedentarismo, la actividad física y los hábitos alimenticios con obesidad o sobrepeso en tiempos de COVID-19 dentro del equipo administrativo, concluye que: Se comprende que la magnitud de peso الزائد (sobrepeso y obesidad) es alta en el personal de administración (68.0%), siendo para el sobrepeso 53.6% y para la obesidad de 14.4%. Los individuos

del sexo masculino poseen un 36,6% de peso adicional en comparación a las personas del sexo femenino (31,4%) (p. 57).

Benavides, Jurado y Ramos (2023) en su tesis titulada “*Modelo ProLab: New Life, propuesta sostenible que busca mejorar el estado físico y mental de la salud de jóvenes y adultos*”, su objetivo es perder peso, ganar músculos, aumentar resistencia, fuerza, entrenamiento conjunto, entre otros, concluye que: El inconveniente inicial reconocido puede transformarse significativamente en el transcurso de diversos métodos y procedimientos utilizados, comprendiendo la problemática y su importancia. El ser humano, generalmente, comprende la importancia de su bienestar, el cual se logra con buenas prácticas alimenticias, planes de actividad física y la optimización de la salud (p. 99).

Cordova y Estrada (2022) en su tesis titulada “*Insatisfacción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del Colegio Parroquial San Vicente De Paúl, 2022*”, su objetivo es averiguar el vínculo entre descontento con la imagen del cuerpo y comportamientos alimenticios peligrosos en menores del colegio Parroquial San Vicente de Paúl, 2022, concluye que: El vínculo entre la insatisfacción con respecto a la imagen del cuerpo y las conductas alimenticias de peligro tiene una relación de importancia ($p = 0.000 < 0.05$), y tiene un grado de correlación de 0,623 dentro de un 95% de seguridad, por lo que se aceptó el concepto alterno y se rechazó el concepto cero (p. 83).

Montejo (2020) en su tesis titulada “*Sentido de coherencia y flow estado en un grupo de adultos runners y no runners*”, su objetivo es estudiar el vínculo

entre el sentimiento de coherencia (SOC) y la vivencia de estar en flow en una agrupación de personas que practican deportes de manera habitual y otras que no lo hacen en una zona de Lima Metropolitana, concluye que: En el caso de la muestra analizada, además de los deberes en el tiempo libre que realizan (deportivos o distintos), los individuos contarían con la habilidad y los recursos para hacer frente a los problemas de su existencia cotidiana, y considerando significativo el esfuerzo gastado en ellas. Por otro lado, la sensación de control sobre las acciones que realizan, les facilitaría el disfrute y el foco en las mismas, esto los incentivaría a realizarlas nuevamente (p. 31).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 El running

Camones (2017) indica que la palabra running, que se encuentra entre las más usadas en el presente, se refiere a la corrida continua, la acción por la que los pies tocan el piso a una velocidad mayor a la del andar. Esta actividad, inicialmente, la puede realizar cualquier persona y se suele realizar en el exterior. En los últimos años se ha triplicado el número de personas que se suman al running con el objetivo de obtener los beneficios físicos y mentales que le ofrece al cuerpo.

En todas las categorías de edad, correr tiene un efecto beneficioso sobre la forma de mejorar la salud cardiovascular y, además, reduce la mortalidad general, bajando de peso, aumentando la fuerza y la destreza muscular, y disminuyendo el estrés y la calidad de vida.

Macedo (2023) indica que correr se trata de una actividad deportiva que se encuentra entre las más populares a nivel mundial. Solo es necesario observar la totalidad de personas que hay cuando se sale a la calle. Para ilustrar, en España, el número de runners creció durante y después de la pandemia, inclusive una gran parte de ellos fueron mujeres. El sencillo acceso, la posibilidad de adecuarla a las circunstancias físicas y las inquietudes de cada uno o el desear objetivos son algunas de las razones que llevan a muchos a calzarse las zapatillas por primera vez, sin embargo, además buscan los provechos, que son muchos.

Hoy en día, correr se trata de una de las mejores maneras de conservar, en general, una buena condición de salud, o incluso de mejorarla. A lo físico, fisionómico y psicológico, diversas investigaciones científicas han demostrado que, efectivamente, la corrida posee una serie de sorprendentes provechos de salud. Se puede tratar de verse mejor, bajar de peso, evadir dificultades o simplemente pasar tiempo de calidad con sus seres queridos, entre otras cosas.

Beneficios:

Méndez (2023) afirma que los beneficios del runing son las que se mencionan a continuación:

- **Regresa o renueva las condiciones de salud:** La corrida apoya la Prevención de Efectos Coronarios, apoya la reducción del Colesterol Ruim (LDL), apoya la gobernación de la Insulina, la presión sanguínea, entre otras.

- **Facilita el sistema respiratorio y cardiovascular:** La actividad física que hace running incrementa la fuerza de los músculos relacionados a la respiración, esto tiene como consecuencia una mayor y mejor depuración de la sangre. Además, la acción de correr apoya al órgano muscular llamado corazón, el cual tiene la capacidad de propulsar la sangre a través de un cuerpo con mayor fuerza y menos desgaste. A pesar de que esto beneficia a todos los que corren, tiene una influencia particularmente positiva en los exfumadores o fumadores, ya que les apoya a recobrar y perfeccionar su habilidad para respirar de manera correcta.
- **Ayuda a desarrollar vitamina D:** La acción de correr genera una cantidad de luz natural que es adecuada para estimular la producción de esta vitamina. Esta vitamina es responsable por la ingesta de calcio, un constituyente fundamental para cuidar la salud de los huesos y evitar la posibilidad de osteoporosis. Es importante tener en cuenta que, a pesar de que la piel se ve favorecida por la luz del sol, es necesario utilizar un protector solar.
- **Ayuda a sostener el peso adecuado:** La corrida apoya a promover el metabolismo cotidiano, que es la menor cantidad de energía que requiere el cuerpo para continuar con sus tareas fundamentales. Mientras más rápido sea el metabolismo en base, mayor será la energía gastada y más calorías se quemarán, aun cuando se esté parado. Debido a eso la corrida es una actividad escogida por aquellos que deseaban bajar o regir su peso. Y esto será más eficaz si se mezcla con una correcta nutrición.

- **Estimula la elaboración de endorfinas y serotonina:** La actividad de correr genera la elaboración de ambas, esto es debido a que muchos corredores sienten una percepción de comodidad (en especial, felices) al momento de terminar de correr, pese a la fatiga corporal. Esta es una de las explicaciones por las cuales los novicios en la corrida se impregnan con el hábito, ya que es una manera natural de aumentar el ánimo.

Claves para un buen running:

Venturo (2022) indica que para tener un buen running se tiene que seguir los siguientes consejos:

- **Constancia:** La constancia es útil para sobrepasar los propios récords y se puede entrenar, esto es, la misma persona puede aprender a alcanzar una sucesión de metas y rituales que le asistirán a perfeccionar su estado de salud y su capacidad. A pesar de ello, uno de los equívocos más frecuentes en los nuevos corredores es su apremio por progresar rápidamente. Si se incrementa la brecha o la velocidad sin tener control ni consistencia se puede ocasionar una sobrecompensación muscular o diversos daños luego de la ejercitación.
- **Energía:** El esfuerzo, el trabajo, los paseos, el calor, la lluvia... A veces es complicado asistir al entrenamiento. Por esta razón es significativo motivarse. Utiliza el adiestramiento a modo de escape con el fin de relajar la ansiedad o apuntar a una competencia con el fin de renacer tu esperanza.

- **Atención:** Si surgen complicaciones bajas un poco el volumen de ejercitación, si es necesario y pásate por el doctor si es un problema persistente. Recuerda que la calma es una parte del adiestramiento y es fundamental para que el cuerpo asimile la labor sin sobreesfuerzos ni daños. Correr es una ocasión para encontrarte con uno mismo. De vez en cuando, deséate de utilizar los audífonos en vez de concentrarte en tu respiración o en tus sentimientos: casi es un momento de meditación. Al poco tiempo empezarás a conocer mejor, medirás tu fuerza y llegarás al objetivo con intenciones de ganar la carrera. Serás un especialista en correr más completo.
- **Del sofá al suelo:** Si eres una persona que no hace mucho ejercicio y has decidido dar el cambio del sofá a la corrida, empieza por habituar el cuerpo a andar. Realiza este procedimiento varias veces por semana. ¿De qué forma lograría parte del desplazamiento en vehículo o ferrocarril por una breve caminata? Aumenta la brecha y la velocidad de manera decreciente. Si ya te acostumbras a andar paseos de longitud regular y en buena compañía, cázate los zapatitos deportivos y experimenta a cambiar la media hora de correr por la de andar, 3 o 4 veces por semana. La duración de la carrera se incrementa cada semana y la duración del andar se reduce cada semana.

Dimensiones:

Austin (2024) indica que las dimensiones del running son:

1. **Beneficios para la salud:** dentro de los principales beneficios tenemos:

Disminuye posibilidad de contraer enfermedad: Según una investigación que se publicó en la Revista JAMA International Medicine, andar es uno de los mejores métodos para evitar o reducir el peligro de contraer determinadas enfermedades de la coronilla o del hígado, entre otras. Sin embargo, además la habilidad de disminuir las cifras de colesterol dañino, la presión sanguínea o el peligro de infarto.

Fortalece los huesos: Correr es un deporte de alta intensidad y se podría pensar que tus articulaciones, huesos y músculos son los más afectados durante una carrera. Es posible que incluso hayas oído que correr es malo para las rodillas. Sin embargo, hay estudios que demuestran que no tiene ningún efecto. De hecho, a la larga, sentirás que tus huesos se vuelven más fuertes y densos al correr, e incluso podrás acumular más calcio para combatir enfermedades óseas como la osteoporosis.

Combate la celulitis: Correr apoya a disipar la adiposidad, inclusive la que se forma a causa de la celulitis.

Controla el peso: Sin duda, correr es entre los más efectivos deportes para bajar de peso, con correr únicamente cinco kilómetros por semana y en combinación con una alimentación baja en grasas, es posible que pierdas hasta cinco kilos de adiposidad. Los resultados: observarás la magnitud de los músculos y la condición corporal en general, esto te ayudará a sentirte mejor en general con respecto a la mente.

2. Ventajas salud mental: dentro de los principales beneficios tenemos:

Combate el estrés y ansiedad: La actividad física es una gran colaboradora para lidiar con la ansiedad. En vez de volver a tu hogar, disponer la bolsa y dirigirte al centro de entrenamiento después de un día agitada, es suficiente con salir a trotar para liberarte de la ansiedad del día a día. Además de esto, correrá el riesgo de reducir el nivel de ansiedad y depresión a cambio de tiempo. Debido a esto es bastante probable que tengas mayor seguridad en ti mismo cuando el nivel de ansiedad y estrés sea el más bajo.

Combate la depresión: El empeño además es posible que sea beneficioso para la ansiedad. Choi indica una investigación nueva que halló que la gente con depresión que empezó a correr regularmente se repuso a una tasa similar a la de los que toman antiinflamatorios. Ha hecho una investigación de sustento e indica que el conjunto de investigación cree que, si una persona alterara solo quince minutos de su posición sentada a correr todos los días, su probabilidad de tener depresión se reduciría en un veintiocho por ciento.

Aumenta la autoestima: Si algo que agrada (y bastante) de correr, es la emoción de fiesta que se genera luego de terminar una buena corrida, sea 5, 10 o 42 kilómetros, que es llamado el 'subidón del runner'. Específicamente, esto sucede cuando ves que los objetivos que tienes como runner se están realizando. Y es que la corrida escinde una de las sustancias

químicas naturales de la comodidad, las endorfinas. Estas tienen la habilidad de brindarte comodidad, de disminuir la ansiedad, la elaboración de cortisol, que es la hormona del estrés, y esto apoya los procedimientos de paz.

3. Evita lesiones: dentro de los principales consejos tenemos:

Antes de empezar a correr, siempre realizar un calentamiento. Evadir la superficie de cemento y correr en la mayor parte de los casos sobre tierra o grava.

Presionar con el correr y sostener la buena posición de los hombros.

Si se hace ejercicio regularmente, es necesario que las zapatillas tengan amortiguación y que se sustituyan cuando la distancia recorrida sea de casi 550 kilómetros.

Preservar una buena hidratación previo a la actividad física y luego de ella.

No superar el tiempo ni la magnitud de la ejercitación.

Detener la acción en el momento en que se inicie la sensación de malestar.

Si se posee algún tipo de trastorno en la articulación, es aconsejable cambiar a una actividad deportiva sin impactar la articulación.

2.2.2 Pérdida de peso

Lezcano (2021) indica que varios especialistas dan por sentado que es posible achicar corriendo cuarenta y cinco minutos tres o cuatro días a la semana, combinando el saldo calórico negativo de la alimentación, es decir,

consumiendo más calorías de las que se queman. De esta manera, es posible perder entre uno y dos kilos por semana, en función del peso inicial del runner y de otra clase de características de salud. A pesar de ello, otros estudios difundidos asimismo han demostrado que los que corren a mayor rapidez por un tiempo mayor a los minutos que disminuyen la intensidad por igual, sin detener la actividad, queman más calorías que aquellos que ejercitan constantemente a baja intensidad.

Mayo (2023) define que la reducción de peso sin una causa clara es posible que se deba a varios causantes, no médicos y médicos. En diversas ocasiones, una mezcla de acontecimientos provoca una decadencia general de la salud que genera una pérdida de peso relacionada. Frecuentemente, las disfunciones médicas que ocasionan pérdida de peso vienen acompañadas de otros signos. En ocasiones no se puede hallar una razón específica.

El momento en el cual la reducción de peso no se ve acompañada de una causa evidente de preocupación es incuestionable. Sin embargo, varios proveedores de salud están de acuerdo en que es necesario un diagnóstico médico si la persona pierde una cantidad mayor a 5 por ciento en peso en 6 a doce meses, en especial si tiene más de sesenta años. Para ilustrar, una reducción de peso de un cinco por ciento en una persona que pesa ciento sesenta y cuatro kilogramos es de ochenta y un kilogramos. En una persona que pesa 200 libras (90kg), la pérdida es de 10 libras (4,5kg).

Mendoza (2021) define que un plan de actividad física para perder peso que es eficaz requiere ser interesante y conservar la motivación de uno. Sirve el propósito de poseer un objetivo específico. Su objetivo podría ser el

tratamiento de una enfermedad, reducir la ansiedad, aumentar su energía o poder adquirir la ropa en una medida más diminuta. La rutina de ejercitación que tiene usted la puede utilizar como una forma de relacionarse con otros individuos. La posibilidad de asistir a las clases de educación física o ejercitar en compañía de un colega es la combinación social ideal.

Para llegar a bajar de peso, la alimentación tiene un papel más importante de lo que la actividad física. La actividad física, así como el entrenamiento, tiene un efecto más grande en eludir la vuelta a la pérdida de peso. Bajar de peso sin realizar ningún cambio en la actividad física y con solo cambios en la alimentación puede desmejorarte. Esto sucede a causa de la reducción de volumen y peso asociados a la edad. Añadir el adiestramiento en resistencia y la actividad aeróbica a un programa para bajar de peso apoya a fin de prevenir la pérdida de masa muscular y ósea.

Entrenamientos de running efectivos para perder peso:

Alzamora (2023) recomienda que se sigan los siguientes entrenamientos con el fin de que el running tenga efecto positivo:

- Corre con largometraje: Las tiradas de longitud. Son identificables por estar presentes en los planes de ejercitación de media maratón y maratón, sin embargo, además son excelentes para desechar calorías. Se trata de prácticas de mayor a 30-45 minutos donde el propósito es aguantar la mayor cantidad de tiempo que nos ha sido fijada como meta corriendo a un régimen administrado. Es significativo realizar este tipo de adiestramiento en forma de progresión debido a que de no. Conforme a lo que vayas adquiriendo habilidad, es posible que

aumentes la brecha entre la distancia y el tiempo que te pasas corriendo.

- Goma la delantera de modo rápido: Transformaciones en el ritmo. Se trata de un método de adiestramiento en running similar al fartlek. Este tipo de adiestramiento es muy valorado ya que mezcla tiempos de ejercitación fuerte con pausas más amables. El cambio de grados hace que nuestras vibraciones se intensifiquen y esto provoca un consumo de calorías.
- Cuesta arriba: Las ascensiones son una de las prácticas de deportes de fuerza específicas de corrida que son importantes para cualquier runner con el fin de aumentar la fuerza de la pisada y la capacidad aeróbica. Esto es lo que sucede debido a que nos ayudará a conseguir una gran pérdida de calorías por la acción muscular y por las pulsaciones elevadas, expresa Javier.
- Series, un eje principal de entrenamiento para corredores: Las series son un paradigma de entrenamiento en el que nos fijamos un objetivo de distancia para recorrerla a una fuerza mayor. Una vez consigamos nuestro objetivo, pararemos o andaremos. Debido a sus requerimientos físicos, se logra una alta pérdida de calorías. Si no estás seguro de cómo hacerlas de manera correcta, continúa este instructivo en extenso para enterarte de todo acerca de las categorías de velocidad en el running.

Errores comunes del running para perder peso:

Flamenco (2023) indica que los errores comunes son los siguientes:

- Iniciarse excesivamente fuerte: Uno de los fracasos más frecuentes es iniciarse excesivamente fuerte, esto es posible que genere heridas y desánimo. Es importante comenzar despacio y aumentar paulatinamente la magnitud. Es posible que comiences con el procedimiento CaCo, que mezcla fases de corrida con otras de caminar para habituar los músculos a la actividad.
- No tener en cuenta la dieta: La importancia de la dieta es igual de importante que la actividad física para perder peso, sin embargo, en el momento en que se hace deporte, es posible tener la tentación de consumir un número mayor a fin de llenar las necesidades. No permitas que te suceda. Averigua de qué forma alimentarse con una dieta saludable y equitativa que contenga muchos vegetales, frutas y cereales.
- Deshidratación: Es importante mantenerse hidratado previo a, durante y postrero a la corrida. La deshidratación es posible que influya en tu capacidad y, en las situaciones más extremas, es posible que haya riesgos. También, no te olvides de que en el momento en que bebes H₂O aumenta la percepción de llenura, de modo que además comerás menos.
- Descanso deficiente: La reposición de sueño es importante para la sanación de los músculos y la comodidad general. Averigua cuanto tiempo duermes por noche y cuáles son los días de relax de la rutina de ejercitación habitual.
- No tomas suficiente proteína: sea lo que fuere el vegetal o el animal, la misma se trata de uno de los requerimientos fundamentales para

todo runner con el fin de bajar de peso. El punto fundamental está en que la alimentación de los músculos, además de ayudar a estar saciado, también tiene la ventaja de colaborar a desarrollar la musculatura.

Dimensiones:

Tapia (2022) indica que las dimensiones son:

- 1. Pérdida de peso voluntario:** Para poder bajar de peso de manera significativamente alta sin realizar dietas, la suma de ejercicios que se haga deberá ser significativamente mayor que la cantidad mínima aconsejada. Específicamente, es necesario hacer unos sesenta minutos de actividad física frecuente para conseguir una pérdida de peso importante. Pero cuidado, previo a eliminar su figura del gimnasio, tenga en cuenta que una importante cantidad de investigaciones validan que la importancia de la actividad física como parte de cualquier programa para bajar de peso es fundamental. La actividad física aumenta la calidad de nuestro cuerpo y previene la decadencia de nuestros músculos. La tasa metabólica de un cuerpo, en tanto a la cantidad de energía que pierde en la quietud, está determinada por la mezcla de músculos y grasa que tiene, y estos últimos tienen una mayor tasa metabólica que los primeros, esto quiere decir que queman más calorías. Solo relying en la alimentación para perder peso will reduce la musculatura junto con la adiposidad, bajando su metabolismo. De modo que, es fundamental cerciorarse de que se ha

ejercitado lo adecuado y lo esencial dentro de un programa de reducción de peso para preservar sus depósitos de músculos.

2. **Pérdida de peso involuntario:** El peso corporal se considera perdido con importancia clínica si tiene un descenso de más de cinco por ciento en un periodo de seis meses, o si se pierde un peso total de cinco kilogramos. A pesar de ello, la definición tradicional no diferencia entre la carencia de cuerpo adiposo y la pérdida de masa corporal magra, las cuales pueden dar lugar a diferentes resultados. Además, la acumulación de agua (p. Ej., en caso de que padezca de insuficiencia cardíaca o de enfermedad renal crónica) es posible que parafrasee la pérdida significativamente importante en términos de peso corporal. Además de la decadencia de peso, los pacientes pueden exhibir otros signos como anorexia, fiebre o sudores diurnos a causa de la enfermedad subalterna. La sintomatología y signos de deficiencia en nutrición (véase sobre todo las características generales de las vitaminas) son posible que también se presentaran.

2.3. Definiciones conceptuales

El running:

Camones (2017) indica que la palabra running, que se encuentra entre las más usadas en el presente, se refiere a la corrida continua, la acción por la que los pies tocan el piso a una velocidad mayor a la del andar.

Pérdida de peso

Lezcano (2021) indica que varios especialistas dan por sentado que es posible achicar corriendo cuarenta y cinco minutos tres o cuatro días a la semana, combinando el saldo calórico negativo de la alimentación, es decir, consumiendo más calorías de las que se queman.

Pérdida de peso voluntario:

Para poder bajar de peso de manera significativamente alta sin realizar dietas, la suma de ejercicios que se haga deberá ser significativamente mayor que la cantidad mínima aconsejada. Específicamente, es necesario hacer unos sesenta minutos de actividad física frecuente para conseguir una pérdida de peso importante.

Pérdida de peso involuntario:

El peso corporal se considera perdido con importancia clínica si tiene un descenso de más de cinco por ciento en un periodo de seis meses, o si se pierde un peso total de cinco kilogramos.

2.4. Formulación de la Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners Mb, Huacho, 2024.

El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación aplicado en la tesis es básico.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación aplicado en la tesis es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño de investigación aplicado en la tesis es no experimental.

3.1.4. Enfoque

El enfoque de investigación aplicado en la tesis es cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 32 runners de Huacho y sus sedes como Santa María, Chanay, Huaral y Santa Rosa

3.2.2 Muestra

La muestra está compuesta por toda la población que son 32 runners.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: El running	Beneficios para la salud	Disminuye posibilidad de contraer enfermedad	1, 2, 3, 4	Likert
		Fortalece los huesos		
		Combate la celulitis		
		Controla el peso		
	Ventajas salud mental	Combate el estrés	5, 6, 7, 8	Likert
		Combate la ansiedad		
		Combate la depresión		
		Aumenta el autoestima		
	Evita lesiones	Calentamiento	9, 10, 11, 12	Likert
		Mantener buena postura		
		Mantener la hidratación		
		Intensidad de entrenamiento		
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Pérdida de peso	Pérdida de peso involuntario	Hiperactividad	13, 14, 15	Likert
		Diabetes no controlada		
	Pérdida de peso voluntario	Trastornos	16, 17, 18	Likert
		Tiempo de ejercicio físico		
		Intensidad de ejercicio físico		
		Alimentación saludable		

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica que se emplea para la recolección de datos es la encuesta.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento que se utiliza para los datos es el cuestionario que consta con un total de 18 preguntas a ser procesadas para los resultados de la investigación.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	28%
A veces	11	34%
Siempre	12	38%
TOTAL	32	100%

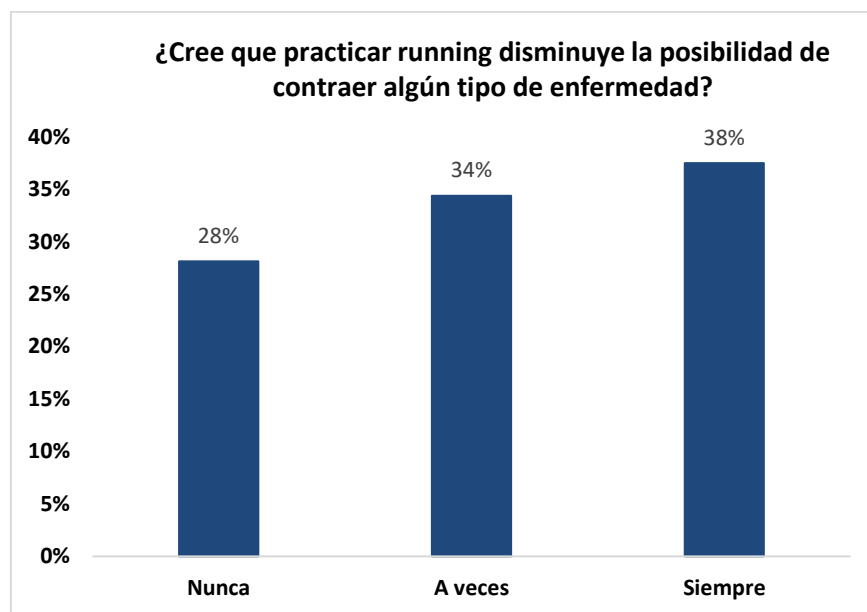


Figura 1 Cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 28% nunca cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad, el 34% a veces cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad y el 38% siempre cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad.

Tabla 2

Cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	22%
A veces	10	31%
Siempre	15	47%
TOTAL	32	100%

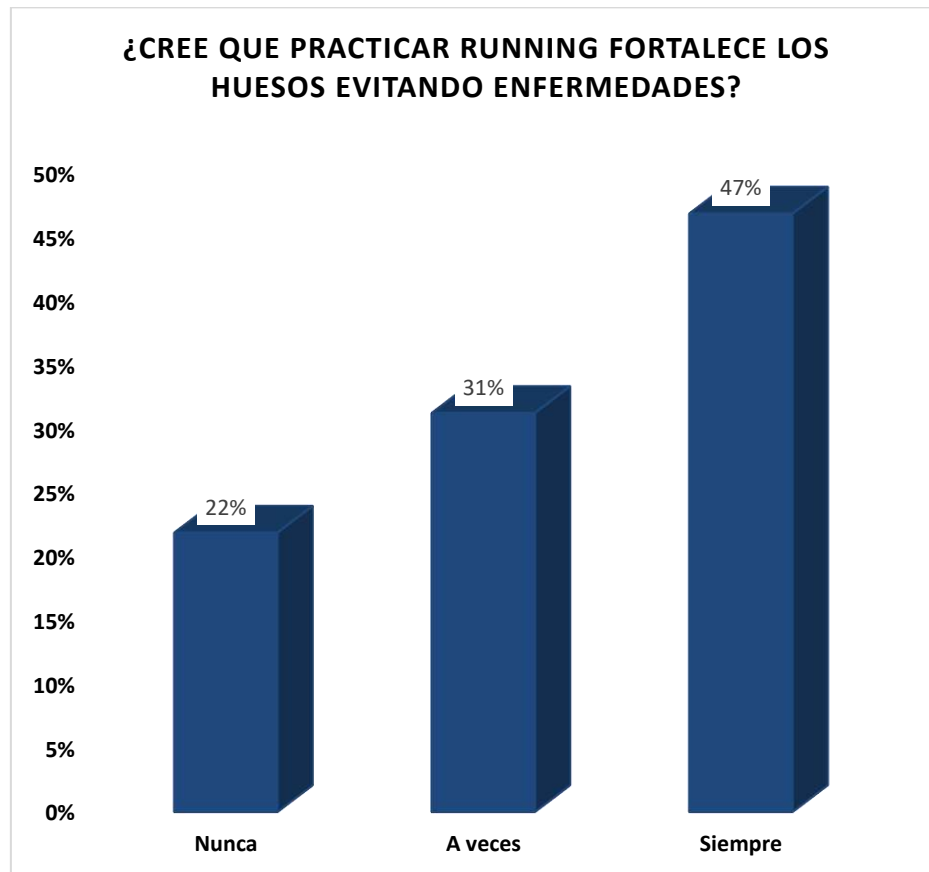


Figura 2 Cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 22% nunca cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades, el 31% a veces cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades y el 47% siempre cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades.

Tabla 3
Cree que practicar running combate la celulitis

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	16%
A veces	11	34%
Siempre	16	50%
TOTAL	32	100%

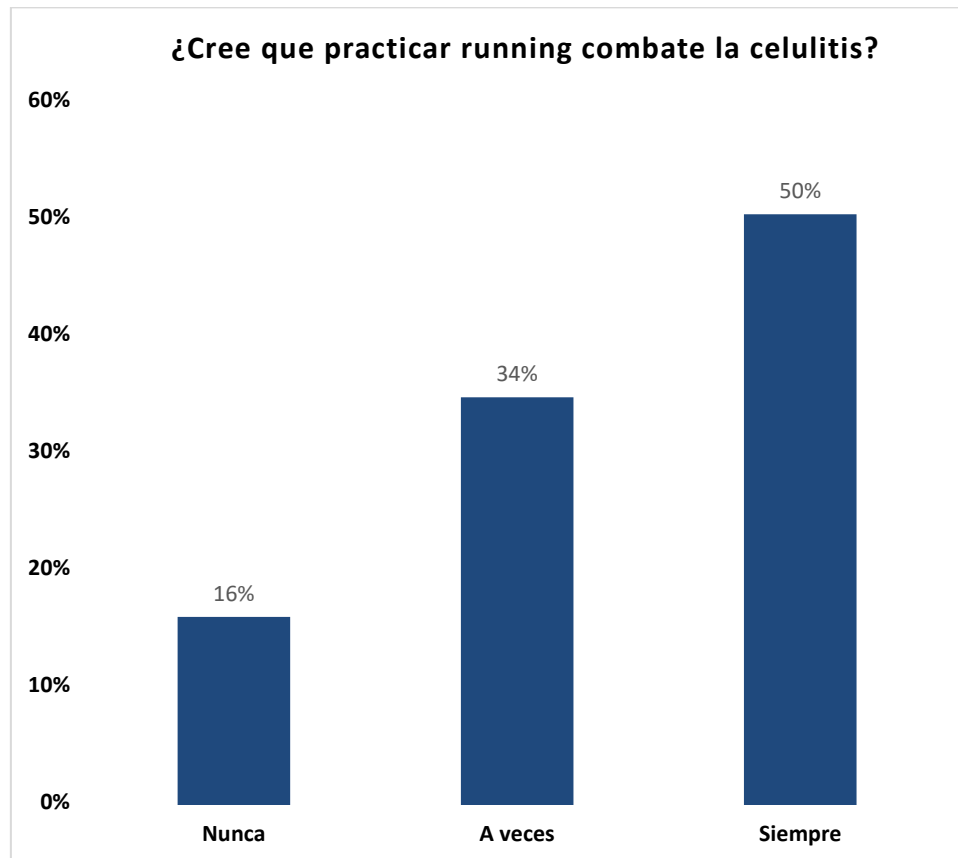


Figura 3 Cree que practicar running combate la celulitis

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 16% nunca cree que practicar running combate la celulitis, el 34% a veces cree que practicar running combate la celulitis y el 50% siempre cree que practicar running combate la celulitis.

Tabla 4

Cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	22%
A veces	10	31%
Siempre	15	47%
TOTAL	32	100%

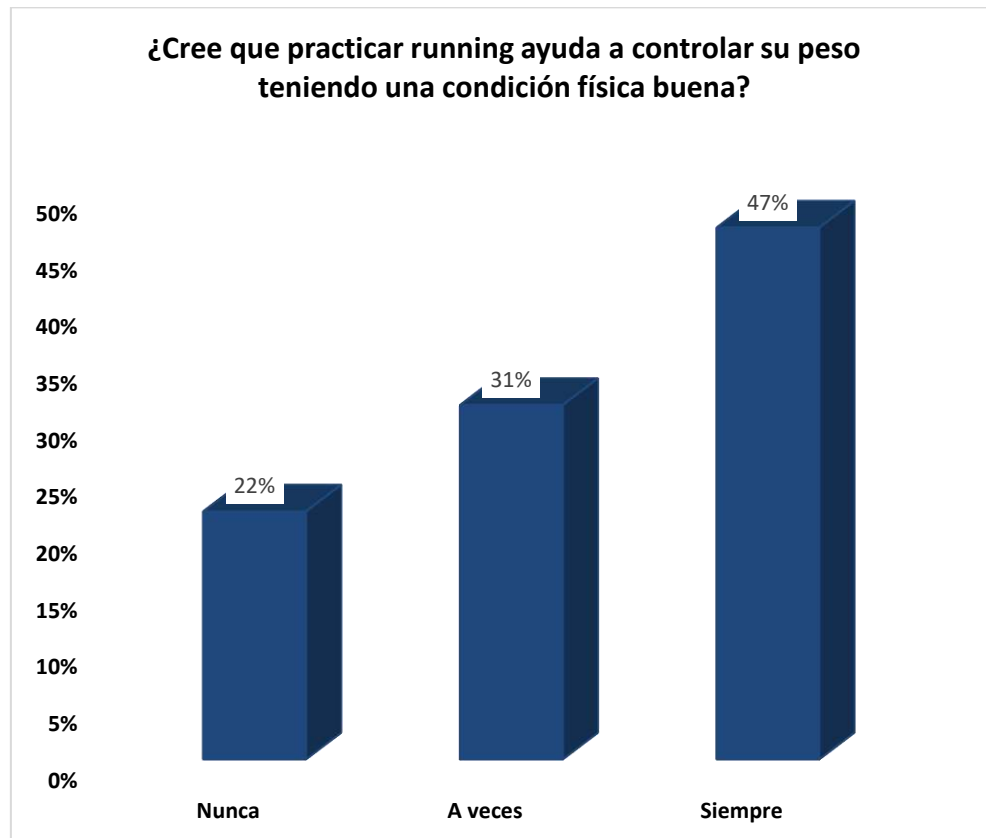


Figura 4 Cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 22% nunca cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena, el 31% a veces cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena y el 47% siempre cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena.

Tabla 5

Cree que practicar running combate el estrés liberando su mente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	19%
A veces	12	38%
Siempre	14	44%
TOTAL	32	100%

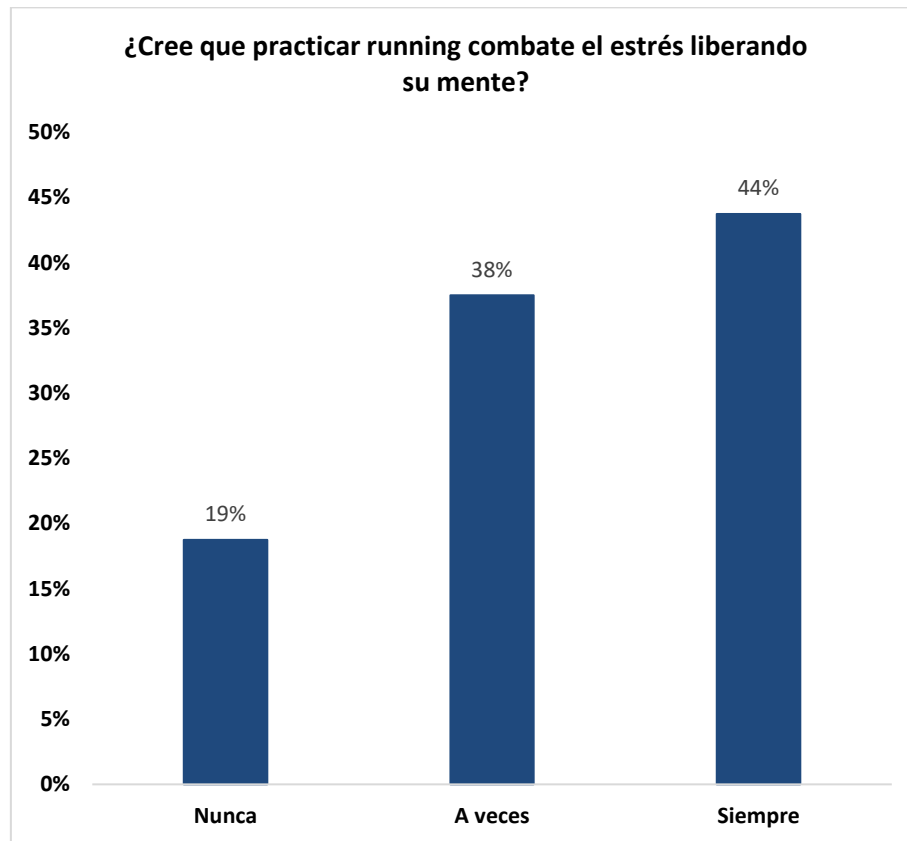


Figura 5 Cree que practicar running combate el estrés liberando su mente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 19% nunca cree que practicar running combate el estrés liberando su mente, el 38% a veces cree que practicar running combate el estrés liberando su mente y el 44% siempre cree que practicar running combate el estrés liberando su mente.

Tabla 6

Cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	22%
A veces	14	44%
Siempre	11	34%
TOTAL	32	100%

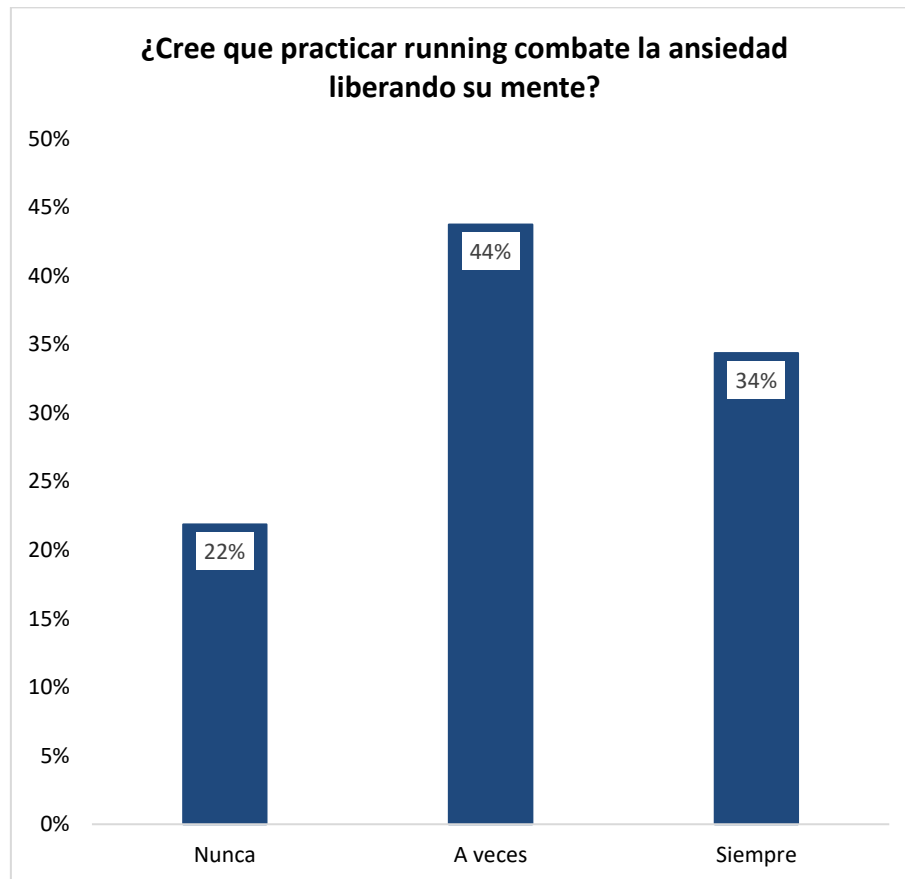


Figura 6 Cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 22% nunca cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente, el 44% a veces cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente y el 34% siempre cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente.

Tabla 7

Cree que practicar running combate la depresión liberando su mente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	25%
A veces	10	31%
Siempre	14	44%
TOTAL	32	100%

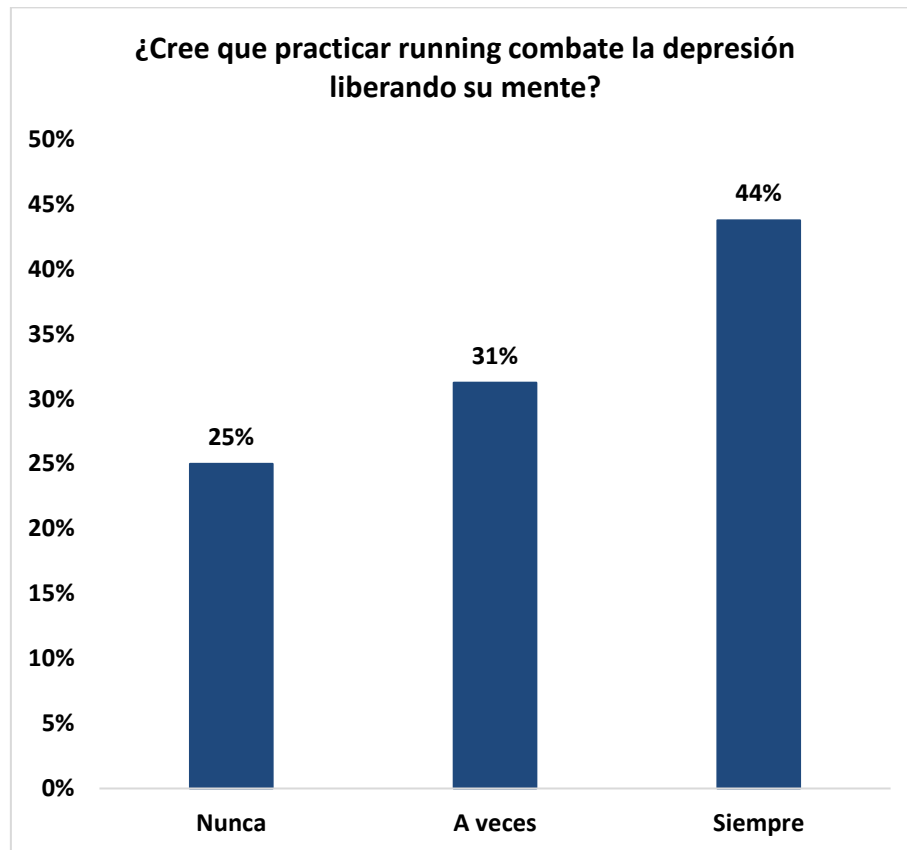


Figura 7 Cree que practicar running combate la depresión liberando su mente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 25% nunca cree que practicar running combate la depresión liberando su mente, el 31% a veces cree que practicar running combate la depresión liberando su mente y el 44% siempre cree que practicar running combate la depresión liberando su mente.

Tabla 8

Cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	13%
A veces	15	47%
Siempre	13	41%
TOTAL	32	100%

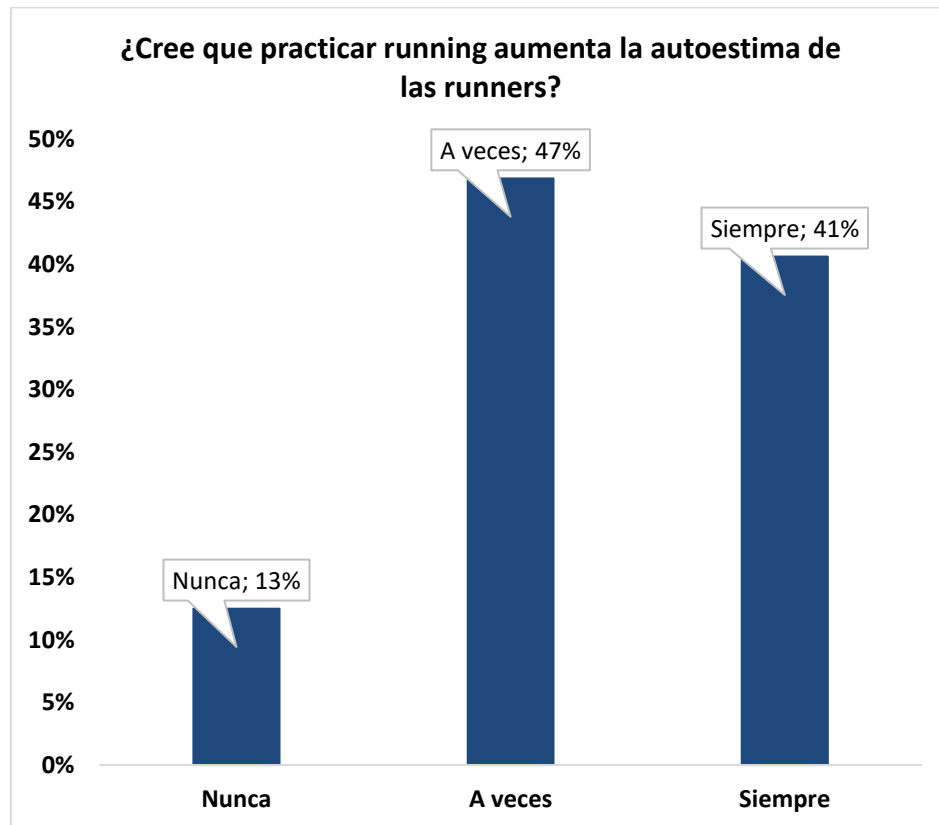


Figura 8 Cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 13% nunca cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners, el 47% a veces cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners y el 41% siempre cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners.

Tabla 9

Cree que el calentamiento antes del running es importante

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	13%
A veces	13	41%
Siempre	15	47%
TOTAL	32	100%

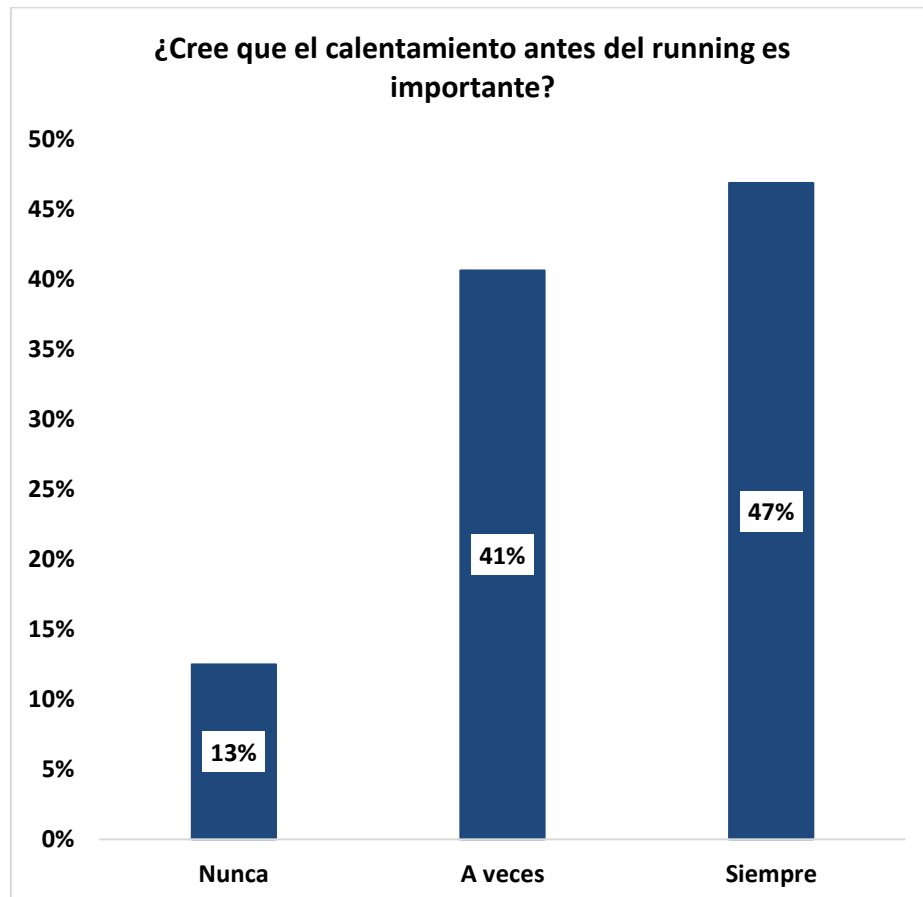


Figura 9 Cree que el calentamiento antes del running es importante

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 13% nunca cree que el calentamiento antes del running es importante, el 41% a veces cree que el calentamiento antes del running es importante y el 47% siempre cree que el calentamiento antes del running es importante.

Tabla 10

Cree que mantener buena postura durante el running es importante

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	16%
A veces	12	38%
Siempre	15	47%
TOTAL	32	100%

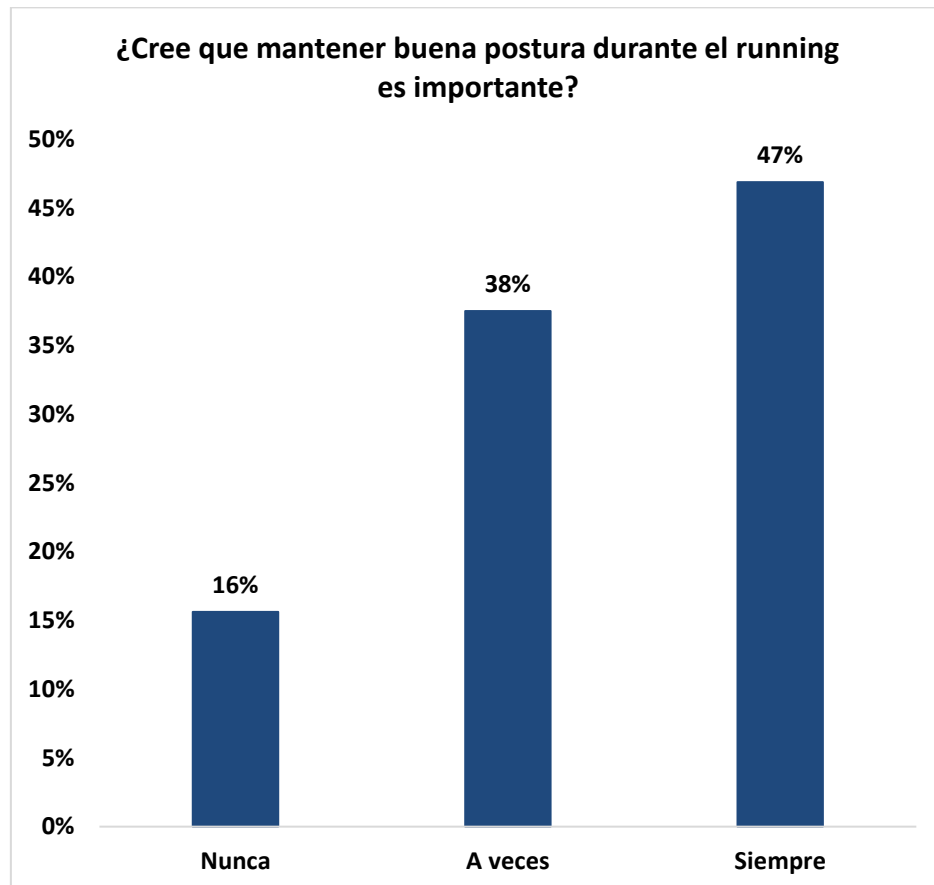


Figura 10 Cree que mantener buena postura durante el running es importante

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 16% nunca cree que mantener buena postura durante el running es importante, el 38% a veces cree que mantener buena postura durante el running es importante y el 47% siempre cree que mantener buena postura durante el running es importante.

Tabla 11

Cree que mantener buena hidratación durante el running es importante

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	28%
A veces	10	31%
Siempre	13	41%
TOTAL	32	100%

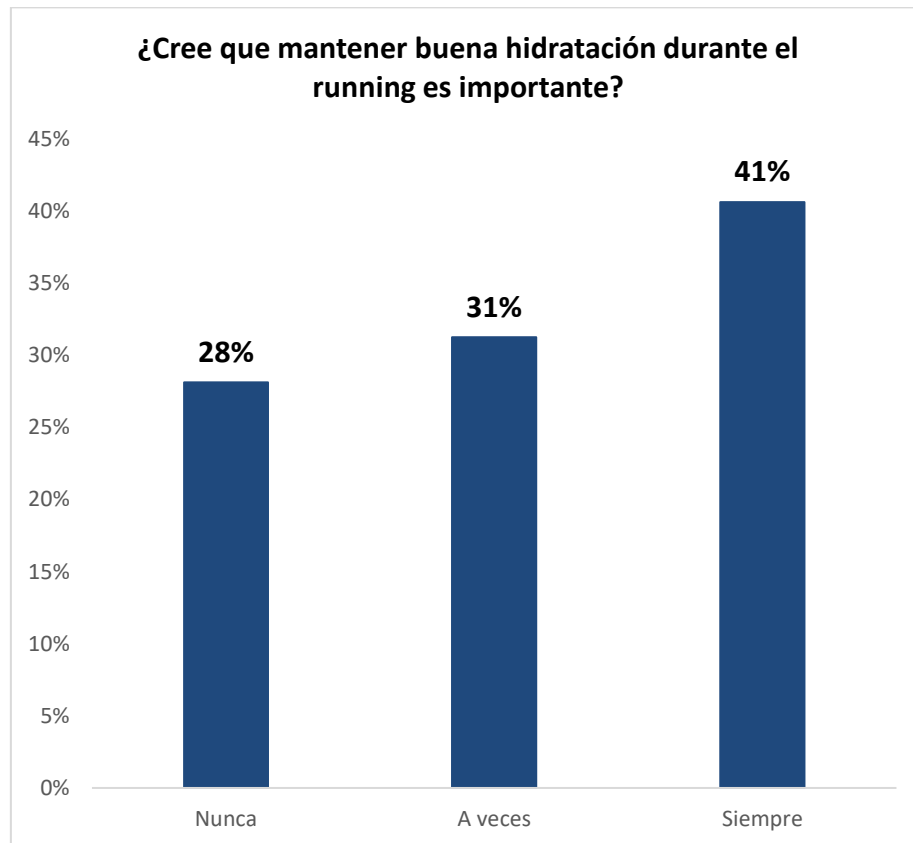


Figura 11 Cree que mantener buena hidratación durante el running es importante

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 28% nunca cree que mantener buena hidratación durante el running es importante, el 31% a veces cree que mantener buena hidratación durante el running es importante y el 41% siempre cree que mantener buena hidratación durante el running es importante.

Tabla 12

Cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	22%
A veces	11	34%
Siempre	14	44%
TOTAL	32	100%

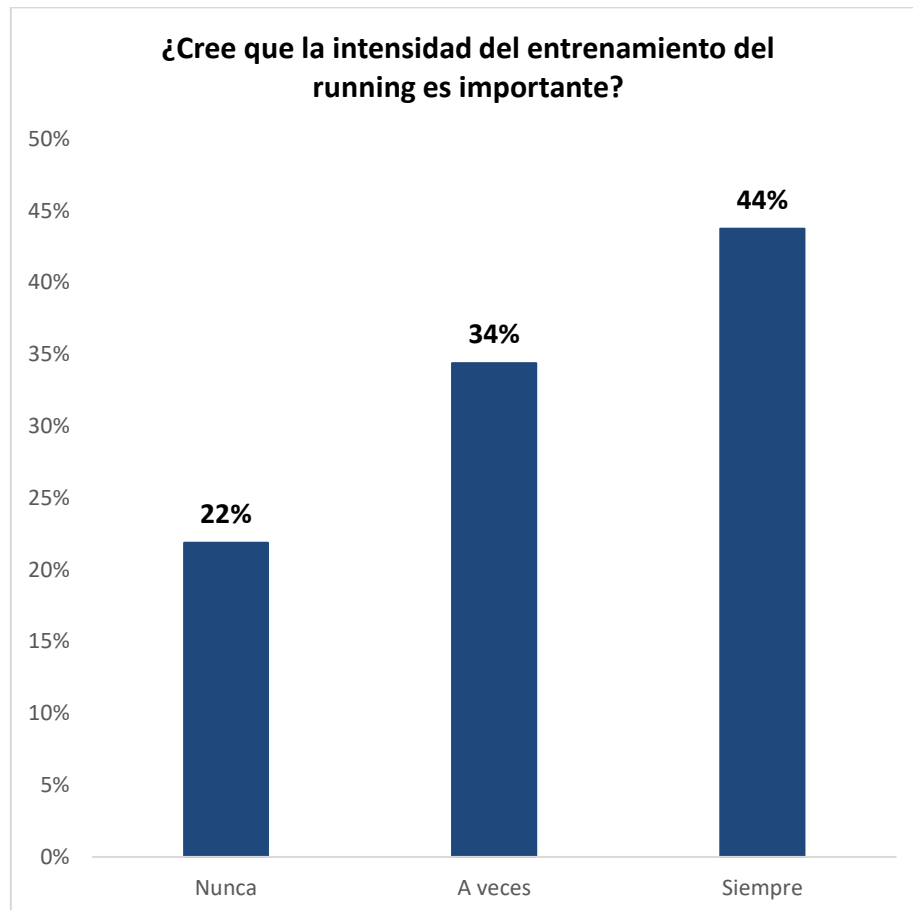


Figura 12 Cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 22% nunca cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante, el 34% a veces cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante y el 44% siempre cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante.

Tabla 13

Sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	25	78%
A veces	6	19%
Siempre	1	3%
TOTAL	32	100%

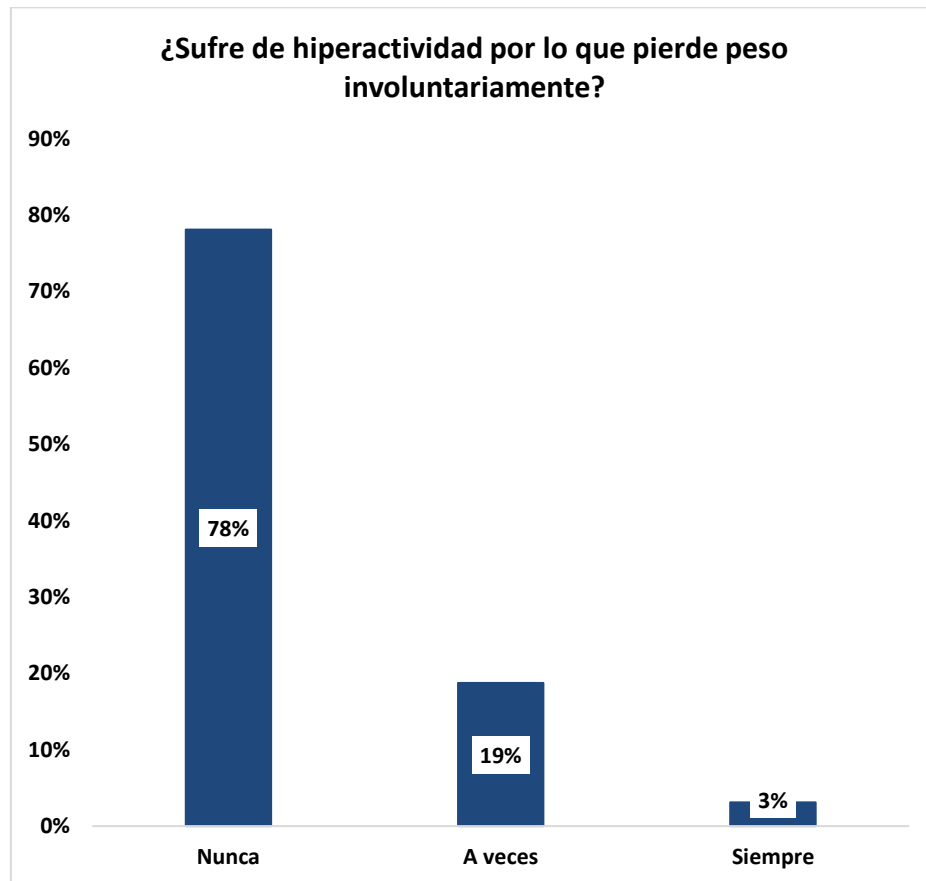


Figura 13 Sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 78% nunca sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente, el 19% a veces sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente y el 3% siempre sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente.

Tabla 14

Sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	22	61%
A veces	12	33%
Siempre	2	6%
TOTAL	36	100%

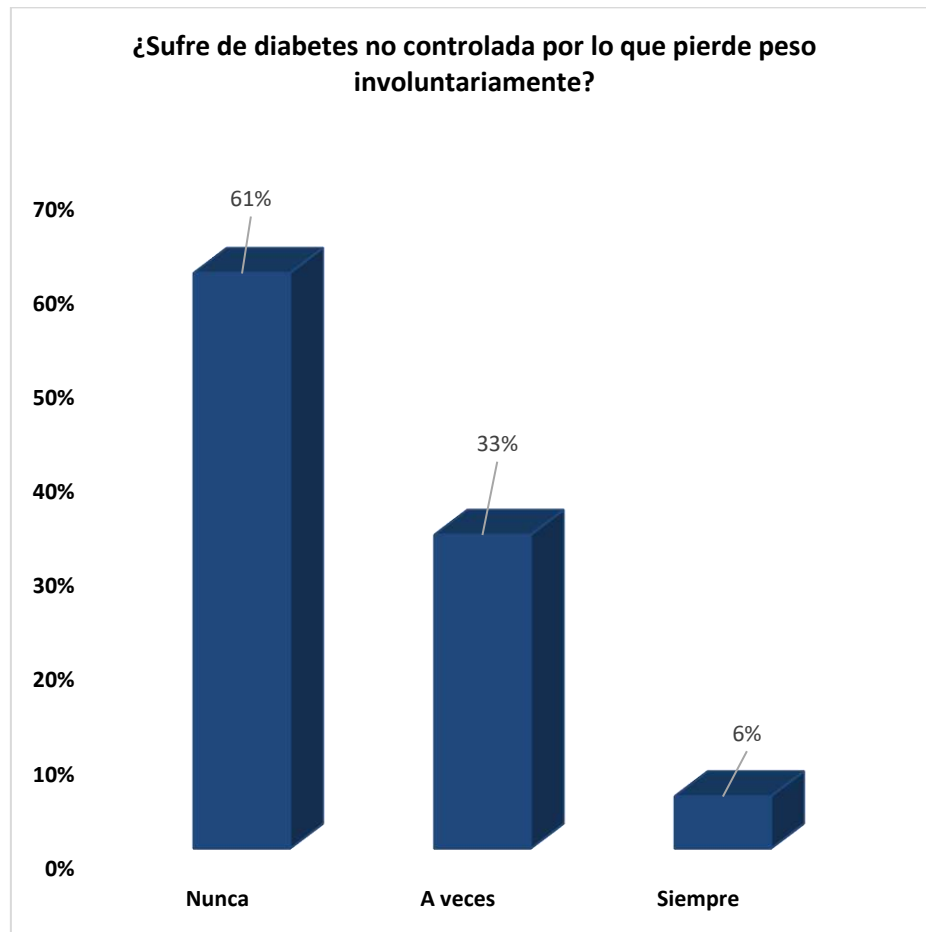


Figura 14 Sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 61% nunca sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente, el 33% a veces sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente y el 6% siempre sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente.

Tabla 15
Sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	24	75%
A veces	6	19%
Siempre	2	6%
TOTAL	32	100%

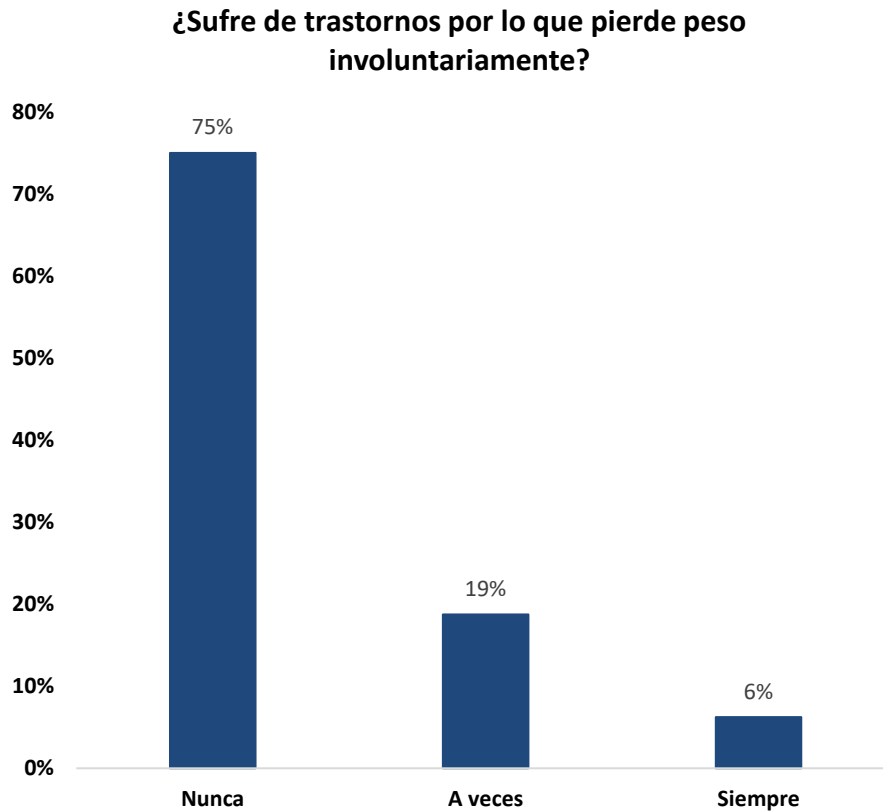


Figura 15 Sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 75% nunca sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente, el 19% a veces sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente y el 6% siempre sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente.

Tabla 16

Cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	16	50%
A veces	11	34%
Siempre	5	16%
TOTAL	32	100%

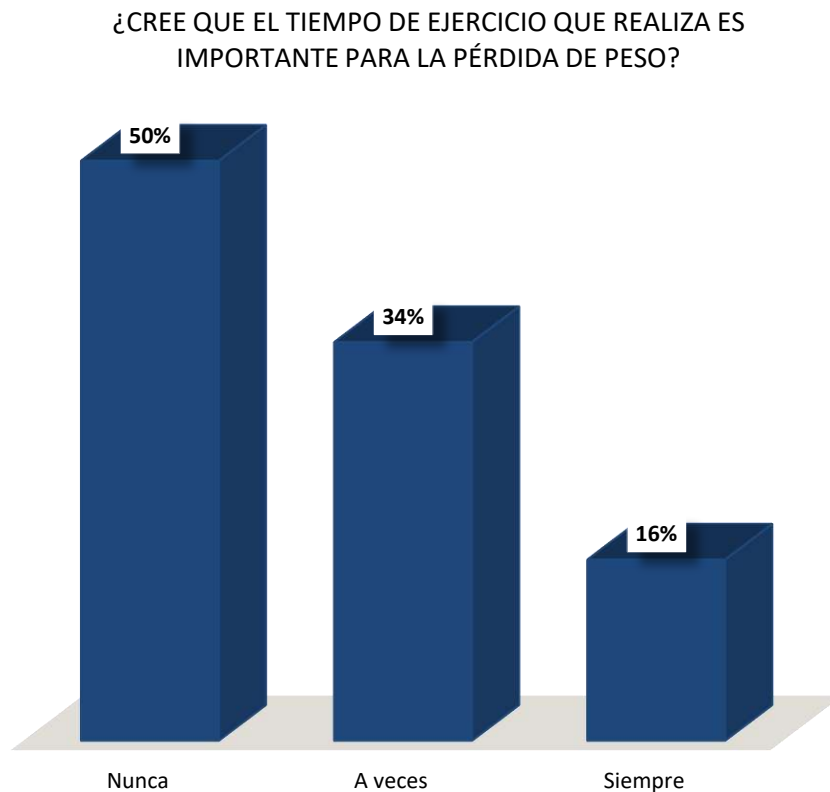


Figura 16 Cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 50% nunca cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso, el 34% a veces cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso y el 16% siempre cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso.

Tabla 17

Cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	53%
A veces	11	34%
Siempre	4	13%
TOTAL	32	100%

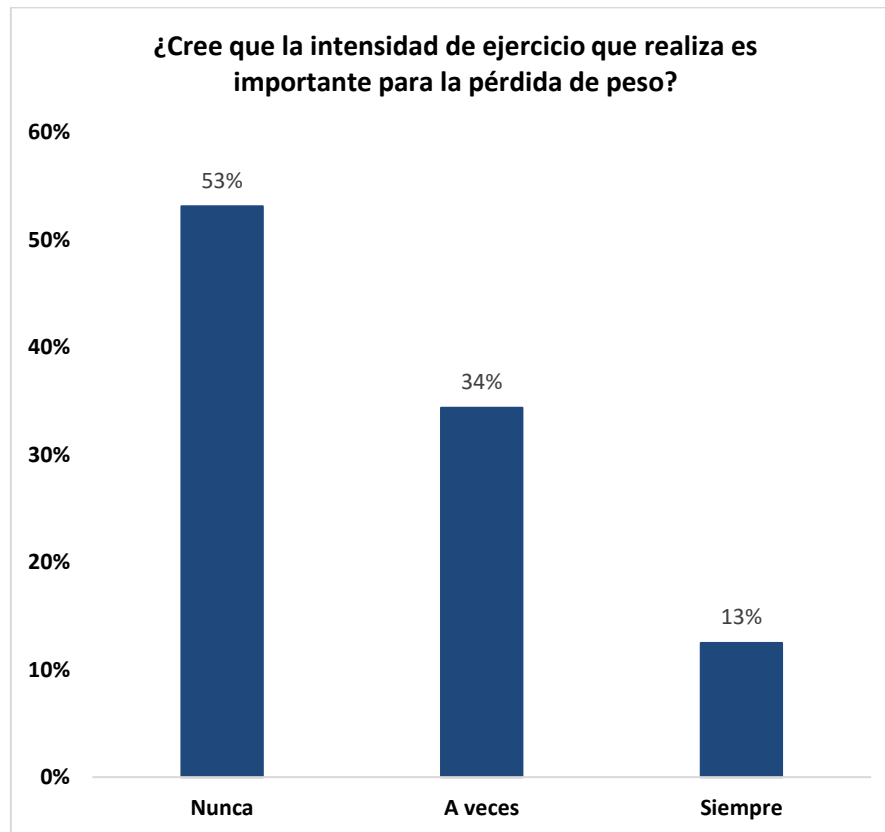


Figura 17 Cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 53% nunca cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso, el 34% a veces cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso y el 13% siempre cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso.

Tabla 18

Cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	15	47%
A veces	9	28%
Siempre	8	25%
TOTAL	32	100%

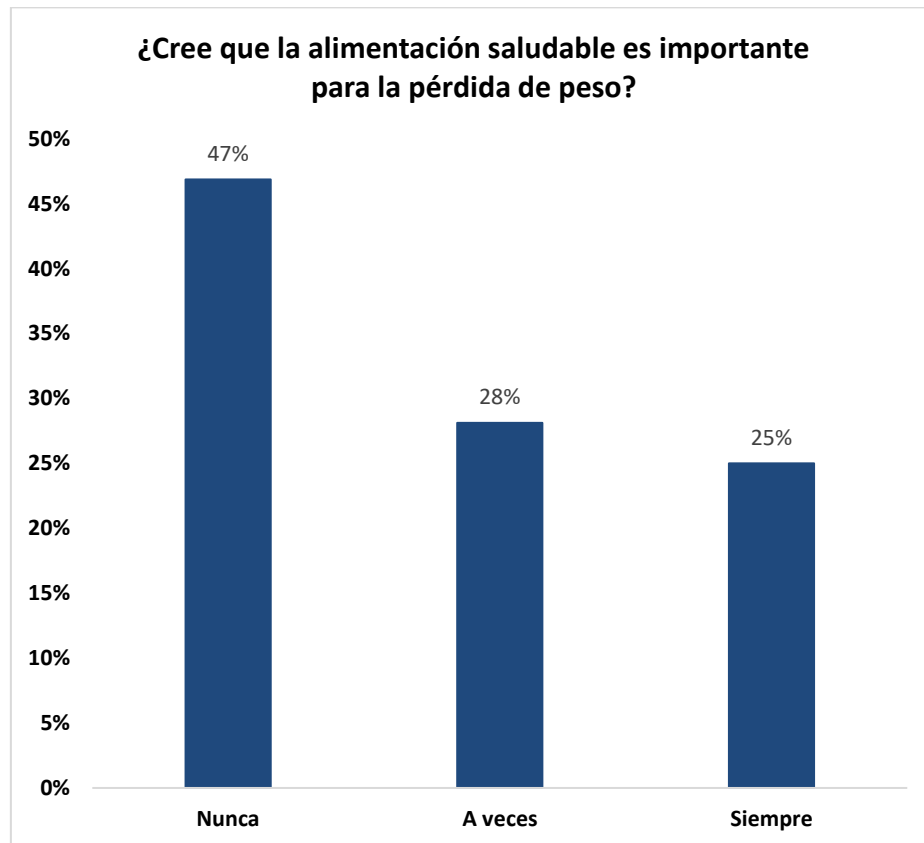


Figura 18 Cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 3 runners quienes respondieron que; el 47% nunca cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso, el 28% a veces cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso y el 25% siempre cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

Se han obtenido resultados que afirman la hipótesis alternativa el running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners Mb, Huacho, 2024.

Estos resultados se relacionan con Molina, Cifuentes y Martinez (2020) en su artículo titulada “*Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta intensidad y consejería nutricional en sujetos de sobrepeso*”, tiene como resumen que en vez de eso, como una alternativa más eficaz se sugiere el adiestramiento de alta energía en intervalos (HIIT) que tiene un mayor efecto sobre el adiposidad de la barriga y de la superficie de la piel. Esta categoría de ejercicios se diferencia por la utilización de periodos breves de actividad (al menos un minuto) a una alta intensidad (es decir, 100% de VO₂ máximo) seguidos de un breve respiro (activo o inactivo) entre cada conjunto de ejercicios. Esta actividad se repite con una cantidad de veces que depende del modelo usado entre 10-60 ciclos.

Adem´ss Cordova y Estrada (2022) en su tesis titulada “*Insatisfacción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del Colegio Parroquial San Vicente De Paúl, 2022*”, concluye que: El vínculo entre la insatisfacción con respecto a la imagen del cuerpo y las conductas alimenticias de peligro tiene una relación de importancia ($p = 0.000 < 0.05$), y tiene un grado de correlación de 0,623 dentro de un 95% de seguridad, por lo que se aceptó el concepto alterno y se rechazó el concepto cero (p. 83).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que el running se relaciona con la pérdida de peso en el grupo runner Mb del distrito de Huacho.

Segunda: Se concluye que practicar el running tiene muchos beneficios para la salud física de cada una de las personas que lo practican, ya sea perteneciendo a un grupo o no.

Tercera: Se concluye que practicar el running tiene ventajas en la salud mental pues combate la depresión, la ansiedad y el estrés y de esta manera la autoestima de las personas aumenta beneficiosamente.

Cuarta: Se concluye que practicar el running evita lesiones y complicaciones en la salud pues ayuda a mantener un estado de salud óptimo sobre todo cuando se trata de la condición física.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se sugiere al grupo de runners Mb a invitar a más personas a unirse al grupo pues se tiene múltiples beneficios que conllevaran a tener un estado y condición de salud estable.

Segunda: Se sugiere a los integrantes del grupo Runners Mb a calentar antes de practicar el deporte con el fin de evitar lesiones que son perjudiciales para continuar haciendo lo que tanto les gusta.

Tercera: Se recomienda a los runners evaluarse médicamente para saber si tienen enfermedades perjudiciales y como combatirlo a través del running, motivando de esta manera a las demás personas para su participación.

Cuarta: Se recomienda a los runners continuar practicando el running y transmitir en vivo por Facebook sus beneficios para que su comunidad incremente favorablemente.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

- Arroyo, A. (2021). análisis del ayuno intermitente y su efecto en la salud, en la pérdida de peso y en el rendimiento deportivo. *Pregrado*. Universidad de León, España.
- Benavides, M., Jurado, P., & Ramos, E. (2023). Modelo ProLab: New Life, propuesta sostenible que busca mejorar el estado físico y mental de la salud de jóvenes y adultos. *Posgrado*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Huancayo, Perú.
- Caiza, R. (2020). la hidratación en el rendimiento deportivo de los atletas de trail running del Club Corredores sin Fronteras. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Cordova, C., & Estrada, C. (2022). Insatisfacción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del Colegio Parroquial San Vicente De Paúl, 2022. *Pregrado*. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Tarma, Perú.
- Dzurovcin, W. (2022). Efecto de las rápidas bajadas de peso corporal sobre las capacidades físicas en judocas de selección argentina adultos masculinos. *Posgrado*. Instituto Universitario Hospital Italiano de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Montejo, K. (2020). sentido de coherencia y flow estado en un grupo de adultos runners y no runners. *Pregrado*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Palacios, E., & Carhuapoma, N. (2023). asociación entre sedentarismo, actividad física y hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en tiempos de covid 19. *Pregrado*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.

Pons, V. (2021). efecto de la restricción calórica en la composición corporal, la estructura muscular y la eficiencia de la cadena respiratoria del deportista. *Posgrado*. Universitat de les illes balears, España.

6.2. Fuentes Electrónicas

Alzamora, D. (11 de 04 de 2023). *Los 4 mejores entrenamientos de running para perder peso según un entrenador*. Obtenido de <https://www.runnersworld.com/es/training/a38499311/mejores-entrenamientos-running-perder-peso/>

Austin, D. (24 de 05 de 2024). *'Running': el deporte más antiguo sigue siendo uno de los mejores y más completos ejercicios que hay*. Obtenido de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2024/05/running-correr-deporte-mas-antiguo-beneficios-salud>

Camones, J. (07 de 12 de 2017). *Running*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/running.html>

Flamenco, S. (20 de 10 de 2023). *Cómo, cuándo y a qué velocidad tienes que correr cada día para perder peso, según la ciencia*. Obtenido de <https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/running-como-correr-para-adelgazar-perder-peso-20231020084250-nt.html>

Lezcano, J. (25 de 04 de 2021). *Cuánto tengo que correr para perder peso: la respuesta definitiva*. Obtenido de <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/cuanto-correr-perder-peso-la-respuesta-definitiva/>

- Macedo, J. (21 de 11 de 2023). *12 beneficios de correr para que te animes a convertirte en un runner*. Obtenido de <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a40141551/beneficios-correr/>
- Mayo, S. (2023). *Pérdida de peso sin causa aparente*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/symptoms/unexplained-weight-loss/basics/causes/sym-20050700>
- Mendez, L. (13 de 03 de 2023). *5 beneficios del running para la salud*. Obtenido de <https://www.caf.com/es/actualidad/noticias/2023/03/5-beneficios-del-running-para-la-salud/>
- Mendoza, E. (2021). *Ejercicio y actividad para bajar de peso*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000385.htm>
- Molina, C., Cifuentes, G., & Martinez, C. (2020). Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta intensidad y consejería nutricional en sujetos de sobrepeso. *Med Chile*, 1254-1259.
- Tapia, O. (2022). *¿Cómo afecta el ejercicio físico a la pérdida de peso?* Obtenido de https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/como-afecta-ejercicio-fisico-perdida-peso_2023041364381efa1b5f5b0001473f31.html
- Venturo, L. (2022). *Consejos para empezar a correr*. Obtenido de <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/deporte-femenino/otros-deportes/running>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: EL RUNNING COMO ESTRATEGIA DE PERDIDA DE PESO DEL GRUPO RUNNERS MB, HUACHO, 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024? PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024? ¿Cómo se relaciona el running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024?	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024. OBJETIVOS ESPECIFICOS: Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024. Determinar la relación del running como estrategia de pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.	HIPOTESIS GENERAL: El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024. HIPOTESIS ESPECIFICOS: El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024. El running como estrategia se relaciona con la pérdida de peso del grupo runners MB, Huacho, 2024.	VARIABLE X El Running VARIABLE Y Pérdida de peso	X1= Beneficios para la salud X2= Ventajas salud mental X3= Evita lesiones Y1= Pérdida de peso involuntario Y2= Pérdida de peso voluntario	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo POBLACION: 32 runners MUESTRA: 32 runners ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 12 preguntas para medir la variable X 06 Preguntas para medir la variable Y



ENCUESTA

A LOS RUNNERS MB, HUACHO, 2024.

INSTRUCCIÓN

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

1=Nunca; 2=A veces; 3=Siempre

EL RUNNING				
I. Beneficios para la salud		Calificación		
		1	2	3
1.	¿Cree que practicar running disminuye la posibilidad de contraer algún tipo de enfermedad?			
2.	¿Cree que practicar running fortalece los huesos evitando enfermedades?			
3.	¿Cree que practicar running combate la celulitis?			
4.	¿Cree que practicar running ayuda a controlar su peso teniendo una condición física buena?			
II. Ventajas salud mental		Calificación		
		1	2	3
5.	¿Cree que practicar running combate el estrés liberando su mente?			
6.	¿Cree que practicar running combate la ansiedad liberando su mente?			
7.	¿Cree que practicar running combate la depresión liberando su mente?			
8.	¿Cree que practicar running aumenta la autoestima de las runners?			
III. Evita lesiones		Calificación		

		1	2	3
9.	¿Cree que el calentamiento antes del running es importante?			
10.	¿Cree que mantener buena postura durante el running es importante?			
11.	¿Cree que mantener buena hidratación durante el running es importante?			
12.	¿Cree que la intensidad del entrenamiento del running es importante?			
PÉRDIDA DE PESO				
IV. Pérdida de peso involuntario		Calificación		
		1	2	3
13.	¿Sufre de hiperactividad por lo que pierde peso involuntariamente?			
14.	¿Sufre de diabetes no controlada por lo que pierde peso involuntariamente?			
15.	¿Sufre de trastornos por lo que pierde peso involuntariamente?			
V. Pérdida de peso voluntario		Calificación		
		1	2	3
16.	¿Cree que el tiempo de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso?			
17.	¿Cree que la intensidad de ejercicio que realiza es importante para la pérdida de peso?			
18.	¿Cree que la alimentación saludable es importante para la pérdida de peso?			