

# Correr en la periferia: una espiritualidad en movimiento

Santiago FUENTES  
[sgo.fuentes@gmail.com](mailto:sgo.fuentes@gmail.com)

Alejandra V. GIMENEZ  
[gimenez.alev@gmail.com](mailto:gimenez.alev@gmail.com)  
 Docentes de Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales DHYCS – UNM

## Introducción

La práctica del ensayo implica, como propone Eduardo Grüner (1998), una intromisión crítica en los discursos establecidos y una búsqueda por desentrañar los supuestos que sustentan nuestras percepciones sobre la realidad social. El presente trabajo adopta esa actitud interrogativa para explorar el fenómeno del running en el conurbano bonaerense. A simple vista, correr parece una actividad deportiva banal; sin embargo, en los márgenes urbanos adquiere un espesor simbólico que trasciende lo físico. En un territorio históricamente estigmatizado y reducido a narrativas de exclusión, las y los corredores resignifican las calles, avenidas y colectoras a partir de sus cuerpos en movimiento. Así, el running se convierte en acto de resistencia simbólica, autoafirmación comunitaria y espiritualidad cotidiana. A partir de un abordaje interdisciplinario, que recupera aportes de la sociología, la geografía crítica, la antropología del cuerpo y los estudios culturales, este ensayo propone pensar el correr en la periferia como una experiencia que articula corporalidad, territorio e imaginario social.

### 1. La periferia como espacio simbólico y estigmatizado

La periferia no es sólo un margen geográfico; constituye un espacio simbólico cargado de imaginarios sociales. Demey (2021) señala que el conurbano se construye como “lo deshecho” (pp. 89-94) por las narrativas hegemónicas, un territorio visto desde el centro como periferia carente y peligrosa. En palabras de Russo (2024), describe cómo los medios reproducen la imagen de “mal visto” que pesa sobre el conurbano. En este contexto, el running emerge como una práctica que subvierte esos estereotipos. Los corredores entrevistados para el programa *Sección Runner* de Lado B<sup>1</sup> (UNLaM) coincidieron en que habitar y correr

en el conurbano no supone una carga ni un estigma. En sus relatos no hay vergüenza por correr entre calles agrietadas o autopistas; por el contrario, expresan orgullo por el lugar que habitan.

La periferia concentra prejuicios y exclusiones, pero también alberga prácticas de solidaridad y orgullo territorial. Al correr en plazas, barrios y avenidas periféricas, las y los runners reconfiguran el espacio público como un lugar de encuentro y cuidado colectivo. Se tejen amistades, surgen parejas y se fortalecen vínculos intergeneracionales. Estos grupos operan como instituciones sociales en miniatura que comparten un lenguaje común y un objetivo: ejercitarse, disfrutar y sostenerse. Como advierte Díaz (1996), el imaginario social no es la suma de imaginaciones individuales, sino una red de discursos y prácticas que producen valores y pautas colectivas. En el conurbano, el running forma parte de ese imaginario y contribuye a transformarlo.

### 2. Running como resistencia al estigma territorial

El sociólogo Goffman (2006) analizó cómo las identidades marcadas por el estigma buscan estrategias para reivindicarse socialmente. En el conurbano, correr se convierte en una herramienta para interpelar y cuestionar los estigmas territoriales. Para las corredoras entrevistadas, como por ejemplo Luciana Panizoni, Natalia Astore, entre otras, el running trasciende la práctica física y se vuelve una vivencia emocional y espiritual: «el deporte cura, es todo», señala Astore. Estas experiencias guardan relación con la “imaginación sociológica” señalada por Mills (2005), ya que revelan cómo una actividad cotidiana puede reflejar profundas dinámicas sociales. Muchos runners de élite del conurbano provienen de sectores

1. Programa de radio que se emite los domingos de 20 a 22 por la radio de la Universidad de la Matanza - [www.fm891.com.ar](http://www.fm891.com.ar)



humildes y alternan trabajo y entrenamiento. Algunos de ellos, van y vuelven corriendo desde sus casas al trabajo, por ejemplo, desde Ituzaingó hasta Caballito, para poder cumplir con las rutinas de entrenamiento, o corren en sus horarios de almuerzo. La disciplina y el sacrificio que practican en la vida cotidiana se trasladan a la pista. Para ellos, correr es una forma de trascender y de resistir, como sugieren los relatos de maratonistas kenianos que provienen de contextos igualmente adversos.

### 3. El running como analogía del humor en tiempos de crisis

Desde los estudios culturales, Anibal Ford sostiene que el consumo de humor mediático no es pasivo y que la risa puede funcionar como mecanismo de resistencia ante crisis económicas o políticas (Ford, 2001). Investigaciones recientes muestran que el humor cumple un papel activo en la gestión de situaciones difíciles: estudios psicólogos destacan que el humor es una estrategia adaptativa frente a eventos estresantes (Menéndez-Aller et al., 2020). Reír reduce los niveles de cortisol y fomenta la liberación de endorfinas, ofreciendo un escape momentáneo del estrés y potenciando la vinculación social (Flecha Ortiz et al., 2021).

El running se puede leer en clave similar. Al igual que las bromas que ayudan a relativizar la adversidad, correr provee una válvula de escape corporal y emocional. La literatura biomédica explica que la actividad física incrementa los niveles de endorfinas, aminora los efectos negativos del estrés y actúa como una «meditación en movimiento» (Mayo Clinic, 2025). Estudios longitudinales sugieren que quince minutos de carrera diaria pueden reducir el riesgo de depresión en un 26 % y que cualquier tipo de movimiento constituye un protector de la salud mental (Harvard Health Publishing, 2019). Las y los runners del conurbano cuentan que al correr sienten que descargan tensiones y que se sienten bien emocionalmente. La energía empleada en cada zancada transforma la angustia en movimiento y permite enfrentar los problemas cotidianos con otra perspectiva. Así como el humor se comparte y fortalece la resiliencia colectiva, el running genera redes de apoyo que funcionan como cuidado comunitario.

Por otro lado, el gesto de sonreír mientras se corre puede influir positivamente en la experiencia del corredor. Un estudio realizado por Kraft y Pressman (2012) mostró que incluso una sonrisa *forzada* puede desensa-

denar una reducción de la respuesta de estrés en el cerebro, disminuyendo la tensión en situaciones exigentes. De manera similar, un estudio de Mokha et al. (2020) encontró que los corredores que sonreían durante la actividad física consumían aproximadamente un 2.8% menos oxígeno y sentían el ejercicio como menos exigente en comparación con aquellos que no sonreían, mejorando la percepción del esfuerzo. Esta mejora de la percepción de esfuerzo se puede explicar mediante la hipótesis de retroalimentación facial, que sostiene que sonreír envía señales al cerebro de que todo está bien, reduciendo la carga de estrés del organismo durante el ejercicio.

#### 4. El running y la construcción del imaginario social

El imaginario social periférico se alimenta de narrativas de carencia e inseguridad, pero también de creatividad, orgullo y solidaridad. Díaz (1996) sostiene que el imaginario se forma a partir de una red de discursos y prácticas que adquieren autonomía respecto de las voluntades individuales. El ideal de belleza, por ejemplo, puede llevar a modificar el cuerpo o a perseguir la delgadez extrema en Occidente (Díaz, 1996). Del mismo modo, el imaginario del running en el conurbano se manifiesta en hábitos, gestos y símbolos compartidos: la remera del equipo, la medalla colgada, el saludo al pasar entre corredores.

La prensa resalta que los clubes de running se han convertido en nuevas formas de socializar en la ciudad. Un artículo de *Infobae* describe cómo grupos de corredores transforman calles y parques en pistas y celebran el cruce de la meta como un ritual colectivo. Se comparten playlist, rutas y se disfruta del proceso (Infobae, 2025). Esta práctica excede lo físico y se convierte en un ritual urbano que genera identidad. Las sociabilidades runner permiten a los habitantes del conurbano tejer redes de contención que trascienden las diferencias de edad, género o clase.

#### 5. Características específicas del running en el conurbano bonaerense

Correr en el conurbano no equivale a correr en un circuito turístico o en un sendero montañoso. Las calles agrietadas, el asfalto derretido en verano y los pozos obligan a esquivar obstáculos; las colectoras de las autopistas funcionan como pistas improvisadas y los montículos de tierra formados durante la construcción de las obras viales se convierten

en montañas de entrenamiento, como “La Mítica” Montaña de la Cruz en Ituzaingó. No se corre entre lagos y bosques ni en sierras, sino en puentes peatonales, barrios periféricos y sectores donde incluso los perros pueden perseguir a los corredores. Este paisaje urbano, hecho de brea y ruido, exige adaptar el cuerpo a superficies irregulares, solo unos pocos entrenan en pistas de atletismo ya que lamentablemente no abundan. Muchos runners consideran que estos desafíos son parte de la identidad del running conurbano y refuerzan su sentido de pertenencia territorial.

El running periférico tampoco se limita a las carreras mainstream de alto costo que se organizan en la Capital. En la periferia abundan propuestas comunitarias y gratuitas impulsadas por municipios, clubes y organizaciones sociales. Un ejemplo es la competencia Gran Oeste Trail de Moreno, que ofrece categorías de 10 km, 5 km y 500 m, y se realiza en el Área Natural Protegida Dique Ing. Roggero, uno de los espacios verdes más grandes del conurbano (Municipio de Moreno, 2025). El evento está organizado por el municipio y ofrece hasta 2.000 cupos; los primeros 1.000 reciben remera, kit y medalla, mientras que el resto puede participar sin esos servicios. La convocatoria enfatiza que la carrera es «100 % gratis con remera incluida y medalla finisher», mostrando que existen alternativas accesibles para quienes no pueden abonar inscripciones elevadas. Estas iniciativas combinan deporte con apropiación del territorio; la reserva Roggero actúa como corredor biológico y promueve la sinergia entre desarrollo y conservación, de modo que correr allí refuerza la relación con el medio ambiente local.

La producción académica sobre running específicamente en el conurbano todavía es incipiente. Gelfman (2017) subraya que, pese a su notoriedad en los escenarios urbanos, el running no había sido problematizado por la investigación local; su tesis exploró el fenómeno como manifestación cultural contemporánea y como espacio donde se expresan nuevas formaciones subjetivas. Al definir el running como un deporte característico de la época que requiere autocontrol, la autora muestra que esta práctica combina disciplina individual y búsqueda de bienestar, pero también evidencia tensiones vinculadas al consumo y la identidad urbana. Por su parte, una tesis sobre turismo deportivo en Bahía Blanca destaca que el running se considera uno de los deportes más sencillos y saludables que se pueden practicar en destinos urbanos y que su presencia en las calles es cada vez más frecuente (Scagnetti, 2014). Esta apre-

ciación es válida también para el conurbano: a pesar de las dificultades del entorno, correr se ha convertido en una actividad masiva que convoca a personas de diferentes edades y clases sociales. Existen *running teams* para todos los sectores sociales, desde grupos de trabajadores que entrenan en colectoras hasta clubes que se reúnen en pistas de atletismo; grupos con entrenadores que cobran una cuota baja y otros con un valor más elevado. La diversidad interna no impide la formación de lazos de reciprocidad y solidaridad.

#### 6. Correr y apropiación del territorio: estética, espiritualidad y nuevas narrativas

En *Territorios transitables*, Martel (2013) sostiene que el mercado global tiende a anular el territorio y a convertirlo en *no-territorio*. La cineasta afirma que «lo propio del mercado es, y cada vez más, el no-territorio» y que esta destrucción ocurre porque quienes la impulsan «no pertenecen a ese lugar». Para Martel, la recuperación de los territorios marginados no se alcanza mediante intervenciones económicas, sino mediante prácticas simbólicas y afectivas: «el territorio se recupera mediante el disfrute y las narraciones» y este proyecto de apropiación imaginaria «tiene costo cero», porque la herramienta esencial es el relato. En otras palabras, contar historias y crear experiencias compartidas permite que espacios degradados vuelvan a ser habitables y significativos.

La geografía humanista distingue dos sentidos de apropiación: uno asociado a la exclusión y otro a la exploración y la interiorización. El primer sentido remite a la asignación exclusiva de un espacio y a la exclusión de otros; el segundo, más positivo, alude a la exploración y la interiorización de un lugar mediante experiencias sensoriales y afectivas. Esta forma de apropiación simbólica implica un vínculo con el lugar que integra dimensiones cognitivas, afectivas y existenciales y está vinculada al derecho a la ciudad (Prignot & Offner, 2020).

El running se inscribe en este segundo sentido, como observa Gil (2018), donde las experiencias del running son heterogéneas y varían según género, clase y edad. Además, existen distintos modos de pertenencia y de legitimidad dentro de un mismo universo de prácticas.

Los corredores, a su vez, experimentan el acto de correr como un arte y

como una forma de «espiritualidad distintiva»; su presencia en parques, costaneras y avenidas territorializa esos espacios y les otorga una estética propia, el *look runner*, que se incorpora a la vida cotidiana de la ciudad (Gil, 2018). En el conurbano, el running resignifica calles rotas y puentes peatonales; los cuerpos en movimiento recuperan el territorio mediante el disfrute y las narraciones, tal como sugiere Martel. La espiritualidad del running aparece en las historias de corredores que describen la carrera como «meditación activa».

La sección runner de *Lado B* –programa ya mencionado– presenta testimonios de atletas para quienes correr se convierte en una fuente de conexión entre padres e hijos y amigos, un equilibrio entre competencia y contemplación y un medio para sanar experiencias de supervivencia y mejorar la autoimagen. Esta dimensión espiritual trasciende lo físico y se instala en un plano existencial: correr brinda momentos de reflexión, conexión con la naturaleza y experiencias cercanas a lo místico. El concepto de «homeostasis emocional» de Deepak Chopra, que vincula la alegría del movimiento con el equilibrio y la salud integral, refleja la búsqueda de bienestar total que acompaña a los corredores. Chopra destaca que «la mejor manera de reponer tu cuerpo es darle lo que más necesita, ya sea el sueño, el descanso, la energía que da el alimento, la alegría del movimiento o la armonía con tu alrededor» (Chopra 2011, pág. 21), subrayando que la actividad física gozosa contribuye a mantener un estado de equilibrio emocional y favorece la salud. En la periferia, la espiritualidad del running se nutre de la música que acompaña las zancadas o del silencio que permite escuchar la respiración y las sensaciones corporales; cada paso deviene un acto de introspección.

#### 7. Correr como manifiesto: protesta y dignidad en la periferia

En los *Manifiestos del NO*, surgidos en la Universidad Nacional de José C. Paz, las y los estudiantes del conurbano denuncian las condiciones de abandono y exclusión que padecen. Allí se describe un territorio donde «las zapatillas no logran salirse del barro» y se cuestiona un modelo elitista que asigna prestigio a los espacios centrales (Russo, 2018). Los manifiestos reclaman derechos básicos como el acceso a la educación y a la movilidad; hablan «del barro que no deja pasar los colectivos a los barrios» y de la necesidad de elegir entre «pagar el boleto o comprar leche». Exigen un «boleto subsidiado para alumnos y profesores»,

centros de contención y políticas que comprendan las problemáticas territoriales. Frente al abandono estatal, estos manifiestos convierten la palabra en una herramienta política.

Visto desde afuera, como un observador crítico, ya que los corredores no lo manifiestan en las entrevistas, correr en el conurbano puede leerse como la traducción corporal de esas demandas. Los obstáculos que enfrentan los runners –barro, pozos, ausencia de veredas, inseguridad– son los mismos que atraviesan quienes estudian o trabajan. Cada kilómetro se convierte en una protesta: el cuerpo en movimiento ocupa y recorre espacios degradados y exige accesibilidad, seguridad y calidad en el espacio público. Correr deviene un manifiesto diario que interpela al Estado y a la sociedad acerca de la necesidad de políticas que garanticen el derecho a la movilidad y al deporte en igualdad de condiciones.

Además, la apropiación del espacio urbano mediante el running se vincula con el derecho a la ciudad. Si, como señalan Prignot y Offner (2020), la apropiación implica explorar y transformar el entorno, entonces ocupar las calles del conurbano se vuelve un acto político que cuestiona la lógica que privilegia ciertos espacios y margina a otros. Gil (2018) recuerda que las prácticas runner revelan desigualdades sociales: hay distintos modos de apropiación según clase, género y edad. En la periferia, la territorialización de espacios a través del running tiene un sentido reivindicativo: obliga a reconocer la necesidad de mejorar la infraestructura y los servicios públicos y reafirma el derecho de todas y todos a habitar la ciudad con dignidad.

## Conclusión

El recorrido por las múltiples dimensiones del running en el conurbano bonaerense muestra que esta práctica trasciende el ámbito deportivo. En la periferia, correr no sólo implica movilizar el cuerpo; supone movilizar imaginarios, emociones y estructuras sociales. Las y los runners recuperan territorios estigmatizados mediante el disfrute y las narraciones; resignifican calles y avenidas como lugares de encuentro y cuidado. Además, utilizan el humor y el movimiento como estrategias para enfrentar crisis y estrés; crean redes comunitarias que desafían la lógica

individualista; exigen políticas públicas que garanticen accesibilidad e infraestructura y experimentan una espiritualidad que integra cuerpo, mente y territorio.

El running se convierte así en un acto de resistencia simbólica y material. Es un manifiesto cotidiano contra la precarización y la exclusión que viven las periferias. Es también una fuente de sanación emocional y espiritual que ayuda a repensar el propio lugar en el mundo. En última instancia, el correr en la periferia bonaerense revela la capacidad creativa de sus habitantes para reinventar sus vidas y construir nuevos imaginarios sociales a partir de prácticas corporales sencillas y profundas. Las zancadas que recorren el conurbano abren caminos de dignidad, solidaridad y esperanza.

## Referencias bibliografía

- Chopra, D. (2011). *La receta de la felicidad: Las siete claves de la felicidad y la iluminación*. Vintage Español.
- Demey, R. (2021). Desecho. En M. J. Rossi & A. A. González (Comps.), *Glosario de términos neobarrocos* (pp. 89–94). Eudeba.
- Díaz, E. (1996). ¿Qué es el imaginario social? En *La ciencia y el imaginario social* (pp. 13–18). Editorial Biblos.
- Ford, A. (2001). *Navegaciones*. Amorrortu Editores.
- Freeman, A. (2018). *Vivir el outdoor en la ciudad: Una contradicción que se puede disfrutar (y recuperar)*. Freeman Outdoors.
- Gelfman, N. (2017). *Carreras shopping: un estudio de la práctica del running en Buenos Aires* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Quilmes. Recuperado de <https://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/269>
- Gil, G. J. (2018). *Deporte y estilos de vida: El running en Argentina* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Mar del Plata.

Goffman, E. (2006). *Estigma: la identidad deteriorada* (L. Guinsberg, Trad.). Buenos Aires: Amorrortu. (Obra original publicada en 1963).

Grüner, E. (1998). *Un género culpable: la práctica del ensayo y la crítica cultural*. Buenos Aires: Paidós.

Harvard Health Publishing. (2019, 1 de mayo). *More evidence that exercise can boost mood*. Recuperado el 5 de agosto de 2025, de <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/more-evidence-that-exercise-can-boost-mood>

Infobae. (2025, 5 de julio). *Running clubs: la nueva forma de socializar*. Infobae México. Recuperado el 5 de agosto de 2025, de <https://www.infobae.com/mexico/2025/07/06/running-clubs-la-nueva-forma-de-socializar/>

Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science*, 23(11), 1372–1378.

Mayo Clinic. (2025, 26 de marzo). *Exercise and stress: Get moving to manage stress*. Recuperado el 5 de agosto de 2025, de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

McGowan, E. (2024, 2 de octubre). *How to know if your humor is a healthy coping mechanism*. *The Good Trade*. Recuperado el 5 de agosto de 2025, de <https://www.thegoodtrade.com/features/humor-coping-mechanism/>

Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). *Humor as a protective factor against anxiety and depression*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>

Mills, C. W. (2005). *La imaginación sociológica* (F. M. Torner, Trad.; 3ª ed.). México D. F.: Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1959).

Mokha, A., Boudry, S., & Walther, H. (2020). The effect of smiling during running on perceived effort and running performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 101674. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101674>

Municipio de Moreno. (2025, 5 de agosto). *G.O.T. “Gran Oeste Trail” Moreno carrera gratuita* [Página web]. Recuperado el 5 de agosto de 2025, de <https://eventols.com/p/got-gran-oeste-trail-moreno>

Prignot, N., & Offner, N. (2020). *Appropriation (of space)*. *HyperGeo*. Recuperado de <http://worldmap.es/apropiation-of-space>

Russo, S. (2018). Manifiestos del NO para las nuevas generaciones americanas. *Ic – Contornos del NO*, 2(2), 135–139.

Russo Bautista, S. (2024). *Lo mal visto: Mitos, imágenes, teorías conurbanas*. Milena Caserola; EDUNPAZ.

Scagnetti, P. D. (2014). *Turismo deportivo en Bahía Blanca: El running como oferta turística* (Tesis de grado). Universidad Nacional del Sur. Recuperado de <https://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/3049>

Flecha Ortiz, J. A., Santos Corrada, M. A., López, E., & Dones, V. (2021). Analysis of the use of memes as an exponent of collective coping during COVID-19 in Puerto Rico. *Media International Australia*, 178(1), 168–181.