



El *running* como estilo de vida

Running as a lifestyle

O *running* como estilo de vida

Norma Beatriz Rodríguez Feilberg

*Centro Interdisciplinario Cuerpo Educación y Sociedad,
 Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias
 Sociales (UNLP-CONICET), Facultad de Humanidades y
 Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata,
 Argentina
 nrodriguezfeilberg@gmail.com*

Resumen

A partir de una investigación cualitativa realizada entre 2018 y 2022, este artículo analiza la construcción del *running* como práctica organizadora de un estilo de vida en sectores de clase media de la ciudad de La Plata. Abordando la relación entre cuerpo, ocio, tiempo libre y distinción social, considerando cómo esta práctica se configura como una forma contemporánea del culto al cuerpo y una vía hacia la búsqueda de bienestar y felicidad. A partir de entrevistas, observaciones participantes y análisis de discursos nativos, se examinan las experiencias de corredores/as, así como las formas de consumo, sociabilidad y apropiación del espacio urbano que estructuran esta práctica. La perspectiva teórica articula nociones de capital corporal y habitus (Bourdieu, 1979), junto con estudios recientes sobre clases medias (Adamovsky, 2009; Garguín, 2007; Visacovsky, 2008; Hang, 2021), permitiendo comprender al *running* como una práctica cargada de sentidos, anhelos y marcadores de posición social.

Palabras clave: Prácticas corporales, Running, Cuerpo, Capital corporal.

Abstract

Based on qualitative research conducted between 2018 and 2022, this article analyzes the construction of running as a lifestyle-organizing practice among middle-class sectors in the city of La Plata. It explores the relationship between body, leisure, free time, and social distinction, examining how this activity is shaped as a contemporary form of body cult and a pathway toward the pursuit of well-being and happiness. Drawing on interviews, participant observations, and the analysis of native discourses, the study examines the experiences of runners, as well as the patterns of consumption, sociability, and appropriation of urban space that structure this practice. The theoretical framework articulates the notions of bodily capital and habitus (Bourdieu, 1979), along with recent studies on the middle classes (Adamovsky, 2009; Garguín, 2007; Visacovsky, 2008; Hang, 2021), allowing for an understanding of running as a practice loaded with meanings, aspirations, and markers of social position.

Keywords: Bodily Practices, Running, Body, Bodily Capital.

Recepción: 28 Mayo 2025 | Aprobación: 30 Junio 2025 | Publicación: 01 Julio 2025

Cita sugerida: Rodríguez Feilberg, N. B. (2025). El *running* como estilo de vida. *Educación Física y Ciencia*, 27(3), e338. <https://doi.org/10.24215/23142561e338>



Resumo

A partir de uma pesquisa qualitativa realizada entre 2018 e 2022, este artigo analisa a construção do *running* como prática organizadora de um estilo de vida em setores de classe média da cidade de La Plata. Aborda-se a relação entre corpo, lazer, tempo livre e distinção social, considerando de que modo essa prática se configura como uma forma contemporânea de culto ao corpo e como uma via de busca por bem-estar e felicidade. Com base em entrevistas, observações participantes e análise de discursos nativos, examinam-se as experiências de corredores/as, bem como as formas de consumo, sociabilidade e apropriação do espaço urbano que estruturam essa prática. A perspectiva teórica articula as noções de capital corporal e habitus (Bourdieu, 1979), em diálogo com estudos recentes sobre classes médias (Adamovsky, 2009; Garguín, 2007; Visacovsky, 2008; Hang, 2021), permitindo compreender o *running* como uma prática carregada de sentidos, aspirações e marcadores de posição social.

Palavras-chave: Práticas corporais, *Running*, Corpo, Capital corporal.

El *running* como estilo de vida

En las últimas dos décadas, el *running* se ha consolidado como una de las prácticas corporales de mayor crecimiento en Argentina. En la ciudad de La Plata, su desarrollo no sólo ha modificado las formas en que los habitantes se relacionan con el espacio urbano, sino que ha dado lugar a nuevas configuraciones de sociabilidad, consumo, cuidado del cuerpo y modos de habitar el tiempo libre. Este fenómeno, lejos de ser una mera expansión del deporte recreativo, expresa transformaciones más amplias en torno a las formas de vida, los ideales de bienestar y los procesos de distinción social, especialmente en sectores de clase media.

El presente artículo se propone analizar la práctica del *running* como práctica organizadora de un estilo de vida en las clases medias platenses, en el marco de los procesos de globalización cultural y reconfiguración de las sensibilidades corporales. Se retoma para ello un trabajo de campo desarrollado entre 2018 y 2022, que combinó entrevistas en profundidad, observación participante y análisis de documentos, focalizado en el grupo de *running* “La Cava”. El enfoque metodológico se inscribe en una perspectiva cualitativa, con énfasis etnográfico, lo cual implicó un ejercicio de reflexividad sostenido para evitar caer en prenociones (Bachelard, 1948).

La hipótesis central plantea que, en el universo de las clases medias urbanas, el *running* opera como una práctica privilegiada para la producción de capital corporal, distinción simbólica y gestión emocional, condensando valores ligados al autocuidado, la autodisciplina y la felicidad. Esta práctica permite a sus participantes reconfigurar su posición social a través del cuerpo y los consumos asociados, así como también experimentar formas de bienestar.

A diferencia de enfoques que abordan el *running* desde una óptica biomédica o psicológica, este trabajo se inscribe en el campo de la Educación Física y de los estudios sociales del deporte, poniendo foco en los sentidos sociales y culturales que quienes corren atribuyen a su actividad. En este marco, se busca articular las categorías de estilo de vida, *habitus*, capital corporal y clase social con los aportes de estudios previos sobre clases medias argentinas (Adamovsky, 2009; Garguín, 2007; Visacovsky, 2008; Hang, 2021) y sobre el fenómeno del *running* en contextos locales (Hijos, 2016; Gil, 2014; Acciaresi, 2018), con el fin de ofrecer una mirada situada y compleja del fenómeno.

“La Cava” es un grupo de entrenamiento de *running* radicado en la ciudad de La Plata, coordinado por un profesor de Educación Física egresado de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), con formación de posgrado y experiencia docente en el área de entrenamiento deportivo. Su liderazgo pedagógico, reconocido en el ámbito local, habilitó condiciones de acceso privilegiadas para el trabajo. La trayectoria del entrenador y su inserción institucional en el campo académico permiten que, en la actualidad, el grupo se haya consolidado como una referencia formativa y organizativa en el ecosistema deportivo amateur platense.

Los/as participantes del grupo provienen mayoritariamente de sectores medios urbanos, con predominio de personas con estudios terciarios y universitarios, empleos en áreas estatales, educación, salud o servicios profesionales. La edad oscila entre los 25 y los 60 años, con una alta presencia de mujeres. Si bien la diversidad etaria y de trayectorias está presente, los relatos analizados indican una homogeneidad relativa en términos de capital educativo, hábitos culturales y disposición hacia el autocuidado corporal.

La práctica del *running* en “La Cava” se convierte en una matriz organizadora de la vida cotidiana, articulando agendas personales, rutinas laborales y tiempos de ocio. El entrenamiento no es solo una práctica física: es un dispositivo de estructuración del tiempo, del cuerpo y de las relaciones sociales.

Los entrenamientos se realizan varias veces por semana, en horarios que permiten la asistencia luego de la jornada laboral (principalmente entre las 18 y las 21 horas). Se desarrollan en espacios urbanos estratégicos de La Plata, como el Paseo del Bosque y el Parque San Martín, que garantizan visibilidad, accesibilidad, seguridad y apropiación simbólica del espacio público.

La modalidad de entrenamiento incluye fondos, pasadas, técnica de carrera y trabajo de fuerza, con programación semanal, planificación personalizada y seguimiento técnico. Las prácticas están atravesadas por una discursividad técnica y por un ethos runner que enfatiza el compromiso, la constancia, la mejora del rendimiento y la participación en carreras.

Más allá del plano técnico, el grupo articula una lógica afectiva y simbólica: existe un sistema de reconocimiento mutuo, sostenido en la validación de los logros personales, en el acompañamiento emocional y en la celebración colectiva. Las redes sociales del grupo, las fotos compartidas, las frases motivacionales, los rituales previos a las carreras y las cenas de cierre de año constituyen formas de construcción identitaria que refuerzan el sentido de pertenencia.

Siendo parte del grupo desde 2018 como corredora a la vez que, como observadora, es decir, tanto de modo vivencial como académico, logré construir un registro de campo intensivo, articulado desde una perspectiva reflexiva (Bourdieu y Wacquant, 2005; Bachelard, 1948). El trabajo de campo incluyó entrenamientos regulares, participación en competencias locales y nacionales, y viajes con el grupo a la ciudad de Mar del Plata durante los recesos de verano, lo cual permitió ampliar la densidad etnográfica y capturar las dinámicas internas en distintos contextos.

Desde la perspectiva metodológica, esta “experiencia nativa” no fue concebida como una forma de validación automática del conocimiento, sino como una posición que requería una vigilancia epistemológica constante, para evitar naturalizaciones o adhesiones acríticas. Las preguntas del entorno (“¿corrés?”, “¿seguís entrenando?”, “¿cómo venís de tiempos?”) evidencian cómo la cientificidad del trabajo se jugaba también en el cuerpo, en la experiencia y en la pertenencia.

Metodología

El enfoque metodológico de esta investigación fue de carácter cualitativo, con fuerte énfasis en el trabajo de campo etnográfico. Se adoptó un diseño flexible y multidisciplinario, integrando herramientas provenientes de la Educación Física, y los estudios sociales y culturales, con el propósito de captar la complejidad del fenómeno.

Se emplearon técnicas combinadas de producción de datos: observación participante, entrevistas en profundidad, diarios de campo, análisis de documentos y registros digitales, así como encuestas autoadministradas en línea, utilizadas especialmente durante el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO). También se realizó un cruce con datos de las Encuestas Nacionales sobre Actividad Física y Deporte (ENAFyD, 2021 y 2023).

Como ya se mencionó en la introducción, la estrategia de indagación se focalizó en un grupo de entrenamiento denominado “La Cava”, activo en la ciudad de La Plata desde hace más de quince años, caracterizado por su diversidad etaria, de género y nivel educativo. La selección del grupo respondió al criterio de acceso y densidad significativa de experiencias en torno al *running*, lo que permitió captar con detalle los sentidos y prácticas de sus participantes.

Se realizaron entrevistas en profundidad a corredores/as con trayectorias diversas. La observación participante se extendió durante cuatro años (2018–2022), en entrenamientos regulares, eventos, redes sociales del grupo y carreras organizadas. Esta inmersión implicó una cercanía analítica con el universo investigado, pero también, desafíos epistémicos particulares.

Desde un enfoque reflexivo (Bourdieu y Wacquant, 2005), se asumió críticamente la doble condición de la autora como corredora e investigadora, lo cual requería una vigilancia epistemológica sostenida. En este sentido, se incorporaron las advertencias de Bachelard (1948) sobre los obstáculos epistemológicos y la necesidad de “romper con las prenociones” propias de la experiencia vivida. A lo largo del proceso se elaboraron notas de campo que permitieron distanciarse analíticamente del involucramiento emocional, identificando sesgos y construyendo cierta complejidad en la mirada.

La estrategia de análisis implicó la articulación de categorías emergentes de los discursos nativos con los marcos teóricos de referencia. Esto posibilitó el armado de matrices que vincularon trayectorias personales con tipos de entrenamiento, formas de consumo, apropiación del espacio urbano y modos de experimentar el cuerpo y el tiempo.

Discusión y resultados

El análisis del *running* como práctica organizadora de un estilo de vida en sectores medios de la ciudad de La Plata se enmarca en una perspectiva crítica del cuerpo, del ocio y de la distinción social. En este sentido, se recupera la teoría de Pierre Bourdieu, que vincula intrínsecamente el concepto de estilo de vida con el *habitus*, el campo social y el capital. De esta manera, se entiende por estilo de vida aquella forma en que el *habitus* se hace visible en un campo social específico, condicionado por la manera en que se reparte el capital (económico, cultural, social y simbólico). Desde la mirada del autor, hay tres formas principales en las que se manifiesta el capital: el capital económico, que está constituido por los factores de producción (tierra, fábricas y trabajo), los bienes (propiedades, autos, etc.) y los ingresos que cada agente tiene; el capital social, que refiere al conjunto de relaciones sociales (contactos, conocidos, etc.) de las que cada individuo dispone; y el capital cultural, fundamental en las sociedades actuales y, como concepto, uno de los grandes aportes de Bourdieu. El capital social es el acervo de redes de sociabilidad, de intercambio, de reciprocidad, de creencias y de valores comunes entre los agentes sociales.

Teniendo esto en cuenta, el estilo de vida no es algo lejano que se define aisladamente sino que se comprende como una expresión tangible y concreta del *habitus* dentro de un campo social particular; expresión que, a su vez, se ve moldeada por la distribución del capital. Bourdieu define el *habitus* como un "sistema de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes" (Bourdieu, 1979, p. 175). En otras palabras, es un conjunto de esquemas de percepción, pensamiento y acción internalizados a través de la socialización, particularmente en la infancia y la trayectoria social. Así, el *habitus* genera prácticas y gustos que son coherentes con las condiciones sociales de existencia del individuo o grupo. El estilo de vida es, entonces, la externalización del *habitus* en las prácticas cotidianas, los gustos, las preferencias de consumo, las maneras de hablar, de vestir, de comportarse. Es, en definitiva, la forma en que el *habitus* se traduce en un conjunto reconocible de elecciones y prácticas.

A partir del trabajo de campo realizado, emergieron categorías nativas que permiten comprender cómo la práctica del *running* se inscribe en la lógica de las clases medias contemporáneas, que conjugan el autocuidado corporal con aspiraciones de bienestar, pertenencia y autorrealización.

En los sectores medios urbanos, el cuerpo se vuelve una herramienta de inversión y diferenciación simbólica. A partir de la noción de capital corporal (Bourdieu, 1979), se comprende que el cuerpo entrenado, cuidado y visibilizado no es solo un resultado biológico, sino una construcción socialmente mediada que expresa disposiciones, gustos, tiempos disponibles y recursos económicos. En este sentido, el *running* no es una práctica neutral: en sus formas, intensidades y regularidades se manifiestan formas de jerarquización cultural.

En los relatos de los y las runners entrevistadas, el entrenamiento no es simplemente una actividad física sino una práctica cargada de valor simbólico. Expresiones como "sentirme poderosa", "la superación es conmigo misma", o "correr es mi terapia", aparecen repetidamente como formas de narrar el cuerpo en clave de autogestión emocional, superación individual y control del yo. Esta discursividad acompaña la consolidación de una ética del mérito que, como muestra Visacovsky (2008), estructura la identidad de clase media en contextos de incertidumbre social.

Además, las formas de entrenamiento revelan una apropiación de saberes técnicos (técnica de carrera, series, trabajos de fuerza, alimentación específica), que operan como dispositivos de legitimación del "buen corredor/a", incluso en el ámbito amateur. Estos saberes se construyen a partir de consumos (seguimiento con apps, relojes inteligentes, asesoramiento nutricional) y son narrados como "inversiones en uno mismo", que

producen un cuerpo socialmente aceptado y estéticamente deseable. Así, se comprende que el *running* es una práctica social que permite marcar diferencias, establecer jerarquías simbólicas y consolidar una identidad situada, a través de un cuerpo activo, visible y productivo.

Ahora bien, los/as corredores/as no solo corren: gestionan su alimentación, organizan su agenda en función de los entrenamientos, participan de grupos de WhatsApp, publican sus tiempos y fotos en redes, planifican carreras y se capacitan en temas vinculados al rendimiento. En este sentido, el *running* se presenta como un estilo de vida integral, articulado con prácticas, consumos y redes de pertenencia.

Esta articulación entre vida cotidiana y *running* puede leerse, siguiendo a Garguín (2007), como una estrategia de distinción dentro de las clases medias, que tienden a construir su identidad a través de estilos de vida “reflexivos” y orientados al bienestar. Así, no se trata solo de correr, sino de cómo se corre, con qué equipamiento (qué zapatillas se usan, qué marca de remera), en qué horarios, bajo qué asesoramiento técnico. Se evidencian diferencias entre quienes entrenan solos, quienes pagan entrenadores personales, y quienes integran grupos organizados como “La Cava”.

Los consumos asociados refuerzan este entramado: calzado técnico, relojes con GPS, geles energéticos, ropa con telas de compresión, aplicaciones como Strava o Garmin Connect. Estos objetos no son solo herramientas, sino marcadores de estatus *runner*, que producen pertenencia e identidad.

Incluso el relato del entrenamiento aparece impregnado de una lógica de autoexigencia: “hoy me tocaban pasadas de mil”, “hice el fondo de 15 km”, “estoy bajando tiempos”. Este léxico tecnificado forma parte del *habitus runner*, y permite a los/as corredores/as legitimarse, reconocerse e identificarse junto a otros, al tiempo que refuerza una relación funcionalista con el cuerpo (propio y el de otros), que es monitoreado, intervenido y evaluado.

Por su puesto, el lugar o contexto es clave. El *running* no ocurre en cualquier parte: el espacio urbano es parte constitutiva de la práctica. En La Plata, zonas como el Paseo del Bosque y el Parque San Martín son puntos nodales de la actividad *runner*. Estos lugares no son neutros: concentran determinadas franjas horarias, configuraciones sociales y sentidos simbólicos.

La elección de esos espacios está atravesada por nociones de seguridad, visibilidad y pertenencia. Entrenar en un parque céntrico, iluminado y concurrido tiene un valor socialmente distinto que correr en la periferia, en calles no asfaltadas o sin iluminación. Como plantea Hang (2021), las prácticas deportivas en espacios públicos no solo activan procesos de apropiación del territorio, sino también mecanismos de exclusión tácita.

La observación participante mostró que muchos entrenamientos ocurren en franjas horarias vinculadas al “post-trabajo” (que sería entre las 18:00 y las 21:00 hs aproximadamente), y se combinan con prácticas colectivas, elongación en grupo, estiramientos, socialización informal. Se trata de un uso del espacio público que refuerza identidades compartidas, y que actúa como escenario de reconocimiento mutuo: se saluda al pasar, se reconoce al otro por la indumentaria o el entrenador. Así, el espacio urbano es también un espacio simbólico, donde se pone en juego la pertenencia a un mundo, el “mundo *runner*”.

Desde una perspectiva estructural, las posibilidades de dedicarse al *running* dependen de condiciones materiales y simbólicas. El análisis de los datos de las Encuestas Nacionales sobre Actividad Física y Deporte (ENAFyDN, 2021 y 2023) muestra que los sectores con mayor nivel educativo, empleo formal y autonomía horaria son quienes más tiempo destinan a la actividad física.

Este dato empírico se corresponde con los perfiles de los/as entrevistados/as: profesionales, trabajadores del conocimiento, docentes universitarios, empleados públicos, estudiantes avanzados, todos con acceso a recursos de tiempo, información y consumo. En contraposición, no se registraron casos de corredores/as de sectores populares ni con empleos altamente precarizados, lo que muestra que el *running* no es universalmente accesible, pese a su aparente masividad.

El cruce entre datos cuantitativos y cualitativos refuerza la hipótesis de que las clases medias urbanas estructuran un estilo de vida activo vinculado a valores de autocuidado, eficiencia y optimización del tiempo libre, en tensión con una estructura social desigual que condiciona el acceso a esas prácticas.

Uno de los núcleos discursivos más potentes del estudio fue el lugar de la felicidad. En los relatos de los/as corredores/as, la práctica del *running* aparece asociada a la idea de plenitud, de bienestar emocional, de salud mental y propósito. Como plantea Sara Ahmed (2011), la felicidad en las sociedades contemporáneas se ha convertido en un imperativo moral, una expectativa social que organiza las prácticas del yo.

Correr se vuelve, entonces, una técnica de vida, una forma de demostrar que se es feliz, que se está en control del cuerpo y del tiempo, que se responde a los mandatos del autocuidado. Sin embargo, esta construcción idealizada convive con relatos de presión, cansancio, lesiones, frustraciones. Frases como “si no corro, me siento mal”, “me duele, pero no quiero faltar”, o “me comparo mucho con los tiempos de otros” muestran que la búsqueda de felicidad también genera formas de malestar y autoexigencia que deben ser gestionadas.

En este sentido, el *running* reproduce ciertos dispositivos de gobierno del cuerpo típicos del neoliberalismo tardío: responsabilización individual, optimización y productividad constante y regulación emocional. La felicidad ya no como derecho colectivo, sino como proyecto individual que debe sostenerse con esfuerzo.

En este entramado, resulta fundamental detenerse en la noción de tiempo libre, no como un mero espacio de elección autónoma, sino como una construcción históricamente situada, profundamente atravesada por lógicas productivas. Siguiendo a Adorno (1969), el tiempo libre no debe pensarse como una esfera de emancipación respecto del trabajo, sino más bien como su prolongación ideológica, en tanto reproduce –bajo formas placenteras– las exigencias de rendimiento, disciplina y productividad propias del proceso laboral. En este sentido, el *running* –presentado como hobby, elección personal o técnica de bienestar– puede ser comprendido también como un mecanismo de autogestión del tiempo bajo criterios funcionalistas. La planificación del entrenamiento, el uso de aplicaciones para cuantificar el rendimiento, la búsqueda de optimización del cuerpo, así como la gestión de las emociones, evidencian que incluso el tiempo libre está colonizado por mandatos sociales que moldean la experiencia corporal según formas contemporáneas de sujeción. Esta mirada crítica del tiempo libre, que lo vincula a la industria cultural y a la lógica del trabajo, permite complejizar la comprensión de las prácticas corporales modernas, evitando caer en concepciones ingenuas sobre la autonomía de las decisiones en contextos estructuralmente desiguales.

Una vez más, el estudio de una práctica corporal masiva da cuenta de formas de manifestación de la sociedad contemporánea, en tanto el *running* no escapa de dimensiones tales como el individualismo, el nihilismo y el éxito como responsabilidad individual.

Conclusiones

El análisis del *running* como práctica corporal situada en las clases medias urbanas de la ciudad de La Plata permitió visibilizar su configuración como una práctica organizadora de un estilo de vida estructurado por valores de autocuidado, distinción simbólica y búsqueda de bienestar. Lejos de ser una actividad física neutra, el *running* opera como una práctica cargada de sentidos sociales que condensa aspiraciones, consumos, saberes técnicos y formas de regulación del yo.

La articulación entre *habitus*, capital corporal y espacio urbano mostró cómo los corredores y corredoras de sectores medios producen una identidad situada a partir de sus prácticas, sus consumos, sus trayectorias educativas y laborales, y su apropiación del tiempo libre. El cuerpo se transforma en un objeto de inversión simbólica, afectiva y política, al mismo tiempo que en una herramienta para sostener pertenencias, narrar méritos y expresar la felicidad como mandato contemporáneo.

Asimismo, la investigación mostró que el acceso a estas prácticas no está desprovisto de condicionamientos estructurales: el capital cultural, la disponibilidad de tiempo, el empleo formal y el acceso a recursos materiales configuran los márgenes de posibilidad para el desarrollo de un estilo de vida activo. De esta manera, el *running* –aun en su masividad aparente– se presenta como una práctica segmentada socialmente, en la que se reproducen lógicas de inclusión y exclusión.

En este marco, el estudio permitió relevar que la felicidad, más que un estado alcanzado, se constituye como un horizonte normativo que estructura prácticas, narrativas y elecciones. Correr no sólo se vive como una vía hacia el bienestar, sino también como una forma de responder a mandatos de optimización, rendimiento y productividad que configuran la subjetividad contemporánea.

Por último, la incorporación de una mirada crítica sobre el tiempo libre permite ampliar la comprensión del running como fenómeno social. En línea con Adorno, puede afirmarse que muchas de las prácticas asociadas al tiempo libre –como el deporte o los hobbies– operan como extensiones funcionales de la lógica del trabajo. En este sentido, el running no escapa a esta tendencia: la autogestión del rendimiento, la disciplina sobre el cuerpo y la internalización de exigencias aparecen como formas socialmente legitimadas de entrenar la subjetividad bajo ideales de eficiencia, salud y control. Lejos de representar una zona de plena autonomía, el tiempo libre se revela como un campo atravesado por nuevas formas de sujeción que se presentan, paradójicamente, bajo el ropaje de la libertad.

Así, el *running* en La Plata se presenta como una práctica compleja en la que confluyen cuerpo, clase, género, consumo, tiempo y territorio. Este estudio aporta herramientas para pensar cómo las prácticas corporales pueden ser analizadas desde perspectivas críticas que no las reduzcan a sus dimensiones funcionales, sino que reconozcan su capacidad para organizar la vida cotidiana, producir identidades y expresar tensiones más amplias del mundo social.

Referencias

- Adorno, T. W. (1969, 25 de mayo). *Tiempo libre* [Conferencia radial]. En T. W. Adorno (Ed.), *Conferencias radiofónicas: 1969*. Radio Hessischer Rundfunk.
- Acciaresi, P. (2018). Running en La Plata: espacio público, subjetividades y experiencias corporales. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, 70.
- Adamovsky, E. (2009). *Historia de la clase media argentina: apogeo y decadencia de una ilusión, 1919-2003*. Planeta.
- Ahmed, S. (2011). *La promesa de la felicidad*. Duke University Press.
- Bachelard, G. (1948). *La formación del espíritu científico*. Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto*. Taurus.
- Bourdieu, P. y Wacquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva* [traducción J. L. Etcheverry]. Siglo XXI Editores.
- Garguín, E. (2007). Los medios y la construcción de la nueva clase media en la Argentina contemporánea. *Revista Desarrollo Económico*, 47(186).
- Gil, G. (2014). El running como una práctica de distinción en sectores medios urbanos. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 6(14).
- Hang, J. (2021). *Prácticas deportivas de las clases medias platenses. La construcción social del running* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de La Plata. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=tesis&d=Jte1599>
- Hijós, N. (2016). *Correr como forma de vida: representaciones sociales y narrativas en el mundo runner* (Tesis de Maestría). Universidad de Buenos Aires.
- Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación Argentina. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021*. Dirección Nacional de Planificación y Seguimiento de la Gestión. <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>
- Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación Argentina. (2023). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2023*. Dirección Nacional de Planificación y Seguimiento de la Gestión. <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte-0>
- Visacovsky, S. (2008). *Moralidades, economías e identidades de clase media: estudios socio-antropológicos en la Argentina*. UNGS.