

## **AXIOLOGÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA: EL MARATÓN COMO ESCENARIO DE VALORES, SIGNIFICADOS Y EMOCIONES**

### **AXIOLOGY AND PHYSICAL ACTIVITY: THE MARATHON AS A SCENE OF VALUES, MEANINGS AND EMOTIONS**

**Díaz Cisneros Francisco José**

Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo.  
Universidad de Guanajuato,  
México

**Rodríguez Guzmán Lucía**

luciarg@prodigy.net.mx l.rodriguez@ugto.mx  
Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo.  
Universidad de Guanajuato,  
México

**Rodríguez Guzmán José Julio**

CONALEP, Querétaro,  
México

#### **Resumen**

El maratón es una proeza humana del esfuerzo de la capacidad física y espiritual. La historia documenta escenas dramáticas de atletas que han recorrido más de 42 kilómetros. En el contexto nacional, el Maratón Independencia registra una trayectoria de 36 años.

Objetivo: describir los valores, significados y emociones de los participantes en un maratón

Métodos: Estudio descriptivo sustentado en metodología mixta de tipo cuantitativo y cualitativo que se realizó mediante una guía de entrevista semi-estructurada aplicada a 128 atletas de diferentes categorías: 116 hombres y 12 mujeres con edad promedio de 39.63 (rango de 22 a 65) años. Resultados: Los valores con más frecuencia citados por los atletas fueron respeto, tolerancia, perseverancia, solidaridad y convivencia. Mencionaron la salud y la familia

como las principales motivaciones para correr. El maratón ofrece alternativas para disminuir la violencia y mejorar el bienestar de la población.

**Palabras clave:** Valores, Actividad física, Maratón

### **Abstract**

The marathon is a feat of human physical effort and spiritual capacity. History documents dramatic scenes of athletes who have traveled more than 42 kilometers. In the national context, the Independence Marathon records a history of 36 years.

Objective: To describe values, meanings and emotions of participants in a marathon Methods: A descriptive study supported by mixed methodology of quantitative and qualitative obtained by a guide of semi-structured interview applied to 128 athletes of different categories: 116 men and 12 women with an average age of 39.63 (range 22-65) years. Results: Values most frequently cited by athletes were respect, tolerance, perseverance, solidarity and coexistence. They cited health and family as the main reasons for running. Marathon offers alternatives to reduce violence and improve the welfare of the population.

**Keywords:** Values, Physical Activity, Marathon

### **Introducción**

Los estudios referentes al campo temático coinciden en que los valores conllevan significados que dan sentido a la vida y a la acción humana en un contexto social; a la vez, desde lo intrínseco suscitan emociones, sentimientos y motivaciones, que luego adquieren formas extrínsecas de manifestación en la convivencia con los otros.

A nivel nacional, se observó la falta de investigación sobre la filosofía e historia de uno de los fenómenos deportivos más extraordinarios de la época. Se trata de la modalidad atlética de correr más de 42 kilómetros, evento que sin duda encierra un enorme significado para los

maratonistas y los demás actores sociales (familiares, amigos, organizadores y público participante).

Los antecedentes de publicaciones periódicas dedicadas con exclusividad a esta línea temática se localizaron principalmente en Estados Unidos y en países de la Unión Europea.

En la región no fue posible detectar estudios previos que hayan reportado, en los últimos diez años, las vivencias y emotividad que los atletas experimentan en un evento de tal magnitud.

Por tanto, surgieron algunas conjeturas acerca de los valores asociados al deporte que se proyectan hacia la sociedad, cuya influencia pudiera generar cambios favorables en los estilos de vida de niños y jóvenes.

La realización del presente trabajo se justificó ante la urgencia de buscar alternativas de solución a los problemas que actualmente afectan el bienestar de la población, donde los incrementos registrados en actos violentos y las consecuencias de hábitos imprudentes (alimentación inadecuada y bajo nivel de actividad física) constituyen las dos grandes calamidades para los mexicanos. En este contexto los valores emanados de la práctica deportiva resultan ejemplares, no sólo por la pertinencia de la formación valoral que progresivamente van interiorizando las nuevas generaciones, sino como estrategia promotora de salud al alcance de todos en el aquí y ahora. De ahí la trascendencia espaciotemporal de una investigación situada en el presente que imagina el futuro con una visión sustentable.

El objeto de estudio abarcó la participación de los maratonistas desde un enfoque sociocultural y filosófico, con énfasis en el sentido axiológico de la actividad atlética que va más allá de lo físico para involucrar al ente como totalidad. Desde una visión cualitativa, el propósito consistió en describir los valores, significados y emociones de los participantes en el maratón celebrado en uno de los municipios del Bajío.

## Marco teórico

La axiología considerada como parte importante de la filosofía, también se denominó teoría de los valores (Abbagnano, 2000). Desde las épocas antiguas hasta la postmodernidad, los teóricos han reconocido la presencia de juicios valorativos en la vida cotidiana de los pueblos.

De acuerdo con Frondizi (2001, p.17) los valores son “cualidades *sui generis*, que poseen ciertos objetos llamados bienes”. El mismo autor, al cuestionar la objetividad o subjetividad, apunta que un valor se considera subjetivo si debe su existencia, sentido y validez a manifestaciones fisiológicas o psicológicas del sujeto que valora.

Aunque la escala de valoración puede diferir según la época y el entorno sociocultural específico, se afirma que los valores universales aplican a toda la humanidad sin distinción de credo, edad, género, raza y lugar de residencia.

Incluso las prácticas deportivas y recreativas están mediadas por principios y códigos éticos asumido por los participantes. Como en todo acontecer humano existen valores explícitos aceptados por consenso, pero también es inevitable la presencia de valoraciones emanadas de la subjetividad que otorgan sentido espiritual y sublime a un evento que para otros pudiera parecer trivial.

La historia del maratón atestigua una larga trayectoria desde su génesis en la Grecia de la antigüedad, en el año 490 a.C., cuando los griegos vencieron en batalla a los persas en la ciudad de Maratón a 40 kilómetros de Atenas. En esos tiempos remotos la figura del soldado Filípides, emisario del triunfo, murió de agotamiento en aras de anunciar el valor bélico de su patria. Siglos después, en homenaje a tal suceso, se incluyó en los juegos olímpicos de la era moderna una carrera pedestre desde la ciudad de Maratón hasta Atenas; sin embargo, la

propuesta desafiaba el paradigma de 4800 metros, máxima distancia recorrida hasta entonces en una competencia olímpica.

El primer maratón, contra toda resistencia, se celebró en 1896 resultando ganador el griego Spiridion Louis. A partir de tal fecha muchos maratonistas han hecho historia, entre otros destacó Abebe Bikila de Etiopía quien corrió descalzó y ganó el Maratón de Roma, y posteriormente el de Tokio.

Un dato relevante fue la nula participación de las mujeres por razón de género, pues hasta 1984, luego de 88 años de la inclusión oficial del maratón, por fin se autorizó la participación de las mujeres en las olimpiadas. La literatura señala la presencia de maratonistas destacadas como Melponeme, Switzer, Benoit, Waitz y Mota, entre muchas que han continuado con la representación femenil en este campo.

En el año 2016 se cumple un siglo y dos décadas del surgimiento del maratón en la era moderna y la proliferación del evento ha registrado cobertura en prácticamente todos los países del orbe. La participación en este deporte se ha intensificado con la campaña de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2009) a favor de la actividad física como medida de salud pública para detener la pandemia de enfermedades asociadas al síndrome metabólico y al sedentarismo como factor de riesgo independiente.

Por otra parte, la investigación sociológica ha visualizado al deporte como sustituto de la guerra y la delincuencia, pues de acuerdo con Elias y Dunning (1996) la “deportivización” del ocio tiene gran impacto en las masas, en tanto reorienta la conducta desordenada, propicia el autocontrol individual y social de la violencia, canaliza los impulsos, afectos y emociones; en suma, contribuye a un proceso civilizador más avanzado. Así, la escenografía del deporte, como la de muchos otros ejercicios recreativos, “puede servir para aflojar, liberar quizá, las tensiones por sobreesfuerzo” (p.64).

Bajo esta perspectiva civilizadora y humanizante, se ha re-inventado el maratón en muchas naciones.

Conjuntamente con el Maratón de la Ciudad de México, el Maratón Independencia sobresale dentro de la tradición atlética del país y se considera el primero de la nación en el que se registró un recorrido exacto de la distancia reglamentaria de 42 195 metros.

Los ideales y valores del Maratón Independencia se resumen en el texto difundido por su fundador el 14 de septiembre de 1980:

Como muchos deportes, el maratón es un microcosmos de vida. El maratonista puede experimentar el drama de la existencia diaria tan evidente para el artista y el poeta... Para el maratonista la agonía y el éxtasis se convierten en un sentimiento familiar. La jornada de Hopkinton a Boston revela lo que pasa a un ser humano cuando se enfrenta a sí mismo y al mundo que lo rodea... Y por qué sobrevive o falla al reto. (Sheehan, cit por Díaz, 1980).

Cualquier marco teórico relativo a la axiología quedaría incompleto sin citar los aportes que ha hecho Sheehan (1978), al enunciar que un maratón es un evento poético que lleva la vida de los maratonistas hacia su significado más profundo, lo cual también definía como un acto de verdadero amor.

El drama observado en el rostro de los corredores evoca estados de ánimo diferentes y contrapuestos: dolor y júbilo, agitación y paz espiritual; lo cierto es que se liberan fuertes emociones, batallas y temores a nivel mimético, es decir, el deporte canaliza las tensiones y el estrés de la vida real a un plano imaginario.

Por otra parte, la sociedad ideal poseedora de supremos valores que orienten las acciones colectivas pudiese parecer utópica; no obstante, Villoro (1997, p. 221) señaló que “la ideología

y la utopía son los dos escollos en que puede sucumbir una racionalidad valorativa. Entre uno y otro debe levantarse la ética”.

En palabras de Latapí (2002), el valor no es un término unívoco que se pueda definir fácilmente porque cada disciplina (filosófica, antropológica, psicológica, sociológica...), le confiere significados diversos. En este caso se consideró como un juicio apreciativo que acompaña los comportamientos; es el sentido y motivo de la acción con una carga emocional que aunada al juicio pasa a ser una convicción; en síntesis, significa también aspiración de realizar un bien determinado como ideal de vida.

Los valores son guías de conducta, pero por su carácter simbólico y la enorme carga emocional que conllevan, no se transforman al mismo ritmo que los cambios acelerados del entorno (Hirsch, 1999).

Por tanto, la educación juega un papel definitivo para impulsar el desarrollo moral de las personas ante las tendencias que lanzan el ideal del fitness (Bauman, 2006) como objeto de consumo, en detrimento de la difusión referente a los valores humanos vitales y medioambientales

Según lo expuesto, a nivel teórico el presente estudio se sustenta en la perspectiva de la actividad física con propósitos de salud, aunque otras teorías psicológicas y socioculturales pudieran abonar el terreno para comprender lo relativo a las motivaciones, los factores cognitivos que posibilitan cambios en la vida cotidiana y los aspectos socioculturales que sirven de contexto a las actividades deportivas promotoras de bienestar físico y social.

## **Método**

## 1. Participantes

Con motivo de la celebración de la edición 35 del Maratón Independencia en el año 2014 se implementó un proyecto para detectar los valores inherentes a esta práctica deportiva. Participaron en el estudio 128 atletas: 116 hombres y 12 mujeres, cuya colaboración fue voluntaria e informada.

La recomendación de utilizar una muestra tan grande como sea posible (Kerlinger y Lee, 2001), sirvió como punto de partida para elegir un subconjunto de la población de maratonistas y se optó por el muestreo intencional no probabilístico de tipo casual (Bisquerra, 1989); cuyo procedimiento permitió recopilar datos de los atletas que mostraron facilidad de acceso.

La muestra se consideró representativa, si bien no fue determinada con anticipación conforme a procedimientos estadísticos, se tuvo como criterio de inclusión a los maratonistas que llegaron a la meta del recorrido y tuvieron disposición para responder una breve entrevista.

## 2. Materiales

El instrumento para la recolección de datos consistió en una guía de entrevista semiestructurada, previamente validada mediante la opinión aprobatoria de académicos expertos en el tema. El formato incluyó información general: edad, género, categoría y número de inscripción; un apartado de preguntas cuantificables: cuántas veces ha corrido un maratón, tiempo de preparación para este evento, si se sometió a examen médico previo, años de practicar el atletismo, beneficios en la salud y lesiones en los últimos meses; finalmente, el apartado más relevante de la entrevista permitió el acopio de información relativa a los retos y experiencias de los maratonistas, sus metas y sueños, así como las motivaciones para correr y los valores humanos que se promueven en un maratón.

La guía de la entrevista fue semiestructurada porque incluyó un apartado final abierto a comentarios y sugerencias de los encuestados.

### **3. Procedimientos**

El trabajo de campo se realizó de manera intensiva en la fecha de celebración del evento deportivo, en horario matutino y vespertino, según la hora de llegada de los atletas a la meta final y en los espacios destinados a la recuperación post-maratón. Esta labor se cumplió con el apoyo de un grupo de profesores y estudiantes universitarios que colaboraron y recibieron capacitación previa como entrevistadores.

La aplicación de las entrevistas incluyó un momento de rapport, saludo, felicitación e invitación a responder las preguntas de la guía, que se aplicó individualmente procurando no interferir en la emotividad personal de los maratonistas, quienes con frecuencia recibían apoyo afectivo de familiares y amigos.

La captura se concentró en una base de datos y se aplicaron procedimientos de estadística descriptiva, a fin de explorar la tendencia de las variables. Los datos se codificaron en excel para su presentación en tablas. La información cualitativa se registró textualmente a fin de agrupar las categorías analizadas por medio de campos semánticos y conceptos clave.

El documento incluyó la interpretación cualitativa con el enfoque etogenético propuesto por Bisquerra (1989), ya que se centró en la significación inmediata de las acciones de los atletas, sus creencias acerca de las motivaciones para lograr el objetivo, las emociones originadas en ese episodio de su vida, así como los valores que le han dado sentido a correr un maratón. En suma, tal enfoque de investigación observó al ser humano como persona, con toda su individualidad y complejidad.

## Resultados

El universo de la información obtenida mediante la guía de entrevista difícilmente se podría exponer en su totalidad, por tanto, en este manuscrito se optó por presentar lo referente a los valores y motivaciones reportados por los atletas entrevistados.

Tabla 1. Distribución por género de los maratonistas

Hombres	Mujeres
91%	9%

(n= 128)

Fuente: Base de datos propia

En el rubro de datos generales, la edad registró un rango de 22 a 65 años, con promedio de 39.63 años para el total de informantes. Cabe mencionar que se anularon las encuestas con información confusa o sin especificaciones de género y edad. En la Tabla 1 se observa una marcada participación de varones (116) en comparación con las mujeres (12).

De igual forma, en la trayectoria atlética (tiempo que llevan corriendo) se obtuvo un amplio rango de variabilidad, desde menos de un año hasta los veteranos que han dedicado de 20 a 30 años o más a este deporte.

Para la mayoría de los entrevistados las principales motivaciones han sido aspectos de salud y bienestar; en segundo lugar mencionaron lo relacionado con la familia que se pudiera enunciar con la cita de algunas frases textuales: “*ejemplo a la familia*”, “*mejora familiar*”, “*fomentar la salud en la familia*”.

En ciertos casos especificaron: *“amor al deporte”, “calidad de vida”, “superación”, “retirarse de las drogas”, “sentirse libre y encontrarse a sí mismo”, “espiritualidad sincronizando todos los sentidos”...*

Pocos atletas señalaron entre sus motivaciones obtener dinero y ganar. Los entrevistados más jóvenes comentaron que los motiva la diversión y ese estilo de vida les agiliza la mente.

Las respuestas a la pregunta *¿qué beneficios en su salud le ha reportado su participación en el atletismo?* se agruparon en torno a problemas concretos aludidos con mayor frecuencia: reducción de peso, mejorar la presión y circulación sanguínea, prevención de diabetes, agilidad, buena condición física, disminución de padecimientos respiratorios; control de ira, estrés y estado de ánimo, autocuidado, plenitud, excelente salud en todo.

Únicamente 39% de los participantes declararon haberse sometido a un examen médico previo al maratón. Las dificultades que algunos corredores enfrentaron fueron torceduras, caídas, deshidratación, calambres musculares, desgarres, esguinces y lesiones de rodilla, entre otros padecimientos.

Otros retos que tuvieron que superar los corredores fueron de alimentación, ambientales y los propios tiempos. Sobresale también la presencia de situaciones asociadas al género, donde las mujeres hacen patente una marcada desventaja, en este rubro se pudiera citar el caso de una corredora que habló de sus dificultades para conciliar las actividades del hogar y los tiempos de su entrenamiento.

La persistencia de ciertas socio-patías arraigadas en el medio ciudadano se manifestó a través de las actitudes intolerantes de algunos automovilistas ante la necesidad de conducir por vías alternas a la ruta del Maratón Independencia. Algunos corredores declararon en la entrevista el poco respeto y consideración a los atletas, uno especialmente compartió sus experiencias de

maltrato por parte de los conductores de vehículos. De igual forma, una observadora constató la deficiente tarea del cuerpo de tránsito para contener el tráfico y el paso de camiones en algunos puntos álgidos del recorriendo.

Los resultados globales del cuestionario indicaron los valores humanos que se promueven en el maratón, de acuerdo con las declaraciones emitidas por los mismos atletas (Tabla 2):

Tabla 2. Valores inherentes a la práctica del maratón

<i>Mayor frecuencia</i>	<i>Menor frecuencia</i>
Respeto	Libertad
Tolerancia	Lealtad
Solidaridad	Honor
Perseverancia	Esfuerzo
Convivencia	Amor
Honestidad	
Disciplina	

Fuente: Base de datos propia

En voces de los mismos actores principales, sus metas y sueños a futuro son de distinta índole: “no parar y seguir corriendo”; “ganar una carrera”; “llegar a los panamericanos”; “continuar corriendo maratón lo que quede de vida”; “participar en un ultramaratón”; “ir a correr al extranjero”; “ser feliz, seguir corriendo y apoyar a otros”; “seguir entrenando”; “encontrar una pareja”; “ser deportista de alto rendimiento”; “vivir sano”; “mejorar los tiempos”; “dejar un buen ejemplo a sus hijos”; “morir en un maratón a los 80 años”; y, “prepararse para el siguiente año”.

Lo anterior expuesto integró una parte representativa de las aspiraciones de los maratonistas, donde se detectaron múltiples valores implícitos que difícilmente se pudieran encuadrar en una clasificación cerrada, pues cada sueño y cada meta fue parte del significado subjetivo que la persona le otorgó en el devenir de su existencia.

## **Discusión**

Los maratonistas participantes expresaron motivaciones compartidas y especificidades personales intrínsecas que hacen referencia a cambios positivos en su experiencia vital y en el entorno familiar que los rodea. La visión actual del maratón contrasta con la que se tenía en las primeras ediciones de dicho acontecimiento deportivo, pues todavía cinco décadas atrás era considerado como deporte de fracasados, solitarios y excéntricos (Marathon & Beyond, 1997). Algunos atletas como Frank Shorter, ganador del Maratón Olímpico de Munich, consideraba que sólo después de lograr una medalla de oro fue que su entrenamiento y sacrificio adquirió valor para la sociedad, él opinaba igual que varios de los atletas entrevistados en el Maratón Independencia para quienes correr esa distancia equivale a una peregrinación física y espiritual.

Según los datos mencionados con anterioridad, la salud y la familia constituyen los móviles que inspiran en mayor grado a los maratonistas y los conduce a desplegar toda la fuerza de voluntad y la fuerza espiritual que les permitió superar retos de distinta índole. Sin embargo, entre las experiencias más agradables figuran el apoyo, la animación y sentir el cariño de la gente durante la jornada maratónica, que para los implicados fue motivo de gran festividad.

En la actualidad se ha legitimado el impacto social y el efecto benéfico de tal proeza. No obstante, la aseveración de los atletas que fueron agredidos por automovilistas denota la falta de conciencia acerca de los valores que se proyectan en las actividades deportivas. Una acción

esperanzadora consistiría en proyectar las bondades del maratón a través de los medios masivos de comunicación y sensibilizar al personal de tránsito para salvaguardar el heroísmo de los maratonistas ante las intransigencias de algunos automovilistas, ya que los observadores reportaron peligro de atropellos en algunos cruceros del recorrido, pues autos y camiones no eran controlados por los agentes de tránsito, cuando se supone que los peatones y, en este caso, los deportistas tenían la preferencia por deambular concentrados en su máximo esfuerzo. Al parecer falta lo que Erasmo de Rotterdam por primera vez llamó “civismo”, que luego derivó en el verbo “civilizar” (citado por Elias y Dunning, 1996). Ante la indiferencia o las muestras de hostilidad, se constató que igual a la violencia ejercida en el tiempo de los gladiadores, el deporte también puede ser objeto de antivalores. Además tales hechos concuerdan con el aumento de actos delictivos e indicadores de la violencia en los años recientes.

Paradójicamente un maratón invita a interiorizar los más elevados valores humanos, en presencia de niños, jóvenes y familias reunidas en torno a un acontecimiento que goza de renombre y tradición, lo cual pudiera derivarse a corto y mediano plazo en actitudes favorables hacia la actividad física como medida para modificar los factores de riesgo identificados en la población mexicana, por eso se considera importante intervenir públicamente a favor una postura axiológica que recupere los principios y valores vinculados al deporte y el ejercicio físico con propósitos de salud fisiológica, emocional y social.

Otra coincidencia del presente con estudios previos consistió en el valor preponderante de la salud en el imaginario colectivo de los maratonistas que, conjuntamente con la familia a nivel social, conforman las principales motivaciones. Al respecto, investigaciones recientes confirman la importancia de la participación comunitaria en todo proyecto dirigido a mejorar la salud poblacional (Spears, Kraemer, Arcury, 2016). Numerosos casos individuales han confirmado el precepto “mente sana en cuerpo sano” y cabe interrogar si en estos tiempos críticos dicho postulado se pudiera hacer extensivo al plano de la colectividad.

Los deportes como fenómenos de índole individual y social han sido objeto de aproximaciones sociológicas, antropológicas y filosóficas, donde los factores biopsicosociales implican un tratamiento epistemológico generador de cambios en los estilos de vida imperantes en cada espacio geográfico, es decir, situar las indagaciones en consonancia con las especificidades del contexto.

En forma general, se apreció una coincidencia en los resultados obtenidos en este estudio y los antecedentes reportados en la literatura, donde la participación de las mujeres maratonistas denota claros avances en cuanto a la equidad de género.

Además, sigue vigente la ética del prójimo como referente esencial (Latapí, 2002) y la emoción altruista de anécdotas dramáticas como la que se vivió en el Maratón de México en 1968 cuando Mamo Wolde fue arengado por su compatriota Bikila (ganador de dos maratones) para que le diera a Etiopía una tercera medalla de oro, efectivamente Wolde ganó en ese maratón olímpico donde aconteció el dramatismo vivido por John Stephen Akhwari, corredor de Tanzania que aún lesionado se aferró a seguir corriendo, pues mencionó que su país lo había enviado a terminar la carrera, no a iniciarla (Martin y Gynn, 2000). En ambos casos el honor, la valentía y el fervor patrio fueron los valores que demostraron gran amor por su tierra natal.

Este dato histórico ilustra la capacidad humana de autocontrol ante las variaciones del cuerpo y la sobreadaptación a cambios extremos que exigen como a Proteo infinitas metamorfosis, es cuando “el cuerpo despliega sus virtualidades antes de que el alma se las enseñe” (Serres, 2011, p. 138). Una valoración de tal magnitud logra la sublimación de la violencia desde su génesis y conduce a la humanidad hacia procesos de mayor civilización (Elias y Dunning, 1996), situación coincidente con los valores de solidaridad, tolerancia, respeto, perseverancia, lealtad y convivencia en armonía que mencionaron los participantes del Maratón Independencia.

Resulta loable presenciar el esfuerzo máximo de cada maratonista cuando lleva su vida al significado más profundo, como afirmaba Sheehan (1980) “...Otra vez entre un cuerpo completamente exhausto y un espíritu no derrotado”.

Finalmente, se concluye este trabajo habiendo cumplido el propósito descriptivo de los valores primordiales que se promueven a través del maratón. Si bien, se sugiere profundizar la investigación incluyendo las historias de vida de maratonistas ejemplares, a fin de implementar acciones para que la sociedad y, en especial, los niños y jóvenes compartan los valores que conlleven bienestar, vida saludable y convivencia pacífica en los espacios familiares y en el ambiente donde viven.

En el plano metodológico, en años recientes ha surgido un paradigma de investigación que alude a la nueva ciencia como alternativa para superar la fragmentación de los campos del conocimiento, pues las indagaciones referentes a los seres humanos atañen por igual a las humanidades, las ciencias exactas y las ciencias sociales. Todas las formas de actividad energética que se realizan con fines de salud, trabajo y recreación forman parte de la vida cotidiana de las personas y comprometen a cada organismo en todas sus dimensiones: fisiológicas, psicológicas, culturales y ambientales. En tal sentido, en consonancia con las propuestas teóricas de la complejidad, el ideal de inter y transdisciplinariedad adquiere renovada importancia para su aplicación en las investigaciones referentes a las ciencias del deporte y la actividad física.

El maratón ha sido uno de los escenarios donde se ha puesto a prueba la máxima resistencia del ser humano, por tanto, representa un espacio idóneo para socializar mediante la actividad física los valores universales que contribuyan a mover progresivamente a la compleja sociedad contemporánea hacia un plano elevado de bienestar y convivencia. En esto se sustenta la utopía realizable para las generaciones futuras.

## Referencias

- Abbagnano, N. (2000). *Diccionario de Filosofía*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona, Paidós.
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa. Guía práctica*. Barcelona, CEAC.
- Díaz, F.J. (1980). *Maratón Independencia. Poster conmemorativo*. México, UG.
- Elias, N. y Dunning, E (1996). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Frondizi, R. (2001). *¿Qué son los valores?* 17ª reimpresión, México, Fondo de Cultura Económica.
- Hirsch, A. (1999). *México: valores nacionales*. 2ª ed., México, Gernika.
- Kerlinger, F.N. y Lee, H.B. (2001). *Investigación del comportamiento*. 4ª ed., México, Mc Graw Hill.
- Latapí, P. (2002). *Una reflexión sobre la ética laica en la educación mexicana*". México, Plaza y Valdés.
- Marathon & Beyond (1997). *Who reinvented the Marathon*. Human Kinetics, 1(5): 45-57.
- Martin, D. y Gynn, R.W. (2000). *The olympic marathon. The history and drama of sport's most challenging event*. Champaign, IL., Human Kinetics.
- Serres, M. (2011). *Variaciones sobre el cuerpo*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Sheehan, G. (1978). *Running and being*. New York, USA, Simon and Schuster.
- Sheehan, G. (1980). *This running life*. New York, USA, Simon and Schuster.
- Spears, C. R., Kraemer, A. E., Arcury, T. A. (2016). Participation levels in 25 community-based participatory research projects. *Health Education Research*. 31(5):577-586.
- Villoro, L. (1997). *El poder y el valor*. México, Fondo de Cultura Económica.

World Health Organization (2009). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud*. Recuperado en abril 2014 de la dirección electrónica: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>