

- SOY CORREDOR -



**TECNOLOGICO
DE MONTERREY.®**

TESIS

**MAESTRÍA EN CIENCIAS
CON ESPECIALIDAD EN COMUNICACIÓN**

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE MONTERREY.
*CAMPUS MONTERREY***

POR

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ TABOADA

MAYO DE 2007

- SOY CORREDOR -

POR

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ TABOADA

TESIS

**PRESENTADA A LA DIVISIÓN DE
HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

**ESTE TRABAJO ES REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRO EN CIENCIAS CON ESPECIALIDAD EN COMUNICACIÓN**

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE MONTERREY**

MAYO DE 2007

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE MONTERREY**

**PROGRAMA DE GRADUADOS DE LA DIVISIÓN EN HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES**

Los miembros del Comité recomendamos que la presente tesis del
Lic. Miguel Ángel Méndez Taboada sea aceptada como requisito parcial
para obtener el grado académico de:

Maestro en Ciencias con especialidad en Comunicación

Comité de Tesis

Mtro. Juan Daniel Cabrera Ladrón de Guevara

Mtro. Francisco Javier Martínez Garza

Mtro. José Rafael López Islas

Dra. Anne Fouquet Guerineau
Directora de Programas de Posgrado
División de Humanidades y Ciencias Sociales

MAYO DE 2007

*“DE HABER SABIDO EN EL AÑO 2000, QUE ESTUDIAR LA MAESTRÍA ME
TOMARÍA SIETE AÑOS Y MEDIO, NO SÉ SI HUBIERA EMPEZADO, ME
SIENTO FELIZ DE CONCLUIR ESTA ETAPA DE MI VIDA”*

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ TABOADA

AGRADECIMIENTOS

Este escrito y trabajo documental son el resultado de un proyecto personal, de una verdadera exploración de mi consciencia y mis pensamientos. Lo dedico a mis padres y a mi esposa que me inspiran a seguir adelante y a terminar lo que empiezo.

Gracias a mi maestro y asesor Daniel Cabrera, por mostrarme el mejor camino para la conclusión de este proyecto.

Gracias a los corredores que conocí durante este proyecto, me inspiraron a encontrar la determinación para terminar lo que empecé hace siete años y medio.

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS	5
ABSTRACT	9
I.- CAPÍTULO 1. PRESENTACIÓN DE LA TESIS	
1.1 Reflexión Inicial	10
1.2 Elección del Tema	12
1.3 Justificación del Proyecto	15
1.4 Planeación del Proyecto	17
1.5 Objetivos	18
1.5.1 Objetivo General	18
1.5.2 Objetivos Específicos	18
1.5.3 Objetivo Personal	19
1.6 Pregunta de Investigación	19
1.7 Limitaciones	19
II.- CAPÍTULO 2. MARCO DE REFERENCIA (ANTECEDENTES Y/O FACTORES DE CONTEXTO)	
2.1 Antecedentes Históricos	20
2.1.1 El Inicio del Deporte	20
2.1.2 La Historia del Maratón	23
2.1.3 Los Corredores en América	25
2.1.4 El Inicio de la Era Moderna del Maratón	27
2.1.5 La Participación de la Mujer	29
2.1.6 De los Setenta a los Noventa	30
2.1.7 El Inicio del Maratón en México	31
2.1.8 La Época Actual	33
2.2 Correr y los Beneficios para la Salud	35
2.3 Las Motivaciones Psicológicas para Correr	45
2.4 Preparación para Convertirse en Corredor	51

III.- CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

3.1 Marco Teórico del Documental	54
3.1.1 Definición de Documental	54
3.1.2 Orígenes del Documental	57
3.1.3 Proceso de Producción en el Documental	59
3.1.4 Estilo del Documental	60
3.2 Soy Corredor como Documental	62

IV.- CAPÍTULO 4. PRODUCCIÓN

4.1 Pre-Producción	63
4.1.1 Metas y Plan de Distribución	64
4.1.2 Diseño Metodológico (Metodología)	65
4.1.3 Audiencia	67
4.1.4 Agenda	67
4.1.5 Presupuesto	72
4.2 Producción	74
4.2.1 Plan de Trabajo	74
4.2.2 Marco Estilístico	77
4.2.2.1 Planteamiento Conceptual	77
4.2.2.1 Planteamiento Audio-Visual	78
4.2.3 Grabaciones	78
4.2.4 Equipo Técnico	81
4.2.5 Colaboradores	82
4.2.6 Entrevistados	83
4.3 Post-Producción	84
4.3.1 Planteamiento de la Dirección de Edición	84
4.3.1.1 Arte	84
4.3.1.2 Audio	85
4.3.1.3 Música	85
4.3.1.4 Edición	86
4.3.1.5 Diseño de Imagen	86

V.- CONCLUSIONES	87
VI.- REFERENCIAS	91
VII.- ANEXOS	93
7.1 Créditos	93
7.2 Guión Técnico	95
7.3 Ficha Técnica de Producción	100
7.4 Guía para Entrevista No Estructurada	101

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Programa para Empezar a Correr	52
Tabla 2 Agenda	67
Tabla 3 Resumen de Costos	73
Tabla 4 Música	85

ABSTRACT

Soy Corredor es un documental testimonial – reflexivo - motivacional a través del cual se provoca el deseo de correr en quienes no tienen el hábito de hacer ejercicio. Al final del documental el espectador sentirá una gran atracción por iniciarse en el hábito de correr, motivado a través de testimonios de personas comunes que han vencido los pretextos de la flojera y la falta de tiempo para hacer de esta actividad una parte esencial de sus vidas. El autor vive el proceso de iniciarse en el hábito de correr a través del entendimiento de las razones para no correr de quienes no practican deporte y las motivaciones para sí hacerlo por parte de los corredores.

I.- CAPÍTULO 1. PRESENTACIÓN DE LA TESIS

1.1 REFLEXION INICIAL

Nunca he tenido buena condición física. Soy una persona que después de que las clases de educación física en el colegio dejaron de ser obligatorias, nunca ha logrado hacer ejercicio por más de un mes continuo.

Admiro muchos tipos de personas por muchos y muy destacados logros, pero en la parte más alta de mi lista de personas que admiro están aquellas personas que corren. Dentro de este grupo a quienes más admiro es a aquellos corredores que lo hacen no porque son grandes atletas internacionales, o porque alguien les paga, sino porque lo hacen siendo simples seres mortales como yo, pero que han logrado romper con todo pretexto para no hacerlo y encima de eso, les gusta hacerlo.

Para mí, un “Corredor” es quien ha decidido practicar el más simple de los deportes: mover el cuerpo eficientemente para llegar de un punto A a un punto B en el menor tiempo posible, pero haciéndolo con consistencia y disciplina. Por el contrario, un “No Corredor” es quien no ha podido motivarse lo suficiente para practicar este deporte o quien lo ha intentado en repetidas ocasiones pero lo ha abandonado.

Yo, como casi todos los “No Corredores” sabemos de los beneficios sobre la salud que implican el correr. ¿Qué nos limita entonces? ¿Qué nos impide

levantarnos y correr como los corredores? ¿Por qué sabotearnos nuestro más mínimo intento?

Quiero explorar este tema, quiero motivarme a correr a través de la exploración y entendimiento del mundo de los corredores y quiero motivar a otros a correr. Para lograr mi objetivo debo ser parte misma de la exploración.

1.2 ELECCIÓN DEL TEMA

Siempre me ha atraído el estudio de las sub-culturas y los posibles grupos sociales que de ellas se generan. Me es de gran interés aprender sobre las personas que creen en algo o realizan alguna actividad diferente a lo que yo veo e interpreto como familiar o cercano. Cuando menciono esto, no me refiero a otras culturas completas, como lo serían los habitantes de un país lejano a México, más bien hago referencia a grupos de personas que incluso pudieran ser mis vecinos, pero que en algún aspecto de sus vidas encuentro algo diferente a lo que yo reconozco como familiar.

Cuando he tenido oportunidad de asistir a una ceremonia religiosa de personas que practican una forma de fe diferente a la mía me interesa aprender acerca de la forma en que esta comunidad pone en práctica sus creencias, así como las razones y motivaciones que se tienen para reunirse y poner en práctica sus creencias. Lo mismo sucede cuando observo grupos de fanáticos que siguen con gran lealtad y relevancia dentro de sus vidas a algún equipo deportivo o alguna manifestación cultural como puede ser una película, un cantante o una novela.

Durante tres años tuve un negocio que se dedicaba a grabar y editar videos de eventos sociales, bodas principalmente. En este negocio conocí muchas personas que aunque todas estaban por realizar la misma actividad, casarse, las diferencias sub-culturales estaban presentes en todos y cada uno de los eventos que me tocó cubrir. En alguna ocasión tuve la oportunidad de conversar con uno

de mis clientes, el novio justo antes del encuentro con su futura esposa el día de su boda. En la plática casual con este joven me di cuenta que estaba muy nervioso. Le pregunté si era por ser su último día de soltería, su respuesta me sorprendió. Estaba sumamente preocupado porque en sus 27 años de vida, desde que tuvo movilidad propia y supo de su existencia, nunca había faltado a un juego local del equipo de fútbol Rayados o se había perdido un juego foráneo por televisión, hoy sería la primera vez. Como él no es difícil observar a todo un grupo de personas que *necesitan* ir al fútbol todos los sábados a apoyar a su equipo.

Los seres humanos somos personas de hábitos. Hábitos que pueden ser positivos o negativos, que generan una conducta y que una vez que están arraigados son difíciles de cambiar. Difíciles pero no imposibles.

Dentro de las sub-culturas que observo en mi vida cotidiana, hay una que me llama particularmente la atención: los corredores. Si hay un grupo de personas que aunque pudieran ser muy similares a mí en muchos aspectos de la vida, el simple hecho de que corren los hace tan diferentes a mí, que no puedo evitar sentir una enorme curiosidad sobre su necesidad por correr.

Yo en lo personal soy lo opuesto al deportista, no hago ejercicio. Médicos, nutriólogos e incluso lecturas que he hecho me han convencido de los beneficios que para la salud tiene el practicar un deporte, pero como el fumador que sabe que fumar es causa de cáncer y aún así sigue fumando, yo puedo poseer una caminadora y solo usarla de tendedero de toallas.

John Bingham, editor de la revista Runner's World (2003) dijo "Ya tienes todo lo que necesitas para convertirte en una atleta de distancias. Es la mentalidad, no los kilómetros lo que separan a aquellos que lo hacen y aquellos que lo sueñan". Esta frase me dio mucho en qué pensar. ¿Todos pueden ser corredores?, ¿sólo tengo que realmente desearlo?, muy bien y ¿cómo logro realmente desearlo? Muchos de los corredores con los que he hablado dicen: "Yo pensaba que estaban locos los que se ponían a correr un maratón". Ahora ya no lo piensan, ¿qué los llevó a dar ese paso?

Entrar al mundo de los corredores para conocerlos, entenderlos y comprender dónde radica su hambre por correr debe ser una experiencia fascinante. Aún más, podrá ser una oportunidad de seguirlos, pedirles consejo y motivación para finalmente levantarme y ponerme a correr.

El título de mi tesis y documental es una visión, "Soy Corredor".

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Si bien la preocupación por el cuidado de la salud no es un tema nuevo, las formas en las que esta preocupación se manifiesta en México si ha visto una evolución en los años recientes.

Según datos de la Secretaría de Salud, a finales del año 2006 se reportó que en México, seis de cada diez personas tienen sobrepeso y tres de cada diez se consideran obesas. El mismo organismo reporta que México es el sexto país en el mundo con los índices más altos de obesidad.

El INEGI reporta que en la población de 15 años y más, sólo un 15.2% practicaba algún deporte en 1996. Pero en la población infantil esta situación se agrava, porque ocho de cada diez niños y jóvenes no realiza una actividad suficiente para mantener condiciones físicas óptimas.

La misma fuente también indica una correlación con el nivel de ingreso de las personas y la práctica del deporte, esto es, a mayor ingreso mayor práctica deportiva. De la población que realiza alguna actividad deportiva de manera regular el 71% pertenece a los cinco deciles de la población con mayores ingresos y sólo el 21% pertenece a los restantes cinco deciles con menores ingresos. Y según su sexo, del total de las personas que practican algún deporte el 73% son hombres y el 27% restante mujeres.

Así mismo, la evolución del Sistema Nacional del Deporte (SINADE) en los últimos años ha mostrado un avance importante en su integración. Al año 2005, existían en el país 31 Consejos Estatales del Deporte y 100 Consejos Municipales, conformados de acuerdo a la legislación vigente. En el Registro Nacional de Cultura Física y Deporte en el presente año se tiene un número de 2 millones 900 mil deportistas registrados, seis veces el número de registrados en el 2000.

La realidad de las cosas es que aún con el incremento en la cantidad de deportistas registrados, aún se está lejos de que México sea un país que realice una actividad física importante. Con una población de más de 100 millones de habitantes, cerca de 60 millones tienen sobrepeso, esta cantidad de personas es casi tres veces mayor que la cantidad que INEGI reporta como personas que realizan actividad física suficiente.

Este es un proyecto muy personal porque me identifico con el grupo de personas con sobrepeso que además no hacen deporte. A través de este proyecto busco aportar mi granito de arena a la solución del problema de sobrepeso e inactividad física que tenemos en México.

A través de *Soy Corredor* quiero motivar a personas que al igual que yo saben que necesitan hacer un cambio significativo y positivo en sus vidas pero que necesitan un empujón para romper con hábitos negativos. Estoy convencido

de que el llevar al público de no deportistas un producto audiovisual atractivo es la mejor manera para motivarnos a empezar a realizar deporte, a empezar a correr.

1.4 PLANEACIÓN DEL PROYECTO

Para poder llevar a cabo la producción del proyecto *Soy Corredor* se consideraron las siguientes etapas:

- 1) Investigación bibliográfica. (Temas: Salud, historia del deporte, práctica del deporte, psicología del deporte, guías de inicio en el hábito de correr, obesidad, crecimiento poblacional, tipos de documental, etapas de producción, musicalización y fotografía para video).
- 2) Realización de un guión técnico que permitió establecer el eje conductual del documental además de la forma y el contenido.
- 3) Planeación de la producción: (selección de entrevistados, lugares de grabación, eventos relevantes para la grabación de imágenes de apoyo y edición).
 - i. Búsqueda de lugares de grabación.
 - ii. Búsqueda de audio para la musicalización adecuada del documental.
 - iii. Realización de entrevistas a personas tanto conocedoras del tema, como sujetos con los cuales la audiencia se identificará.
 - iv. Grabaciones de diversas carreras y eventos relacionados con los corredores.
 - v. Edición del producto audiovisual.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Motivar a quienes no tienen el hábito de hacer ejercicio a que corran a través de un documental testimonial-reflexivo-motivacional, que presente una contraposición de las razones por las que este grupo de personas no practican deporte, con las razones por las que los corredores si lo hacen, así como una clara exhibición de sus beneficios.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estudiar la historia de los corredores, la evolución de la disciplina y las prácticas actuales a través de una investigación bibliográfica para establecerlos como punto de referencia al penetrar el mundo de los corredores.
2. Conocer a través de entrevistas video grabadas las razones por las que las personas que no hacen ejercicio, no rompen con este hábito negativo.
3. Explorar y conocer el mundo de los corredores a través del registro audiovisual en formato de documental de carreras y entrevistas con personas que tienen el hábito de correr para comprenderlo y entender más fácilmente las razones para correr.
4. Conocer a través de testimonios video grabados las razones por las que los corredores corren.

5. Presentar los beneficios de correr a través de la video grabación de testimonios de expertos en temas de salud y deporte de tal manera que soporten la intención de motivar a correr a los no corredores.
6. Presentar elementos inspiradores que motiven a los no corredores a correr a través de la presentación de testimonios video grabados de los corredores y expertos haciendo sus recomendaciones para iniciarse en este deporte.

1.5.3 OBJETIVO PERSONAL

Motivarme a correr y hacer realidad el título de la tesis-documental: *Soy Corredor*.

1.6 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué necesita hacer una persona que no hace ejercicio para encontrar la suficiente motivación para convertirse en un corredor?

1.7 LIMITACIONES

Las principales limitaciones para la elaboración de este proyecto es la disponibilidad de tiempo del autor. La posibilidad de realizar grabaciones está limitado por el tiempo disponible tras cumplir con actividades y compromisos laborales. De igual manera, un reciente cambio de ciudad de residencia impedirá que la producción del documental pueda ser realizada en una sola ciudad. En diversas ocasiones la oportunidad de grabar un evento relevante para el documental se sobrepone a la posibilidad de contar con las condiciones de grabación ideales para hacerlo, lo cual da como resultado algunas variantes en la calidad de las grabaciones.

II.- CAPÍTULO 2. MARCO DE REFERENCIA (ANTECEDENTES Y/O FACTORES DE CONTEXTO)

2.1 ANTECEDENTES: HISTÓRICOS

2.1.1 EL INICIO DEL DEPORTE

Al estudiar el mundo de los corredores no podemos excluir factores de contexto como la historia, la cual nos llevará en el camino hacia una más fina comprensión de la situación actual por la que pasa el fenómeno.

El hombre siempre ha corrido, las pinturas rupestres que han sido encontradas por los arqueólogos a lo largo de la historia nos lo muestran a través de imágenes que presentan a un hombre cazando a un animal para su supervivencia. Este hombre generalmente aparece corriendo.

Con el paso del tiempo las poblaciones humanas comenzaron a crecer y se empezaron a sofisticar los mecanismos a través de los cuales el hombre buscaría sobrevivir. Las presas eran más rápidas y más fuertes que el hombre, por lo que éste se vio obligado a buscar maneras más eficientes para alcanzarlas. Su herramental de cacería se volvió menos simple, pasando de las piedras y palos a las lanzas, lo que le permitió alcanzar sus objetivos desde una distancia mayor, reduciendo así su necesidad de competir directamente en velocidad y fuerza con sus presas. El hombre dejó de correr para cazar.

Al transcurrir la historia el hombre encontró otras razones por las cuales correr más allá de la supervivencia.

Correr es el más básico y antiguo de los deportes, por lo que hablar de la historia de las carreras, implica también hablar del origen de los deportes.

Cuando se revisa el origen de los deportes, generalmente se hace referencia al inicio de los juegos olímpicos en el año 776 A.C. en la antigua Grecia. Sin embargo poco se habla de la existencia del deporte antes de dicho período. Existen evidencias iconográficas en tumbas y templos de que en las primeras civilizaciones en Egipto y Mesopotamia ya se practicaban actividades deportivas hacia el año 3,000 A.C. Según estas evidencias el deporte era parte importante de la educación de los faraones y de las cortes.

Un elemento en común con los juegos olímpicos que surgieron dos mil doscientos años después es que los practicantes del deporte eran vistos con admiración y sus logros eran reconocidos por auditorios de espectadores.

Los juegos olímpicos iniciaron en la ciudad de Olimpia, celebrándose cada cuatro años, como sucede en la actualidad. Sin embargo, siempre se celebraban en esta ciudad y solamente podían participar hombres, no mujeres, debido a que la ciudad estaba dedicada al dios Zeus. Se estima que asistían alrededor de 45,000 espectadores a presenciar los juegos.

Las carreras fueron el único deporte que se practicó en las primeras trece ediciones de los juegos olímpicos. Había cuatro tipos de carreras en Olimpia. La primer distancia que se corrió fue un “stadia” (192m) o la distancia de un estadio.

Las otras carreras fueron 2 “stadia” o “diaulos” (384m), el "dolichos" (2 km) y una carrera de larga distancia que iba de 7 a 24 “stadia” (entre 1,344m y 4,608m).

Los juegos Olímpicos en la antigua Grecia se dejaron de celebrar en el año 776 A.C. No fue sino hasta el año 1896 cuando el Barón Pierre de Coubertin, fundador del primer comité organizador de los juegos Olímpicos modernos presentó una propuesta a un grupo de delegados de 34 países para revivir los sucesos de los juegos Olímpicos de la antigua Grecia. Pierre de Coubertin tenía la intención de celebrar los juegos en París, su ciudad natal, en el año 1900. Sin embargo, la idea entusiasmó tanto a los delegados que adelantaron la fecha para 1896 y lo convencieron de cambiar la sede a Atenas para acercar el nuevo concepto a los juegos originales de la antigua Grecia. Aún cuando se buscaba este acercamiento con lo clásico, fue en la edad moderna y no en los antiguos juegos cuando surgieron los íconos más reconocibles de los juegos Olímpicos actuales, tal como es el cambio de sede cada cuatro años, la antorcha Olímpica y la bandera con los cinco aros, que representa la participación internacional. (Rampacek, 2001)

2.1.2 LA HISTORIA DEL MARATÓN

Un *maratón* es una prueba atlética de resistencia con categoría olímpica que consiste en correr a pie la distancia de 42,195 metros.

La distancia reglamentaria del maratón actual es de 42.195 km o el equivalente a 26 millas y 385 yardas. Esta distancia fue establecida como medida oficial en los juegos Olímpicos de Londres en 1908 debido a que era la distancia que había entre el Castillo de Windsor que fungió como línea de salida y la meta en el interior del estadio de White City.

Existe una leyenda griega que se toma como la versión más comúnmente conectada sobre cómo nació el *maratón*. Según esta leyenda, el soldado Filípides enviado a Atenas para anunciar el triunfo de los griegos sobre los persas en la batalla de Maratón, murió de agotamiento a su llegada, tras recorrer 35 km cuesta arriba.

Los datos históricos relatan los sucesos de manera diferente pero no menos sorprendente. Filípides tenía que ir a Esparta, ubicada a una distancia de 240km para pedir ayuda para la defensa del ataque del ejército persa. El camino era demasiado difícil para llegar a caballo por lo que tuvo que correr de ida y vuelta. Al llegar a Esparta le negaron la ayuda porque los espartanos estaban celebrando el festival de Artemis. (Rampacek, 2001).

La historia revela que Filípides no era el único corredor capaz de recorrer grandes distancias corriendo o de soportar grandes adversidades físicas. Dentro del entrenamiento militar ateniense de la época de Filípides, correr con armadura

era una parte fundamental. Existen registros históricos de que incluso en los juegos Olímpicos los soldados participaban en una carrera que consistía en recorrer de 2 a 4 “stadia” (384m a 768m) vestidos con armadura militar. Se estima que dicha armadura podía pesar alrededor de 30kg.

Debido a que los soldados atenienses estaban entrenados para correr, la victoria sobre los persas que se menciona en la leyenda y en la versión histórica de Filípides se debió en gran medida a la ventaja estratégica ateniense de poder recorrer largas distancias en poco tiempo pudiendo hacer frente a ejércitos que eran tomados por sorpresa al no calcular correctamente el tiempo que tardarían en llegar sus enemigos.

Curiosamente el Maratón nunca se practicó en los antiguos juegos Olímpicos. No fue sino hasta la primera edición de los juegos de la edad moderna cuando el historiador francés Michel Breal sugirió al Barón Pierre de Coubertin y al comité organizador de los primeros juegos olímpicos de la era moderna, que debería incluir una carrera pedestre que partiera de la ciudad de Maratón y terminara en el estadio olímpico de Atenas para conmemorar la leyenda de Filípides. Esta idea encontró fuerte resistencia porque desafiaba la máxima distancia recorrida hasta entonces en competencia olímpica de la era antigua (aproximadamente 4,800 m). Finalmente se aceptó la propuesta y el primer maratón olímpico se corrió en abril de 1896 resultando ganador el griego Spiridon Louis. (2001).

2.1.3 LOS CORREDORES EN AMÉRICA

Aún cuando la idea sobre los orígenes del deporte y los corredores generalmente se asocian con el viejo mundo, existen también manifestaciones relevantes en el continente americano sobre la existencia de corredores en los pueblos nativos de este continente.

Cuando los españoles llegaron a América, encontraron que en el Imperio Azteca existía un sistema de envíos de paquetes que resultaba eficiente y que comúnmente se asocia con la historia de la correspondencia postal.

Existían varios tipos de mensajeros: Los *painanis* eran los emisarios del dios Painal, que según la mitología mexicana era "el corredor veloz" o "el de los pies ligeros". Aunque transmitían información, su oficio era más bien de tipo religioso y ceremonial, ya que como emisarios de Painal, mensajero de Huitzilopochtli, pregonaban el advenimiento de las Guerras Floridas, diligencia necesaria para la movilización de los ejércitos.

Los *yciucatitlantis* eran los mensajeros que llevaban datos urgentes, como fue el caso de comunicar a Tenochtitlán la llegada de los españoles a estas tierras. Los *tequihuatitlantis* eran mensajeros con cierto grado de jerarquía en el ejército, que informaban sobre el desarrollo de las batallas.

Los *tamemes* eran los encargados del servicio de "paquetería" para transportar diversas mercancías, como alimentos, joyas y telas.

Todos estos mensajeros pertenecían al ejército y se ubicaban en las fortalezas militares denominadas *techialoyan*, edificadas en las fronteras de guerra, que servían como puestos de vigilancia y límites territoriales.

En los caminos reales fueron colocadas unas torres cada 10 kilómetros de distancia para hacer relevos, gracias a los cuales los mensajes y mercancías llegaban con gran rapidez. El servicio era realizado por fuertes, rápidos y valerosos corredores de enormes distancias, que llevaban noticias de un *tlatoani* o rey a otro. (Radio Centro, 2006)

Por otro lado, en la región donde actualmente se encuentra Estados Unidos, también se presentaron manifestaciones similares que aún son celebradas a través de competencias modernas como lo son los “ultramaratones” La distancia que se recorre en un ultramaratón es de 100 millas (160.9 km). Los primeros lugares en estas competencias suelen ser obtenidos por indios nativos americanos que corren con sandalias artesanales hechas por ellos mismos. Estos indios americanos son descendientes de los antiguos corredores mensajeros que existieron antes de la colonización europea.

Sin embargo, esto no implicaba que en América las carreras no fueran también un deporte, lo eran. En lugares como Alaska celebraban rituales que incluían carreras que duraban 14 días consecutivos durante el mes de enero.

(Rampacek, 2001).

2.1.4 EL INICIO DE LA ERA MODERNA DEL MARATÓN

Los juegos olímpicos fueron interrumpidos desde el año 393 A.C. y no volvieron a celebrarse hasta el siglo XIX en el año 1896 en Atenas, Grecia. Un año después, en la ciudad de Boston, Estados Unidos, se organizó un maratón, inspirado por la leyenda de Filípides, incluso la topografía sería similar a la que existe entre las ciudades de Maratón y Atenas. En 1897 quince corredores aceptaron el reto y solo diez terminaron la carrera de 39.4 km en 2:55:10, siendo testigos más de 100,000 espectadores. El interés generado por este tipo de carrera fue cada vez mayor, provocando con el paso de las décadas que en Estados Unidos cada vez más gente acudiera a apoyar a los corredores. Por el contrario, el número de participantes no crecía al mismo ritmo que el número de espectadores. Para 1909, el maratón de Boston contaba con solo 164 participantes y el número no creció en varias décadas.

Al igual que como sucede en la actualidad con la mayoría de los deportes, los medios jugaron un rol preponderante en lograr que el número de participantes se incrementara. En 1963, la revista “Sports Illustrated” hizo una publicación especial sobre el maratón, que provocó que el número de corredores creciera a 369. Gracias a los medios para 1969 ya eran más de 1,000 los participantes.

Como puede apreciarse en *Soy Corredor*, el video documental que acompaña a esta tesis, el número de participantes en la edición 2006 del maratón de la ciudad de Monterrey, México, apenas llega a los 1,547. Siendo esta una ciudad con más de 4 millones de habitantes, en su área metropolitana y

municipios cercanos (INEGI, 2005), la cantidad de corredores es proporcionalmente baja, casi al nivel del maratón de Boston más de veinticinco años atrás. Hace diez años, en el mismo maratón de Boston, se contó con una asistencia de más 38 mil corredores, uno de los números más altos de la historia, lo que refuerza aún más la claridad del contraste con la popularidad en las ciudades mexicanas.

¿En dónde radica la diferencia? En Estados Unidos, los medios jugaron un rol importante en la difusión de este deporte desde de la década de los sesenta. La publicación de libros sobre el tema como “Aerobics” del Dr. Kenneth Cooper (1968), el surgimiento de revistas especializadas como “Runners World” y “Running Time” e incluso la producción de películas sobre el tema como “Chariots of Fire” (Carrozas de Fuego, 1981), hicieron que se masificara el interés por este deporte desde el final de la década de los sesenta.

En contraste, en México, este tipo de difusión masiva apenas está en su etapa de maduración. La cobertura en medios impresos apenas llega a unas pequeñas reseñas en periódicos y las revistas especializadas son en muchos casos publicadas por asociaciones o clubes de corredores con presupuestos bajos y con moderado interés de patrocinadores. Sin embargo, los pasos que se han llevado a cabo en los últimos cinco años son importantes, pero no eran tan notorios anteriormente. Estaciones de radio y medios impresos de diferentes ciudades del país, fungen como organizadores de carreras (Carrera Imagen-Banamex, Carrera del Periódico El Sol de Puebla). Una práctica común que se utiliza para provocar que el número de participantes se incremente es la organización de rifas de

automóviles u otros premios de considerable valor entre todos los participantes, no solo entre los corredores más destacados, esto con el fin de que todos los participantes perciban que tienen la misma oportunidad de ganar algo.

2.1.5 LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER

Resulta muy interesante que aún con su creciente popularidad en Estados Unidos, no fue hasta 1962 cuando se aceptó que las mujeres participaran en un maratón y su reconocimiento como competidoras oficiales no fue hasta 1972. La creencia popular era que el cuerpo de la mujer no estaba adecuado para soportar las exigencias físicas de un maratón y por ello no podían participar. Dicha creencia poco a poco se fue erradicando con el creciente logro de marcas importantes, en muchos casos superiores a las de los hombres.

(Rampacek, 2001).

En relación con el tema de la diferencia del nivel de competitividad de los sexos, en una estadística proporcionada por Martha Tamez, organizadora del Maratón de Monterrey para *Soy Corredor*, es posible ubicar la proporción de mujeres participantes en apenas el veinticinco por ciento del total de los corredores, sin embargo el número ha ido en ascenso desde el 2001. Martha Tamez también mencionó que considerando únicamente a los competidores mexicanos, fue una mujer la que obtuvo la mejor marca de tiempo en el Maratón de Monterrey.

2.1.6 DE LOS SETENTA A LOS NOVENTA

El tema de las carreras siempre ha tenido una constante relación con la salud y la buena alimentación. En Estados Unidos, a principios de los años setenta, los medios empezaron a popularizar las ideas de los beneficios en salud que traía el practicar un deporte. Es en esta década donde también se hace común la práctica de las dietas y el ponerse en forma. Es por esta razón, que el participar en un maratón o simplemente correr, se volvió una actividad popular, alejada ya del concepto que se tenía de que los corredores eran superhombres solitarios que habían nacido como grandes atletas y que solo unos pocos podrían imitar. (Rampacek, 2001).

Para los ochenta la característica predominante fue el incremento en la participación de las mujeres. Esto se debió al surgimiento de los maratones que se organizaban en beneficio de alguna causa. Se empezaron a correr maratones para encontrar una cura contra el cáncer o para generar fondos para la investigación contra la Leucemia, por ejemplo. (Bingham, 2003, p. 26).

Esta tendencia se ha presentado en México también, aunque en fechas más recientes. En *Soy Corredor* se pueden observar algunos fragmentos de la “Carrera de la Mujer 2007” grabada en la ciudad de Puebla. Esta carrera fue organizada por el Gobierno del Estado de Puebla con el fin de recaudar fondos para combatir el cáncer de mama en las mujeres. Contó con más de 1,500 participantes.

Acciones como la antes descrita, han propiciado que en las últimas décadas la preocupación por el cuidado de la salud, popularizara aún más el ejercicio como una parte esencial para poder vivir una vida saludable.

En estas décadas no solo se vio la incorporación de las madres y de las personas de la tercera edad a las carreras sino que ellas fueron fuerte influencia para sus esposos e hijos. El correr se convirtió en una actividad familiar y sobre todo, en una actividad de camaradería social. También se observó el surgimiento de otras actividades similares en las que podían participar los corredores, desde la caminata, para quienes no deseaban exigir a sus cuerpos tanto, hasta otro tipo de carreras más intensas (más de 100km) como los ultra maratones ya mencionados anteriormente.

2.1.7 EL INICIO DEL MARATÓN EN MÉXICO

En México, está documentado el Maratón Independencia de León, Guanajuato del año 1980 como el primero de su tipo a nivel nacional ya que ahí se corrió por primera vez la distancia reglamentaria de 42,195m. (Maratón D.F, 2007).

Lo interesante de este primer maratón, no fue solo que se cumplió con el requisito de la distancia reglamentaria, sino que la filosofía detrás de la competencia era congruente con la de los grandes maratones del mundo. En su promoción se hacía hincapié en el gran reto físico y mental que implicaba terminar una carrera de este tipo. Este reto al espíritu humano se traducía en una

manifestación casi artística, buscando atraer a los participantes que buscaban un reto de este tipo. La evidencia de lo anterior está en el póster promocional del Maratón Independencia que decía:

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.

Aún cuando han pasado ya más de dos décadas desde ese primer maratón mexicano, en *Soy Corredor* se puede observar consistencia con la filosofía imperante en esa competencia, en donde el gran esfuerzo físico y mental que existe en un maratón, se ve plasmado en una manifestación artística. En las escenas del documental, relacionadas con el Maratón de Monterrey, se puede identificar el esfuerzo promocional realizado por uno de los principales patrocinadores, la marca de ropa deportiva Adidas. Este patrocinador montó una gran manta con una frase que decía: “Yo corre porque...” y prestaba marcadores a los competidores que quisieran escribir sus razones para correr sobre un gran espacio en blanco disponible. Se dio la oportunidad a los corredores de que ellos mismos diseñaran el gran póster promocional de esa competencia, sabiendo de antemano que la filosofía detrás de los grandes maratones del mundo quedaría plasmado ahí. En la manta se observaron frases como: “Corro porque correr es de gente de mentalidad grande” y “Corro porque es de las pocas cosas totalmente mías, como el sonreír”, como ya se dijo, consistentes con la filosofía de reto al espíritu humano.

2.1.8 LA ÉPOCA ACTUAL

El fin de participar en una carrera o maratón ha evolucionado. Las personas ya no buscan correr con un énfasis en la mejora de los tiempos. Lo que se busca es un sentido de logro por completar un reto personal al participar y terminar una carrera.

Las motivaciones para correr en el nuevo milenio son tan diversas como las personas que corren. Estas van desde mejorar la salud, reducir el estrés, comer más pero aún así pesar menos o simplemente poder correr o jugar detrás de los hijos sin quedarse sin aliento hasta simplemente tener un pretexto para escuchar música en el último reproductor de música digital o vestir con lo último en moda deportiva. (Bingham, 2002, p. 21).

La publicidad actual de actividades y productos relacionados con la salud y el ejercicio físico, generalmente llevan consigo temas relacionados con lo descrito en los dos párrafos anteriores. Es común ver en estos anuncios a gente que puede hacer mejor sus actividades diarias a las que otorgan valor (como el jugar con los hijos, dedicar tiempo a la pareja o desempeñarse mejor en el trabajo), debido a que realizan deporte. Una de las frases utilizadas en uno de los spots televisivos de la cadena de gimnasio “Sport City” dice: “Prometí que le iba a dar los mejores años de mi vida, y van a ser todos”, haciendo referencia a un hombre que estará en condiciones óptimas para relacionarse con su pareja por mucho tiempo debido a que practica deporte.

Así mismo, es notorio como a través de los medios utilizados ya no se busca atraer solo a las personas interesadas en practicar deporte, sino por el contrario se busca incrementar el alcance de los impactos atrayendo gente que específicamente no practica deporte. Recientemente es posible ver anuncios de marcas deportivas en revistas, no especializadas en deporte sino en actividades más bien de tipo sedentario con temas como computación, video juegos, cine, televisión, entre otros. Existe un anuncio de “Adidas” publicado en la revista “Cine Premiere” cuya frase dice: ¿Por qué correr hasta que ya no puedas correr?, disfruta correr”, haciendo énfasis en el tema de disfrutar el deporte y tomarlo con calma con el fin de buscar que más gente participe de él sin percibirlo como algo inalcanzable.

En *Soy Corredor*, Martha Tamez dice: “si dijiste que ibas a correr y caminar durante una semana y tu cuerpo puede más, no te propases, porque sino te vas a cansar y lo vas a dejar”. También dice: “Si te vas a poner a dieta y te vas a matar de hambre, entonces no lo vas a disfrutar, necesitas disfrutarlo para no abandonarlo”. Frida Guzmán, otra corredora entrevistada comenta: “Lo que funciona para convertir a alguien que no es corredor, en corredor es darle metas alcanzables y a corto plazo”. La forma de aproximarse al deporte ha cambiado. Lo importante para la mayoría de las personas es practicarlo y no abandonarlo más que lograr grandes proezas humanas, aunque como también nos lo recuerda Juan Mancillas en *Soy Corredor*: lo que para unos son cosas fáciles de hacer para otros son logros inimaginables.

2.2 CORRER Y LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

El objetivo del presente trabajo es motivar a gente que no tiene el hábito de correr a participar en esta actividad, para lo cual se ha hecho una investigación sobre la historia del deporte y sobre el surgimiento de las carreras a pie. Enseguida se presenta el marco teórico sobre los principales beneficios en la salud que ocurren cuando una persona se convierte en corredor y a su vez, presentar las motivaciones psicológicas que se han estudiado para convertirse y mantenerse como un corredor, así como un programa de entrenamiento para principiantes.

¿Por qué corre la gente? ¿Qué es lo que empuja a miles de atletas aficionados a participar en maratones? ¿Qué es lo que motiva a toda esta gente que trota en la calle? Varios autores mencionan a la salud como uno de los principales motivadores para participar en esta actividad.

Víctor Pérez Samaniego describe la relación entre la actividad física y la salud de la siguiente manera.

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la

enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. No obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar. La calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud

(Pérez, V., 2006).

El mismo autor también comenta sobre la evolución de las recomendaciones médicas en cuanto a actividad física. Durante mucho tiempo la recomendación era “más ejercicio” es “mejor para la salud”. Pero como comenta Pérez Samaniego:

Se observa en la evolución de las recomendaciones de ejercicio para la salud que hace la prestigiosa Guía para la prescripción y evaluación del ejercicio de la Colegio Americano de Medicina del Deporte (1999), en las que se aprecia una evolución desde las recomendaciones de actividad física vigorosa y concentrada en sesiones de práctica intensa a otro patrón de práctica más moderada y dispersa. En cambio,

se sugiere que existe una relación entre la actividad física y los efectos funcionales en la salud desde el primer momento de la práctica. El lema que preside las nuevas orientaciones médicas vendría a ser “hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada”.

(2006).

Dado el raciocinio anterior, no resulta extraño entonces que la caminata y el correr, siendo las actividades físicas menos complejas en cuanto a su ejecución, sean de amplia preferencia como deportes. Esto es, si según varios autores, correr de veinte a treinta minutos al día ya resulta en un beneficio para la salud, entonces realmente no debe ser difícil, al menos, iniciar el proceso.

Sin embargo, la relación entre beneficios de la salud y la actividad física, no siempre fue clara. De acuerdo al libro “Manual del Corredor Principiante” del autor Ian McNeill (2001), hace apenas unas décadas, los corredores eran personas “diferentes a los demás” y no se tenían identificadas las ventajas relacionadas con la salud por hacer ejercicio.

De acuerdo al mismo autor, uno de los primeros investigadores que arrojaron luz acerca del debate entre la relación del ejercicio con la salud fue el británico J. N. Morris. En los años sesenta, Morris estudió la tasa de enfermedades que existía en un grupo de cobradores y chóferes que trabajaban en los autobuses de Londres, y la de los repartidores de correos y sus homólogos que había en el interior de las estafetas de correos. Descubrió que los cobradores y los

repartidores de correos, quienes estaban en constante movimiento, sufrían menos ataques cardiacos que los choferes y oficinistas, más sedentarios. Además, cuando los cobradores y repartidores sufrían ataques cardiacos, normalmente sobrevivían, mientras que los choferes y oficinistas morían con mayor frecuencia. Se empezó a identificar una clara relación entre el realizar una actividad física y los beneficios de la salud.

En *Soy Corredor*, el Dr. Fernando Licea, médico y corredor, menciona que uno de los beneficios de correr o de practicar cualquier forma de deporte es ser mucho menos propenso a padecer incapacidades físicas en el trabajo, e incluso menciona que la posibilidad de vivir más años también existe. Las evidencias son claras, las teorías sobre la relación entre deporte y salud que se estudiaban en la década de los sesentas tenían y mantienen perfecta validez.

Esta relación entre actividad física y salud existe. ¿Pero cuáles son específicamente estos beneficios en la salud? En su artículo “Razones para hacer ejercicio” la Dra. Catalina Merino y la Dra. Javiera Rodríguez (2005), mencionan los siguientes como los principales beneficios en la salud como consecuencia de hacer ejercicio regularmente:

1.- Ayuda a perder peso.

Al realizar actividad física ligera o moderadamente intensa, la mayor parte de la energía se obtiene de la oxidación del glucógeno, que es hidrato de carbono almacenado en músculos y en el hígado. Estas reservas de glucógeno se mantienen durante bastante tiempo, puesto que se

quemar también las grasas para obtener la energía necesaria. Alrededor del 70% de la energía se obtiene de la combustión de grasas y un tercio proviene del glucógeno lo que produce la pérdida de peso.

El Dr. Licea, en *Soy Corredor*, menciona que las personas deben estar conscientes de que esta pérdida de peso no es en corto plazo y el definir dicho objetivo se tiene que tener plena consciencia de ello para no abandonar el esfuerzo.

2.- Aumenta el nivel de fuerza muscular

El trabajo del ejercicio crea en el músculo un fenómeno de adaptabilidad, el cual lo podemos apreciar al ver cómo después de tantas sesiones uno puede levantar más peso de lo que estaba acostumbrado o correr más de lo que se solía hacer; de esta manera aumentando la fuerza y tolerancia muscular. Esto ocurre porque las fibras musculares se hacen resistentes a dichas contracciones, haciéndose más eficiente, aumentando la resistencia y disminuyendo el punto de fatiga de la fibra.

Juan Mancillas, entrevistado en el documental, menciona que uno de los cambios más notorios al entrenarse para correr es la fortaleza que se siente en el cuerpo y en las piernas. A su vez las corredoras mencionan el cambio físico en la forma física de sus cuerpos.

3.- Aumenta la capacidad de oxigenación

La capacidad de la membrana respiratoria de intercambiar un gas entre los alvéolos y la sangre pulmonar se expresa según su capacidad de difusión, que se define como el volumen de un gas que difunde a través de la membrana por minuto para una diferencia de 1mm Hg en la presión. En el caso del oxígeno, la presión parcial del gas en el alvéolo es superior a la presión del gas en la sangre, por lo que hay una difusión neta de oxígeno de los alvéolos a la sangre. Durante la actividad física aumenta el flujo sanguíneo pulmonar y la ventilación alveolar, aumentando hasta tres veces la capacidad de difusión; dependiendo de todas formas de aspectos como la apertura de capilares previamente inactivos, modificación de la curva de saturación de la hemoglobina y mayor facilidad de difusión por aumento de la actividad metabólica.

Esto implica que todo el cuerpo estará mejor oxigenado, incluyendo el cerebro. El Dr. Licea comenta que debido a esto, las personas que hacen ejercicio pueden llegar a tener un mejor desempeño intelectual que quienes no lo hacen.

4.- Disminuye la posibilidad de ataque cardíaco

El ejercicio reforma el músculo cardíaco, incrementando su capacidad de bombeo. Un corazón débil debe realizar más trabajo para bombear sangre a todo el cuerpo en cortos periodos de tiempo, ya que su fuerza muchas veces va en desfase de las proporciones del cuerpo; a

diferencia de un deportista que tiene un corazón más grande y fuerte, el cual va a trabajar de manera más eficiente y con menos posibilidades de ataque cardíaco.

5.- Reduce el riesgo de hipertensión arterial (HTA)

El sedentarismo disminuye las características funcionales y estructurales de células, órganos y sistemas. Al realizar ejercicio se estimula la función del organismo, y con ello, hay un mayor aporte y consumo de oxígeno, lo que lleva al corazón a trabajar más, por lo tanto al aumentar la vascularización periférica, mejora la circulación y disminuye así la hipertensión arterial por efectos de vasodilatación.

Relacionado con los puntos cuatro y cinco de esta lista, en *Soy Corredor*, se entrevistó a personas que no realizan ejercicio, Martín Hernández, uno de estos No Corredores, mencionó que en una ocasión hizo una pequeña carrera para recoger una pelota en un pequeño juego de fútbol y sintió “que se estaba muriendo”. Lo anterior es un síntoma de una debilidad del músculo cardíaco.

6.- Ayuda a evitar lesiones en Ligamentos y Tendones

Las prácticas deportivas aumentan el volumen de la masa muscular, por el número de mitosis de las células musculares y de la matriz que las recubren. Por debajo de estas masas, se encuentran las articulaciones que están en íntimo contacto con ligamentos y tendones. De esta manera, al sufrir un golpe severo, el impacto será recibido por la musculatura y no

alcanzaría a dañar las estructuras más profundas y propensas a lesión. Esta es una de las razones por las cuales los deportistas se recuperan más rápidamente de daño sufrido en ligamentos tendones.

7.- Reduce el Colesterol

El ejercicio físico ayuda a aumentar las lipoproteínas de alta densidad, las cuales van a absorber cristales de colesterol que se depositan en las paredes arteriales. De igual forma, ayuda a la disminución de lipoproteínas de baja densidad, las cuales cuando se encuentran en mayor cantidad que las de alta densidad, se dice que el colesterol está alto, depositándose en las paredes arteriales. Cuando las lipoproteínas de alta densidad se encuentran en mayor cantidad que las de baja, se habla del colesterol bueno. Por lo cual la actividad física produce un aumento de lipoproteínas de alta densidad, manteniendo un nivel de colesterol apropiado, y evitando así problemas cardíacos.

8.- En adultos, ayuda a mejorar la memoria

El envejecimiento produce lentitud en la actividad eléctrica cerebral y disminuye la irrigación sanguínea encefálica, lo que produce un deterioro progresivo de la memoria. Por ello, los ejercicios aeróbicos (aportan oxígeno al organismo) permiten que la profundidad de la respiración facilite la absorción de oxígeno en los pulmones, transportarlo por la sangre hasta las mitocondrias y con ello, mejorar el recambio cerebral de oxígeno, restaurar el tono muscular y aumentar la irrigación al cerebro, asistiendo al sistema nervioso central.

Esta cualidad del ejercicio está directamente relacionada con la prolongación de la vida y no solo en años sino en términos de calidad de vida. Vivir una tercera edad con lucidez debe ser uno fuerte motivador para realizar ejercicio.

9.- Motiva a dejar de fumar

El fumar, reduce el aire en los deportistas, ya que la nicotina produce la constricción de los bronquios terminales, el aumento de la secreción líquida del árbol bronquial, paraliza los cilios de la superficie de las células epiteliales respiratorias y por lo tanto, se acumula mucho material en las vías respiratorias. El tabaco también produce aumento en los neurotransmisores llamados catecolaminas, que producen taquicardia, sudoración y tensión muscular. Por ello, el deporte contribuye a ejercitar la voluntad y capacidad de rendimiento, favorece la autodisciplina, superación y equilibrio, y fomenta la alegría, satisfacción y sentimiento de realización.

Martín Hernández reconoció durante su entrevista que uno de sus peores hábitos que le ocasionan no hacer ejercicio es fumar. Mencionó que tiene amigos que pasan por períodos de desintoxicación en los cuales hacen deporte y dejan de lado hábitos negativos como fumar. Martín Hernández menciona que a él le cuesta mucho trabajo poder seguir una disciplina como esa puesto que no realiza ejercicio.

10.- Provee de protección contra las heridas

Al aumentar el flujo sanguíneo con el ejercicio, aumentan los glóbulos rojos y con ello los demás elementos figurados, como las plaquetas y otras sustancias proteicas que participan en la coagulación sanguínea. También incrementa la cantidad de linfocitos que fagocitan agentes extraños, de manera de reaccionar frente a un patógeno, evitando así la infección de heridas. (Merino, C., 2005)

Un caso sorprendente de este tipo de protección es el de Juan Mancillas. En el 2005 sufrió una lesión en el apéndice que fue mal diagnosticada y ocasionó que se le reventara y posteriormente se infectara. Esto lo mantuvo seis meses en cama inmovilizado y con pocas esperanzas de vida. El haber sido un corredor desde los doce años y sus ganas de volver a sentirse fuerte y correr lo impulsó a una recuperación total que le permitirá participar en un ultra maratón (carrera de más de 100km) en diciembre del 2007.

Estos son solo algunos de los beneficios físicos directamente relacionados con hacer ejercicio, que si bien, por sí mismo deberían ser poderosos motivantes para empezar a correr, también se han efectuado estudios a través de los cuales se han detectado beneficios psicológicos relacionados con el ejercicio. Estas serán comentadas en la siguiente sección.

2.3 LAS MOTIVACIONES PSICOLÓGICAS PARA CORRER

Además de los beneficios físicos de correr, existen motivaciones psicológicas que pueden motivar a una persona a practicar este deporte.

De acuerdo a un estudio realizado por Tekin “Efectos del Ejercicio Físico en la Ansiedad” (1997), la actividad física puede tener un efecto significativo sobre la salud mental. Los adultos físicamente activos tienen mejores conceptos sobre si mismos y tienen una elevada autoestima, lo cual está indicada por el incremento en la confianza, y en la estabilidad emocional, en la independencia y en el auto control. Tekin halló diferencias significativas entre un grupo de estudiantes deportistas y otro de no deportistas de acuerdo con valores de percepción física y auto estima. Tekin (1998) llevó a cabo un programa de ejercicios físicos con algunos de los estudiantes que participaron en el mismo campamento de verano y observó diferentes resultados psicológicos entre el grupo que se ejercitó y el grupo control. Asimismo, Zorba, Ziyagil y Tekin (1999) expusieron los mismos resultados en su investigación en donde estudiaron la relación entre la competencia física percibida, el ejercicio físico, la edad deportiva y algunos parámetros psicológicos.

De acuerdo a B.G. Berger. en su libro “Lidiando con el estrés: el ejercicio y otras técnicas” (1994):

La realización de ejercicios puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés bajo condiciones de presión. La realización habitual de ejercicios como una técnica para el

manejo del estrés tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar el autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés. Además, cuanto mayor sea la destreza en el ejercicio, mayor será la apreciación de la calidad de vida y el auto descubrimiento mediante el ejercicio.

Los beneficios en relación a la salud mental también deberían constituir un motivante importante para iniciarse en el deporte. Entonces, ¿qué es lo que provoca que aún cuando existan estos claros beneficios, algunas personas se resistan a iniciar una actividad deportiva tan sencilla como correr? Según el Dr. Jorge G. Garzarelli (2002), la pregunta anterior es uno de los temas que la psicología del deporte, ha buscado responder como parte de su continua investigación.

De acuerdo a este autor, la práctica del deporte surge en alguna medida por ser una canalización de nuestros instintos pero de una manera socialmente aceptable y valorizada. Retomando parte de los antecedentes históricos planteados en este documento, es posible mencionar que tal vez el hombre ya no corra para cazar (instinto), sino para competir (actividad socialmente aceptable). Así mismo, el ser humano corre para mejorar su aspecto físico y favorecer la imagen de atracción del sexo opuesto. Pero más allá de estos dos aspectos, el autor también comenta que el deporte permite la obtención de múltiples satisfacciones corporales vinculadas con la obtención poder, aunque sea simbólico (una medalla por ejemplo), con lo cual el instinto de dominación lograría inconscientemente su cometido.

Esto es, de acuerdo a esta teoría, las personas se motivan a practicar un deporte porque están respondiendo instintos humanos básicos tales como: supervivencia, atracción sexual y dominación.

Otras teorías parten de que esta base físico-biológica no es suficiente para explicar las motivaciones para el deporte. Tomando como base la teoría de la personalidad y de la motivación de Maslow, esta autor señala que el hombre siempre encontrará motivaciones para obtener una meta, pero esta estará en relación directa con una necesidad.

Maslow categoriza las necesidades humanas en cinco tipos o categorías, desde las más primarias o fisiológicas hasta las más superiores o de autorrealización.

La jerarquía de Maslow identifica para las necesidades el siguiente orden:

1. Necesidades fisiológicas.
2. Necesidades de seguridad.
3. Necesidades de pertenencia y de cariño (o afecto).
4. Necesidades de estima.
5. Necesidades de autorrealización.

Sobre la relación entre la psicología del deporte y la jerarquización de necesidades que hace Maslow, Garzarelli reflexiona:

¿Que lugar de “necesidad” ocuparían los deportes? He aquí un tema profundo y complejo, al que podríamos acceder, señalando, por el momento, que el deporte cubriría todo este tipo de necesidades. Por supuesto que esto también dependerá de que tipo de deporte se trate, pero ya que la actividad deportiva involucra en su totalidad bio-psíquica-social al hombre, estas necesidades están de hecho incluidas en esta esfera multidimensional que caracteriza a todos los individuos.

La teoría de Maslow postula que todos los seres humanos son potencialmente capaces para ir paulatinamente escalando las diferentes jerarquías de necesidades y esto dependerá del grado de madurez alcanzado. No obstante, es posible que no todas las personas lleguen a los niveles máximos, factor este que dependerá del entorno y de las propias posibilidades de autorrealización que las personas se permitan y anhelan.

En otras palabras, hay quienes practican deporte o corren por satisfacer sus más básicas necesidades fisiológicas, mientras que hay quienes lo hacen por sentirse autorrealizados y estas diferencias varían en gran medida del entorno en que se desenvuelve un deportista y por lo tanto de su propia fijación de metas.

Esta relación entre la práctica del deporte y la jerarquía de necesidades de Maslow resulta evidente en *Soy Corredor*. Retomando la manta de Adidas en el Maratón de Monterrey en la que los corredores escribían por qué corren, es posible observar una gran diversidad de razones para practicar este deporte, todas

ellas relacionadas con alguna de las necesidades de la jerarquía de Maslow. Desde quienes corren porque el médico se los ordenó (necesidad fisiológica), los que corren por ser parte de un grupo, el de los corredores (necesidad de estima o pertenencia), quienes corren por ganar y romper marcas (necesidad de seguridad y dominación), y quienes buscan correr porque les brinda felicidad y los hace sonreír (autorrealización). Las diferencias que existen surgen de la diversidad del entorno al que cada competidor está expuesto.

Sobre esta relación entre el entorno y la motivación para practicar deporte, Garzarelli, comenta que todo entrenador físico y psicológico debe considerar que cualquier actividad deportiva dependerá de muchos y múltiples factores sociales, ambientales, hereditarios, culturales, físicos y psicológicos. Sí se juntan en grandes grupos son referidos como factores individuales: destreza, estatura, agilidad, velocidad, talento, inteligencia, etc. y globales como ser los grupales y los institucionales.

Garzarelli reconoce también el hecho que el buen entorno que favorecerá la eficacia en el aprendizaje de un deporte, está determinado por un reforzamiento positivo que no solo mejorará la calidad del aprendizaje sino que activará una mayor cantidad de conductas con posibilidad de ser exitosas.

El autor concluye que cuando la práctica de un deporte es obligatoria, no voluntaria, confusa o monótona, los resultados son notoriamente negativos ya que el placer y diversión que viene con de toda actividad deportiva espontánea ha sido excluido de su estructura.

En relación con lo anterior en *Soy Corredor*, los entrevistados piden a los espectadores que se cuestionen por qué correr. Insisten en que encuentren una razón válida y que no lo hagan de manera obligada porque fracasarán en su intento si lo hacen de esa manera.

Las teorías sobre este tema son muchas y muy diversas, pero la conclusión de Garzarelli es interesante, una persona tiene que encontrar su propia motivación para participar en una actividad deportiva para poder disfrutarla y hacerla parte de su vida. Los corredores entrevistados en el documental piensan de manera similar.

2.4 PREPARACIÓN PARA CONVERTIRSE EN CORREDOR

Los programas para empezar a correr son muy vastos y variados de acuerdo al objetivo que se persigue y la condición física que se tiene al iniciar. Siempre es recomendable que antes de iniciar cualquier programa de ejercicios o entrenamiento para correr, la primer carrera que se realice sea al consultorio de un médico. Es de crucial importancia contar con la aprobación de un doctor sobre el programa de ejercicios que se desea empezar a practicar. A continuación se presenta una guía general para iniciarse en el hábito de correr:

El nuevo atleta debe comprender que al comienzo del entrenamiento, el volumen de sangre del deportista aumenta hasta un 20%. Es válido decir que si el volumen habitual es de 5 litros, por efecto del entrenamiento a lo largo de un lapso dado, el volumen aumentará automáticamente a 6 litros.

Debido a esto la sangre tiende a diluirse, porque la producción de hemoglobina y de hematíes no progresa a la par del aumento de volumen de la

sangre. Al mes de haber comenzado el entrenamiento la médula espinal (la productora de los glóbulos rojos) recibe los estímulos nerviosos del cerebro para producir más glóbulos. Este proceso dura aproximadamente dos meses, durante los cuales el atleta es muy susceptible a la fatiga, a las lesiones y a enfermarse y a no mejorar su rendimiento. Se debe tener paciencia y estar preparado para esto.

Este programa como muchos otros se basan en el principio de la acción sostenida. La duración del ejercicio en minutos de acción sostenida, es el elemento crucial del programa. La distancia o la velocidad quedan a entera elección del corredor. El programa está estructurado de modo que permita a cada persona progresar a su propio ritmo.

Los efectos de la acción sostenida, organizada en forma de espacios de tiempo sometidos a un incremento gradual, dependen de un importante hecho biológico. Cada uno de nosotros posee lo que se denomina un "máximo ritmo cardíaco" basado, por lo general en la edad y el estado físico normal. El máximo ritmo cardíaco de una persona es el número de latidos de su corazón por minuto cuando el cuerpo esta sometido al máximo esfuerzo. El máximo ritmo cardíaco será generalmente de 220 latidos por minuto menos la edad. Si se tienen 20 años éste será de 200; si se tienen 60 será de 160.

La siguiente tabla, presenta como debe ir progresando una persona principiante a lo largo de seis semanas. La frecuencia recomendada es 3 o 4 veces por semana variando la cantidad de minutos de ejercicio.

Semana	Duración del ejercicio (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	15	3 o 4	Caminar
2	17	3 o 4	Caminar
3	20	3 o 4	Caminar/Trotar
4	23	3 o 4	Caminar/Trotar
5	26	3 o 4	Caminar/Trotar
6	30	3 o 4	Caminar/Trotar

Tabla 1

Una vez logrado el programa de la tabla anterior, se puede empezar a correr. El entrenamiento debe ser constante y planeado de acuerdo a las condiciones del corredor y debe seguir las siguientes reglas mínimas del atletismo:

1. Practicar carreras a ritmo lento sobre distancias progresivamente mayores como preparativo para ulteriores prácticas de entrenamiento y esfuerzos competitivo. Antes de lanzarse a un entrenamiento de moderado a intenso, el atleta se debe preparar durante un periodo mínimo de 10 - 12 semanas en carreras de fondo (distancia).
2. Entrenamiento con repeticiones - después de un lapso de 2 a 3 semanas de trabajo a ritmo lento sobre distancias progresivas de fondos largos, paso a desarrollar la segunda fase del programa. Esta abarca el cumplimiento de un programa moderado de carreras con pasadas. Aquí el atleta debe cumplir carreras de 400m. a razón del 50 % de su capacidad máxima, al cabo de esta una recuperación de 1 - 2 minutos que se realiza en forma pasiva (caminando) y comenzando con un total de 6 pasadas. Con el paso de las semanas se irán agregando cantidad de

pasadas y reduciendo los periodos de recuperación, al cabo de un mes el período de recuperación pasara a ser activo (trote liviano), la otra variable que se debe reducir es el tiempo de duración de la pasada, o sea que se debe aumentar la velocidad.

3. Otro día de la semana se deben incorporar repeticiones de 200m. con las mismas condiciones que en el punto 2.
4. Otro trabajo que dará mucho fuerza a las piernas es hacer subidas de cuesta entre 200 - 400m. a un 40% de la capacidad máxima en la subida y a un trote liviano en la vuelta, para la recuperación y poder cumplir una nueva serie. (Rampeck, 2001).

III.- CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

3.1 MARCO TEÓRICO DEL DOCUMENTAL

Este trabajo generará como resultado un producto audiovisual conocido como documental. A continuación se presenta la teoría relevante acerca del mismo.

3.1.1 DEFINICIÓN DE DOCUMENTAL

El documental es un género de cine y televisión, realizado sobre la base de materiales audiovisuales tomados de la realidad. La organización que se realiza sobre las imágenes, los sonidos (textos y entrevistas) según el punto de vista del autor, determina el tipo de documental que se está trabajando.

La secuencia cronológica de los materiales, el tratamiento de la figura del narrador, la naturaleza de los materiales completamente reales, recreaciones, imágenes realistas, entre otras, dan lugar a una variedad de formatos tan amplia en la actualidad, que van desde el documental puro hasta documentales de creación, pasando por modelos de reportajes muy variados, llegando al docudrama (formato en el que los personajes reales se interpretan a sí mismos), llegando hasta el documental falso conocido a veces como 'mockumentary'. (Barnow, 1996, p.54).

Desde los inicios del cine a finales del siglo XIX, las películas comenzaron a desarrollarse en dos grandes direcciones: el cine de forma y el cine realista. En ese entonces cineastas como Georges Méliès crearon películas de fantasía basadas en acontecimientos imaginarios, el énfasis era en la forma. Por otra parte, los

hermanos Lumière maravillaban a las audiencias con pequeñas películas que presentaban situaciones cotidianas y reales como el paso de un tren o personas saliendo de una fábrica. Esta representación de la realidad es el origen del documental. Desde sus inicios, el documental se preocupó por presentar la realidad en su máxima expresión, por lo que otra definición adecuada es la siguiente:

El cine documental, basado en hechos ciertos, vividos e irrepetibles, trata de demostrar la verdad de los acontecimientos, de los comportamientos, de las situaciones, basándonos en documentos audiovisuales filmados en el propio escenario de los sucesos. Según esto, y al hilo de las doctas definiciones del Espasa, el documentalista debería ostentar el título de transmisor de la verdad, de notario de los acontecimientos.

(Soler, 1996, p.26).

Si bien el cine documental debe mostrar los hechos tal cual suceden no puede dejar de lado la idea de ser un producto artístico que capture la atención del espectador. Mi interpretación personal de esto es que no existe un documental puro, todo documental tiene una cierta carga de las propias percepciones de su director y lleva de por sí un sesgo hacia comunicar el mensaje que el autor desea llevar a su audiencia. Reforzando mi punto, Gianetti menciona:

El realismo y el formalismo son términos generales más que absolutos. Cuando son usados para sugerir una tendencia hacia cualquiera de las dos polaridades, estas nomenclaturas son útiles, pero al final solo son eso, nomenclaturas. Pocas películas son exclusivamente formalistas y muchas menos son exclusivamente realistas.

(1996, p.2)

Soy Corredor es un producto motivacional, como tal, hace uso del realismo característico del documental como principal factor de identificación con la audiencia que se desea motivar. Presenta a corredores surgidos de un grupo de personas ordinarias, que tienen vidas comunes, similares a las de la audiencia con las que se quiere lograr una identificación. Sin embargo, la motivación de la audiencia no puede ser lograda solo a través de una representación realista sino que se recurre a elementos estéticos que resaltan la forma del documental orientándolo hacia un producto dinámico y digerible que facilite la retención de la atención del espectador.

Erick Barnow, define que “en el documental se presentarían mundos accesibles, pero por una razón u otra, mundos no percibidos por nosotros” (1998, p.10). Es decir, el documental nos permite ver cosas que no nos detenemos a observar cuando no nos atraen de manera natural. En el caso de *Soy Corredor* nos permite tener acceso al mundo de los corredores, a su sub-cultura dentro de nuestra cultura, a participar visualmente en esta actividad, a escuchar de voz

directa de quien corre, las razones para hacerlo y su invitación para que otros lo hagan.

3.1.2 ORÍGENES DEL DOCUMENTAL

Ya se ha comentado sobre los orígenes del deporte y de los corredores para poder establecer el objetivo general de la presente tesis, ahora es importante mencionar los orígenes del documental.

El hombre siempre ha tenido la necesidad de transmitir vivencias que por tanto incluyen conocimiento, siempre ha deseado narrar historias; en la antigüedad se reunían alrededor del más viejo de los grupos y éstos contaban mitos y leyendas de cómo los dioses crearon el maíz. (Escobedo, 1996).

Dada la posible participación de cualquier persona en esta narración de historias, todos podrían ser entonces creadores del producto audiovisual llamado documental, pero aún así, los iniciadores del cine y que por tanto algunos entienden como precursores del documental, han sido personas de ciencia interesadas en documentar, es decir, establecer fenómenos para poder demostrarlos a través de pruebas tangibles que todas las personas pudieran ver. Por ejemplo, en 1874 Pierre Jules Janssen elaboró *un revolver photographique* para poder registrar el paso de Venus ante el sol; el inglés Eadweard Muybridge estudió los movimientos de caballos por medio de cámaras fotográficas pudiendo en 1880 proyectar caballos a galope; el francés Etienne Jules Marey en 1887 ideó un *fusil photographique* para poder seguir el vuelo de los pájaros; Georges

Demeny en 1892 comenzó a captar y proyectar movimientos de la boca que articulaban pequeñas frases para que las personas sordas aprendieran a leer los labios; y así un sinnúmero de personas, de los cuales resaltan Thomas Alva Edison y los hermanos Lumière, que convirtieron la idea de un producto que mostrara realidades a gente que las desconocía totalmente, en un proyecto comercial.

Edison creó en 1894 el *kinetoscopio* de mirilla que era un armatoste que requería de varias personas para funcionar y que tenía que estar fijo. Por otra parte, los hermanos Lumière crearon en 1895 el *cinematographe*, una máquina que no dependía de la electricidad y pesaba sólo cinco kilos con el cual podía grabar, reproducir y copiar.

Para antes de 1900, los franceses ya usaban el término “documentarie” en el cual se referían a cualquier film donde se presentaba la realidad tal cual, entre lo que destacaba la presentación de lo que llamaban “actualidades”, una de las importantes fue filmada 22 años después, que llevaba por nombre “Nanook of the north” donde se mostraba la vida de un grupo de esquimales de Canadá; ésta fue sin duda una de las grandes aportaciones al estilo documental.

Algunos autores consideran que el documental *per se* existe desde hace no muchos años, ya que concretan que en los años 20, se crearon las condiciones para la definición del género documental, más precisamente con Robert Flaherty (1884-1951) y Dziga Vertov (1895-1954). Estos dos cineastas abrirían camino para los documentales definiéndoles un posicionamiento.

Dziga Vertov siempre definió la idea de que un documental lleva el conocimiento de lo intelectual a lo emotivo, y es precisamente eso lo que se busca lograr con *Soy Corredor*. Es decir, no se presentan solo entrevistas de expertos hablando sobre el tema de correr, sino que la emoción misma de lo narrado por los protagonistas se presenta de manera gráfica a través de la visualización en tomas de apoyo de rostros y acciones de corredores y de la incorporación de sonidos que refuerzan dichas imágenes. (Soler, 1996 p. 27).

3.1.3 PROCESO DE PRODUCCIÓN EN EL DOCUMENTAL

Para llevar a cabo un documental se requiere una serie de etapas que son pre-producción, producción y post-producción, mismas que Jorge González, en su libro “Televisión y Comunicación: Un Enfoque Teórico Práctico”, describe.

PRE-PRODUCCION

Es todo lo que sucede antes de empezar a grabar. Incluye el trabajo previo de investigación y la selección de ideas para crear un programa; la revisión de los elementos con que se cuenta en ese momento para alcanzar los resultados deseados; el estudio de los costos que implica llevar a cabo las acciones y, en caso de ser posible, tener la certeza de que el programa será atractivo y si tendrá el éxito esperado. (1994, p.48)

PRODUCCIÓN

En esta etapa se realizan las grabaciones de un programa. Al llegar a este punto ya se cuenta con un plan que indica las fechas límite en que se deben de ir integrando las partes del programa. Durante esta etapa se definen las responsabilidades del personal que participará en la realización del programa. Ésta es la fase más importante del proceso de producción, ya que de ella dependerá que los resultados se alcancen. (1994, p.48)

POST-PRODUCCION

Es el proceso que se realiza para armar o editar todos los elementos que conforman el programa. Una vez grabadas las tomas que forman el programa, se procede al acabado final. Se unen las tomas dentro de una secuencia lógica narrativa, ajustándolas a cierto tiempo delimitado, agregando títulos, créditos, gráficas, efectos especiales, sonidos, texto, etcétera, de manera que el resultado sea un acabado definitivo, es decir, un programa listo para transmitirse y compartirse con una audiencia. (1994, p.211)

3.1.4 ESTILO DEL DOCUMENTAL

Soy Corredor es un documental testimonial – reflexivo – motivacional porque el documentalista observa los hechos pero imprime parte de su pensamiento en los mismos. Incluso se convierte en una parte del mismo, en un protagonista que reflexiona sobre los acontecimientos vividos durante la grabación del documental ya que través de su misma motivación, buscará motivar a otros a lograr el fin último que propone el producto audiovisual: correr.

Esta forma de documental permite que el realizador imprima más de su propio estilo, tanto en la forma de grabación como en la edición misma, convirtiéndolo en una representación más personal de la historia que se cuenta.

En *Soy Corredor* se buscó que todas las tomas de apoyo fueran realizadas a cámara tomada a mano, sin el apoyo de un tripie y sin iluminación artificial, esto con el fin de imprimir en las mismas realismo puro de las situaciones en las que se realizó la grabación, permitiendo al espectador familiarizarse con el entorno como si hubiera sido parte del momento. Las entrevistas en cambio, buscan centrar la atención en el entrevistado pero a su vez enmarcando y dando a conocer el entorno en el que se encuentra. En el caso de las entrevistas si se utilizó un tripie.

Todo lo anterior está ligado al tipo de lente que se utilizó, el cual fue de *longitud focal media* o *lente normal* que evita cualquier tipo de distorsión, sin embargo, sí se permitió que el encuadre jugara con las líneas de profundidad existentes en el plano para darle un aspecto visual más actual al tipo de grabación.

Las tomas de apoyo se realizaron utilizando un modo conocido como *frame mode* que imprimen en la grabación una sensación casi cinematográfica sin serlo realmente. A éstas tomas se les aplicó un filtro especial para darles un aspecto más cinematográfico, incrementando el contraste.

En la edición de *Soy Corredor* se utilizó una combinación de cortes directos durante la introducción del documental para maximizar un efecto de realismo e intensidad cuyo fin es atraer la atención del espectador. Durante las

entrevistas y el resto de las tomas de apoyo se utilizaron disolvencias y efectos transitorios sencillos.

El ritmo de la edición estuvo guiado por la velocidad y ritmo de la música que se utilizó para crear una sensación de dinamismo.

3.2 SOY CORREDOR COMO DOCUMENTAL

El proyecto *Soy Corredor* está relacionado con la necesidad de crear un documental que motive a no corredores a participar en esta actividad.

La narrativa audiovisual y textual tiene la finalidad de extender la percepción del público y cambiarla para motivarlo a una acción. Es un documental que debe convencer a algunos a hacer algo que normalmente no hacen, ese fue su principal reto.

Los entrevistados corredores y no corredores deben ser personas que para el público realicen cosas extraordinarias (correr) pero que tengan los suficientes puntos de identificación con el público para que se logre la identificación, sea efectiva y apoye el efecto de motivación buscada. También se entrevistarán expertos que darán soporte a los temas descritos por los corredores y también apoyar la búsqueda de la motivación en el público.

IV.- CAPÍTULO 4. PRODUCCIÓN

“Me hubiera gustado que me dijera que no importaba qué tan lejos corriera o qué tanto tardara en llegar, ya era una verdadera corredora desde el momento en que estuve ahí haciéndolo”.

(Anne Koeller)

La producción contempla, como ya se ha mencionado con anterioridad, las etapas de pre-producción, producción y post-producción. En relación a *Soy Corredor*, estas son detalladas a continuación:

4.1 PRE-PRODUCCIÓN

Soy Corredor comenzó desde el momento en el que se gestó la idea del mensaje y a quién sería dirigido, pasando por el proceso de búsqueda de información secundaria y documentación, así como la búsqueda de fuentes primarias como lo son los entrevistados, hasta la planeación, asignación de recursos y calendarización para llevar a cabo todas las grabaciones requeridas para el proyecto, así como la programación de la post-producción. A continuación se presenta la serie de actividades de pre-producción al detalle:

4.1.1 METAS Y PLAN DE DISTRIBUCIÓN

Las metas presentes están relacionadas tanto con el plan de distribución del documental como con el objetivo de la investigación, estas se presentan a continuación:

- METAS:

Lograr que este documental ayude al mayor número de personas (el autor incluido) a encontrar una motivación o una inspiración para empezar a correr o a practicar algún deporte.

Para determinar si lo anterior se consiguió, durante las diferentes oportunidades de exhibición privada se incorporará la aplicación de una encuesta a los espectadores cuyo objetivo será determinar si se sienten motivados a correr y si el documental tuvo un impacto en este sentido.

- PLAN DE DISTRIBUCIÓN:

Para lograr lo anterior es clave la distribución del documental a través de:

- Sitios de Internet y Blogs especializados en temas de salud, deporte, obesidad o inspiración, entre los cuales están:

www.thefanonline.com

www.salud7.com.mx

www.efdeportes.com

www.deportesalud.com

www.obesidad.net

- Sitios de Internet que pueden cargar videos en línea o en donde puedan ser promovidos para su posterior adquisición y envío, entre los cuales están:

www.youtube.com

www.mercadolibre.com.mx

www.derecho.com.mx

www.videogoogle.com

- Entrega de copias en lugares a los que acude la audiencia meta:

Gimnasios

Consultorios de nutriólogos

Consultorios de endocrinólogos

Clínicas para el tratamiento de la obesidad

4.1.2 DISEÑO METODOLÓGICO (METODOLOGÍA)

A partir del conocimiento adquirido de la investigación bibliográfica realizada para este proyecto, así como de los cursos tomados durante la maestría en comunicación, este proyecto siguió las siguientes etapas para su realización:

PRE-PRODUCCIÓN

1ª ETAPA Investigación bibliográfica.

2ª ETAPA Acudir a varias carreras para observar el “mundo de los corredores”.

- 3ª ETAPA Pláticas con corredores.
- 4ª ETAPA Realización del guión y formulación de preguntas para las entrevistas.
- 5ª ETAPA Calendarización de grabación de entrevistas.
- 6ª ETAPA Calendarización de grabación de tomas de apoyo.
- 7ª ETAPA Asignación de recursos (equipo y dinero).

PRODUCCIÓN

- 8ª ETAPA Grabación de entrevistas.
- 9ª ETAPA Grabación de tomas de apoyo.
- 10ª ETAPA Grabación de narración.
- 11ª ETAPA Selección de música.

POST-PRODUCCIÓN

- 12ª ETAPA Revisión de material grabado (logging) y captura digital.
- 13ª ETAPA Selección de material a utilizar, tanto de entrevistas como de toma de apoyo.
- 14ª ETAPA Edición del primer corte.
- 15ª ETAPA Revisión del primer corte.
- 16ª ETAPA Edición final.
- 17ª ETAPA Diseño de arte.
- 18ª ETAPA Creación del DVD.
- 19ª ETAPA Duplicado del DVD.

4.1.3 AUDIENCIA

La audiencia meta principal para *Soy Corredor* son aquellas personas, sin importar su edad, sexo o nivel socioeconómico, que no tienen la disciplina de practicar un deporte por cualquier razón que pudieran argumentar.

Sin embargo el proyecto puede resultar igualmente atractivo para aquellas personas que aún cuando ya practican algún deporte, no lo hacen profesionalmente y están buscando dar un paso para alcanzar una meta más alta, por ejemplo, una persona que actualmente corre 5 kilómetros pero que aspira a llegar a 10 kilómetros y que en un futuro le gustaría correr un maratón.

4.1.4 AGENDA

A continuación se presenta el calendario de trabajo de *Soy Corredor*, la pre-producción inició en septiembre de 2006 y el proyecto concluyó en mayo de 2007.

SEPTIEMBRE 2006

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
PREPRODUCCIÓN Planteamiento Escrito	PREPRODUCCIÓN Planteamiento Escrito	PREPRODUCCIÓN Planteamiento Escrito	PREPRODUCCIÓN Planteamiento Escrito	PREPRODUCCIÓN Elección del Tema		
11	12	13	14	15	16	17
PREPRODUCCIÓN Elección del Tema	PREPRODUCCIÓN Elección del Tema	PREPRODUCCIÓN Investigación Deporte y Corredores	PREPRODUCCIÓN Investigación Deporte y Corredores	PREPRODUCCIÓN Investigación Deporte y Corredores	PREPRODUCCIÓN Preparación de Equipo y Recursos	PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo
18	19	20	21	22	23	24
PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores				
25	26	27	28	29	30	

Tablas 2

OCTUBRE 2006

L	M	M	J	V	S	D
						1
2 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	3	4	5	6	7 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	8 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo
9	10	11	12 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	13 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	14	15
16 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	17 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	18 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 PREPRODUCCIÓN Diseño de Entrevista	29 PREPRODUCCIÓN Diseño de Entrevista
30	31					

NOVIEMBRE 2006

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	12 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores
13	14	15	16 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	17 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	18 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	19 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo
20 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	21 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	22 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE 2006

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4 PREPRODUCCIÓN Preparación de Equipo y Recursos	5	6	7	8	9 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo - Previo MARATÓN	10 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo - MARATÓN
11	12	13	14	15	16	17
18 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	19 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	20 PREPRODUCCIÓN Diseño de Guión- Narración	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO 2007

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8 PREPRODUCCIÓN Objetivos	9 PREPRODUCCIÓN Objetivos	10 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	11 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	12 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	13 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	14 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico
15 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	16 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	17 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	18 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	19 PREPRODUCCIÓN Contacto con Corredores	20 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	21 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico
22 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	23 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	24 PREPRODUCCIÓN Marco Teórico	25	26	27 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas	28 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas
29	30	31				

FEBRERO 2007

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 PREPRODUCCIÓN Búsqueda de locaciones para Entrevistas	13 PREPRODUCCIÓN Búsqueda de locaciones para Entrevistas	14 PREPRODUCCIÓN Búsqueda de locaciones para Entrevistas	15 PREPRODUCCIÓN Citas para Entrevistas	16 PREPRODUCCIÓN Citas para Entrevistas	17 PREPRODUCCIÓN Citas para Entrevistas	18 PREPRODUCCIÓN Citas para Entrevistas
19 PREPRODUCCIÓN Preparación de Equipo y Recursos	20 PREPRODUCCIÓN Preparación de Equipo y Recursos	21	22 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas	23 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas	24 PRODUCCIÓN Grabación- Tomas de Apoyo- Carrera Coyotes	25 PRODUCCIÓN Grabación- Tomas de Apoyo- Carrera Coyotes
26	27	28				

MARZO 2007

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 PREPRODUCCIÓN Búsqueda de locaciones para Entrevistas	13	14 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas	15 PRODUCCIÓN Grabación de Entrevistas	16 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	17 PRODUCCIÓN Grabación Tomas de Apoyo	18 PRODUCCIÓN Grabación- Tomas de Apoyo- Carrera de la Mujer
19 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	20 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	21 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	22 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	23 POST PRODUCCIÓN Selección de Música	24 PRODUCCIÓN Grabación de Narración	25
26	27 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	28 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	29 POST PRODUCCIÓN Revisión de material Captura Digital	30	31	

ABRIL 2007

L	M	M	J	V	S	D
						1
2 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	3 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	4 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	5 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	6 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	7 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	8 POST PRODUCCIÓN Edición Documental
9 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	10 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	11 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	12 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	13 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	14 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	15 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito
16 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	17 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	18 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	19 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	20 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	21 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	22 POST PRODUCCIÓN Edición Documental
23 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	24 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	25 Revisión Documental con Asesor	26 POST PRODUCCIÓN Edición Documental	27 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	28 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	29 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito
30 POST PRODUCCIÓN Edición Revisada Documental						

MAYO 2007

L	M	M	J	V	S	D
	1 POST PRODUCCIÓN Edición Revisada Documental	2 POST PRODUCCIÓN Edición Revisada Documental	3 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	4 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	5 POST PRODUCCIÓN Edición Escrito	6
7 POST PRODUCCIÓN Revisión de Escrito por Sinodales	8	9	10	11	12	13
14 Presentación del Documental y Defensa de Tesis	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4.1.5 PRESUPUESTO

Enseguida se presenta el presupuesto del proyecto *Soy Corredor*. Las cantidades están expresadas en pesos mexicanos:

Administrativo

Director	\$15,000.00
Productor	\$15,000.00
Edición y Gráficos	\$15,000.00
Total	\$45,000.00

Equipo

Todo el equipo utilizado es propio, sin embargo existe un costo de depreciación por el uso del mismo, así como un costo de oportunidad.

Cámara XL1s	\$1,500.00 x día x 10 días de uso = \$10,500.00
Cámara GL2	\$1,200.00 x día x 10 días de uso = \$10,200.00
Micrófono Lavalier	\$ 400.00 x día x 8 días de uso = \$ 3,200.00
Accesorios (Lámpara, tripie, baterías)	\$ 300.00 x día x 20 días de uso = \$ 6,000.00
Isla de Edición AVID	\$1,000.00 x día x 30 días de uso = \$30,000.00
Total	\$59,900.00

Investigación

Libros	\$ 2,500.00
DVD's	\$ 350.00
Total	\$ 2,800.00

Producción

Casetes Mini DV	\$ 1,600.00
Gasolina	\$ 1,000.00
Transporte Aéreo	\$10,000.00
Viáticos	\$ 2,000.00
Total	\$14,600.00

Presentación

Impresión Tesina Escrita	\$ 2,000.00
Duplicado de DVD.	\$ 500.00
Impresión DVD	\$ 500.00
Cajas DVD	\$ 500.00
Total	\$ 3,500.00

Resumen de Costos

Concepto	Presupuesto	Gastado	Diferencia
Administrativo	\$45,000.00	\$45,000.00	--
Equipo	\$59,900.00	\$59,900.00	--
Investigación	\$2,800.00	\$1,500.00	\$1,300.00
Producción	\$14,600.00	\$12,000.00	\$2,600.00
Presentación	\$3,500.00	\$3,500.00	\$3,500.00
Total	\$125,800.00	\$118,400.00	\$7,400.00

Tabla 3

4.2 PRODUCCIÓN

La producción consiste en la realización de todo lo que se tenía planeado en la pre-producción, a la vez que incluye el trabajo de dirección, el cual dará forma y personalidad al documental, buscando cumplir el objetivo del mismo que es motivar a las personas a que corran o hagan ejercicio.

4.2.1 PLAN DE TRABAJO

DIRECCIÓN

La dirección se llevó a cabo durante las grabaciones siempre con plena consciencia de guiar el contenido hacia la motivación para correr. Es decir, las tomas de apoyo resaltan en el rostro de las personas captadas, su gusto y pasión por la actividad que realizan, correr. De esta manera se complementa con ellas el resultado de las entrevistas grabadas, por lo que su uso resulta altamente dinámico y transporta al espectador a un verdadero viaje emocional en el mundo de los corredores.

Las entrevistas fueron dirigidas a partir de una guía básica de preguntas que pretendía obtener del corredor o experto entrevistado, aspectos generales de su vida como persona ordinaria, como corredor, hasta sus logros más sobresalientes, la manera en la que logran motivarse para correr y el proceso que recomiendan para que otros se motiven a empezar a correr.

DISEÑO DE PRODUCCIÓN

En cuanto al diseño de producción, se considera el manejo estético de lugares comunes en los que generalmente realizan actividades los entrevistados, ya sean los no corredores, como oficinas, casas, jardines y los corredores como pistas, estadios, o lugares donde se reúnen, esto con el fin de facilitar la identificación con la audiencia. A todos los entrevistados se les pidió que usaran ropa con la que realizan sus actividades cotidianas.

Por otro lado, todas las tomas de apoyo buscan reforzar la elección de las locaciones produciendo en el espectador una sensación de estar realmente ahí. Las tomas de apoyo buscan imprimir realismo en el documental, así sea de madrugada, las imágenes se captan sin iluminación alguna para crear esta sensación y atmósfera realista.

POST-PRODUCCIÓN

El estilo de edición deberá presentar una cierta consistencia a lo largo de todo el documental, sin embargo al inicio del mismo se deberá hacer una fuerte llamada de atención al espectador para retenerlo durante la exposición a todo el material. La edición durante la entrada será dinámica, con cortes rápidos, asociados con el ritmo de la música agresiva e instigadora utilizada en ese primer segmento del documental, en este segmento se permite la aparición de acercamientos rápidos de la cámara.

Tras concluir la introducción, el estilo de edición se vuelve menos dinámico sin llegar a ser lento. La música cambia el ritmo buscando inspirar y motivar más que solamente llamar la atención. El mensaje y la forma se complementan para impactar al espectador de manera emotiva y relevante.

La voz del autor se escucha en diferentes segmentos del documental, siempre presente pero nunca protagonista, jugando el papel de una voz de la consciencia de los no corredores tratando de entender el por qué de los corredores.

FINANCIAMIENTO Y PROMOCIÓN

El financiamiento para este proyecto se obtuvo de recursos propios del autor, sin embargo esto no hubiera sido posible si no se hubieran invertido cerca de cuatro años de trabajo en la consolidación de la empresa DV ART, un negocio de video grabación de eventos sociales, propiedad del autor, cuyos ingresos y utilidades permitieron generar los recursos necesarios para financiar el equipo y gastos necesarios para la realización de *Soy Corredor*.

La promoción de Soy Corredor se valdrá de medios no convencionales. Se aprovechará la gran propagación que en fechas recientes tiene la difusión de videos a través de Internet y a la vez se hará una campaña de “guerrilla marketing” para hacer llegar copias del video a lugares relacionados con la salud a los que acude la audiencia objetivo y en donde la inspiración y motivación siempre son relevantes.

4.2.2 MARCO ESTILÍSTICO

4.2.2.1 PLANTEAMIENTO CONCEPTUAL

Soy Corredor es un documental que muestra las motivaciones de los corredores y los contrasta con las razones por las que los no corredores no realizan deporte. La estructura del documental está diseñada de esta misma manera. Primero se presenta una reflexión que pretende identificar la manera de pensar del autor con la audiencia objetivo, señalando, ¿por qué correr? Posteriormente se presentan las razones por las que los no corredores no hacen ejercicio, seguido de esto se establece el contraste con las motivaciones de los corredores para practicar deporte. Finalmente se hace una invitación a correr tomando como base el racional y la emotividad de los argumentos presentados por los corredores y los expertos. El autor hace una reflexión final que busca cerrar el vínculo con el espectador después de haber crecido como persona, pasando de alguien que no practica deporte a alguien que corre.

Estableciendo esta idea conceptual, el documental se divide en los siguientes cinco segmentos o secuencias:

Secuencia 1: Introducción, llamada de atención y reflexión inicial.

Secuencia 2: Razones para no correr.

Secuencia 3: Motivaciones de los corredores.

Secuencia 4: Invitación a correr.

Secuencia 5: Empezar a correr.

4.2.2.2 PLANTEAMIENTO AUDIO-VISUAL

Después de establecer la aproximación conceptual se busca lo que será la retroalimentación con la aproximación audio-visual, la cual nos servirá para enlazar las ideas con lo que escuchamos y vemos.

El documental mostrará imágenes realistas de personas ordinarias haciendo cosas extraordinarias. Los rostros que se mostrarán serán aquellos de personas que están dando su mayor esfuerzo al correr, que están motivados para seguir adelante, deben ser una inspiración para quienes no corren.

El realismo del documental se verá resaltado por la presencia de sonidos reales del ambiente de las carreras, acompañados por música inspiradora y poderosa que dará un tratamiento casi heroico a los personajes del documental.

4.2.3 GRABACIONES

El trabajo de producción comienza con el proceso de grabación tanto de entrevistas como de tomas de apoyo. Las grabaciones para *Soy Corredor* se efectuaron entre septiembre de 2006 y abril de 2007 en las ciudades de Monterrey, N.L. y Puebla, Pue. Todas las grabaciones fueron realizadas por el autor-director de este proyecto.

ENTREVISTAS

Salvo una excepción, las entrevistas incluidas en el documental fueron planeadas con tiempo de anticipación y se trató de cuidar en la medida de lo posible las condiciones bajo las cuales serían grabadas. Los entrevistados fueron contactados previamente y se tuvo una breve plática para explorar sus puntos de vista sobre el tema a explorar.

En la edición final del documental se incluyó a ocho entrevistados, sin embargo, se grabaron quince entrevistas. Por razones de redundancia o relevancia en el contenido y/o la calidad del audio, algunas fueron omitidas.

Desde el inicio se planeó que se incluiría texto en las partes laterales de los encuadres de las entrevistas, por lo que estos se hicieron permitiendo la presencia de aire suficiente en la toma para la presencia ocasional de texto insertado en la post-producción.

En el caso de la entrevista que no se planeó con anticipación, esta fue producto de una oportunidad que se presentó de entrevistar a un no corredor, cuyos puntos de vista sobre el tema identificados en una plática casual resultó de gran interés para el autor como para no incluirlos en el documental. Situaciones como esta pueden implicar una cierta disminución en la calidad de la grabación, pero si el contenido es de gran valor, el sacrificio resulta válido.

TOMAS DE APOYO

Las tomas de apoyo se grabaron con dos objetivos en mente: Primero, introducir a los entrevistados corredores en sus ambientes cotidianos como corredores o como expertos sobre el tema. Segundo, ubicar al espectador en el mundo de los corredores, las carreras, de la manera más realista posible.

Se grabaron imágenes durante tres carreras: El Maratón de Monterrey, La Carrera Familiar del Club Coyotes de Monterrey y la Carrera de la Mujer de Puebla. Las grabaciones no se hicieron buscando contar la historia de las carreras por sí mismas, sino que se utilizarían para apoyar la descripción de emociones, sensaciones y pensamientos de los corredores y se aprovecharían también para lograr la identificación con la audiencia. En otras palabras, no se grabó pensando en obtener la mejor toma del ganador llegando a la meta, sino en reflejar en los rostros las emociones que se viven al correr.

Todas las tomas de apoyo se hicieron con cámara en mano sin ningún tipo de soporte que provocara que las imágenes pudieran percibirse como artificiales o planeadas.

4.2.4 EQUIPO TÉCNICO

El equipo técnico requerido para la realización de *Soy Corredor* se presenta a continuación:

- Cámara MiniDV Canon XL1s.
- Cámara MiniDV Canon GL2.
- Handy Cam Sony DCR TRV 25.
- Tripié Manfrotto.
- Lámpara Lowell de 50watts.
- Micrófono Azden Lavalier Inalámbrico.
- Audífonos Bose.
- Casetes MiniDV marca Maxell.
- Workstation Sony Vaio con doble monitor.
- Tarjeta de Video Dual Matrox Parhelia.
- Discos duros externos marca Maxtor
- Paquete de edición: Avid Xpress Pro v.4.6
- Plugins para Avid: Sapphire y Hollywood FX.
- Paquete de diseño: Photoshop Elements v.2.0
- Paquete para diseño de DVDs Sonic Reel DVD.
- Paquete de diseño de cajas para DVD Neato.
- Cajas para DVD marca Neato
- DVD-R marca Imation.

4.2.5 COLABORADORES

Aún cuando todas las funciones necesarias para la producción de *Soy Corredor* fueron realizadas personalmente, este proyecto no se hubiera podido concretar sin la colaboración de las siguientes personas:

Asesor de Tesis:

- Mtro Daniel Cabrera

Sinodales:

- Mtro. Jorge González
- Mtro. Rafael López

Apoyo Técnico:

- Manuel Castillo Hernández
- Ximena Cárdenas
- José Macías
- Rafael Taboada
- Victoria Méndez

Maestros cuyas clases influyeron directamente sobre el resultado de este proyecto:

- Mtro. Francisco Martínez
- Mtro. Steve Mcintyre
- Mtro. Armando Benítez
- Mtro. José Luis Solís
- Mtro Iñaki Alzugaray

Así mismo, este proyecto contó con el apoyo incondicional de amigos, familiares y compañeros que propiciaron que el proyecto pudiera realizarse.

4.2.6 ENTREVISTADOS

La historia que narran los entrevistados constituye la columna vertebral de *Soy Corredor*, ya que constituyen el mensaje central del documental.

La elección de los entrevistados fue de gran trascendencia para el resultado final. En la medida en que sus historias fueran interesantes, inspiradoras y motivadoras, éstas influenciarían la calidad del documental y la veracidad del mensaje. Se buscó que todos los entrevistados corredores representaran personas ordinarias haciendo cosas para muchos extraordinarias. Estos fueron los entrevistados que aparecen en *Soy Corredor*:

No Corredores:

- Adriana Villagómez (Profesionista, empleada)
- Martín Hernández (Profesionista, Reportero)
- Mariel Vásquez (Estudiante, Empleada, Madre Soltera)

Corredores:

- Lucía Muñoz (Maestra)
- Frida Guzmán (Profesionista independiente)
- Martha Villarreal (Presidenta de Asoc. De Club de Corredores de N.L.)
- Juan Mancillas (Obrero)
- Fernando Licea (Médico)

4.3 POST-PRODUCCIÓN

La post-producción tiene como finalidad el ensamblar todos los mensajes de la narrativa de las grabaciones de manera coherente, interesante y llamativa. No es suficiente que el contenido sea trascendente, este tiene que ser contado de una manera atractiva para la audiencia. Es aquí donde el arte que puede surgir de un documental se forma para captar la atención del espectador.

4.3.1 PLANTEAMIENTO DE LA DIRECCIÓN DE EDICIÓN

En el planteamiento de la post-producción, el objetivo fue encontrar en la grabación de lo ordinario, principalmente, personas corriendo, una recreación artística que resaltara el realismo y apoyara en el fin último del proyecto, motivar a personas a correr. En algunos casos, las imágenes tuvieron que ser tratadas con filtros en la post-producción para resaltar su cualidad de realismo.

4.3.1.1 ARTE

La fotografía dentro del documental busca encontrar imágenes que por su forma, color, textura o su contexto proyecten símbolos que envíen mensajes motivadores al espectador. Toda imagen utilizada en *Soy Corredor*, debe ser por sí misma, motivadora por su cualidad artística.

4.3.1.2 AUDIO

La propuesta sonora que contiene el documental radica en la captación de aquellos sonidos que forman parte del ambiente que conforma el mundo de los corredores: El altavoz anunciando la salida de los corredores, la pistola que anuncia la salida, el público emocionado, la música de origen, el sonido producido por un grupo de corredores a punto de iniciar una carrera, todo ello acompañado de música inspiradora y heroica.

4.3.1.3 MÚSICA

La música es el alma del documental, pues refuerza el mensaje y a la vez impregna vida al producto audiovisual. En el caso de *Soy Corredor*, gran parte de la motivación y la inspiración se logra a través del acompañamiento musical en los testimoniales de los entrevistados y las tomas de apoyo. Aún cuando no se cuenta con las licencias comerciales para uso de la música empleada en la edición, para difusión masiva del documental, para los fines académicos de este proyecto, se citan las piezas musicales utilizadas en *Soy Corredor*, por orden de aparición:

<u>Música</u>	
Canción	Autor/Intérprete
<i>It's a Fight (Intro)</i>	<i>Three 6 Mafia</i>
<i>Going the Distance</i>	<i>Bill Conti</i>
<i>Leave No Man Venid</i>	<i>Hans Zimmer</i>
<i>Minstrel Boy</i>	<i>Joe Strummer and the Mescaleros</i>
<i>Mission: Accomplished (Salida y Créditos)</i>	<i>Hans Zimmer</i>

Tabla 4

4.3.1.4 EDICIÓN

A través de la edición se modifica el ritmo del documental según la emoción que se quiere transmitir en cada una de las cinco secuencias que comprenden Soy Corredor. En la primer secuencia los cortes son directos, rápidos y hacen un paralelismo con la música utilizada para la introducción.

En las subsecuentes secuencias, el ritmo de la edición baja, ya no se presentan cortes directos y se recurre al uso de disolvencias, “flashes” blancos y transiciones especiales para ligar el contenido de las diferentes entrevistas, así como para mezclarlas con las diferentes imágenes de apoyo.

4.3.1.5 DISEÑO DE IMAGEN

El diseño de arte consiste en la elaboración de la imagen del DVD y su portada. El decorado y la tipografía utilizados son consistentes con el contenido del video. No hay mejor manera para atraer a un espectador a ver el documental, que el presentarle los rostros de los corredores.

El diseño del Menú Interactivo del DVD está diseñado también en consistencia con la imagen del documental, haciendo uso de la misma tipografía acompañado de una pequeña muestra del contenido visual.

V.- CONCLUSIONES

Correr puede parecer una actividad muy simple, sin la mayor trascendencia e incluso visto a lo lejos, tal vez como un tema poco meritorio de una tesis a nivel de maestría. Sin embargo, conforme me fui involucrando en el proceso de investigación de los antecedentes históricos del tema, el marco teórico acerca de los beneficios que para la salud tiene el correr y los procesos de entrenamiento y motivación, a la vez que fui conociendo a cada uno de mis entrevistados y escuché sus historias, me di cuenta de que estaba produciendo algo realmente importante. Correr es muy simple, pero para algunos, incluyéndome a mí, es algo extraordinario.

El correr ha visto una gran evolución a lo largo de la historia. Es el más antiguo de los deportes. Nuestros antepasados empezaron a correr por necesidad de sobrevivir cazando y poco a poco el gusto por correr fue evolucionando hasta ser considerado un deporte y en el caso del maratón, hasta ser fuente de inspiración de un verdadero enaltecimiento del espíritu humano.

Hoy, es fácil detectar una gran relación entre las motivaciones para correr con la teoría de búsqueda de satisfacción de necesidades que desarrolló Maslow y que ha sido descrita en este documento. Esta nos indica que las necesidades humanas van desde las más básicas o fisiológicas hasta las más complejas o de autorrealización. Las razones psicológicas para correr van de la mano con esta identificación de necesidades. Creo que muchos necesitamos correr por simple necesidad de sobrevivir y superar nuestros malos hábitos ocasionados por una vida sedentaria en la cual la salud pasa a un segundo nivel de importancia, pero a

la vez muchos queremos ser parte de algo más grande, de sentir una verdadera sensación de logro y autorrealización por alcanzar una meta que no necesariamente es ganar una carrera sino simplemente competir en una. Vivimos en un mundo muy activo, de agendas llenas, de falta de tiempo. Vivimos vidas en las que nos cuesta trabajo apreciar las grandes bondades que nos puede traer una actividad tan sencilla como correr.

Aún cuando correr se ha popularizado en el mundo en los últimos años, en México no estamos siquiera cerca de poder considerarnos un país con hábitos saludables. Datos de la Secretaría de Salud revelan que seis de cada diez mexicanos tienen sobre peso, esta cifra es alarmante. Al grabar el Maratón de Monterrey, encontré que el número de participantes no alcanzó los 1,500. Para un área metropolitana que sobrepasa los cuatro millones de habitantes (INEGI Censo Nacional de Población y Vivienda, 2005), 1,500 es un registro proporcionalmente muy bajo.

Paralelamente al desarrollo del proyecto, me puse como meta personal iniciarme en el hábito de correr. Debo confesar algo, no estuve realmente comprometido con ese objetivo sino hasta que pude ver terminado *Soy Corredor* y pude realmente escuchar lo que los corredores y no corredores me estaban diciendo. Al redactar este párrafo, puedo decir con gran orgullo que llevo varias semanas corriendo y he seguido al pie de la letra los consejos de los expertos en el placer de iniciarse en este deporte: Metas alcanzables y corto plazo. Aunque sienta que mi cuerpo puede aguantar más esfuerzo, no excederme porque existe riesgo de abandonarlo.

Hoy, estoy convencido de que con la historia que estoy contando en este documental podré influir sobre un número importante de personas para que hagan un esfuerzo por cambiar sus hábitos, encuentren la manera de organizarse y den paso a su determinación para correr. Es posible que mi esfuerzo no sea suficiente para convertir a México en un país saludable pero estoy seguro de que habré aportado valor a ese esfuerzo.

Al inicio de este proyecto, durante la definición del concepto de *Soy Corredor* estuve tentado a narrar la historia de superatletas, corredores profesionales, describir sus vidas, su entrenamiento y preparación. Viendo todo en retrospectiva, estoy seguro de que el haber hecho el documental sobre personas ordinarias que corren fue la mejor decisión que pude haber tomado. A mí manera de ver, la clave más importante para el logro del objetivo de la motivación, es la identificación de la audiencia con los entrevistados. Esto es, personas ordinarias viendo a otras personas ordinarias que hacen cosas extraordinarias.

Las decisiones tomadas en el estilo de grabación, edición y musicalización apoyan el objetivo de motivar al presentar imágenes realistas y en algunos casos impactantes, estoy convencido de que el resultado con la audiencia será positivo.

En mi vida he trabajado en más de cien proyectos de producción de video de diferente índole con diferentes niveles de dificultad y asumiendo muy diversos roles. *Soy Corredor* es el único proyecto que considero totalmente personal y en

gran medida hecho para mí. Mi voz se escucha a lo largo del documental, plasmando en éste mis pensamientos, mi propia consciencia.

En los créditos del documental atribuyo la producción a “Producciones 7 Años y ½”. Siete años y medio es el tiempo que me tomó terminar la Maestría en Comunicación. Hubo un momento hace unos años en que pensé que jamás la terminaría, no tenía tiempo y me faltaba la determinación para comprometerme a terminar mi proyecto de tesis. Es curioso como ahora que termino, lo dicho por mis entrevistados trasciende a otros ámbitos de mi vida. Martha Villarreal, una de mis entrevistadas, dijo *“desde que empecé a correr, todo lo que empiezo lo termino”*.

VI.- REFERENCIAS

- Barnow, E. (1996). *El Documental*. Barcelona: Gedisa Editorial
- Berger, B.(1994). *Lidiando con el estrés: el ejercicio y otras técnicas*. España: Editorial Gerder.
- Bingham, J. (2003). *Marathonning for Mortals*. Estados Unidos: Rodale
- Bingham, J. (2002). *No Need For Speed*. Estados Unidos: Rodale
- Bone y Jonson (1992). *Understanding Film: An introduction to film appreciation*, (4a. ed) USA: National Textbook Company.
- Burrows, T., Foust, J., Gross, L. y Word, D. (2003). *Producción de video: Disciplinas y Técnicas*. México: Mc Graw Hill}
- Escobedo, J. (2003, 15 de septiembre). *El popol vuh o pop wuj*. Obtenido el 12 de diciembre de 2006 de: <http://www.uweb.ucsb.edu>
- Feige, K.(2001). *Motivaciones Psicológicas en el Deporte*. Obtenido el 22 de febrero de 2007 de: <http://www.psicologia-online.com>
- Garzarelli, J. (2002). *Psicología del deporte*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de: http://www.salvador.edu.ar/vrid/di/r_pub00.htm
- Gianetti, L. (1996). *Understanding Movies*. Estados Unidos: Prentice Hall
- González J. (1994). *Televisión y comunicación: un enfoque teórico-práctico*. México: Edit. Alhambra Mexicana.
- Huge, W. (1975) *The Technique of documentary film production*. Estados Unidos: Hastings House

INEGI (2005). *Conteo Nacional de Población y Vivienda 2005*. Obtenido el 10 de marzo, de 2007 de: <http://www.inegi.gob.mx/inegi/>

Maratón D.F. (2007). *El Inicio del Maratón en México*. Obtenido el 20 febrero de 2007 de: <http://www.maraton.df.gob.mx/>

Maslow, A. (1943). *Motivación y Personalidad*. Estados Unidos (56^a ed.): Prentice Hall.

McNeil, I. (2001). *Manual del corredor principiante*. Canadá: Consejo de Medicina Deportiva.

Merino, C. (13 de junio de 2005). *Razones para hacer ejercicio*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de <http://www.udeportes.cl>

Nike Running (2005). *Programa para principiantes*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de <http://nikerunning.com>

Pérez, V. (2006). *Los Beneficios en la Salud por Correr*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de <http://cdeporte.rediris.es>

Rabiger, M. (1993). *Dirección de documental*. Estados Unidos: Focal Press.

Radio Centro (2006). *Historia del Correo Postal*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de: <http://radiocentro.com.mx>

Rampacek (2001). *History of Running*. Obtenido el 20 de enero de 2007 de: <http://www.copacabanarunners.net/ihist.html>

Tekin, A. (1997). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad*. Obtenido el 20 de febrero de 2007 de <http://www.sobreentrenamiento.com>

VII.- ANEXOS

7.1 CRÉDITOS

REALIZACIÓN Y PRODUCCIÓN

Miguel Ángel Méndez Taboada

ASESOR

Daniel Cabrera

SINODALES

Jorge González

Rafael López

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Adriana Villagómez

Martín Hernández

Mariel Vásquez

Lucía Muñoz

Frida Guzmán

Martha Villarreal

Juan Mancillas

Fernando Licea

Alejandra García

Vicente Guerrero

Ximena Cárdenas

Francisco Martínez

Manuel Castillo

Steve Mcintyre

Armando Benítez

José Luis Solís

Iñaki Alzugaray

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

José Macías

Victoria Méndez

Miguel A. Méndez Alcántara

Ma. del Socorro Taboada

Evelyn Aragón

Fundación Protectora de Puebla

Integración Total de Información y Decisiones

Departamento de Promoción, ITESM Campus Monterrey

División de Humanidades y C. Sociales, ITESM, Campus Monterrey

MÚSICA

“It’s a Fight”

Three 6 Mafia

“Going the Distance”

Bill Conti

“Leave No Man Behind”

Hans Zimmer

“Minstrel Boy”

Joe Summer and The Mescaleros

“Mission: Accomplished”

Hans Zimmer

7.2 GUIÓN TÉCNICO

GUIÓN TÉCNICO

"SOY CORREDOR"

Por

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ TABOADA

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ TABOADA

Paseo del Ambel No. 45 Fracc. Altavista

Puebla, Pue. México, 72130

(222)216-82-33 y (222) 141-47-00

Escena	Audio	Video
Introducción	<p>Sonido ambiental de Maratón de Monterrey</p> <p>Música: It's A Fight</p>	<p>Fade In Títulos: "Maratón de Monterrey, 10 de diciembre, 2006"</p>
		<p>Fade to Secuencia de arranque de Maratón</p>
		<p>Títulos de Entrada: "Soy Corredor"</p>
	<p>Música: It's A Fight Voz en Off (Miguel Méndez):</p> <p>1547 corredores participaron en la edición 2006 del Maratón de Monterrey.</p> <p>Con toda honestidad me cuesta trabajo entender, ¿por qué corrieron?</p> <p>Si solo unos pocos se llevarían la gloria de la victoria, qué es lo que impulsó al resto de los corredores a participar? ¿Qué es lo que motiva a un corredor a correr?</p> <p>Lo confieso, nunca he tenido buena condición física.</p> <p>A mis 32 años, mi deporte favorito es ver televisión.</p> <p>No he practicado deporte formalmente desde que tenía 22 años y cada vez que he intentado empezar a correr, acaba en solo eso, un intento, no tardo más de un mes en abandonarlo.</p> <p>Sé que no soy el único al que le pasa esto. Pero, ¿por qué?</p> <p>¿Por qué unos corren y otros no? ¿Qué hace diferentes a los corredores? ¿Son realmente todos super atletas? La mayoría de los corredores en este maratón parecen personas normales.</p> <p>Conozco gente normal, que al igual que yo, no corren, ¿por qué?</p>	<p>Corredores arrancando Maratón.</p> <p>Picture in Picture de Miguel Méndez viendo la TV.</p> <p>Corredores arrancando Maratón.</p>

Escena	Audio	Video
Entrevistas No corredores	Entrevistas con: Adriana Villagómez Martín Hernández Mariel Vásquez	Entrevistados Supers con nombres y ocupación para introducirlos Títulos de apoyo: Razones para No Correr
Intro a corredores	Música: Going the Distance Voz en Off (Miguel Méndez): He encontrado ocho razones que tratan de justificar por qué no correr. Pero son las palabras ORGANIZACIÓN y DETERMINACION las que me despiertan una gran curiosidad por conocer cómo piensa un corredor. Cómo se organiza para no dejar de correr y sobre todo, de dónde obtiene su determinación, su motivación.	Imágenes de corredores.
Entrevistas a Corredores	Música: Leave No Man Behind Entrevistas con: Lucía Muñoz Martha Villarreal Frida Guzmán Juan Mancillas Fernando Licea	Entrevistados Supers con nombres y ocupación para introducirlos Imágenes de apoyo. Títulos de apoyo: Motivaciones para correr

Escena	Audio	Video
Invitación a Correr	Entrevistas con: Lucía Muñoz Martha Villarreal Frida Guzmán Juan Mancillas Fernando Licea	Entrevistados Imágenes de apoyo. Títulos de apoyo: Cómo empezar a correr
Yo Empiezo a Correr	Música: Mission: Accomplished Voz en Off (Miguel Méndez): Juan Mancillas no me pudo haber hecho una mejor pregunta. ¿Qué me impide realmente empezar a correr? ¿Organización?, Determinación? Hoy quiero empezar a correr, Hoy voy a empezar a correr! Tengo mi plan,..., Mi meta es 5 km. La razón, es muy sencilla, Porque creo en la vida, porque creo que vale la pena luchar por ella, para vivir más y para vivir mejor, porque amo a mi familia, Esas son motivaciones suficientes para mí y ahí está mi determinación.	Imágenes de Miguel Méndez saliendo de casa y empezando a correr. Picture in Picture de Programa para corredores Principantes.
Salida y Créditos	Música: Mission:Accomplished	Título: Frase de John Bingham Créditos Finales

7.3 FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN

<u>“SOY CORREDOR”</u>	43 min.
Dirección	Miguel Ángel Méndez Taboada
Producción	Miguel Ángel Méndez Taboada
Guión	Miguel Ángel Méndez Taboada
Narración	Miguel Ángel Méndez Taboada
Edición	Miguel Ángel Méndez Taboada
Diseño	Miguel Ángel Méndez Taboada
Asistente de Dirección	Miguel Ángel Méndez Taboada
Locaciones	Miguel Ángel Méndez Taboada
Investigación	Miguel Ángel Méndez Taboada
Entrevistador	Miguel Ángel Méndez Taboada

7.4 GUIA PARA ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA

Para la grabación de las entrevistas se siguió la guía general de tópicos que a continuación se presenta. La entrevista podía salirse de la estructura de la guía en la medida en que los temas que fueran surgiendo cobraran relevancia para el documental.

GUIA PARA ENTREVISTA DE CORREDORES

- Presentación.
- Historia como corredor.
- Logros más sobresalientes.
- Descripción de un día típico de tu vida.
- ¿Cómo empezaste a correr?
- Beneficios de correr.
- Otras motivaciones para correr.
- Anécdota de alguien a quien haya motivado a correr.
- ¿Cómo puedo empezar a correr?
- Mensaje final.

GUIA PARA ENTREVISTA DE NO CORREDORES

- Presentación.
- Descripción de un día típico de tu vida.
- Desde cuándo no hacen ejercicio.
- Conocimiento de los beneficios de correr.
- Razones para no correr.
- ¿Cómo si hacer ejercicio?