

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2017.

La relación entre la práctica de running y bienestar psicológico: una revisión.

Katz, Ezequiel Ignacio.

Cita:

Katz, Ezequiel Ignacio (2017). *La relación entre la práctica de running y bienestar psicológico: una revisión*. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/104>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/S8e>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE RUNNING Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UNA REVISIÓN

Katz, Ezequiel Ignacio
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

El presente trabajo muestra los resultados de una revisión de estudios sobre los efectos psicológicos producidos por la práctica deportiva de carreras o running. El running es un deporte que se encuentra en auge y socialmente conceptualizado como saludable en términos físicos, orgánicos y mentales. No obstante, socialmente se cuenta con poca certeza y precisión científica sobre los beneficios y dificultades asociados a esta práctica deportiva. Este trabajo busca presentar las conclusiones y los descubrimientos científicos que se han podido registrar al día de la fecha en cuanto a la relación entre el running y el bienestar psicológico. Para ello se implementó el uso de fuentes primarias: artículos de investigación, libros y capítulos de libros. Se implementó el estudio de revisión de tipo agregativo. El procedimiento de localización de artículos consistió en la búsqueda en las principales bases de datos de Psicología (desde 1979 hasta 2017) utilizando los términos salud mental, bienestar, mental health, wellness, running, corredor, corredores.

Palabras clave

Running, Bienestar, Salud Mental, Deporte, Ejercicio Físico, Corredor, Corredores

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. A REVIEW

This work shows the results of a review of studies on the psychological effects produced by running. Running is an increasingly popular sport that is socially conceptualized as healthy in physical, physiological, and mental regards. However, socially there is little certainty and scientific precision regarding the benefits and difficulties associated with running. This work aims to present the conclusions and scientific findings that have been recorded to date with regard to the relationship between running and psychological well-being. Primary sources, such as: research papers, books, and chapters of books, were used in the making of this work. Aggregative revision was implemented. The method used to find articles consisted of searching main psychology databases (from 1979 to 2017), using the terms: mental health, well-being, wellness, running, runner, runners.

Key words

Running, Wellness, Mental Health, Sport, Physical Exercise, Runner, Runners

BIBLIOGRAFÍA

Cox, R.: Sport Psychology: Concepts and Applications
Weinberg, R. & Gould, D.: Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th