

[Más asignaturas académicas](#) [Publicaciones de Estudiantes](#) [Áreas de Estudio](#)

La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

Resumen de la asignación:

Descubra los beneficios del Running Social y entienda por qué correr con otros no solo es divertido, sino también beneficioso para su bienestar físico y mental. Explore cómo unirse a una comunidad de running puede mejorar su motivación, su salud y fomentar conexiones sociales más fuertes.

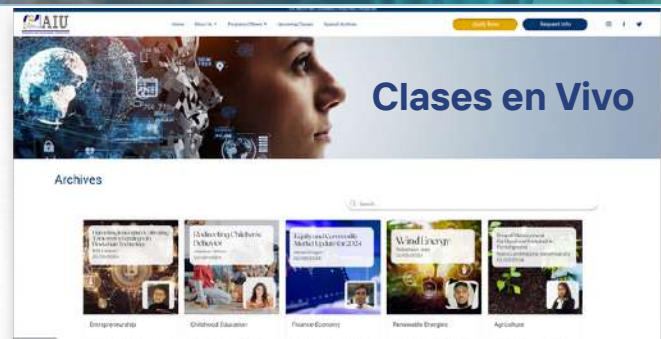
[Haga clic aquí](#) para leer el contenido completo en nuestra web o continúe a la página siguiente...

Más contenido y recursos de AIU

Busque más de 10.000 contenidos académicos, acceso de demostración a nuestro campus virtual, obtenga créditos y completar un Certificado como estudiante invitado a través de nuestras Clases en Vivo

[Solicitar Información](#)

[Acceso al Campus Virtual](#)
[Herramientas de Inteligencia Artificial](#)
[Revista Campus Mundi](#)
[Clases en Vivo](#)



Revista AIU Campus Mundi



Testimonios de Estudiantes



AIU Blog



La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

En Atlantic International University (AIU), entendemos la importancia del desarrollo integral, que incluye la salud física junto con los logros académicos. Una tendencia creciente que ejemplifica este equilibrio es el running social. Este artículo explora los numerosos beneficios de correr con otros, destacando por qué esta actividad está ganando popularidad y cómo puede incorporarse en su rutina diaria para mejorar su bienestar.



El Auge del Running Social

En los últimos años, las comunidades y los clubes de running han ganado popularidad. Inicialmente, atraían a corredores competitivos, pero ahora atraen a un público más amplio que busca camaradería, motivación y apoyo. Este cambio resalta la transformación del running de una actividad solitaria a un evento social, facilitado por aplicaciones de fitness y plataformas de redes sociales. Estas herramientas permiten a los corredores organizar eventos, conectarse con otros y monitorear su progreso, haciendo que el running sea más inclusivo y accesible.

La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

Beneficios Físicos del Running

Como otras formas de ejercicio, correr ofrece tremendos beneficios físicos. Por ejemplo, puede aumentar el umbral de lactato de una persona. A medida que el cuerpo descompone la glucosa para obtener energía, produce ácido láctico como subproducto. Un esfuerzo físico mayor lleva a una mayor acumulación de lactato, que eventualmente no puede eliminarse rápidamente. Según el fisiólogo principal Jim Pate de Marylebone Health, un umbral de lactato más alto permite un ritmo de carrera más sostenible y rápido.

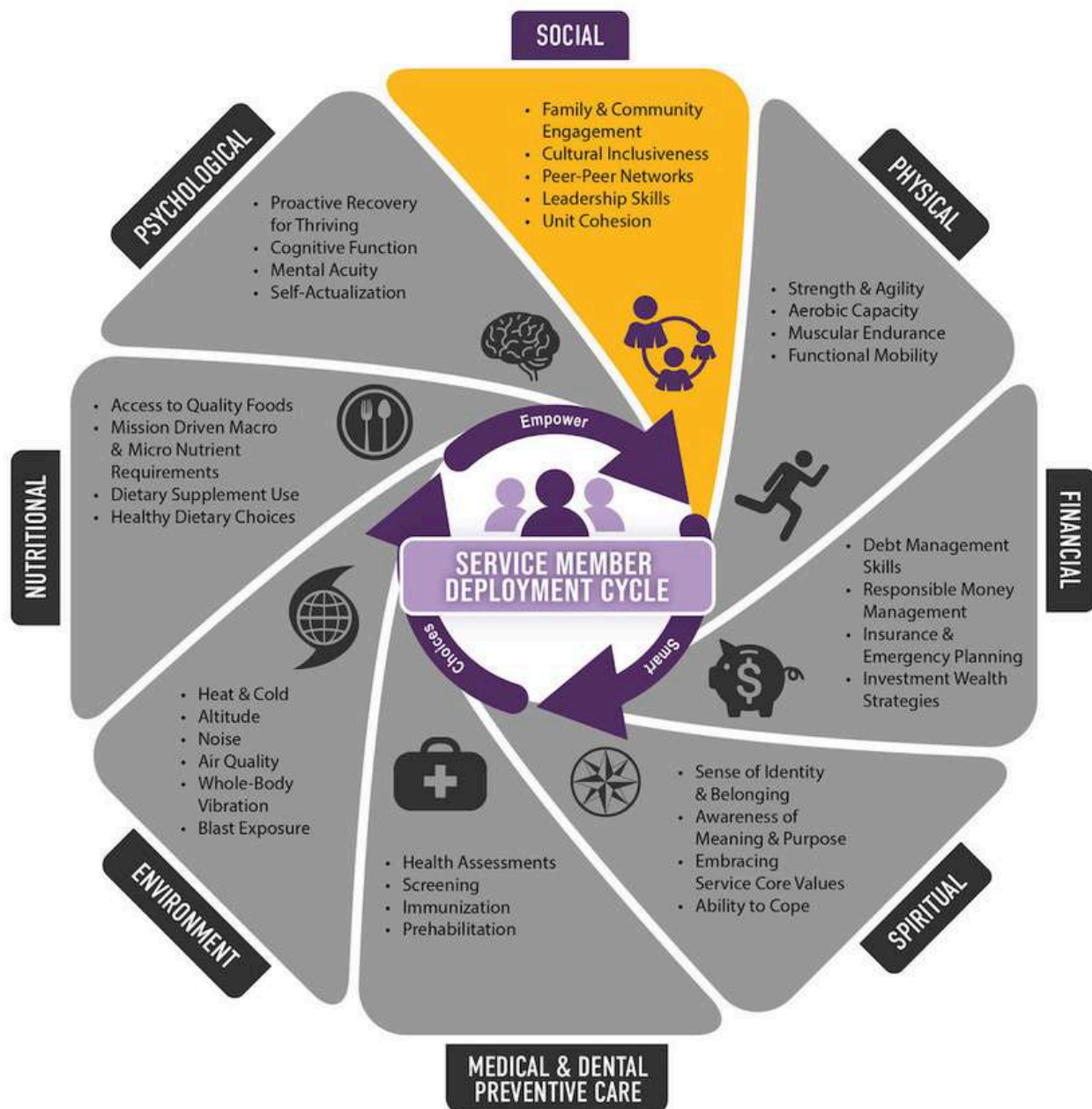
Además, correr mejora la salud ósea. Contrariamente a la creencia de que puede ser perjudicial para las articulaciones, el ejercicio de impacto como correr ayuda a la densidad y formación ósea. Además, correr es beneficioso para la salud cerebral. Un estudio de 2021 reveló que solo diez minutos de running de intensidad moderada pueden aumentar el flujo sanguíneo local en áreas del cerebro cruciales para la función ejecutiva y el estado de ánimo. Esta rápida mejora en la función cerebral es muy alentadora.

Atlantic International University

Beneficios Sociales y Psicológicos

Correr en grupo, o "conversational running", donde los participantes mantienen un ritmo que les permite conversar en oraciones completas, ofrece beneficios únicos. La entrenadora certificada de running y triatlón Kristen Hislop explica que el ejercicio regular de baja intensidad construye resistencia, permitiendo correr más tiempo y distancia. También promueve una recuperación más rápida y reduce el riesgo de lesiones en comparación con los entrenamientos de alta intensidad. Además, el ejercicio de baja intensidad es efectivo para quemar grasa y mejorar la función cognitiva al reducir el estrés y aumentar la claridad mental.

La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted



El fitness social y tu salud
<https://www.hprc-online.org>

La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

Fortalecimiento de Relaciones

Correr con otros puede mejorar los lazos sociales. La terapeuta matrimonial y familiar licenciada Rachel Goldberg, que integra sesiones de caminata y conversación en su práctica, señala que las personas son más abiertas y vulnerables cuando hacen ejercicio. Esta apertura puede llevar a conexiones más fuertes y conversaciones más profundas, rompiendo barreras de ansiedad social. Las endorfinas liberadas durante el running, que son químicos naturales que hacen sentir bien, ayudan a reducir el estrés y promover una perspectiva positiva, fomentando la unión y asociaciones positivas con los compañeros de running.

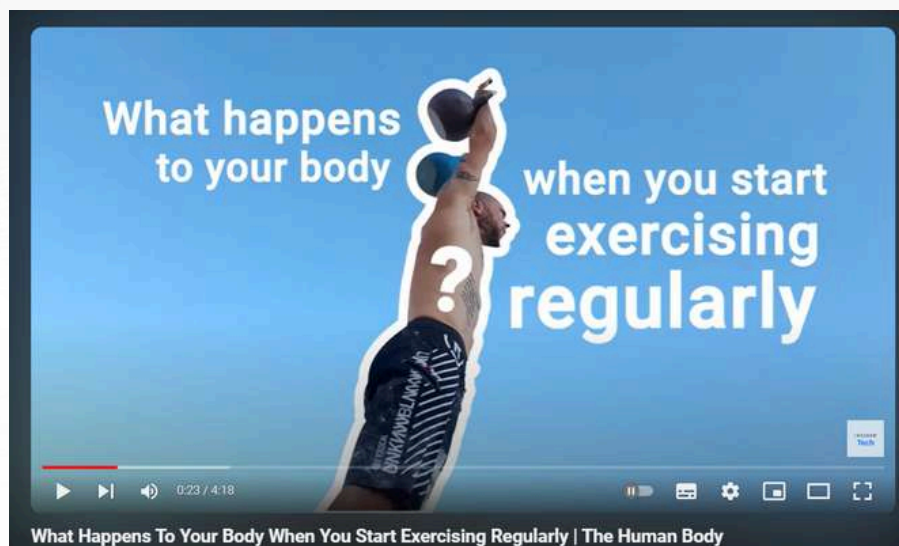


La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

¿Qué beneficios puede traer el incorporar el running a nuestro día a día?

Incorporar el running social en su rutina diaria puede ofrecer numerosos beneficios:

1. Mayor Motivación: Correr con un grupo puede proporcionar la motivación para mantener una rutina de ejercicio regular.
2. Alivio del Estrés: La actividad física y la interacción social pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la claridad mental, favoreciendo el rendimiento académico.
3. Oportunidades de Networking: Unirse a un club de running puede expandir su red social, proporcionando oportunidades para el crecimiento personal y profesional.
4. Mejora de la Salud: Correr regularmente puede mejorar la salud cardiovascular, la densidad ósea y la condición física general, contribuyendo a un estilo de vida más saludable.
5. Bienestar Emocional: El aspecto social del running puede mejorar su estado de ánimo y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia.



La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

En conclusión, el running social ofrece una gran cantidad de beneficios que van más allá de la salud física. Fomenta conexiones sociales, mejora el bienestar mental y promueve un estilo de vida más saludable. Como parte del compromiso de AIU con el desarrollo integral, alentamos a nuestros estudiantes a explorar el running social como una forma de equilibrar sus estudios académicos con la salud física.

Al integrar el running social en su rutina, puede contribuir a su desarrollo personal y al bien común, dejando un legado duradero de salud y bienestar. Únase a un club de running hoy y experimente el poder transformador de correr con otros.



La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

Para profundizar en los beneficios del running social y temas relacionados, considere explorar los programas de AIU en campos como Ciencias de la Salud, Gestión Deportiva y Psicología. Estos programas ofrecen una visión completa de las intersecciones entre la actividad física, la salud mental y el bienestar social, equipándole con el conocimiento para tener un impacto positivo en su comunidad.

También puede profundizar sobre el tema en nuestra amplia gama de clases grabadas que cubren diversos temas de intereses y que pueden ser de mucha utilidad para ampliar sus conocimientos. Si este tema le interesa, puede explorar más en nuestra extensa biblioteca en línea que también alberga una gran cantidad de conocimientos, compuesta por miles de libros electrónicos, sirviendo como un valioso recurso complementario.



La Importancia de la Fiebre del Running Social: Por qué correr con otros es bueno para usted

Artículos Recomendados para Lectura Adicional:

Running for Judge : Campaigning on the Trail of Despair, Deliverance, and Overwhelming Success

Running Didn't Save My Life, But Here's Why It's Still a Miracle.

Assertive Outreach in Mental Health

Group and Individual Work with Older People : A Practical Guide to Running Successful Activity-based Programmes

The impact of the "RunSmart" running programme on participant motivation, attendance and well-being using self-determination theory as a theoretical framework.

STEP IT UP: Why-and how-to get moving.

Atlantic International University

Social Running Rage: Here's Why Running With Others Is Good For You

Why Running With a Group Makes You Happier

The Social Benefits of Running with a Group

Social running is all the rage—here's why it's good for you

Less Stress, More Bliss

Exercise stimulates brain function thanks to its effect on muscles, study suggests

Is exercise actually good for the brain?

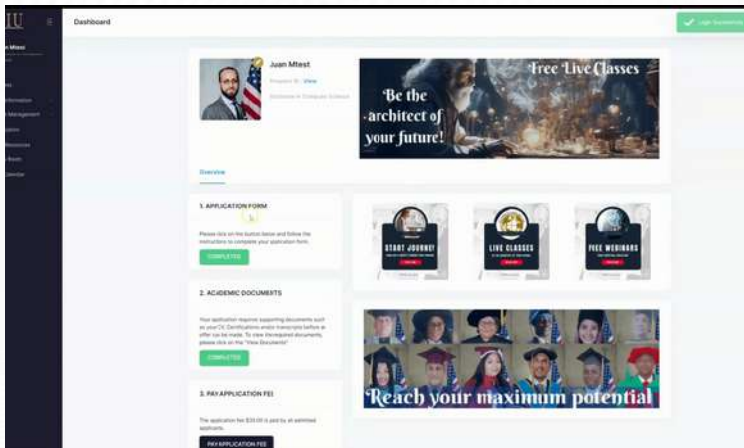
Exercise can boost your memory and thinking skills

¿Disfrutaste esta lectura? Contáctanos

[Solicitar Información](#)



Demo del Campus Virtual



Galería de Graduados



AIU cree que la educación es un derecho humano, permítanos ser parte de su viaje académico/de aprendizaje