

## **Título: “Pies ligeros”. Análisis comparativo de las carreras de larga distancia: entre la ciencia y la cultura *rarámuri***

Autores: César Román; Cárdenas Alfredo

Pertenencia. FaHCE-UNLP

Mesa: Educación Física y Deporte.

### **Resumen**

Caminar, marchar, correr son actividades motrices que realizamos como especie desde los albores de la humanidad, una actividad biológica y antropológica que cumplió diversas funciones sociales, en este sentido nos preguntamos ¿por qué seguimos corriendo? ¿cómo es esa preparación actual y científica para los desafíos de largas distancias? ¿qué ocurre con las culturas ancestrales como los *rarámuris* para quienes correr tiene funciones comunitarias específicas? ¿Qué similitudes y diferencias encontramos en la preparación física entre los atletas de elite de largas distancias y los corredores *rarámuri*?

**Palabras clave:** correr; ultra distancias; ciencia del entrenamiento; cultura; *rarámuris*

### **Pies ligeros**

Sin dudas que las motivaciones que nos llevan a realizar esta actividad, como lo es correr largas distancias, son muchas y variadas. En este caso nos centraremos solo en dos dimensiones, la motivación en la búsqueda del récord (personal o deportivo) y por el otro, correr para reforzar un sentido de identidad y pertenencia cultural. Por lo tanto, el presente trabajo, se propone comparar y reflexionar sobre la actividad de correr, entendida como práctica cultural en una “comunidad ancestral” y en las “sociedades del récord”. Por un lado, la actividad étnico cultural que lleva a los miembros de una sociedad de corredores como los *rarámuris* a realizar performances extremas como son las carreras de largas distancias, y por otro, la actividad de correr de los atletas de largas distancias contemporáneos. En principio, podemos decir que, el logro del máximo rendimiento deportivo es solo un atributo exclusivo de los atletas de elite profesionales, que basan su entrenamiento con relación a programas científicos. En otro sentido, encontramos experiencias de carreras de ultra distancias en comunidades originarias, que tuvieron un desarrollo de esta actividad por fuera de los patrones estándar del entrenamiento metódico, regulado y sistemático, pero que

sin embargo lograron y logran marcas superlativas, basados en dinámicas motrices y culturales específicas, que en principio, se muestran antagónicas en cuanto a los diseños de la lógica del rendimiento deportivo.

Para poner en diálogo estas perspectivas, proponemos centrar el enfoque de estudio en un análisis comparativo, definimos como “método natural” a utilizado la etnia indígena *rarámuri* de las Sierras Tarahumaras de Centro América, y por el otro el “método científico” de los corredores de elite actuales<sup>1</sup>. Un intento por entender como en ambos casos se logran estos rendimientos, a través de distintos métodos, perspectivas, objetivos y motivaciones.

Los *rarámuris* son una de las etnias más destacadas en esta especialidad. Su elección para este trabajo comparativo se basa fundamentalmente en el impacto mediático que tuvieron en los últimos años atletas de esa comunidad, en especial la corredora Lorena Ramírez. Asimismo, apelamos a consultar autores destacados que han marcado las bases para la constitución de los principios básicos de la fisiología y la biomecánica entre otras ciencias, como guía para los métodos de entrenamiento.

Estos corredores, conocidos también como *tarahumaras*, se encuentran en la parte suroeste de las montañas de la Sierra Madre Occidental, Chihuahua, México, se les conoce como los “pies ligeros” y es por eso es por lo que la Sierra Tarahumara es su zona de juego. Un territorio donde aún están vivas sus prácticas de carreras, como el *rarájipari* o carrera de bola para los hombres, y *rowera* o carrera de *ariwueta* para la mujer, las mismas abarcan distancias de entre 2k y hasta 200k. Es necesario aclarar que las poblaciones de los *rarámuris* están muy dispersas, cada grupo de familia vive en rancherías, en los altos de la sierra y partes bajas de las barrancas, por lo que están en constante movimiento de acuerdo con sus necesidades de sobrevivencia, sea por el clima, labranza, desplazamientos forzados, etc., razón por la cual. realizan largas caminatas desde su infancia, primera situación adaptación para resistir luego las carreras de largas distancias, que se llevan a cabo en sus comunidades.

Para los *rarámuri*, las carreras mencionadas poseen un sentido que está íntimamente relacionado a su identidad cultural, lo cual, no quita que las mismas tengan, además, un carácter competitivo y

---

<sup>1</sup> Esto lo analizamos a partir del registro de algunos autores que realizaron y publicaron estudios sociales y antropológicos en estas comunidades.

en el que muchas veces se realizan apuestas. Estas son ciertamente un aliciente codiciado, pero no su fin último, ya que, el sentido de estas competencias trasciende la lógica del triunfo (tal como la conocemos con relación al deporte moderno), hacia otros componentes de la vida social,

En este sentido, la carrera es para los *rarámuris* un elemento de suma importancia para la socialización y la preservación de las prácticas rituales, también representan los conocimientos ancestrales, la cosmovisión y el entorno ecológico. La carrera se hace para mantener siempre estable el medio en donde habitan, lo hacen para agradecer y por cumplir lo que los “*anayawuari*,” (ancestros) les dejaron como legado. Se trata de una carrera que exige una enorme capacidad de para soportar la fatiga extrema, además de la dificultad que presentan factores ambientales y geográficos, lo que le agrega valor a esta prueba de resistencia física. Esta idea de sacrificio es extrapolable a otros ámbitos de sus vidas, y es imprescindible para la reproducción social y cultural, por ejemplo, el esfuerzo de sobrevivir a condiciones adversas. Al realizar estas carreras, se recrea un sentido de identidad étnico ligado a la resistencia y la voluntad, por reproducirse un comportamiento tradicional que vincula al grupo dándole un potente sentido de pertenencia. La dimensión espiritual también está presente al correr, y es una forma de tributo religioso.

Si bien son muchos los factores que dan cuenta de la motivación que lleva a los *rarámuris* a correr

*Imagen extraída del sitio Ah Chihuahua (Facebook)*



largas distancias en sus propios territorios, algunos de sus miembros representando a su cultura local, también corren en contextos deportivos ajenos a su comunidad, en carreras de ultra distancia organizadas por grandes empresas dedicadas al running. En este tipo de carreras se destacan los corredores de esta etnia, muchas veces por sobre las corredoras profesionales del mundo occidental y deportivo (por decirlo de algún modo). Tal como dijimos, una de las corredoras referentes y que ha logrado grandes desempeños, es Lorena Ramírez quien ganó 5 veces una ultra maratón de 100k. Por esta razón es que, en su propia comunidad es tratada como una embajadora que

representa a su cultura en el mundo, aunque para otros, como suele suceder, es vista como alguien que pierde el verdadero sentido de identidad con el que se realiza esta práctica ancestral, ya que el

sentido deportivo, persigue objetivos y fines contrapuestos a las dinámicas históricas y culturales de los *rarámuris*.

En nuestra sociedad occidentales, se logra mejorar y alcanzar un mayor rendimiento atlético deportivo, a través de seguir premisas de orden científico, provenientes de campos como la fisiología del ejercicio, la medicina, la biomecánica, la psicología deportiva, la nutrición deportiva etc. Entre todas las investigaciones científicas, se ha logrado llegar a un consenso en cuanto a principios del entrenamiento, luego de ser comprobados estos a través de la metodología teórica y empírica. Principios sobre los que, hasta ahora, nos apoyamos la mayoría de los profesores de Educación Física, entrenadores y los deportistas de todos los niveles, pero en especial los deportistas de elite, y en este caso los de ultra distancias.

### **Acerca del rendimiento en carreras de fondo y ultra maratones**

Cuando nos referimos a competencias de fondo, maratones o ultra maratones, nos estamos refiriendo a pruebas de resistencia. La resistencia se puede manifestar de diversas formas, por un lado, la que tiene o necesita un triatleta del ironman o un ultra maratonista, por el otro, la que posee un escalador de montaña o gimnasta. Según (Roses, 2011) la resistencia podría ser definida como “la capacidad de un organismo de mantener el máximo esfuerzo posible durante un tiempo determinado, el tiempo que dura la prueba o evento”. (p:19)

El tipo de resistencia al que haremos referencia aquí es la resistencia aeróbica total o global, es decir, la resistencia implicada en las carreras largas, siguiendo a (De Hegedus, 1996), es la “de larga duración IV, siendo aquella que supera los 360’ de duración” (p:6) Por otro lado, cuando hablamos del entrenamiento de la condición física, es hablar de la capacidad humana para adaptarse, siguiendo preceptos científicamente validados.

Sin embargo, los corredores *rarámuri* como la mencionada Lorena Ramírez, asombran al mundo, no solo por su rendimiento, sino porque además demuestran que no necesita de todo aquello que los deportistas de elite cuentan como elementos y objetos imprescindible para lograr el máximo rendimiento, ya que no solo incluye a los métodos de preparación, sino también al calzado deportivo específicamente diseñado, la indumentaria técnica, relojes con gps, suplementaciones alimenticias y un gran desarrollo tecnológico puesto al servicio de mejorar las performances y las marcas, ciertamente muy difíciles de lograr.

La fondista *rarámuri*, corre con un vestido típico y con sandalias (con suela de caucho de cubiertas de autos) confeccionado por ella, conocidas como *huaraches*. Sin embargo, lo que más asombra al mundo de los corredores de larga distancias es la supuesta “ausencia” de entrenamiento que caracteriza a los *rarámuris*, cuando en realidad, lo que sucede es que no entrenan bajo los cánones científicos que lo hacen el resto de los deportistas, pero sí con otros métodos, que a la lupa de lo que sucede no son tan diferentes en términos funcionales.

Como observamos, los *rarámuris* se destacan en las competencias de resistencias largas, y no es casual ni mágico, ya que sí entrenan esta capacidad - o magnitud – durante toda su vida. Corren desde pequeños, y van ganando distancias de forma muy progresiva, lo cual podríamos decir que cumplen con el “principio de la progresión” aunque a largo plazo, comienzan con largas caminatas, en forma de diversión y juegos, con carreras cortas de bola y *ariweta*, y a medida que crecen y se adaptan, aumentan las exigencias.

Asimismo, se evidencia también el principio de “continuidad y repetición”, tanto como el principio de “variedad” ya que el hecho de lanzar la bola y el aro hace que sus corridas sean siempre distintas con relación a otras, la bola y *ariweta* nunca caen a la misma distancia ni de la misma manera, lo que podría compararse con el método entrenamiento intervalado.

En cuanto al principio de “individuación”, distintos autores plantean que los *raramuri* a la hora de largar una carrera, lo hacen de forma tranquila, porque saben que la carrera será muy extensa, esto es un ejemplo del auto conocimiento, ellos mismos, hacen de cada carrera o tramo que corren, una experiencia única, atendiendo sus necesidades particulares, parar para comer, parar para beber, saber dosificar sus energías en las carreras al punto de conservar fuerzas cerca del final. Se observa además un gran desarrollo del pensamiento táctico y estratégico, y por supuesto una adecuada técnica de carreras, mejorada por generaciones y aprendidas de esa manera, haciéndolo eficaces y eficientes y con economía de esfuerzo. Estas características que conforman su práctica son el resultado de toda una vida dedicada a escuchar su cuerpo, como principal medio para lograr cubrir estas enormes distancias.

También son conscientes de realizar lo que conocemos en el mundo del entrenamiento como descarga, a su manera y criterio, cumplen también así con el principio de sobre “compensación”. Realizando una descarga en intensidad y volumen semanas antes de las carreras como así también cuidan su nutrición basados en la experiencia sobre la necesidad de evitar por ejemplo las comidas

grasas y priorizando los hidratos de carbono y proteínas, como el pinole (maíz molido disuelto en agua y también con azúcar). También son cuidadoso con su hidratación durante las pruebas de larga duración. El plus de la eficacia de sus performances se fundamenta en motivaciones vinculadas a sus sistemas de creencias, en lo psicológico y en lo espiritual. Corren cuando sienten confianza de lograr el objetivo, y proviene de fuerzas de la naturaleza, las que pueden ayudarlos o perjudicarlos según como se manifiesten.

Es de esperarse que sujetos que han desarrollado desde tempranas edades el arte de correr, logren una gran adaptación a nivel biológico, como sucede con otras prácticas en diferentes ambientes y culturas. Esta compleja especificidad en el desarrollo de la habilidad y competencia explicaría porqué los corredores *rarámuris* (y otros atletas de elite) se destacan fundamentalmente en pruebas de largas distancias. Sin embargo, los primeros consiguen óptimos resultados sin necesidad de costosos calzados, indumentaria técnica o suplementación alimentaria, lo que en un principio pone en tensión la funcionalidad real de estos componentes y evidencia los intereses del mercado en torno al deporte de rendimiento. Por último, este análisis comparativo nos deja como aprendizaje que, el potencial humano, cuando esta mediado por garantías simbólicas de trascendencia y pertenencia cultural, las proezas corporales resultan inagotables.

## **Referencia**

De Hegedus J. (1996). *Teoría y práctica de la resistencia*, Buenos Aires. C,D & BOOKS

Roces C. (2011), *Entrenamiento de la resistencia*, Fundamentos teóricos y prácticos para el corredor. Buenos Aires. Dunken.

## **Fuentes Web:**

Acuña Delgado, A. (2005). “Funciones y definición conceptual de la carrera rarámuri en la Sierra Tarahumara”. *Nueva antropología*, 19(64), 149-171. Recuperado en 06 de julio de 2023, en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-06362005000100008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-06362005000100008&lng=es&tlng=es).

Acuña Delgado, A. (2023) “Análisis estructural y valor de la resistencia en la carrera rarámuri de la Sierra Tarahuamara”, en: Dimensión Antropológica, vol. 27, enero-abril, 2003, pp. 105-138. Disponible en: <http://www.dimensionantropologica.inah.gob.mx/?p=877>