



FACTORES PARA INICIAR A CORRER EN ADULTOS DE SANTIAGO
(CHILE): ESTUDIO CUALITATIVO

POR: MANUELA GARRIDO CASASSA

Actividad de Grado presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad del
Desarrollo para optar al grado académico de Magíster en Terapia Física y
Rehabilitación (MAKI)

PROFESORES GUÍA:

Sra. MANUELA BESOMI MOLINA (tutor)

Sr. JAIME ESTEBAN LEPPE ZAMORA (co-tutor)

Julio 2024

SANTIAGO

© Se autoriza la reproducción de esta obra en modalidad acceso abierto para fines académicos o de investigación, siempre que se incluya la referencia bibliográfica.

AGRADECIMIENTO

La presente Actividad de Grado no hubiera sido posible sin la invaluable ayuda de Felipe R., quien me acompañó durante los altos y bajos de estudiar un Magister. No podría tener un mejor compañero de vida.

Agradezco, además, a mis tutores y al Dr. Anthony Goff, Dr. Jean-François Esculier y Dr. Danilo De Oliveira por sus sugerencias sobre el proceso metodológico y práctico, lo cual permitió mejorar esta investigación.

TABLA DE CONTENIDOS

1. LISTA DE ABREVIACIONES.....	vi
2. INVESTIGADORES.....	vii
a. Biografía breve.....	vii
3. RESUMEN.....	ix
a. PALABRAS CLAVE.....	x
4. INTRODUCCIÓN.....	1
5. CUERPO DE LA OBRA	3
a. Metodología.....	3
i. Diseño del estudio	3
ii. Consideraciones éticas	3
iii. Equipo investigador.....	4
iv. Reclutamiento de participantes.....	4
v. Toma de datos e instrumentos.....	6
vi. Análisis de datos.....	7
b. Resultados.....	7
i. Participantes.....	7
ii. Resultados principales.....	9
1. Barreras.....	9
a. Capacidad física.....	9
b. Capacidad psicológica.....	10
c. Oportunidad física.....	10
d. Oportunidad social.....	11
e. Motivación automática.....	12
f. Motivación Reflexiva.....	13
2. Facilitadores.....	13
a. Capacidad física.....	14
b. Capacidad psicológica.....	14
c. Oportunidad física.....	15
d. Oportunidad social.....	15
e. Motivación automática.....	16
f. Motivación Reflexiva.....	16
c. Discusión.....	17
i. Sobre las barreras.....	18
ii. Sobre los facilitadores.....	23

d. Limitaciones y fortalezas del estudio.....	24
e. Implicancias del estudio.....	25
f. Futuras direcciones.....	26
6. CONCLUSIÓN.....	27
7. DECLARACIÓN DE INTERÉS.....	27
8. REFERENCIAS.....	28
9. ANEXOS.....	34
a. Anexo 1: Cuestionario enviado en el reclutamiento.....	34
b. Anexo 2: Tablas	37
i. Tabla 1. Preguntas usadas en la entrevista y tema que exploraron.....	37
ii. Tabla 2. Descripción del modelo COM-B	38
iii. Tabla 3. Características sociodemográficas individuales de los participantes de estudio	39
iv. Tabla 4. Barreras para empezar a correr en adultos de Santiago (Chile), categorizados según el modelo COM-B	40
v. Tabla 5. Facilitadores para empezar a correr en adultos de Santiago (Chile), categorizados según el modelo COM-B	43
c. Anexo 3: Figuras.....	46
i. Figura 1	46
d. Anexo 4: Lista de chequeo COREQ.....	47

1. LISTA DE ABREVIACIONES

- AUC: Acuerdo de unión civil. Figura legal en Chile similar al matrimonio.
- COM-B: Modelo de cambio de comportamiento. Se necesitan de ciertas Capacidades, Oportunidades y Motivaciones para poder modificar un comportamiento dado (*Behaviour*).
- COREQ: Criterio consolidado para el reporte de estudios cualitativos, por su sigla en inglés (*Consolidated criteria for reporting qualitative research*)
- DOMS: Dolor muscular de inicio retardado, por su sigla en inglés (Delayed Onset Muscle Soreness).
- NEDU: Nivel educacional.
- OMS: Organización Mundial de la Salud.

2. INVESTIGADORES

Manuela Garrido¹, Sonia Roa-Alcaino¹, Jaime Leppe¹, Manuela Besomi¹⁻²

1. *Departamento de Kinesiología, Universidad del Desarrollo, Santiago, Chile*
2. *School of Health and Rehabilitation Sciences, The University of Queensland, Australia.*

Autor para correspondencia: Manuela Besomi Molina (mbesomim@udd.cl)

a. Biografía breve:

Manuela Garrido es kinesióloga especialista en rehabilitación musculoesquelética (DENAKE N°720), profesora invitada en el Diploma de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Chile y candidata a Magister en Terapia Física y Rehabilitación en la Universidad del Desarrollo (Chile).

Sonia Roa-Alcaino es Subdirectora de Posgrado y Educación Continua de la Carrera de Kinesiología de la Universidad del Desarrollo. Además, es miembro núcleo del programa de Magíster en Terapia Física y Rehabilitación de la misma institución. Su investigación se centra en la actividad física y la salud de la mujer, particularmente durante el embarazo y el posparto. Además tiene formación en métodos de investigación tanto cualitativos como cuantitativos. Miembro del equipo de SeRun.

Jaime Leppe Zamora, kinesiólogo y epidemiólogo. Phd(c) En epidemiología y director del Magíster en terapia física y rehabilitación de la UDD. Su investigación

se centra en el impacto en salud de la actividad física y el comportamiento sedentario.

Dra. Manuela Besomi es kinesióloga e investigadora en la Facultad de Ciencias de la Salud y Rehabilitación de la Universidad de Queensland (Australia). Además, es profesora adjunto en la Carrera de Kinesiología de la Universidad del Desarrollo (Chile), donde lidera un equipo clínico enfocado en realizar investigaciones sobre el manejo y la prevención de lesiones asociadas a correr.

3. RESUMEN

Aunque correr es la tercera actividad física más realizada en Chile, el 86,7% de la población no cumple las recomendaciones de actividad física de la OMS. Se han descrito barreras para realizar actividad física, las que incluyen falta de tiempo, energía, acceso a espacios, motivación, influencias sociales y creencias negativas. Sin embargo, se desconocen los factores que influyen a las personas a empezar a correr. Se realizó un estudio cualitativo fenomenológico con entrevistas individuales semi-estructuradas basadas en el modelo COM-B, para indagar, en adultos de Santiago que no corren habitualmente, los factores que influyen en su decisión de comenzar a correr regularmente. Se describieron las capacidades, oportunidades y motivaciones relacionadas a su decisión, así como las barreras y facilitadores más relevantes. Se realizaron 13 entrevistas, encontrando barreras y facilitadores en todas las áreas del modelo COM-B. Las oportunidades físicas y las motivaciones reflexivas fueron los factores más mencionados tanto como barreras y como facilitadores. Intervenciones para promover el cambio de comportamiento y empezar a correr podrían abordar la educación sobre los beneficios de correr, incluyendo el impacto sobre las articulaciones, para así potenciar las motivaciones reflexivas. Los facilitadores asociados a la oportunidad física dependen de los espacios

comunes y por lo tanto requieren de esfuerzos coordinados con el gobierno local.

- a. **Palabras clave:** Qualitative research, running, behaviour change, barriers, enablers.

4. INTRODUCCIÓN

Entre el 86,7% y el 81,3% de la población chilena no cumple con los niveles de actividad física recomendado por la OMS (1–3). Los beneficios de realizar ejercicio de manera regular se han estudiado ampliamente y abarcan todo nuestro organismo (4–7). Debido a esto, dentro de los Objetivos Sanitarios propuestos por el Ministerio de Salud chileno para el 2030 se encuentra disminuir la tasa de inactividad física a lo largo del curso de vida (8). El rol de los profesionales de la salud es promover estilos de vida saludables, lo que implica un cambio de comportamiento.

Por cambio de comportamiento se entiende modificaciones del estilo de vida que llevan a detener un comportamiento y reemplazarlo por otro (9). Existen distintas estrategias para analizar este fenómeno y uno de los más usados en salud es el modelo COM-B desarrollado por Susan Michie et al, el año 2011 (10). Este modelo divide los factores que lo promueven en capacidades, oportunidades y motivaciones. Este modelo ha sido usado previamente para identificar las barreras y facilitadores para realizar actividad física en personas con diversas condiciones de salud (11–13).

Correr es una actividad física de la cual se han reportado múltiples beneficios a la salud como disminución de la tasa de mortalidad general, mejorar la salud cardiovascular y capacidad aeróbica (14,15), mejorar la salud del sistema musculoesquelético (16), efectos positivos cognitivos, mentales y emocionales

(17,18). Sumado a ello, investigaciones recientes están empezando a evidenciar que correr podría ser un factor protector articular en corredores recreacionales y protege al sujeto de la necesidad de reemplazo articular (19,20).

En Chile, correr es la tercera actividad física en tiempo libre más realizada (21) y quienes lo practican refieren que es una actividad simple de incorporar a la rutina y económicamente accesible (22). Debido a esto, para promover el cambio de comportamiento y disminuir el nivel de inactividad física de la población chilena, correr sería una opción viable. Aunque se han descrito barreras para realizar ejercicio físico regular (23–25), se desconoce qué factores influyen en la decisión de empezar a correr y sostenerlo en el tiempo. Promover esta actividad física requiere un enfoque personalizado y la identificación de estrategias adecuadas para incorporarla de manera gradual y sostenible en la rutina diaria. Para que este cambio se mantenga a largo plazo y se transforme en un hábito, se requiere de estrategias de cambio de comportamiento.

El objetivo de este estudio fue indagar, en adultos que residen en Santiago (Chile) y que no corren de manera habitual, los factores que influyen en la decisión de modificar su comportamiento y comenzar a correr regularmente. Más específicamente, describir las capacidades, oportunidades y motivaciones relacionadas a su decisión, y describir las barreras y facilitadores más relevantes.

5. CUERPO DE LA OBRA

a. Método

i. Diseño del estudio

Esta investigación es a la primera fase de un estudio de Co-Diseño titulado “Co-diseño de una estrategia de educación en salud para personas interesadas en correr: Un estudio cualitativo”. Esta corresponde a una investigación cualitativa fenomenológica con entrevistas individuales semi-estructuradas. Las entrevistas las realizó la autora principal (MG) en contexto de su investigación de grado de Magister.

Previo a la toma de datos, se realizó un piloto de las entrevistas para evaluar la comprensión de las preguntas en la población de estudio y comprobar que se obtuvieran respuestas dentro de todos los dominios del modelo COM-B. Estas no fueron incluidas en los resultados. Para mayor comprensión, se cambió “ejercicio físico” y “actividad física” por “ejercicio” ya que su uso es más común en la población general. Esta investigación siguió la guía COREQ para reporte de estudios cualitativos (26).

ii. Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad del Desarrollo con N° 2023-113 (Santiago, Chile). Los participantes accedieron a ser entrevistados voluntariamente y dieron su consentimiento verbal antes de iniciar

la entrevista. Se les recordó que no habría consecuencias si decidían terminar la entrevista anticipadamente o no responder alguna pregunta.

Las entrevistas fueron individuales y la información recopilada se guardó asignando un código a cada participante. Una vez finalizado el estudio, las grabaciones en video se eliminaron para asegurar el anonimato de los participantes.

iii. Equipo investigador

El equipo está conformado por tres mujeres y un hombre. Al realizar el estudio, la investigadora principal, MG, era alumna de Magister en la Universidad del Desarrollo. SR, JL y MB son profesores de Postgrado de la Universidad del Desarrollo con amplia experiencia en investigación y todos corren de manera regular. MG entrena regularmente y trabajan en rehabilitación musculoesquelética promocionando el ejercicio físico como estilo de vida saludable. El equipo recibió asesoramiento de expertos internacionales en running para ajustar el diseño del estudio.

iv. Reclutamiento de participantes

Los participantes se reclutaron mediante muestreo intencional por conveniencia a través de llamados abiertos por redes sociales. Se publicó un link a un cuestionario online con las preguntas de las etapas contemplativa y de

preparación del Modelo Transteórico del Cambio (Anexo 1), adaptadas a partir del cuestionario de Modelo Transteórico del Cambio de Ejercicio Físico (27) . Las preguntas se puntuaban a través de la escala de Likert entre 1 a 5 puntos. La última pregunta era una invitación a participar de entrevistas online y si aceptaban, se les solicitaba sus datos de contacto. Se contactaron vía email a todos quienes deseaban participar de las entrevistas y tenían un puntaje promedio mayor o igual a 3 en el cuestionario, lo que corresponde a encontrarse dentro de las etapas contemplativa o preparación. El email contenía el consentimiento informado y un link con la disponibilidad de horas para agendar la entrevista online. En caso de no responder, se enviaron hasta tres emails recordatorios. Todos los participantes estaban al tanto que la investigación correspondía a la tesis de Magister.

Los criterios de inclusión fueron tener más de 18 años, ser residente en Chile, ser hablante nativo de español, haber contestado el cuestionario online y encontrarse en etapa contemplativa o preparación del Modelo Transteórico del Cambio, con respecto a correr. Se excluyeron del estudio los participantes si es que presentaban alguna condición de salud que afectase su capacidad de comprender y responder preguntas.

La invitación a participar del estudio fue de manera simultánea a la aplicación de las entrevistas. Se llevaron a cabo tres llamados abiertos por redes sociales, momento en que se logró la saturación de la información en las entrevistas.

v. Toma de datos e instrumentos

Las entrevistas fueron realizadas online con Teams de Microsoft entre abril y junio 2024. Antes de iniciar con las preguntas se empezó la grabación en audio y video y se solicitó expresar verbalmente haber leído el consentimiento informado enviado por email y confirmar su participación en el estudio. Se generó un documento donde se asignó un código único a cada participante y las entrevistas fueron transcritas bajo ese código. Este documento se eliminará al finalizar la segunda fase del estudio de Co-diseño. La información recopilada y los datos personales de los participantes fueron guardados en una carpeta digital con acceso limitado solo a los investigadores.

Las preguntas usadas durante las entrevistas se encuentran en la Tabla 1 (Anexo 2) . La aplicación de Teams permite la transcripción automática del audio, la que fue corregida posteriormente por el investigador principal (MG) para su posterior análisis, usando Microsoft Word. Las notas de campo se tomaron posterior a la entrevista, asistido por la grabación en video.

Las entrevistas se agendaron de modo que los participantes y entrevistador pudiesen estar en un lugar privado de su preferencia, sin otras personas alrededor. El rango de duración de las entrevistas fue entre 18min a 40min, con un promedio aproximado de 31min.

vi. Análisis de datos

Las variables sociodemográficas edad, género, nivel educacional, estado civil, ocupación, comuna de residencia, realización de ejercicio y experiencia previa corriendo se describieron para cada uno de los participantes. Las transcripciones se analizaron mediante el análisis temático (28). Se siguió un proceso inductivo inicial para generar los códigos y categorías, para posteriormente clasificarlos en barreras y facilitadores. Luego se realizó un proceso deductivo para clasificarlos según las categorías del modelo COM-B (Tabla 2, Anexo 2). En la fase de familiarización de los datos, MG revisó las grabaciones, corrigió las transcripciones automáticas y re-leyó las transcripciones. Posteriormente, MG generó códigos y categorías iniciales usando Microsoft Excel aplicando un análisis interpretativo, descrito por Larkin et al (29). Para el desarrollo y revisión de categorías se usó la página web de Miro para generar mapas mentales y se discutieron los hallazgos con MB y SR. Posteriormente, MG definió las categorías finales y generó el informe de resultados, los cuales se triangularon con el resto del equipo de investigación. Estas fases se realizaron de manera iterativa hasta que no se encontraron discrepancias entre los investigadores.

b. Resultados

i. Participantes

Respondieron la encuesta online 186 personas, de los cuales 119 no desearon

ser entrevistados. De los 67 restantes, 51 (76,1%) obtuvieron un puntaje mayor o igual a 3 en el cuestionario y fueron invitados a participar a través de email o mensaje de texto. Dos personas explicitaron no querer participar y 19 no contestaron. Se agendaron 28 entrevistas de las cuales 14 personas no se presentaron y una no cumplía con los criterios de inclusión. Finalmente, se realizaron 13 entrevistas (Anexo 3).

Las características individuales de los participantes se encuentran en la Tabla 3 (Anexo 2). Los participantes fueron en su mayoría hombres (61,5%), con una edad promedio de 37,2 años. Todos tenían educación universitaria completa y la mayoría había corrido previamente (76,9%). Aproximadamente la mitad de los participantes realizaba ejercicio físico de manera regular. Las ocupaciones de los participantes fueron variadas, siendo los kinesiólogos los que se presentaron con mayor porcentaje (38,5%). Las comunas de residencia también fueron variadas, siendo Las Condes (23%) y Providencia (23%) las más mencionadas.

A pesar de que se realizó un llamado abierto, llama la atención que la mayoría de los participantes de este estudio tienen experiencia previa corriendo. Salvo un solo caso (P02), todos mencionaron que estas experiencias habían sido positivas y que desean retomar el deporte en parte por el bienestar que les producía correr. Por otro lado, se mencionó repetidamente que las causas para dejar de correr fueron lesiones asociadas a correr y a las restricciones vividas durante la pandemia de COVID.

Durante las entrevistas, los participantes usaron los términos “correr” y “trotar” indistintamente.

ii. Resultados principales

1. Barreras

Se nombraron 22 categorías como barreras, las que se encuentran en la Tabla 4 (Anexo 2). Todos los temas y subtemas de Modelo COM-B fueron mencionados. Los más frecuentemente mencionadas corresponden a las motivaciones reflexivas y oportunidades físicas.

a. Capacidad física

Se mencionaron dos categorías en esta sección, que corresponden a dolor físico e incomodidad con el cuerpo. Con respecto a la presencia de dolor físico, se mencionaron síntomas no producidos por correr pero que limitan el empezar a hacerlo. Como, por ejemplo, lumbago, pubalgia, dolor de rodilla y lesiones en extremidades superiores. Con respecto a la incomodidad con el propio cuerpo, esta se relacionaba con la obesidad/sobrepeso, la incomodidad con las mamas y la baja condición física actual lo que generaba que correr se sintiera como una actividad extremadamente difícil de realizar. Con respecto a la obesidad/sobrepeso, los participantes lo mencionan como una barrera que nace después del periodo de inactividad de la pandemia.

b. Capacidad psicológica

Se mencionaron dos grandes categorías: las “consecuencias del impacto” y la “percepción de desconocimiento”. Con respecto a las “consecuencias del impacto” al correr, los participantes relacionaron el mayor impacto con correr en cemento. También relacionaron el impacto con el mayor riesgo de desarrollar lesiones articulares independientemente de la técnica y del calzado, especialmente en tobillos y rodillas. Sobre la “percepción de desconocimiento”, se mencionaron el desconocimiento sobre estrategias de entrenamiento y sobre las características y fechas de eventos deportivos. Este desconocimiento llevaba percibir los eventos deportivos como algo solo para expertos.

c. Oportunidades físicas

Múltiples categorías fueron mencionadas dentro de este tema: “contaminación ambiental”, la “desmotivación por la estación de año”, “no tener acceso a espacios para correr”, “necesidad de indumentaria”, “lejanía física con otros corredores”, la “seguridad del entorno” y “factores socioeconómicos”. Con respecto a la “contaminación ambiental”, se asoció a más episodios de cuadros respiratorios que podrían limitar el empezar a correr. La estación del año fue mencionada tanto por las temperaturas extremas del invierno y verano, como por la oscuridad más temprana durante el invierno.

“No tener espacios” para correr dependía de muchos factores los que

incluyen lejanía física, veredas en malas condiciones, no tener acceso a parques, no tener acceso a lugares techados y veredas estrechas. Sobre la “lejanía física con respecto a otros corredores”, esta era nombrada cuando el participante solo conocía a corredores que vivían muy lejos de el/ella.

Con respecto a la “necesidad de indumentaria” se mencionó la necesidad de zapatillas y de ropa deportiva. Los participantes mencionaron a las zapatillas de manera casi transversal.

Los “factores socioeconómicos” se dividieron en alto costo económico de los implementos y la centralización de los eventos deportivos a la capital (Santiago) y algunas pocas ciudades grandes en regiones.

La “seguridad del entorno” fue mencionada tanto por la delincuencia como por la falta de iluminación en las noches. Esta categoría solo fue nombrado por participantes que viven en el sector poniente de la capital.

d. Oportunidad social

En este tema se incluyó el “estigma social del corredor” y la “influencia de terceros”. Quienes mencionaron el “estigma social” como una barrera consideran que quien corre regularmente es de clase social media-alta y vive la capital de Chile. Además, se mencionó la diferencia entre “correr” y “running”, considerando este último un término extranjero que aleja la actividad del común de las personas. La “influencia de terceros” se subdividió en falta de red de apoyo y la

promoción de hábitos no saludables.

e. Motivación automática

En este tema se mencionó la “comodidad del hogar”, “temor a eventos negativos”, la “dificultad de establecer hábitos” y la “falta de energía”. La “comodidad del hogar” y el “no desear salir de casa” para hacer ejercicio fue ampliamente mencionado, especialmente a mayor edad del participante y asociado a factores ambientales como la temperatura.

El “temor a eventos negativos” se dividió en cuatro subcategorías, los que son temor a la exposición pública, temor a lesionarse corriendo, a empeorar una lesión y a sentir dolor muscular por ejercicio (DOMS).

La “dificultad de establecer hábitos” fue la categoría más mencionada por todos los entrevistados. Este se subdividió en necesidad de impulso externo, establecer una rutina, falta de motivación e interés, dificultad de iniciar, falta de perseverancia y disciplina, salud mental y consecuencias de la pandemia.

La sensación de que correr requiere energía y la falta de ella para poder hacerlo, fue una barrera fue mencionada múltiples veces, especialmente por las participantes mujeres. Estas asociaban la falta de energía con las responsabilidades diarias de trabajar y cuidado de la casa.

f. Motivación reflexiva

Dentro de este tema se mencionó la “dificultad de integrar el correr a la rutina”, “experiencias previas negativas”, “inseguridad sobre sus capacidades” y, dentro de correr acompañado, la “inseguridad por diferencias de experiencia con el otro”.

Con respecto a la dificultad de “integrar correr a la rutina”, se mencionaron diferentes subcategorías las cuales incluyen: falta de tiempo, organización familiar, sobrecarga física actual y tener otras prioridades.

Con respecto a las “experiencias previas negativas” con respecto a correr se mencionaron que correr le generaba sensación de aburrimiento y que sufrieron de lesiones previas corriendo.

La “inseguridad sobre las propias capacidades” para empezar a correr también se mencionó repetidamente, en un caso asociado a la necesidad de aprobación externa antes de empezar a correr. En paralelo, una categoría mencionada con frecuencia fue “correr acompañado”. Dentro de este, la subcategoría de “inseguridad por diferencias en la experiencia con el otro” estuvo estrechamente relacionada con el temor a la sobre-exigencia física.

2. Facilitadores

Fueron 20 los facilitadores mencionados por los participantes (Tabla 5, Anexo 2). Estos pudieron ser agrupados en todos los temas y sub-temas del modelo COM-B. Los más mencionados corresponden a la motivación reflexiva y la oportunidad física.

a. Capacidad física

En este tema se mencionaron dos categorías, el “sentirse físicamente preparado para correr” y la “indiferencia frente al dolor muscular por ejercicio (DOMS)” ya que se consideraban síntomas normales de realizar actividad física.

b. Capacidad psicológica

Se mencionó tres categorías para este tema: el “conocimiento de los beneficios del correr”, “visión positiva del ejercicio” y “percepción que correr es fácil de realizar”.

Con respecto a los “beneficios de correr”, se puede subdividir en conocimiento sobre la salud y bienestar de correr, conocimiento sobre los efectos en la formación de carácter y la atención plena que se logra al correr. Los conocimientos sobre la formación de carácter y la atención plena los mencionaron principalmente quienes tenían experiencia previa corriendo. Mientras que el “conocimiento de los beneficios de correr” fue mencionado de manera transversal por los participantes. En las entrevistas se mencionó la prevención de deterioros de salud y, la salud y bienestar del ejercicio como visión positiva general. El “percibir que correr es una actividad fácil de realizar” se mencionó con relación a que correr es natural, sencillo y práctico. Esto fue mencionado por la mayoría de los participantes, independientemente de si tenían experiencia previa corriendo o no.

c. Oportunidad física

Este tema fue ampliamente mencionado en las entrevistas a través de las categorías de “acceso a espacios para correr”, “seguridad del entorno”, “cercanía física con otros corredores” y tener “acceso a los implementos” necesarios para empezar a correr.

El “acceso a espacios para correr” dependía de la cercanía a lugares para correr, la presencia de veredas amplias, acceso a Ciclorecreovías y acceso a parques. La mayoría de los participantes mencionan este tema, independiente de la comuna de procedencia. La “percepción de seguridad del entorno” se describió sobre la presencia de otras personas en la vía pública. Esto fue mencionado solo por una participante mujer. La “cercanía física con otros corredores”, especialmente si estos eran amigos, fue mencionado como un facilitador importante para empezar a correr. Por otro lado, correr se mencionó como actividad factible por la “accesibilidad de la indumentaria” necesaria para empezar a correr.

d. Oportunidad social

Se mencionó como categoría la “influencia positiva de terceros”, que fue un factor potente mencionado durante las entrevistas. Esta podía provenir de su red de apoyo cercana, experiencia de otros corredores, el fomento de hábitos

saludables por otras personas y las influencias laborales tanto de apoyo de colegas como eventos organizados por el lugar de trabajo.

e. Motivación automática

En este tema se evidenció la capacidad que tiene el correr adaptarse a los gustos individuales de los participantes. Se mencionó la “preferencia por correr en gimnasio” y “correr al aire libre”, y la preferencia por hacer “deportes individuales”. Con respecto a “correr al aire libre”, se prefería el dinamismo, distracción y la capacidad de explorar el entorno. Correr de manera individual se mencionó como un momento personal y la capacidad de ir al ritmo preferido. Esta categoría la mencionaron principalmente hombres, independientemente de la experiencia previa corriendo.

f. Motivación reflexiva

Este tema fue una de los más mencionados por los participantes. Las categorías que emergieron fueron el “correr acompañado”, el “deseo de hacer más ejercicio”, “experiencia previa positiva” en torno a correr, la “facilidad de integrar el correr a la rutina”, “ponerse metas” claras con respecto a correr y la “búsqueda de bienestar”.

Con respecto a “correr acompañado”, se relaciona fuertemente con la capacidad de elección mencionada en la motivación automática, sin embargo, el deseo de hacerlo con otro nace de la decisión consciente de necesitar motivación

y compromiso externo y el deseo de mentoría. Esta categoría fue mencionada transversalmente entre hombres y mujeres, teniendo o no experiencia al correr. Con respecto al “deseo de hacer más ejercicio” se mencionó tanto en personas que no realizaban ejercicio actualmente como aquellas que sí. La “experiencia previa positiva” con respecto a correr se relacionaba con el disfrute de la actividad, la participación en competencias y el correr con un otro significativo. La “facilidad de integrar el correr a la rutina” dependía de la disponibilidad de tiempo y que correr, al ser un deporte individual, no requiere de coordinación con otras personas y por lo tanto da flexibilidad para incorporarlo.

El “ponerse metas” con respecto a correr fue una de las principales motivaciones mencionadas por todos los participantes. Las metas mencionadas fueron querer mejorar en otro deporte, participar de competencias y la autosuperación. Finalmente, los participantes también mencionaron ampliamente la “búsqueda de bienestar”. Esta se subdividió en mejorar la salud física, mejorar el nivel de energía, mejorar la salud mental, prevenir enfermedades futuras y bajar de peso.

c. Discusión

El objetivo de este estudio fue indagar, en adultos residentes en Chile, los factores que influyen en la decisión de comenzar a correr regularmente. Estos factores se clasificaron con el modelo COM-B y se categorizaron como barreras y facilitadores. Según nuestro conocimiento, a la fecha no se han realizado

estudios similares con respecto a correr. Las barreras más mencionadas por los participantes fueron el “no tener acceso a espacios para correr” y la “dificultad de establecer el correr como un hábito”. Mientras que los facilitadores más mencionados fueron “conocer los beneficios de correr “y del ejercicio en general, “tener acceso a lugares para correr”, “ponerse metas” y la “búsqueda de bienestar personal”.

i. Sobre las barreras

Las barreras mencionadas en nuestro estudio han sido previamente identificadas en la literatura como factores que promueven el estilo de vida sedentario (30). Dentro de las capacidades, tanto la “percepción de encontrarse limitado físicamente” (capacidad física) como la “percepción de desconocimiento” (capacidad psicológica) han sido mencionados anteriormente en la literatura como barreras para realizar actividad física (31). En nuestro estudio, los participantes también mencionaron, dentro de la capacidad psicológica, la creencia negativa con respecto al impacto y correr en cemento, sobre la salud de las articulaciones. Esta creencia acerca del impacto en las articulaciones ha sido descrita previamente con diferencias de percepciones entre profesionales de la salud y público general, estando los primeros más alineados con la evidencia científica existente (32). En nuestro estudio también apareció esta diferencia, ya que los participantes que se desempeñaban como kinesiólogos no mencionaban el impacto como una posible barrera, a diferencia de los otros participantes. La

evidencia actual sobre los efectos del impacto en articulaciones indica que correr genera cambios transitorios y posiblemente adaptativos en el cartílago articular (33,34), disminución de mediadores pro-inflamatorios intraarticulares (35,36) y disminución del riesgo de presentar artrosis de rodilla (20). Además, se ha observado que, presentar los beneficios del impacto disminuye la percepción de correr como algo negativo (37). Sin embargo, la educación acerca de los beneficios no asegura, por sí sola, un cambio de comportamiento, ya que este depende de otros factores (como se menciona más arriba) y no solo de conocimiento que tenga la persona.

En las oportunidades, por otro lado, se relevó la organización socioeconómica de Santiago de Chile. La ciudad se encuentra socialmente dividida entre oriente (sector socioeconómico medio y alto) y poniente (sector socioeconómico medio y bajo) (38). Similar a estudios previos (24,31), se mencionó como barrera física el “no tener acceso a espacios para correr”. Los aspectos más mencionados fueron características sobre las veredas y el acceso a parques, principalmente entre quienes vivían en el sector poniente de la capital. En contraste, el facilitador de “acceso a espacios para correr” lo mencionan principalmente que habitaban en el sector oriente de la capital, y de nivel socioeconómico medio y alto. Datos estadísticos nacionales confirman esta percepción, teniendo las comunas de mayores ingresos 4,6 veces más áreas verdes que las de menores ingresos (39,40). Por lo tanto, existe una brecha en el acceso a correr según el nivel socioeconómico de la persona. Esta brecha ha

sido descrita previamente en comunidades de bajos ingresos respecto a la realización de actividad física (41,42). Por este motivo, para promover el deporte, los esfuerzos debiesen estar concentrados en generar espacios físicos seguros y adecuados en los sectores de nivel socioeconómico bajo y medio.

Un segundo contraste mencionado por los participantes fue el acceso a Ciclorecreovías y Calles Abiertas Familiares como facilitador para empezar a correr. Estas son iniciativas en paralelo de una fundación privada y del gobierno local de cerrar calles por algunas horas el fin de semana, para aumentar los espacios disponibles para realizar actividad física. Ambas iniciativas se encuentran en Santiago y otras dos regiones del país (43,44). Además, del total de corridas y eventos de running reportados en Chile durante el año 2009, el 43,2% fueron realizados en Santiago, mientras que para el 2023 el valor disminuyó a un 30,9%, todavía manteniéndose elevado comparado con el resto del país (45). La centralización en Chile ha sido descrita en relación al poder político y permea todas las áreas de la sociedad (46). Por lo tanto, no sorprende la percepción de desigualdad mencionada durante las entrevistas, con respecto al deporte y actividad física, entre Santiago y el resto de las regiones. Estudios posteriores podrían considerar esta variable y profundizar en las vivencias de quienes viven en regiones. Sumado a ello, sería recomendable que los esfuerzos nacionales para disminuir el hábito sedentario en Chile tuviesen un enfoque descentralizado.

La categoría de “seguridad del entorno” fue mencionado solo por los participantes que viven en comunas del sector poniente de la capital. Esto probablemente sería secundario a la segregación social dentro de Santiago mencionada previamente. Esta misma segregación se hizo notoria en las oportunidades sociales a través del “estigma social del corredor”, quien es visto como una persona de clase media y alta o como una persona arribista. Quienes mencionaron esto fueron nuevamente participantes que vivían en el sector poniente de Santiago y percibían esta separación social debido a la creencia de necesitar indumentaria especializada de marcas deportivas costosas y el uso de palabras en inglés. En Chile, efectivamente el 66,8% de quienes corren son de nivel socioeconómico medio-alto (21). Enfocarse en mejorar el entorno físico, como se mencionó anteriormente, así como la seguridad, en sectores populares, podría ser una estrategia para romper este estigma y disminuir la brecha de acceso al deporte, especialmente correr, acercando a toda la población a correr como deporte.

Estudios previos mencionan que el temor y percibir falta de energía para realizar ejercicio son barreras comunes dentro de las motivaciones automáticas (31). Ambas fueron mencionadas por los participantes de nuestro estudio. Dentro de las motivaciones reflexivas, lo más mencionado fue la “dificultad de integrar el correr a la rutina” especialmente por falta de tiempo y de interés. La falta de tiempo ha sido mencionada previamente como una de las principales causas para no realizar actividad física en la población chilena (3) Esto también fue

mencionado en mujeres entre 40 y 50 años, en el contexto de organización familiar para el cuidado de los hijos y priorizar las tareas del hogar. Estos hallazgos son similares a los descritos en la literatura con respecto a la actividad física en general (47). Actualmente, existe escasa evidencia sobre cómo mejorar los niveles de actividad física en mujeres, aunque pareciera que programas grupales tienen mayor efectividad (48). Por lo tanto, correr acompañada podría ser una alternativa para fomentar la adherencia.

Además, frecuentemente mencionado como barrera en nuestro estudio, fue la falta de un detonante externo para empezar a correr (clasificado como motivación automática según el modelo COM-B). La necesidad de un motor externo para realizar una actividad ha sido clasificada en la literatura como “motivación externa” y se asocian a disminución por el interés en la actividad y el cese de ella a largo plazo (49). En contraparte, en nuestro estudio el “ponerse metas” y la “búsqueda de bienestar” (motivaciones reflexivas según el modelo COM-B). Según la literatura, estas se pueden clasificar como “motivación intrínseca”, las que se asocian a la mantención en el interés por la actividad y por lo tanto, favorece la realización de esta a largo plazo (49). Para promover el correr como deporte, se podría incentivar el establecimiento de metas personales relacionadas con la actividad, de esta manera se puede prevenir el abandono del deporte.

ii. Sobre los facilitadores

La versatilidad que tiene correr como deporte para adaptarse a las preferencias personales de los participantes fue una de las características que emergieron del análisis de las entrevistas. Preferencias diversas sobre correr, ya sea al aire libre o en trotadora, correr solo o acompañado, podían ser cubiertas por este deporte. Por lo tanto, esta característica pudiese ser tomada en cuenta para la promoción de correr como actividad física.

Es interesante destacar que las motivaciones se veían potenciadas por las capacidades psicológicas a través del “conocimiento de los beneficios del correr”. Esto facilitaba el “ponerse metas” con respecto a la salud y bienestar general que se podían cumplir al correr regularmente. Tanto el conocimiento de los beneficios como el asociar una meta a la actividad han sido descritos previamente como facilitadores en la literatura (24). Por lo tanto, la educación sobre los efectos positivos a la salud tiene un rol importante en la promoción de correr como deporte, tanto por el conocimiento ganado como por su efecto en potenciar las motivaciones que favorecen el cambio de comportamiento.

Otro facilitador mencionado son los beneficios del correr sobre la salud mental de la persona. Estos han sido mencionados previamente como motivadores para correr, incluso mencionándolos como similares a los efectos de la psicoterapia (17,50).

d. Limitaciones y fortalezas del estudio

El estudio solo incorporó a residentes de Santiago (Chile) y no participaron personas residentes en otras regiones, lo cual podría haber añadido mayor variedad a los factores socioeconómicos y socioculturales. Por otro lado, todos los participantes contaban con estudios universitarios y la mitad de ellos poseía postítulos, lo cual no es representativo de la sociedad chilena. Otra consideración es que la mayoría de los participantes tenía experiencia previa corriendo. A la fecha, se desconoce si las barreras y facilitadores son semejantes entre quienes nunca han corrido antes y quienes sí lo han hecho. Posiblemente existen diferencias, por lo que hubiese sido interesante poder profundizar en las percepciones de quienes no tienen experiencia en torno a este deporte para promover la el correr como actividad física a una población más general. Considerando además que el número de entrevistados es pequeño ($n = 13$), se recomendaría que futuras investigaciones consideraran aumentar la variabilidad de la muestra, y así, la riqueza de datos.

Sin embargo, los participantes provinieron de diferentes sectores de Santiago y se representó equitativamente a ambos géneros; lo que aporta balance en las perspectivas geográficas y de género. Además, el diseño cualitativo del estudio permite mirar el fenómeno de cambio comportamiento desde quien lo vive y con ello profundizar en los factores que promueven empezar a correr, entregándole voz a las personas y usuarios finales del conocimiento para el cual la investigación fue diseñada.

e. Implicancias del estudio

Los resultados de este estudio sirven para entender las necesidades de quienes quieren empezar a correr y con ello ayudar a generar intervenciones más específicas para promover el correr como deporte. A largo plazo, esto podría ayudar a disminuir el hábito sedentario en la población chilena y fomentar estilos de vida saludable.

Implementar consejerías en contexto de una consulta de profesionales de la salud o del deporte, podría ser una estrategia eficaz para promover el correr. En ambos contextos, sería recomendable que las consejerías se enfoquen en el potenciar las motivaciones intrínsecas de las personas a través de la educación sobre los beneficios de correr y estimulando el establecimiento de metas personales. Esto podría servir no solo en aquellas personas que se encuentra en las etapas de Contemplación y Preparación del Modelo Transteórico del Cambio, sino que además para evitar recaídas en quienes se encuentran en la etapa de Acción y fomentar la etapa de Mantención. Además, es importante educar sobre estrategias de entrenamiento y los efectos positivos del impacto en las articulaciones de las extremidades inferiores descritos previamente, y que parecieran no ser conocidos por el público general.

Además, es necesario realizar esfuerzos para disminuir la brecha de acceso a correr como deporte. Para ello se requiere coordinar iniciativas con el gobierno local para potenciar el acceso a lugares para correr, crear instancias seguras para correr (Ej.: Calles Abiertas Familiares), habilitación de áreas verdes,

mejora de infraestructura y mejorar la seguridad percibida, especialmente en el sector poniente de Santiago.

Por otro lado, la implementación de programas grupales para correr, gestionados por el gobierno local, podría ser un motor externo potencial enfocado en mujeres que buscan iniciarse en el correr, donde además se les puede educar acerca de los beneficios de correr y resolver dudas acerca de este ejercicio.

f. Futuras direcciones

Estudios futuros podrían investigar este tópico en personas residentes en otras regiones de Chile y ampliar el espectro de clases sociales. Además, es aconsejable considerar posibles diferencias entre quienes nunca han corrido antes y quienes buscan retomar el deporte después de abandonarlo. Sumado a esto, se podría considerar estudiar las causas que llevan a dejar de correr para luego generar estrategias de prevención del abandono de deporte.

Finalmente, futuras intervenciones que busquen promover el correr como deporte es aconsejable que consideren la gran variabilidad de facilitadores y barreras descritos en este estudio y sería conveniente determinar, en conjunto con la población objetivo, cuales son prioritarias de abordar y buscar soluciones factibles.

6. CONCLUSIÓN

Este es el primer estudio del que tenemos conocimiento que investiga sobre los factores que afectan la decisión de empezar a correr. Existen múltiples barreras y facilitadores, que incluyen factores intrapersonales, como el conocimiento sobre los beneficios de correr y ponerse metas específicas; factores interpersonales como las influencias de terceros, correr acompañado y necesitar una mentoría para correr; y factores dependientes del gobierno local y políticas a nivel país, como el acceso a espacios para correr, la seguridad y la centralización de los esfuerzos para promocionar el correr como deporte en algunas pocas ciudades de Chile.

7. DECLARACIÓN DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de interés en relación a este estudio.

8. REFERENCIAS

1. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 [Internet]. 2019 [cited 2023 May 4]. Available from: <http://epi.minsal.cl/encues-ta-ens/>
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour [Internet]. Geneva; 2020 [cited 2024 Aug 25]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. MINDEP. Resumen Ejecutivo: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Depote 2018 en Población de 18 años y más [Internet]. 2018 Dec [cited 2024 Aug 25]. Available from: <https://www.mindep.cl/secciones/151>
4. Perry AS, Dooley EE, Master H, Spartano NL, Brittain EL, Pettee Gabriel K. Physical Activity Over the Lifecourse and Cardiovascular Disease. *Circ Res*. 2023 Jun 9;132(12):1725–40.
5. El Assar M, Álvarez-Bustos A, Sosa P, Angulo J, Rodríguez-Mañas L. Effect of Physical Activity/Exercise on Oxidative Stress and Inflammation in Muscle and Vascular Aging. *Int J Mol Sci*. 2022 Aug 5;23(15):8713.
6. Zhang S, Huang X, Zhao X, Li B, Cai Y, Liang X, et al. Effect of exercise on bone mineral density among patients with osteoporosis and osteopenia: A systematic review and network meta-analysis. *J Clin Nurs*. 2022 Aug;31(15–16):2100–11.
7. Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, Ballard RM, Bloodgood B, Conroy DE, et al. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Med Sci Sports Exerc*. 2019 Jun;51(6):1242–51.
8. Ministerio de Salud-Gobierno de Chile. MINSAL. 2022 [cited 2023 May 2]. p. 1–196 Estrategia Nacional de Salud para los Objetivos Sanitarios al 2030. Available from: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/Estrategia-Nacional-de-Salud-2022-MINSAL-V8.pdf>

9. Chichirez CM, Purcărea VL. Health marketing and behavioral change: a review of the literature. *J Med Life*. 2018;11(1):15–9.
10. Michie S, Atkins L, West R. The behaviour change wheel: A guide to designing interventions. Silverback Publishing; 2014.
11. McDermott G, Brick NE, Shannon S, Fitzpatrick B, Taggart L. Barriers and facilitators of physical activity in adolescents with intellectual disabilities: An analysis informed by the <sc>COM-B</sc> model. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2022 May 28;35(3):800–25.
12. Webb J, Baker A, Palmer T, Hall A, Ahlquist A, Darlow J, et al. The barriers and facilitators to physical activity in people with a musculoskeletal condition: A rapid review of reviews using the COM-B model to support intervention development. *Public Health in Practice*. 2022;3:100250.
13. Marini S, Messina R, Masini A, Scognamiglio F, Caravita I, Leccese V, et al. Application of the COM–B Framework to Understand Facilitators and Barriers for Practising Physical Activity among Pregnant Women and Midwives Participating in the WELL-DONE! Study. *Behavioral Sciences*. 2023 Jan 30;13(2):114.
14. Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, Stamatakis E, Liangruenrom N, Grgic J, et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* [Internet]. 2019;54(15):bjsports-2018. Available from: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2019/09/25/bjsports-2018-100493>
15. Nystoriak MA, Bhatnagar A. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Front Cardiovasc Med* [Internet]. 2018;5(135). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172294/>
16. Smith JAB, Murach KA, Dyar KA, Zierath JR. Exercise metabolism and adaptation in skeletal muscle. *Nat Rev Mol Cell Biol*. 2023 Sep 24;24(9):607–32.
17. Markoti V, Pokraj V, Babi M, Radan Evi D, Grle M, Miljko M, et al. The Positive Effects of Running on Mental Health. *Psychiatr Danub*. 2020;32:233–5.

18. Nowacka-Chmielewska M, Grabowska K, Grabowski M, Meybohm P, Burek M, Małeckı A. Running from Stress: Neurobiological Mechanisms of Exercise-Induced Stress Resilience. *Int J Mol Sci*. 2022;23(21):13348.
19. Timmins KA, Leech RD, Batt ME, Edwards KL. Running and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Sports Med*. 2017 May 20;45(6):1447–57.
20. Alentorn-Geli E, Samuelsson K, Musahl V, Green CL, Bhandari M, Karlsson J. The Association of Recreational and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther* [Internet]. 2017;47(6):373–90. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28504066>
21. Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 en la población de 18 años y más [Internet]. 2016 [cited 2023 Jul 1]. Available from: <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/1203/ENCUESTA%20NACIONAL%20DE%20HABITOS%20Y%20ACTIVIDAD%20FISICA%202015.pdf>
22. Besomi M, Leppe J, Di Silvestre MC, Setchell J. SeRUN® study: Development of running profiles using a mixed methods analysis. *PLoS One* [Internet]. 2018;13(7). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6039021/>
23. Ndupu LB, Staples V, Lipka S, Faghy M, Bessadet N, Bussell C. Application of theoretical domains framework to explore the enablers and barriers to physical activity among university staff and students: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2023 Apr 11;23(1):670.
24. Spiteri K, Broom D, Hassan Bekhet A, Xerri de Caro J, Laventure B, Grafton K. Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults—A Systematic Review. *J Aging Phys Act*. 2019 Dec 1;27(6):929–44.
25. Pedersen MRL, Hansen AF, Elmoose-Østerlund K. Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 28;18(11):5810.

26. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*. 2007 Sep 16;19(6):349–57.
27. Leyton M, Batista M, Lobato S, Jiménez R. Validación del Cuestionario del Modelo Transteórico del Cambio De Ejercicio Físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 2019 Jun 14;19(74).
28. Braun V, Clarke V. Thematic Analysis [Internet]. 2023 [cited 2023 Sep 23]. Available from: <https://www.thematicanalysis.net/>
29. Larkin M, Watts S, Clifton E. Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qual Res Psychol*. 2006 Jan;3(2):102–20.
30. Martins LCG, Lopes MV de O, Diniz CM, Guedes NG. The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review. *J Adv Nurs*. 2021 Mar 26;77(3):1188–205.
31. Thøgersen-Ntoumani C, Kritz M, Grunseit A, Chau J, Ahmadi M, Holtermann A, et al. Barriers and enablers of vigorous intermittent lifestyle physical activity (VILPA) in physically inactive adults: a focus group study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2023 Jul 4;20(1):78.
32. Esculier JF, Besomi M, Silva D de O, Passigli S, Rathleff MS, Van Middelkoop M, et al. Do the General Public and Health Care Professionals Think That Running Is Bad for the Knees? A Cross-sectional International Multilanguage Online Survey. *Orthop J Sports Med*. 2022;10(9):232596712211241.
33. Khan MCM, O'Donovan J, Charlton JM, Roy JS, Hunt MA, Esculier JF. The Influence of Running on Lower Limb Cartilage: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2022 Jan 3;52(1):55–74.
34. Coburn SL, Crossley KM, Kemp JL, Warden SJ, West TJ, Bruder AM, et al. Is running good or bad for your knees? A systematic review and meta-analysis of cartilage morphology and composition changes in the tibiofemoral and patellofemoral joints. *Osteoarthritis Cartilage*. 2023 Feb;31(2):144–57.

35. Bricca A, Struglics A, Larsson S, Steultjens M, Juhl CB, Roos EM. Impact of exercise therapy on molecular biomarkers related to cartilage and inflammation in people at risk of, or with established, knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2018;71(11):1504–15.
36. Zifeng Lin, Tanshu Liu, Wutang Que, Hanming Qiu, Li Chen. Effects of Different Running Intensity on Serum Levels of IL-6 and TNF-alpha in Patients with Early Knee Osteoarthritis. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2022 Jul 1;32(07):899–903.
37. Besomi M, Hunt MA, de Oliveira Silva D, Passigli S, Rathleff MS, van Middelkoop M, et al. An Online Evidence-Based Education Resource Is Useful and Can Change People’s Perceptions About Running and Knee Health. *JOSPT Open* [Internet]. 2024;2(3):1–10. Available from: <https://www.jospt.org/doi/abs/10.2519/josptopen.2024.0149>
38. Rodríguez A, Winchester L. Santiago de Chile: Metropolización, globalización, desigualdad. *EURE (Santiago)*. 2001 May;27(80).
39. Flores V, Arriaza R. Indicadores de Calidad de Plazas y Parques Urbanos en Chile. 2020 Sep.
40. Gajardo S. Región Metropolitana de Santiago: Índice de prioridad social de comunas 2022. Santiago; 2022 May.
41. Payán DD, Sloane DC, Illum J, Lewis LB. Intrapersonal and Environmental Barriers to Physical Activity Among Blacks and Latinos. *J Nutr Educ Behav*. 2019 Apr;51(4):478–85.
42. Arlettaz ME, Ramos G. Socioeconomic inequities and barriers to physical activity in Argentina. *Prev Med (Baltim)*. 2023 Aug;173:107555.
43. Gobierno de Santiago. Calles Abiertas Familiares [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 10]. Available from: <https://www.gobiernosantiago.cl/gobernador-de-santiago-inaugura-calles-abiertas-familiares-2024/>
44. Fundación CicloRecreoVia. CicloRecreoVia [Internet]. [cited 2024 Jul 10]. Available from: <https://ciclorecreeovia.cl/#b531>

45. Corre.cl. Archivo histórico Corre.cl [Internet]. 2024 [cited 2024 Aug 4]. Available from: <https://corre.cl/historico>
46. Ortiz González E, Valenzuela Van Treek E. Chile, un siglo de pugna por la democratización de las regiones. Representación minimizada y centralismo transversal. *Estudios Políticos (Medellín)*. 2017 Jan;(52).
47. Peng B, Ng JYY, Ha AS. Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2023 Feb 27;20(1):23.
48. Craike M, Wiesner G, Hilland TA, Bengoechea EG. Interventions to improve physical activity among socioeconomically disadvantaged groups: an umbrella review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018 Dec 15;15(1):43.
49. Bandhu D, Mohan MM, Nittala NAP, Jadhav P, Bhadauria A, Saxena KK. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychol (Amst)*. 2024 Apr;244:104177.
50. Besomi M, Leppe J, Martínez MJ, Enríquez MI, Mauri-Stecca M V., Sizer PS. Running motivations within different populations of Chilean urban runners. *Eur J Physiother*. 2017 Oct 31;19(sup1):8–11.

9. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario enviado en el reclutamiento

(<https://forms.office.com/r/bUPZR0eY6v>)



1. No hago ejercicio... Pero estoy pensando que debería intentar comenzar un programa de ejercicio físico en los próximos 6 meses. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo

Marca la opción que más te representa.

2. No hago ejercicio...Pero me gustaría probar con alguna actividad física. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo

Marca la opción que más te representa

3. No hago ejercicio...Pero ya he establecido un día y hora para empezar a hacer ejercicio físico regular en las próximas semanas. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo

Marca la opción que más te representa

4. No hago ejercicio...Pero ya sé dónde voy a realizar ejercicio físico (gimnasio, parque, pista polideportiva) *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

5. No hago ejercicio...Pero quería comenzar a tener una vida más activa. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

6. No hago ejercicio...Pero me he planteado si sería capaz de hacerlo. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

7. No hago ejercicio...Pero he estado pensando en que quizás quiera empezar. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

8. No hago ejercicio...Pero he estado pensando en la posibilidad de comenzar a hacerlo. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

9. No hago ejercicio...Pero ya me estoy preparando para empezar a hacer ejercicio en las siguientes semanas. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo

Marca la opción que más te representa

10. No hago ejercicio...Pero ya he quedado con un amigo para empezar a hacer ejercicio dentro de las próximas semanas. *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo

Marca la opción que más te representa

11. No hago ejercicio...Pero ya he estado llamando a amigos para encontrar con quien empezar a hacer ejercicio en las próximas semanas *

Muy en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo

Marca la opción que más te representa

12. La siguiente fase del estudio son entrevistas individuales (20-40min) en modalidad online, para profundizar en tus respuestas. ¿Deseas participar? *

- Si
- No

13. Datos de contacto (email o teléfono)

Escriba su respuesta

ANEXO 2: Tablas

Tabla 1. Preguntas usadas en las entrevistas y tema que exploraron

Preguntas	Tema
1. ¿Con qué género te identificas? 2. ¿Cuántos años tienes? 3. ¿Cuál es tu nivel de estudios? 4. ¿Tienes pareja? ¿Estás casado? ¿Hijos? 5. ¿Dónde vives? 6. ¿En qué trabajas? 7. ¿Cómo describirías tu nivel actual de actividad física? 8. ¿Qué experiencias previas tienes con el running?	<i>Perfil sociodemográfico</i>
9. ¿Qué valor le das al ejercicio en tu vida?	<i>Motivación automática</i>
10. ¿Qué te motiva a buscar una actividad física como correr en lugar de otras opciones?	<i>Motivación reflexiva</i>
11. ¿Cómo crees que correr podría integrarse en tu rutina diaria? 12. En caso de que el participante se encuentre en: a. Contemplación: ¿Qué falta para que estés más cerca de empezar a correr? b. Preparación: ¿Qué tendría que pasar para que empieces a correr?	<i>Motivación reflexiva</i>
13. ¿Qué recursos o implementos necesitas para empezar a correr? ¿te sería/fue fácil obtenerlos?	<i>Oportunidad física</i>
14. ¿Cómo empezarías un programa de running? ¿de dónde obtuviste de esta información?	<i>Capacidad psicológica</i>
15. ¿Cómo influye tu condición física y estado de salud actual en la decisión de empezar a correr?	<i>Capacidad física</i>
16. ¿Cómo crees que el apoyo de amigos, familiares o colegas podría influir en la decisión de empezar a correr?	<i>Oportunidades sociales</i>
17. ¿Conoces personas que corran? ¿Cómo te han influido sus experiencias?	<i>Oportunidades sociales</i>
18. ¿Cómo ha influido el entorno por donde te mueves para decidir empezar a correr?	<i>Oportunidad física</i>
19. ¿Qué consecuencias a la salud sabes que tiene correr? ¿de dónde obtuviste de esta información?	<i>Capacidad psicológica</i>
20. ¿Qué beneficios piensas que podrías obtener por correr? 21. ¿Qué preocupaciones tienes sobre empezar a correr?	<i>Motivación reflexiva</i>
22. ¿Hay algo que te motive a empezar a correr? 23. ¿Qué obstáculos percibes que podrían dificultar el comenzar a correr?	<i>Motivación automática</i>
24. Si te dijera que correr hace bien para las articulaciones ¿Qué piensas sobre eso?	<i>Motivación reflexiva</i>

25. ¿De qué manera influye tu forma de ver el running y empezar a correr?	<i>Motivación reflexiva</i>
26. Este estudio se compone de dos fases. La segunda tiene como objetivo diseñar en conjunto una solución para los temas más importantes que vayan saliendo ¿Te gustaría participar?	<i>Continuación a Fase 2</i>

Tabla 2. Descripción del modelo COM-B

Categoría	Subcategoría	Definición
Capacidades	Físicas	Habilidad física, fuerza y resistencia que tiene la persona y que pudiese influenciar un comportamiento
	Psicológicas	Conocimiento, razonamiento o habilidades psicológicas, fuerza y resistencia mental para realizar un comportamiento.
Oportunidades	Físicas	Oportunidades ambientales como lugares y recursos. Ej.: tener una plaza cercana donde poder realizar actividad física.
	Sociales	Influencia de relaciones interpersonales, influencias sociales y normas culturales que influyen sobre lo que se piensa sobre un comportamiento.
Motivaciones	Reflexivas	Decisiones e intenciones conscientes, creencias de los pros y contra y planes a futuro.
	Automáticas	Respuesta emocional frente a un estímulo (impulsos, deseos, respuestas reflejas) y hábitos. Ej.: sensación de bienestar psicológico asociado a correr.

Tabla 3. Características sociodemográficas individuales de los participantes de estudio (n = 13).

ID	Género	Edad (años)	NEDU	Estado civil	Ocupación	Comuna de residencia	Realiza ejercicio actualmente	Experiencia corriendo
P01	F	53	>18 años	Casado/AUC	Kinesiólogo	Las Condes	No	No
P02	F	41	>18 años	Soltero	Kinesiólogo	Providencia	No	Si
P03	F	32	12-18 años	Soltero	Carpintera	Maipú	No	Si
P04	M	33	>18 años	Soltero	Kinesiólogo	La Pintana	Si	No
P05	F	49	>18 años	Casado/AUC	Kinesiólogo	Las Condes	Si	Si
P06	M	37	12-18 años	Soltero	Sociólogo	Providencia	Si	No
P07	M	31	12-18 años	Soltero	Prevencionista de riesgo	Maipú	No	Si
P08	F	36	>18 años	Soltero	Marketing	Las Condes	Si	Si
P09	M	39	12-18 años	Casado/AUC	Dibujante proyectista	La Florida	No	Si
P10	M	27	>18 años	Soltero	Kinesiólogo	Peñalolén	Si	Si
P11	M	39	12-18 años	Soltero	Contador auditor	Ñuñoa	No	Si
P12	M	39	>18 años	Casado/AUC	Pastor	La Reina	Si	Si
P13	M	28	12-18 años	Casado/AUC	Ingeniero	Providencia	Si	Si

ID: Código asignado al participante

NEDU: Nivel educacional

AUC: Acuerdo de unión civil

F: Femenino

M: Masculino

Tabla 4. Barreras para empezar a correr en adultos de Santiago (Chile), categorizados según el modelo COM-B.

COM-B	Categoría	Sub-categoría	Verbatim
Capacidad física	Presencia de dolor		'Sí, lo.. lo que te decía de... de la ciática, emm... me me he pillado así como trotando, corriendo detrás de la micro y me dan de repente tirones, o me duele la rodilla.' (P03)
	Incomodidad con el cuerpo	Obesidad/sobrepeso Dificultad y baja capacidad física Incomodidad con sus mamas	'Sí, sí, yo creo que influye porque emmm... no estoy en una muy buena (se ríe) condición física últimamente y eso hace que la parte aeróbica sobre todo, más que la de fuerza, me cansa mucho.' (P02) (dificultad y baja condición física)
Capacidad psicológica	Consecuencias del impacto	Relación del impacto y la superficie Relación del impacto y lesiones articulares	'Pero, pero sí entiendo que también correr mucho en cemento no te ayuda po. O sea, te genera un impacto.' (P11)
	Percepción de desconocimiento	Sobre el entrenamiento Sobre competencias	'El tema es como... ¿Cómo hacer el ajuste para empezar?, como ¿cuánto debería empezar a...? ¿cómo cuál es un trote principiante? ¿cachái?' (P06)
Oportunidad física	Contaminación ambiental		'Pero acá igual es como que hay otros factores que también influyen, que es como que de repente uno siente que esta más contaminado, hay como más alergias. Porque desde que volví a Santiago he tenido como 4 veces amigdalitis y una vez bronquitis' (P07)
	Factores socioeconómicos	Costo económico alto Centralización	Hay que invertir en unas nuevas zapatillas y entre invertir en unas nuevas zapatillas para correr o para hacer ejercicio en el gimnasio, prefiero hacer ejercicio. Por tiempo y lucas. (P12) (costo económico alto)
	Indumentaria necesaria	Zapatillas Ropa deportiva	'Y lo otro me que me detiene es que para poder correr, creo yo, quizás es un prejuicio, es que necesitas un buen equipo... de zapatillas, por ejemplo... de equipamiento: zapatillas o short. En invierno, un buen cortaviento, varias capas.' (P12)

	La estación del año desmotiva	-	<i>'Sí, ahora el frío más que nada (...)antes no me importaba mucho el frío, pero mientras más mayor me hago, más consciente soy de las comodidades que tiene que tiene el... que tiene estar en casa.'</i> (P09)
	Lejanía física con otros corredores	-	<i>'Pero claro, viven de todos, lejos po. No es como un grupo que entré y diga "Oye, juntemonos Pepe a correr" o "juntémonos Manu a correr". Viven todos lejos ¿cachai?' (P04)</i>
	No tener acceso a espacios para correr	Veredas en malas condiciones No tener acceso a parques No tener acceso lugares techados Veredas estrechas Lejanía de lugares para correr	<i>'Y ahora acá, como me cambié de casa, no tengo idea dónde ir a correr... emm... No... no tengo el parque que tenía antes, al lado de la casa. Entonces también es más complicado.'</i> (P03) (No tener acceso a parques)
	Inseguridad del entorno	Falta de iluminación Delincuencia	<i>'Por la noche... Igual en la noche es complicado porque por aquí dicen que el barrio no es muy seguro.'</i> (P03)
Oportunidad social	Influencias de terceros	Hábitos no saludables Falta de red de apoyo	<i>'Pero, no... mi núcleo más cercano nadie... nadie corre.'</i> (P04)
	Estigma social del corredor	-	<i>Correr (piensa unos segundos) es cuico. (...) Como que en general siento que el runner es (...) suelen ser personas más ABC1 en general. (...) Para este sector, raro, con mis amigos, lo más cercano, no vamos a hacer running vamo... vamos a changuear, vamos a jugar básquetbol ¿cachai? Como a la plaza... o pichanga (...)o cuando vamos, vamos a TROTAR, no vamos a hacer running. (P04)</i>
Motivación automática	Comodidad del hogar		<i>A ver... básicamente es un tema casi mental y psiquiátrico mío: me carga salir de mi casa. Me perturba, a salir a la calle, un poco, sola. No por miedo que me vayan a asaltar, me molesta salir de mi casa. (P01)</i>
	Temor a eventos negativos	Temor a la exposición pública Lesionarse corriendo Empeorar una lesión Sentir DOMS	<i>'Lo que te decía como mi principal temor: articulaciones... Tobillos, rodillas. Y creo que más arriba de eso no... no pasa que... Creo que lo más habitual es como rodilla y tobillo.'</i> (P06) (temor a lesionarse corriendo)

	Establecer hábitos	Establecer una rutina Necesidad de impulso externo Falta de motivación e interés Dificultad de iniciar Falta de perseverancia y disciplina Salud mental Post-pandemia	<i>'(Sobre lo faltante para empezar a correr) Darme el ánimo no más (rie) (...) Sí, creo que eso como... ya, eeh... Motivarme no más.'</i> (P03) (falta de motivación e interés)
	Falta de energía		<i>'Emm... O lo emocional que digo "ay, sabes que estoy cansada y tengo que hacer esto y lo otro" y ya no me da la energía.'</i> (P02)
Motivación reflexiva	Dificultad de integrarlo a la rutina	Falta de tiempo No es prioridad Organización familiar Sobrecarga física actual	<i>'¿Algo que me preocupe? El tiempo más que nada. (...) ¿cómo conectar el correr a mi... ahora? A cómo estoy ahora, a los tiempos ¿cuándo hacerlo como hacerlo?'</i> (P09) (falta de tiempo)
	Experiencia previa negativa	Lesión Aburrimiento	<i>'No quiero... o sea el pinchazo que sentía en el tendón y luego como este atrapamiento neural eran bastante dolorosos. No quiero lesionarme de nuevo.'</i> (P12)
	Inseguridad sobre sus capacidades		<i>'Yo creo que eso podría ser como... si alguien me ve y me dice, "Oye, sabéis que estáis bien para correr. Estai... como ya... podriai salir a correr" Yo creo que quizá me aventuraría a... a correr.'</i> (P06)
	Correr acompañado	Inseguridad por diferencias en experiencia	<i>'Sí, conozco al J.P. y al F.C. Que ambos ya corren hace rato. O sea corren 21 km y quizá llevan su buen tiempo corriendo. Entonces, también pasa que tienen... siento que tienen una distancia significativa conmigo'</i> (P10)

Tabla 5. Facilitadores para empezar a correr en adultos de Santiago (Chile), categorizados según el modelo COM-B.

COM-B	Categoría	Sub-categoría	Verbatim
Capacidad física	Indiferencia por DOMS		<i>'Yo estoy consciente que muchas veces el dolor es parte de hacer ejercicio, de la vida. Pero si me da, me da lo mismo no más y lo hago, pero si po, es heavy.'</i> (P12)
	Sentirse preparado físicamente		<i>'Ahhh, estoy como quiero (se rie). No, yo creo que estoy bien, estoy bien para mi edad. Estoy bien, yo creo que no influiría tanto. No. Estoy bien, no tengo lesiones.'</i> (P12)
Capacidad psicológica	Conocimiento de beneficios del correr	Salud y bienestar de correr Formación de carácter Conexión y atención plena	<i>'Bueno, creo que lo que te otorga cualquier deporte, o sea, mmm... Como aprendizajes más allá del físico como constancia, perseverancia ehh... lidiar con la frustración con condiciones de repente difíciles'</i> (P08)
	Percibir correr como fácil	Correr es natural Correr es sencillo Correr es Práctico	<i>'Siento que es mucho más natural salir y correr, que hacer cualquier otro tipo de actividad porque es como muy básica, muy animal, como muy primitiva. Muy de cuerpo.'</i> (P06) (correr es natural)
	Visión positiva del ejercicio	Salud y bienestar del ejercicio Prevención de deterioro de salud	<i>'Creo que por salud es fundamental hacerlo. Tengo conciencia de que hay que hacerlo.'</i> (P01)
Oportunidad física	Acceso a espacios para correr	Cercanía e infraestructura Veredas amplias Acceso a Ciclorecreovías Acceso a parques	<i>Entonces, acá en Santiago, por ejemplo, ya hoy en día pueden haber las ciclovías, los ciclorecreovías que te aporten más lugares para salir a trotar como comunidad en conjunto y con más gente y que también haya gente que también te puede prestar algún tipo de ayuda'</i> (P07) (Acceso a ciclorecreovía)
	Cercanía física con otros corredores		<i>Y vivimos relativamente cerca. Porte tu, con una de mis amigas yo vivo... ¿serán 4 cuadras, 5 cuadras? Y la otra que vive más lejos debe ser, no sé, 12-15. Pero efectivamente una distancia muy... razonable, por así decirlo ¿ya?'</i> (P06)

	Indumentaria accesible		<i>'Tengo unas zapatillas que puedo ocupar, que son decentes. Y shorts y polera. No sé si sí necesita algo más aparte de eso pa salir a correr (se rie).'</i> (P13)
	Seguridad del entorno		<i>Igual hay gente que sale trotar temprano, que está hasta más tarde. Entonces, tengo cierta seguridad, veo más personas'</i> (P02)
Oportunidad social	Influencias de terceros (positivas)	Influencias en el trabajo Hábitos saludables Apoyo de su red Experiencias de corredores	<i>Yo creo que me anima mucho a escuchar eso que te comentaba de los colegas que sí corren y en general de la gente que está haciendo ejercicio (P02) (experiencias de otros corredores)</i>
Motivación automática	Preferencia por correr en gimnasio		<i>'A mí me gusta mucho más trotar en la cinta que afuera'</i> (P05)
	Preferencia por deportes individuales		<i>'Cuando troto me gusta estar solo, como a mi ritmo, relajado, sin estar preocupado de nadie. (...) como que era un tiempo para mí.'</i> (P13)
	Preferir ejercicios al aire libre	Distracción/Entretención Dinamismo Exploración	<i>'Y lo otro es todas... el aspecto como de salir y... y tener este como movimiento y... y paisaje, que también lo encuentro súper importante.'</i> (P06)
Motivación reflexiva	Deseo de más ejercicio		<i>'He hecho bicicleta estática, pero siento que no es suficiente.'</i> (P09)
	Experiencia previa positiva	Disfrute al correr Participación en competencias Correr con amigos	<i>'Porque era lo que más me gustaba hacer desde chico. Aunque me gusta hacer pesas o entrenar algún deporte, correr es lo que más me gusta.'</i> (P13) (Disfrute al correr)
	Facilidad de integrar el correr a la rutina	Disponibilidad de tiempo No necesita coordinación con otros	<i>'(sobre integrar el correr a su rutina) No, yo creo que eso es más fácil. Como decir en el sentido de que bastaría con una planificación semanal'</i> (P10)
	Correr acompañado	Mentoría Motivación	<i>'El compromiso, sobre todo el compromiso y el estar como deberle algo a alguien y el juntarnos. Y cuando alguien le falta el ánimo, motivarse el uno al otro. Muy parecido, como cuando alguien entrena en el en el gimnasio. Como el mismo partner así'</i>

			<i>como un gym bro.' (P10)</i>
	Ponerse metas	Mejorar en otro deporte Participar en competencias Autosuperación	<i>'Eh... También como, quizás, romper esquemas o esto como de pensar que no lo puedo hacer o que no sea los 5 minutos ya voy a estar cansada y voy a decir "para, que estoy corriendo". Sí, en verdad no, no sé, no es tan divertido. Eso, me encantaría como eso, como superación propia.'</i> (P08)
	Búsqueda de bienestar	Mejorar la salud física Mejorar el nivel de energía Mejorar la salud mental Prevenir enfermedades futuras Bajar de peso Empoderamiento	<i>'(Sobre volver a correr) Tengo alta ansiedad y déficit atencional y en general el deporte era lo que más me mantenía como enfocado. (...) Y me hacía bien, me ayuda a despejarme, a pensar cosas como que me calma un poco.'</i> (P13) (Mejorar la salud mental)

ANEXO 3: Figuras

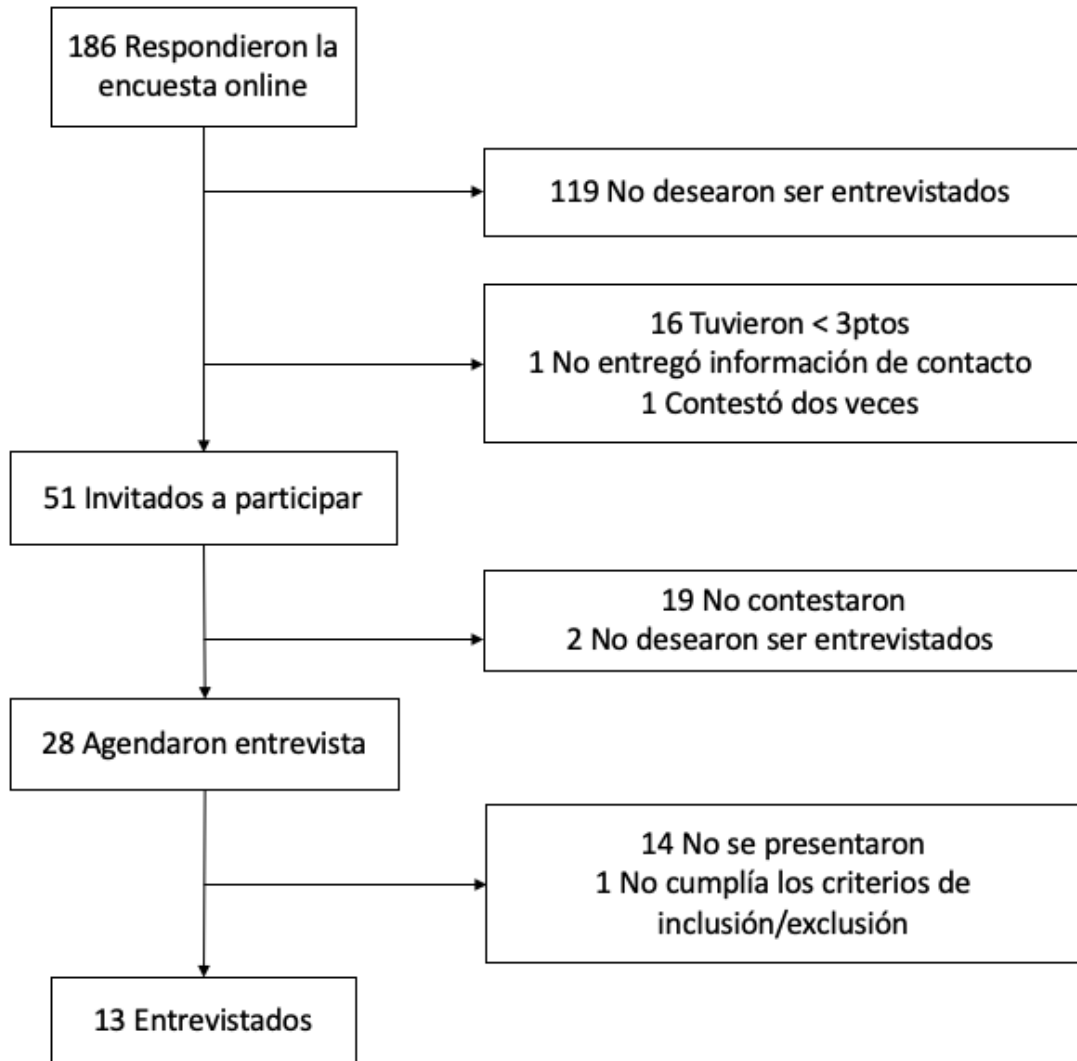


Figura 1. Flujograma de selección de participantes del estudio.

ANEXO 4: Lista de chequeo COREQ

No.	Ítem	Guía de preguntas/descripción
Dimensión 1: Equipo de investigación y reflexión		
<i>Características personales</i>		
1.	Entrevistador/facilitador	¿Cuál(es) autor(es) llevaron a cabo la entrevista o grupo focal?
2.	Credenciales	¿Cuál era la formación académica del (de los) investigador(es)? Ej. PhD, MD
3.	Ocupación	¿Cuál(es) era(n) la(s) ocupación(es) laborales del (de los) investigador(es) al momento del estudio?
4.	Género	¿Cuál era el género del investigador? Masculino: ___ Femenino: ___ Otro: ___
5.	Experiencia y capacitación	¿Qué experiencia o formación tenía el investigador?
<i>Relación con los participantes</i>		
6.	Relación establecida	¿Antes del inicio del estudio se estableció contacto con los participantes?
7.	Conocimiento del entrevistador por parte del participante	¿Qué sabían los participantes acerca del investigador? Ej. Metas personales, razones para realizar la investigación
8.	Características del entrevistador	¿Qué características personales se informaron sobre el entrevistador/facilitador? P. ej. sesgos, suposiciones, razones e intereses en el tema de investigación
Dimensión 2: Diseño del estudio		
<i>Marco teórico</i>		
9.	Orientación metodológica y teórica	¿Qué orientación metodológica (enfoque y diseño) se estableció para sustentar el estudio? Ej. teoría fundamentada, análisis de discurso, etnografía, fenomenología, análisis de contenidos
<i>Selección de los participantes</i>		
10.	Muestreo	¿Cómo fueron seleccionados los participantes? Ej. de forma intencionada, por conveniencia, por muestreo consecutivo, por bola de nieve
11.	Método de abordaje	¿Cómo fueron contactados los participantes? Ej. Personalmente, por teléfono, por correo, por correo electrónico
12.	Tamaño de la muestra	¿Cuántas personas participaron en el estudio?
13.	No participación	¿Cuántas personas se negaron a participar o abandonaron el estudio? ¿Por qué?
<i>Entorno</i>		
14.	Escenario de la recolección de datos	¿En qué lugar se recolectaron los datos? Ej. en el hogar, la clínica o el lugar de trabajo.
15.	Presencia de no participantes	¿En el momento de la investigación, había otras personas presentes además de los investigadores y participantes?
16.	Descripción de la muestra	¿Cuáles son las características importantes de la muestra? Ej. datos demográficos, fecha.
<i>Recolección de datos</i>		
17.	Guía para la entrevista y prueba piloto	¿Los autores generaron preguntas, recordatorios o guías? ¿Se realizó una prueba piloto?
18.	Entrevistas repetidas	Si se realizaron entrevistas repetidas a los participantes, mencione cuántas

19.	Registro audiovisual	.¿Se utilizó en la investigación registros de audio o video para la recolección de datos?
20.	Notas de campo	¿Se tomaron notas de campo (diario de campo, bitácora u otro) durante y/o después de la entrevista o el grupo focal?
21.	Duración	¿Cuál fue la duración de las entrevistas o de los grupos focales?
22.	Saturación de los datos	¿Se describió sobre la saturación de datos?
23.	Devolución de las transcripciones	¿Se dieron a conocer las transcripciones a los participantes para comentarios y/o correcciones?
Dimensión 3: Análisis y hallazgos		
<i>Análisis de datos</i>		
24.	Número de codificadores de datos	¿Cuántos individuos codificaron los datos?
25.	Descripción del árbol de codificación	¿Proporcionaron los autores una descripción del árbol (redes, gráficos taxonómicos u otros) de codificación?
26.	Derivación de los temas	¿Se identificaron los temas previamente (deductivo) o se derivaron (inductivo) de los datos?
27.	Software	¿Qué programas informáticos, si aplica, se utilizaron para gestionar los datos?
28.	Comprobación por los participantes	¿Los participantes proporcionaron realimentación sobre los hallazgos?
<i>Reportes</i>		
29.	Citas presentadas	¿Se presentaron las citas de los participantes para ilustrar los temas/hallazgos? ¿Se identificó cada cita? Ej. el número del participante
30.	Consistencia entre los datos y los hallazgos	¿Existe consistencia entre los datos presentados y los hallazgos?
31.	Claridad de los temas principales	¿Se presentaron claramente los temas principales en los hallazgos?
32.	Claridad de los temas secundarios	¿Hay una descripción de los diversos casos o una discusión de los temas secundarios?