



Educación Física y Ciencia, vol. 18, nº 2, e009, diciembre 2016. ISSN 2314-2561
 Universidad Nacional de La Plata.
 Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
 Departamento de Educación Física

La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad

Matías Salvador Ballesteros*; **Betina Freidin***;
Mercedes Krause*; **Pablo Borda***

*Facultad de Ciencias Sociales UBA, Instituto de Investigaciones Gino Germani, CONICET, Argentina | matiballesteros@yahoo.com.ar; freidinbetina@gmail.com; merkrause@gmail.com; pabloborda@sion.com

PALABRAS CLAVE

Salud
 Actividad física
 Clase media
 Motivaciones
 Limitaciones

RESUMEN

Las políticas de promoción de la salud enfatizan la adopción de un estilo de vida saludable. La realización de actividad física integra los hábitos de vida saludables promovidos para mantener y mejorar la salud. Sin embargo, esta no es la única motivación que orienta las prácticas de salud de los distintos grupos sociales. En este artículo analizamos las lógicas que subyacen a la decisión de realizar actividad física entre mujeres y varones de clase media jóvenes y de mediana edad, residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Los datos provienen de ocho grupos focalizados que realizamos en el año 2013. Damos cuenta de sus motivaciones para realizar actividad física, las razones para discontinuarla, así como sus cuestionamientos a las recomendaciones expertas y al mercado de productos relacionados con el deporte. Abordamos asimismo las condiciones que facilitan u obstaculizan sus posibilidades de emprender y mantener en el tiempo distintas prácticas deportivas y corporales.

KEYWORDS

Health
 Physical activity
 Middle class
 Motivations
 Constraints

ABSTRACT

Health promotion policies in contemporary societies emphasize individual responsibility to adopt a healthy lifestyle. Physical activity is promoted to maintain a healthy life and improve health conditions. In this article we analyze the rationales underlying the decision to do physical activity among young and middle-aged women and men who belong to the middle class and reside in the Metropolitan Area of Buenos Aires. Data come from eight focus groups that we conducted in 2013. We account for the motivations to perform physical activities and the reason to discontinue them. We also point to some critical views that the participants hold of expert recommendations and consumer culture. Finally, we address the conditions that either facilitate or hinder their possibilities to initiate sports practices and physical activities, and also to maintain them over time.

Fecha de recibido: 23-05-2015 | Fecha de aceptado: 30-09-2016 | Fecha de publicado: 15-12-2016

Cita sugerida: Ballesteros, M., Freidin, B., Krause, M., Borda, P. (2016). La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), e009. Recuperado de <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCa009/>



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR

Introducción

Las transformaciones sociales, económicas y culturales en las sociedades capitalistas avanzadas, y crecientemente en las sociedades en desarrollo, han generado un descenso de la actividad física en las últimas décadas (OMS, 2010). La disminución de empleos que requieren un trabajo físico considerable, el aumento del parque automotor y una mayor proporción del tiempo libre destinado a actividades sedentarias han colaborado en ese descenso (Barría & Amigo, 2006; Ortiz Hernández, 2005). Sin embargo, cada vez más, la realización de actividad física es parte de los hábitos de vida saludables que son promovidos como prioridades sanitarias por los organismos internacionales y regionales (OMS, 2010; OPS, 2003; 2012; 2013). Los estudios epidemiológicos muestran que la inactividad física incide en el desarrollo de enfermedades cardíacas, respiratorias y cerebrovasculares, algunos cánceres, y trastornos metabólicos como la diabetes y el colesterol elevado; la actividad física, asimismo, permite controlar el peso corporal y es beneficiosa para la salud mental y el bienestar subjetivo (OMS, 2010; Infante Bolinaga, Fernández & Ros, 2012). La OMS reconoce el papel central de las políticas sanitarias nacionales y de las estrategias intersectoriales para favorecer la actividad física de la población. Para ello, promueve el desarrollo de directrices sobre la frecuencia e intensidad óptima para distintos grupos etarios, junto con políticas de planificación urbana y de transporte que faciliten la actividad física mediante el desplazamiento cotidiano y la accesibilidad a espacios públicos para el ejercicio recreativo y deportivo (OMS, 2010).

Desde las ciencias sociales y la epidemiología social crítica, se ha enfatizado en que las posibilidades de realizar ejercicio físico y deporte están socialmente estratificadas (Menéndez, 2009), y condicionadas por las relaciones de género (Markula & Kennedy, 2011: 1). Bourdieu (1993, 2006) señala al tiempo libre disponible, al capital cultural y al económico como los principales determinantes de clase para explicar las intensidad y el tipo de deporte realizado, así como el significado y funciones atribuidas a las prácticas corporales. El lugar de residencia a su vez condiciona el acceso diferencial a infraestructura y a políticas públicas que promuevan la realización de actividades recreativas y deportivas (Ortiz Hernández, 2005; Robledo Martínez, 2006; Hernández, Gómez & Parra, 2010; Parra, et. al., 2010). El género también genera desigualdad en relación a la actividad física y la práctica deportiva. Las mujeres realizan menos deporte debido a la subordinación en el manejo de recursos económicos, la menor capacidad de disponer de tiempo libre debido a su doble rol (económico y reproductivo), y por la violencia simbólica que se ejerce cuando practican algunos deportes asociados con lo masculino (Hargreaves, 1993). En relación a este último punto, también se generan dificultades para realizar actividades físicas en espacios públicos estructurados y limitados por el género (Allen-Collinson, 2011: 288). Si bien estudios internacionales destacan que han disminuido las desigualdades de género en la realización de deporte en los sectores medios, las mujeres de clase trabajadora con hijos son quienes menos los practican debido a la carga del trabajo doméstico y la crianza de los hijos y por el poco dinero para destinar al ocio (Hargreaves, 1993; García Ferrando, 2006).

Junto con las desigualdades sociales en relación a los regímenes corporales promovidos como saludables, también se evalúa críticamente el mandato cultural que enfatiza la responsabilidad individual para alcanzar una vida sana en las sociedades occidentales contemporáneas (Freidin, 2016). Autores como Lupton (1997) y Crawford (2006) refieren al “imperativo de la salud” o la “nueva conciencia de la salud” como un mandato cultural y moral en el que conservar y mejorar la salud se ha convertido en una medida del logro personal y de la vida correcta, en una cultura altamente medicalizada y mercantilizada. Especialmente para las clases medias y altas donde este mandato tiene mayor resonancia, el cuidado de la salud se articula, a su vez, con un ideal de corporalidad que responde a los valores estéticos de la delgadez, la belleza y la juventud. Así es que por ejemplo, la actividad física se promueve, y es adoptada, por sus beneficios puntuales para la salud pero también como un medio para alcanzar el ideal contemporáneo del cuerpo atractivo y en buena forma que

requiere de control personal y atención constante a la apariencia corporal (Lupton 1997, Conrad, 1994). El “cuerpo saludable”, con estas múltiples connotaciones contemporáneas que demandan regímenes de autocuidado y autocontrol, se convierte en un proyecto vinculado a la construcción identitaria, “el cuerpo se transforma en un recurso tanto como en un símbolo social” (Shilling, 1997: 5). Siguiendo a McDermott (2011: 218), mediante el cuidado de la salud y el trabajo sobre el *self*, se le confiere a la actividad física un sentido de logro que responde no sólo a las expectativas normativas sobre el “cuerpo saludable” sino también sobre un “sujeto saludable”. El proyecto corporal a su vez se construye a partir de las concepciones dominantes de perfección corporal femenina y masculina (Markula & Kennedy, 2011). Por último, Agger (2011) critica el modelo biomédico del cuerpo en relación a la promoción de la actividad física por su reduccionismo biologicista. Frente a este mandato, pone de relieve la capacidad de agencia de los sujetos, especialmente en la actividad deportiva de los corredores de maratones y largas distancias, para escuchar las necesidades del propio cuerpo y poner en cuestión no sólo el modelo biomédico, sino también las presiones de la industria de mercancías y servicios profesionales que genera el deporte.

Como vemos, son múltiples los sentidos culturales construidos alrededor de los regímenes corporales siendo el cuidado de la salud sólo una entre las varias motivaciones que pueden orientar la realización de actividad física y deporte. El disfrute y las experiencias sensoriales del *embodiment*, la búsqueda de desafíos personales y grupales, la estética corporal, la sociabilidad y la expresión de la identidad, son algunas otras motivaciones (Conrad, 1994; Lupton, 1997; Saint Onge y Krueger, 2011; Allender, Cowburn y Foster, 2006; Hockey y Allen Collinson, 2007). Elias (1995a; 1995b) plantea que en las sociedades fuertemente diferenciadas e industrializadas los adultos reprimen constantemente sus emociones y sentimientos más fuertes, porque se exige moderación a sus miembros. El autocontrol y el control social sobre estas emociones puede generar estrés, y una manera de canalizar esa energía reprimida es a partir de distintas actividades recreativas, entre las cuales se incluyen el deporte y el ejercicio físico. (Elias, 1995b: 92). No se trata de una simple liberación física de tensiones sino también de una estimulación de las emociones (Elias 1995b: 113-115; Elias y Dunning, 1995: 126). Elias y Dunning (1995: 145-146) plantean que en la mayoría de las esferas de la vida rutinizada priorizamos el cumplimiento de la función “para nosotros” o “para ellos” por sobre la de para “uno mismo”, y damos lugar a las exigencias de largo plazo a costa de la no satisfacción de las necesidades más inmediatas. Lo contrario sucede en la práctica de las actividades recreativas, que satisfacen necesidades inmediatas, “cuya función principal es la de proveer placer por y para uno mismo” (Elias y Dunning, 1995: 148). El mayor peso a las funciones que uno realiza para sí mismo, no significa que los individuos las realicen aisladamente. La sociabilidad es uno de los medios mediante el cual se cumplen las funciones de las actividades recreativas.

Elias y Dunning, (1995: 829-831) concluyen en que si bien la mayoría de las personas reconocen los beneficios para la salud asociados con la actividad física y el deporte, estos no parecen ser los principales motivos para realizarlas. Otras motivaciones se relacionan con el disfrute, el apoyo y la interacción social, el sentido del logro y pasar un “tiempo de lujo” con uno mismo por fuera de las responsabilidades cotidianas (también Lipovetsky, 2006). En palabra de Lupton (1997: 143), para algunos sujetos, “la actividad física se constituye en un medio para la transformación personal, una manera para manejar presiones externas e internas, y en un vehículo para la agencia y la autoexpresión”. Estas reflexiones incorporan la noción fenomenológica de *embodiment*, en tanto el cuerpo se entiende como un sustrato existencial de la cultura (Csordas, 2010).

A la luz de este debate, a continuación reconstruimos las lógicas que subyacen a la decisión de realizar actividad física entre mujeres y varones de clase media, residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Damos cuenta de sus motivaciones y construcciones de sentido en torno a la actividad corporal, así como de las condiciones que facilitan u obstaculizan sus posibilidades de desarrollarla.

Metodología

Los datos de este artículo provienen de ocho grupos focalizados que realizamos en el año 2013 con varones y mujeres de clase media que tenían entre 23 y 50 años residentes en el AMBA. Los grupos focalizados son discusiones planificadas guiadas por un moderador, cuyo propósito es indagar las percepciones de los participantes en un área definida de interés en un ambiente permisivo y no amenazante (Krueger, 1988; Liamputtong, 2011). Los grupos fueron homogéneos internamente en términos de género y edad. Utilizamos una guía de pautas semiestructurada que permitió focalizar las conversaciones sobre determinados ejes temáticos para el análisis comparativo posterior entre los grupos, así como la emergencia de temas no anticipados. De manera complementaria a la guía de pautas, utilizamos materiales audiovisuales como disparadores para las discusiones.

La actividad física fue uno de los temas que indagamos, en el marco de un estudio mayor sobre prácticas de cuidado de la salud entre varones y mujeres de clase media [*los datos del proyecto y su afiliación institucional se omiten para preservar el anonimato del manuscrito*]. En todos los grupos preguntamos primero de manera exploratoria sobre las prácticas de cuidado de la salud en la vida cotidiana. Luego, profundizamos sobre los significados de los cuidados en distintas esferas, entre ellas la vinculada con la actividad física, el ejercicio y el deporte. La vinculación entre la actividad física y salud emergió de manera espontánea en algunos grupos cuando preguntamos por las prácticas que los entrevistados realizaban para cuidar su salud, o que no hacían pero consideraban importantes para preservarla o mejorarla. En otros, el tema surgió a través de preguntas directas de la moderadora y un spot de una campaña oficial de promoción de hábitos de vida saludables. Se trató de un corto animado del Ministerio de Salud de la Nación lanzado en el año 2011, que mostraba un varón de mediana edad como sedentario y con dificultades para correr el colectivo, y recomendaba la realización de actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares, evitar el estrés y aumentar la autoestima. Complementamos el spot con una foto de una clase de yoga en una plaza de la ciudad de Buenos Aires organizada en el marco del Programa Plazas Saludables implementado por el gobierno desde el año 2012, y una publicidad de galletitas de salvado con fitoesteroles de una empresa multinacional. Esta publicidad promocionaba su consumo para ayudar a reducir el colesterol, junto con otros a hábitos de vida saludables como el uso de la bicicleta y prácticas mente-cuerpo de origen oriental orientadas a mantener el equilibrio psicoemocional y espiritual.

Cuidar la salud, compensar prácticas nocivas para el cuerpo, y estar en buena forma

Las motivaciones para realizar actividad física y deportes son múltiples, y generalmente en los relatos de los participantes se encuentran imbricadas. Con fines analíticos hemos separado su análisis en las distintas secciones del artículo para profundizar en su especificidad. En esta sección nos centramos en la preocupación por la salud, la estética y el control del peso.

Como lo señalamos en el apartado metodológico, los materiales audiovisuales que utilizamos para enfocar la discusión grupal se orientaban a la promoción del ejercicio para la salud tanto física como mental. Los participantes reconocen ambos tipos de beneficios al referirse a distintas prácticas corporales que realizan, o realizaban y discontinuaron. A través de distintas actividades, han podido controlar el sobrepeso y el nivel de colesterol –factores de riesgo que se acrecientan con el sedentarismo– además de mejorar problemas osteomusculares. Asimismo, el bienestar emocional que proporciona poner el cuerpo en movimiento fue ampliamente reconocido, del que varios participantes dieron cuenta apelando a explicaciones científicas sobre la liberación de endorfinas que han tenido una gran divulgación pública a través de los medios de comunicación (profundizamos sobre esta dimensión en la próxima sección)¹. En ocasiones los beneficios se resignifican a través del tiempo, y las motivaciones empiezan a complementarse. Julián (Grupo 5) cuenta, por ejemplo, que comenzó a caminar como parte de una rutina que le indicó la nutricionista para combatir el

sobrepeso, pero además comprobó con el tiempo que le ayudó a bajar el colesterol y a mejorar su estado de ánimo:

Julián: yo empecé a caminar, bajé de peso e incorporé una hora de caminata casi todos los días. Y, sí, y me siento bien y me levanta las endorfinas y el ánimo...

Moderadora: el autoestima... [término que se menciona en el spot publicitario]

Julián: el autoestima y qué se yo qué más, pero no... en serio, yo creo que hay hábitos que hacen bien y que funcionan, y que uno los compra.

Moderadora: ¿y vos empezaste a hacer actividad para bajar de peso o antes ya hacías?

Julián: eh, no, yo empecé a hacer actividad para bajar de peso.

Moderadora: o sea, no sos de la rama así más deportiva...

Julián: no, no soy de la rama deportiva de ellos [se refiere a los otros participantes]... no, no, esteh... al contrario. Ahora, lo que pasa es que como disfruto caminando, lo sostengo. Porque empecé a disfrutar de la actividad física, porque si no...

Moderadora: y, el hecho este que previene enfermedades, además del peso, ¿no? El colesterol...

Julián: es que bueno, los controles que me hicieron a mí yo puedo ver cómo los indicadores que... el colesterol y todo eso, en la medida en que descendí de peso y que hay un tipo de colesterol que previene el ataque cardíaco o que aumenta con la actividad física, yo veo eso. Tengo los análisis de sangre y los resultados están a la vista... (Grupo 5).

Al igual que Julián, otros participantes también realizan actividad física por necesidades de salud asociadas a una condición crónica o para prevenir problemas de salud en el futuro. Sin embargo, no todos ellos disfrutaban estas prácticas y para algunos puede resultar una obligación no placentera. Aún así anteponen el bienestar del cuerpo a sus preferencias, asumiendo la responsabilidad personal por su salud. Tal es el caso de Beatriz (Grupo 7) quien practica tenis una hora por semana por indicación médica, a su pesar: *“yo hago por obligación, la verdad es que nunca me gustó ningún tipo de actividad física, nada (...) por obligación porque por la operación de columna alguna actividad física tengo que mantener de por vida”*. También es el caso de dos integrantes del Grupo 3 de varones más jóvenes, quienes se ponen en la vereda de enfrente con relación al placer que experimentan otros integrantes del Grupo al realizar actividad física. Mientras Marcelo plantea que juega al fútbol por *“puro placer”*, Milo y Leo no encuentran *“ningún placer”* en ir al gimnasio, pero de todos modos realizan ejercicio por cuestiones de salud y estética. De manera similar, Mara, del Grupo 2, *“odia el deporte”* y se autoimpone la disciplina de realizar regularmente ejercicio físico para compensar los efectos negativos que le genera a su cuerpo algunas prácticas que disfruta pero considera nocivas para su organismo, como fumar y tomar alcohol:

Mara: ¿yo? Yo odio el deporte (risas). Odio no, o sea, nunca me llevé bien. Creo... En el colegio la única materia que siempre tuve ahí, peleándola, fue gimnasia, no entiendo a la gente que le gusta. Pero, nada, ahora estoy intentando retomar a la fuerza, estoy, me lo tomo como un trabajo y digo: ‘bueno, tengo que ir’ y tengo que ir. Punto. Por más que no me guste, o sea, retomé el gimnasio, tengo mi rutinita ahí, de a poquito estamos yendo...

Moderadora: ¿por qué tenés que ir o ir?

Mara: porque si no me obligo, o sea, si no tengo el bolso en el auto, que ya sé que el bolso está ahí y tengo que ir, no voy a ir... lo hago por un tema de que... o sea, yo fumo, cuando salgo a bailar tomo, o sea, soy híper nociva con mi cuerpo. Un poco de ejercicio, mover un poco el cuerpo, o sea que circule un poco la sangre, renovar el aire (...). Y los fines de semana, algún que otro así esporádicamente que me levanto así con todas las pilas a 220, me voy a patinar (Grupo 2).

Al igual que para Mara, la realización de actividad física es vista por otros participantes como un aspecto positivo para la salud que sirve para compensar o para realizar “sin culpa” comportamientos considerados nocivos para la salud como fumar, tomar alcohol y comer en exceso. Esta estrategia de compensación de daños que uno mismo le hace al cuerpo, surgió principalmente en los grupos de jóvenes. Por ejemplo, Gabriel, Dante y Marcelo (Grupo 3) consideran el deporte como un pilar importante para encontrar un “equilibrio” en la preocupación por la salud, como contrapunto a los excesos de los fines de semana vinculados con el consumo de alcohol, grasas y carbohidratos, y marihuana. Gabriel, plantea que trata “*de equilibrar las cosas malas que uno le hace al cuerpo, más o menos con el deporte y las cosas, los consejos que los médicos te hayan dado durante la vida y la familia*”. La contraposición entre las acciones “buenas” y “malas” sobre el cuerpo, así como la necesidad de compensar los excesos para aligerar el sentimiento de culpa por dañarlo, puede ser leída en los términos de la preocupación por la salud como un discurso moral. Conrad (1994) plantea que existe una moralidad del cuerpo en términos de lo que está bien y lo que está mal, en tanto la cultura lo convierte en un “sitio” para actuar moralmente. La lógica compensatoria de excesos expresa un ideal de atender a mandatos culturales en conflicto como lo son, por un lado, la disciplina y el autocontrol que demanda el discurso del cuidado de la salud y, por el otro, la relajación, la gratificación y el goce inmediato ligados a las prácticas poco saludables individuales y grupales promocionadas por la sociedad de consumo (Crawford, 2006). En la vida cotidiana, puede observarse cómo los sujetos resuelven estas contradicciones culturales a través de esfuerzos compensatorios. “Es sabio ser prudente sobre los hábitos de vida para cuidar la salud, pero ser demasiado obsesivo y negarse uno mismo los placeres de la vida es poco saludable”, concluye Lupton (1997: 142). Los participantes consideran la actividad física como “buena” para el cuerpo, y un medio para compensar o “redimir” otras acciones “malas” que uno mismo se infringe. En este sentido, la disciplina autoimpuesta para estar físicamente activo no sólo se basa en una preocupación por la salud, sino también en un sentido de realización derivado de hacer “lo correcto” o “algo bueno para mí” incluso cuando se está tentado a actuar de otro modo (McDermott, 2011: 218).

Conrad (1994) da cuenta de esta idea del ejercicio como un accionar de redención sobre el cuerpo entre jóvenes universitarios de clase media y alta, y plantea que en algunos casos sirve como una suerte de ritual de purificación que elimina los comportamientos transgresores del bienestar asociados a los excesos. Observamos una lógica similar entre los participantes más jóvenes de los grupos. En el fragmento del Grupo 6 que sigue a continuación, varios participantes refieren a una estrategia compensatoria. Sin embargo, en este caso además de la preservación de la salud se articula una motivación estética. Cabe destacar que la preocupación por la estética asociada a la actividad física y la alimentación fue dominante en los grupos de jóvenes, tanto de hombres como de mujeres. Sin embargo entre los primeros generó cierta ridiculización cuando se la consideró como excesiva en el marco de la conversación grupal. En el Grupo 6, se cuestiona a uno de los integrantes (Juan) porque realiza mucha más actividad física que el resto, asociándolo al hecho de que está soltero y, por lo tanto, compitiendo “*en el mercado amoroso*”. Frente a ello, Juan se defiende diciendo que también lo preocupa su salud, ya que hacer deporte e ir al gimnasio le permite compensar lo mucho y mal que come, teniendo colesterol elevado:

Moderadora: pero, ¿lo hacés por una cuestión de estado físico?

Carlos: [es] que está en el mercado (risas)

Juan: no, y yo tengo colesterol alto también. Siempre tuve colesterol alto, digamos que la actividad física me ayuda a bajarlo un poco.

Moderadora: tenés tendencia...

Juan: pero, sí, también es una cuestión estética de estar bien, qué se yo, sentirme bien yo. Yo voy al gimnasio, salgo y me siento mejor.

Carlos: [se golpea la panza y hace ruido]

Moderadora: es un ruido de panza (risas)

Andrés: ¿qué golpeaste? ¿el tambor ahí? (risas) qué guacho.

Juan: pero... nada, igualmente no me cuido en la comida, no me privo de nada.

Moderadora: por el colesterol, o sea, no es que estás obsesionado.

Juan: claro, no. Pero, por ahí digo: 'bueno...'

[se superponen]

Andrés: por ahí estás en el partido y decís: corrí como un guacho. Y, después comés un choripán, y dame un chimichurri más (risas).

Patricio: es para liberarte algo de culpa, viste.

Juan: algo así, algo así pasa... voy al gimnasio por culpa de haber comido todo el fin de semana, tomado, qué se yo.

Moderadora: para compensar.

Juan: claro. No es la manera, pero bueno... (Grupo 6).

Pareciera ser que la burla del Grupo, así como la defensa sobre sus prácticas de cuidado, responden a una construcción hegemónica de masculinidad a partir de la cual los hombres no se preocupan por el cuidado de la salud, principalmente si son jóvenes, solteros y sin hijos (Robertson, 2006), y están menos obsesionados con su imagen corporal. Sin embargo, siguiendo a Robertson (2006: 183-184) esta forma de actuar el género en la esfera del cuidado de la salud no es la única posible. Determinadas enfermedades crónicas, factores de riesgo o impedimentos físicos pueden poner en cuestión las construcciones de género dominantes, dando lugar a comportamientos de atención de la salud. Juan negocia la forma de identificación con los atributos de la masculinidad con una doble argumentación. Por un lado, resguarda su masculinidad ante los otros varones del grupo, justificando que tiene un factor de riesgo (colesterol alto) por el que debe cuidarse a través del ejercicio; pero, por el otro, reproduce la construcción hegemónica en relación a la comida y la bebida, al aclarar que no se priva de gustos ni excesos. En los Grupos de mujeres, por el contrario, la motivación estética de un cuerpo delgado y atractivo para realizar actividad física se enunció como un fin en sí mismo que no parece necesitar estar acompañado de justificaciones (Conrad, 1994).

Por otro lado, cabe destacar que así como para la mayoría de los entrevistados la práctica de actividad física es un medio para cuidarse o para compensar las acciones "nocivas" para el cuerpo, quienes practican deportes a nivel competitivo, o para quienes la práctica implica una mayor disciplina corporal, plantean que se cuidan con la alimentación para lograr un mejor rendimiento. Es decir, la práctica deportiva también

motoriza un cuidado más integral. Por ejemplo Dante, del Grupo 3, quien juega al fútbol los fines de semana en una liga amateur y entrena dos veces durante la semana, comenta que uno de los motivos por los cuales se cuida con la alimentación es *“para poder jugar mejor, o no sentirte tan pesado”*. Tobías, del Grupo 5, quien en la actualidad ha disminuido la intensidad de su actividad física, pero normalmente escala de forma deportiva, participa en carreras de montaña, juega al fútbol, va al gimnasio y corre; resume esta idea apelando al sentido común de su círculo deportivo: *“una frase en el mundillo corredor [es] ‘primero empezás a correr para bajar de peso, después bajás de peso para correr’”*. También Néstor, del Grupo 8, comenta que *“uno necesita estar liviano para hacer ejercicio”*. Estos resultados coinciden con los de Rodríguez (2010) sobre la relación entre alimentación saludable y práctica deportiva para maximizar el rendimiento corporal.

Ahora bien, si como vimos en esta sección los participantes de los grupos reconocen los beneficios de la actividad física para el cuidado de la salud, y para muchos constituye una motivación central para hacerla de manera sostenida, las recomendaciones de los expertos no se toman sin más reparo. De hecho varios articularon posturas críticas. Por un lado, se plantea la imposibilidad práctica de seguir todas las recomendaciones referidas a hábitos de vida saludables (comer sano, dormir la cantidad adecuada de horas, no ser sedentario): *“yo creo que está muy de moda esto de que los médicos te digan que tenés que tener hábitos de vida saludables. Que tenés que hacer gimnasia, que tenés que... qué sé yo, que comer bien, que tenés que dormir bien, que... ¡al final tenés que hacer tantas cosas que no sé cómo te da el tiempo para hacer todo!”* (Grupo, 7). Por otro lado, se cuestiona el mensaje del spot sobre actividad física que describimos anteriormente, ya que tratándose de una campaña de sensibilización masiva del Ministerio de Salud poco se relaciona con la realidad cotidiana de muchas mujeres que por el doble rol de trabajadoras y responsables del hogar y de sus hijos están continuamente en movimiento. Curiosamente el personaje animado es un varón sentado en el sillón de su casa con el cual varias participantes no sienten ninguna identificación, y el mensaje estandarizado de recomendaciones tampoco les resuena. En el Grupo 4, de mujeres más grandes con hijos en edad escolar, las participantes remarcaron que la actividad física debido al trabajo doméstico es cotidiana para ellas, que incluye caminar para realizar compras y llevar a sus hijos a diversas actividades, la limpieza, e incluso la propia circulación por la casa, que demanda trabajo físico cuando hay que subir y bajar escaleras:

Cecilia: Me parece que esas actividades que están así pautadas son para gente que está sentada durante un montón de horas, ¿entendés? Y los que caminan y tienen actividades que caminan todo el tiempo, o casas, bueno nosotros tenemos casa con escalera, cada vez que vas al baño dos pisos...

Rosario: Ahí te tienen que recomendar sentarte (risas) (Grupo 4).

En el Grupo 7, Cynthia incluso marca la mayor cantidad de ejercicio que realiza en el hogar estando de licencia por el embarazo, en comparación a lo que hacía cuando trabajaba nueve horas en una oficina:

Cynthia: es que [30 minutos diarios de ejercicio] lo hacés sin darte cuenta, depende lo que hagas, ¿no?, pero...

Alicia: si caminás sí (...).

Cynthia: si trabajás, yo hago, ahora, de ama de casa hago más ejercicio que yendo a la oficina, a microcentro y laburando...

Alicia: y sí, te movés mucho más.

Cynthia: (...) nueve horas allá y sentarme en el colectivo.

Alicia: te agachás, te levantás, te agachás, te levantás.

Cynthia: pero te lo pide el cuerpo.

Moderadora: ¿ama de casa te referís a limpiar...?

Cynthia: a ir, venir, ir a comprar algo, salir... (Grupo 7)

Junto con el cuestionamiento de las campañas oficiales para favorecer la actividad física, algunos participantes también fueron críticos del mercado de la vida saludable y de la cobertura mediática, en particular en relación al segmento de productos y servicios destinados al “*fitness*” y al deporte. Agger (2011) y Crawford (2006) ponen de relieve cómo la promoción de hábitos de vida saludable ha dado lugar a una gran industria en la sociedad de consumo. Se promueve tanto el segmento de los gimnasios como el de la industria de indumentaria deportiva para caminar más cómodo y correr más rápido y seguro a través de la compra de productos de alto costo y creciente sofisticación tecnológica (Agger, 2011: 29). En el diálogo que presentamos a continuación vemos cómo Tobías y Julián entienden que si bien la realización de actividad física es algo bueno para la salud, por detrás de las recomendaciones existe una poderosa industria multinacional que busca maximizar ganancias promoviendo el consumo de calzado y otros productos de indumentaria deportiva, así como tecnología médica, trazando un paralelismo con la industria farmacéutica. También se critica que cierta información que transmiten los medios responde a los intereses de nichos comerciales locales, como los gimnasios:

Tobías: vos vas a correr, por ejemplo, porque hace bien correr. Pero, en el fondo, todo está organizado para que no, no es que corras, es que te compres las zapatillas, que te compres la remera, que te compres este reloj. El correr, queda como algo secundario. O sea...

Julián: el cuenta pasos [cuando vas a correr].

Tobías: claro. Viene por el lado de “caminá o corré porque es bueno para tu salud”, pero en el fondo está auspiciado por Adidas que lo que quiere es venderte unas zapatillas, digamos, o sea...la salud está tomada en ese sentido, ¿no? Digo, no solo en los medicamentos (...)

Julián: y, a veces, sale una noticia en La Nación que es la publicidad de un tipo de gimnasio nuevo, y es todo... no me acuerdo cómo se llama la técnica, pero cuando uno empieza a leer la nota, siempre están promocionando... porque vienen las direcciones abajo, de tal gimnasio...

Tobías: claro, es un espacio de prensa (Grupo 5).

Más adelante en la conversación, Tomás cuestiona la utilidad del desarrollo tecnológico y la mercantilización de la práctica deportiva para un mayor rendimiento, “*acá vos vas a correr y, de nuevo, tenés todo, viste, las zapatillas, que un gel energético para no sé qué, y sos malísimo igual. Porque vos ves un kenia que te corre descalzo, come papa y te pasa el trapo, y viste, vos decís: al final, es todo un curro*”.

El bienestar psicofísico

En muchas ocasiones la actividad física produce como efecto positivo la experiencia de un bienestar ampliado al dominio de lo psicofísico. En las discusiones grupales, los participantes hicieron referencia al beneficio emocional de la actividad vinculada a la autoestima, el buen humor y el sentimiento de vitalidad.

Por un lado, como vimos en la sección anterior, a la explicación fisiológica de la producción de endorfinas se suma la sensación de depuración y de cambios corporales que se vinculan con la estética y la autoimagen. Por otro lado, el espacio-tiempo de la práctica deportiva constituye una oportunidad para suspender las preocupaciones diarias, autocentrándose y conectándose con el cuerpo, “*sin pensar en otras cosas*”. Tercero, la actividad física ayuda a descargar tensiones y relajarse, y en varias ocasiones se refieren a ella como una estrategia antiestrés. En el fragmento que presentamos a continuación vemos cómo en el Grupo 2, las entrevistadas relacionan estas experiencias:

Moderadora: y, eso que decía el spot de que levanta el autoestima o hace bien, ¿qué? ¿están de acuerdo?

Mariana: ¿coinciden?

Valeria: sí, sí.

Mariana: sí.

Moderadora: ¿en qué sentido lo ven?

Verónica: no sé, esto que son las hormonas o no sé qué es lo que se activa cuando haces deporte, pero yo me siento mejor, con más buen humor cuando termino de hacer deporte. Cuando voy al gimnasio, cuando salgo a caminar con Valeria, cuando termina fútbol, eh... y te aumenta y, más si ves cambios vos en tu cuerpo. Si estás buscando hacer deporte para bajar de peso o quizás no, pero creo que te ayuda al bienestar.

Mara: a mí lo que me pasa es, ponele, cuando hago cinta, me pongo la música fuerte y voy corriendo fuerte, es como que descargo, te juro, descargo todo y salgo hecha una seda. Salgo feliz. Es como que largué toda la tensión, todo lo que voy pensando...

Juana: sí, es que...

Mara: y cada vez voy más fuerte, te juro... Entonces...(...)

Verónica: esteh... sí, descargas, no, no físicamente sino todo, como que es un... una limpieza general.

Valeria: está bueno.

Moderadora: más en general, ¿la sensación mente-cuerpo?

Verónica: sí, te vas más relajada. Hiciste ejercicio físico, te descargaste de todo un día de laburo y todas las presiones que tenías las liberaste, no sólo caminando sino quejándote con tu compañera. Es como... no sé.

Valeria: es como lo que hablaba, bah, la gente que hace deporte es como que en el momento de la cancha o en el momento de hacer el deporte, vos estás conectada con tu cuerpo y con lo que estás haciendo en ese momento.

Juana: es más eso, no tanto pensar en otra cosa. Yo, ponele, salgo a correr y no es que hablo... no hablo con nadie.

Valeria: bueno, caminar sí.

Juana: pero, salís a correr, te pones música y sabes que es eso. Correr, vos y nada, nada. La nada misma (...) Yo salgo a correr y sé que no pienso en nada y que es mi momento.

Moderadora: o sea que te desconectas...

Juana: sí, me desconecto, totalmente.

Valeria: o en la cancha, te debe pasar en el hockey.

Juana: en el hockey es donde más...

Valeria: donde más vivís el presente, porque estas vos así con la pelota y no estás pensando: 'uy, qué pasa...'

Mariana: [a mí] me recomendaron que el deporte es una terapia que te trae sí o sí al presente, estás sí o sí en el presente si estás concentrado en lo que hacés. Y era así, yo estaba una hora que era pura, era presente puro (Grupo 2).

Aparecen aquí referencias a la relajación física, la charla y la liberación de las tensiones laborales, todas experiencias que confluyen en significar el tiempo dedicado a la actividad física como un espacio de "descarga". En ese sentido, una dimensión que aparece resaltada en este tipo de experiencias es la temporal. La actividad física suspende el "pensar" trayendo al individuo en acción al presente, generando un vacío de preocupaciones de la vida cotidiana. La concentración profunda en una actividad que provoca disfrute, da como resultado que la persona se centre en el presente, generando que los problemas y preocupaciones de la vida cotidiana tiendan a desaparecer momentáneamente. Csikszentmihalyi (1993: 176-177) denomina a esta vivencia como *flow experiences*, las cuales permiten a las personas experimentar sensaciones de disfrute y gratificación que les otorgan una percepción de mayor control sobre sí mismos, ayudándoles así a minimizar las preocupaciones sobre el pasado y/o el futuro, mediante la creación de un mundo temporario en la "experiencia de flujo" que permite un escape del caos de lo cotidiano. Según Csikszentmihalyi (1993) las personas al fluir emocionalmente a través de actividades de ocio y recreación, experimentan mayores momentos de felicidad, acrecientan sus motivaciones, se sienten más fuertes, con mayor control y menos tensas, reduciendo notablemente sus experiencias y sensaciones de estrés.

Desde la perspectiva del *embodiment* podemos comprender este conjunto de experiencias relacionadas con poner el cuerpo en movimiento, proponiendo una aproximación fenomenológica del cuerpo vivido (Csordas, 2010). La práctica deportiva y la actividad física en términos más generales, son momentos de suspensión que alteran el sentido del *self* en la experiencia occidental de dualidad mente-cuerpo. Salir a correr "vos y la nada misma" indica un modo de presencia y compromiso con el mundo en y desde el cuerpo, sin una distinción entre sujeto-objeto (esto es, la ausencia de pensamientos sobre distintos objetos incluyéndose a uno mismo). En el nivel de la percepción "simplemente somos en el mundo", argumenta Csordas (2010: 85) retomando a Merleau-Ponty. Y es que para Merleau-Ponty (1976) el problema de la dualidad entre cuerpo y mente no es otro que el problema de las relaciones entre la conciencia como flujo de lo vivido y la conciencia como tejido de significaciones. En esta dirección parece dirigirse la definición de Mariana sobre la actividad física como una "terapia que te trae sí o sí al presente", una actividad corporal que, tal como la *epojé* fenomenológica, puede colocar "entre paréntesis" al mundo externo y sus objetos (Allen-Collinson, 2011: 283). Por otra parte, las participantes también destacan la satisfacción de las necesidades inmediatas y pensadas para el placer de "uno mismo", posponiendo las exigencias de largo plazo y la realización de acciones para otros (Elias & Dunning, 1995), "vivís el presente, porque estás vos así con la pelota y no estás pensando: 'uy, qué pasa...'"

Actualmente la práctica deportiva, y la actividad física en sí misma, no quedan exentas de discursos que valoran la auto-superación, batir límites y aumentar el rendimiento físico a través de rutinas físicas calculadas y cronometradas. No obstante, los participantes dieron prioridad al ocio y la salud, remitiendo a una idea de bienestar ampliado a lo psicológico y emocional, asociado al mantenimiento de la forma física, las distracciones, la búsqueda de placer, el contacto con la naturaleza y otras personas, entretenerse y sentirse bien con uno mismo. Para algunos analistas, el ocio favorece tanto a la salud física como a la salud emocional. Iso-Ahola (1997) considera que la participación en actividades de ocio reduce la depresión y la ansiedad, produce estados de ánimo positivos, mejorando la autoestima, la autopercepción, el bienestar psicológico y las sensaciones de satisfacción vital. Ayuda a superar las necesidades e insatisfacciones propias de la vida cotidiana, pudiéndose convertir en un instrumento terapéutico eficaz que ayuda a disminuir el estrés y la fatiga, al tiempo que permite al individuo encontrarse consigo mismo (Munné & Codina, 1996).

Esta percepción sobre la práctica deportiva pone de manifiesto la expansión social del imperativo del cuidado de la salud y la búsqueda de bienestar que, siguiendo a Lipovetsky (2010), se trataría de una experiencia de *embodiment* de los placeres en donde se asocia lo físico con lo psicológico en la búsqueda de un bienestar cualitativo y reflexivo. Centrada en el cuidado del cuerpo, remite a la atención de uno mismo a través del registro de sensaciones íntimas y placenteras; el cuerpo deja de ser percibido como algo externo, para ser identificado con la persona, con el ser. El placer aparece como uno de los elementos constituyentes del bienestar psicofísico que proporciona la actividad física, y una motivación central para los participantes de los grupos. Mariano (Grupo 5) se explaya sobre este punto:

Mariano: Siempre hice actividad física, por ahí, siempre, también, con un fin más recreativo, ... nunca hice actividad física pensando en: 'uy, no, voy a hacer para mantenerme en forma' o una cosa así. Eh... siempre con un fin...bueno, como decía Tobías, me gusta andar en bici por andar en bici, me gusta la idea de...

Moderadora: disfrutás.

Tobías: sí.

Mariano: me gusta andar en bicicleta y viajar, digamos. No corro, nunca corrí en un gimnasio porque no me gusta, no me gusta el ejercicio en sí, lo que me gusta es salir y correr, digamos. Y, cansarme y transpirar (Grupo 5).

Para varios participantes el placer asociado a la actividad física es un elemento que se conjuga con otros, como tener el cuerpo en forma y saludable, distenderse de las presiones cotidianas y la posibilidad de realizar una actividad con amigos (profundizamos sobre esta dimensión en la próxima sección). En la conversación que se produce en el Grupo 8 vemos cómo varias de estas motivaciones se complementan, y es la integralidad de la experiencia lo que le da sentido a la práctica:

Asistente de la moderadora: con relación al ejercicio, digamos, cuando lo hacen ¿lo hacen por una cuestión de placer, de buscar algún beneficio?

Enrique: yo lo hago por las dos cosas. De placer, porque me encanta jugar a la pelota [refiere al fútbol], y otra, porque para hacer algo para mi cuerpo también. Porque, vivo todo el día sin hacer nada, trabajando, y por lo menos dos horitas quiero correr, transpirar, eh... por las dos cosas lo hago, por placer y para mi cuerpo.

Ciro: yo si lo tendría que hacer, lo haría por placer... (...) para desenchufarme un poco...

Asistente de la moderadora: o sea que, no sería tanto como un beneficio para tu salud.

Ciro: y, sé que es bueno, como dice él [Enrique], o sea, además de hacer algo que te gusta, sabés que es bueno para tu salud (Grupo 8).

La sociabilidad

La sociabilidad es otro de los valores positivos que los participantes asocian con la actividad física y la cultura del deporte. En el Grupo 1, Alina cuenta que salía a andar en *rollers* “*porque quería hacerlo y pasaba un momento con Flavia* [otra integrante del Grupo], *charlábamos, nos reíamos*”; en el Grupo 2, Valeria y Verónica cuentan que prefieren salir a caminar juntas antes que ir al gimnasio porque pueden ir charlando y “*es mucho más divertido*”; en el Grupo 4, Susana cuenta que está buscando retomar alguna actividad física “*que tenga que ver con lo social, con el conectarse, con estar con el otro... Eso, por ese lugar me enganchó con la actividad*”; Carlos y Andrés, en el Grupo 6, comentan que cuando jugaban al fútbol con un grupo de amigos “*nos cagábamos de risa, íbamos a correr la pelota un rato*”; y Diego, en el Grupo 5, dice que trata de ir algunas veces a correr al club Vélez (barrio de Liniers, él vive en Devoto) en lugar de a la plaza cercana a su casa, porque “*generalmente me encuentro con alguna persona, y lo veo un poco más social que la plaza*”. El efecto positivo sobre las relaciones sociales es mencionado con mucho énfasis por Gabriel y Dante, quienes juegan juntos al fútbol en una liga amateur, al punto que Dante plantea que “*te mejora como persona*”:

Moderadora: ¿y el hecho de juntarse con amigos? O sea, ¿la parte social también pesa?

Gabriel: fundamental.

Dante: por supuesto, esencial. Es más, te mejora como persona.

Moderadora: ¿sí?

Dante: el hecho de... sí, sí.

Gabriel: igual, siempre que te juntes a jugar al fútbol vas a terminar siendo amigo, en general, de todos. (Grupo 3)

Elias & Dunning (1995: 152) destacan que en los espacios recreativos se suelen relajar las barreras emocionales entre las personas y se da lugar a un clima de emotividad más abierta, en contraste con los contactos impersonales que predominan en la mayoría de los espacios de la vida cotidiana. Iso-Ahola & Coleman (1993) señalan que el ocio puede amortiguar el estrés generando apoyo social mediante el fomento de la compañía y las nuevas amistades, o también a través de sus características intrínsecas como lo son la libertad y la ausencia de presión, que incrementan el sentimiento personal de control y destreza.

Por otro lado, si bien en las sociedades contemporáneas los individuos siguen definiéndose por sus funciones laboral y profesional, siendo la ocupación un polo de significativa referencia en cuanto a la estructuración de la vida personal y social, también resulta cierto que las personas sitúan gran parte de sus intereses y placeres en actividades de descanso, esparcimiento, distracciones y otras actividades asociativas que no necesariamente están relacionadas con la esfera del trabajo. Lipovetsky (2010) apunta a que las actividades desarrolladas en el tiempo extralaboral adquieren un significativo atractivo cargado de valores esenciales, entre los que se encuentran la búsqueda de cierta plenitud personal en el goce del tiempo libre y en la vida relacional que el mismo genera. En este sentido, en algunas ocasiones los participantes destacaron la importancia de las relaciones sociales para sostener y no abandonar la realización de distintos ejercicios. Así, por ejemplo, Valeria cuenta que en algunas prácticas se anota sola, como el gimnasio u otras “*que son más divertidas*” como clases de *Boxing*, pero destaca que tiene más constancia en las actividades que hace con

amigas, como salir a caminar y jugar al fútbol. Algo similar cuenta Carlos (Grupo 6), quien plantea que es más fácil sostener la realización de prácticas deportivas colectivas con amigos que las actividades solitarias como ir al gimnasio, por el compromiso que asume con sus pares y porque le resulta más divertido: “*si sos un grupo, y si vos no vas dejás en banda al grupo y demás, te genera... no sólo: ‘ay, no voy, como voy yo solo...’*”. Para finalizar, y como veremos en la próxima sección, destacamos que si bien la sociabilidad es un incentivo para realizar determinadas prácticas corporales, las actividades físicas colectivas también conllevan dificultades para su concreción y continuidad.

Restricciones, limitantes y facilitadores de la actividad física

Los participantes señalan diversos obstáculos para realizar actividades físicas colectivas en la vida adulta, como coincidir en los horarios de un grupo amplio de personas, o incluso conformar el grupo para realizar la práctica. En el Grupo 6, Andrés y Carlos cuentan que siempre están buscando un grupo para jugar al fútbol pero que les cuesta concretarlo por las dificultades de hacer coincidir los tiempos de todos. Juan (Grupo 6) también encuentra el mismo obstáculo, y si bien en la actualidad logró poder jugar dos veces por semana, no realiza toda la actividad física en deportes colectivos que quisiera:

Juan: sí, obviamente que a mí no me fascina mucho ir al gimnasio, pero lo hago justamente porque no consigo, por ahí, jugar tres veces por semana al fútbol, porque tenés que reunir la gente, y nada, por ahí ir al gimnasio es como algo más fácil. Tenés una hora, vas, yo en la cuadra tengo un gimnasio, hago algo y vuelvo (Grupo 6).

Como Juan, varios participantes se vuelcan hacia rutinas de trabajo corporal individuales por las limitaciones comentadas. Tobías, del Grupo 5, enmarca las dificultades individuales para socializar las prácticas en el ritmo de vida en Buenos Aires, y al igual que Juan concluye que la opción es realizar actividades que no requieren de mayor organización colectiva:

Tobías: si me invitás a jugar cualquier cosa, cualquier deporte mañana, voy, o sea, me gusta. Me gusta hacer deporte. O sea, vivimos en una ciudad en la cual hacer deporte colectivo y coincidir horarios es difícil, por eso terminás corriendo, por eso todo el mundo corre también, porque es una cosa que vas solo y corrés, digamos.

Julián: cuando podés.

Tobías: cuando podés, en donde podés... por eso también está muy en boga, digamos. Y sí, vos vas.

Moderadora: ¿y vos corrés?

Tobías: (...) A mí no me gusta correr por correr, lo hago por una actividad física que es la que puedo hacer en este momento de mi vida (Grupo 5).

No sólo los tiempos sino también los lugares resultan difíciles de coordinar cuando la práctica se quiere realizar con amigos que viven a grandes distancias: “*teníamos una racha que jugábamos al tenis [con Mariano, del mismo Grupo], pero sí, él vive en Florida, yo vivo en Caballito. Hasta que te juntás, que no... es imposible, digamos, dos personas. Imaginate hacer una actividad grupal*”. Estas dificultades se resuelven en gran parte cuando los entrevistados son socios de clubes deportivos. Dante, del Grupo 3, por ejemplo comenta que en el club practica “*fútbol, todo, todo. Paddle, Tenis, todo lo que salga*”. El participante cuenta que conoce a mucha gente y tiene muchos amigos en el club del que es socio, lo que facilita la coordinación

para realizar distintos deportes en un espacio compartido por todos ellos.

Por su parte, la falta de tiempo es el principal impedimento para realizar cualquier tipo de ejercicio, tanto los individuales como los colectivos. No obstante, en los Grupos más jóvenes la temática apareció relativizada o cuestionada por algunos integrantes. Por ejemplo, en el Grupo 6, mientras Patricio plantea que dejó de ir al gimnasio porque *“los tiempos no me daban”* por su ritmo laboral, Andrés cuestiona la justificación: *“al tiempo te lo hacés”*. En cambio, entre los Grupos de participantes más grandes y con hijos, la falta de tiempo personal se expresa como una problemática compartida, producto de los cambios en el ciclo vital y las obligaciones familiares. Entre los varones, apareció la imposibilidad de realizar más actividad física por la necesidad de destinarle tiempo a la familia, y como una situación de potencial conflicto en el hogar. Así, por ejemplo, Mariano y Tobías disminuyeron la cantidad de ejercicio y no pudieron realizar un “escapada” a la montaña durante el año (escalan de forma deportiva) debido a que las mujeres de ambos estaban embarazadas. Mariano sintetiza la limitación con la frase *“esposa embarazada mata al corredor”*, y Tobías la complementa con *“bebé mata al corredor”*. Por su parte, Enrique, del Grupo 8, cuenta que antes de conocer a su mujer *“era muy deportista [pero] “después cuando conocí a mi mujer: chau (risas). Ni tiempo para el gimnasio (...) el trabajo, los llevo a los chicos, y vas dejando”*.

En los Grupos de mujeres con hijos en edad escolar, el disponer de tiempo personal para la actividad física también entra en conflicto con las responsabilidades familiares, domésticas y laborales. Para ellas el cuidado de los hijos y las tareas domésticas aparecieron como una limitación que ponen en primer plano. Además, en ningún caso responsabilizaron a sus parejas por la imposibilidad de realizar ejercicio. En la conversación que se produce en el Grupo 4, vemos cómo las entrevistadas dan cuenta de las dificultades que tienen para manejar su tiempo personal para realizar alguna actividad física por sus múltiples tareas y responsabilidades cotidianas:

Moderadora: bueno, no sé, ¿con la actividad física cómo... cómo se llevan?

Susana: yo hace un montón que no hago nada.

Moderadora: porque, bueno, también es parte de las recomendaciones, como vieron, de los hábitos de vida saludables, ¿no?

Cecilia: yo tengo un compendio así de actividades por hacer, en un futuro.

Moderadora: por hacer.

Rosario: cuando me jubile, cuando esté sin trabajo.

Cecilia: claro, cuando no coincida siempre que coincide las actividades de [los hijos] que llevo y traigo, que van haciendo actividades mientras yo los espero en algún lado tomándome un cafecito, haciendo algo que no...

Rosario: comiéndote una torta...

Cecilia: o comprando verdura para después cocinar, esas cosas que hacés en el medio de que los pibes van, hacen... esteh... no, tengo que volver a hacer (Grupo 4).

El embarazo también se describe como un momento de limitación para realizar actividad física, por los cambios corporales que experimentaron. Cynthia, que al momento de realizar el Grupo 7 estaba embarazada de cinco meses, cuenta que debió dejar de bailar salsa por el aumento de peso. El extrañamiento respecto del

cuerpo durante el embarazo, y en los meses posteriores a parir, fue compartido por las otras integrantes del Grupo que irónicamente plantearon que durante ese período se sintieron “una piedra”, que recién pasados varios meses “te rehabilitás”, “resurgís al mundo exterior”, y “volvés a ser humano”. La maternidad constituye una experiencia del *embodiment* que altera la autoimagen y la forma de relacionarse con el cuerpo y el entorno. Las posibilidades de realizar algunas actividades físicas se restringen durante ese momento del ciclo vital, teniendo que dejar algunas rutinas les resultaban placenteras como tomar clases de salsa. Pero el embarazo también constituye una oportunidad para comenzar prácticas que les permiten revertir ese sentimiento de alienación respecto del propio cuerpo y lograr un estado de bienestar emocional, como comenta Alicia respecto del Yoga:

Alicia: yo aumenté casi veinte kilos, con los dos embarazos, pero con el primero, lo sentí, viste, como que eran ochocientos kilos, no veinte. Era una roca la mina, no se podía mover. Y empecé con esto [Yoga], y el cuerpo se empezó a soltar, y mi humor se empezó a estabilizar, y me dejé de tantos altibajos, viste, que lloraba, me reía, lo puteaba a mi marido, todo junto me pasaba. Y empecé a tranquilizarme (Grupo 7).

La falta de oferta privada y de espacios públicos donde realizar actividad física también es una limitante del entorno barrial para algunos participantes. Las integrantes del Grupo 4 que viven en un barrio céntrico porteño de clase media y media baja plantearon especialmente estas limitaciones. Comentan que cerca de sus casas hay pocos espacios públicos donde poder realizar actividad física, y que los lugares privados generalmente están orientados a los niños o con poca variedad de oferta de prácticas menos convencionales (como tai chi o yoga):

Cecilia: y la propuesta de caminar media hora todos los días está siempre, bueno, tengo que... La verdad es que me da fiaca caminar por acá, una cosa es poder irte al parque y tener el recorrido, la pista que se usa para caminar, aunque esté al lado de la autopista en Parque Chacabuco, que salir acá y caminar... ¿entendés?

Moderadora: por acá no hay un parque cerca...

Cecilia: hay una placita en... nosotros tenemos ahí la de vuelta de mi casa, pero... bueno, ahora que le hicieron un circuito adentro a veces vamos con Guillermo a caminar un rato ahora.

Graciela: yo todavía no lo hice.

Moderadora: ¿y esto de las clases públicas, en las plazas...?

Cecilia: es un barrio...

Moderadora: a este barrio no llegó (...)

Rosario: este es un barrio... un poco dificultoso para algún tipo de actividades. Es todo más clásico, digamos. Hay mucho gimnasio, hay fútbol para los chicos, hay danza árabe para las nenas, hay taekwondo, judo, pero... Creo que ahora, últimamente empieza a haber un poco más de oferta de cosas más... yoga, bueno, yo hago tai chi acá cerca, pero en general, por lo menos para mí, eso era un problema, encontrar un lugar [cerca] que ofrezca... (Grupo 4).

La situación de varias de las participantes de este Grupo contrasta ampliamente con la del Grupo 2, que residen y trabajan en la zona norte del conurbano bonaerense. Se trata de barrios con hogares de alto nivel adquisitivo que cuentan con parques públicos y varios clubes donde realizar ejercicio y deporte. Así, entre otras prácticas, por ejemplo, Valeria y Verónica salen a caminar por el Hipódromo de San Isidro después de

trabajar y toman clases de *aerobics* gratis en una plaza en verano; Mariana sale a correr alrededor de la quinta presidencial de Olivos y Mara patina en ese mismo entorno verde; y Juana juega al hockey en un club de zona. Las facilidades y ventajas residenciales diferenciales para el desarrollo de actividades físicas quedan en evidencia en las experiencias de las participantes (Ortiz Hernández, 2005; Robledo Martínez, 2006; Hernández, Gómez & Parra, 2010; Parra, et. al., 2010, Allen-Collinson, 2011, entre otros).

Un último impedimento que se planteó fue el económico, aunque sólo dos participantes mencionaron este factor, probablemente debido a la composición social de los grupos. Graciela, del Grupo 4, cuenta que a ella le gusta hacer deportes colectivos y que además de la poca oferta que hay en el barrio y la falta de tiempo, la “*cuestión económica*” es otro de los motivos para no practicarlos. Por otra parte, Flavia del Grupo 1, cuenta que tuvo que dejar de ir a Yoga “*porque es caro y... en este momento no tengo plata*”, por lo que actualmente utiliza la bicicleta como medio de transporte, pero también para realizar actividad física.

En síntesis, el tiempo y el lugar para realizar actividad física son las principales limitaciones. Estas dificultades se incrementan para los deportes colectivos y para quienes residen en zonas con poca oferta pública y/o privada de actividades y espacios verdes. Junto con estos limitantes, el momento del ciclo vital y familiar también condiciona la disponibilidad de tiempo personal para dedicarle al trabajo corporal.

Conclusiones

En este artículo vimos que las motivaciones para realizar actividad física entre mujeres y varones de clase media jóvenes y de mediana edad son múltiples, y generalmente se complementan entre sí. La preocupación por el cuidado de la salud física estuvo presente en todos los grupos, en particular, por factores de riesgo (colesterol elevado y sobrepeso) y condiciones de salud (problemas de columna), pero también para compensar excesos y daños que uno mismo le ocasiona a su cuerpo. A ello se suma la preocupación estética de tener una buena apariencia corporal, especialmente entre las mujeres más jóvenes. Pero para aquellos que disfrutan de la actividad física y deportiva, se trata de una experiencia del *embodiment* más integral. Esta experiencia más abarcadora se expresa como bienestar y salud emocional, o simplemente en términos de sensaciones placenteras. Cuando se trata de actividades grupales, no sólo constituyen oportunidades para socializar sino también para compartir con otros dichas experiencias de bienestar. La oportunidad de liberar tensiones y relajarse es una importante motivación para realizar actividad física o deportiva, sea ésta individual o colectiva. Se trata de una suerte de paréntesis espacio-temporal para alejarse momentáneamente de las preocupaciones cotidianas suspendiendo el “pensar” y poder estar en el presente del aquí y el ahora (Csordas, 2010; Elias & Dunning, 1995).

Se destaca entre los más jóvenes la importancia que le otorgan a la actividad física y deportiva en el marco de una lógica compensatoria de excesos por el consumo de alcohol, comida chatarra, o marihuana durante el fin de semana. Esta estrategia “redentora” (Conrad, 1994; Lupton, 1997; Crawford, 2006) evidencia el esfuerzo por equilibrar mandatos culturales en tensión, como los son la responsabilidad personal por mantener una vida saludable que requiere de disciplina y preocupaciones de largo plazo, y el disfrute de la vida a través de placeres y gratificaciones inmediatas.

Destacamos asimismo que el “no cumplimiento” de las recomendaciones de los expertos en salud de realizar una determinada cantidad de actividad física es vivido con cierta culpa por algunos de los participantes de los Grupos cuando no pueden seguirlas por sus obligaciones cotidianas. Es decir, vemos cómo la responsabilidad individual por la salud puede tener como contrapunto la “culpabilización de la víctima” (Lupton, 1997; Crawford, 2006; Menéndez, 2009). Otros participantes, por el contrario, comparten una visión crítica de las recomendaciones de los especialistas, sea porque las relativizan en el contexto de sus rutinas y obligaciones cotidianas que restringen el tiempo personal para hacer actividad física, o porque apuntan a limitaciones

estructurales para poder llevarlas a cabo (falta de espacios verdes cercanos, por ejemplo). El cuestionamiento que surgió en algunos grupos a la industria multinacional del deporte si bien no los disuade de realizar ciertas prácticas, sí pone en evidencia la lectura más crítica que realizan del discurso de la vida saludable en tanto se alinea con los intereses comerciales de grandes grupos económicos en la sociedad de consumo globalizada.

Notas

1 Por ejemplo, en el artículo “Endorfinas: las hormonas del bienestar” (La Nación, 21/9/2003) se informa que “las investigaciones determinaron que la actividad física estimula la segregación de endorfinas y estas hormonas producen sentimientos positivos que pueden durar desde unos pocos minutos hasta 24 horas o más”. Estas hormonas son consideradas un “eslabón fundamental de la conexión entre la mente, el cuerpo y el vehículo del placer”. En un artículo más reciente se promocionan las caminatas sociales entre las mujeres por sus beneficios para la salud física y emocional, dando explicaciones fisiológicas: “en estas caminatas con amigas las mujeres sociabilizan, se divierten a la vez que realizan actividad física, se desintoxican y liberan tensiones. Hace que aumenten los niveles de endorfina en sangre (...). Cuando se libera endorfina el cuerpo experimenta calma, buen humor, disminución de las algias (dolores), y también de la presión sanguínea y la ansiedad. Se retrasa el proceso de envejecimiento y el cuerpo adquiere mayor inmunidad” (“Caminata social, altamente positiva”, La Nación, 31/07/2014).

Referencias bibliográficas

- Agger, B. (2011). *Body Problems: Running and Living Long in a Fast-Food Society*. New York: Routledge.
- Allen-Collinson, J. (2011). Running Embodiment, Power and Vulnerability: Notes Toward a Feminist Phenomenology of Female Running. En E. Kennedy & P. Markula (Eds.). *Women and exercise: the body, health and consumerism* (pp. 280-298). New York: Routledge.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res*, 21(6), 826-835.
- Barría, M. y Amigo, H. (2006). Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. *Archivos Lat. de nutrición*, 56(1), 3-11.
- Bourdieu, P. (1993). Deporte y clase social. En J. Brohm et. al. (Comps.) *Materiales de sociología del deporte* (pp. 57-82). Madrid: La Piqueta.
- Bourdieu, P. (2006). *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*. Buenos Aires: Taurus.
- Conrad, P. (1994). Wellness as Virtue: Morality and the Pursuit of Health. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 18, 385-401.
- Crawford, R. (2006). Health as a meaningful social practice. *Health*, 10(4), 401-420.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). Evolution and Flow. In *The evolving self: a psychology for the third millennium* (pp. 175-207). New York: Harper Perennial.
- Csordas, T. J. (2010). Modos somáticos de atención. En S. (Coord.) *Cuerpos plurales: antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83-104). Buenos Aires: Biblos.
- Elias, N. & Dunning, E. (1995). La búsqueda de la emoción en el ocio. En N. Elias & E. Dunning (Eds.) *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 83-116). Madrid: Fondo de Cultura Económica.

- Elias, N. (1995a). Introducción. En N. Elias & E. Dunning (Eds.) *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 31-82). Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Elias, N. (1995b). La génesis del deporte como problema sociológico. En N. Elias & E. Dunning (Eds.) *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 157-184). Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Freidin, Betina (2016) Introducción, *El cuidado de la salud: mandatos culturales, experiencias biográficas y prácticas cotidianas en sectores medios de Buenos Aires*. Buenos Aires: Editorial Imago Mundi (en prensa).
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la sociedad española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología* 64(44), 15-38
- Hargreaves, J. (1993). Problemas y promesa en el ocio y los deportes femeninos. En J. Brohm et al. (Comps.). *Materiales de sociología del deporte* (pp. 109-132). Madrid: La Piqueta.
- Hernández, A., Gómez, L. F. & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Rev. salud pública*, 12(2), 327-335. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n2/v12n2a16.pdf>
- Hockey, J. y Allen Collinson, J. (2007). Grasping the Phenomenology of Sporting Bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(2), 115-131.
- Infante Bolinaga, G., Fernández, A. & Ros, I. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. Simposio llevado a cabo en el VII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible, Donostia. Recuperado de: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Iso-Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. En J. T. Haworth, J. T. (Ed.). *Work, Leisure and Well-being* (pp. 133-147). London: Routledge.
- Iso-Ahola, S. y Coleman, D. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Krueger, R. (1988) *Focus Group: A Practical Guide for Applied Research*. London: Sage.
- Liamputtong, P. (2011) *Focus Group Methodology: Principles and Practice*. London: Sage.
- Lipovetsky, G. (2006). *La hipermodernidad*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2010). *La felicidad paradójica: ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Lupton, D. (1997). *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. London: Sage.
- Markula, P. & Kennedy, E. (2011). Beyond binaries: contemporary approaches to women and exercise. En E. Kennedy & P. Markula (Eds.). *Women and exercise: the body, health and consumerism* (pp. 1-26). New York: Routledge.
- McDermott, L. (2011). “Doing Something That’s Good for Me”: Exploring Intersections of Physical Activity and Health. En E. Kennedy & P. Markula (Eds.). *Women and exercise: the body, health and consumerism* (pp. 197-226). New York: Routledge.
- Menéndez, E. L. (2009). *De sujetos, saberes, y estructuras*. Buenos Aires: Lugar.
- Merleau-Ponty, M. (1976). *La estructura del comportamiento*. Buenos Aires: Hachette.
- Munné, F. y Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Álvaro, A. Garrido & J.

- R. Torregrosa (Eds.). *Psicología Social Aplicada* (pp. 430-447). Madrid: McGraw-Hill.
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OPS (2003). *Cuidado innovador para las condiciones crónicas: agenda para el cambio*. Whashington: OPS.
- OPS (2012). *Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles*. Whashington: OPS.
- OPS (2013). *Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles*. Whashington: OPS.
- Ortiz Hernández, L. (2005). Disparidad en la disponibilidad de infraestructura para la actividad física deportiva en los municipios de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 6(4).
- Parra, D. C., McKenzie, T. L., Ribeiro, I. C., Hino, A. A. F., Dreisinger, M., Coniglio, K., & Simoes, E. J. (2010). Assessing physical activity in public parks in Brazil using systematic observation. *American journal of public health*, 100(8), 1420-1426. doi: 10.2105/AJPH.2009.181230
- Robertson, S. (2006). 'Not living life in too much of an excess': lay men understanding health and well-being. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 10(2), 175-189.
- Robledo Martínez, R. (2006). Características Socioculturales de la Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Rev. salud pública*, 8(2), 13-27.
- Rodríguez, A. D. (2010). "Callate y entrena. Sin dolor no hay ganancia": Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 1(3), 51-60.
- Saint Onge, J. M. & Krueger, P. M. (2011). Education and Racial-Ethnic Differences in Types of Exercise in the United States. *J Health Soc Behav*, 52(2), 197-211.