



A vueltas con lo de siempre: deporte y modo de vida

Revolving around the same: sports and lifestyle

Nuria Puig-Barata

Giseafe (Grup d'investigació Social i Educativa en l'Activitat Física i l'Esport)
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Barcelona
nuriapuiginefc@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3496-2019>



En estos días de confinamiento, con los cambios de ritmo que hemos vivido, he visto de nuevo hasta qué punto era cierto lo que uno de los profesores que más me enseñó y ayudó cuando realicé mis estudios en París, siempre decía. Según Antoine Haumont¹ (así se llamaba) nuestro comportamiento hacia el deporte es una cuestión de *capacidad de gestión y previsión del modo de vida*. Si no se dan estas condiciones, no se practica deporte o no se hace de forma regular o siempre hay otras actividades de ocio que se eligen en lugar de hacer deporte. Es una de las grandes lecciones que aprendí y que me han parecido de gran utilidad a lo largo de mi carrera profesional para comprender los hábitos deportivos de la población.

El modo de vida es el conjunto de actividades que regulan la vida cotidiana. Básicamente, se trata de: trabajo remunerado o formación, actividad doméstica y familiar, tiempo libre, tiempo para satisfacer las necesidades fisiológicas y tiempo de descanso. En general, tenemos modos de vida muy pautados y, gracias a ello, podemos decidir asignar

unas franjas horarias del tiempo libre a la práctica deportiva. Si no es así, por más que nos carguemos de buenos propósitos cada día o cada cierto tiempo no practicaremos deporte de modo regular.

Al decretarse el estado de alarma hubo que encerrarse en casa y, acostumbrada como estoy a realizar ejercicio al aire libre casi cada día, me dije que debía seguir haciéndolo en el interior de la misma. He tardado mucho en conseguirlo. Durante las primeras cinco semanas, cada noche iba a dormir preocupada por no haber cumplido mi propósito. Tardé días en darme cuenta del motivo. No era otro que un cambio radical en mi modo de vida y la inexistencia de unos ritmos regulares dentro de los que fuera posible encajar la actividad física. El trabajo doméstico se intensificó; había que cocinar siempre; las compras de comida y productos para la casa se hicieron más complicadas; era muy importante seguir las noticias ya que tenía una gran preocupación por la situación que vivíamos y por el futuro incierto, de modo que dedicaba mucho tiempo a intercambiar opiniones con familia y amistades; había que

¹ Antoine Haumont fue catedrático en la Université de Paris VII-Jussieu e investigador en el Institut de Sociologie Urbaine también de Paris. Falleció en 2016.

anular citas (en el CAP, en la óptica, para renovar un documento...), encuentros, viajes, etc. El día pasaba volando, faltaba tiempo para todo y, por supuesto, la promesa de hacer deporte quedaba aplazada hasta el día siguiente.

Ahora, a punto de entrar en la fase 1 (vivo en Barcelona y es el día 22 de mayo de 2020 cuando escribo estas líneas), nuestra vida se ha regularizado y, casi sin darnos cuenta, las 11,30 de la mañana se ha convertido en la hora del paseo en nuestro nuevo ritmo cotidiano. Han pasado dos meses desde que se decretó el estado de alarma. Ha sido necesario una nueva reorganización del modo de vida para poder gestionarlo adecuadamente y prever actividades.

Mi percepción inicial era que me faltaba tiempo, pero, en realidad, el problema era una gran desorganización del modo de vida que no me permitía organizarme para realizar ejercicio con regularidad. Llevado el tema al análisis de la práctica deportiva de la población, creo que hay que tener mucha cautela al analizar la respuesta "falta de tiempo" como una de las razones principales para justificar no realizar práctica deportiva. Si la falta de tiempo fuera "el motivo" no entenderíamos porqué entre las personas en paro el índice de práctica deportiva es inferior al de quienes trabajan. Los resultados de la encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas en 2014 son reveladores al respecto (tabla 1)

Tabla 1. Práctica deportiva según si se trabaja o se está en el paro

Situación laboral	Práctica de deportes en la actualidad			
	Practica uno y/o varios deportes	Lo ha practicado, pero ahora ya no	No practica ninguno	Total
Trabaja	51,5%	24,4%	24,1%	100,0%
En el paro y ha trabajado antes	40,6%	29,4%	29,9%	100,0%
En el paro y busca su primer empleo	50%	33,3%	16,7%	100,0%

Fuente: Centro de Investigaciones Sociológicas, 2014

Si hacer deporte sólo fuera una cuestión de tener tiempo, no se entendería que, precisamente las personas que trabajan, son las que más deporte hacen (51,5%) y que, en cambio, las personas en paro y que han trabajado antes son las que no practican ninguno (29,9%). El porcentaje de personas que había hecho deporte y ya no lo hace también es mayor entre las que están paradas (29,4% y 33,3%) También es importante ver la diferencia en el índice de práctica deportiva entre personas paradas y que habían trabajado antes (40,6%) y las que están paradas y buscan su primer empleo (50%)

Cuando se trabaja, se tiene un modo de vida pausado a lo largo de la semana que permite, en caso de desearlo, organizarse para hacer deporte. La situación de paro, sobre todo si anteriormente se había trabajado, significa incertidumbre, angustia, preocupación... Se tiene tiempo, pero es un tiempo incierto que, en realidad, no existe porque no permite prever nada. Esta situación también puede explicar que antes se hubiera practicado y que, al quedar en situación de paro, se haya dejado de hacer. La incertidum-

bre puede ser menor entre quienes buscan su primer empleo; se trata seguramente de personas jóvenes con menos responsabilidades y más apoyo familiar lo que les permite llevar una vida más regular y, en consecuencia, organizarse para hacer deporte.

Este fenómeno de hacer muy poco – y no solo hablo de deporte - en situaciones de incertidumbre ha sido puesto de manifiesto en muchas ocasiones. Deseo citar aquí la interesante reflexión realizada por Eulàlia Lledó acerca del día a día en situación de confinamiento (Lledó, 2020). La autora es crítica literaria y sus artículos se nutren de numerosas referencias a obras principalmente escritas por mujeres. En el artículo que comento se refiere a la autora rusa Lidiya Ginzburg (1902-1990) y su obra *Diario del sitio de Leningrado* (Ginzburg, 2000). Cita el fragmento siguiente (marco en *cursiva* las frases que me interesa destacar):

La ociosidad, cuando no se interpreta como descanso, como distracción, es sufrimiento, castigo (la cárcel, la cola, la espera para el ingreso). La cola es la combinación de una total ociosidad y

un profundo desgaste de energía física (...) En las colas había poquísima gente que leyera un libro, ni tan siquiera el periódico. Esto sólo llama la atención a quienes no han hecho colas de muchas horas a diario. En la psicología de la cola reside una nerviosa y angustiada aspiración de llegar al final, de dar paso interiormente a ese tiempo vacío. La angustia desplaza a todo lo que podría constituir un alivio. *El estado psicológico de la persona que permanece en una cola muy larga, a menudo no le permite dedicarse a otras ocupaciones.* El intelectual, inocentemente, se había llevado un libro, pero prefería estar atento a lo que sucedía a su alrededor (Ginzburg, 2000; cfr. Lledó, 2020)

Al respecto, comenta Lledó:

Quando hace muchos años leí esta sabia reflexión (...) a propósito de las interminables y durísimas colas —a veces estériles— que la población de la ciudad —mujeres y hombres, pero, sobre todo, mujeres— tenía que hacer para conseguir lo más básico durante el sitio de Leníngrado (1941-1944), fue un bálsamo (la literatura acostumbra a serlo) y *comprendí la impaciencia*

que me provocaba cualquier espera no querida, cualquier parón impuesto. Cambien «cola» por «confinamiento» en casa por culpa del coronavirus y *se explicarán la incapacidad propia y de muchas otras personas para concentrarse* cuando deciden realizar un trabajo, alguna labor, ordenar un armario, hacer limpieza de papeles, terminar un artículo, leer, escribir un libro..., durante estos días de reclusión en los hogares, durante estas horas de espera eterna. *No se martiricen pensando que justamente ahora, ahora que tienen todo el tiempo del mundo, no encuentran el momento de ponerse a ello.* No insisto más, no podría explicarlo mejor que Ginzburg (Lledó, 2020)

Si no tenemos una vida organizada, con ritmos regulares, cuesta mucho establecer hábitos en nuestros comportamientos. Aun así, no hay duda que se dan diferencias entre las personas en razón de hábitos adquiridos con anterioridad o de prioridades en la forma de ocupar el tiempo libre.

Al respecto, si analizamos la frecuencia de práctica deportiva de personas en paro se puede ver cómo lo hacen con una regularidad igual o superior a las personas que trabajan (tabla 2)

Tabla 2. Frecuencia de práctica deportiva según si se trabaja o se está en el paro

	Tres o más veces por semana	Una o dos veces por semana
Trabaja	51,8%	38,2%
En el paro y ha trabajado antes	51,8%	41,1%
En el paro y busca su primer empleo	58,3%	33,3%

Fuente: Centro de Investigaciones Sociológicas, 2014

En este caso, estas personas ya tienen incorporado el hábito deportivo, son capaces de superar las incertidumbres de la situación en que están y aprovechan el tiempo disponible para hacer algo que les gusta y, que, sin duda, les da bienestar. Por tanto, ante la misma situación un grupo no hace deporte y hasta ha dejado de hacerlo mientras que personas en la misma situación sí lo hacen y, además, con elevada frecuencia. Y el tiempo de que se dispone es el mismo; se pueden organizar el modo de vida porque tienen el hábito de la práctica deportiva. Por tanto, es una cuestión de *hábito* no de *tiempo* (Llopis, 2020; cfr. López, 2020)

Ocurre algo parecido si la no práctica deportiva se analiza desde la perspectiva de las preferencias a la hora de ocupar el tiempo libre. Aquí, me remito a una

atractiva investigación realizada en Italia que llevaba por título "Lo sport nel contesto e nei ritmi della vita quotidiana" (Fraire & Koch-Weser, 1997; cfr. Martínez del Castillo & Puig-Barata, 2002, 177-179). Se estudió la práctica deportiva en el contexto de los ritmos cotidianos (el modo de vida) y se calculó el tiempo dedicado a cada actividad. El tiempo dedicado a la práctica deportiva era superior en los hombres que en las mujeres y lo más interesante era que en los fines de semana los hombres hacían aún más deporte y las mujeres menos. Ellas preferían ocupar su tiempo en otras actividades fundamentalmente las basadas en los encuentros familiares.

Hay que tener mucha cautela a la hora de interpretar la falta de tiempo como motivo para no practicar deporte. Sin duda, quienes dan esta razón lo per-

ciben así. Sin embargo, para entender lo que ocurre en este caso –y en otros que he apuntado como la frecuencia de práctica o las prioridades en el tiempo libre– hay que situar el análisis del comportamiento deportivo en el contexto de los modos de vida. Dos cuestiones son fundamentales: 1. Para que haya práctica, hay que tener la posibilidad de gestionar el tiempo disponible y poder prever las actividades que se desean realizar; y 2. En nuestras rutinas cotidianas el deporte ha de ser una de nuestras preferencias por encima de otras opciones. La experiencia del confinamiento nos lo ha hecho recordar.

Referencias

- CIS. 2014. *Barómetro de junio*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. <http://www.cis.es/>
- [cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14090](http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14090)
- Fraire, Mary y Koch-Weser, Ammassari. 1997. "Lo sport nel contesto e nei ritmi della vita quotidiana". En *Statistica e sport: non solo numeri*. Editado por Antonio Mussino, 117-195. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Ginzburg, Lidiya. 2000. *Diario del sitio de Leningrado*. Barcelona: Muchnik, trad. Belén Marín.
- Lledó, Eulàlia 2020. "Paciencia y barajar", *Huffington Post* 22 de marzo. <https://www.eulalialledo.cat/es/2020/03/22/paciencia-y-barajar/>
- López, Patricia, 2020. "Ramón Llopis (UV): El confinamiento afectará más a la condición de practicante deportivo que a la del fan" *Palco 23*, 30 de abril 2020.
- Martinez del Castillo, Jesús, Puig, Nuria 2002. "Espacio y tiempo en el deporte". En *Sociología del deporte*. Editado por Manuel García Ferrando, Nuria Puig y Francisco Lagardera, 159-185. Madrid: Alianza editorial.