

Sentidos, motivaciones, estrategias y barreras vinculadas con la realización de actividades físicas y deportes entre sectores de clase media del AMBA

Matías Ballesteros (UBA-CONICET, matiballesteros@yahoo.com.ar), **Betina Freidin** (UBA-CONICET, freidinbetina@gmail.com), **Pablo Borda** (UBA, pabloborda@sion.com), **Mercedes Krause** (UBA-CONICET, merkrause@gmail.com), **Julia Bonetto** (UBA, j.bonetto@yahoo.com.ar)

Resumen

En esta ponencia presentamos resultados preliminares de un proyecto UBACyT en el que indagamos sobre diversas prácticas preventivas asociadas a hábitos de vida normativamente considerados como saludables. Enmarcamos nuestro estudio en un contexto socio cultural que enfatiza la responsabilidad individual en el cuidado de la salud, especialmente en los aspectos preventivos, a través del desarrollo de estilos de vida saludables. Nos preguntamos sobre los motivos por los que los sujetos realizan actividad física y deporte, los sentidos que le dan a dichas prácticas, las diversas estrategias, modalidades y momentos en los que la realizan, así como diversos aspectos y circunstancias que facilitan u obstaculizan las posibilidades de desarrollarlas. Nuestros hallazgos se basan en el análisis cualitativo de 8 grupos focalizados con varones y mujeres de clase media de entre 20 y 50 años de edad, realizados en el Área Metropolitana de Buenos Aires en el año 2013. Si bien la salud emerge como una motivación para realizar ejercicios, generalmente no es considerada la principal, apareciendo diversos incentivos, como la sociabilidad y el placer asociados con las prácticas deportivas, la competición, la estética y hasta su utilidad compensatoria para con otros comportamientos considerados dañinos para el cuerpo.

Introducción

En esta ponencia presentamos resultados preliminares del proyecto UBACyT “*¿En búsqueda de la salud holística? Discursos de cuidado de la salud, desigualdad social y estilos de vida*”. En el mismo indagamos los procesos de recepción y construcción de significados en torno a los mensajes culturales vinculados con diversas prácticas de promoción de la salud, entre los que se encuentran las recomendaciones de los expertos sobre la importancia de realizar actividad física.

El cuidado de la salud, promovido en las sociedades contemporáneas como una responsabilidad en gran parte de los individuos, se articula con un ideal de corporalidad que

responde a los valores estéticos de la delgadez, la belleza y la juventud (Lupton, 1996). La realización de deportes y el ejercicio físico son considerados como algo “bueno” para el cuerpo y la salud, mientras que el sedentarismo es considerado como algo “malo” (Conrad, 1994; Lupton, 1996). El discurso médico es uno de los elementos que influyen las decisiones y sentidos que les dan los sujetos a sus prácticas corporales. Existen otras racionalidades que orientan los comportamientos y que cobran sentido en la vida cotidiana de los actores, vinculados con situaciones personales, condiciones sociales, económicas y culturales (Menéndez, 2009). Para los sujetos y los distintos grupos sociales, realizar o no actividad física, puede relacionarse con el cuidado de la salud así como con otras motivaciones y razones vinculadas con 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 (Conrad, 1994; Saint Onge y Krueger, 2011; Allender, Cowburn y Foster, 2006; Hockey y Allen Collinson, 2007). También puede relacionarse con la expresión de emociones comúnmente reprimidas en la vida cotidiana. Elias (1995 a y b) plantea que en las sociedades fuertemente diferenciadas e industrializadas los adultos reprimen constantemente sus emociones y sentimientos fuertes. El autocontrol y el control social sobre estas emociones, debido a la demanda de moderación que exige la sociedad a sus miembros, está en tensión con las representaciones y sentimientos de los individuos, generando estrés. Un “remedio” para esta problemática son las distintas actividades recreativas, entre las cuales se incluye el deporte. Las mismas posibilitan la liberación de tensiones mediante la expresión de emociones reprimidas en la vida cotidiana (Elias, 1995b: 92). Sin embargo, no hay que entender a este “antídoto” como una simple liberación física de las tensiones; no se busca simplemente la relajación, sino también una estimulación de 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.

De manera similar, 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). A su vez, los factores estructurales moldean el tipo y la intensidad de la actividad física, tales como el género, la posición social y la edad (Bourdieu, 1993; Bourdieu, 2006; Hargreaves, 1993)¹. El lugar de residencia es otro determinante vinculado con la clase social al condicionar el acceso diferencial a infraestructura para realizar actividades recreativas y deportivas (Ortiz Hernández, 2005 y 2007; Robledo Martínez, 2006; Hernández et al 2010).

En esta ponencia indagamos las motivaciones de mujeres y varones de clase media residentes en el AMBA para realizar actividades físicas, los sentidos que les dan a dichas prácticas, las diversas estrategias, modalidades y momentos en los que la realizan, así como las condiciones que facilitan u obstaculizan las posibilidades de desarrollarlas.

Metodología

Realizamos el trabajo de campo durante el año 2013 en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Conformamos ocho grupos focalizados con varones y mujeres de clase media. Para seleccionar a los participantes consideramos su educación formal (que tuvieran estudios secundarios completos y más) y que desarrollaran ocupaciones típicas de clase media (Sautu, 2011). Los grupos fueron homogéneos según la edad y el género, y según la condición de tener o no hijos.

Cuadro 1: Conformación de los grupos según características sociodemográficas

	Mujeres	Varones
--	---------	---------

¹ Es posible clasificar a la actividad física en al menos dos tipos: la ocupacional y por roles sociales, y la discrecional que incluye las actividades dirigidas a mejorar la salud, la recreación y la socialización (Ortiz Hernández, 2005). Cabe destacar que los distintos tipos de actividad física tienen diferentes efectos para la salud (Ortiz Hernández, 2005) y que centrarse sólo en la discrecional puede producir la paradoja de que se catalogue como sedentarios a trabajadores que tienen problemas de salud por el exceso de actividad física que desarrollan en su trabajo (Bagrichevsky et al., 2007). Debido a las transformaciones sociales, económicas y culturales se ha generado un descenso de ambos tipos de actividades en las últimas décadas debido a la disminución de empleos que requieren un trabajo físico considerable (Ortiz Hernández, 2005), al aumento del parque automotor y a una mayor proporción del tiempo libre destinado a actividades sedentarias (Barría y Amigo, 2006).

20-30 años	G1 sin hijos G2 sin hijos	G3 sin hijos G6 sin hijos
30-45 años	G7 con hijos	G5 con hijos G8 con hijos
40-50 años	G4 con hijos	

Para analizar los datos utilizamos el programa ATLAS.ti, previa desgrabación *verbatim* de las conversaciones grupales, en las que identificamos la intervención de cada participante. Los códigos fueron construidos de manera inductiva así como a partir de conceptos teóricos preexistentes. Paralelamente construimos síntesis temáticas y matrices cualitativas con los emergentes de cada grupo para facilitar el análisis comparativo.

Motivaciones y razones para realizar (o no) actividad física

Las razones para realizar actividad física recreativa y practicar deportes son variadas e incluyen el placer que en sí mismo generan determinadas prácticas, los motivos de salud, los efectos positivos para el bienestar psicoemocional –en muchos casos como medio para manejar el estrés-, los aspectos asociados a la sociabilidad, la estética y para controlar el peso. Realizar actividad física también constituye una estrategia de balance para contrarrestar los efectos “negativos” producto comportamientos “dañinos” para el cuerpo (comida o alcohol en exceso, fumar, etc.). En varias ocasiones los entrevistados plantean que varios de estos motivos son complementarios.

Placer, salud y bienestar

El placer asociado a determinadas actividades físicas fue una motivación central entre los participantes de los grupos; el hecho de no disfrutar de algunas prácticas, como ir regularmente al gimnasio, constituye un elemento disuasivo pese a otros beneficios que podrían aportar. Mariano (GF5) se exploya sobre este punto:

Moderadora: ¿y vos Mariano? ¿hacés actividad?

Mariano: no, también, siempre hice, sí, sí, sí. Siempre hice actividad física, por ahí, siempre, también, con un fin más recreativo, esteh... 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.

Tobias: 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 y...

Sin embargo, para varios entrevistados el placer asociado a la actividad física es un elemento que se conjuga con otros, como la posibilidad de realizar una actividad con amigos, tener el cuerpo en forma y saludable, y distenderse de las presiones cotidianas. En la conversación que se produce en el GF8 ante la pregunta sobre los motivos por los que realizan actividad física, se ve cómo varias de estas motivaciones se complementan, y es la sumatoria de aspectos lo 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.

Moderadora: sí, bueno, de hecho dijeron que a veces es hasta como más importante, ¿no?

Ciro: el ejercicio.

Moderadora: más eficiente al menos.

Ciro: sí, sí, sí. Yo también, yo la verdad que siempre comí bastante, y después de que dejé hacer ejercicio empecé a engordar más. Esa es la realidad.

Por el contrario, la práctica de actividad física puede resultar ser una obligación por una necesidad de salud asociada a una condición crónica. Tal es el caso de Beatriz (GF7) quien practica tenis una hora por semana 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 GF3, 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, y realizan actividad física por cuestiones de salud y estética. De manera similar, Mara, del GF2, “*odia el deporte*” y se autoimpone la disciplina de realizar regularmente actividad física para compensar los efectos negativos que le genera a su cuerpo prácticas que considera nocivas, 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...

Moderadora: ¿pero lo haces por una cuestión de...?

Mara: 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...

Valeria: y te hace bien cuando vas, ¿o no? Encima te hace bien...

Mara: sí, ojo, yo salgo [del gimnasio] y estoy feliz. Además, últimamente, no sé por qué estoy demasiado híper activa, entonces largo un poquito ahí, largo mi híper actividad ahí. Y los fines de semana, algún que otro así esporádicamente que me levanto así con todas las pilas a 220, me voy a patinar.

Es importante tener en cuenta que los materiales audiovisuales que utilizamos para enfocar la discusión grupal hacia la esfera de actividad física se orientaban a la promoción de la salud tanto física como mental². Los participantes reconocen ambos tipos de beneficios al referirse a distintas prácticas corporales que realizan o realizaban. Así a través de la actividad física han podido controlar el sobrepeso y el nivel de colesterol –factores de riesgo que se acrecientan con el sedentarismo-- además de mejorar problemas osteomusculares. A estos

² Preguntamos primero de manera abierta sobre sus prácticas de cuidado de la salud en la vida cotidiana y luego introdujimos materiales audiovisuales sobre actividades físicas y deportes: (i) una publicidad de galletitas de salvado Bagley, que ayudaría a mantener un equilibrio psicoemocional y reducir el colesterol, junto a hábitos de vida saludables como el uso de la bicicleta y la práctica de artes marciales; (ii) un corto animado del Ministerio de Salud de la Nación (2011), que muestra al personaje de Roberto como sedentario y que tiene dificultades para correr el colectivo, y recomienda la realización de actividades físicas para prevenir enfermedades cardiovasculares, evitar el estrés y aumentar la autoestima; y (iii) una clase de yoga que se realiza al aire libre en una plaza de la ciudad de Buenos Aires.

beneficios se suma el bienestar emocional que genera poner el cuerpo en movimiento, beneficio del que en varios grupos los entrevistados dieron cuenta apelando a explicaciones científicas sobre la producción de endorfinas que han tenido una gran divulgación a través de los medios de comunicación. En ocasiones los beneficios se combinan a través del tiempo, y las motivaciones empiezan a complementarse. Julián (GF5) nos cuenta que comenzó a caminar como parte de una rutina que le indicó la nutricionista para combatir el sobrepeso, pero además comprobó que le ayudó a bajar el colesterol y a mejorar su estado de ánimo:

Julián: no, o sea, yo empecé a caminar, bajé de peso e incorporé 1 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, esteh... en serio, yo creo que hay hábitos que hacen bien y que funcionan, y que uno los compra. Esteh...

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... 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...

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. 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*”. Finalmente, expresan que la actividad física los ayuda a descargar tensiones y relajarse, en varias ocasiones refieren a ella como una estrategia antiestrés. En el

fragmento que presentamos a continuación vemos cómo en el GF2, las entrevistadas relacionan los tres tipos de experiencias:

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

Mariana: ¿coinciden?

Valeria: sí, sí.

Mariana: sí.

Moderadora: ¿en qué sentido lo ven?

Valeria: 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: si, es que... []

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

Verónica: lo nuestro es por la charla, descargamos todo con charla.

Valeria: sí.

Moderadora: ¿mientras caminan?

Verónica: sí, mientras caminamos.

Valeria: sí.

Verónica: como que encima te da más polenta para caminar más rápido porque estás enojada (Risas)

Moderadora: y gastas más calorías.

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.

Mara: es como que... []

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: no, yo por una de las razones que retomé el gimnasio hace 4 años, era porque estaba maquinándome en lo que iba a hacer, en lo que estaba haciendo (...). Y 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 1 hora que era pura, era presente puro.

En este grupo vemos que los momentos de actividad física son momentos de “descarga” en los que se conjuga la relajación física, con la charla y la liberación de tensiones laborales. Además, es una experiencia temporal en la que “no estás pensando”, y en la que logran abstraerse de sus preocupaciones de la vida cotidiana. La perspectiva del *embodiment* nos permite comprender este conjunto de experiencias vinculadas 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. “*Mientras corrés [sos] vos y la nada*” 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*”. 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 y Dunning, 1995), “*vivís el presente, porque estas vos así con la pelota y no estás pensando: ‘uy, qué pasa...’*”.

Como lo señalamos, los beneficios reportados remiten a una idea de bienestar ampliado a lo psicológico. Si bien actualmente la práctica deportiva, y la actividad física en sí misma, no queda exenta de discursos que valoran la auto-superación, batir límites y aumentar el rendimiento físico a través de rutinas físicas calculadas y cronometradas; notamos cierta prioridad concedida al ocio y la salud, como puede ser el mantenimiento de la forma física, distracciones, búsqueda de placer, contacto con la naturaleza y otras personas, entretenerse y sentirse bien con uno mismo. 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 abarca dominios y experiencias relacionadas con lo corporal, lo psicológico y lo emocional. Siguiendo a Lipovetsky (2010) se trataría de una nueva dinámica de *embodiment* de los placeres, en donde se asocia lo físico con lo psicológico en la búsqueda de un bienestar cualitativo y reflexivo, que si bien se centra en el cuidado del cuerpo, remite a la atención de uno mismo a través del registro de sensaciones íntimas y placenteras. En este sentido, el cuerpo deja de ser percibido como algo externo, para ser identificado con la persona, con el ser.

La función compensatoria y la estética

Como mencionamos anteriormente, la realización de actividad física es vista 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 surgió principalmente en los grupos de jóvenes. Ya vimos en una cita anterior que Mara (GF2) va al gimnasio para compensar lo “*nociva*” que es con su cuerpo por fumar y tomar alcohol cuando sale a bailar. Algo similar ocurre con Gabriel, Dante y Marcelo (GF3), quienes incluyen al deporte en una lógica compensatoria y de balance con la que piensan el cuidado de la salud. Estos entrevistados ubican al deporte como un pilar importante para encontrar un “*equilibrio*” en su salud, como contrapunto de los excesos de los fines de semana vinculados con el consumo de alcohol, marihuana y la alimentación. Gabriel, por ejemplo 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*”.

Esta contraposición entre las acciones “buenas” y “malas” sobre el cuerpo, así como la necesidad de compensar los excesos, puede ser leída a partir de la idea de Conrad (1994) sobre la salud como un discurso moral. El autor plantea que existe una moralidad del cuerpo en términos de lo que está bien y lo que está mal, en donde el cuerpo es un lugar para accionar moralmente. Esta moral sobre lo bueno y lo malo genera mandatos sobre lo que los individuos pueden y deben hacer.

Claramente los entrevistados consideran la actividad física como “buena” para el cuerpo, y que puede compensar o “redimir” otras acciones “malas” que uno mismo se infringe. Conrad (1994) da cuenta de esta idea del ejercicio como un accionar de redención sobre el cuerpo y plantea que en algunos casos sirve como una especie de ritual de purificación que elimina los comportamientos transgresores del bienestar. En el fragmento del GF6 que sigue a continuación, Patricio, Juan y Andrés también destacan la estrategia compensatoria. Sin embargo, en este caso además de la preservación de la salud aparece la motivación estética. Cabe destacar que la preocupación por la estética apareció principalmente en los grupos de jóvenes, tanto de hombres como de mujeres. Sin embargo entre los primeros generó cierta ridiculización; así en el GF6 “cargan” a uno de los integrantes (Juan) porque realiza mucha más actividad física que el resto, y asocian eso al hecho de que esté soltero y por lo tanto “*en el mercado*” preocupado más por su imagen corporal que el resto. Frente a ello, el integrante del grupo si bien reconoce la motivación estética, se defiende diciendo que también está vinculado a una cuestión de salud, y hacer deporte e ir al gimnasio le permite compensar lo mucho y mal que come:

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.

Moderadora: ah.

Juan: 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 cuidó en la comida, no me privó 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 choripan, 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...

Pareciera ser que la burla del grupo, así como la defensa sobre las prácticas de cuidado, responden a una identidad de masculinidad hegemónica a partir de la cual los hombres no se preocupan, ni se deben preocupar, por los comportamientos vinculados con el cuidado de la salud (y la estética en este caso), principalmente si son jóvenes, solteros y sin hijos (Robertson, 2006). Sin embargo, siguiendo a Robertson (2006: 183-184) esta forma de identificación con lo masculino cede o se relaja ante determinadas enfermedades crónicas o impedimentos físicos a partir de las cuales la moral de la responsabilidad individual por la salud se torna particularmente fuerte; en estas circunstancias, el "no me importan" los comportamientos de cuidado da lugar al "me deben importar". Juan resguarda su masculinidad argumentando que tiene un factor de riesgo (colesterol alto) por el que se debe cuidar y que además "cumple" con la identidad masculina hegemónica en relación a la comida y la bebida (no privarse de gustos y excesos).

En cambio en los grupos de las mujeres la motivación estética como un fin en sí mismo no parece necesitar estar acompañada de justificación alguna. Lo vemos por ejemplo en el siguiente fragmento, en el que Patricia cuenta que pagó mucho dinero por realizar una actividad física que si bien no le gustaba, supuestamente tenía un efecto "mágico" en cuanto a la capacidad de quemar grasas:

Patricia. Yo pagué Curves, pagué millones por 30 minutos.

Moderadora: ¿qué es?

Margarita: Curves. Son 30 minutos [de ejercicio físico] y como que es mágico.

Patricia: y, lo pagué. Es mentira, es una falacia.

Margarita: es como, tipo, 10 minutos de bicicleta, 10 minutos... es como...

Patricia: no, es una ronda, es una ronda de aparatos que vas uno por uno...

Flavia: es horrible eso.

Micaela: claro, y no te relaja.

Patricia: Y, te dicen, “up, cambio”.

Moderadora: eso no te relaja...

Margarita: no, lo que haces es, te adelgaza. Te quemas grasas, quemas rápido y eso...

Patricia: no, te juro por Dios, lo hice y no.

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, algunos que practican deportes a nivel competitivo o para quienes la práctica implica mayores exigencias plantean que se cuidan con la alimentación para rendir más en el deporte. Es decir que la práctica de actividades deportivas también motoriza un cuidado más integral, llevando a la realización de otras prácticas saludables. Por ejemplo Dante, del GF3, que juega al fútbol los fines de semana en una liga amateur y entrena dos veces durante la semana, dice 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 GF5, quien si bien en la actualidad ha disminuido la intensidad de su actividad física, escala de forma deportiva, participa en carreras de montaña, juega al fútbol, va al gimnasio y corre, resume esta idea con *“una frase en el mundillo corredor (...), ‘primero empezás a correr para bajar de peso, después bajás de peso para correr’”*. También Néstor, del GF8, dice que el cuidado y el deporte *“van de la mano (...). Si yo hubiese comido toda la vida como ahora, en su momento no hubiese podido hacer ejercicio. Uno necesita estar liviano para hacer ejercicio”*. El entrevistado cuenta que jugó al vóley de forma profesional hasta los 21 años, pero que luego dejó de practicar deporte, comenzó a comer en mayores cantidades y por eso aumentó mucho de peso. Luego de un largo tiempo realizando muy poca actividad física, hace poco comenzó nuevamente a jugar al vóley con unos ex compañeros, lo que motivó que empiece a cuidarse más (principalmente evitando las gaseosas y comiendo *“un poco menos”*).

La sociabilidad

La sociabilidad es otro valor positivo que los participantes asocian con la actividad física y la cultura del deporte. En el GF1, 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 GF2, 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 GF4, 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 engancho con la actividad*”; Carlos y Andrés, en el GF6, 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 GF5, 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 de que Dante dice 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.

Elias y 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. 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. De manera similar, 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 entrevistados 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, quien plantea que le 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: *“es aburrido el gimnasio, está bueno juntarse con amigos (...) pero 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...’”*.

Restricciones, limitantes y facilitadores

Si bien la sociabilidad motoriza el interés por determinadas prácticas corporales, las actividades físicas colectivas conllevan una serie de dificultades para los participantes. Coincidir los horarios de un grupo amplio de personas y/o encontrar un grupo para realizar la práctica no es sencillo. Así, por ejemplo en el GF6, 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 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, por lo que sigue yendo al gimnasio, que le aburre:

Juan: (...) y sí, obviamente que a mí no me fascina mucho ir al gimnasio, pero lo hago justamente porque no consigo, por ahí, jugar 3 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. Es un poco aburrido, no voy a decir que no, pero bueno...

Como en el caso de Juan, varios entrevistados se vuelcan hacia deportes individuales por las limitaciones comentadas. Tobías, del GF5, explica que el ritmo de vida en Buenos Aires lleva a una individualización de las prácticas, optando por actividades que no requieren de mayor organización colectiva, como salir a correr, que lo hacés *“cuando podes, en donde podés”*:

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: sí, pero también fue saliendo, ponele, él [Mariano] corrió, a él le gusta correr por correr, por ejemplo... (...). A Mariano le gusta correr por correr. 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, digamos.

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 juntas, 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 GF3, por ejemplo comenta que en el club practica *“fútbol, todo, todo. Paddle, Tenis, todo lo que salga”*.

La falta de tiempo es el principal impedimento para realizar cualquier tipo de ejercicio, tanto los individuales como los colectivos, aunque en los grupos más jóvenes la temática apareció relativizada o cuestionada por algunos integrantes. Por ejemplo, en el GF6 mientras Patricio plantea que dejó de ir al gimnasio porque *“los tiempos no me daban”* por su ritmo laboral, Andrés cuestiona la justificación, *“yo cuando a veces escucho, ‘no tengo tiempo’, 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 GF8, 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 lo grupos de mujeres con hijos, el disponer de tiempo personal para la actividad física también entra en conflicto con las responsabilidades familiares, domésticas y laborales. Sin embargo, entre las mujeres el cuidado de los hijos y las tareas

domésticas aparecieron como una limitación más frecuentemente y 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 GF4, 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.

Es interesante retomar aquí la noción de Conrad (1994) sobre la existencia de una moralidad vinculada con la salud y el régimen corporal. El autor plantea que “fallar” en las prácticas corporales que se construyen culturalmente como buenas puede afectar la autoimagen de las personas. Así por ejemplo cuando hacen poco ejercicio pueden sentirse culpables, aún en casos como el de Beatriz, del GF7, que es conciente de las dificultades generadas por sus obligaciones cotidianas para poder seguir ese mandato. Sin embargo, otros entrevistados se posicionan de forma diferente ante la imposibilidad de “cumplir” con las recomendaciones. En el mismo grupo, Alicia refiere a las dificultades para poder seguir las recomendaciones de realizar actividad física, así como otros hábitos saludables (como comer y dormir bien). Pero a diferencia de Beatriz, no vive esa imposibilidad con culpa, sino que adopta una postura crítica frente a las recomendaciones de los expertos: *“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!”*.

Por otro lado, es interesante ver cómo en este grupo de mujeres, al igual que en el GF5 de hombres, aparece el embarazo asociado a un momento de limitación para realizar actividad física. Sin embargo, para ellas no es la falta de tiempo lo que dificulta la realización de algún ejercicio, sino los cambios que se producen en el cuerpo durante el embarazo y en los meses posteriores al mismo. Cynthia, que al momento de realizar el grupo 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” y que recién pasados varios meses “te rehabilitás”, “resurgís al mundo exterior”, y “volvés a ser humano”. La maternidad (y la paternidad) no sólo es una limitante para maniobrar el tiempo personal; para las mujeres 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 actividades que les resultan 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 en el mismo grupo, 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.

La falta de oferta de actividades y de espacios donde realizarlo también es una limitante para algunos participantes. Las integrantes del GF4 que viven en un barrio céntrico porteño de clase media y media baja, plantearon que hay pocas ofertas para ellas, contrastándolo con la gran variedad de oferta que observan para sus hijos. Expresan que cerca de sus casas hay pocos espacios públicos donde poder realizar actividad física:

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.

Cecilia: No.

Graciela: No.

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 niñas, hay taekwondo, judo, pero... Creo que ahora, últimamente empieza a haber un poco más de oferta de cosas más... yoga, bueno, yo hago taichi acá cerca, pero en general, por lo menos para mí, eso era un problema, encontrar un lugar [cerca] que ofrezca...

La situación de las participantes de este grupo contrasta con las del GF2 que residen en la zona norte del conurbano bonaerense. Estas últimas cuentan con grandes espacios públicos y clubes donde realizar ejercicio cercanos a sus lugares de residencia, como así también a sus lugares de trabajo, evidenciándose las facilidades y ventajas residenciales para el desarrollo de actividades físicas. 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, Mara sale a patinar y Juana juega al hockey en un club de zona norte.

Un último impedimento que se planteó para la realización de algunas actividades físicas fue el económico. Sin embargo, y probablemente debido a que los grupos fueron de clase media, sólo dos personas mencionaron este factor. Graciela, del GF4, 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 GF1, 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.

Consideraciones finales

En nuestro estudio indagamos diversos temas relacionados con el cuidado de la salud en la vida cotidiana, incluyendo las actividades físicas y deportivas. Vimos que algunos participantes vinculan la realización de actividades físicas con beneficios específicos para la salud como el control del colesterol y el sobrepeso, pero además encuentran que tiene efectos positivos para su bienestar general y su salud mental en particular. También surgieron otras motivaciones como el placer que genera la práctica en sí misma, aspectos vinculados con la sociabilidad, la estética, y contrarrestar comportamientos “dañinos” para con el cuerpo (excesos en las comidas, alcohol, marihuana, tabaco). En los grupos focalizados, las distintas motivaciones aparecieron generalmente como complementarias.

En cuanto a las barreras y facilitadores para realizar actividades físicas, y a pesar que los grupos focalizados estuvieron conformados por personas de clase media, encontramos múltiples restricciones y dificultades. Algunos barrios céntricos fueron identificados como limitantes, por su falta de espacios verdes, clubes y oferta de actividades para mujeres adultas. También la etapa del ciclo vital familiar, sobre todo durante los embarazos; la responsabilidad por las actividades de sus hijos y el cuidado del hogar reducen la posibilidad de disponer de tiempo personal para el desarrollo de actividades físicas recreativas. Más allá de las cuestiones de género, residir y trabajar en zonas con grandes espacios verdes y una variada oferta de actividades, así como ser socio de un club y formar parte de una comunidad deportiva, constituyen elementos facilitadores de las prácticas. De todas formas, la falta de tiempo y la imposibilidad de coordinar con otras personas para poder practicar actividades colectivas aparecieron en los distintos grupos como unas de las principales trabas para realizarlas. Las restricciones económicas fueron mencionadas sólo por dos personas, lo que posiblemente se deba a la composición social de los grupos.

Bibliografía

- Allender, S., Cowburn, G. y Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res*, 21 (6), pp. 826-835.
- Bagrichevsky, M., Estevão, A. y Vasconcellos-Silva, P. R. (2007). Sedentarismo, nós e mundo (im) possível no contexto da ciencia. *Rev Saúde Pública*, 41 (5), pp. 862-864.
- Barría, M. y Amigo, H. (2006). Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. *Archivos Lat. de nutrición*, 56 (1), pp. 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, pp. 385-401.
- 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. (1995a). Introducción. En N. Elias y 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 y E. Dunning (Eds.) *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 157-184). Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Elias, N. y Dunning, E. (1995). La búsqueda de la emoción en el ocio. En N. Elias y E. Dunning (Eds.) *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 83-116). Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Hargreaves, J. (1993). Problemas y promesa en el ocio y los deportes femeninos. En J. Brohm et al. (Comps.) *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta.
- Hernández, A. et al. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Rev. salud pública*, 12 (2), pp. 327-335.
- Hockey, J. y Allen Collinson, J. (2007). Grasping the Phenomenology of Sporting Bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 42 (2), pp. 115-131.
- Lipovetsky, G. (2010). *La felicidad paradójica: ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2006). *La hipermodernidad*. Barcelona: Anagrama.
- Lupton, D. (1996). *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. London: Sage.
- Menéndez, E. L. (2009). *De sujetos, saberes, y estructuras*. Buenos Aires: Lugar.
- Merleau-Ponty, M. (1976). *La estructura del comportamiento*. Buenos Aires: Hachette.
- Ortiz-Hernández, L. (2007). La necesidad de un nuevo paradigma en el campo de la alimentación y nutrición. En E. G. Jarillo Soto y E. Guinsberg (Comps.) *Temas y Desafíos en Salud Colectiva* (pp. 127-152). Buenos Aires: Lugar.
- 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).
- 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), pp. 175-189.
- Robledo Martínez, R. (2006). Características Socioculturales de la Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Rev. salud pública*, 8 (2), pp. 13-27.

Saint Onge, J. M. y Krueger, P. M. (2011). Education and Racial-Ethnic Differences in Types of Exercise in the United States. *J Health Soc Behav*, 52 (2), pp. 197–211.

Sautu, R. (2011). *El análisis de las clases sociales: teorías y metodologías*. Buenos Aires: Luxemburg.