

Entrenando por *Zoom*: actividad física y vida cotidiana en tiempos de cuarentena obligatoria

Lucía Dobrovsky Serrano

Lic. y Prof en Sociología, FaHCE-UNLP

luciadobserrano@gmail.com

Introducción

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró como pandemia al nuevo coronavirus COVID-19. Tan solo 8 días después en Argentina, el 20 de marzo, el gobierno nacional decretó el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) que se extendió por varios meses, aunque con variaciones en cuanto a la duración en las distintas provincias y municipios del país. En el AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires) del cual la ciudad de La Plata forma parte, el fin de la cuarentena fue decretado oficialmente en noviembre del 2020. En ese momento inició el Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO).

El ASPO, es decir, la cuarentena obligatoria, obligó a transformar todas las dimensiones de la vida social y trastocó los modos en que organizábamos nuestra vida diaria. Modificó nuestras rutinas, nuestras formas de habitar nuestros hogares, barrios y ciudades, y nos forzó a crear “nuevas normalidades” (Hijós y Blanco Esmoris, 2020). Pero en esta ponencia nos interesa un aspecto en particular de la experiencia de la cuarentena: las prácticas corporales en general y las formas de realizar actividad física o deporte en particular. Estas fueron dimensiones de la vida social que también se vieron profundamente transformadas. Lo que se busca aquí es reconstruir las transformaciones en dichas prácticas durante la cuarentena, atendiendo a los sentidos que lxs¹ actores y actrices aquí entrevistadxs le atribuyeron. Más precisamente, se

¹ A lo largo de esta ponencia se utilizará lenguaje inclusivo (reemplazando la “o” por la “x” en los genéricos) para contemplar y respetar la diversidad de identidades de género. También, así, se intenta evitar invisibilizar a las mujeres y otras identidades que no se ven representadas en el uso de los genéricos en masculino.

busca analizar qué papel jugó la actividad física en el contexto de transformación y reorganización de la vida cotidiana durante el ASPO.

Para investigar todo ello se utilizaron métodos cualitativos con entrevistas en profundidad como técnica principal. Se entrevistaron 7 personas que habían realizado algún tipo de actividad física o deportiva durante la cuarentena y que compartían algunas características: tenían entre 30 y 40 años al momento de la entrevista, vivían en la ciudad de La Plata (y habían pasado la cuarentena allí), pertenecían a los sectores medios y no se autodefinían como deportistas. Un aspecto determinante de la muestra es que no eran parte de un mismo grupo, en general no se conocían entre sí, y no compartían una identidad en común relacionada a lo deportivo. Sin embargo, sus experiencias fueron relevantes para pensar sociológicamente este fenómeno.

Las entrevistas fueron realizadas por la plataforma de videollamadas *Zoom* durante mayo del 2021, ya que transitábamos un período de nuevas restricciones a la circulación. Así, el trabajo de campo fue realizado exclusivamente en la virtualidad.

Este trabajo es resultado de la investigación que realicé para mi tesina de Licenciatura en Sociología² presentada en mayo del 2022 en la Universidad Nacional de La Plata. Esperamos que estas páginas constituyan un pequeño aporte para comprender mejor el fenómeno de la vida cotidiana en cuarentena y que permita abrir nuevos interrogantes para seguir investigando acerca de aquel curioso período histórico en el cual el mundo entero pareció detener su marcha.

La actividad física en medio de la reorganización de la vida cotidiana en el ASPO

Existen amplios debates en torno a cómo conceptualizar a la actividad física. Según Crisorio (2015) el adjetivo de “física” en estas expresiones reduce el cuerpo al organismo; lo humano a lo biológico. Para el autor, estas teorías se basan en lo tangible, en lo que es posible ver, medir, cuantificar, dejando de lado lo simbólico. Las teorías de la Educación Corporal discuten con esta perspectiva y prefieren utilizar la expresión “prácticas corporales”, un concepto que remite al cuerpo en tanto construcción cultural, que nunca puede separarse de su práctica. En palabras de Crisorio las prácticas corporales son formas de hacer, decir y pensar, que toman al cuerpo por objeto (Crisorio, 2015). Se trata de prácticas históricas y

² Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2314/te.2314.pdf>

políticas que podemos analizar desde la biología, la medicina o la fisiología pero también (y sobre todo) en términos simbólicos. “Prácticas corporales” se asocia en nuestro país a la teoría de la Educación Corporal, en discusión con “actividad física” y “ejercicio físico”, conceptos que organizan las teorías clásicas de la Educación Física (Rodríguez y Viñes, 2020).

Sin embargo, más allá del debate teórico-académico, los conceptos de “actividad física” y “ejercicio físico” son conceptos mucho más difundidos (Rodríguez y Viñes, 2020). Son los conceptos que circulan en el sentido común, y sobre todo, son las palabras que nuestros entrevistados usaron en las entrevistas para referirse a las prácticas corporales que realizaron en cuarentena. Teniendo en cuenta que de lo que aquí se trata es de recuperar la perspectiva de los actores y actrices, utilizaremos las mismas expresiones lingüísticas que ellos usaron para referirnos a este tipo de prácticas corporales, en una búsqueda por sumergirnos en sus representaciones y en sus relatos para comprender desde allí su experiencia.

En línea con esta conceptualización de las prácticas corporales como prácticas históricas y políticas, Rodríguez (2018) explica que los usos del cuerpo constituyen manifestaciones de los contextos socioculturales en los que se encuentran inmersos. Plantea que el estudio de estos usos puede ayudarnos a comprender esos contextos, que es uno de los objetivos de esta investigación. Así, podríamos decir que en el caso de nuestros sujetos de estudio, la experiencia de Nahuel haciendo abdominales en su terraza, o de Catalina pedaleando en una bicicleta fija en el living de su departamento, nos dan información acerca de procesos históricos que trascienden esas acciones. Procesos históricos que, a su vez, ellos están construyendo y del que están siendo parte a través de esas prácticas.

Este tipo de prácticas corporales se vieron totalmente atravesadas por el aislamiento obligatorio, así como por los discursos en los medios de comunicación acerca del peligro de contagiarse de COVID-19, los discursos normativos acerca de la realización de actividad física en el hogar, etc. En esa premisa se basan nuestros interrogantes acerca de cómo fueron esas transformaciones y por qué. ¿Qué forma tomó la actividad física en aquel contexto tan particular de crisis global y sanitaria, signado por el aislamiento obligatorio?

De las 7 personas entrevistadas para esta investigación, 5 de ellas realizaron clases de distintas disciplinas por videollamada:

- María comenzó a tomar clases de gimnasia funcional dos veces por semana por *Zoom*.
- Valeria continuó las clases de pilates con la misma profesora con quien ya tomaba clases previo a la pandemia, y luego empezó también clases de zumba.

- Marianela tomó clases mediante “vivos de Instagram” del gimnasio al que ya iba previo a la cuarentena, pero luego de pocas semanas las dejó y comenzó clases de acrobacia en tela por videoconferencia.

- Catalina realizó clases de danza contemporánea por *Zoom* durante dos semanas. Luego las abandonó y comenzó a entrenar con su bicicleta fija de manera autogestionada.

- Fabiana y su grupo de amigas armaron un espacio exclusivo, en donde una de ellas daba clases de danza a las demás dos veces por semana.

Todas a excepción de Fabiana pagaban por sus clases virtuales, ya que las mismas estaban enmarcadas en instituciones como centros culturales o gimnasios, o bien eran dictadas por profesores independientes que trabajaban de ello.

- Constanza y Nahuel, en cambio, no utilizaron videollamadas. Ella se puso de acuerdo con tres amigas para hacer clases presenciales de *crossfit* en la casa de una de ellas tres veces por semana. Mientras tanto, Nahuel armó una rutina de entrenamiento propia que intentó sostener con sistematicidad respetando días y horarios fijos.

Estas 7 personas tuvieron 7 experiencias diferentes respecto a la actividad física en cuarentena. Lo interesante de recuperar esa heterogeneidad es vislumbrar tanto los puntos en común como los aspectos en los que se distancian y analizar esas experiencias de cerca. En esta investigación se tomaron las experiencias de personas que no eran deportistas profesionales ni buscaban serlo, sino que, si bien la mayoría de lxs entrevistadxs no le daban prioridad a prácticas como estas en sus vidas y en sus cotidianidades, siempre están buscando un momento y un lugar para hacerlas.

“*Hacé ejercicio con lo que tengas en tu casa*”: la dimensión material

Para pensar en qué medida la pandemia transformó los modos de habitar nuestras viviendas es importante recordar que nuestras casas, aunque parezcan simplemente una estructura material, no constituyen un objeto estable sino que se modifican todo el tiempo. El hogar, más que un objeto estático, es producto de un proceso constante, en donde se materializan permanentemente las prácticas de quienes la habitan, enmarcadas en procesos que lo trascienden (Segura y Caggiano, 2021). Durante el ASPO, las personas llevaron adelante acciones en pos de adaptar los espacios de la casa para distintas actividades, y los objetos de la casa adquirieron otros usos y otros significados. El espacio doméstico se convirtió, así, en una suerte de Salón de Usos Múltiples (Hijos y Blanco Esmoris, 2020). Las prácticas diarias involucradas en el habitar se redistribuyeron, la casa adquirió funciones para las que no estaba preparada y se comenzaron a realizar allí prácticas que en general se realizaban en

otros lugares, en especial lo relacionado a la educación, trabajo y actividad física (Segura y Caggiano, 2021).

La primer gran limitación de la actividad física en cuarentena que se mencionó en las entrevistas fue la falta de espacio. La mayoría de nuestrxs entrevistadxs vivía en departamentos o monoambientes y ello era concebido como una gran dificultad para la vida cotidiana en general y para el momento de ejercitarse en particular: *“circula todo en el mismo lugar ahora”* (Valeria); *“Me vi obligado a hacer una actividad más vinculada al entrenamiento, que no es lo que más me gusta. Pero tenía que ver con los recursos que tenía, el espacio...”* (Nahuel). *“Hacíamos todo lo que se puede hacer en un departamento, porque es un lugar chiquitito (...) en un momento el profe nos propuso lo de la soga de saltar... eso yo no lo puedo hacer porque el vecino de abajo me echa del edificio directamente”* comentaba María, trayendo a colación otra gran limitación: la convivencia con lxs vecinxs.

Existe un concepto propio de la tradición psicológica norteamericana, que nos sirve para pensar la dimensión material como un aspecto importantísimo a la hora de realizar ejercicio físico en el hogar: el concepto de *“affordance”* -utilizado por DeNora (2000) y a la vez retomado por Welschinger (2012)-. Según los autores, *“affordance”* puede traducirse como *“habilitación”* o *“potencialidad”*. Refiere a la posibilidad de los objetos materiales de habilitar ciertas acciones o prácticas y no otras. En términos concretos, y en relación a lo que aquí estamos pensando: no es lo mismo tener un patio o terraza que no tenerlo, vivir en un departamento con diferentes habitaciones, tener una bicicleta fija, una pelota, o no tener nada de ello. Los objetos pueden performar acciones y mediar entre la dimensión individual y la experiencia social. En este caso, por ejemplo, habilitan a una persona a participar de una clase virtual de gimnasia funcional por *Zoom*.

Para hacer sus clases, nuestrxs entrevistadxs utilizaron todo tipo de objetos caseros: sillas para saltar, palos de escoba para usar como bastones, botellas de agua y mochilas para usar como pesas, toallas como bandas, mantas como colchonetas, etc. *“Hacé ejercicio con lo que tengas en tu casa”* era el slogan del profesor de gimnasia funcional de María, que insistía en que cualquier objeto de la casa podía servir para entrenar en sus clases. Así, no solo el hecho de contar con determinados objetos y espacios sino también poder resignificarlos y darles nuevos usos, fue parte esencial del fenómeno del ASPO.

Por otro lado (en un intento por no perder de vista lo que pareciera obvio) desde ya el hecho de contar con una computadora, una tablet o un celular para conectarse a internet fueron objetos materiales que usaron casi la totalidad de lxs entrevistadxs para realizar ejercicio. No

debemos olvidar que la virtualidad necesita de objetos materiales como soporte y el hecho de tenerlos o no tenerlos ha sido decisivo para estas prácticas (y tantas otras).

¿Entrenar solx o entrenar con otrxs?

De las entrevistadas que asistieron a clases por videollamada, muchas utilizaron esos espacios con el propósito de vincularse con otras personas y combatir la sensación de soledad dada por el aislamiento. Así, las prácticas corporales en cuarentena funcionaron como espacio en el cual desplegar diferentes estrategias de sociabilidad.

Marianela, antes de declarada la pandemia, asistía regularmente a un gimnasio. Cuando comenzó la cuarentena, su gimnasio empezó a impartir clases mediante transmisiones en vivo a través de una red social. A diferencia de las videoconferencias, aquí quien está transmitiendo es la única persona que aparece en pantalla mientras que lxs espectadorxs solo pueden interactuar mediante un chat grupal. Los “vivos” son casi completamente unidireccionales, y no dan demasiada posibilidad de interacción entre quienes están participando del mismo. Este fue el motivo por el cual Marianela dejó de conectarse a esas clases: *“el gimnasio cuando empezó virtual, enseguida nos dio un plan de clases (...) pero era todo sin contacto...”* (Marianela). Eso fue lo que la impulsó a buscar un espacio que organice clases por videollamada, así comenzó clases de acrobacia en tela. Ella no es acróbata y no planeaba serlo, su objetivo siempre fue tener un espacio de interacción con otras personas: *“me enganché mucho con alguien que te hable... viste? que te pregunte cómo estás... eso para mí fue una re compañía, y no un ‘vivo’ de Instagram (...) Imaginate que estaba acá sola todo el día...”*. En la experiencia de Marianela se notan claramente las enormes diferencias entre las formas de sociabilidad que habilitan (o impiden) diferentes plataformas virtuales tales como las transmisiones en vivo y las videoconferencias, y aquí podemos retomar el concepto de *“affordance”*.

Constanza, por su parte, luego de pasar las dos primeras semanas de cuarentena intentando hacer las clases de su gimnasio por *Zoom*, decidió organizarse con tres amigas para reunirse a entrenar presencialmente una vez por semana. Estas reuniones iban en contra de lo establecido por los decretos presidenciales del momento, sin embargo, las ganas de encontrarse con otras personas presencialmente las llevó a organizar estos encuentros. Para Constanza, sus clases de *crossfit* eran una vía para lograr tender lazos de amistad o cercanía con otrxs *“Trabajo sola. Entonces es el único lugar, como te decía, donde me relaciono con otros pares (...) Es un medio de desconexión para mí, y es un medio de conexión a su vez con otra gente”*. Los entrenamientos por videollamada no servían a los fines de Constanza cuya

estrategia de sociabilidad y su forma de relacionarse con otros no podían darse a través de una pantalla.

Valeria menciona que el momento de sus clases de pilates o zumba por Zoom, constituían para ella una “*salida virtual*”: acá podemos traer a colación la idea de las videollamadas como “prolongaciones” de la casa (Segura y Caggiano, 2021). “*Me conectaba con otros fuera de mi casa. Más allá de que a veces estaba en el comedor [risa] a veces en un rincón en la pieza (...) porque estábamos todo el tiempo nosotros 3 solos, y entonces... bueno, conectar con otra cosa...*” (Valeria). A pesar de estar en una habitación de su casa, la clase en la pantalla constituía todo otro lugar. Las videollamadas, además de habilitar el diálogo en tiempo real con otros, también dan lugar a vincularse con el exterior (Segura y Caggiano, 2021) es decir, crear un espacio virtual paralelo que es posible habitar como espacio diferenciado del hogar.

En suma, vemos como las distintas modalidades de encuentro en la virtualidad fueron usadas por nuestras entrevistadas con diferentes estrategias para lograr “salir” de la casa, asistir virtualmente a lugares de encuentro con otros, crear un espacio-otro dentro de la casa y habitar, de alguna manera, el espacio público.

La pantalla mediando

En el ASPO, la tecnología y los encuentros online se volvieron parte esencial de nuestras vidas. Todo se volvió virtual en un mundo en donde las actividades presenciales se encontraban momentáneamente prohibidas. Todxs lxs entrevistadxs “asistieron” en mayor o menor medida a clases a través de plataformas de videollamadas grupales o videos en vivo.

Para María la virtualidad fue condición de posibilidad para que pudiera (y quisiera) concurrir a sus clases de gimnasia funcional con regularidad durante todo el año 2020. Al momento de la entrevista, en mayo del 2021, ella y su grupo continuaban teniendo clases virtuales tres veces por semana, aún cuando las reuniones sociales ya estaban permitidas: si bien el profesor les había propuesto retornar a la presencialidad, sus alumnas decidieron sostener las clases online. La virtualidad le daba a María la posibilidad de hacer ejercicio sin sentirse expuesta a la mirada de otros “*no me siento cómoda haciendo ejercicio delante de mucha gente*”. Contó que antes de la pandemia había intentado asistir a un gimnasio que quedaba cerca de su casa. Sin embargo, ese ambiente le resultaba hostil, se sentía demasiado expuesta y no lograba disfrutar de la actividad. La virtualidad le dió la posibilidad del anonimato, lo cual le resultó útil y transformó por completo su manera de relacionarse con el ejercicio físico: “*Las primeras clases ni prendía la cámara. Primero porque sabía que ellas ya venían*

hace un tiempito y cuando veía los entrenamientos pensaba ‘yo esto no lo puedo hacer’ y me daba vergüenza, entonces no prendía la cámara. No sé en qué momento empecé a prenderla... a hacer los ejercicios y escuchar también las correcciones del profe”. Poder apagar y prender la cámara (es decir, poder escapar de la mirada de lxs demás cuando quisiera, y aún así seguir participando de la clase) fue lo que le permitió continuar en las clases *“me dio la chance de apagar la cámara. Todo lo que no me salía, o no aguantaba, no lo hacía”.* En contraposición, para Constanza las clases virtuales fueron insostenibles *“virtual no duré nada (...) no me gustaba”.*

Sin embargo, el hartazgo de la virtualidad fue algo que, de alguna manera, mencionaron todxs. María relata que tanto el trabajo como el ocio se canalizaban a través de una pantalla *“Todo el día reunión... como soy docente muchas tareas tenían que ver con la compu: preparar un material, preparar una clase, investigar... y todo eso era compu”* Mientras que Fabiana decía *“Estaba cansada de hacer todo virtual. Hablar con la gente era virtual, hacer la actividad física era virtual, dar clases era virtual, era estar todo el día frente a la computadora...”.*

La hiperconexión a internet y la sobrecarga de horas-pantalla fue algo que marcó a fuego este período histórico y como vimos, la relación de cada quien con la virtualidad fue algo determinante en la forma en la que realizaron ejercicio durante el ASPO.

La (in)compatibilidad con tareas de cuidado

Constanza y Valeria tienen hijxs pequeñxs, de 8 y 3 años respectivamente. Ambas nombraron que una gran dificultad que tenían a la hora de hacer sus clases de pilates, zumba o *crossfit*, era precisamente que sus hijxs estaban en ese mismo espacio *“dando vueltas por la casa”* (Valeria) y que debían ocuparse de ellxs en todo momento. Fabiana, por otro lado, mencionó que durante las videollamadas veía por la cámara a algunas de sus amigas intentando hacer las clases de danza por Zoom con sus hijxs alrededor *“una de las chicas tiene dos nenes y... bueno, le estaban saltando básicamente en la cabeza. (...) Era de locos verla intentando hacer algo”.*

En estos relatos vemos como muchas veces las tareas de cuidado no cesaban al momento de hacer ejercicio, ya sea porque no hay otrx adultx en la casa que pueda sostenerlas o porque se asume que corresponde a las mujeres hacerse cargo de ellas: *“algunas están haciendo ejercicio y los nenes están dando vueltas, o sea, están cuidándolos también”* comentaba María, acerca de lo que veía que hacían sus compañeras de gimnasia funcional a través de la pantalla. Sin embargo, el hecho de que el entrenamiento y el trabajo doméstico puedan

coexistir en el mismo espacio y en el mismo momento, fue condición de posibilidad para que algunas de estas mujeres (las compañeras de María) puedan dedicar algún tiempo a entrenar. Valeria, por su parte, vive con su novio y Lara, la hija de ambos, que al momento de la entrevista tenía 3 años. Comenta que tuvo que poner mucha energía en diseñar estrategias para poder hacer sus clases de pilates, momento en el cual su novio asumiera por completo dichas tareas de cuidado “*Hacía la clase en el comedor, a veces en la pieza. A veces me pasa que la perra se me sube arriba, Lara se me sube arriba, tengo todo dando vueltas [risa] pero bueno, ahora ya están más o menos todos adiestrados. Después de un año... ya saben que es la hora de pilates*”. Valeria tuvo que construir durante un año esos límites, para disponer de momentos dedicados al ocio en donde no tuviera que asumir tareas domésticas, lo cual nos habla de una gran desigualdad en la repartición de estas tareas al interior de su hogar. Según Bonavitta y Bard Widgor (2021) el trabajo doméstico y de cuidado se redobló durante la cuarentena. Sabemos que dichos trabajos en general no son reconocidos ni considerados productivos (aunque son fundamentales para el funcionamiento del sistema capitalista) y que históricamente han quedado relegados a las mujeres y disidencias. Según la ONU, el trabajo no remunerado de las mujeres aumentó exponencialmente a partir de la cuarentena por el cierre de las escuelas y la mayor necesidad de lxs adultxs mayores que necesitan cuidados (ONU Mujeres, 2020). Es por eso que es difícil para quienes tienen a alguien a su cuidado, tener momentos dedicados al ocio y a la recreación, como lo son los momentos dedicados a ejercitarse o entrenar.

Tiempos, horarios y límites: la actividad física como eje ordenador de la rutina

Seis de nuestros siete entrevistadxs trabajó virtualmente durante la cuarentena. El teletrabajo y el hecho de no delimitar la jornada laboral desplazándose hasta el lugar de trabajo, generó dificultades para trazar límites entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso, “*no hay horarios cuando todo es posible de hacerse en cualquier momento*” (Hijós y Blanco Esmoris, 2020, pag. 11). La sobrecarga, el *burnout*, la fatiga y cansancio entre otros problemas psicológicos relacionados al teletrabajo (Amado Flores, et. al. 2020) fue un problema que se discutió ampliamente durante la cuarentena. Aparece además un nuevo problema: el ámbito privado se entrecruza con el público cuando tenemos que resolver por internet, en el comedor de nuestra casa, tareas que antes realizábamos en nuestros lugares de trabajo. En ese contexto de caos y falta de organización en el plano temporal de la cotidianeidad, para María y para Fabiana el momento de hacer ejercicio físico fue el eje en torno al cual organizaban sus horarios en el día a día. Tal como explica Rodríguez (2018) las prácticas

corporales pueden constituir ejes ordenadores de la vida cotidiana: “...Tenía el horario de hacer gimnasia con mis amigas a las siete de la tarde (...) era el único horario que habíamos puesto así como muy tajante. Pero después era todo... nada tenía horario. Ni el almuerzo, ni la cena ni la merienda...” (Fabiana). María incluso organizaba su alimentación alrededor de sus clases de gimnasia: “Yo el día que tengo que entrenar es: me levanto temprano, desayuno bien, almuerzo en el horario que hay que almorzar, a la tarde como algo liviano. Y después de que termino de entrenar (...) me baño temprano, ceno temprano y... ya está. Me fui a dormir temprano. O sea me ordena ese día, al otro día capaz que desayuno a la una del mediodía y almuerzo a las 5 de la tarde [risa] Me di cuenta que me ordenó mucho. Pero bueno igual al otro día si no tengo ejercicio no lo puedo sostener” (María). Constanza, por su parte, utilizaba su clase de *crossfit* como un límite sumamente tajante para su jornada laboral “Me desconecta del trabajo. O sea por ahí estoy trabajando y digo ‘bueno listo trabajo hasta las cuatro que tengo la clase [tira un beso al aire] listo, nos vemos mañana”. Algo similar mencionaba Nahuel “A veces pasaba que ya el día se había hecho medio insostenible entre trabajo... y... que esto y lo otro. Entonces cortaba el día con la actividad física”. Para ellxs el momento de ocio y recreación marcaba un límite tajante para el trabajo y se volvía un eje ordenador de las actividades del día.

Hasta aquí hemos indagado en las distintas particularidades y dimensiones de las prácticas corporales en cuarentena, y distintas problemáticas que se vieron reflejadas en las entrevistas: se intentó profundizar acerca del “cómo”. El siguiente apartado pretende centrarse en el “por qué”: los motivos por los cuales lxs actores y actrices entrevistadxs hicieron ejercicio en sus casas, en sus patios, en sus habitaciones y comedores. Además, los motivos por los cuales sostuvieron esa actividad con una regularidad diaria o semanal, durante todo el período del confinamiento obligatorio.

“Para que mi cabeza se sienta limpia”: narrativas y sentidos de quienes entrenaron en cuarentena

“Lo mantuve porque lo necesitaba, era como mi momento de desconectarme... O sea estás concentrada en que te salga bien el ejercicio, pero estás despejada del resto de las cosas” fue lo que dijo María en el minuto número cinco de la entrevista. En todas las demás entrevistas también apareció la palabra “desconectar” en referencia al momento de realizar actividad

física. En este apartado analizaremos las narrativas y justificaciones de estxs actores y actrices sobre sus prácticas de entrenamiento.

Una idea compartida por todxs, al menos en sus relatos en las entrevistas, fue que el motivo principal para hacer actividad física no tenía que ver con el cuerpo, sino con otra cosa. Ellxs lo nombraron como “*el estado de ánimo*”, “*el estado emocional*”, o directamente “*la cabeza*”. No buscaban entrenar para jugar mejor a un deporte, volverse deportistas profesionales, tener un cuerpo más acorde a los estándares de belleza hegemónicos, ganar fuerza o flexibilidad, sino que su principal motivo (en sus propias palabras) era “*despejar*”, “*desconectar*”, “*sentir la cabeza limpia*”, “*concentrarme en otra cosa*” o incluso “*no enloquecer*”.

Es interesante el contraste con otras investigaciones sobre distintas prácticas de entrenamiento en cuarentena. Hijós y Blanco Esmoris (2020) en su investigación acerca de los *runners* residentes en Buenos Aires durante el ASPO, explican que estos deportistas encontraron formas de seguir entrenando ya que para ellxs no era una opción entregarse al ocio improductivo, en especial porque el *running* está cargado de sentidos asociados al neoliberalismo tales como la productividad constante y el autogobierno. La cultura del rendimiento les exige a estxs deportistas entrenar disciplinadamente como deber individual que finalmente se vuelve una ética moral, algo que tomó mucha fuerza durante la cuarentena (Hang e Hijós, 2020). Para los *runners* sobre los que investigaron Hijós y Blanco Esmoris (2020) o los usuarios de gimnasios sobre los que escribieron Rodríguez y Viñes (2020) el deporte y el ejercicio era una de sus prioridades en cuarentena ya que era parte esencial de sus vidas. En cambio para la mayoría de nuestrxs entrevistadxs el deporte o la actividad física no era prioridad y tampoco era un elemento crucial de su identidad, por eso es interesante indagar sobre la motivación que lxs llevó a comenzar, continuar y/o sostener momentos dedicados a la actividad física durante esos meses de encierro. Sus motivos se inscriben en la búsqueda por un bienestar que tenía que ver con lo mental y emocional “*yo tengo la idea de que tengo que hacer actividad física, porque entiendo que me hace bien. Independientemente de si estás más tonificado, o menos tonificado, o si te hace bajar de peso... (...) Me despierto de otra forma, me despierto bien, más oxigenada... con otra energía*” (Fabiana). Al indagar en por qué realizaron actividad física en ese período estas fueron algunas respuestas: “*Fue por la cuarentena (...) me daba cuenta de que necesitaba hacer algo para no enloquecer*” (María). “*Necesitaba empezar a moverme y romper con el encierro y la monotonía que es un poco lo que nos produjo la cuarentena*” (Nahuel). “*Busco (...) sobre todo que mi cabeza se*

sienta limpia” (Fabiana) “Es como un tiempo que me gusta para desconectar” (Marianela); “Por lo menos es un momento que no es trabajo (...) te concentrás en otra cosa” (Valeria).

Podríamos aventurar la hipótesis de que la actividad física para ellxs tenía un objetivo ligado a lo terapéutico, a la búsqueda de un bienestar donde la dimensión corporal no aparece escindida del “estado de ánimo”. De hecho, una de las entrevistadas (María) lo hizo explícito *“muchos de mis compañeros de trabajo en vez de hacer ejercicio empezaron a ir al psicólogo”* es decir, para ella, en situación de cuarentena, ambas actividades (hacer ejercicio o ir a terapia) tienen el mismo objetivo: mejorar la salud mental o emocional. En la misma línea, Catalina equipara la actividad física con lo artístico en tanto para ella apuntan al mismo objetivo *“pintar, dibujar... como que yo me volqué más en lo artístico que en lo físico para despejarme”*.

Podríamos decir que esta búsqueda del bienestar mental y emocional a través de la actividad física que expresan nuestrxs actores y actrices, se inscribe en una trama más amplia de sentidos en torno al concepto de salud, redefinido en las últimas décadas. Según Landa (2009) el concepto de salud fue históricamente entendido como un polo dentro del binario salud-enfermedad, como ausencia de enfermedad. A partir de 1948 la OMS redefine el concepto, impulsando un cambio de paradigma: la salud pasa de concebirse como acciones reactivas, que reaccionan contra la enfermedad curando y tratando patologías, hacia acciones más bien proactivas: actitudes, prácticas y saberes orientados a incrementar los niveles de bienestar. Para la autora, este cambio de paradigma forma parte de un nuevo tipo de organización social dentro del capitalismo, en donde ya no se disciplina el cuerpo sino que se gobierna la subjetividad. Es el individuo el que debe responsabilizarse de crear hábitos saludables.

Estas ideas se ven reflejadas fuertemente en el discurso de María que afirmaba que se conectaba a sus clases de gimnasia *“para sentir la responsabilidad de despejarme de la tarea cotidiana (...) entiendo que debo hacerlo porque me hace bien. Pero como te decía, porque me hace bien al estado de ánimo y emocional... físico también, pero no es que quiera tener una vida fitness”* Por otra parte, Valeria nos decía *“es un momento que no es trabajo (...) tampoco es una serie, digamos, sentís que estás haciendo algo por vos en medio de todo el caos, entonces estaba bueno”*. Esta idea de *“sentís que estás haciendo algo por vos”* podemos pensarla en esta línea: tiene que ver con el sentimiento de responsabilidad sobre la propia salud mental y física. Ella realiza un paralelismo y a la vez una distinción entre hacer sus clases de pilates y sentarse a ver una serie de televisión. Podríamos decir que esto se relaciona con los imperativos acerca del ejercicio en cuarentena y sus beneficios para la

salud, ya que si bien ambas actividades tienen algún fin en común, solo una de ellas está embebida con la idea de responsabilizarse de sí misma. Lo mismo podríamos decir del uso de las palabras “*debo*” en el discurso de María y “*tengo que hacerlo*” en el relato de Fabiana.

Retomando la definición de Crisorio (2015) acerca de las prácticas corporales como formas de hacer, pensar y decir que toman por objeto al cuerpo, podríamos pensar que la actividad física realizada por nuestrxs actores y actrices pone en juego mucho más la dimensión emocional que la física. Estas personas no buscaban convertirse en deportistas profesionales, ni en tener “cuerpos *fitness*”. Buscaban, por ejemplo, crear momentos que le den orden a aquella caótica cotidianeidad, en donde el tiempo pasaba homogéneamente ya que el escenario era siempre el mismo, y las tareas domésticas y laborales se solapaban; buscaban conocer y relacionarse con otrxs con quienes no convivían, para de esta forma, combatir la sensación de encierro e intentar habitar el espacio público (al menos desde la virtualidad); buscaban hacer lugar a un momento de ocio y de recreación.

En este punto me parece clave traer a colación la investigación de Iuliano (2020) en donde se muestran los puntos de encuentro entre la afición al golf de un grupo de jugadorxs de dicho deporte y el lenguaje terapéutico, condensado en el coaching o psicología deportiva. En el golf, según el relato de quienes lo practican, es necesario apartar los pensamientos racionales en pos del “*flow*”, de fluir, de evitar el pensamiento consciente a la hora de golpear la pelota, lo cual supone una tarea difícil. La psicología deportiva utiliza técnicas como la meditación y la respiración, intentar por todos los medios evitar el pensamiento consciente al momento de golpear la pelota, procurar dirigir el tiro hacia un objetivo muy pequeño y lejano, para concentrarse en ello y no el entorno que genera ruido y distracción: en definitiva, algo parecido a “*desconectarse*” en el sentido que utilizan nuestrxs entrevistadxs.

Es curioso el uso que las y los actores hicieron de la palabra “*desconectar*”, si tenemos en cuenta que atravesábamos un momento caracterizado por la conexión constante a internet. Quienes tomaban clases justamente se “conectaban” a ellas: a la videollamada, al video en vivo de Instagram, etc. De lo que se desconectaban, entonces, tiene que ser otra cosa. Esa desconexión de la que lxs entrevistadxs hablan, involucraba también una búsqueda por escapar de la sensación de encierro provocada por el confinamiento obligatorio “*Era un espacio un poco de apertura*” (Valeria). “*Lo estamos haciendo porque había que hacerlo, había que hacer una actividad. Porque había que salir*” (Fabiana). “*Empecé a hacer ejercicio porque era todo tan monótono que necesitaba cambiar o hacer algo...*” (María). En un día a día monótono, homogéneo, donde todas las actividades tenían lugar en el mismo escenario y la prohibición de salir de la casa se hacía sentir, ellxs califican el momento de la actividad

física como un momento de “apertura”, “salida”, “cambio” o “escape”, algo que hacían con el objetivo de, justamente, sentirse mejor en un sentido integral.

Por otro lado, muchos autores recalcan que la cuarentena pudo redundar en un aumento del sedentarismo (Márquez Arabia, 2020; Bravo Cucci et. al, 2020; Cano Capellacci, 2020; Andreu Cabrera, 2020; Sánchez Brozowski, 2020; Muñoz et, al. 2020; Villaquirán Hurtado et. al. 2020). Pero en el caso de algunas de nuestras entrevistadas como Marianela, María, Fabiana y Valeria se dio exactamente lo contrario: hicieron más actividad física desde el inicio de la cuarentena que antes de decretada la misma. Esta última oración no busca refutar tajantemente a los autorxs recién citadxs, sino introducir un matiz a sus afirmaciones, mostrar que existieron otras experiencias. A pesar de ello, no podemos negar que el confinamiento y el teletrabajo redujeron las posibilidades de moverse para quienes estaban acostumbradxs a caminar o andar en bicicleta para trasladarse. Además, el trabajo virtual y las horas-pantalla, que desde ya aumentaron su carga horaria durante la cuarentena (como mencionamos anteriormente) implicaron más horas en las que debíamos permanecer sentadxs. El hecho de sentir la necesidad de mover el cuerpo o de sentir dolores corporales a raíz del teletrabajo fue otro gran motivo que impulsó a estxs sujetxs a hacer ejercicio: “*Me movilizó la cuestión de la inactividad, de que necesitaba por lo menos empezar a moverme*” (Nahuel); “*Al no salir, ni caminaba... empecé por eso ¿viste? me sentía mal... yo que estaba estudiando todo el día encorvada...*” (Catalina); “*Era literal de ocho a doce estar sentada, y de dos a seis estar sentada acá. Necesitaba algo como para mover un poco la cintura, que se yo*” (María); “*Sentía una necesidad física de liberar energía que quedaba ahí atorada en el ciberespacio*” (Constanza); “*El objetivo de la clase era hacer algo para no entumecerse más porque inevitablemente uno estaba quieto todo el día...*” (Fabiana).

Reflexiones finales

A través de la experiencia de nuestrxs entrevistadxs, hemos visto que la práctica de la actividad física ha cambiado en muchísimas de sus dimensiones hasta en los más pequeños detalles, como el hecho de tener que valerse de objetos del hogar y darles nuevos usos, o participar de las clases mediante plataformas digitales. De todas formas, en el proceso de investigación pude notar algo interesante que no estaba contemplado inicialmente en el problema de investigación: a través de la pregunta por la actividad física, se iluminaron muchos otros aspectos de la experiencia de la vida cotidiana en cuarentena. Ninguno de lxs

entrevistadxs hacía ejercicio por una preocupación acerca de su apariencia física o habilidades deportivas, sino como una parte de sus vidas en cuarentena que les permitía sobrellevarla, ordenarla, sostener la rutina diaria, soportar el sentimiento de encierro, cambiar su estado de ánimo, “*desconectarse*” mentalmente de las preocupaciones generadas por el aislamiento y la crisis global.

Por otro lado, la actividad física fue un punto de mira de sus cotidianidades: al preguntarles por qué decidieron dedicar tiempo del ASPO al ejercicio físico o qué tipo de actividad hicieron, ellxs me hablaron de sus emociones, de su alimentación, de su relación con sus hijxs, de su estado de ánimo, de sus dinámicas laborales, de sus ganas de hacer nuevxs amigxs (aunque tenga que ser mediante la pantalla de una videollamada), de sus horarios caóticos y desordenados, en fin, de cómo fueron sus vidas en los primeros meses de pandemia.

La pregunta por la actividad física me abrió la puerta a conocer más en profundidad el fenómeno del aislamiento obligatorio: los roles de género y la distribución desigual de las tareas de cuidado operando en las clases de pilates de Valeria; las novedosas estrategias de sociabilidad para combatir el encierro en las entrevistas de Marianela y Fabiana; la experiencia de los entrenamientos clandestinos por parte de Constanza; la dinámica abrumadora del trabajo virtual de los docentes universitarixs en el relato de Nahuel y María; internet y la virtualidad mediando casi la totalidad de las relaciones sociales que establecieron durante aquel período de tiempo... por nombrar algunos otros aspectos de la realidad que se iluminaron en las entrevistas.

En definitiva, a través de la actividad física pudimos conocer cómo vivieron estxs actores y actrices aquellos meses de cuarentena en 2020. Con sus historias, pudimos hacer un pequeño acercamiento sociológico al enorme acontecimiento histórico que significó el aislamiento obligatorio y los inicios de la pandemia del COVID-19 en el año 2020.

Bibliografía

- Amado Flores, Gómez Bull y Linares Gil (2020) Estimación carga mental de trabajo generada por Home Office durante la cuarentena. Academia Journals, México, 4, 5 y 6 de Noviembre 2020.
- Andreu Cabrera (2020) Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. Revista de Psicología. vol 2. n°1

- Bonavitta y Bard Widgor (2021) Las mujeres en aislamiento por COVID-19: tiempos de cuidado, tareas domésticas, comunitarias y teletrabajo. Revista punto género. N°15. pp. 83-113.
- Bravo Cucci, Kosakowski, Núñez Cortés, Sánchez Huamash, y Ascarruz Asencios (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud, vol. 5 n° 1.
- Cano Capellacci (2020). Actividad física en tiempos de Coronavirus. Columna editorial, Comunicaciones Facultad de Medicina, Santiago de Chile.
- Crisorio (2015) Actividad física versus prácticas corporales. En Galak y Gambarotta (Eds.) Cuerpo, educación y política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas. Buenos Aires: Biblos.
- DeNora (2000). Music in Everyday Life. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hang e Hijós (2020) Los cuerpos en la cuarentena. En Página 12. Disponible en <https://www.pagina12.com.ar/256137-los-cuerpos-en-la-cuarentena>
- Hijós y Blanco Esmoris (2020) La adaptación a la supervivencia: cuerpos y casas durante el aislamiento. Reflexiones sobre la vida cotidiana en los sectores medios del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) en Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara. Vol .5.
- Iuliano (2020) ¿Quién está buscando su mejor versión? Coaching y psicología deportiva en el proceso de terapeutización de (y desde) el golf. Arxius de Sociología. N°42. pag. 89-102
- Landa (2009) Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. Razón y Palabra. N° 69.
- Márquez Arabia (2020) Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Revista de Educación Física. Vol. 9. N° 2.
- Muñoz, Harvey, Paladines (2020) Actividad Física en tiempos de COVID-19. Boletín informativo CEI 7 (2) Universidad Mariana.
- ONU Mujeres (19 de Mayo del 2020) Los efectos del COVID-19 sobre las mujeres y las niñas. Disponible en: <https://interactive.unwomen.org/multimedia/explainer/covid19/es/index.html>
- Sánchez Brozowski (2020) ¿cuarentena o cuarentena? reflexiones sobre el ejercicio físico en tiempos del COVID-19. Sociedad Venezolana de Cardiología. Recuperado desde: www.svcardiologia.org/es/especiales/coronavirus/489-ejercicios-covid-19.html
- Villaquirán-Hurtado Ramos, Jacome, Meza (2020) Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. Revista CES Med. Vol. 34. Especial COVID-19.

- Rodríguez (5, 6 y 7 de diciembre del 2018) Dolor, sacrificio y placer en la práctica del running en la ciudad de La Plata [ponencia] X Jornadas de Sociología de la UNLP, Ensenada, Argentina.
- Rodríguez y Viñes (2020). Cuerpo y prácticas corporales: Tiempo libre y ocio en tiempos de pandemia. *Ágora para la educación física y el deporte*, 22, 355-378.
- Segura y Caggiano (2021) La casa como proceso. Aislamiento y experiencia urbana durante la pandemia a través de la fotografía. *Revista de Políticas Sociales Urbanas*. n°8.
- Welschinger Lascano (2012). El poder de la música en la vida cotidiana. *Revista Argentina De Estudios De Juventud*, 1(4). Disponible en: <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/revistadejuventud/article/view/1500>