

Psicología del ocio: revelaciones subjetivas de la práctica deportiva

Psychology of leisure: revelations of subjective sports practice

José Clerton de Oliveira Martins¹

Universidade de Fortaleza

Brasil

Zuleika Araújo de Sousa²

Universidade de Fortaleza

Brasil

Claudio Augusto Silva Gutiérrez³

Universidade Vale do Rio dos Sinos

Brasil

Ricardo Lema⁴

Universidad Católica del Uruguay

Uruguay

¹ Doctor en Psicología por la Universitat de Barcelona. Post Doctorado en el Instituto de Estudios del Ocio de La Universidad de Deusto en España. Contacto: clerton@unifor.br

² Maestra en Psicología por la Universidad de Fortaleza. Contacto: leika08@hotmail.com

³ Doctor en Ocio y Desarrollo Humano por la Universidad de Deusto (Bilbao/España). Contacto: profclaudiogutierrez@gmail.com

⁴ Doctor en Ocio y Desarrollo Humano (Universidad de Deusto, España). Contacto: rlema@ucu.edu.uy

Resumen

El estudio buscó identificar características autotélicas en la práctica deportiva de corredores de calle de la ciudad de Fortaleza, Brasil. Aunque inmersos en la aceleración del tiempo comprimido, propios de las sociedades de vínculos efímeros y del hiperconsumo, se observa de forma paradójica un creciente número de practicantes de carrera de calle, así como cierta satisfacción advenida de esa práctica. *Esto nos llevó* a investigar lo que motiva a esos sujetos a la práctica de esa modalidad deportiva. Partimos de los estudios de Cuenca (2003, 2006, 2008) y Marcellino (1990, 2002), para fundamentar el tema ocio, enfoque central en el estudio. La investigación, de abordaje cualitativo, utilizó la entrevista narrativa y el método de análisis de contenido de Bardin (2005) y el Miceo (como se citó en Rhoden, 2004). Los resultados apuntaron significados centrales atribuidos a la carrera de calle: libertad, motivación intrínseca, disfrute, apreciación estética, descanso, desafío, encuentro interpersonal, desarrollo personal, salud y estética corporal.

Palabras clave: deporte, ocio, calidad de vida, corredores de calle.

Abstract

The study sought to identify the subjective meanings that surround the practice of street racing for the practitioners of this sport in Fortaleza-Brazil. The investigation remained taking a qualitative approach to data collection and narrative interview for the analysis of Bardin (2005) guidelines on content analysis, as well as Miceo instrument (Rhoden 2004). The results showed ten central senses attributed to street racing, they are: freedom, intrinsic motivation, enjoyment, aesthetic appreciation, relaxation, challenge, interpersonal encounter, personal development, health and aesthetics. It was concluded that this sport calls extrinsic factors related to the values of experience, adopting social standards as the value of physical beauty and high performance and features autotelic experience.

Keywords: sport, autotelic idleness, life quality, street racers.

Introducción

Cada año que pasa, las sociedades occidentales más avanzadas viven momentos de rápidas y profundas transformaciones significativas en el estilo de vida de las personas, en lo que se refiere a la pérdida o fragmentación de los vínculos afectivos, liquidez de las relaciones sociales, ansiedad, surgimiento de enfermedades psicosomáticas, interminable avance tecnológico, nuevos medios de comunicación, diferentes formas de consumo, modernas relaciones, distintas configuraciones familiares, vivencias intensificadas, y el querer estar en todos los lugares y a la vez.

El número de individuos que buscan la práctica de algún tipo de actividad física es cada vez mayor, principalmente las realizadas al aire libre, como las caminatas y carreras (peatonismo). Las carreras de calle, presentan un rápido crecimiento en el número de practicantes. Se cree que este hecho se debe a peculiaridades como: sensación de libertad, *apropiación*

del espacio, contacto con la naturaleza, ser de fácil acceso para la población, y a que demanda desafíos, tales, como la integración de las personas.

Delante de ese escenario contemporáneo, se tiene como actor un hombre consumista, inmediateista, lleno de vacíos existenciales y de necesidades inventadas por los *medios de comunicación social* y asimiladas por él como esenciales. En este contexto, aparece la experiencia de ocio como un pensamiento necesario, con la intención de hallar el sentido existencial del ser humano, desde el desarrollo de la conciencia de que la persona es autora de sus acciones.

A partir de esas inquietudes y como miembros del grupo de investigación Otium de Estudios Multidisciplinarios sobre Ocio y Tiempo Libre creció el interés de comprender el deporte practicado por personas amateurs a partir de la mirada de ellas, desde su vivencia subjetiva.

El trabajo presenta como foco la identificación de las posibilidades subjetivas del deporte (carrera de calle/footing). ¿será una vivencia homogeneizada de la sociedad actual?, ¿será una práctica de deporte competitivo?, ¿será una experiencia de ocio autotélico?, ¿qué será lo que transcurre de esa práctica deportiva, de modo subjetivo?

Desde ese enfoque, es importante reflexionar sobre la importancia del ocio autotélico como generador de valores en las prácticas deportivas, como actividad integral del ser humano en la hipermodernidad. No importan, para los fines de este estudio, las innumerables modalidades existentes en el deporte, sino el sentido que le es dado, el interés y la satisfacción del sujeto protagonista.

A partir del objetivo, se optó por un método cualitativo realizado en la perspectiva descriptiva que se refiere la investigación de significados, analogías y vivencias o experiencia de vida, para saber cómo esos fenómenos ocurren naturalmente y como esas prácticas son experimentadas. Se utilizó la observación participante y la entrevista narrativa, por considerarse un proceso adecuado de interacción que tiene como objetivo obtener informaciones que se relacionan con los valores, las actitudes y las opiniones de los entrevistados.

La práctica del deporte en la sociedad hipermoderna.

El filósofo francés Lipovetsky calificó los crecientes cambios en la sociedad actual con el término “hipermoderno”, para designar el avance brutal de la globalización y de las nuevas tecnologías caracterizándose por el imperio de lo efímero, del exceso y de la aceleración.

En la hipermodernidad nos deparamos con sujetos angustiados, llenos de vacíos existenciales, en una vida de *patrones cíclicos*, en la eterna búsqueda de placer. El vacío *al* que Lipovetsky se remite en sentido figurado, no es un vacío absoluto, es más en el sentido de desorientación, un vacío de referencias estructurales, con los individuos perdidos en medio a tantas referencias (Lipovetsky, 2004, p. 80):

en el universo de la prisa, dicen, el vínculo humano es sustituido por la rapidez; la calidad de vida, por la eficiencia; la fruición libre de normas y de cobro, por el frenesí. Desapareció la ociosidad, la contemplación, la relajación voluptuosa, los placeres abstractos de la omnipotencia proporcionados por las intensidades aceleradas. Mientras las relaciones reales de proximidad ceden lugar a los intercambios virtuales, se organiza una cultura de hiperactividad caracterizada por la búsqueda de más desempeño, sin sensorialidad, poco a poco acabando con los fines hedonistas.

Al reflexionar sobre el deporte relacionado con esos nuevos síntomas hipermodernos, se le supone una configuración de forma preventiva, como aliado de esta valoración de su tiempo para un encuentro consigo mismo, y como posibilidad de pensar en la vida de forma más *consciente y con criterios*. Es unánime considerar al deporte no tanto como una necesidad, pero sí como una exigencia en la búsqueda de salud (Bracht, 1997).

En este sentido, el deporte transmite los beneficios no sólo en términos de salud, de prevención a la obesidad y al uso de drogas, sino también como una forma de experimentar la vida misma. En este sentido, la práctica deportiva colabora con el desarrollo de concepciones ampliadas de salud, concepciones vitalistas, más centradas en la potencia que anima nuestras vidas que en las enfermedades. La experimentación del ocio deportivo, como ámbito de libertad, disfrute de la vida y salud a la vez, puede humanizar nuestra mirada hacia el significado de la salud humana (Gutiérrez, 2009). La práctica deportiva insertada en ese contexto puede ser considerada como una búsqueda de desarrollo del individuo, favorecido por la libre elección.

Práctica deportiva: la carrera de calle en el foco del análisis

Se observa la práctica deportiva en un hombre encarcelado a una realidad que traspasa experimentos automatizados y sin tiempo para sí, con el foco en actividades productivas, con deseo compulsivo de cambio, indiferencia a los sentimientos y alejamiento personal y social. Una realidad donde se observa la lógica del tiempo acelerado, la uniformización de los cuerpos delgados, la espantosa valoración estética, el mundo de las apariencias, del bello y del artificial.

El deporte se entiende no sólo como la práctica organizada por federaciones, el deporte formal, volcado para el rendimiento y la búsqueda de elevadas performances, expresada por gestos mecanizados y entrenamientos sistemáticos, visión esta, hegemónica del fenómeno deportivo. También se considera, aquí, el deporte no formal, caracterizado por la libertad lúdica de los practicantes, en sus innumerables dimensiones, una práctica permeada por múltiples posibilidades de realización (Brasil, 2012; Brasil, 2013; Stigger, 2005).

La práctica del deporte, en cualquier modalidad, puede manifestarse desde distintas dimensiones sociales, desempeñando importantes funciones a servicio de una mejor calidad de vida, mejor educación y más salud. Viene a constituirse en un espacio de formación de identidades personales y nacionales, a ser medio de integración social, desarrollar conciencia ambiental ecológica y ofrecer a los individuos y grupos sociales la oportunidad para proyectar tensiones y canalizar la agresividad (Tubino, 2001).

Las alteraciones en su sentido se dan por la interpretación de los participantes, *derivado* de sus características socioculturales. De esa forma, la práctica es transformada y caracterizada de acuerdo con los sujetos envueltos y en ambiente ocurre por “efecto de *apropiación*” (Bourdieu, 1990).

En ese contexto, el deporte tiene como objetivo principal la práctica en sí y las vivencias que ella proporciona, donde las normas son adaptadas para atender a los objetivos, expectativas y capacidades, de acuerdo con las posibilidades e intereses de los participantes. Lo que no excluye la competición, dado que impregna todo actuar deportivo, pero no se establece como punto esencial de la actividad (Marques, 2000).

Desde otra perspectiva, Stebbins (2000, 2006) investigando grupos de deportistas aficionados, se formuló el concepto de *ocio serio* (*serius leisure*): la práctica sistemática de alguna actividad, considerada sustancial, interesante y realizadora que lanza a sus practicantes en una carrera de ocio. Desde la perspectiva del ocio sustancial las personas se someten a esfuerzos continuados y persistentes en la adquisición de competencias que les permita desarrollarse en una carrera de ocio (una carrera más subjetiva que objetiva). La realización personal es la única recompensa del esfuerzo, de modo que se trata efectivamente de experiencias de ocio autotélico.

Haciendo un análisis crítico de nuestra sociedad hípermoderna, se puede pensar sobre la carrera de calle como una posibilidad de salida urgente de las reglas del cotidiano, de las tensiones sociales, abriendo espacio a la libertad de emociones, de las relaciones sociales, proponiendo, de modo simbólico, una salida momentánea de esa aceleración diaria.

Independiente de las causas, la carrera de calle está encontrando adeptos en todo el mundo apuntado como uno de los fenómenos más expresivos de la actualidad y una de las manifestaciones culturales de mayor repercusión social. Sea de manera individual o colectiva, *existe* una concentración grande de corredores que transcurren por los espacios de manera conjunta, moviéndose por trayectorias trazadas inesperadamente y de acuerdo con la voluntad de aquellos que corren.

Machado (2009) comenta que, entre los muchos beneficios de la carrera, se encuentra la disminución de la ansiedad, la mejora de la sensación de bienestar y, consecuentemente, del desempeño profesional; probablemente este sea el principal factor que estimuló la aparición de grupos de carreras en empresas, una tendencia que está creciendo y envolviendo fun-

cionarios de todos los sectores, muchas veces incluyendo las líderes, y promocionando una integración que difícilmente sería posible de otra forma,

en realidad esas formas de actividad de ocio, activas o pasivas, no están contenidas en la ocupación en sí misma, ni son determinadas por ella, pero sí por la actitud que el individuo asume cuando elige tal actividad. De esa forma, el espectador puede ser hasta más activo de que el practicante (Marcellino, 1983, p. 45).

En la sociedad actual, el hombre se convierte en víctima de sí mismo, el encarcelamiento en el tiempo del trabajo fomenta el consumo, *reproduciendo una rutina que conlleva una visión aburrida de la vida*. Luego, según Flores (2010), la ciudad crece con más diversiones efímeras para frenar ese aburrimiento y la industria del ocio fomenta actividades que ilusoriamente frenan ese sentimiento, y de ese modo mantiene los sujetos bajo control, ya que están sometidos al orden del consumo de aquello que se produce.

En ese contexto, somos incitados a pensar nuevas posibilidades de subjetivación del tiempo disponible, a partir de las cuales el sujeto podría experimentar ese tiempo con más calidad, por medio de una (re)significación de su forma de ser y de su relación con el mundo. Así, pensamos el ocio autotélico como un fenómeno que señala un contra-movimiento en relación a los mecanismos económicos centrados en estilos de vida que focalizan fines lucrativos.

Se percibe que actualmente el ocio tomó una proporción mercadológica, siendo sólo un entretenimiento de masa que muchas veces oculta el significado real de la experiencia de ocio como posibilidad de diversión, desarrollo, descanso y entretenimiento. Y no sólo un entretenimiento de masa que aliena las personas en sus reales necesidades, sirve a propósito como un antídoto a los males de la sociedad y como un medio de mantener las personas alienadas sobre el cuadro social (Marcellino, 2007).

En ese escenario, se presenta el ocio como posibilidad de experiencia subjetiva, que expresa un *contra movimiento* a los valores dominantes, capaz de conducir el sujeto a volcar a dotar de más sentido a su existencia, a partir da (re)significación de su tiempo libre, dotando de más valor a su condición de estar en el mundo.

Ocio mas allá de la ociosidad

La proliferación de las asesorías deportivas, no sólo en Ceará, como también en varias otras provincias brasileñas, ha despertado curiosidad acerca de las semejanzas entre el deporte (carrera de calle) y la vivencia subjetiva del ocio. Se resalta el deporte (carrera de calle) como un espacio de acceso que posibilita experiencia placentera para una gran cantidad de personas.

Por lo tanto, el deporte está consolidado como una de las formas del ocio más extensivas y representativas de las sociedades occidentales con-

temporáneas, y es también un valor que tiene atribuido muchas funciones que recorren al aspecto social, desde el económico, pasando por el ámbito de la salud, de la política y de la educación.

El ocio es entendido aquí como prácticas sensibles a los valores del hombre, una experiencia humana al alcance de todas las personas, reconocida como un derecho humano fundamental. Supone, también, entender a su complejidad en sus dimensiones lúdica, creativa, festiva, ambiental ecológica y solidaria (Cuenca, 2009), donde convergen el vivir y el asumir, a través del deporte (carrera de calle), la expresión individual y colectiva, la cohesión comunitaria, las vivencias unidas al medio físico y urbano y a la naturaleza.

En resumen, el deporte repercute positivamente en la salud, física y mental, de quien la práctica, disfrutan de mejor salud y adoptan hábitos de vida más saludables que aquellos individuos que llevan una vida más sedentaria. La participación en un deporte se asocia con una mayor calidad de vida, pues se ha constatado que los individuos que practican deportes también participan en más actividades de ocio (Villalba, 2004, p. 47).

En el ocio verdadero hay una suspensión del tiempo. Sobre todo en el ámbito de la dimensión autotética, que es sinónimo de ocupación sabrosa, querida y por lo tanto, libremente elegida por el sujeto frente a las varias ofertas que se les presentan, dándole la oportunidad de responder a lo que es intrínsecamente más interesante. Por lo tanto, como una experiencia gratuita y libre de la perspectiva de la obligación, siempre mejora la naturaleza humana (Cuenca, 2008).

La fenomenología del disfrute desarrollada por Csikszentmihalyi (2005) tiene puntos en común con la experiencia de ocio autotético. Las más habituales son la pérdida de la autoconsciencia, aún momentánea; que el individuo es una personalidad separada del mundo que lo rodea, que paradójicamente, viene acompañada a veces por un sentimiento de unión con el entorno y la sensación que todo fluye. En esa experiencia, cuando las defensas disminuyen, resulta la oportunidad de conexión consigo mismo.

La palabra “autotético” deriva de dos palabras griegas, auto, que significa en sí mismo y telos, que significa finalidad. Se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerla en sí le recompensa” (Csikszentmihalyi, 2005, p. 109).

Al realizar esa práctica deportiva (carrera de calle), se siguen objetivos desafiantes trazados en relación a sí mismos en el sentido de superar los desafíos que la actividad supone, y, consecuentemente, se vuelve al disfrute proporcionado tras el objetivo ser alcanzado. Esa dinámica positiva se pare-

ce a la experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 2005). Este ciclo, que presenta puntos en común con la experiencia autotélica de ocio, supone una pérdida del sentido del tiempo y la experimentación de sensaciones agradables.

La mayoría de las actividades deportivas se inicia *por iniciativa propia*, y requiere un esfuerzo inicial, que *demuestra tener un fin* para la realización de las mismas; con el pasar del tiempo, empiezan a ofrecer retroalimentación y la persona se implica intrínsecamente en la experiencia, sin esperar beneficios futuros de ella. El beneficio está en la propia experiencia; *que por sí sola*, puede llevar a un disfrute, a la consciencia de sí, observando sus límites y potencialidades, y al *usufructo* de una experiencia satisfactoria que invita a valorar el relacionamiento entre las personas, *el respeto* a sí y al otro, la generosidad y la estima.

Así, se entiende que el deporte *conlleva una doble* dirección (interior y exterior) y, en este intercambio con el mundo, el sujeto *practicante* de deporte cambia la percepción del entorno y automáticamente cambia el sentido de la experiencia pudiendo ser evidenciada como una experiencia autotélica, es decir, con disfrute, placer, donde el sujeto es el protagonista.

Recurso metodológico

Para alcanzar el objetivo propuesto se utilizó un abordaje cualitativo con el apoyo de las técnicas de la observación y entrevista narrativa para la recogida de los datos. El análisis de los datos obtenidos de esta investigación fue con el amparo de las nociones de la técnica denominada de análisis de contenido, en los estudios de Bardin (2005) y en el método de identificación de las cualidades de las experiencias personales de ocio (método “Miceo”, de Rhoden, 2004).

El micoe es un protocolo de análisis con las principales características de las experiencias de ocio precisamente conceptualizadas y definidas operacionalmente, que son reconocidas *en el habla* de los sujetos. Ese método fue elegido por tratarse de un instrumento específico y flexible, que nos permite penetrar en el interior de las experiencias expresas como experiencias de ocio, desde la percepción de los propios sujetos, y extraer de ellos sus características o cualidades psicológicas esenciales.

El perfil de los sujetos del grupo estudiado se constituye de 20 personas, de ambos los sexos: seis personas del sexo femenino y 14 del sexo masculino, con edades comprendidas entre los 23 y 50 años de edad. Nueve casados y 11 solteros, incluyendo los divorciados. En términos de escolaridad, de los participantes que respondieron a la encuesta, sólo dos personas tenían 2^a grado completo; el restante estaba estudiando el 3^a grado o lo habían completado. En cuanto al tiempo de la práctica deportiva se observó una variación entre un mes a 30 años de práctica.

Fueron llevados en consideración algunos criterios de inclusión de los participantes en esta encuesta: la inserción en la práctica deportiva te-

niendo como actividad la carrera de calle; y la utilización del espacio de la avenida Beira Mar de Fortaleza, Brasil. Y, como criterio primero, dado en el recorte inicial del objeto de estudio, practicar la carrera de calle como aficionado, no siendo atletas profesionales.

Resultados

En el análisis se construyeron 10 categorías, donde la gran mayoría culminó en las características de la experiencia de ocio; y, para comprenderlas, fueron aplicados ocho conceptos del método Miceo y dos más que emergieron del análisis de los discursos. Ese método atribuye gran importancia a las interpretaciones que las personas hacen de su propia experiencia, está apoyado en los estudios del ocio como fenómeno psicosocial y es considerado una vía de acceso a lo vivido subjetivo (Rhoden 2004). Las categorías identificadas fueron: libertad, motivación intrínseca, desarrollo personal, descanso, apreciación estética, exigencia, encuentro interpersonal y disfrute. A continuación se desglosa cada una de ellas.

Libertad: el discurso del sujeto retrata la sensación de libertad al realizar la práctica deportiva:

El placer que la carrera proporciona durante y tras los entrenamientos es maravilloso, usted se siente liviano, libre y relajado. Consigue librarse mismo que momentáneamente de las obligaciones de la rutina, del día a día". Sic. (sujeto 1)

Según Rhoden (2004), esa categoría se refiere a percibir la realización de la actividad como un acto libre, independiente y sin presión u obligaciones familiares o sociales. La persona tiene autonomía para realizar una acción, se siente libre, inclusive para elegir no hacer nada.

Motivación intrínseca: el habla del sujeto apunta una experiencia que envuelve la motivación interna del individuo que le llevó a realizar la carrera.

En primer lugar, yo corro porque me gusta correr. No estoy preocupado en adelgazar o otras cosas. Hasta porque nunca gané nada en la carrera, ningún premio ni colocación. Es sólo porque me gusta mismo y tengo fuerza de voluntad". Sic (sujeto 2)

Según Cuenca (2009), la motivación intrínseca no está en la recompensa externa, sino en las acciones con los objetivos en sí mismo y por sí mismos.

Disfrute: el discurso del sujeto revela una sensación de placer en la experiencia en sí misma sin ninguna recompensa externa a no ser la propia actividad de carrera realizada.

Durante una carrera, principalmente las largas distancias, tras 10 o 12 kms, yo me siento como si estuviera en una homeostasis, o en un completo equilibrio, bien cómodo como si estuviera andando calmamente. Por lo tanto, considero mis carreras un encuentro conmigo mismo". Sic. (sujeto 3)

Fue elegida la categoría del disfrute por el énfasis dado al placer más allá de la satisfacción, con la diferencia que, según Csikszentmihalyi (1990), el disfrute necesita concentración absoluta en la tarea, con *conciencia* de total autocontrol sobre la acción.

Apreciación estética: el discurso remite a una experiencia de apreciación estética *envuelta en* la actividad:

Es siempre importante cambiar de lugar, me gusta correr en la Beira Mar, en el Parque del Cocó, en el centro de la ciudad, próximo a las tapioqueras o mismo por las calles de la ciudad, para apreciar. El lugar tiene un papel importante para la elección del entrenamiento. Porque, dependiendo del lugar, no da ni voluntad de correr. Sic (sujeto 4)

La apreciación estética necesita una participación más activa por parte del sujeto; ella proviene de experiencias en las cuales nos relacionamos con el mundo, en que la actitud posee papel destacado (Amigo, 2009).

Descanso: el habla del sujeto representa una vivencia de relajamiento, descanso y tranquilidad:

Antes de la carrera, es siempre un ritual de preparación física y mental. Durante, es el momento de la tranquilidad y relajación. Después, es alegría del cuerpo cansado y espíritu evolucionado". Sic (sujeto 5)

De acuerdo con Rhoden (2004), el descanso es la experiencia derivada de la disminución de los niveles de tensión física y/o de la actividad mental, generando sensaciones de relajación, alivio, descanso, renovación y/o recuperación de energías. Siguen abajo los discursos significativos que refieren palabras-clave de la categoría descanso.

Exigencia/desafío: según Rhoden (2004), se trata de la percepción de que la experiencia comporta algún grado de complejidad, riesgo, aventura o novedad. El discurso del sujeto revela:

Antes de unirme al entrenamiento de la carrera de calle, me sentía sedentario e indisciplinado. Hoy me pongo ansioso hasta que llegue el próximo entrenamiento, el cansancio físico da lugar al placer del objetivo alcanzado. Durante la carrera, durante el entrenamiento, el

calor y los dolores musculares son eliminados por una sensación casi inexplicable que ocurre durante la actividad, el placer surge al paso que el cronómetro avanza. Sic (sujeto 6)

La difícil situación exige del sujeto un poco de esfuerzo o dedicación física, intelectual y emocional, haciendo que la experiencia sea aún más emocionante. La persistencia, el logro de competencias y la realización personal presentadas en la citación expresan la presencia de la perspectiva de ocio entendido por Stebbins como ocio serio (2000, 2006).

Encuentro interpersonal: el sujeto representa en el discurso una experiencia de valor constructivo en las relaciones interpersonales.

Con la carrera, fui participando en varias pruebas, me he socializado con la gente, que tiene un hábito de vida más saludable y gustando más de la vida! Correr en la empresa es una experiencia mágica e inexplicable, hay que experimentar para saber". Sic (sujeto 7)

Según Rhoden (2004), esta característica se presenta cuando el individuo se identifica y valora como elemento constitutivo de su entretenimiento la oportunidad de desarrollar relaciones interpersonales y profundizarlas, o incluso a vivir con la gente, lo que importa es la relación humana.

Desarrollo personal: el discurso representa una vivencia que promueve el desarrollo personal en la actividad de carrera.

¡Antes de empezar a correr, es aquella cosa, da una perezaaaaa..., pero la búsqueda por una mejor cualidad de vida me impulsa a vencer la pereza y salir corriendo! Luego que empiezo a correr, percibo mis músculos trabajando, mi corazón latiendo fuerte, el oxígeno entrando en mis pulmones... Y veo que la vida está dentro de mí !". Sic (sujeto 8)

Para Rhoden (2004), el desarrollo personal es la experiencia o percepción de un crecimiento o cambio personal o de un grupo del cual haces parte, a través de desarrollos intelectuales, emocionales o físicos. Puede llevar a la mejora de la autoestima, debido al reconocimiento y refuerzo de algún aspecto de la identidad. Parece tener como resultado mejor calidad de vida personal.

Se sabe que la cantidad de cualidades contempladas por el micoe son, un total, de 13, estando presentes en ese estudio sólo ocho de ellas, como se desglosó arriba. Las cualidades absolución, autenticidad, intimidad, plenitud y ruptura no emergieron por completo de los entrevistados, siendo en algunos momentos incluidas en las demás categorías existentes.

Las categorías, salud y estética, no están contempladas en el método

miceo, siendo la categoría de salud representativa del concepto ocio y la categoría estética típica de la sociedad hipermoderna focalizada en la imagen. En seguida se desglosan dichas categorías.

Salud: el discurso del sujeto presenta analogías que tratan de significados asociados al deporte en estrecha relación con la salud:

Allá de los beneficios para el cuerpo, como alteraciones en el peso y grasa corporal, alteraciones de humor, menos propenso a enfermedades." Sic (sujeto 9)

El deporte ya no es sólo un entretenimiento o un modo competitivo, ni tampoco es exclusivo para atletas. Se sabe que el ejercicio físico es un modo de generar salud (Villalva, 2004).

El ocio entendido como fuente de mejora mantiene y mejora la salud. La mejora de la salud es una de las consecuencias más conocidas y habitualmente asociadas a la *práctica* del ocio, especialmente a las actividades físico deportivas. Además, aquí se trata de observar un concepto de salud de uno que se siente fuerte para enfrentar las enfermedades, "menos propenso a enfermedades", lo que señala un concepto vitalista de salud, que articula mejoras objetivas (orgánicas) y subjetivas.

Probablemente existe poca controversia en relación al deporte y ejercicio físico como sinónimo de salud. En realidad, es de sentido común que el deporte es bueno para la salud, es un postulado *aceptado* universalmente. Pero necesitamos ser críticos en relación a los conceptos hechos y acabados, puesto que el deporte no consiste sólo en actividades sanas, también existen otras modalidades que exigen competencia, rendimiento, causando lesiones frecuentes.

Estética: el discurso representa una preocupación por la *imagen, generada por* la dictadura de la belleza de la sociedad hipermoderna. Tiene también su fundamento en los que buscan esa actividad en la vertiente de la cultura física centrada preferentemente en los componentes estéticos corporales:

es un deporte donde me encontré... Ideal para perder peso fácilmente, sin necesitar privarme de la comida, con regímenes, etc." Sic. (sujeto 10)

Aún en relación al culto del cuerpo, Lipovetsky (2004) relata que necesitamos preocuparnos en lo que se refiere a un ideal patronizante que rige varias esferas de nuestras vidas, bajo el riesgo de perder los principios básicos de la subjetividad.

Esa es la identidad que se ajusta para algunas personas, de las representaciones vividas en un mundo volcado *hacia* el aspecto, para relaciones líquidas y efímeras. El deporte es un universo amplio, con varias formas de

manifestaciones, de acuerdo con el sentido atribuido por el participante. Y toda práctica deportiva se expresa a través del sentido de dicha práctica, que es dado de acuerdo con las intenciones y el contexto en que ella ocurre.

Conclusiones

Retomando los cuestionamientos iniciales del estudio, fueron encontradas diferentes posibilidades subjetivas del deporte “carrera de calle”, pudiendo ser más una vivencia homogeneizada de la sociedad hipermoderna, pero también fueron encontradas en el grupo estudiado, algunas posibilidades de experiencia de ocio autotélico.

Se cree que el aumento de practicantes de la carrera de calle y la satisfacción resultante de esa práctica conlleva peculiaridades como: sensación de libertad, disfrute, contacto con la naturaleza, facilidad de acceso, desafíos superados e integración social.

Los datos evaluados descriptivamente por los métodos de análisis señalan actitudes positivas para la incorporación de la actividad física (carrera de calle) al estilo de vida, reiterando la importancia del espacio como expresión de libertad y de una práctica gratificante como tipo de actividad al aire libre.

Se considera, así, que ese deporte favorece vivencias subjetivas, posibilitando mejor calidad de vida por medio de la autoconciencia, desembocando en un desarrollo personal y social.

La relación de ocio y deporte constituye un hecho innegable en nuestros días. El deporte, consolidado como una de las formas de ocio más extensiva y representativa de la sociedad occidental contemporáneas es también un valor en alta a que se atribuyen diversas funciones que recorren al aspecto social hasta el económico pasando por el ámbito de salud, de la política y de la educación (Monteagudo y Puig, 2004, p. 14)

Los resultados demostraron que la práctica lleva consigo el placer, pese a los esfuerzos desprendidos tras la jornada de trabajo. El grupo investigado no relacionaba el deporte con el objetivo de ganar dinero, premios o reconocimiento social, la participación era de libre elección y sin presión externa.

Se concluye que la práctica deportiva (carrera de calle) puede ser señalada como un importante medio para experimentar el ocio autotélico, pues, de entre las muchas razones alegadas se encuentran el placer, la experiencia libre, la sensación de suspensión del tiempo, es decir, la expresión del más puro ocio.

A partir de las teorías investigadas, encontramos en Cuenca (2008) que el ocio es una experiencia humana integral, centrada en actuaciones queridas (libres, satisfactorias), autotélicas (con un fin en sí mismas) y personal (con implicaciones individuales y sociales). También es un derecho humano básico que favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la sa-

lud, y del cual nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, deficiencia o condición económica.

Esto significa que el ocio, como experiencia con un fin en sí misma, cambia la vivencia de la persona. Se trata de una experiencia que contribuye para realizarse, conocerse, recuperar el equilibrio delante de las frustraciones y vacíos y de ser protagonista.

Se destaca, como conclusión más notable y más presente de este estudio, que existe una aproximación amplia entre las prácticas deportivas y ocio autotélico, como un estilo de vida satisfactorio donde el ser humano se siente protagonista, y hay un placer en la propia experiencia, antes, durante y/o después. *Cuando hay conciencia de la experiencia, los sujetos pueden desarrollarse a sí mismos y a su colectividad de forma que se convierten en responsables de su entorno.*

Referencias

1. Amigo, M. I. (junio, 2009). Ócio estético. *Revista mal-estar e subjetividade*, 9 (2), 292.
2. Bardin, I. (2005). *A análise de conteúdo*. 3.ed. Lisboa: Edições 70.
3. Bracht, V. (1997). Trilhas e partilhas: educação física na cultura escolar e nas práticas sociais. In Souza, E. S.; Vago, T. M. (org.). *Educação física: conhecimento e especificidade*, (p. 12). Belo Horizonte: Cultura.
4. Brasil (2012). *Constituição da república federativa do brasil*: promulgada em 5 de outubro de 1988. Col. Constituições brasileiras, vol. Iv. Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de edições técnicas.
5. Brasil (2013). *Lei 9615 de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre o desporto e dá outras providências*. Brasília: Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Recuperado de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615consol.htm
6. Cuenca, M. (2003). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
7. Cuenca, M. (2006). *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio*. (p.14) Bilbao: Universidad de Deusto.
8. Cuenca, M. (2008). Ócio humanista. (p.35). In Cabeza e Martins (org.) Ócio para viver no século xxi. Fortaleza: As Musas.
9. Cuenca, M. (2009). *Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
10. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harpercollins publishers.
11. Csikszentmihalyi, m. (2005). *Fluir (flow). Uma psicologia de la felicidad*. Barcelona. Kairós.
12. Flores, K. P (2010). *Corpo do lazer: reflexões a partir da vida lesada na hipermodernidade*. (Tese de doutorado). Rio de Janeiro.
13. Machado, A. F. (2009). *Corrida: teoria e prática do treinamento*. São Paulo: Editora Ícone
14. Marcellino, N. C. (1983). *Lazer e humanização*. (p.20, 27). Campinas, SP: Papirus.
15. Marcellino, N. C. (1990). *Lazer e educação*. Campinas: Papirus.
16. Marcellino, N. C. (2002). *Estudos do lazer: uma introdução*. Autores associados.
17. Marcellino, N. C. (2007). *Lazer e cultura: algumas aproximações*. Campinas: Alínea.
18. Marques, M. G. (2000). *Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam*. Brasil: Ulbra.
19. Monteagudo, M.J.S & Puig, N.B (2004). *Evaluación de los efectos socioeconómicos de la práctica deportiva: la salud y el deporte*. Bilbao: Universidad de Deusto.

de Oliveira Martins, et. al.

20. Rhoden, I. (2004). *Experiencias personales de ocio: desarrollo de una herramienta para identificación de sus cualidades subjetivas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
21. Stebbins, R.A. (2000). Un estilo de vida óptimo de ocio: combinar ocio serio y casual en la búsqueda del bienestar personal. In: M. Cuenca Cabeza (ed.) *Ocio y desarrollo humano*, (pp. 109-116) Bilbao: Universidad de Deusto, Instituto de Estudios de Ocio.
22. Stebbins, R.A. (2006). Serious leisure. In: C. Rojek, S.M. Shaw, A.J. Veal (org). *A handbook of leisure studies* (pp. 448-456). London: Macmillan Publishers.
23. Stigger, M.P. (2005). *Educação física, esporte e diversidade*. Campinas: Autores associados.
24. Villalba, F. (2004). Evaluación de los efectos socioeconómicos de La práctica deportiva. La salud y El deporte. In *Ócio y deporte: um análise multidisciplinar*, (pp.45-62). M.J. Monteagudo Sánchez, N. Puig I Barata (org.)

Recibido: 2 de octubre de 2014
Revisado: 12 de noviembre de 2014
Aceptado: 4 de diciembre de 2014.