

Trabajo y deporte: un debate actual. Revisión desde la Escuela de Frankfurt

Work and Sport: A current debate.
Review from the Frankfurt School

Octavio Martín Maza Díaz Cortés¹
Pável Ernesto Zavala Medina¹

<https://orcid.org/0000-0002-3991-7751>
<https://orcid.org/0009-0007-1660-158X>

¹Universidad Autónoma de Aguascalientes

Resumen

Este artículo examina la relación entre el trabajo, el tiempo libre y la práctica deportiva en México a partir de una revisión crítica de los planteamientos de la Escuela de Frankfurt sobre la administración del mundo. Se sostiene que la racionalidad capitalista, tal como la conceptualizan Horkheimer y Adorno, configura subjetivamente a los trabajadores de manera que el tiempo destinado a la reproducción de la fuerza de trabajo, incluida la actividad físico-deportiva, queda subordinado a la lógica productiva e instrumental. Desde la perspectiva de la Teoría Crítica, la industria cultural no sólo administra el tiempo libre, sino que coloniza las disposiciones corporales y las posibilidades de descanso, convirtiendo el ocio en una extensión del trabajo mismo. Para contrastar empíricamente estos planteamientos teóricos, se utilizó la base de datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), elaborado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2024). El análisis de los datos permite identificar que la falta de tiempo directamente asociada a las cargas laborales es la principal razón que la población reporta para no realizar actividad físico-deportiva. Adicionalmente, se observa que las personas económicamente inactivas, al disponer de mayor tiempo libre, presentan una mayor propensión a la práctica deportiva, lo que refuerza la tesis de que la participación en actividades físicas está estructuralmente condicionada por la inserción laboral y no sólo por la voluntad individual. Los resultados evidencian la vigencia explicativa de la Teoría Crítica para comprender las desigualdades en el acceso al deporte y al bienestar corporal en las sociedades contemporáneas.

Palabras clave: tiempo libre, trabajo, deporte, ocio, Teoría Crítica, Industria Cultural.

Abstract

This article examines the relationship between work, leisure time, and sports practice in Mexico through a critical review of the Frankfurt School's theoretical framework on the administration of the world. It is argued that capitalist rationality, as conceptualized by Horkheimer and Adorno, subjectively configures workers in such a way that the time devoted to the reproduction of labor power, including physical and sports activity, becomes subordinated to the productive and instrumental logic of capital. From the perspective of Critical Theory, the culture industry does not merely administer leisure time; it colonizes bodily dispositions and the possibilities of rest, transforming free time into an extension of work itself. To empirically examine these theoretical claims, the dataset from the Sports and Physical Exercise Practice Module (MOPRADEF), produced by Mexico's National Institute of Statistics and Geography (INEGI, 2024), was analyzed. The findings reveal that lack of time directly associated with workload demands is the primary reason the population reports for not engaging in physical or sports activity. Furthermore, economically inactive individuals, who have greater availability of free time, show a higher propensity for sports participation, reinforcing the thesis that engagement in physical activity is structurally conditioned by labor market insertion rather than by individual will alone. The results demonstrate the enduring explanatory power of Critical Theory for understanding inequalities in access to sport and bodily well-being in contemporary societies.

Keywords: leisure time, work, sport, idleness, Critical Theory, Culture Industry.

Recibido: 07 de Julio del 2025. Aceptado: 04 de mayo del 2026.

Correspondencia: Octavio Maza Díaz Cortés. Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad # 940, Ciudad Universitaria, C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. México. octaviomazadc@gmail.com

Introducción

Esta investigación abre un debate sobre los usos del tiempo libre y las exigencias de la productividad manifestada, entre otros fenómenos, en la permanente conexión y disponibilidad de los trabajadores. La idea que está de fondo es que los sujetos quedan configurados por la racionalidad capitalista, tal como lo plantea la Escuela de Frankfurt, por lo que las posibilidades de un tiempo libre que permita el descanso y la reproducción de la fuerza de trabajo quedan afectadas por esta forma de entender el mundo y la estructura en la que se vive.

La propuesta radica en poner atención a la práctica deportiva como parte del uso del tiempo libre y en particular del proceso de reproducción de la fuerza de trabajo, lo que permite observar que la posibilidad de realizar actividades deportivas permite mejores condiciones de vida e incrementa el bienestar en general, pero es una condición que no se encuentra al alcance de la mayoría de las personas. La relación entre deporte y trabajo ha sido ampliamente estudiada en el campo de las ciencias sociales y de la psicología del deporte. En nuestro propio trabajo sobre las prácticas contemporáneas de correr, se ha analizado el running como una práctica vinculada con el cuidado de sí y con las motivaciones subjetivas que llevan a los corredores a participar en maratones, donde predominan razones asociadas al bienestar, la salud y la mejora personal (Sahagún-Padilla, Villalobos Cárdenas, & Maza Díaz Cortés, 2025). De forma complementaria, otros estudios han abordado el running desde una perspectiva psicológica más amplia, señalando que esta práctica también puede entenderse como una forma de autogestión corporal que se articula con valores contemporáneos como la autosuperación, la disciplina y la racionalidad emprendedora del sujeto neoliberal (Cairolí, 2018).

Planteamiento del problema

A poco más de un siglo de su fundación, el Instituto para la Investigación Social, mejor conocido como la Escuela de Frankfurt, y su propuesta de Teoría Crítica, dan muestra de un pensamiento adelantado a su época: entre sus escritos se encuentran premoniciones de lo que autores contemporáneos llamarán la sociedad administrada, una en la que las emociones, las sensaciones, los pensamientos y, principalmente, el tiempo y las actividades que realizan están reguladas, prediseñadas, prefiguradas antes de la propia experiencia de los sujetos (Han, 2016; Honneth, 2009; Maramba, 2006). Si estos sujetos tienen tiempo para recrearse y descansar es irrelevante: lo que importa es que sean engranajes funcionales dentro de la maquinaria de la producción (Horkheimer y Adorno, 2006).

En los párrafos siguientes desarrollaremos las cinco formas de administración o reificación reconocidas por la Teoría Crítica, a saber: el positivismo, como la administración del pensamiento; la teología, como la administración de la esperanza; el antisemitismo, como la administración del odio y el racismo; la moral, como la administración del placer y del cuerpo; y, por último, la industria cultural, como la administración de la sensibilidad y el tiempo libre. En términos generales "administración", se refiere a una regulación externa al sujeto, es decir, que el sujeto atienda a una norma que atenta en contra de su propio bienestar en vistas a un fin ulterior (Horkheimer y Adorno, 2006).

La primera forma de administración que encuentra y analiza la Teoría Crítica es el positivismo, en particular el positivismo lógico, que, en tanto que filosofía y epistemología,

defiende que el conocimiento verdadero sólo es aquél que puede ser contrastado con los hechos, verificado por medio de los sentidos. A través del análisis lógico del lenguaje, el positivismo pretende eliminar por completo las discusiones metafísicas, suprimiendo así el pensamiento especulativo y limitando la imaginación.

La segunda, es la pretensión de que la investigación científica tiene que ser realizada bajo los principios de neutralidad y objetividad, para que pueda así alcanzar la universalidad propia de la ciencia. Estos principios impiden que el investigador emita juicios de valor acerca del objeto investigado.

De esta forma, la única función que puede desempeñar el investigador es la de contemplar la realidad desde la distancia, sin poder comprometerse con su cambio o su transformación, permitiendo que se perpetúen las injusticias sociales y las estructuras de opresión y explotación. De acuerdo con Horkheimer (2006), una ciencia, o teoría, que constriñe su tarea a la mera observación sin la intención de transformarla, sólo puede ser considerada como una teoría tradicional, en oposición a la cual se define la teoría crítica, como una en la cual el investigador sí está comprometido con la transformación de la realidad social.

La teología, sería la tercera, y representa una forma de administración aún más severa, pues lo que hace es transformar los impulsos revolucionarios vertidos en la religión, y adaptarlos al status quo imperante, de tal manera que pierden su momento transformador y se convierte en una herramienta para legitimar el sistema y sus injusticias. Según Horkheimer (2000), la religión es el receptáculo en el que los individuos oprimidos vierten sus anhelos de justicia, sus esperanzas de que el mal padecido en el mundo les será resarcido. Y la religión debería tener el compromiso de poner en marcha un movimiento revolucionario y emancipatorio para cumplir esas esperanzas y anhelos.

Este es el momento de verdad de la religión, cuando se muestra como una manifestación de necesidades mundanas y el deseo de satisfacerlas. Ese momento de verdad puede verse fácilmente traicionado. Cuando la religión reprime las expresiones de descontento y de revolución, cuando transforma los anhelos de justicia en este mundo en la esperanza de bienaventuranza en una vida ultraterrena, es entonces cuando la religión traiciona su momento de verdad. En todo caso, la teología, más que la religión, se encarga de administrar la esperanza de una vida mejor, de reprimir el anhelo de justicia y su eminente impulso revolucionario (Horkheimer, 2000).

Para Horkheimer, el progreso es sinónimo de racionalización, o instrumentalización, del pensamiento, por lo que la religión, sus conceptos y su forma de vida, se convierte en una manera de oponerse a ese orden, de criticarlo e incluso de desafiarlo:

“En la medida en que el progreso va procediendo a ordenar la vida más estrictamente, a regular el comportamiento y a sustituir la fantasía por un proceder sistemático y los afectos positivos por reacciones seguras y los sentimientos por *ratio*, el alma se convierte, por así decir, retrospectivamente, en un concepto enfático, en el polo opuesto a la frialdad técnica y, finalmente, en el sujeto formado para la adhesión y el conformismo. La *ratio* desgajada de las emociones experimenta un cambio y se convierte en la contrapartida del *ánima*” (Horkheimer, 2005, p. 56).

Por supuesto, esta oposición sólo es posible si la religión no traiciona su momento de verdad, si se mantiene fiel al anhelo de justicia expresado por las víctimas de la historia, los grupos oprimidos y sacrificados en nombre del progreso mismo. El problema es que la

religión siempre corre el peligro de convertirse en un medio al servicio de las clases dominantes.

La cuarta es el antisemitismo, catalogado por los teóricos críticos como una forma de regular las pulsiones de muerte propias del ser humano, enfocándolas en un solo objetivo y coordinándolas en un mismo esfuerzo. Horkheimer y sus colegas frankfurtianos vivieron el apogeo del antisemitismo fomentado por el partido nazi, por lo que pudieron observar de primera mano el proceso por el cual se deshumaniza a un grupo, y la eficiencia con la que es exterminado. A diferencia de otros análisis sobre el exterminio realizado por el partido Nazi, los teóricos críticos no consideran que éste haya sido resultado de una pulsión irracional o de la naturaleza irracional del ser humano, sino que fue resultado de la propia razón: el exterminio era la conclusión inevitable del racionalismo imperante en la cultura occidental (Gandler, 2009. pp. 85-106).

Horkheimer y Adorno (2006) sostienen que el proceso de racionalización del pensamiento, al cual corresponde también el nombre de Ilustración, es uno que ha acompañado a la cultura occidental desde sus inicios. La característica principal de este proceso de racionalización es la jerarquización y la catalogación de lo existente bajo conceptos abstractos, que determinan su valor dentro del sistema. Si los seres humanos no entran en ningún concepto, si no pueden ser catalogados o jerarquizados, es decir, si son ajenos al sistema, entonces son suprimidos, eliminados. En tanto que son el otro, carecen de la identidad proporcionada por la racionalidad del sistema, y por ello tienen que ser liquidados.

Estas consideraciones sobre el antisemitismo pueden ser atribuidas a cualquier forma de ideología racista o supremacista, en tanto que consideran que un grupo es más civilizado que los demás y, por lo mismo, tiene el derecho de conquistar y dominar a aquellos que considera inferiores, dando salida así a los instintos violentos, evitando que los seres civilizados se conviertan en los bárbaros a los que están sometiendo (Horkheimer y Adorno, 2006).

Las otras dos formas de administración se desarrollarán con mayor profundidad en los siguientes apartados, ya que son centrales para el desarrollo de nuestros planteamientos. La idea de que la moral, sus valores y sus juicios, pertenezcan no a la totalidad de una comunidad sino a un grupo concreto, aquél que ocupa la posición de poder, aquél que puede ser considerado como el grupo hegemónico, es parte de la herencia marxista conservada en la Teoría Crítica, que asumirá que la moral forma parte de los mecanismos ideológicos por medio de los cuales un grupo domina a otro:

“La moral, la religión, la metafísica y cualquier otra ideología y las formas de conciencia que a ellas corresponden pierden, así, la apariencia de su propia sustantividad. No tienen su propia historia ni su propio desarrollo, sino que los hombres que desarrollan su producción material y su intercambio material cambian también, al cambiar esta realidad, su pensamiento y los productos de su pensamiento” (Engels y Marx, 2015, p. 21).

Horkheimer va a destacar dos puntos importantes con respecto a la moral: en primer lugar, que ésta no puede tener su fundamento en la razón, o mejor dicho, que la razón no distingue entre moralidad e inmoralidad, entre bien y mal; en segundo lugar, que el objetivo de la moral es gobernar al cuerpo, sea el propio o el ajeno.

Para entender el primer punto es necesario explicar la distinción que hace Horkheimer, en *Crítica de la razón instrumental* (2002), entre razón objetiva y razón subjetiva: la primera puede definirse como el orden inherente a la realidad, como la racionalidad inmanente al mundo; la segunda, como la capacidad del individuo para calcular los medios más eficientes para alcanzar ciertos fines. Estas dos concepciones de la razón no son, de suyo, opuestas o excluyentes, antes bien, son complementarias: el orden racional del mundo establece los fines u objetivos que el individuo ha de alcanzar; la segunda, en tanto que capacidad del sujeto, le permite calcular los mejores medios para alcanzar esos fines. La relación entre ambos permite que los individuos desarrollen un determinado comportamiento teórico o práctico, haciendo patente la organicidad que existe entre ellos y el mundo.

“De este modo, pues, el concepto de razón objetiva muestra, por una parte, como esencia propia, una estructura inherente a la realidad, que requiere, llevada por su propia lógica, en cada caso determinado, un modo de comportamiento teórico o práctico... el concepto de razón objetiva puede caracterizar precisamente este esfuerzo y capacidad de reflejar un orden objetivo semejante” (Horkheimer, 2002, p.51).

La relación de complementación y equilibrio entre ambos tipos de razón, valga decir también racionalidad, fue una constante a lo largo de la historia de la humanidad, hasta la irrupción de la Ilustración, cuyo objetivo programático consistía en emancipar a los seres humanos de las ataduras del miedo y la superstición, y convertirlos así en señores y amos (Horkheimer y Adorno, 2006).

Es la Ilustración, que Horkheimer y Adorno van a identificar con el desarrollo del pensamiento occidental mismo, la que lleva a que la razón subjetiva se imponga al orden del mundo, con lo que el único tipo de racionalidad aceptable es la del dominio: del ser humano sobre la naturaleza, del ser humano sobre otros seres humanos, y del ser humano sobre sí mismo. La ciencia y la técnica logran el dominio sobre la naturaleza, mientras que la política representa el dominio de unos sobre otros y la moral el dominio sobre uno mismo. De acuerdo con Horkheimer y Adorno, el supuesto de la filosofía moderna es que la razón puede ser un fundamento válido para la moral, en oposición a la religión y la tradición (2006, p.133).

La razón puede jugar el papel de causa eficiente tanto para acciones buenas como malas, pero la mayor parte del tiempo su neutralidad se traduce en un quietismo, en un paroxismo moral que permite que sean otros factores, como los instintos, los que tomen el control de las acciones. El mayor de estos instintos es el principio de autoconservación del sujeto: este constituye el único “fin” válido para la razón subjetiva, y es el que se traduce en el principio que le permite al ser humano justificar sus acciones y su dominio sobre la naturaleza, sobre sus semejantes y sobre sí mismo.

Odiseo, el héroe griego del poema homérico, representa, simbólicamente, la conformación del sujeto ilustrado que domina a la naturaleza: para sobrevivir, Odiseo no recurre a la fuerza física, sino a la astucia, una forma de cálculo racional a través del cual puede dominar a la naturaleza a través del sacrificio de sí mismo; sobrevive arriesgando su propia vida, infligiendo daño a sí mismo, mutilándose y alejándose de la naturaleza y sus placeres. Cada uno de los monstruos mitológicos a los que se enfrenta, representan una amenaza a la forma de vida ilustrada, una recaída en la naturaleza a la que se supone tiene que dominar.

La moralidad de Odiseo, que no es otra que la propia moral del pensamiento ilustrado, parte del supuesto de que la felicidad no se identifica con los placeres momentáneos, ni con la satisfacción de las pulsiones o los instintos naturales, sino con la represión de esos impulsos. Esto queda ejemplificado con el encuentro entre Odiseo y Circe, que simboliza la amenaza de recaer en la naturaleza de dos formas diferentes: en primer lugar, por su condición de hechicera; en segundo lugar, por su condición de mujer. Como hechicera, Circe representa el poder de la magia, en la que predomina la *mímesis*, la imitación de la naturaleza y que, precisamente por ello, puede llevar al sujeto a volver a su condición natural, pues, como explican Adorno y Horkheimer:

“Circe remite de nuevo al estadio propiamente mágico. La magia desintegra al *sí mismo*, que cae nuevamente en su poder y es reducido de ese modo a una especie biológica anterior. La violencia que lo disuelve es, una vez más, la del olvido” (Horkheimer y Adorno, 2006, p.119).

Circe encarna la concupiscencia, el deseo sexual y la posibilidad de satisfacer los instintos eróticos reprimidos. Circe ofrece sus servicios a los viajeros, pero en cuanto éstos se disponen a gozar de los placeres caen bajo su hechizo y terminan convertidos en animales salvajes que vagabundean sumisos por la isla de la hetaira: con ello queda establecido el principio según el cual los hombres que no son capaces de frenar y controlar sus pulsiones sexuales recaen al nivel de los animales (Horkheimer y Adorno, 2006, p.120).

La esencia del *sí*, del “sujeto”, es que sólo puede conformarse como tal reprimiendo los instintos y mediando su satisfacción. Aquellos que se entregan a los instintos y los placeres, a la promesa de Circe, caen bajo su hechizo y vuelven a su condición de ser natural. Para huir de ese destino, Odiseo, previamente advertido por Hermes, rechaza su oferta y amenaza con darle muerte, a lo que ella responde en tono conciliatorio, entregándose a él: Odiseo pudo escapar del derecho de Circe encontrando la excepción, y puede disfrutar de los placeres de la hetaira en la medida en que previamente ha renunciado a ellos, es decir, en la medida en que se ha afirmado como *sí mismo*. Pero con ello también afirma su distanciamiento con la naturaleza, su condición de sujeto abstracto (Horkheimer y Adorno, 2006, pp. 119-128).

La moralidad es, después de lo dicho anteriormente, una forma de administración del placer y el cuerpo, reprimiendo los impulsos naturales y aplazando su satisfacción, lo que implica que el individuo, el sujeto, se hace daño a sí mismo. A esta administración del placer y del cuerpo hay que sumar una quinta forma de control: la del tiempo libre, que se logra a través de la Industria Cultural.

La Industria Cultural: las masas y la administración del tiempo libre

La Industria Cultural abarca tres aspectos: la pseudocultura, la aceptación de la violencia, y el castigo del ocio; la primera es resultado de la masificación de las obras artísticas, con lo que quedan marcadas por el rasgo de la semejanza: el cine, las revistas, la radio emiten el mismo tipo de mensajes estandarizados, formando un sistema en el cual los seres humanos van perdiendo su individualidad, al mismo tiempo que la ensalza como la máxima virtud (Horkheimer y Adorno, 2006; Pineda Cachero y Fernández Gómez, 2016). Esto lleva a una devaluación del sujeto mismo, que se caracteriza por la ausencia de una sensibilidad propia, una sensibilidad que el sistema de mensajes manipula para que acepte la violencia y el sufrimiento como parte de la realidad.

En tanto que extensión del sistema capitalista, el de la Industria Cultural ordena y configura las actividades de cada uno de sus miembros como si fuesen parte de una inmensa maquinaria, ordenando tanto el trabajo como el tiempo libre:

“Durante el tiempo libre el trabajador debe orientarse según la unidad de producción. La tarea que el esquematismo kantiano esperaba aún de los sujetos, a saber, la de referir por anticipado la multiplicidad sensible a los conceptos fundamentales, le es quitada al sujeto por la industria. Ésta lleva a cabo el esquematismo como primer servicio al cliente” (Horkheimer y Adorno, 2006, p.169).

De tal forma que se hace un hincapié constante en la importancia de la diversión, y se gastan ingentes cantidades de recursos en crear y mantener una industria dedicada exclusivamente a ella: mediante la diversión se terminan de dominar y controlar aquellos impulsos que pudieran contravenir al sistema, que pudieran hacer peligrar sus intereses o su estructura, que pudieran significar una crítica a sus objetivos o sus principios, pues la diversión es la forma para terminar de aniquilar al pensamiento mismo:

“Divertirse significa siempre que no hay que pensar, que hay que olvidar el dolor, incluso allí donde se muestra. La impotencia está en su base... La liberación que promete la diversión es liberación del pensamiento en cuanto negación” (Horkheimer y Adorno, 2006, p.189).

La industria cultural promueve la diversión ya no como una huida de la realidad y su dolor, sino como una huida de afirmación de que hay dolor y mal en ella. La industria cultural se encarga de dominar y controlar todo aquello que incluso pueda ir en su contra, no sólo al pensamiento negativo, al disidente, sino incluso aquello que cae fuera de ella, fuera de lo controlable, como lo son la naturaleza y el azar: la primera es absorbida por la industria, el segundo es planificado.

La planificación del azar parte de que los hombres son, en esencia, iguales, es decir, que sus vidas y sus características personales se han vuelto parte de un estándar, el que la propia industria cultural promovió, lo que los hace sustituibles, como las piezas de una máquina que son producidas en serie: el ideal ilustrado de la igualdad entre los hombres muestra su lado negativo, su dialéctica. Cabe aclarar que no es el azar mismo lo que se planifica, sino la idea de que éste existe y que gobierna las vidas de los seres humanos, la cual es introducida o exaltada cuando la creencia en tal sea necesaria para la subsistencia del sistema.

Al repetir una y otra vez la misma serie de estímulos, de imágenes y de sonidos, la industria cultural controla incluso el material mismo del pensamiento, impidiendo hacer un verdadero trabajo crítico, pues ya nada escapa a ella, ni siquiera lo que, en principio, se opondría a ella, dígase la naturaleza y los instintos, pues ella, fiel al credo de la economía de mercado, controla los instintos, lo que significa que también inculca la condición que permite soportar la vida tal cual es (Horkheimer y Adorno, 2006).

La industria cultural dosifica de tal modo las experiencias y las percepciones de los individuos, prefigura su forma de actuar, así como controla y censura de tal modo su pensamiento, que la única alternativa que le queda al individuo es aceptar lo que le es dado por ella, incluso los paliativos que ofrece a la realidad y su injusticia, que la industria perpetúa, que se reduce al olvido momentáneo del mal físico, a la posibilidad de tomar conciencia de la injusta realidad y aboliendo la posibilidad de oponer una verdadera resistencia por medio del pensamiento negativo.

También manifiesta que el sistema de control de la economía de mercado y de consumo es eficiente y sutil; por lo que resulta más difícil de reconocer y remediar, sobre todo, si se toma en cuenta que la versión negativa del pensamiento ha sido aniquilada o reintegrada al sistema como un momento de distracción, una manifestación controlada de insatisfacción, de tal manera que el sistema sigue su marcha, con un control aún más eficiente y sutil que antes. La eficiencia de la industria cultural se hace patente en el hecho de que la actual economía de mercado, a diferencia de otras épocas, puede prescindir de las masas trabajadoras, haciendo parecer que ellas son las que necesitan del sistema y sus dirigentes.

La industria cultural asimila ese sufrimiento como sano, lo mira de frente con todo su honor empresarial sin negarlo, admitiéndolo mientras conserva la compostura, la cual se convierte en el *pathos* de la industria cultural: la vida tiene que aceptarse como es, dura, pero por ello mismo también es maravillosa. El sistema no elimina el sufrimiento de los miembros de la sociedad, antes bien, lo registra y lo planifica, y lo mismo hace con la tragedia: la industria cultural la absorbe como sustancia para poder mantenerse fiel a su postulado de reproducir exactamente el fenómeno, lo que la pura diversión no puede lograr. Al ser reducida a un momento predicho y consagrado del mundo, la tragedia se convierte en bendición de este último. La tragedia adquiere la función de proteger a la industria cultural de la acusación de que no se toma en serio la verdad, mientras se la apropia con lamentaciones cínicas, además de hacer interesante el aburrimiento de la felicidad censurada y lo pone al alcance de todos, al tiempo que les ofrece el consuelo de que aún es posible el destino humano fuerte y auténtico, alejado del sufrimiento de la realidad, y de que su representación incondicionada resulta inevitable.

Método

La propuesta de investigación parte de las bases teóricas anteriores y está enfocada en problematizar el uso del tiempo pues el proceso de dominio se traduce en condiciones laborales que generan una carencia de tiempo para el desarrollo de las labores de reproducción de la fuerza de trabajo, esto sin entrar a la reflexión de que las formas que adquiere la práctica deportiva son también parte de la industria cultural.

Epistemológicamente esta investigación se ubica en la tradición Zemelmaniana en la que se da prioridad a los sujetos y su constitución en una realidad histórica en movimiento, donde estos se configuran permanentemente y se transforman para actuar en condiciones que no eligieron, lo que nos permite asumir la existencia de sujetos que son creadores de realidades, o en su caso procesos, que podrían dar lugar a la emergencia de nuevas posibilidades (Zemelman, 1987, 1996).

Para la comprensión del objeto se ha propuesto una metodología que parte de los planteamientos teóricos para posteriormente ilustrar y explicar a partir del análisis de la base de datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), encuesta realizada en México por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024). Esta encuesta permite analizar variables que nos den cuenta de la relación que existe entre el tiempo libre y el trabajo, mediante variables como el grupo etario, la condición económica, los motivos para realizar o no realizar la actividad física, así como para abandonar la práctica deportiva, además de la suficiencia con la que se lleva a cabo dicha actividad.

En este sentido, se analiza el uso del tiempo con relación a la clase social, el género y la generación para describir la forma en la que los sujetos se configuran en un discurso de la productividad y, por lo tanto, hasta los espacios fuera del trabajo quedan relacionados al mismo, dando cuenta de un predominio absoluto de la racionalidad productiva, tal como se presenta en el apartado teórico que precede este documento.

Resultados y Discusión

Un tema que parece un acuerdo general, pero se refiere a la manera en la que el ejercicio mejora las condiciones de vida y aumenta la expectativa de vida. Por ejemplo, se observó que en la pandemia de COVID 19 la práctica deportiva era un factor determinante para mejores resultados frente a la enfermedad. En términos generales la actividad física moderada permite mejorar la concentración, reduce riesgos de enfermedades como la diabetes o cardiopatías (Vargas-Ortiz, 2025).

La práctica deportiva es un factor que promueve la salud y la calidad de vida y al tiempo que es parte del proceso de racionalización instrumental. Un estudio de la Universidad Hebrea de Jerusalén, con 1,861 personas entre 70 y 88 años, mostró menor mortalidad en quienes hacían al menos cuatro horas semanales de ejercicio (Reyes y Campos-Uscanga, 2021). Otro estudio con datos de la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) (2001-2003) analizó una submuestra de 6,020 mexicanos de 60 años o más, encontrando que el exceso de peso contribuye significativamente a la mortalidad (INEGI, 2023).

Uno de los primeros aspectos derivados del análisis de los resultados del Módulo de la Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) es establecer el número de personas que realizan actividad deportiva de forma suficiente, de acuerdo con los criterios definidos por el INEGI (2024) con base en los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La suficiencia implica una actividad que contribuya al mejoramiento de las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea, y la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión.

A partir de estos criterios, el INEGI delimita la suficiencia de la actividad física para las características que hacen a la población mexicana, haciendo énfasis en que se trata exclusivamente de actividades realizadas durante el tiempo libre y cuya finalidad está claramente vinculada al bienestar en salud.

Cabe señalar que el análisis permite identificar un patrón significativo: las personas refieren no contar con tiempo suficiente para realizar actividades deportivas, a pesar de que estas se reconocen como benéficas y la relación entre falta de tiempo y ausencia de ejercicio será retomada con mayor hincapié más adelante para profundizar en su vínculo con la estructura temporal y productiva de las personas.

Para avanzar en esta tesis, es necesario observar cómo se comporta actualmente la práctica físico-deportiva en la población observada. Según el MOPRADEF (INEGI, 2024), el 41.1% de la población de 18 años y más, en zonas urbanas reportó realizar actividad física en su tiempo libre. Al desglosar por sexo, se observa que el 36.8% de las mujeres y el 46.0%

de los hombres participaron en alguna actividad físico-deportiva. De ese total físicamente activo (41.1%), el 64.2 % lo hizo en un nivel considerado por el INEGI como suficiente.

Al desagregar los datos por grupo de edad, se observa que los mayores niveles de práctica físico-deportiva se concentran en personas entre los 25 y 45 años, donde, en promedio, el 69.28% declaró haber realizado prácticas físico-deportivas por lo menos una vez en su vida (véase Figura 1). No obstante, también es posible identificar que las personas que no están económicamente activas, al disponer de mayor tiempo libre, muestran una mayor propensión a involucrarse en este tipo de prácticas.

Figura 1

Condición económica por grupos de edad y experiencia en la práctica físico-deportiva

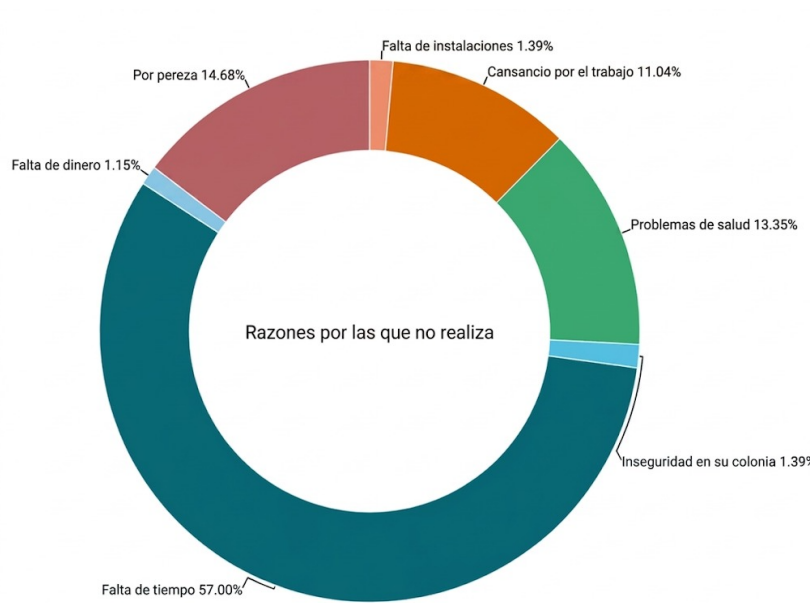


Nota: elaboración propia a partir de los datos estadísticos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2025).

Lo que sugiere que la participación en actividades físicas podría estar determinada por el uso del tiempo disponible, y no exclusivamente por la voluntad individual. En términos económicos, la no participación en el mercado laboral se asocia con una menor restricción temporal, lo cual puede facilitar la inclusión de actividades recreativas y de autocuidado como el ejercicio.

Respecto a las personas que nunca han practicado ejercicio físico, poco más de la mitad de los encuestados, también mencionaron como principal razón la falta de tiempo. A tal argumento se suman otros factores específicos como el cansancio relacionado con el trabajo y la pereza, que en conjunto representan poco más del 30% de las respuestas, para este punto, como o veremos más adelante, se sigue reforzando la hipótesis de que la carga de trabajo y las jornadas extendidas limitan las posibilidades reales de mantener una rutina activa (véase Figura 2).

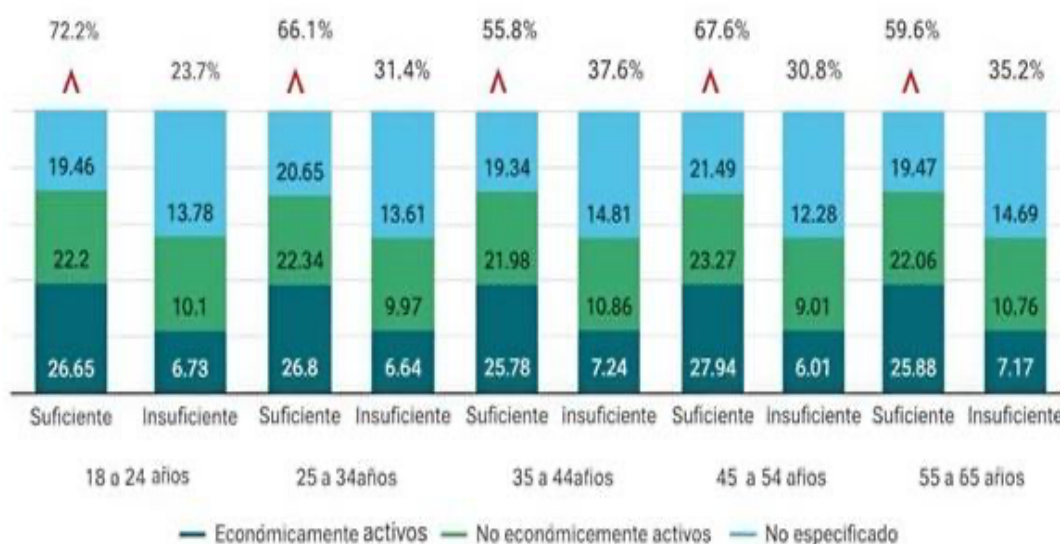
Figura 2
Motivos para no realizar práctica físico-deportiva



Nota: elaboración propia a partir de los datos estadísticos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2025).

Por otro lado, si nos concentramos en la población que sí ha practicado ejercicio físico, el 41.1 %, y la analizamos por grupo de edad, se advierte una mayor concentración en de éste en personas jóvenes, particularmente entre los 18 y 35 años (véase Figura 3). De nueva cuenta, se observa el patrón según el cual quienes no se encuentran económicamente activos tienen más probabilidades de realizar actividad física en un nivel suficiente, lo que apunta de manera directa a una correlación entre situación laboral y disponibilidad de tiempo para el autocuidado.

Figura 3
Condición económica por grupos de edad y suficiencia en la práctica físico-deportiva

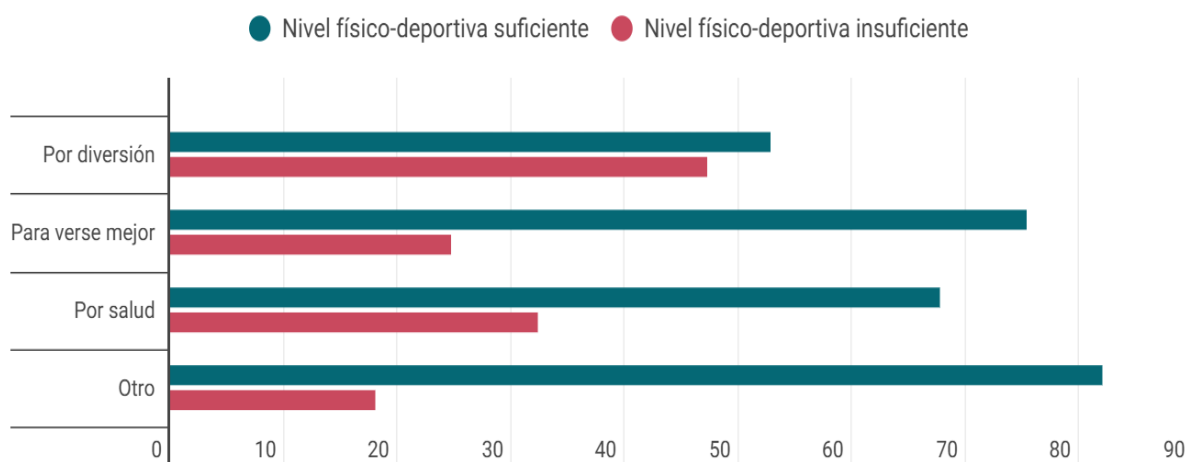


Nota: elaboración propia a partir de los datos estadísticos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2025).

En cuanto a las razones que motivan la práctica físico-deportiva, la mayoría de las personas encuestadas señalaron como motivo principal el deseo de "verse mejor" (véase Figura 4). Tal dato no es menor, pues plantea un punto de discusión teórico relevante, ya que la motivación estética supera a la relacionada con la salud, desplazándose como argumento central, este resultado permite cuestionar los marcos sociales y culturales que estructuran la práctica del deporte dentro de los procesos de racionalización.

Figura 4

Motivo de práctica físico-deportiva según suficiencia

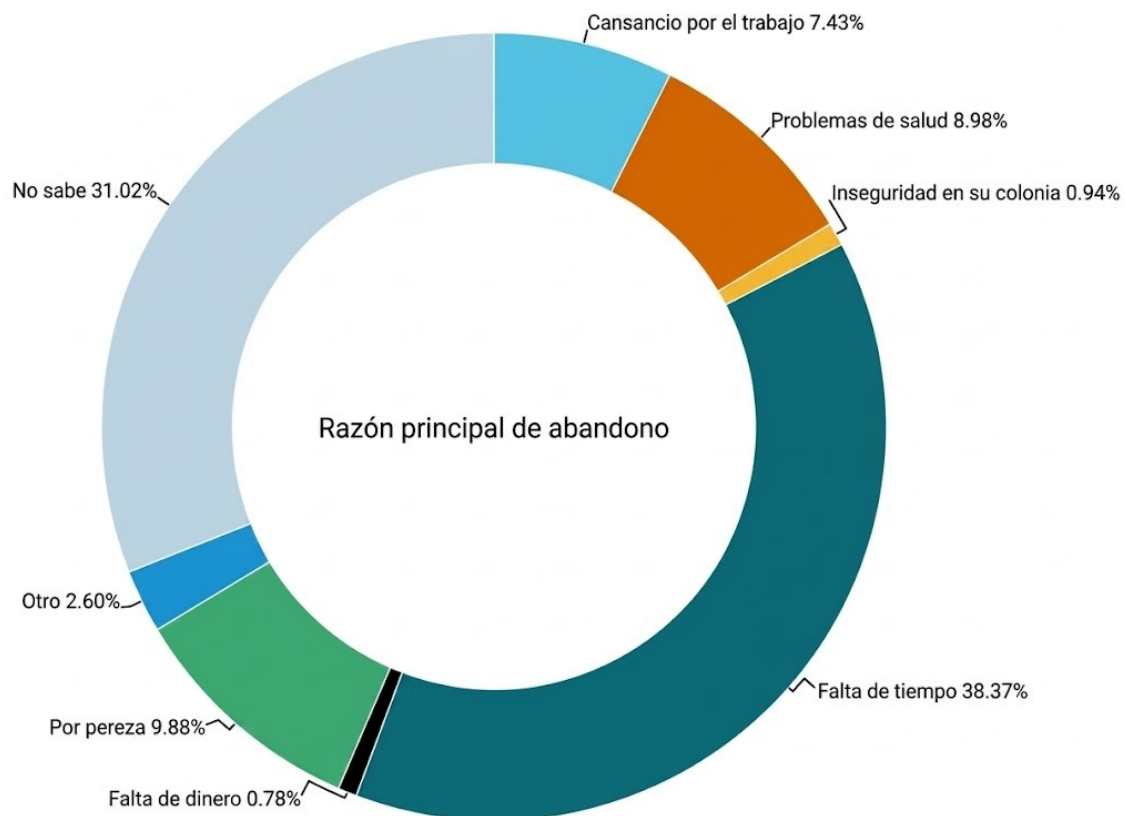


Nota: elaboración propia a partir de los datos estadísticos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2025).

Por otro lado, entre quienes no realizan actividad física suficiente, la motivación principal fue la diversión, lo cual también posiciona el ejercicio físico dentro del ámbito del entretenimiento y no necesariamente como una práctica orientada a la mejora de la salud o al rendimiento físico. De hecho, en cuanto al uso explícito del tiempo en las prácticas físico-deportivas por parte de las personas que las hacen, es fácil observar que aquellas que realizaron ejercicio de forma constante reportaron dedicar en promedio 5.3 horas semanales, lo cual equivale a aproximadamente a apenas 47 minutos diarios si se incluyen sábados y domingos.

Finalmente, al analizar las razones por las cuales se abandona la práctica físico-deportiva, destaca de manera predominante la falta de tiempo (véase Figura 5), y este dato se relaciona directamente con la hipótesis planteada al inicio del estudio: la práctica del ejercicio se encuentra mediada por una estructura de uso del tiempo y por la racionalidad sistémica que prioriza otras actividades, muchas de ellas ligadas a la exigencia laboral o al cumplimiento de tareas reproductivas.

Figura 5
Razón principal de abandono de la práctica físico-deportiva



Nota: elaboración propia a partir de los datos estadísticos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2025).

Conclusión

En el contexto del debate legislativo en México sobre la reducción de la jornada laboral a 40 horas, se hace evidente la necesidad de analizar las configuraciones del uso del tiempo libre no solo como una cifra estadística, sino como un territorio en disputa donde se dirime la autonomía del sujeto. El presente artículo examinó esta problemática centrándose en la tensión entre la práctica deportiva y el entorno laboral, revelando que el deporte, lejos de ser un espacio de libertad absoluta, opera bajo la sombra de la racionalidad productiva.

Las evidencias presentadas sugieren que las condiciones de trabajo actuales imponen jornadas que imposibilitan tanto la reposición de energías como el cuidado de la salud, lo que genera un ciclo de deterioro físico y mental. Este fenómeno se hace tangible en el dato de que el 57% de los encuestados señala la "falta de tiempo" como el principal obstáculo para el ejercicio, lo que confirma la tesis de la "sociedad administrada": el tiempo libre ha sido absorbido por la estructura productiva, dejando al sujeto con un ocio que es insuficiente para la vida.

El argumento de la productividad resulta estratégico en la esfera pública para visibilizar el tema, al respecto, Neffa (2019) señala que incluso organismos internacionales, como la Unión Europea, reconocen que los trabajadores con mejores condiciones de vida son más productivos y creativos. Sin embargo, desde la Teoría Crítica (Horkheimer y Adorno, 2006), debemos mirar con sospecha la idea de que los trabajadores con mejores condiciones de vida son "más productivos"; este enfoque corre el riesgo de reducir la salud y el deporte a un simple mantenimiento de la "maquinaria" humana, perpetuando la visión del individuo como un engranaje funcional. Resulta paradójico que persistan estructuras laborales que privan al individuo del tiempo necesario para su propia reproducción biográfica y social.

La revisión presentada en las primeras páginas de este artículo da un panorama global del proceso de racionalización del mundo que lleva a una administración de la vida y sus pulsiones. Los resultados del MOPRADEF (INEGI, 2024) sobre la motivación estética de "verse mejor" por encima de la salud, son una prueba empírica de la "administración del cuerpo" y la moralidad del sujeto ilustrado: el individuo se ejercita no por placer, sino para cumplir con un estándar externo de eficiencia y autopresentación (Horkheimer y Adorno, 2006). Esto lleva a que la existencia esté referida a la productividad y al control de la vida, los ritmos y los tiempos, destruyendo espacios para el pensar y el ser diferente.

Finalmente, la contradicción detectada entre el deseo de realizar deporte y la imposibilidad material de hacerlo por falta de tiempo no es un fallo del sistema, sino una característica del "capitalismo caníbal" (Fraser, 2023). La carencia de tiempo para los espacios de reproducción de la fuerza de trabajo, como apunta Fraser, señala una crisis donde el sistema devora las bases sociales y biológicas que lo sostienen.

Referencias

- Cairolí, V. I. (2018). Running: autogestión de una corporalidad emprendedora. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)*, 28(10), 39-51. <https://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/212>.
- Engels, F. y Marx, K. (2015). La ideología alemana: Crítica de la novísima filosofía alemana en las personas de sus representantes Feuerbach, B. Bauer y Stirner, y en las de sus diferentes profetas. Ediciones Akal.
- Fraser, N. (2023). *Capitalismo caníbal: Qué hacer con este sistema que devora la democracia y el planeta, y hasta pone en peligro su propia existencia*. Siglo XXI Editores Argentina.
- Gandler, S. (2009). *Fragmentos de Frankfurt: Ensayo sobre la Teoría Crítica*. UAQ-Siglo XXI Editores.
- Han, B. (2016). *Topología de la violencia*. Herder Editorial.
- Honneth, A. (2009). Patologías de la razón. *Historia y actualidad de la Teoría Crítica*. Katz Editores.
- Horkheimer, M. (2000). *Anhelos de justicia: Teoría crítica y religión*. Editorial Trotta.
- Horkheimer, M. (2002). *Crítica de la razón instrumental*. Editorial Trotta.
- Horkheimer, M. (2005). *Sociedad, razón y libertad*. Editorial Trotta.
- Horkheimer, M. y Adorno, T. W. (2006). *Dialéctica de la Ilustración* (8ª ed.). Editorial Trotta.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2021. Nota técnica*. INEGI <https://www.inegi.org.mx/programas/enasem/2021/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Información demográfica y social: Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/#tabulados>
- Marramao, G. (2006). *Pasaje a Occidente. Filosofía y Globalización*. Katz Editores.
- Neffa, J. C. (2019). Propuesta de marco teórico para estudiar los RPST (I). Primera parte: Modelos tradicionales de RPST y nuevos enfoques. *Trabalho (En) Cena*, 4(Especial), 7-33. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/117697>
- Pineda Cachero, A. y Fernández Gómez, J. D. (2016). *Ideologías políticas en la cultura de masas*. Editorial Tecnos.

- Reyes, H. y Campos-Uscanga, Y. (2021). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *ENE*, 14. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007&lang=es
- Sahagún-Padilla, M. A., Villalobos Cárdenas, P. del R., y Maza Díaz Cortés, O. M. (2025). Formas de cuidado en la práctica del running: Análisis de correspondencias sobre las razones para participar en una maratón. *Retos*, 73, 1546–1564. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117924>
- Vargas-Ortiz, K. (2025). *Importancia de la actividad física en la calidad de vida, la prevención y tratamiento de enfermedades y la disminución de riesgo de muerte*. Universidad de Guanajuato. <https://www.ugto.mx/investigacionyposgrado/eugreka//contribuciones/438-la-fotografia-de-una-sombra-que-sorprendio-al-mundo-2>
- Zemelman, H. (1987). *Uso crítico de la teoría: En torno a las funciones analíticas de la totalidad*. El Colegio de México / Universidad de las Naciones Unidas.
- Zemelman, H. (1996). *Problemas antropológicos y utópicos del conocimiento*. El Colegio de México.