



Ejercicio físico en tiempos de aislamiento social: una reflexión bourdieusiana sobre gustos y distinción

Physical exercise in times of social isolation: a Bourdieusian reflection on tastes and distinction

Pau Mateu

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universitat de Barcelona
pmateu@gencat.cat

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6923-8699>

Renato Francisco Rodrigues Marques

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP), Universidade de São Paulo
renatomarques@usp.br

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7807-3494>



Palabras clave

- COVID-19
- Ejercicio
- Desigualdad
- Capitales
- Habitus

Key words

- COVID-19
- Exercise
- Inequality
- Capitals
- Habitus

Resumen

Desde su reciente aparición y su rápida difusión mundial, la pandemia de la COVID-19 ha derivado en una crisis sanitaria y social sin precedentes. Millones de personas han visto interrumpidas sus vidas cotidianas y han tenido que confinarse durante varias semanas con el objetivo de reducir la curva de contagios e impedir el colapso de los sistemas sanitarios. Conscientes de los riesgos para la salud física y mental que se derivan de la vida sedentaria, los poderes públicos han tratado de fomentar un estilo de vida activo mediante la realización de ejercicio físico en el hogar. A partir de algunas de las categorías sociológicas establecidas por Pierre Bourdieu, este artículo reflexivo se propone discutir la realización (o no), por parte de diferentes grupos poblacionales, de ejercicio físico en el hogar en el actual contexto de confinamiento domiciliario. Nuestra posición es que, en las estructuras sociales desiguales, los sectores más desfavorecidos no pueden ni siquiera plantearse realizar ejercicio físico. Las estrategias que se centran en la motivación individual no solo no pueden ser efectivas, sino que, además, culpabilizan a quienes no poseen capitales ni disposiciones para entrenar en sus hogares.

Abstract

Since its recent outbreak and its rapid global spread, the COVID-19 pandemic has led to an unprecedented health and social crisis. Millions of people found their daily lives disrupted and have been confined for several weeks with the aim of reducing the contagion curve and preventing the collapse of health systems. Being aware of the risks to physical and mental health associated with a sedentary lifestyle, public authorities have attempted to promote an active lifestyle through physical exercise at home. Based on some of the sociological categories established by Pierre Bourdieu, this reflective article aims to discuss the realization (or not), by different groups of the population, of physical exercise at home in the current context of confinement. Our position is that, in unequal social structures, the most disadvantaged sectors cannot even consider exercising. Strategies that focus on individual motivation not only cannot be effective, but also blame those who have no capitals and no disposition to train in their homes.

Introducción

Desde su reciente aparición y rápida propagación planetaria, favorecida por las dinámicas aceleradas del capitalismo global (Badiou, 2020; Rosa, 2016), la actual crisis del coronavirus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19, representa uno de los mayores – si no el principal– retos de nuestro tiempo. Fuentes del Ministerio de Sanidad (2020) muestran que, a día 10 de julio, esta enfermedad ha afectado a 253.908 personas en España, de las cuales han fallecido 28.403 desde el día 13 de febrero, resultando en una tasa de letalidad del 11,2%. En Brasil¹, por su parte, el Ministério da Saúde (2020a) ha confirmado 1.713.160 casos, entre los que se han reportado, por el momento, 67.964 fallecidos (3,9%) desde el pasado 17 de marzo. A la vista de estos datos, que varían a diario y de manera muy desigual entre diferentes países, constatamos la alta complejidad de una pandemia que, en palabras de Badiou (2020), representa un punto de articulación entre lo natural y lo social. En este sentido, con el objetivo de evitar la rápida propagación del virus e impedir, en consecuencia, el colapso de los sistemas sanitarios, son muchos los países que han implementado medidas extraordinarias de aislamiento social, como el confinamiento domiciliario obligatorio o recomendado, la paralización de actividades económicas no esenciales o la restricción de los desplazamientos.

Afirman Rubin y Wessely (2020) que, si los brotes de enfermedades contribuyen a aumentar la ansiedad comunitaria por sí mismos, un contexto de cuarentena y aislamiento masivo hace que dicha angustia aumente de manera considerable. En esta línea, la revisión realizada por Brooks et al. (2020) muestra que las cuarentenas, especialmente aquellas que se prolongan más de 10 días, se asocian al empeoramiento de la salud mental, al estrés postraumático, a la apatía, la ansiedad, la irascibilidad, la frustración, el aburrimiento o la depresión. Estos efectos negativos sobre el estado psicológico y de la salud mental, afirman los autores y autoras del trabajo, no se deben únicamente al confinamiento domiciliario y sus consecuencias (pérdida de la rutina habitual, contacto social limitado). También se deben a otros estresores tales como la falta de información o la información confusa por parte de las autoridades sanitarias, al desabastecimiento de alimentos y/o de material sanitario (p. ej. termómetros, mascarillas), o

a los efectos económicos de la cuarentena (pérdida de empleo, cierre de empresas), entre otros. Por otro lado, los niños y niñas son especialmente sensibles al aislamiento social: el mal humor, la conflictividad, los problemas para relacionarse, la hiperactividad, o el desarrollo de conductas adictivas hacia las pantallas son algunos de los problemas que pueden surgir como consecuencia del mismo (Freire y Paricio, 2020; Ventura, 2020).

Sumados a estos problemas relacionados con la salud mental y el bienestar psicológico, hemos de considerar también riesgos de índole físico. En el actual contexto de aislamiento social, asistimos a un potencial empeoramiento en lo que se refiere a los hábitos de alimentación, reflejado en un importante aumento en el consumo de aperitivos, de productos alcohólicos o de repostería (Viejo, 2020). Debemos, además, considerar el sedentarismo y sus consecuencias negativas sobre el cuerpo humano a nivel muscular, cardiovascular, metabólico y endocrino (Narici et al., 2020). Nos hallamos, pues, ante posibles afectaciones como el aumento del sobrepeso, la pérdida de masa muscular y/o la inmunodepresión (entre otros), tanto en la población infantil como en personas adultas (Narici et al., 2020; Portalatín, 2020; Ventura, 2020). El sedentarismo, de hecho, no solo se asocia con el deterioro físico, sino también con el empeoramiento en la salud mental (Hamer, Coombs y Stamatakis, 2014; Suchert, Hanewinkel y Isensee, 2015). Por el contrario, la actividad física ha demostrado ser un importante elemento para mejorar la calidad de vida por medio de diferentes beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006; Poirel, 2017), incluso se la ha relacionado con una mayor resistencia a determinadas enfermedades (Yan & Spaulding, 2020). No es de extrañar, pues, que entidades como el Gobierno de España, a través del Consejo Superior de Deportes y en colaboración con el Consejo General de la Educación Física y Deportiva, haya impulsado la campaña #YoMeMuevoEnCasa (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020), por medio de la cual se pretende “promover la actividad y el ejercicio físico en los hogares durante los días del estado de alarma decretado tras la extensión del COVID-19”. Pese a todo, el confinamiento parece haber reducido de manera importante los niveles de actividad física en la población española, hasta un 40% según un sondeo de la empresa Acierto.com (CMDSport, 2020).

¹ En el caso de Brasil, existe un problema de subnotificación respecto a los casos confirmados de COVID-19, y se estima que el número de personas contagiadas o fallecidas pueda ser considerablemente mayor (FMRP, 2020).

En el caso de Brasil, el Ministério da Saúde (2020b) también difunde una guía para realizar actividad física durante la pandemia.

Partiendo de la situación planteada, en el presente ensayo teórico nos proponemos discutir, apoyándonos en algunas de las categorías sociológicas establecidas por Pierre Bourdieu, la realización o no, por parte de diferentes sectores poblacionales, de ejercicio físico en el hogar en el actual contexto de confinamiento domiciliario, con ejemplos e información contextual de España y Brasil. Asimismo, pretendemos abordar las políticas en materia de promoción del ejercicio físico por parte de los organismos pertinentes, y reflexionar sobre las relaciones entre el aislamiento, la desigualdad social y la práctica de ejercicio en el hogar.

Antes de continuar y, a modo de aclaración, los autores queremos resaltar que no es nuestra intención cuestionar las medidas de confinamiento y distanciamiento social. Se trata, a nuestro entender, de una decisión necesaria para frenar la propagación del virus, apoyada sobre la solidaridad y el civismo de las personas que no solo se aíslan para no contagiarse, sino también para no contagiar a los demás. Y, si bien el aislamiento puede generar situaciones desagradables o problemas como los que vamos a abordar en este artículo, pedimos que nuestras reflexiones sean entendidas en clave constructiva y subordinada a las decisiones de las autoridades competentes y sus comités científicos asesores.

Contribuciones de la Sociología Reflexiva de Pierre Bourdieu: fundamentación teórica para la discusión sobre el ejercicio físico en un contexto de aislamiento social

Tratando de superar los enfoques deterministas y subjetivistas, la perspectiva teórica de Pierre Bourdieu valora las relaciones dialécticas –conocimiento praxiológico (Bourdieu, 1977, 1998b)– que se dan entre las estructuras objetivas y las disposiciones de los individuos. Dichas relaciones tienden a la reproducción de las estructuras sociales, así como de sus modos de dominación y a la imposición de violencia simbólica (Bourdieu, 1977, 1993). En este contexto, haremos uso de esta sección para introducir algunos conceptos centrales de la teoría bourdieusiana que, creemos, son importantes para la discusión posterior.

En primer lugar, el concepto de *campo*, entendido como un espacio social construido históricamente y parcialmente autónomo de luchas por el poder, con reglas y capitales en disputa propios (Bourdieu, 1998b; 2008). Los campos, asimismo, pueden estar

conformados por otros subcampos que, si bien respetan las reglas del campo principal, muestran algunas características particulares (Bourdieu, 1993). El concepto de campo es, en consecuencia, una herramienta metodológica que permite –en función de la escala asumida– realizar análisis en relación a espacios sociales más o menos amplios.

El campo, afirma Bourdieu (1993), se configura en una estructura orientada a la conservación o bien a los cambios en las formas de distribución y disputa por el poder entre los diferentes grupos de agentes que participan en él. El poder de los agentes en un campo se fundamenta en el reconocimiento/legitimación y la posesión de determinados *capitales*, esto es, bienes concretos o simbólicos en disputa que dotan de sentido al campo en cuestión. Existen cuatro formas esenciales de capitales, que pueden convertirse entre sí: económico (acceso a y posesión de dinero y/o bienes materiales), social (círculo comunitario y relaciones interpersonales), cultural (conocimiento adquirido y sus formas incorporadas, institucionalizadas y/u objetivadas de demostración y certificación del mismo), y simbólico (cualquier capital que, por sus características específicas, se valora con especial interés en un contexto particular). Así, la posesión y acumulación de capitales, y el consecuente poder asociado a los mismos, es la principal razón por la que se construyen los campos sociales, además del motivo que mueve a los agentes a formar parte de ellos y mantenerse en los mismos (Bourdieu, 2011). En los diferentes campos sociales, así como en la sociedad general, las diferencias entre diversos grupos de agentes se definen, en gran medida, por el volumen (cantidad) y la estructura (distribución) de los capitales.

Los grupos más favorecidos de un campo, que monopolizan o disponen de la mayoría de los capitales que confieren legitimidad y poder, están interesados en la conservación de los procesos ortodoxos que reproducen la estructura social y de sus formas de relación (Bourdieu, 2013). Este “punto de vista” de los agentes dominantes de un campo, que se presenta e impone, con la connivencia o incluso el respaldo de los grupos menos favorecidos, como punto de vista universal/natural, es lo que Bourdieu (1998b) llama *doxa*. Es, por tanto, una forma que tienen las élites sociales para perpetuar sus perspectivas y modos de vida. La influencia de la *doxa* sobre las acciones prácticas de los agentes en un campo refuerza la reproducción de las relaciones de poder establecidas, legitimando las desigualdades y las formas ocultas de dominación (Bourdieu, 2008).

Este tipo de poder *dóxico*, que extrapola la dominación explícita y objetiva, pero que también se apo-

ya en formas alternativas de influencia entre agentes y grupos en el mismo campo, puede llamarse *poder simbólico*. Es, por tanto, un poder invisible que solo puede ejercerse con la complicidad de quienes no saben (o no quieren saber) que están sujetos a él (Bourdieu, 1989). En otras palabras, el poder *dóxico* es una forma de dominación naturalizada que acostumbra a pasar desapercibida, precisamente porque los grupos dominados la reconocen como legítima. Se trata de un mecanismo que no solo garantiza el ejercicio del poder por parte de un grupo (o grupos) dominante, sino que también sienta la base de la *distinción* social (Bourdieu, 1998b). En este contexto, entendemos por distinción el proceso de reconocimiento y diferenciación social mediante el que se legitiman determinados grupos sociales en base a sus gustos y prácticas de consumo (Bourdieu, 1998a), especialmente cuando se objetivan en momentos de ocio (Bourdieu, 2003, 2008). La distinción es, por tanto, una forma de legitimación no siempre planeada –esto es, aparentemente desinteresada– del poder simbólico, reforzada por la *doxa* del campo que justifica las prácticas distintivas (Bourdieu, 1998a).

Como hemos visto, la acumulación de capitales otorga a los agentes de un campo un mayor o menor poder simbólico, así como el derecho a ocupar posiciones más o menos privilegiadas en la estructura social. Estas posiciones que ocupan los agentes, junto con sus experiencias vitales y los grupos de los que forman parte influyen sus disposiciones para realizar determinadas prácticas, esto es, dirigen su *habitus* (Bourdieu, 1993, 1998a, 1998b). El *habitus* es, de este modo, una estructura estructurante y estructurada de disposiciones duraderas que guían la acción práctica de los individuos. Dicha estructura se remite a las condiciones materiales y simbólicas a las que un agente ha sido expuesto durante su socialización y aprendizaje. Por otro lado, el *habitus* se establece de acuerdo con las leyes del campo o campos en los que se desenvuelve el agente, así como por las posiciones que ocupa en los mismos. En otras palabras, la asociación dialéctica entre campo y *habitus* establece los horizontes de acción y de aprendizaje de los agentes sociales (Bloomer, Hodkinson y Billett, 2004; Hodkinson, Biesta y James, 2008). El *habitus*, si bien puede variar y evolucionar con el tiempo, condiciona los gustos, percepciones, hábitos y decisiones del individuo a lo largo de su desarrollo vital (Bourdieu, 1993).

Para nuestra discusión es importante mencionar dos rasgos esenciales del *habitus*: *illusio* y *hexis*. La *illusio*, por un lado, es el sistema –no racional– de creencias, motivaciones, valores o intereses del agente (Bourdieu, 1998b), que le mueve a participar

en un campo, le hace percibir que invertir esfuerzos en el campo y sus disputas específicas tiene sentido. Es, por tanto, el sentido subjetivo que da pie a que se generen determinadas acciones. La *hexis*, por su parte, es el conjunto de representaciones corporales simbólicas del agente, que se objetivan en acciones concretas y observables (Bourdieu, 2014). Tiene que ver, pues, con la manera en la que el agente se mueve, cómo camina o cuál es su lenguaje corporal. La *hexis*, pues, aunque da cuenta de lo objetivo/observable (Gollás, 2018), expresa la relación del agente con el mundo social (Bourdieu, 2014) al estar asociada a su *illusio*.

Disposición para la práctica de ejercicio en el hogar: relación con los capitales y la posición social

Para nuestras reflexiones, tomamos una perspectiva amplia al establecer como nuestro campo social a la sociedad occidental, inmersa en las dinámicas del capitalismo tardío o neoliberal. En este escenario, empleamos ejemplos de los subcampos de España y Brasil, países conocidos por los autores que, dentro de sus especificidades, podemos afirmar que forman parte de esta sociedad. Asumimos como premisa que una parte importante de los agentes sociales que conforman este campo conocen, ya sea por campañas gubernamentales u otros medios, algunos de los beneficios físicos y mentales derivados del ejercicio y de mantener un estilo de vida activo. Del mismo modo, en general es sabido que la consecución de un “cuerpo legítimo” (Bourdieu, 1978, 2014), cercano a los cánones de belleza y salud establecidos, pasa por realizar este tipo de actividades (abordaremos más adelante esta cuestión). En cualquier caso, no todas las personas realizan prácticas físico-deportivas: por ejemplo, la última gran encuesta estatal de hábitos deportivos en España (2015) informa de que el 53,5% de la población mayor de 15 años está involucrada en estas prácticas. En Brasil, el 54,1% de personas mayores de 14 años se declaran practicantes de ejercicio o deporte (Ministério do Esporte, 2015).

Ante el escenario generado a partir de la extensión de la pandemia, el Gobierno de Brasil se decanta por sugerir –con la discrepancia de algunos estados y municipios que piden medidas de confinamiento más estrictas– el aislamiento y el distanciamiento social. Otros gobiernos como el de España van un paso más allá e imponen el confinamiento domiciliario obligatorio, a la vez que recomienda a la población mantenerse activa por su salud física y mental. Ahora bien, ¿todas las personas realizan o pueden realizar

ejercicio físico en su hogar? No disponemos de informaciones fiables ahora mismo, pero ateniéndonos a los datos de la última encuesta de hábitos deportivos en España (2015), apenas el 19,4% de practicantes de actividades físico-deportivas se ejercitaban en casa antes del confinamiento, mientras que en Brasil este porcentaje se sitúa en un marginal 5,1% (Ministério do Esporte, 2015). Si a esto sumamos el sondeo que planteaba un desplome del 40% en la práctica de actividad física como consecuencia del confinamiento en España (CMDSport, 2020), o la cronificación de la desigualdad socioeconómica (Amaral Junior, 2020; Oxfam Intermón, 2019), que ya era dramática en Brasil antes de la pandemia (Graeff et al., 2019), cabe esperar que la realización de actividades físico-deportivas en el hogar habrá sido, como mínimo, muy heterogénea en ambos los países. Unos grupos de personas habrán hecho ejercicio físico, mientras que otros no. Unos habrán dedicado más tiempo, utilizado mejores materiales y realizado ejercicios más productivos, mientras que otros no habrán podido entrenar bajo estas premisas, y otros más ni siquiera se habrán planteado la posibilidad de entrenar.

Los conceptos de *habitus*, *illusio* y *hexis* pueden ayudarnos a entender esta cuestión. El *habitus*, esto es, la estructura de disposiciones que guían la acción práctica de un agente, está altamente condicionado por las posiciones sociales que ocupa el mismo en el campo social. Asimismo, estas posiciones están determinadas por el poder que confiere la posesión de unos determinados capitales. Y es que, desde un enfoque sociológico, la libertad de elección neutra, puramente racional, no es sino una ilusión. Dicho de otro modo, el mero razonamiento lógico no es el único responsable de la toma de decisiones individuales para la acción (Bourdieu & Chartier, 2017), sino que las actitudes prácticas y las opciones de los agentes sociales siempre están encorsetadas por las condiciones de su producción, histórica y socialmente situadas. La libertad, señala Bourdieu (1991) es, por tanto, “condicionada y condicional, tan alejada de una creación de imprevisible novedad como de una simple reproducción mecánica de los condicionamientos iniciales” (p. 96).

En este sentido, la disposición para la práctica de ejercicio físico en el hogar, en tanto que acción significativa (*illusio*), así como la manifestación objetiva, física, de esta disposición construida socialmente (*hexis*), precisa de que el agente disponga de capitales culturales previos, ya sea por medio de la herencia cultural familiar (Bourdieu & Passeron, 2003), o por su adquisición en instituciones tales como la escuela u organizaciones deportivas (clubes, etc.). Por tanto, el gusto por la práctica físico-deportiva se construye

históricamente, por medio del aprendizaje y la incorporación de un determinado bagaje cultural (Bourdieu, 2003). En consecuencia, es coherente plantear que no todas las personas hallarán el sentido que pueda tener hacer ejercicio en términos generales, y menos todavía en el hogar, al tratarse de un espacio habitualmente reservado a otro tipo de actividades cotidianas, que normalmente no está preparado para la práctica físico-deportiva.

Sin embargo, el hecho de ver sentido a la práctica, de manifestar disposiciones para la realización de ejercicio físico en el hogar, no significa que se pueda hacer. Así como las acciones de los individuos estructuran el ambiente, las condiciones objetivas también limitan e influyen las acciones que, en su subjetividad, puede tomar un agente. Es lo que Hodgkinson y Sparkes (1997) llamaron *horizontes de acción* del individuo: el universo de posibilidades se halla dentro del horizonte que es capaz de “ver”. En función de la posición ocupada por los agentes en el campo social, determinada por el volumen y la estructura de distintos capitales, se pueden tener percepciones más o menos amplias, más semejantes o más divergentes entre determinados grupos de individuos (Bourdieu, 1998a; 2003). Así, personas que disponen de capitales culturales suficientes para querer realizar ejercicios físicos en su hogar podrían no ser capaces de hacerlos en tanto que, por ejemplo, tal vez vivan en un apartamento muy pequeño al no poder permitirse pagar uno más grande. Tal vez estas personas viven en un lugar con niños que, con motivo del coronavirus, no pueden asistir a la escuela y requieran de su atención. Quizás las obligaciones domésticas que, lamentablemente, acostumbran a recaer en mayor medida sobre las mujeres, se hayan visto incrementadas significativamente con motivo del confinamiento. Es posible que una persona no tenga conocimientos sobre entrenamiento (rutinas de ejercicios, etc.), ni sobre cómo buscarlos en internet, tal vez ni siquiera pueda pagar una conexión a internet en su hogar. A través de estos ejemplos, observamos que el capital económico –y en menor medida, el social– es un factor tan relevante como el capital cultural en cuanto a la disposición para hacer ejercicio en el hogar. En este sentido, Bourdieu (2003) señala que los agentes que no tienen cubiertos sus gustos de necesidad ni siquiera se plantearán satisfacer los llamados gustos de libertad, puesto que únicamente se desarrollan cuando los primeros están garantizados. Una persona que deba realizar a diario una jornada laboral de teletrabajo, cuidar de su familia y ocuparse de otras tareas domésticas, por ejemplo, tal vez ni siquiera valorará la opción de hacer ejercicio en su casa. De hecho, el 69,8% de la población brasileña que no rea-

liza prácticas físico-deportiva alega, precisamente, falta de tiempo derivada de obligaciones laborales, educativas y/o familiares, barrera compartida por el 43,8% de españoles que no se ejercitan (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015; Ministério do Esporte, 2015). En resumen, tanto las disposiciones para la práctica como las posibilidades e imposibilidades de llevar al plano objetivo las mismas dependerán de los capitales disponibles, muy especialmente de los culturales y económicos.

Ejercicio en el hogar como elemento de distinción

En la sección anterior destacamos la importancia de los capitales disponibles y de las experiencias previas de los agentes para hallar sentido y poder realizar práctica físico-deportiva en general, y ejercicio físico en el hogar en particular. Estamos de acuerdo en que, como se señala desde los gobiernos estatales y otros organismos (p. ej. Consejo General de la Educación Física y Deportiva en España, Conselho Federal de Educação Física en Brasil), el ejercicio físico es “bueno” en tanto que se asocia a importantes beneficios que tienen que ver con la salud física y mental. De hecho, el mantenimiento de la salud parece ser el principal motivo por el que las instituciones públicas (y algunas organizaciones privadas, especialmente aquellas vinculadas a las ciencias de la salud y del deporte) animan a que las personas se mantengan activas pese al confinamiento. Sin embargo, cuando volvemos a observar los datos de la encuesta de hábitos deportivos en España (2015), apenas el 14,8% de la población practicante de actividades físico-deportivas lo hace por “motivos de salud”. En cambio, el 29,9% lo hacen por “estar en forma”. En el caso de Brasil, el 41,4% de personas que practican deportes (reglados) lo hacen para “mejorar su calidad de vida y su bienestar”, y el 37,8% para “optimizar su rendimiento físico”. Estas mismas razones son las mayoritarias para realizar ejercicio físico (no reglado), con unos porcentajes del 36,3% y 29,3%, respectivamente (Ministério do Esporte, 2015). Pese a las diferentes motivaciones manifestadas en ambos países (cabe tener en cuenta que cada motivación específica podría dar pie a diversas interpretaciones), se percibe que las campañas de concienciación y promoción del ejercicio todavía tienen un largo recorrido por delante, en tanto que poco más de la mitad de estas poblaciones son practicantes (más o menos regulares) de actividades físico-deportivas.

Una cuestión clave del campo sobre el que estamos discutiendo reside en la insatisfacción corporal

como una constante en nuestras sociedades, en tanto que sus individuos están altamente expuestos –generalmente a través de los medios de comunicación de masas– a ideales de belleza muy exigentes, cuando no irreales (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Ante esta insatisfacción, el ejercicio físico es, junto con la alimentación, un vehículo esencial para conseguir un “cuerpo legítimo” (Bourdieu, 1998a) que se ajuste a los estándares estéticos establecidos.

El culto al cuerpo no es, ni mucho menos, una cuestión banal. Muy al contrario, es un elemento central de las culturas occidentales u occidentalizadas (Tiggemann, 2011). Se trata, de hecho, de un capital de carácter simbólico que moviliza múltiples intereses y condiciona las relaciones interpersonales (Teixidor, 2019). Dicho de otro modo, la apariencia física determina no solo el atractivo de una persona, sino también su valor social y personal (Petrie & Greenleaf, 2012). Así, cumplir con los cánones estéticos se asocia a la belleza, al éxito social, a la salud, y a la autoestima (Toro, 2004); mientras que disponer de un cuerpo que no cumpla estos estándares –p. ej. tener sobrepeso– se asocia a la falta de atractivo, a la impopularidad y al fracaso (Odgen, 2005). Esto podría explicar, como hemos señalado antes, por qué en España un tercio de la población que hace ejercicio físico lo hace para “estar en forma”, superando a quienes lo hacen por diversión o por motivos de salud, entre otros. En cuanto a Brasil, un importante porcentaje de practicantes de deportes y ejercicio desean mejorar su rendimiento físico. Entendemos, pues, que ambas motivaciones tienen que ver con una perspectiva ligada al desarrollo corporal, dejando de lado otras cuestiones como la socialización o la diversión.

Ahora bien, la diferencia entre un cuerpo simbólicamente legítimo y otro ilegítimo está lejos de ser natural. Explica Bourdieu (1998) que los grupos con un mayor nivel de capitales son los que determinan lo que constituye el buen gusto en una sociedad, en otras palabras, la *doxa* del campo. En este caso, los que establecen qué cuerpo se alinea (o no) con una serie de criterios arbitrarios establecidos para la definición del “buen cuerpo”. Las personas que poseen menos capital en general, que tienen dificultades para adquirir un alto nivel de capital cultural porque no cuentan con medios para ello, aceptan el gusto impuesto por los agentes dominantes del campo, legitimando y naturalizando las diferencias entre lo que es y no es un buen cuerpo. En definitiva, quienes expresan en su cuerpo una *hexis* valorada y reconocida por los diferentes grupos del campo (Bourdieu, 2014), disponen de un factor de diferenciación legítima, esto es, de una distinción legitimada (Bourdieu, 1998), pulsi3n esencial de la cultura del capitalismo cuya po-

tencia "ha transformado sus bases ideológicas en infraestructura material y los gustos en la base principal de las identidades sociales" (Bescansa, 2020).

Volviendo a la cuestión que nos ocupa, y a modo de recapitulación: las personas con un *habitus*, así como con un volumen y una estructura de capitales no favorables para la práctica de ejercicios en casa, no solo tendrán dificultades para conseguir beneficios de salud, sino también para lograr y/o mantener los beneficios sociales que se derivan de poseer un cuerpo legítimo. Es posible que, en ocasiones, estas personas se vean culpabilizadas con motivo de su propia incapacidad para ejercitarse en el hogar. La insistencia sobre los beneficios del ejercicio en los medios de comunicación que, generalmente, apelan a la voluntad individual, así como la difusión vía redes sociales de vídeos y fotografías (por parte de diversos agentes, tales como amistades, personas famosas con más capitales, etc.), son ejemplos de presiones indirectas. Dicho de otro modo, se trata de actos de violencia simbólica que refuerzan la *doxa*, el ideario neoliberal y meritocrático por el que cada individuo, exitoso o fracasado, es culpable exclusivo de sus circunstancias. Reforzar esta *doxa*, esto es, ignorar los orígenes históricos, socioculturales y económicos de las disposiciones para el ejercicio supone asumir un marco propicio para culpabilizar a las víctimas (Gonçalves, 2004), esto es, para responsabilizar a las personas de no hacer elecciones y/o realizar acciones que no están a su alcance (Trapé et al., 2017).

Por otro lado, realizar ejercicio físico en el hogar es también un importante elemento de distinción social en tanto que supone apropiarse de determinadas prácticas enclavadas y enclavantes a las que no todo el mundo puede acceder. Hemos señalado ya que, por ejemplo, no todos los grupos sociales pueden permitirse vivir en un lugar lo suficientemente amplio para realizar ejercicio físico. Asimismo, no todas las personas tienen material para ejercitarse, ni (acceso a) conocimientos para poder realizar entrenamientos que sean entretenidos o que reporten los beneficios esperados. En conclusión, al igual que el golf, la hípica o los deportes náuticos son prácticas distintivas, apropiadas y (casi exclusivamente) apropiables por unos grupos de personas muy específicos, el ejercicio en el hogar es también una práctica que, de alguna manera, es inherente a determinados grupos sociales con acceso a ciertos gustos de libertad. En consecuencia, quedan fuera otros tantos colectivos que, al pertenecer a grupos socioeconómicos menos favorecidos, o con accesos menos favorables a capitales culturales que permiten percibir el sentido que tiene mantener una vida activa, no cuentan con

disposiciones ni/o capitales para entrenar en casa. Como señala Bourdieu (1983),

"Ajustadas a una condición de clase y, en tanto conjunto de posibilidades e imposibilidades, las disposiciones son también adecuadas a una posición, a un nivel en la estructura de clase y, por lo tanto, siempre son referidas, al menos objetivamente, a las disposiciones asociadas a otras posiciones" (p. 243).

Reflexiones finales

En este artículo tratamos de reflexionar, apoyándonos en algunos conceptos clave de la sociología bourdieusiana, sobre la relación que existe entre el aislamiento, la desigualdad social y la práctica de ejercicio físico en el hogar. En tanto que ensayo teórico, el presente artículo invita a la realización de futuras investigaciones empíricas que, informadas por las categorías que aquí se proponen, puedan avalar o refutar nuestras percepciones sobre la realización de ejercicio físico en contextos de confinamiento domiciliario.

La heterogeneidad en la realización o no de prácticas físicas en el hogar no es, ni mucho menos, el simple resultado de las capacidades individuales (motivación personal, etc.). Ni siquiera es fruto de la distribución asimétrica de capitales entre distintos grupos sociales. Deriva, básicamente, del funcionamiento de un campo en el que los capitales disponibles, las disposiciones, las prácticas y los sistemas de legitimación y de asignación de recompensas se distribuyen de manera asimétrica, tendiendo a la reproducción de la estructura social y sus desigualdades.

Hacer ejercicio en casa es bueno, pero no todas las personas tienen los capitales ni el *habitus* para hacerlo. Las entidades públicas (gobiernos, etc.) no pueden esperar que un mensaje genérico cale entre todos los estratos de la población. Unos grupos dependen únicamente de su iniciativa individual (los más favorecidos en términos de posesión de capitales), mientras que otros grupos ni siquiera pueden plantearse hacer ejercicio por causa de sus limitantes económicos y/o culturales. Desde instituciones como el *European College of Sport Science*, por ejemplo, se anima a que las personas en situación de confinamiento realicen, para preservar su salud neuromuscular, metabólica y cardiovascular, entrenamientos de alto volumen y media-baja intensidad, "fácilmente implementables en casa" (Narici et al., 2020). Una de nuestras aportaciones al debate –que, estamos convencidos, no es ni mucho menos nueva– es que no podemos esperar que las personas sin disposiciones subjetivas ni condiciones objetivas entrenen en casa o, al menos, que lo hagan de forma segura.

En este escenario, pues, se da una paradoja en las campañas gubernamentales que tratan de fomentar un estilo de vida activo en la población general. Cuando los mensajes de estas campañas llegan a quienes poseen capitales culturales y económicos favorables a la realización de ejercicio físico en el hogar, pueden tener un efecto positivo, en tanto que estas personas entenderán la importancia que tiene mantenerse activas y, posiblemente, se adherirán a este tipo de prácticas. Sin embargo, cuando estos mismos mensajes llegan a grupos sociales desfavorecidos, pueden tener un efecto de marginalización y culpabilización sobre los mismos. En estos grupos no existe una utópica falta racional de voluntad para no ejercitarse en el hogar, sino que se ven atravesados por unos determinados condicionantes socioculturales y económicos que actúan como barreras.

Al igual que sucede con otras prácticas que se están pudiendo observar en este período de pandemia, la paradoja descrita contribuye a aumentar y justificar la desigualdad social tanto desde un punto de vista material (p. ej. empeoramiento de las condiciones de salud como consecuencia de un estilo de vida sedentario) como simbólico (distanciamiento de ciertos grupos sociales de la perspectiva de mantener o alcanzar un "cuerpo legítimo"). En consecuencia, los autores entendemos que las políticas públicas relacionadas con la promoción del ejercicio físico no pueden limitarse al período de aislamiento social, ni quedarse en publicitar sus beneficios y presionar a las personas para conseguir adherencia. Estas acciones comunicativas pueden tener efectos positivos en grupos sociales favorecidos, mientras que posiblemente no lleguen a una gran parte de la población con recursos más escasos.

Es de vital importancia que, independientemente del período de aislamiento social y de las pautas genéricas para animar a ejercitarse en el hogar, las condiciones básicas de vida mejoren. Las inversiones públicas orientadas a la mejora de estas las condiciones son fundamentales para que, habiéndose cubierto los gustos de necesidad (alimentación, limpieza, vivienda, vestuario, etc.), se puedan incorporar disposiciones asociadas a gustos de libertad como el ejercicio físico. Conseguir una mayor adherencia al ejercicio físico y/o el deporte pasa necesariamente por reducir la desigualdad en varias dimensiones sociales,

por ampliar los horizontes de acción de los grupos menos favorecidos. Además, al mejorarse el acceso a capitales económicos y culturales que favorezcan las disposiciones para mantener un estilo de vida activo, será posible también resignificar las implicaciones distintivas de la práctica de ejercicio físico.

De este modo, las políticas económicas orientadas a la redistribución equitativa de la riqueza, las políticas laborales que favorezcan las condiciones de trabajo dignas (p. ej. horarios que permitan conciliación del trabajo, la vida familiar y el ocio; salarios más elevados), en definitiva, las políticas orientadas a la disminución de la desigualdad social son, en nuestra opinión, fundamentales para que los grupos menos favorecidos puedan llegar a plantearse la práctica de actividades físico-deportivas como gustos de libertad (Bourdieu, 2003). Por otro lado, en el ámbito específico del ejercicio físico, es importante destacar el papel esencial de la escuela como institución clave para la diseminación de una cultura asociada a las prácticas activas, para tratar de imponerse a los efectos de las tradiciones familiares no adeptas a las actividades corporales sobre las disposiciones individuales (herencia cultural).

Con estas reflexiones pretendemos contribuir a que el a veces aparentemente simple acto de realizar ejercicios físicos deje de ser una forma de distinción social, y que sea incorporado en la cultura de los diferentes grupos sociales. Las recomendaciones de este ensayo, pese a partir de reflexiones en el contexto de aislamiento social derivado de la enfermedad COVID-19, se remiten a políticas públicas de amplio espectro, que abarquen también los momentos en los que se redefinan los estilos de vida posteriores a la pandemia. Hasta entonces, es necesario prestar mayor atención y ayudar a los grupos sociales más vulnerables, tanto para disminuir los riesgos de contagio como para, entre otras cosas, conseguir una mayor adhesión a la práctica habitual de ejercicio físico. En definitiva, más que intentar convencer a las personas para que practiquen ejercicio desde una perspectiva individualista y culpabilizadora, urge que las entidades públicas se vuelquen en que las condiciones de vida alcancen unos niveles lo suficientemente dignos para que todos los grupos sociales puedan desarrollar y expresar gustos de libertad asociados a estilos de vida activos y saludables.

Referencias

Amaral Junior, Alberto. 2020. "Desigualdade aumenta no mundo após pandemia de coronavírus: a crise gerada pela covid-19 só fez acentuar as diferenças econômicas entre os países." *Jornal da USP*. 14 de abril. <https://jornal.usp.br/radio-usp/desigualdade-aumenta-no-mundo-apos-pandemia-de-coronavirus>

Badiou, Alain. 2020. "Sur la situation épidémique." *Quartier Général*. 23 de marzo. <https://qg.media/2020/03/26/sur-la-situation-epidemi-que-par-alain-badiou/>

Bescansa, Carolina. 2020. "La distinción." *El País*. 9 de mayo. <https://elpais.com/opinion/2020-05-08/la-distincion.html>

Bloomer, Martin, Phil Hodgkinson y Stephen Billett. 2004. "The significance of ontogeny and habitus in constructing theories of learning." *Studies in Continuing Education* 26 (1): 19-43.

Bourdieu, Pierre. 1977. *Outline of a Theory of Practice*. New York: Cambridge University Press.

Bourdieu, Pierre. 1978. "Sport and Social class." *Social Science Information* 17 (6): 819-840.

Bourdieu, Pierre. 1989. *O poder simbólico*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.

Bourdieu, Pierre. 1991. *El sentido práctico*. Buenos Aires: Taurus.

Bourdieu, Pierre. 1993. *Sociology in Question*. London: Sage.

Bourdieu, Pierre. 1998a. *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Buenos Aires: Taurus.

Bourdieu, Pierre. 1998b. *Practical reasons: on the theory of action*. Stanford: Stanford University Press.

Bourdieu, Pierre. 2003. "Gostos de Classe e Estilos de Vida." En *A sociologia de Pierre Bourdieu*, editado por Renato Ortiz, 73-111. São Paulo: Olho D'água.

Bourdieu, Pierre. 2008. *A produção da crença: contribuição para uma economia dos bens simbólicos*. Porto Alegre: Zouk.

Bourdieu, Pierre. 2011. "The forms of capital." En *Cultural theory: An anthology*, editado por Imre Szeman y Timothy Kaposy, 81-93. Oxford: Wiley-Blackwell.

Bourdieu, Pierre. 2013. *O senso prático*. Petrópolis: Vozes.

Bourdieu, Pierre. 2014. "Notas provisórias sobre a percepção social do corpo." *Pro-Posições* 25 (1): 247-256.

Bourdieu, Pierre y Jean-Claude Passeron. 2003. *Los herederos. Los estudiantes y la cultura*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Bourdieu, Pierre y Roger Chartier. 2017. *O sociólogo e o historiador*. Belo Horizonte: Autêntica.

Brooks, Samantha K., Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Green-

berg y Gideon James Rubin. 2020. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence." *The Lancet* 395 (10227): 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

CMD Sport. 2020. "El confinamiento reduce un 40% la actividad física de los españoles." 9 de abril. <https://www.cmdsport.com/fitness/el-confinamiento-reduce-un-40-la-actividad-fisica-de-los-espanoles/>

Facultad de Medicina de Ribeirão Preto. 2020. "Estimativa de casos de COVID-19." Acceso 31 de mayo. <https://ciis.fmrp.usp.br/covid19-subnotificacao/>

Freire, Heike y José María Paricio. 2020. "Ocho falsas creencias sobre los niños y el confinamiento." *El País*. 4 de abril. https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas_papas/1585897899_412281.html

Gollás, Itzia Y. 2018. *Las prácticas sociales que caracterizan la convivencia cotidiana de la escuela primaria pública*. Guadalajara: ITESO.

Gonçalves, Aguinaldo. 2004. "Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida." En *Qualidade de Vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física*, editado por Roberto Vilarta, 17-26. Campinas: IPES.

Graeff, Billy, Diego Monteiro Gutierrez, Thais Sardá, Paul Bretherton y Marco Bettine. 2019. "Capable, splendid and unequal: international media portrayals of Brazil during the 2014 World Cup." *Third World Quarterly* 40 (4): 796-814. doi:10.1080/01436597.2018.1526070.

Hamer, Mark, Ngaire Coombs y Emmanuel Stamatakis. 2014. "Associations between objectively assessed and self-reported sedentary time with mental health in adults: an analysis of data from the Health Survey for England." *BMJ Open*. doi:10.1136/bmjopen-2013-004580

Hargraves, Duane A. y Marika Tiggemann. 2004. "Idealized media images and adolescent body image: 'comparing' boys and girls." *Body Image* 1 (4): 351-361. doi:10.1016/j.bodyim.2004.10.002.

Hodkinson, Phil y Andrew C. Sparkes (1997). "Careership: a sociological theory of career decision making." *British Journal of Sociology of Education* 18 (1): 29-44.

Hodkinson, Phil, Gert Biesta y David James. 2008. "Understanding Learning Culturally: Overcoming the Dualism Between Social and Individual Views of Learning." *Vocations and Learning* 1 (1): 27-47.

Márquez, Sara, Javier Rodríguez y Serafín De Abajo. 2006. "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física." *Apunts. Educación Física y Deportes* 83 (1): 12-24.

Ministério da Saúde. 2020a. "Casos e óbitos novos. Painel Coronavírus". Acceso 30 de mayo. <https://covid.saude.gov.br/>

Ministério da Saúde. 2020b. "Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus? Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid-19." Acceso 30 de mayo. <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>

Ministerio de Cultura y Deporte. 2020. "La campaña #YoMeNuevoEnCasa del CSD y el Consejo COLEF recuerda la importancia de mantener un estilo de vida activo durante el estado de alarma." Acceso 30 de mayo. <http://www.culturaydeporte.gob.es/actualidad/2020/03/200318-covid19-csd-colef.html>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 2015. "Encuesta de hábitos deportivos en España 2015." Acceso 10 de julio. https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:aa63cca9-31a5-47ce-8ac2-105215f64d9f/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf

Ministerio de Sanidad. 2020. "Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19. Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a los profesionales sanitarios y a ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general." Acceso 10 de julio. <https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Ministério do Esporte. 2015. "Diesporte: diagnóstico nacional do esporte." Acceso 30 de mayo. <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/>

Narici, Marco et al. 2020. "Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures." *European Journal of Sport Science*. doi:10.1080/17461391.2020.1761076

Odgen, Jane. 2005. *Psicología de la alimentación*. Madrid: Morata.

Oxfam Intermón. 2019. "Desigualdad 1 – Igualdad de oportunidades 0. La inmovilidad social y la condena de la pobreza." Acceso 30 de mayo. <https://web.oxfamintermon.org/sites/default/files/documentos/files/desigualdad-1-igualdad-oportunidades-0.pdf>

Petrie, Trent A. y Christy Greenleaf. 2012. "Eating Disorders in Sport: From Theory to Research to Intervention." En *Handbook of Sport Psychology*, editado por Gershon Tenenbaum y Robert Eklund, 635-659. New York: Oxford University Press.

Poirel, Emmanuel. 2017. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé Mentale au Québec* 42 (1): 147-164. doi:10.7202/1040248ar.

Portalatín, Beatriz G. 2020. "Las enfermedades que tienes que vigilar durante el encierro, y no incluyen al coronavirus." *El Español*. 20 de marzo. https://www.elespanol.com/mujer/saludables/20200320/enfermedades-vigilar-encierro-no-incluyen-coronavirus/475954149_0.html

Presidencia de Gobierno. 2020. "El Gobierno aprueba el Ingreso Mínimo Vital." Acceso 30 de mayo. <https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Paginas/2020/290520-cministros.aspx>

Rubin, G. James y Simon Wessely. (2020). "Coronavirus: The psychological effects of quarantining a city." *The British Medical Journal*. 24 de enero. <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/01/24/coronavirus-the-psychological-effects-of-quarantining-a-city/>

Suchert, Vivien, Reiner Hanewinkel y Barbara Isensee. 2015. "Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review." *Preventive Medicine* 76: 48-57. doi:10.1016/j.ypmed.2015.03.026

Teixidor, Clara. 2019. *Factors de pressió pel pes a l'esport i la simptomatologia de trastorns de la conducta alimentària en esportistes d'elit de Catalunya* (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona.

Tiggermann, Marika. 2011. "Sociocultural perspectives on human appearance and body image." En *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*, editado por Thomas F. Cash y Linda Smolak, 12-19. New York: The Guilford Press.

Toro, Josep. 2015. *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.

Trapé, Átila A., Renato F. R. Marques, Elisângela A.S. Lizzi, Fernando E. Yoshimura, Laercio J. Franco y Anderson S. Zago. 2017. "Associação entre condições demográficas e socioeconômicas com a prática de exercícios e aptidão física em participantes de projetos comunitários com idade acima de 50 anos em Ribeirão Preto, São Paulo." *Revista Brasileira de Epidemiologia* 20 (2): 355-367. doi:10.1590/1980-5497201700020015.

Ventura, Gemma. 2020. "Heike Freire: «Els infants haurien de sortir una hora al dia»" *Catorze*. 12 de abril. <https://www.catorze.cat/noticia/14050/heike/freire/infants/haurien/sortir/hora/al/dia>

Viejo, Manuel. 2020. "La explicación psicológica a la lista estrella de la compra en cuarentena: cerveza, aceitunas y patatas." *El País*. 2 de abril. <https://elpais.com/espana/madrid/2020-04-01/la-explicacion-psicologica-a-la-lista-estrella-de-la-compra-en-cuarentena-cerveza-anchoas-aceitunas-y-patatas-fritas.html>

Yan, Zhen y Hannah R. Spaulding. 2020. "Extracellular Superoxide Dismutase, a Molecular Transducer of Health Benefits of Exercise." *Redox Biology* 32. doi:10.1016/j.redox.2020.101508