

ANUARIO DE PSICOLOGÍA
Núm. 40 - 1989 (1)

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD
COMPENSADORA EN EL TIEMPO LIBRE

NÚRIA CODINA
Departamento de Psicología Social
Universidad de Barcelona

Núria Codina
Departamento de Psicología Social
Facultad de Psicología
Adolf Florensa, s/n.
08028 Barcelona

El deporte es una de las actividades más populares en el tiempo libre. Sin embargo, la mayoría de científicos sociales del deporte estudian los efectos derivados de su práctica y la posibilidad de extenderla a todos los sectores de población, pero no estudian el deporte como tiempo libre.

El presente trabajo plantea, a partir de la psicología del tiempo libre, una reflexión sobre la necesidad de estudiar el deporte como actividad de tiempo libre.

1. El deporte como actividad física

El deporte es una actividad en la que, como explican Stanley y Stanley (1985), los participantes pueden mantener un «compromiso primario» actuando de jugadores o concursantes, o un «compromiso secundario» actuando de espectadores, y ambos compromisos se relacionan con otros dos de naturaleza más psicológica, el «cognitivo» que hace referencia a los conocimientos sobre una actividad deportiva y el «afectivo» a los sentimientos, emociones y actitudes hacia un deporte.

Todos estos compromisos «interactúan y producen diversos patrones de participación» (Stanley y Stanley, 1985, 179), pero como muchos investigadores señalan que uno de los mayores beneficios del deporte lo produce el ejercicio físico, la actividad deportiva a la que se refieren, y a la que nos referimos aquí, depende de las combinaciones del primer compromiso.

2. Efectos positivos del deporte

El deporte, para la mayoría de estudiosos, es una actividad «específicamente adaptada a nuestra civilización, predominantemente industrial» (Magnane, 1964, 57), y tanto es así que en nuestra década, según Snyder y Spreitzer (1983) y Stephens (1985), la participación está alcanzando unos niveles sin precedentes.

Actualmente, los investigadores manifiestan que el deporte es una actividad de la que se derivan varios efectos, y sus explicaciones se basan, afirma Fasting (1984), en teorías «fisiológicas» y «psicológicas». Para las primeras, el deporte produce una serie de alteraciones neurofísicas y bioquímicas que reequilibran las formas de expresión pasivas, y para las segundas, el deporte produce una gran variedad de experiencias positivas que satisfacen diversas necesidades psicológicas y mejoran el sentimiento de dominio personal.

Los estudios de carácter psicológico destacan, entre otras cosas, que el de-

porte es una actividad útil para subsanar o reducir estados psicológicos no deseados, como son la depresión, nerviosismo, aburrimiento o *stress*, y de la misma manera sirve para establecer relaciones sociales, mejorar la vitalidad o condiciones estéticas del cuerpo y prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. (Snyder y Spreitzer, 1978; Ragheb, 1980; Glyptis, 1983; Stokes, 1983; Kleiber, 1985 y Crompton, 1985).

Por otra parte, también se observa que el deporte es un instrumento eficaz para «impulsar, activar y concienciar a la sociedad sobre el cómo, cuándo, y dónde emplear su tiempo libre» (Ortega *et al.*, 1985, 45), y esto sirve, tanto para aumentar la integración social y la identificación con la comunidad como para disuadir la conducta antisocial (Leaman y Carrington, 1985; Hargreaves, 1985; W.L.R.A., 1986; Weyer, 1986; Cantelon y Macintosh, 1986 y Tomlinson, 1987).

En efecto, el deporte tiene claros efectos terapéuticos (Totarski, 1985), y se acomoda a una amplia variedad de necesidades individuales y sociales (Thompson, 1985), porque, como dice Hargreaves, es «un antídoto a una variedad de problemas sociales», como la soledad, alienación, crimen juvenil, vandalismo y gamberrismo (1985, 221).

Lo expuesto en este apartado lleva a la siguiente reflexión: si el deporte es un instrumento terapéutico o preventivo y una actividad de tiempo libre, entonces, el tiempo libre, ¿es un tiempo terapéutico o preventivo? y el deporte, ¿es una actividad propia de todos los que necesitan beneficiarse de sus efectos? Para aclarar estas cuestiones debemos ver qué se entiende por compensación en el tiempo libre.

3. El tiempo libre: tiempo de compensación

En torno al tiempo libre, estudiado como tiempo opuesto al tiempo de trabajo o tiempo liberado de actividades obligadas, se han desarrollado varias teorías que, en la práctica, explican la relación entre el ocio y las obligaciones o necesidades condicionadas desde fuera o «heterocondicionadas» (Munné, 1980).

Muchos científicos sociales estudian las relaciones entre el trabajo y el ocio, pero uno de los análisis más claros es el de Wilensky (1960), quien, basándose en Marx, Engels y otros pensadores sociales clásicos, dice que el impacto potencial del trabajo sobre el ocio se manifiesta de dos formas, una llamada compensación y otra, *spillover*, desplazamiento o generalización. En la primera ve que en el ocio se produce un escape en relación a las excesivas privaciones del trabajo, y en la segunda, ve que en el tiempo de no trabajo se produce una extensión de los hábitos, actitudes e intereses del trabajo al ocio.

Pero varios estudios, que intentan probar la validez de estas tesis, obtienen resultados consistentes con una y otra conceptualización (Kando y Summers, 1971; Kabanoff, 1980; Staines, 1980), y para solucionar este problema, de naturaleza metodológica para muchos, se analizan los factores asociados a cada una de las relaciones y se diseñan investigaciones más precisas.

Ahora bien, el problema exige otro planteamiento, primero, porque entre

trabajo y ocio no hay una relación causa-efecto, la influencia es mutua y varía según una gran cantidad de factores moderadores o mediatizadores, y segundo, porque, como explica Munné, el ocio *spillover* esconde también una compensación, que puede ser de carácter suplementario o reactivo respecto a lo heterocondicionado. La compensación suplementaria es aquella «en la que las experiencias, la conducta y los estados psicológicos deseables, pero insuficientes en la situación de trabajo, son proseguidos en el no trabajo; y la compensación reactiva, en la que siendo aquellos elementos no deseables, son reajustados. Uno y otro tipo responden a un mismo proceso: las privaciones del trabajo son completadas o recuperadas mediante actividades de no trabajo» (1980, 96).

Pero además, estas compensaciones son compatibles en una misma actividad, persona y situación, ya que, por una parte, cada actividad puede satisfacer varias necesidades y viceversa (Totarski, 1985), y por otra parte, una actividad incluye otras muchas actividades (Godbey, 1985).

Esto es, en las actividades de no trabajo se manifiesta una compensación por superación-sustitución, que libera parte de elementos deseables pero insuficientes y parte de no deseables, aunque a veces las privaciones absorben un tipo de compensación, o hacen que el dominio de una compensación reduzca la relevancia de la otra.

4. Tiempo libre y deporte en el contexto cotidiano

Las afirmaciones anteriores, sobre el tiempo libre como tiempo de compensación, permiten reflexionar sobre cualquier actividad compensadora en el tiempo libre y, especialmente, mostrar los escasos conocimientos que se tienen del deporte como tiempo libre.

4.1. El deporte como tiempo libre

Como se ha visto, el deporte sirve para contrarrestar los efectos negativos derivados de otras actividades. O sea, es una actividad compensadora por sustitución de lo no deseado. Sin embargo, como apenas se ha mostrado que el deporte sea una actividad compensadora suplementaria, no puede afirmarse que compense de todas las privaciones. Pero sí, como ha investigado Godbey (1985), las múltiples experiencias que ofrece el deporte derivan de sus actividades complementarias, entonces, podría considerarse que la actividad deportiva es una de las prácticas de tiempo libre con más posibilidades de compensar las diversas privaciones del hombre actual.

Otra cuestión relacionada con lo anterior es que el deporte, aunque se analiza como actividad compensadora reactiva, pocas veces se estudia en el contexto del tiempo libre. La mayoría de estudios muestran que es un instrumento útil para recuperar o prevenir al hombre de los peores males de la sociedad actual, pero

la compensación con fines terapéuticos o preventivos es poco libre, ya que los condicionamientos vienen impuestos por la misma necesidad de sustituir lo no deseado. Y en cambio, el tiempo libre es compensador cuando el comportamiento es fruto de las condiciones creadas por el hombre, es decir, cuando este comportamiento, que es autocondicionado, domina sobre las necesidades impuestas o los condicionamientos externos.

Con base a lo dicho, en el deporte cuanto mayor es el dominio del autocondicionamiento sobre el heterocondicionamiento más libera de las necesidades de compensación, y esto posibilita la práctica del deporte como auténtico tiempo libre, que se da cuando el hombre, sin tener la necesidad, crea sus condiciones para desarrollarse personal y socialmente.

4.2. *Deporte para todos*

Ante la falta de análisis del deporte como actividad de tiempo libre y la abundancia de aquellos que descontextualizan sus efectos positivos, muchos estudiosos, pensando que todo el mundo puede beneficiarse de este tipo de actividades, analizan las relaciones entre el estilo de vida, empleo, condiciones de residencia, etc. y la participación en deportes (Williams, *et al.* 1988), con el fin de facilitar los elementos necesarios y hacer que todos lo practiquen (Chalip, *et al.* 1984).

Estos últimos estudios son, por una parte, necesarios para que un mayor número de personas puedan beneficiarse de este tipo de actividades, y por la otra, insuficientes para que el deporte pueda ser tiempo libre, pues paralelamente al aumento de las ofertas se incrementan las presiones que estimulan su práctica, y esto, además de no favorecer el ejercicio del autocondicionamiento, crea nuevas necesidades y altera el curso propio de la compensación.

Para finalizar esta reflexión queremos decir que, a pesar de que muchos estudios e intervenciones pretenden facilitar la práctica de actividades deportivas para que el deporte sea tiempo libre, ante todo es necesario analizar y regular los factores que obstaculizan y condicionan la misma compensación. Y ello, porque limitando los condicionamientos externos, la participación es más autocondicionada, y por lo tanto, más compensadora y libre.

RESUMEN

El deporte como actividad de tiempo libre tiene muchos efectos psicológicos y sociales. Es un instrumento terapéutico y preventivo que compensa de múltiples necesidades o privaciones, tanto personales como sociales.

Estas cualidades del deporte llevan a plantear, en primer lugar, si el tiempo libre es un tiempo terapéutico, o, si el deporte todavía no ha sido estudiado como tiempo libre, y, en segundo lugar, si el deporte es una actividad que deben practi-

car todos los que pueden beneficiarse de sus efectos positivos, o, si en algunos casos genera nuevas necesidades y altera el curso propio de la compensación.

SUMMARY

Sport as leisure time activity has many psychological and social effects. It is a therapeutic and preventive instrument, which compensates from numerous needs or deprivations, either personal or social.

These qualities of the sport raise two questions, first if free time is a therapeutic time or if the sport has not been studied as free time yet, and second if sport is an activity which should be practiced by everyone who could benefit of his positive effects or if in some cases could create new necessities and could change the own course of the compensation.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, R.S.; Ramírez, D.E. y Taub, J.M. (1978): The Prescription of Exercise for Depression. *The Physician and Sports Medicine*, 6, 35-45.
- Browne, M.A. y Mahoney, M.J. (1984): Sport Psychology. *Annual Review of Psychology*, 34, 605-625.
- Cantelon, H. y Macintosh, D. (1986): Televised Sport as a Purveyor of Canadian Government Sports Policy. *Leisure Studies*, 5 (2), 147-158.
- Chalip, L.; Csikszentmihalyi, M.; Kleiber, D. y Larson, R. (1984): Variations of Experience in Formal and Informal Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55 (2), 109-116.
- Crompton, J.L. (1985): Marketing: Neither Snake Oil or Panacea. En T.L. Goodale y P.A. Witt (Eds.), *Recreation and Leisure* (pp. 175-194). Pennsylvania: Venture.
- Fasting, K. (1984): The Effect of Recreational Sports on the Quality of Life of the Unemployed. En B.D. McPherson (Ed.), *Sport and Aging* (pp. 53-59). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folkins, C.H. y Sime, W.E. (1981): Physical Fitness Training and Mental Health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Glyptis, S. (1983): Business as usual? Leisure Provision for the Unemployed. *Leisure Studies*, 2, 287-300.
- Gobey, G. (1985): Planning for Leisure in a Pluralistic Society. En T. L. Goodale y P.A. Witt (Eds.), *Recreation and Leisure* (pp. 244-256). Pennsylvania: Venture.
- Hargreaves, J. (1985): From Social Democracy to Authoritarian Populism: State Intervention in Sport and Physical Recreation in Contemporary Britain. *Leisure Studies*, 4 (2), 219-226.
- Haglund, J.A. (1984): Geographical and Socioeconomic Distribution of Physical Activity at Work and Leisure Time and its Relation to Morbidity in a Swedish Rural Country. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 12, 155-164.
- Haglund, J.A. (1987): Geographical and Socioeconomic Distribution of Overweight and Morbidity in a Rural Swedish Country. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 15, 19-29.
- Iso-Ahola, S.E. (1980): A Social Psychological Analysis of Little League Baseball. En S.E. Iso-Ahola (Ed.), *Social Psychological Perspectives on Leisure and Recreation*, (pp. 171-218). Springfield, IL: C.C. Thomas.
- Kabanoff, B. (1980): Work and Nonwork: A Review of Models Methods and Findings. *Psychological Bulletin*, 80 (1), 60-77.
- Kando, T.M. y Summers, W.C. (1971): The Impact of Work on Leisure. Toward a Paradigm and Research Strategy. *Pacific Sociological Review*, 14, 310-327.
- Kleiber, D. (1983): Sport and Human Development: A Dialectical Interpretation. *Journal of Humanistic Psychology*, 23 (4), 76-95.

- Kleiber, D. (1985): Developmental Premises for Adult Involvement in Adolescent Leisure. *World Leisure and Recreation*, 27 (6), 10-14.
- Laymen, E. (1968): The Role of Sport and Play in Healthy Emotional Development: A Reappraisal. En G.S. Kenyon y T.M. Grogg (Eds.), *Contemporary Psychology of Sport*. Chicago: The Athletic Institute.
- Laymen, E. (1972): The Contribution of Play and Sport to Health. En J.E. Kane (Ed.), *Psychological Aspects of Physical Education and Sport*. Londres: Routledge & Kegan Paul.
- Leaman, O. y Carrington, B. (1985) Athleticism and the Reproduction of Gender and Ethnic Marginality. *Leisure Studies*, 4 (2), 205-218.
- Magnane, G. (1964): *Sociologie du sport*. Paris: Gallimard. (Trad. Ediciones 62: Barcelona, 1966.)
- Mannell, R.C. (1985): The «Psychologization» of Leisure Services. En T.L. Goodale y P.A. Witt (Eds.), *Recreation and Leisure*. (pp. 118-130). Pennsylvania: Venture.
- McKencie, B. (1985): The Triathlon: Super Fitness Sport of the 1980s. En B.G. Gunter, J. Stanley y R.S. Clair (Eds.), *Transition to Leisure* (pp. 165-177). Nueva York: Univ. Press.
- Michevic, P.M. (1982): Anxiety, Depression and Exercise. *Quest*, 33, 140-153.
- Moore, J.B. (1985): Let's Pretend: Children's Sports Today. En B.G. Gunter, J. Stanley y R.S. Clair (Eds.), *Transitions to Leisure* (pp. 201-211). Nueva York: Univ. Press.
- Morgan, W.P. (1970): Anxiety, Reduction Following Acute Physical Activity. *Psychiatrics Annals*, 9, 34.
- Munné, F. (1980): *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- Ortega, E.; Camps, A. y Lagardera, F. (1985): *Deporte y municipio*. Barcelona: Juventud y Sociedad.
- Ragheb, M.G. (1980): Interrelationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Leisure Attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Sessoms, H.D. (1985): Lifestyles and Lifecycles: A Recreation Programing Approach. en T.L. Goodale y P.A. Witt (Eds.), *Recreation and Leisure* (pp. 221-243). Pennsylvania: Venture.
- Shaw, M. (1984): *Sport and Leisure Participation and Lifestyles in Different Residential Neighbourhoods: An Exploration of the ACORN Classification*. Londres: Sports Council.
- Snyder, E.E. y Spreitzer, E. (1979): Orientations Toward Sport: Intrinsic, Normative, and Extrinsic. *Journal of Sport Psychology*, 1 (2) , 170-175.
- Snyder, E.E. y Spreitzer, E. (1983): *Social Aspects of Sport*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Staines, G. (1980): Spillover versus Compensation: A Review of Literature on the Relationship between Work and Nonwork. *Human Relations*, 33, 111-129.
- Stanley, S.C. y Stanley, J. (1985): Sport Participation Among Older Adults: Myth or Reality? En B.G. Gunter, J. Stanley y R.S. Clair (Eds.), *Transitions to Leisure* (pp. 179-191). Nueva York: Univ. Press.
- Stephens, T.; Jacobs, D.R. y White, C.C. (1985): A Descriptive Epidemiology of Leisure Physical Activity. *Public Health Reports*, 100 (2), 147-159.
- Stokes, G. (1983): Work and Leisure, Unemployment, Technology and Lifestyles in the 1980s. *Leisure Studies*, 2, 269-286.
- Thompson, S.M. (1985): Women in Sport: Some Participation Patterns in New Zeland. *Leisure Studies*, 4(3), 307-321.
- Tokarsky, W. (1985): Some Social Psychological notes on the Meaning of Work and Leisure. *Leisure Studies*, 4 (2), 227-231.
- Tomlinson, M. (1987): State Intervention in Voluntary Sport: The Inner City Policy Context. *Leisure Studies*, 6 (3), 329-347.
- Weyer, W. (1986): The Role of Sport for the Quality of Life in the Changing Society. *World Leisure and Recreation*, 28 (3), 11-15.
- Wilensky, H. (1960): Work, Careers and Social Participation. *American Sociological Review*, 24, 522-529.
- Williams, A.E.; Jenkins, C. y Neville, A.M. (1988): Social Area Influences on Leisure Activity. An Exploration of the ACORN Classification with Reference to Sport. *Leisure Studies*, 7 (1), 81-95.
- Wilmore, J. (1980): Exercise's Role in Promotion of Health Among Adults. *Newsletter, President's Council on Physical Fitness and Sports*, (March, 1980, p. 5).
- W.L.R.A. (1986): International Conference on «Sport for all». *World Leisure and Recreation*, 28 (3), 9-10.