

ABRIR LA CAJA NEGRA: PRÁCTICAS DE CONCILIACIÓN ENTRE VIDA FAMILIAR Y ENTRENAMIENTO EN TRIATLETAS

ABRIR A CAIXA PRETA: PRÁTICAS DE CONCILIAÇÃO ENTRE VIDA FAMILIAR E TREINAMENTO EM TRIATLETAS

OPENING THE BLACK BOX: STRATEGIES TO RECONCILE TRIATHLETES' FAMILY LIFE AND SPORTS PRACTICE

 **Rodrigo Andres Soto-Lagos***, **Natalia Diaz-Alday****

Palabras clave:
Triatlón.
Familia.
Investigación cualitativa.
Equilibrio entre vida personal y laboral.

Resumen: El triatlón es un deporte que se ha masificado en los últimos años. Para practicarlo, las personas necesitan invertir dinero y tiempo, lo cual afecta su vida personal y familiar, generando tensiones y conflictos con sus familiares. El objetivo de este estudio, con metodología cualitativa, ha sido comprender las prácticas que atletas, hombres y mujeres, crean para conciliar vida familiar y entrenamiento. Los resultados muestran que existen tres procesos que los triatletas viven al asumir esta práctica: desequilibrio, adaptación y mantención. El artículo concluye expresando que esos procesos pueden traer contribuciones a entrenadores, psicólogos del deporte y gestores, ya que el conocimiento generado permitirá contener, facilitar y promover procesos positivos entre los atletas y sus familias.

Palavras chave:
Triatlo.
Família.
Pesquisa qualitativa.
Equilíbrio trabalho-vida.

Resumo: O triatlo é um esporte que se tornou popular nos últimos anos. Para praticá-lo, as pessoas precisam investir dinheiro e tempo que afetam sua vida pessoal e familiar, gerando tensões e conflitos com seus familiares. O objetivo deste estudo, sob uma metodologia qualitativa, foi compreender as práticas que atletas, homens e mulheres, criam para conciliar vida familiar e treinamento. Os resultados mostram que existem três processos que os triatletas vivem presumindo essa prática: desequilíbrio, adaptação e manutenção. O artigo conclui expressando que esses processos podem contribuir tanto para treinadores, psicólogos esportivos e gestores quanto o conhecimento gerado permitirá conter, facilitar e promover processos positivos entre os atletas e suas famílias.

Keywords:
Triathlon.
Family.
Qualitative research.
Work life balance.

Abstract: Triathlon is a sport that has become popular in recent years. To practice it, people have to invest money and time, which affects their personal and family lives, creating tensions and conflicts with relatives. Under a qualitative methodology, this study investigates the practices created by male and female athletes to reconcile family life and sports practice. The results show that triathletes undergo three processes: imbalance, adjustment and maintenance. The article closes by expressing that these processes may contribute to coaches, sports psychologists, and managers as much as the knowledge generated allows containing, facilitating and promoting positive processes among athletes and their families.

* Universidad Andrés Bello. Viña del Mar, Chile.
E-mail: rodrigo.soto@unab.cl

** Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Valparaíso, Chile.
E-mail: nat.diazalday@gmail.com

Recibido em: 11/05/2018
Aprovado em: 06/11/2018

DOI:
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.82760>



1 INTRODUCCIÓN

El triatlón es una disciplina deportiva compuesta por tres pruebas: natación, ciclismo y trote, y que según las distancias recibe diferentes nombres. Desde las menores a las mayores, existe el triatlón sprint que considera 750 metros de nado, 20 kilómetros de ciclismo y 5 kilómetros de pedestrisimo; la distancia olímpica que incluye 1,5 kilómetros de nado, 40 kilómetros de ciclismo y 10 kilómetros de trote; la distancia de Medio Ironman que presenta 1,9 kilómetros de nado, 90 kilómetros de ciclismo y 21 kilómetros de trote; y por último el Ironman, que destaca por 3,8 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42 kilómetros de trote (LAMONT; KENNELLY, 2012).

Para practicar este deporte y otras modalidades deportivas de forma constante, se requiere de una inversión de tiempo y dinero (SIMMONS; MAHONEY; HAMBRICK, 2016). En cuanto al tiempo, en general los atletas dedican entre cuatro a cinco meses a la preparación de una competencia, distribuyendo las sesiones entre cinco y siete días de la semana. De esta manera, la vida cotidiana de quien decide practicar un deporte y participar de una competencia, se ve desafiada por las sesiones de entrenamiento, desde donde surge una necesidad de gestionar tiempos personales, familiares y laborales (SIMMONS; MAHONEY; HAMBRICK, 2016).

Respecto a los costos monetarios, Globe and Mail (2013), plantean que la inversión de quienes practican este deporte varía entre los US 7.000 a 26.000, incluyendo equipamiento, pago de carreras, transporte y hospedaje. Estos gastos, dan cuenta de una inversión de recursos económicos que para asumirla requiere de un convencimiento por parte de la persona que ingresará al deporte.

A pesar de que el costo en tiempo y en dinero es alto, la motivación por la práctica de este deporte, cada vez se amplía en el mundo, siendo Chile uno de los países en donde se expresa este crecimiento. El triatlón, ha sido denominado como una actividad de ocio seria producto de las demandas que requiere y que la gente cumple libremente (McCARVILLE 2007). Por ello, han surgido investigaciones que se han dedicado a estudiar las estrategias que hombres y mujeres construyen para equilibrar la relación entre el trabajo, la familia y los entrenamientos (HENDY; BOYER, 1993; MATTINGLY; BIANCHI, 2003; SIMMONS; GREENWELL, 2014; SIMMONS; MAHONEY; HAMBRICK, 2016).

Respecto al equilibrio de los roles familiar, laboral y deportivo, se declara que hombres y mujeres tienen desafíos importantes para realizar esta actividad producto del sistema social en el que se desenvuelven (ANDREASSON; JOHANSSON; DANIELSSON, 2018). Frente a esto, Simmons, Mahoney, Hambrick (2016) plantean que para compatibilizar los entrenamientos, los hombres y mujeres deben construir una estrategia para manejar el tiempo, que permita el desenvolvimiento de una agenda que involucre a la familia y el trabajo. También muestran el sacrificio, ya que quienes deciden practicar este deporte deben compatibilizar todas las demandas de sus roles ya sea en la relación de pareja, en el matrimonio o en tanto padres o madres.

Autores como Myburgh, Kruger y Saayman (2014), expresan que los motivos para participar en una competencia de triatlón, dependen de cuál sea el evento, ya que las necesidades de las personas no siempre serán las mismas en todos los lugares.

En Chile, el triatlón ha ganado reconocimiento y cada vez convoca a más personas. En el verano de 2018 una carrera de distancia medio ironman, en el sur del país, tuvo la presencia de alrededor de 2200 deportistas, número que puede incluso contrastar con los altos índices de sedentarismo e inactividad física de la población (CHILE, 2017). Por ello, la presencia de más de dos mil personas, se presenta como una oportunidad para reconocer la relevancia social y cultural que estas competencias deportivas generan en el país y en el mundo del deporte.

Reconociendo que es escasa la investigación de este tipo en Chile y en algunos países del continente, se desarrolló un estudio de carácter cualitativo para comprender el triatlón desde el punto de vista de los propios practicantes. El foco estuvo puesto sobre las prácticas de conciliación entre la vida familiar y el entrenamiento, un tema relevante desde la literatura internacional. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar las prácticas que los y las triatletas chilenos construyen para conciliar su vida familiar y la práctica deportiva.

2 MÉTODO

El diseño de esta investigación es de tipo exploratorio descriptivo dado que en Chile son escasos los trabajos que aborden las temáticas aquí tratadas. También, considerando el objetivo del estudio y las referencias teóricas que guían esta investigación, el posicionamiento epistemológico fue de carácter cualitativo ya que este tipo de investigación permite comprender los fenómenos desde la voz misma de los actores y actrices (FULLAGAR, 2017; SMITH; MCGANNON, 2017).

Este estudio se llevó a cabo desde el 1 de agosto de 2017 hasta el día 31 de marzo de 2018 y para ello se seleccionaron nueve personas, 7 hombres y 2 mujeres, de entre 29 y 50 años de edad, todos de diferentes clubes de triatlón en Chile. Cada una de las personas realiza este deporte de forma amateur, pagando una mensualidad y costeadando por su cuenta todos los gastos asociados a la práctica y a la competencia en el triatlón.

El muestreo que se utilizó para esta investigación fue de tipo teórico, apelando a integrar visiones de hombres y mujeres, con y sin hijos, con diferentes trayectorias y con distintas horas de dedicación a los entrenamientos. Se señala que el nombre de los y las entrevistadas fue alterado por los investigadores para resguardar su identidad.

A continuación, se presenta un resumen con las características de la muestra de la investigación.

Figura 1 – Muestra.

Nombre	Edad	Estado civil	Hijos	Triatlón terminados	Entrenamiento a la semana	Año inicio
Claudio	29	Casado	0	1	7 horas	2016
Pedro	46	Divorciado	0	1	8-15 horas	2016
Juan	50	Casado	4	31	12-20 horas	2011
Carlos	31	Soltero	0	2	15 horas	2017
Ana	37	Casada	2	2	12 horas	2017
Sebastián	35	Casado	3	1	12 horas	2017
Vicente	25	Soltero	1	9	26-30 horas	2016
Julia	29	Casada	0	10	14 horas	2016
Diego	33	Casado	0	6	14 horas	2016

Fuente: Elaboración propia.

Para la producción y análisis de los datos, se realizó una entrevista activo-reflexiva semiestructurada con cada una de las personas. Para facilitar la interacción con cada uno de los participantes del estudio, las pautas de entrevistas se realizaron siguiendo de manera flexible las preguntas realizadas por Simmons, Mahoney y Hambrick (2016), y también se incluyó otros aspectos tales como la historia del o la entrevistada, la motivación para ingresar y mantenerse en el deporte, las emociones que se viven practicando, y también se dejó un espacio para que cada persona propusiera la información que considerara relevante para los objetivos del estudio.

Cada entrevista tuvo una duración de entre 40 y 60 minutos. Al momento de presentar el objetivo del estudio, se les entregó un consentimiento informado que se leyó junto a cada persona y se les aseguró la reserva de su identidad y el resguardo de la información producida.

Las entrevistas se registraron por medio de un aparato electrónico de grabación de voz, seguidamente se transcribieron siguiendo de forma literal las expresiones formales e informales que se usan en el habla chilena. No obstante, algunas expresiones que sólo se usan en Chile, se transformaron a un castellano neutro, las que han sido identificadas entre corchetes, con el interés de que las citas sean entendidas por cualquier hablante de esta lengua.

Es relevante mencionar que este estudio fue aprobado por la comisión de ética de la Universidad Andres Bello de Chile, tal como consta en la declaración de Helsinki en cuanto a la investigación con seres humanos.

3 ANÁLISIS

Para realizar el análisis, en primer lugar, fueron ingresadas todas las entrevistas transcritas al software computacional de procesamiento de archivos hermenéuticos Atlas Ti. Con este paso, se pudo contar con un cuerpo de datos manejable por el investigador.

Seguidamente, fueron tomados en cuenta los pasos de la Grounded Theory (GIBBS, 2012; GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 2002) para realizar una codificación abierta con las categorías emergentes; una codificación axial que giró en torno a la agrupación de éstas en familias de categorías; y una codificación selectiva que permitió llevar a cabo un trabajo interpretativo (MORENO; RIVERA; TRIGUEROS, 2014).

Para la validación de la investigación se utilizaron los criterios de transferibilidad y representatividad. Siguiendo a Lincoln y Guba (1985), la transferibilidad es entendida como el grado de aplicación de los resultados en otros contextos. A su vez se entiende la representatividad no como un criterio cuantitativo, sino que comprendemos al hablante como actor de un rol, en donde lo importante no son sus características, sino el hecho de pertenecer a una comunidad lingüística (SISTO, 2008). Esto quiere decir que los resultados de este estudio pueden ser transferidos a otros contextos y pueden llegar a ser representativos ya que las personas entrevistadas viven situaciones cotidianas que todo triatleta podría vivir.

4 RESULTADOS

Luego del análisis realizado, se identificaron tres dimensiones que permiten comprender las prácticas construidas por los y las atletas para equilibrar la vida familiar y el entrenamiento.

Estas dimensiones son “desequilibrio”, compuesta por cinco códigos; “adaptación”, compuesta por cuatro códigos; y “Mantenimiento”, compuesta también por tres códigos (VER FIGURA 2).

A continuación, presentamos las dimensiones construidas y algunas de las citas que permiten dar un ejemplo de cómo se llevó a cabo el análisis de la información producida.

Figura 2 - Categorías y códigos de análisis.

Desequilibrio	Cambio de prioridades/ intereses
	Estilo de vida
	Molestia / no comprensión
	Problemas de pareja – conflictos
	Darse cuenta
Proceso Adaptación	Sacrificios
	Integración de pareja y familia
	Sin Apoyo, hay fracaso
	Apoyo Plus (mujeres)
Proceso Mantenimiento	Triatlón no es de uno
	Agradecimiento
	Negociar tiempos, espacios y salidas

Fuente: elaboración propia

4.1 Desequilibrio

Respecto a la vida familiar de los y las triatletas, en las entrevistas se presentan las tensiones que emergen al momento de asociarse al deporte. El ingreso a esta práctica se vive como una ruptura de la homeostasis del sistema familiar, que afecta las dinámicas cotidianas de todos los integrantes.

A partir de los datos, aparece la familia y la relación de pareja como una dimensión de la vida que, al ingresar al triatlón, debe considerarse de forma especial para continuar con la práctica. La familia de la persona que comienza a realizar este deporte, en un inicio percibe el ingreso como un desequilibrio ya que, en la medida en que el individuo comienza a entrenar de forma más seguida, el núcleo cercano se ve afectado producto de la cantidad de tiempo que implica la dedicación a este deporte. Uno de los entrevistados lo ejemplifica de la siguiente manera:

En un comienzo me desequilibró totalmente mi tema familiar, porque en la casa [mi esposa] no estaba acostumbrada a que yo me levantara tan temprano a andar en bicicleta, a salir a nadar, que la alimentación, que lo que sea (Pedro).

Este desequilibrio, se interpreta en un primer momento como un cambio de prioridades que no siempre la pareja o el entorno es capaz de comprender. Dicha situación, si bien afecta directamente la relación de pareja o la vida familiar, también perturba al núcleo cercano del o la triatleta ya que, dedicarse a entrenar implica la construcción de un “estilo de vida” que afecta a quienes lo rodean.

Creo que se vuelve un estilo de vida porque deja de abarcarte netamente a ti, y parte de uno u otro modo impactando a todo el núcleo que está cercano a ti; que es familia, esposa, hijos, [padres], hermanos, y parte también siendo una motivación para la gente que está alrededor tuyo. (Claudio)

La decisión de construir un estilo de vida coherente con los entrenamientos y las demandas de tiempo que implica realizar este deporte, según los entrevistados, recién se puede comprender por el núcleo cercano cuando ellos logran familiarizarse con la práctica o con la competencia. Previo a eso, se plantea como una “locura” o un sinsentido la dedicación a esta disciplina.

Mi mamá es como siempre como la mamá aprehensiva, ella encuentra una locura que yo haga esto. No sé, como que ella va a dimensionar lo que hago ahora que van a Pucón, ahora yo creo que va a dimensionar lo que hago, porque ella como que no entiende que yo esté nadando un kilómetro. (Ana)

En coherencia con lo anterior, uno de los entrevistados, presenta un momento en donde incluso la pareja llega a cuestionar la dedicación al entrenamiento por sobre los momentos que se podrían aprovechar para la vida familiar. La cita comienza con un relato que el entrevistado hace de su pareja, luego continúa él hablando.

“¿Cómo que el triatlón es más importante ahora que estar conmigo?”, y no es eso pero es como un objetivo que tú te pusiste y de un u otro modo fui postergando hacer cosas con ella por la misma demanda que esto te involucra. Entonces en un comienzo igual tuvimos hartos [problemas] yo te diría (Claudio)

La pregunta que se presenta en la cita demuestra que la pareja cuestiona, no comprende o rechaza de forma inicial el ingreso a este deporte. La razón, podría ser que de una u otra forma, la pareja no comprendería que ingresar al deporte es un objetivo personal que no desconoce la vida familiar, pero que implica una postergación de realizar actividades que tradicionalmente se ejecutaban.

Estos momentos de conflictos familiares y de pareja, han sido sufridos por todos los atletas entrevistados, frente a lo que se presenta una posibilidad de “darse cuenta”, que requiere flexibilidad de ambas partes tanto para solucionar los conflictos como para mantener el vínculo con el deporte.

[...] al principio [me despreocupaba de todo], no hacía ninguna cosa, excepto entrenar y dormir, pero objetivamente uno no puede desligarse de donde viene y de tu entorno, de tu familia. (Juan)

El entrevistado expresa que en un comienzo sólo se dedicaba a entrenar y a dormir, frente a lo que hubo un momento en donde “objetivamente” decide no olvidar a su familia. Este momento, es el pie para comenzar el proceso que se ha denominado de “adaptación”, descrito a continuación.

4.2 Adaptación

Luego del momento señalado, se construye un proceso de adaptación que involucra a la persona que practica triatlón y también a su entorno cercano. El objetivo de este momento está marcado por la posibilidad de que todos sus roles puedan convivir de forma armónica luego del desequilibrio.

Cuando las personas ingresan al triatlón, emerge una inestabilidad en la homeostasis familiar. Para resolver estos problemas relacionados con la práctica deportiva y la familia, se requiere construir nuevas dinámicas relacionales. En este sentido, un entrevistado plantea:

B: Que abra la caja negra, que muestre la cuestión, de [pronto] motivar, las salidas de bici, ha pasado que maridos o señoras han escoltado en auto la salida en bici, cosas así. O ir a pistas con los niños, [visitar] con los niños mientras la señora o el marido entrena entonces es como mezclar estos dos mundos si no yo creo que estas destinado al fracaso. (Claudio)

Por medio de la expresión “abrir la caja negra”, el entrevistado anuncia a los futuros triatlétas que, para construir un equilibrio entre la familia y el entrenamiento, se debe construir un puente entre ambos espacios. Abrir la caja negra, en efecto, se construye como una expresión metafórica que invita a “mezclar estos dos mundos”, algo que de todas maneras implica una acción de parte del triatléta para que ello ocurra ya que, si no hace nada, estará “destinado al fracaso”.

El fracaso, a lo largo del proceso de investigación fue referido a divorcios, peleas o en casos extremos y no poco comunes, se ejemplificó con la salida de este deporte, probablemente condicionada por *no abrir la caja negra*. Para que esto no ocurra, uno de los entrevistados menciona que el deportista se tiene que adaptar y que se debe construir un equilibrio:

[...] yo creo que, como todo en la vida, y esto es algo que uno va aprendiendo con los años, hay que equilibrar, no hay que volverse loco, que es lo que me pasó al principio: me puse a entrenar triatlón y era súper cuadrado, mandaba todo al carajo porque estoy entrenando esto. Y, claro, eso produce roces y todo... entonces produce mucho aislamiento desde tu entorno normal. Ya con el tiempo uno se va relajando y se va acercando a determinadas condiciones. (Juan)

El entrevistado en este punto expresa que al principio “era súper cuadrado” aludiendo que sólo entrenaba y “mandaba todo al carajo”, no dejando posibilidades para realizar otras actividades. Sin embargo, la opinión actual que se construye producto de su experiencia es “no volverse loco” ya que sólo dedicarse a entrenar “produce mucho aislamiento desde tu entorno normal”.

Una vez que el deportista logra adaptarse, aparece el apoyo de la familia como una necesidad que favorece la mantención en este deporte. Se presenta como una condición que reduce la posibilidad de fracaso, ya que éste tiene como componente base la falta de apoyo familiar. Otro deportista plantea:

Mira, yo creo que algo relacionado con el tema de las familias, en particular de las señoras. Cuando tú estás casado y todo y te metes en este tema ya no como una [idea] del momento, sino como algo... no voy a ir a hacer Pucón y se acabó, sino que quiero seguir haciendo esto... el apoyo de tu mujer o en el caso contrario del marido, es fundamental, porque no tan solo por un tema práctico, ni el levantarte ni todo eso, sino el saberte acompañado. (Juan)

A partir de la expresión anterior, el apoyo del entorno se presenta como una necesidad fundamental. Se construye como un “saberte acompañado”, lo cual da cuenta de una sensación que el deportista está siendo afirmado por su familia en esta actividad que él o ella ha decidido seguir.

Frente a este tema, surgió como un punto importante y sólo vinculado a las mujeres, un código que se denominó “apoyo plus”. Este código refiere al apoyo extra que requieren las mujeres para realizar triatlón ya que el cuidado de los hijos e hijas socialmente recae en ellas.

Cuando nadamos nos levantamos a las 5:30, nadamos a las 6 y un día normal en invierno, cuando hay colegio, a las 7 nosotros tenemos la suerte que vivimos al

lado de la piscina, entonces nos salimos del agua a las 7 y las 7:10 estoy en mi casa, tengo nana puertas adentro o si no sería imposible (Ana)

La entrevistada muestra en términos prácticos esta situación. En Chile, los y las estudiantes ingresan a las escuelas y colegios a las 8:00 de la mañana, por lo que para cumplir con este horario, se deben levantar a las 7:00. Esta persona, afirma que si no tuviera una “nana puertas adentro”, sería imposible entrenar ya que el término de su primera sesión, les toparía con la responsabilidad de despertar a sus hijas. Gracias a este “apoyo plus”, ella puede equilibrar sus responsabilidades familiares y el entrenamiento.

4.3 Mantención

A partir de los datos, se ha podido construir un último proceso que ha sido denominado “mantención”. Este se define como un momento de negociación constante en términos de tiempos, espacios y salidas a entrenar. Esta negociación tiene como efecto, por un lado, que la familia acompaña al triatleta y que, por el otro, el o la deportista es capaz de flexibilizar sus entrenamientos para estar presente en las actividades familiares que se le requieran. En otras palabras, para mantenerse en el triatlón y para promover el bienestar de todos los involucrados, se requiere construir un proceso dual que implica la flexibilidad de ambas partes de la relación.

[...] desde el momento que tu tienes familia este deporte no es tuyo, este deporte es de toda tu familia. Y yo por mi y por la historias que he escuchado en el club si tu no [tienes] eso claro y tu familia no lo tiene claro [estas mal], y hay tantos en el club que esta en el club, se tiene que ir tres meses porque [hay conflictos en] casa, después vuelve, están cinco meses y después se van porque no logran compatibilizar esto, si tu no logras compatibilizar esto es difícil. (Claudio)

Al respecto, los deportistas plantean que la decisión de continuar o salirse de este deporte no implica sólo a una persona, sino que a “*toda tu familia*”. El entrevistado expresa que hay que tener claro que “*este deporte no es tuyo*” ya que para realizarlo se requiere de negociaciones con otras personas, lo cual podría facilitar u obstaculizar tanto la práctica deportiva como la vida familiar.

Cuando esta condición está clara, el atleta agradece esta posibilidad de diferentes maneras. Uno de los entrevistados comenta que

Si tú ves en youtube, en todos los videos te van a salir gracias o perdón a la pareja, porque es obvio. Por ejemplo, yo no tengo hijos, pero si tienes hijos, ¿quién los va a dejar al jardín? Bueno, no podría porque tengo que ir a entrenar, entonces la otra persona te tiene que apoyar el doble. (Carlos)

Este agradecimiento o perdón surge desde el apoyo que reciben las personas que entrenan. Por ello también algunas personas optan por regalar sus medallas a las parejas o a algún integrante de la familia.

[...] yo nunca me he ganado ninguna medalla para mí, aunque llegue [último], si da lo mismo, yo se las paso. Le digo toma, ésta es tuya. Este logro es tuyo, no mío, porque si tú no me das este espacio, yo no llego con esto. (Pedro)

Esta acción se genera como un agradecimiento al entorno cercano por las facilidades entregadas para realizar este deporte. Asimismo, puede ser un reflejo de que la negociación de tiempos, espacios y salidas destinadas a la preparación de las competencias tuvo éxito.

Tal como se mencionó anteriormente, realizar este deporte no sólo implica al deportista, sino que también involucra a todo el entorno cercano. Por ello se debe conciliar los momentos familiares y personales. Un triatleta ejemplifica:

Yo creo que sí, al principio, uno se pone bien como “no, mañana tengo que entrenar”. Pero después comienzas a darte cuenta que igual es uno el que también se tiene que adaptar. O sea, no sé, “mañana tenemos que ir a a ver a la abuela”, entonces vas y te llevas las zapatillas y te pones a correr y después te duchas y pasó. (Vicente).

En la cita, con la expresión “comienzas a darte cuenta” se vuelve a remarcar la importancia de que el/la triatleta debe construir nuevas prácticas para conciliar ambas realidades y mantenerse en el deporte. En este caso, se resuelve de forma concreta: “*vas y te llevas las zapatillas y te pones a correr y después te duchas y pasó*”, lo cual da cuenta de un proceso que involucra la adaptación del deportista a las situaciones familiares que ocurren cotidianamente.

5 DISCUSIONES

A partir de los análisis llevados a cabo, se ha podido comprender cuáles son las prácticas que los y las triatletas realizan para conciliar los tiempos relacionados con la práctica deportiva y la vida familiar. En este escenario, se han reconocido tres procesos que involucran el desarrollo de prácticas para equilibrar todos los roles.

En relación con la categoría “desequilibrio” los atletas presentan las dificultades y conflictos interpersonales que aparecen cuando ellos deciden practicar triatlón. Cabe señalar que todos los y las atletas entrevistados, mencionan este proceso como algo superado, lo que quiere decir que si bien ellos y ellas tuvieron estos problemas, también fueron capaces de resolverlos y continuar practicando este deporte.

En este estudio es importante diferenciar el momento de desequilibrio, con lo que algunas investigaciones han llamado “adicción al deporte” (ALVES; MELLO; OLIVEIRA, 2003; GIL *et al.*, 2015; HAUSENBLAS; SCHREIBER; SMOLIGA, 2017). Si bien los atletas manifestaron haber tenido conflictos interpersonales, éstos no refieren a un descontrol o a momentos de ansiedad o a una compulsión por realizar deporte. Sin embargo, tampoco se descarta, ya que los objetivos de este estudio no pretenden explorar esta potencial patología.

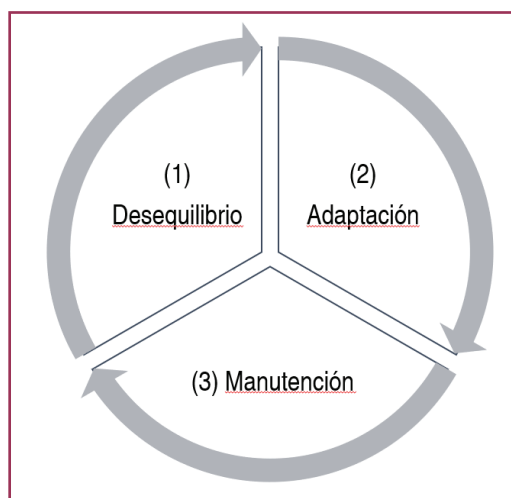
Seguidamente, las prácticas de “adaptación” involucran tanto el deportista como a su familia. Esto quiere decir que la responsabilidad de conciliar ambos espacios no es netamente individual ya que todas las partes tienen la oportunidad de construir o mantener el tipo de relaciones que viven. Además, este momento implica compartir las actividades deportivas con la familia lo que se ejemplificó con la expresión “abrir la caja negra”.

En este momento, con el código “apoyo plus”, se mencionó que las tensiones que viven las mujeres son diferentes a las de los hombres ya que, junto a los procesos aquí descritos, en no pocas ocasiones deben hacer coincidir la práctica deportiva con la maternidad y la crianza, algo que no viven los hombres de la misma manera. En este sentido, este estudio dialoga con la construcción de la paternidad y la maternidad en otros contextos (ANDREASSON; JOHANSSON; DANIELSSON, 2018), por lo que se hace relevante crear estudios locales al respecto.

Luego, el momento de “mantención” refiere a la negociación constante que tanto la familia como el deportista deben aceptar para equilibrar todos los roles. Esto se ejemplifica con el agradecimiento manifestado a la familia, con el regalo de medallas y con la posibilidad de entrenar en otros escenarios para conciliar sus roles.

Cabe señalar que, desde la opinión de todos los entrevistados, los procesos elaborados son recursivos (Ver Figura 3). Esto quiere decir que no necesariamente por haber superado el “desequilibrio”, ya no volverán a ocurrir otras situaciones que generen una disrupción. Lo mismo ocurre con la adaptación y con la mantención. En los tres momentos, se requiere una revisión constante de parte de los deportistas para mantenerse dentro de la práctica ya que el retiro es visto como un fracaso.

Figura 3 - Proceso de conciliación entre vida familiar y entrenamiento en deportistas.



Fuente: Elaboración propia.

Para explicar la figura, al ingresar al triatlón ocurre un desequilibrio en el sistema familiar. Este desequilibrio genera problemas, conflictos e incomprensiones de parte de la familia y el círculo cercano del deportista (1).

Para superar este momento de desequilibrio, los y las atletas deben “abrir la caja negra” (2) lo que significa que para generar una adaptación a este nuevo estilo de vida, se debe facilitar el conocimiento o acercamiento a todo lo que implica entrenar este deporte. En este proceso, es destacable mencionar que las mujeres requieren de un apoyo extra para realizar deporte.

Finalmente, para mantenerse en el deporte, tanto atletas como familiares deben flexibilizar sus expectativas respecto de la otra parte. Esto se podría expresar prácticamente de la siguiente manera: si el o la atleta necesita realizar una sesión de trote y esto coincide con una reunión familiar, el o ella debe flexibilizar el lugar para llevar a cabo la sesión (Ejemplo, Vicente). En cuanto a la familia, un ejemplo de flexibilización podría ser acompañar a las carreras, tal como expresa McCARVILLE (2007) quien comenta que se flexibilizan las vacaciones para compatibilizar las competencias y los tiempos familiares (3).

6 CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se puede reconocer que el triatlón es un deporte que implica una amplia demanda de tiempos personales y familiares, tal como señalan algunas investigaciones

(SIMMONS; MAHONEY; HAMBRICK, 2016). Dada esta demanda de tiempo, el triatlón se puede reconocer como una actividad de ocio seria (McCARVILLE, 2007) ya que exige un compromiso importante para realizarlo y al mismo tiempo, invita a construir prácticas para conciliar la vida familiar y el entrenamiento.

Por ello, las estrategias que los y las triatletas participantes de este estudio han generado, plantean a las personas que ingresarán a este deporte, que tomen en cuenta los procesos descritos anteriormente. Un desafío para otros estudios es responder si el “proceso de conciliación entre vida familiar y entrenamiento en deportistas” (Figura 3), es aplicable para otras disciplinas.

Junto a lo anterior, el conocimiento aquí generado puede servir para mejorar el trabajo de entrenadores, psicólogos del deporte y gestores. Para entrenadores, podría ser interesante que realicen reuniones o encuentros entre deportistas y familias y así promover el proceso de conocimiento de la disciplina de todas las partes. En cuanto a los psicólogos del deporte, este conocimiento puede facilitar tanto los procesos diagnósticos como las intervenciones, en la medida que podrán colaborar en la contención del desequilibrio y colaborar en la construcción de prácticas de adaptación y mantención de parte de la familia y de los triatletas. Así también, los psicólogos del deporte pueden estar pendiente de los síntomas de adicción al deporte (ALVES; MELLO; OLIVEIRA, 2003; GIL *et al.*, 2015; HAUSENBLAS; SCHREIBER; SMOLIGA, 2017). Por último, los gestores de carreras y competencias podrían considerar la realización de eventos o servicios destinados a las familias durante el período previo y posterior a una carrera.

Por último, una limitante de esta investigación es la discusión respecto a los roles masculino y femenino en torno a la conciliación familiar y deportiva. Este debate podría facilitar la comprensión crítica frente a las actuales discusiones en torno al acceso equitativo al deporte tanto para hombres como para mujeres, tal como lo está impulsando el Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO) a través del Grupo de Trabajo Deporte, Políticas Públicas y Sociedad.

Tomando en cuenta lo anterior, quizás estos eventos podrían abrirse a la posibilidad de democratizar el nombre de las carreras. En este deporte, si bien participan hombres y mujeres en las competencias, la “marca” sigue siendo *ironman*. Esperemos, pues, que este tipo de estudios pueda favorecer la creación de algún evento que permita la visibilidad y creación de carreras que también hagan visible la presencia de todas las *ironwoman* que adhieren al triatlón.

REFERÊNCIAS

ALVES, Daniel; MELLO, Marco de; OLIVEIRA, Maria. Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 1, p. 9–14, 2003.

ANDREASSON, Jesper; JOHANSSON, Thomas; DANIELSSON, Tom. Becoming an Ironman triathlete: Extreme exercise, gender equality and the family puzzle. **Sport in Society**, v. 21, n. 9, p.1351-1363, 2018.

CHILE. Ministerio de Salud. **Encuesta Nacional de Salud 2016-2017**. Santiago de Chile, 2017.

FULLAGAR, Simone. Post-qualitative inquiry and the new materialist turn: implications for sport, health and physical culture research. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 9, n. 2, p.247–257, 2017.

GIBBS, Graham. **El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa**. Madrid: Morata, 2012.

GIL, Ana *et al.* Dependência de exercício físico em atletas de endurance prolongada: corrida de aventura e triatletas. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 56–64, 2015.

GLASER, Barney; STRAUSS, Anselm. **The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research**. Chicago: Aldine, 1967.

Globe and Mail. How much does it cost to race an Ironman? The Globe and Mail. Disponible en: <<http://www.theglobeandmail.com/sports/more-sports/i-am-ironman/article14815416/>>. Acceso en: 11 oct. 2013.

HAMBRICK, Marion; SIMMONS, Jason; MAHONEY, Tara. An inquiry into the perceptions of leisure-work-family conflict among female Ironman participants. **International Journal of Sport Management and Marketing**, v. 13, n. 3/4, p.173-199, 2013.

HAUSENBLAS, Heather; SCHREIBER, Katherine; SMOLIGA, James. Addiction to Exercise. **British Medical Journal**, v. 357, p.1–5, 2017.

HENDY, Helen; BOYER, Bonnie. Gender differences in attributions for triathlon performance. **Sex Roles**, v. 29, n. 7–8, p. 527–543, 1993.

LAMONT, Matthew; KENNELLY, Millicent. A Qualitative Exploration of Participant Motives Among Committed Amateur Triathletes. **Leisure Sciences**, v.34, n. 3, p.236–255, 2012.

LINCOLN, Yvonna; GUBA, Egon. **Naturalistic inquiry**. New York: Sage, 1985.

MATTINGLY, Marybeth; BIANCHI, Suzanne. Gender Differences in the Quantity and Quality of Free Time: The U. S. Experience. **Social Forces**, v. 81, n. 3, p.999–1030, 2003.

McCARVILLE, Ron. From a fall in the mall to a run in the sun: one journey to ironman triathlon. **Leisure Sciences**, v. 29, n. 2, p.159–173, 2007.

MYBURGH, Esmarie; KRUGER, Martinette; SAAYMAN, Melville. A motivation-based typology of triathletes. **South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, v.36, n.3, p117–134, 2014.

MORENO, Alberto; RIVERA, Enrique; TRIGUEROS, Carmen. Sistema de medición de la calidad de la educación física chilena: un análisis crítico. **Movimento**, v. 20, n. 1, p.145-167, jan. /mar. 2014.

SIMMONS, Jason; GREENWELL, Christopher. Differences in fan-family conflict based on an individual's level of identification with a team. **Journal of Sport Behavior**, v. 37, n. 1, p.94–114, 2014.

SIMMONS, Jason; MAHONEY, Tara; HAMBRICK, Marion. Leisure, work, and family: How IronMEN balance the demands of three resource-intensive roles. **Leisure Sciences**, v. 38, n. 3, p.232–248, 2016.

SISTO, Vicente. La investigación como una aventura de producción dialógica: la relación con el otro y los criterios de validación en la metodología cualitativa contemporánea.

Psicoperspectivas, v. 8, p.114-136, 2008.

SMITH, Brett; MCGANNON, Kerry. Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 11, n. 1, p.101–121, 2017.

STRAUSS, Anselm; CORBIN, Juliet. **Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada**. Colombia: Universidad de Antioquia, 2002.

Apoyo:

Universidad Andres Bello y Centro de Estudios Socioculturales del Deporte.