

Circular 1888-2021

Transcribimos a ustedes un artículo escrito por Gerardo Hernández el 20 de julio de 2021 en el diario “El Economista” sobre trabajar como atleta.
El trabajo de ser atleta... o cuando el deporte se vuelve tu empleo

Los deportistas están sujetos a horarios y deben mantener disciplina en su vida diaria para garantizar un alto rendimiento; detrás de la competencia hay una actividad profesional.

“Tienes horarios de entrenamiento, de comida, de todo”, afirma Diego López, nadador que representará a México en Tokio 2020. El **entrenamiento y la preparación de un deportista** es equivalente a un empleo de tiempo completo en el que se invierte tiempo, disciplina, esfuerzo, concentración, organización y, por supuesto, los resultados importan.

El entrenamiento nunca termina, Diego comenzará a prepararse para los próximos Juegos Paralímpicos en París 2024 al regresar de Japón, con una rutina de entrenamiento que va de **seis a ocho horas diarias** de lunes a sábado, actividad que combina actualmente con la carrera en Administración de Negocios. La natación es una actividad de tiempo completo para él y es lo que le permite mantenerse en un nivel competitivo alto, Diego tiene el objetivo de alcanzar 4 medallas en Tokio.

Los **Juegos Olímpicos** serán del 23 de julio al 8 de agosto; el 24 de agosto iniciarán los **Juegos Paralímpicos**. La delegación mexicana se compone de 162 deportistas para la primera justa y 59 para la segunda.

“El nivel competitivo a nivel mundial exige mucho, entonces es igual que un trabajo. No son sólo las horas que inviertes en entrenamiento y preparación física, la metodología que hay alrededor de **un deporte es igual a un trabajo**. Sobre todo que hoy el deporte es una ciencia, hay una preparación profesional de muchos años. La calificación a Juegos Olímpicos es todo un ciclo”, explica Fernando Platas, clavadista y medallista olímpico en Sidney 2000.

De acuerdo con la **Organización Internacional del Trabajo** (OIT), las personas que practican un deporte a nivel profesional también están sujetas a condiciones similares a las de un empleo, el tiempo destinado a la actividad es uno de esos componentes.

“Además del tiempo de juego en sí, los deportistas deben tener en cuenta el tiempo que dedican a entrenar, a viajar y a cumplir otros compromisos, como las giras promocionales. Los deportistas con doble carrera profesional tienen que afrontar limitaciones adicionales de tiempo al programar su vida deportiva junto con sus otros compromisos laborales o de estudios”, [detalla el organismo en el documento](#)

El trabajo decente en el mundo del deporte

.

En México, la Ley Federal del Trabajo establece una **jornada laboral máxima** de ocho horas al día, seis días por semana. Los atletas destinan casi el mismo tiempo a sus entrenamientos.

Trabajo de tiempo completo

“Nuestra actividad **se compara a un empleo**. Hay mucha exigencia y hay que dar resultados porque hay descensos o retiros de becas y esto puede llevarte a sortear varias dificultades”, afirma el marchista Isaac Palma.

Desde su perspectiva, en México hace falta una cultura en la que se perciba a la actividad deportiva como una profesión. “En otros países es así, pero aquí se sigue pensando que ser maratonista es igual a morirse de hambre. Es necesario que la sociedad tome en cuenta al **deporte como un trabajo**

”.

Isaac Palma ha combinado buena parte de su carrera con estudios de licenciatura y maestría. Ahora se dedica de tiempo completo al entrenamiento, por lo menos **siete horas diarias** entre sesiones de caminata y gimnasio.

“No sólo dedicamos esas horas diarias al deporte, es un trabajo de 24/7 porque después de los

entrenamientos, debemos descansar, asistir a masajes o sesiones psicológicas. La preparación no termina en la pista o en la calle, hay que cuidarnos de lo que comemos y lo que hacemos para limitar el número de errores o situaciones que nos puedan perjudicar”, comenta el atleta.

El salario: Las becas

Los atletas pueden dedicarse de lleno a su preparación para las competencias en la medida que tengan un ingreso que les permita hacerlo. En ese sentido, las **becas** de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) y de los gobiernos locales son un apoyo que les permite tomar sus entrenamientos como un empleo de tiempo completo.

En el 2012, al concluir su participación en los Juegos Olímpicos de Londres, Lenia Ruvalcaba retornó a México con una reducción en su beca después de quedar en cuarto lugar de la competencia. Durante un año, la judoca que representará a nuestro país en Tokio tuvo un apoyo mínimo que no le permitía dedicarse de tiempo completo a los entrenamientos y tuvo que combinar el deporte con un trabajo para poder vivir.

“Desafortunadamente **nosotros somos un resultado**. Tal vez no te tocó una buena gráfica o no era un buen día; los deportistas tenemos días malos y lamentablemente no se ve más allá. Pero seguimos en la lucha y trabajando para representar a nuestro país, es parte de esto, si en los trabajos no rindes, te pueden correr”, expresa.

Lenia Ruvalcaba le dedica su vida al deporte en toda la extensión de la palabra. Su día a día es entrenar, cuidar su alimentación, descansar bien y asistir a terapia, entre otras tareas, todo ello para competir por un buen resultado, de ello depende **mantener su beca** para mantenerse de tiempo completo en su actividad deportiva.

En el mundo deportivo, las becas son equivalentes a un salario, aunque con criterios distintos. “En lo que respecta a los deportistas que tienen derecho o que pueden devengar ingresos de sus actividades deportivas, dichos ingresos pueden obtenerse de diversas formas, como los ingresos procedentes de salarios fijos, ingresos por premios o ingresos por derechos de imagen y acuerdos de patrocinio”, destaca la OIT.

Habilidades personales y apoyos familiares

La gimnasia no se queda atrás. Dafne Navarro, quien en Tokio competirá en gimnasia de trampolín, entrena de **cuatro a cinco horas diarias** sólo en la parte física, pero su actividad también demanda preparación mental y un plan de nutrición estricto. “Sin el apoyo sería imposible para mí. Antes de la pandemia estuve entrenando en Canadá y Estados Unidos, gracias a ello he mejorado”.

Dafne comenzó su carrera en gimnasia artística a los 9 años y a los 11 en trampolín; es la primera persona de México que competirá en esta disciplina en unos Juegos Olímpicos. En más de una década en el deporte, considera que **la organización y el esfuerzo** son habilidades que la actividad deportiva les hereda para la vida, estas competencias fueron las que le ayudaron a combinar su pasión por la gimnasia con los estudios universitarios.

Al igual que para postularse a un empleo, los atletas deben tener una serie de competencias para tener éxito en su carrera. De acuerdo con un estudio de Adecco, las **habilidades** que requieren los

deportistas de alto rendimiento

son sentido de superación, trabajo bajo presión, constancia, disciplina, orientación a resultados, pensamiento estratégico y resiliencia.

“Hay que ser muy disciplinado, tener la actitud de dar lo mejor cada día y confiar en el trabajo de las personas que te apoyan son cualidades que no deben faltar en un atleta”, expresa la gimnasta

La carrera deportiva es similar a la laboral. Los jóvenes que inician su vida de trabajo es probable que lo hagan con bajos ingresos, pero los atletas cuando empiezan en un deporte, lo hacen en muchas ocasiones sin un recurso seguro.

Los **inicios en el deporte** son complicados, expresa Fernando Platas, porque los apoyos se van alcanzando con los resultados. “Al principio tiene que ver con la familia, los padres son los que compran el equipo. No es un camino fácil, es una apuesta en primera instancia del atleta y de su familia”.

El medallista olímpico explica que **los patrocinios** han mejorado en los últimos años y son una ventana para que los deportistas mejoren sus ingresos y puedan mantenerse enfocados en la

preparación y los resultados.

Sin embargo, aún quedan desafíos en esta materia. “El gran reto es que los patrocinadores acompañen en el ciclo completo a los atletas, no sólo a los consagrados. El reto es que las marcas vean que pueden acompañar en el proceso de desarrollo a los atletas”.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”