

## **LAS ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE LAS ESPAÑOLAS**

### **Autores:**

María Martín Rodríguez [maria.martin@upm.es](mailto:maria.martin@upm.es)  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF Universidad Politécnica de Madrid  
Instituto Universitario de la Danza Alicia Alonso Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

David Moscoso Sánchez [dmoscoso@iesa.csic.es](mailto:dmoscoso@iesa.csic.es)  
Instituto de Estudios Sociales Avanzados, Consejo Superior de Investigaciones Científicas IESA-CSIC

Jesús Martínez del Castillo [jesus.martinezd@upm.es](mailto:jesus.martinezd@upm.es)  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF Universidad Politécnica de Madrid

Jordi Bernabéu Rodríguez [master.artescenic@urjc.es](mailto:master.artescenic@urjc.es)  
Instituto Universitario de la Danza Alicia Alonso, Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

**PALABRAS CLAVE:** expresión corporal, danza, gimnasia, práctica deportiva, género

### **INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES.**

Históricamente, las actividades físicas de carácter expresivo, como la danza, y otras actividades gimnásticas han sido practicadas por las mujeres. Así lo ponen de manifiesto las imágenes encontradas en el Antiguo Egipto, las evidencias sobre mujeres que practicaban actividades gimnásticas relacionadas con la tauromaquia en la cultura cretense o en las referencias de prácticas gimnásticas de carácter lúdico en la época romana. En la edad media, el siglo XVI y XVII, la danza aparece como una de las pocas actividades físicas practicada por las mujeres principalmente de clases elevadas (Macías Moreno, 1999).

El deporte contemporáneo es un fenómeno social que viene acompañando a las sociedades modernas desde los inicios de la Revolución Industrial en la Gran Bretaña de comienzos del Siglo XIX, para difundirse seguidamente al resto de las sociedades europeas y otros países de industrialización temprana, en la segunda mitad del siglo y comienzos del Siglo XX (García Ferrando, 2006).

Mosquera y Puig (2002) indican como el deporte moderno, en sus orígenes, no era un mundo de mujeres y, además, los hombres no toleraban su presencia. La posición de rechazo respecto a la incorporación de la mujer al deporte se basaba en el discurso patriarcal que dictaba lo que las mujeres podían o no hacer en este y en otros ámbitos.

La incorporación de la mujer al deporte moderno en Europa tuvo lugar principalmente después de la I Guerra Mundial. En Inglaterra, como en el resto de Europa en guerra, las mujeres se vieron impulsadas a salir del espacio privado del hogar al espacio público del trabajo, entre otros, para abastecer de mano de obra las fábricas. Al acabar la contienda bélica las mujeres permanecieron en diversos espacios públicos, como el trabajo, y progresivamente fueron incorporándose a otros como el deporte, aunque no sería hasta

los años 60 cuando las mujeres participaron en condiciones similares a las de los hombres en los juegos olímpicos.

El deporte inglés y los juegos olímpicos, junto con las escuelas europeas de gimnasia, se consideran los tres pilares del deporte moderno. Desde la perspectiva de género cabe señalar que, solo en uno de ellos, en la configuración de las corrientes gimnásticas y la consolidación de la educación física a principios del siglo XX, algunas mujeres tuvieron un papel fundamental (Rivero, 2003).

Una de las figuras más relevantes fue Isadora Duncan (1879-1929), quien a través de la danza expresionista (revolucionaria alternativa a la rigidez de la danza clásica) influyó de manera decisiva en las nuevas corrientes gimnásticas. Isadora Duncan inspiró junto con la rítmica de Dalcroze, el nacimiento de la Gimnasia Expresiva de Rudolf Bode. Éste y los continuadores de su obra extendieron su influencia a todas las restantes formas de gimnasia. En esta línea cabe citar a Mary Wigman (1888-1973), el más alto exponente de la danza expresionista alemana, y su influencia en los orígenes de la “Gimnasia Moderna” que posteriormente evolucionaría hacia la Gimnasia Rítmica y la Gimnasia Rítmica Deportiva de la actualidad. Este sería el primer punto de encuentro e influencia de la danza y la expresión corporal (a través de la danza expresiva) al movimiento gimnástico.

Las actividades de carácter expresivo como la danza y la gimnasia se consideraron como actividades físicas recomendables para las mujeres en Europa y en la España de la 2ª República y el franquismo. Estas actividades y otros deportes como el tenis, la natación y el voleibol se consideraban prácticas apropiadas para las mujeres principalmente porque no entraban en contradicción con el estereotipo dominante de feminidad, ya que, favorecían la delicadeza, la gracilidad, la armonía, la elegancia, la flexibilidad, la agilidad y la belleza de las mujeres. Por el contrario, durante el franquismo, se prohibieron para las mujeres algunos deportes como el fútbol, el remo, el boxeo y el ciclismo (Mosquera y Puig, 2002).

Si hablamos de deporte contemporáneo hemos de señalar que, habría que esperar a la segunda mitad del siglo XX, merced a la universalización de la enseñanza pública y la propagación del modelo de Estado del Bienestar en los países desarrollados, para que el deporte se convirtiera en una práctica cultural generalizada y la práctica deportiva se incorporase a los estilos de vida de la población. Una nueva visión del deporte emerge con fuerza, la del deporte como instrumento para la mejora de la forma física relacionada con la salud y el bienestar. Es en este contexto cuando, se produce un segundo punto de encuentro e influencia entre la danza, la expresión corporal y el deporte a través de la gimnasia.

En los años 60, Keneth Cooper, oficial de las fuerza aéreas estadounidenses, impulsa la práctica de ejercicio físico de media intensidad como método de entrenamiento de la capacidad cardiorrespiratoria. Jackie Sorensen, en 1969, trabaja con Cooper para crear un método específico para mejorar la forma física de las mujeres: el *aerobic dance*. Este método pretende resultar más atractivo y accesible para las mujeres que el *jogging*, ya que tiene como base nuevos movimientos de danza coreografiados de bajo y alto impacto (a diferencia del *jogging* que solo tiene movimientos de alto impacto o saltos, carece de coreografía y se realiza sin soporte musical). En 1970 Jackie Sorensen funda en New Jersey el primer centro donde se imparten clases de aeróbic, el *Aerobic Dancing*

*Inc.* En 1969, también en Estados Unidos, Judi Shepard diseña la modalidad denominada *Jazzercise*, un método que utiliza la danza jazz como medio para mejorar la forma física. Paralelamente Monika Beckmann, profesora de educación física en Suecia, elabora otro nuevo método que fusiona gimnasia y danza jazz, el *gym jazz*. (Martín, 2000). Danza, expresión corporal y gimnasia se fusionaban de nuevo para dar lugar a nuevas actividades físico-deportivas pensadas por y para mujeres.

Puig (2001) explica que, a medida que las mujeres han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según los parámetros de su socialización. Las mujeres han ido accediendo al deporte aportando al mismo su propia tradición, sus modos de hacer, y de entender el deporte, lo que ha favorecido el desarrollo de una cultura femenina a finales del siglo XX. Mientras que los hombres prefieren deportes de contacto, de carácter competitivo, que impliquen riesgo y agresividad como el fútbol o el baloncesto, las mujeres están más interesadas en prácticas no competitivas y optan por actividades físico-deportivas en las que la agilidad, las relaciones de solidaridad, el sentido del ritmo y la recreación predominan, como la danza, el aeróbic, la natación o la gimnasia de mantenimiento. Puig (2001:70) señala como, en la actualidad, conviven dos culturas deportivas (la femenina y la masculina) en una sociedad patriarcal por lo que *“muchas de las actividades preferidas por las mujeres (mantenimiento, danza, aeróbic...) no merecen ninguna atención por parte de las estructuras deportivas tradicionales”*.

Aunque este grupo de actividades no haya recibido la misma consideración, a lo largo de los años ochenta y noventa se produce en España, al igual que en el resto de países occidentales, la extensión y desarrollo de las “gimnasias de la forma”. Buñuel (1994) acuñó la denominación «gimnasias de la forma» para hacer referencia a una serie de actividades como la gimnasia de mantenimiento, el aeróbic, la musculación o el yoga que tienen como principal rasgo común el interés de sus practicantes por mantener o mejorar tanto la salud como la apariencia física. Según Buñuel (1994) su auge se explicaría a través del significado del cuerpo en la sociedad actual: un cuerpo protagonista que se modela, se mantiene saludable o busca su salud, se acerca al placer a través del propio cuerpo y se expresa a través del movimiento. Las “gimnasias de la forma” y los modelos corporales que conllevan pueden sintetizarse en torno a dos posturas:

1. *Modelo instrumental*: De eficacia y éxito personal donde destaca la voluntad de actuar sobre uno mismo, en este modelo la forma física y la estética corporal asociada son valores importantes. En cierto modo es un modelo tradicional masculino, pero que para las mujeres supone una gran novedad y la entrada en un espacio público hasta ahora reservado a los varones.
2. *Modelo relacional-expresivo*: dominado por la relevancia de los aspectos lúdicos, de relación social y comunicación opuestos a una lógica instrumentalista. En este modelo *“el cuerpo es fundamentalmente un medio de expresión, de comunicación, olvidándose en gran medida la búsqueda del modelado corporal a favor del mantenimiento o la búsqueda de la salud y de la relación social”* (Buñuel, 1994).

Ambos modelos coexisten en la actualidad en mayor o menor medida en las diversas “gimnasias de la forma”. Tanto mujeres como hombres optan por una u otra actividad dependiendo del valor simbólico que otorgan a su propio cuerpo y el de los demás en función del género, el medio social de pertenencia y la influencia de los medios de comunicación. Dentro de ellas se observan diferencias de género: los varones representan una mayoría en las “gimnasias de la forma” en las que prima el *modelo instrumental*, como la musculación (actividad individual de marcada finalidad estética), mientras que las mujeres, practican mayoritariamente actividades grupales en las que predomina el *modelo expresivo*, como el aeróbic, el step o el gym-jazz.

Estos modelos coinciden con los dos grandes rasgos surgidos del estudio de los estereotipos de género en las décadas de los 70 y 80: los *instrumentales* (identificados con la masculinidad) y los *afectivos - expresivos* (identificados con los rasgos femeninos), que consideraban la gimnasia y las actividades rítmico-expresivas, como el aeróbic o la danza, como actividades todas ellas que reproducen los patrones tradicionales del estereotipo de feminidad (Fernández et al., 2007).

Este grupo de “gimnasias de la forma” en las que predomina el rasgo o *modelo relacional-expresivo* han sido denominadas por García Ferrando (2006) como “gimnasias de expresión corporal”. En su conjunto, estas nuevas gimnasias (aeróbic, aerodance, step, cardiobox, batuka...) son denominadas también como “clases colectivas” o “actividades dirigidas” por diferentes organizaciones de la industria del *fitness-wellness*. ¿Pero, desde la perspectiva de género, cuál es el peso específico de estas “gimnasias de expresión corporal” (o clases colectivas o actividades dirigidas *wellness*) dentro del conjunto de las actividades físico-deportivas practicadas por la población española?.

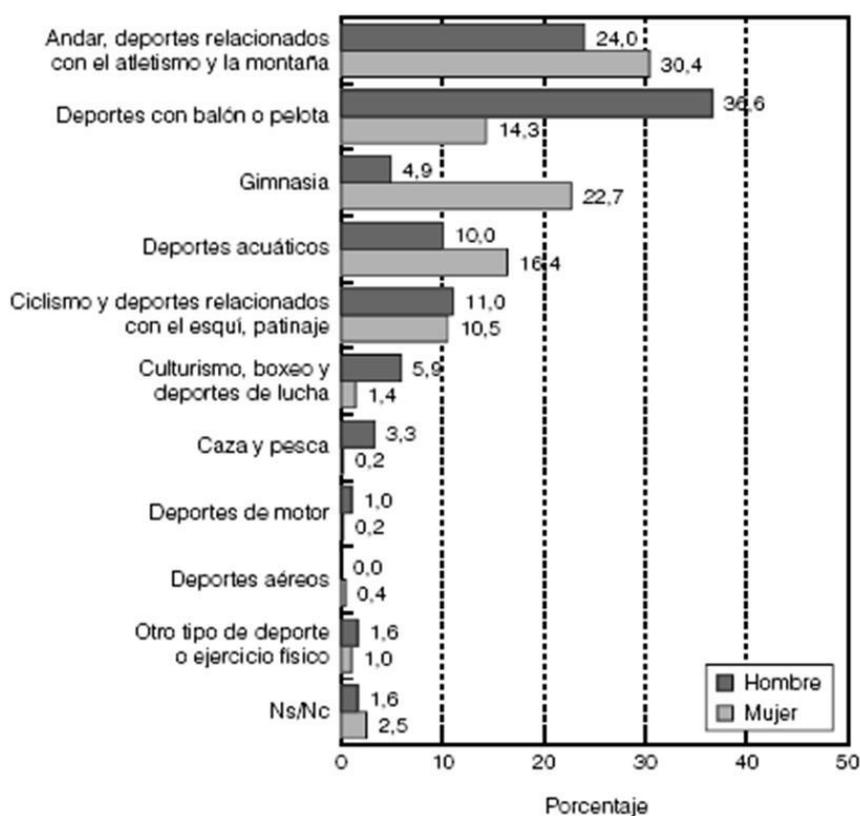
Entre los trabajos existentes más relevantes de ámbito nacional, citar el pionero de Vázquez (1993) y su continuación posterior (Instituto de la Mujer, 2006), sobre las actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas.

El estudio de Vázquez (1993) puso de manifiesto que, en los 90, la gimnasia se encontraba entre los deportes más practicados por las mujeres españolas de hasta 65 años. Estos deportes eran, por orden de mayor participación, la natación, la gimnasia, el baloncesto, el tenis y la bicicleta. Pero este estudio no concretaba el peso específico de las “gimnasias de expresión corporal” dentro del conjunto de las prácticas gimnásticas.

Lo mismo sucede en el estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006), en donde se observa que la “gimnasia” es la segunda actividad más practica por las mujeres españolas (22,7%) entre 15 y 75 años pero no especifica el porcentaje de practicantes de “gimnasias de expresión corporal” (Ver Gráfico 1).

García Ferrando (2001, 2006) así como Mosquera y Puig (2002), y Puig y Soler (2004), han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en España, las diferencias entre hombres y mujeres en diferentes variables, entre otras, en las actividades practicadas.

**Gráfico 1: Actividades físico-deportivas más practicadas en España según sexo**



Fuente: Instituto de la Mujer, 2006

Recientemente Mosquera y Puig (2002), basándose en los datos de la encuesta del CIS (2000) muestran diferencias en cuanto a las actividades físico-deportivas más practicadas por hombres y mujeres entre 15 y 74 años en España. Más de la mitad de los hombres que practican deporte juegan al fútbol (56%) mientras que las mujeres prefieren la natación (53%), las “gimnasias de expresión corporal” (aeróbic, step, danza, gimnasia rítmica) (29%) y la gimnasia de mantenimiento (22%), actividades todas ellas que reproducen los patrones tradicionales del estereotipo de feminidad (Ver Tabla 1).

**Tabla 1: Actividades físico-deportivas más practicadas en España según sexo**

HOMBRES		MUJERES	
Fútbol	34%	Natación	53%
Natación	30,5%	<b>Aeróbic, danza, rítmica</b>	<b>29%</b>
Ciclismo	29%	<b>Gimnasia mantenimiento</b>	<b>22%</b>
Fútbol sala, futbito	22%	Ciclismo	11%
Tenis	16%	Senderismo montañismo	11%
Senderismo montañismo	14%	Jogging	9%
Baloncesto	13%	Baloncesto	9%
Jogging	12%	Tenis	8%
<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	<b>11%</b>	Voleibol	6%
Atletismo	9%	Esquí deportes de invierno	4%

Fuente: Mosquera y Puig (2002) Encuesta hábitos deportivos de los españoles CIS 2000

García Ferrando (2006), en la última encuesta sobre hábitos deportivos en España, concreta que la gimnasia de mantenimiento y las gimnasias de expresión corporal se encuentran dentro de las 10 actividades físico-deportivas más practicadas por la población española aunque no se especifican las diferencias entre mujeres y hombres en cuanto a las actividades físico-deportivas practicadas por lo que no es posible concretar el peso específico de la danza, el aeróbic y otras gimnasias de expresión corporal desde la perspectiva de género (Ver Tabla 2) .

**Tabla 2: Actividades físico-deportivas más practicadas en España**

<b>ACTIVIDADES</b>	
Natación	33%
Fútbol, fútbol sala, futbito, fútbol 7, fútbol playa	31,7%
Ciclismo recreativo y de competición	19,1%
<b>Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo</b>	<b>14%</b>
Montañismo, senderismo, excursionismo	11,9%
<b>Aeróbic, rítmica, expresión corporal, gymjazz, danza, step, pilates, etc.</b>	<b>11,7%</b>
Carrera a pie ( <i>jogging</i> )	11,1%
Baloncesto, mini-basket	12%
Tenis	8,9%
Atletismo	7,2%

**Fuente:** García Ferrando (2006) Encuesta hábitos deportivos de los españoles CIS 2005

## **HIPÓTESIS Y OBJETIVOS.**

A fin de profundizar en el conocimiento de las diferencias en las actividades físico-deportivas practicadas por las mujeres jóvenes, adultas y mayores en España, los objetivos de la presente comunicación con respecto al universo de mujeres y hombres en España entre 16 y 79 años, son:

- o Establecer las actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres en España y comprobar si hay diferencias con los varones en la práctica de “gimnasias de la forma”,
- o Establecer la tasa de práctica de aeróbic y otras gimnasias de expresión corporal de las mujeres españolas y valorar su incidencia en el conjunto de las prácticas deportivas de las mujeres españolas,
- o Establecer la tasa de práctica de actividades de danza y expresión corporal de las mujeres españolas y valorar su incidencia en el conjunto de las prácticas deportivas de las mujeres españolas.

## **METODOLOGÍA**

Para la consecución de los objetivos del estudio se ha llevado a cabo un protocolo de investigación de técnicas cuantitativas de recogida y análisis de datos

Los criterios fundamentales que han guiado la toma de decisiones, tanto en lo que se refiere a la elección de la técnica de recogida de datos como al diseño definitivo, han

sido su adecuación al objetivo principal de la investigación, así como la necesidad de ofrecer resultados específicos de los segmentos de jóvenes y mayores.

La técnica de recogida de datos elegida fue la entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI). Tanto el tema objeto de la investigación como los objetivos definidos permitían el diseño de un cuestionario breve y con un grado de estructuración elevado. El principal argumento en contra de la elección de esta técnica está relacionado con los problemas de cobertura de la telefonía fija, como consecuencia de su sustitución por el teléfono móvil entre una parte importante de los hogares españoles o entre poblaciones específicas, como los jóvenes. Sólo de manera muy reciente se han comenzado a realizar encuestas en teléfonos móviles en España. Sin embargo, su uso es cada vez más importante para garantizar una buena representatividad de las muestras obtenidas a través de la encuesta telefónica, aunque plantea algunas dificultades de aplicación. Entre ellas se encuentra que una parte de la población, y particularmente las personas mayores, puede carecer de teléfono móvil, y que no existen listados de este tipo de teléfonos que sirvan de marco muestral.

Con el fin de que la encuesta ofreciera un nivel adecuado de representatividad, se adoptó la decisión de incorporar las líneas tanto fijas como móviles en el marco muestral. Para ello, el total de las entrevistas se distribuyó en dos submuestras: una para realizar la encuesta a través de líneas de teléfono fijo, y otra a través de móviles. Para determinar el número de entrevistas asignadas a cada forma de administración se hizo un análisis previo de la posesión de teléfonos de la población española por los estratos que se utilizarían en la configuración de la muestra (grupos de edad y sexo), según datos del INE. La decisión de incorporar los móviles al marco muestral de la encuesta supuso un reto tecnológico y metodológico, si bien ha redundado en una mejora cualitativa en la representatividad de la muestra y, por tanto, en la disminución del error muestral asociado a la misma. Esta decisión explica también buena parte de las especificidades de la ficha técnica de la encuesta realizada, cuyas características principales se resumen a continuación:

- **Ámbito:** nacional.

- **Universo:** el universo teórico del estudio lo forma la población residente en España de 16 a 79 años. El universo práctico se corresponde con aquella población que dispone de teléfono fijo o móvil.

- **Procedimiento de encuestación:** entrevistas telefónicas asistidas por ordenador (CATI) mediante cuestionario estructurado. Se han realizado entrevistas tanto en teléfonos fijos como en móviles. Las entrevistas han sido realizadas por entrevistadores cualificados con instrucción específica en este estudio, con una duración media aproximada de doce minutos.

- **Diseño muestral:** La distribución de las entrevistas, en función del modo de aplicación (fijo o móvil), se hizo teniendo en cuenta los datos de la *Encuesta sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares* del INE, y corresponden al segundo semestre de 2006. La distribución final de la muestra es la que aparece en la tabla 3.

**Tabla 3. Muestra obtenida por sexo, edad y tipo de teléfono**

SEXO	EDAD	FIJO	MOVIL	TOTAL
Mujeres	16-24	37	162	199
Mujeres	25-34	36	157	193
Mujeres	35-64	85	123	208
Mujeres	65-79	420	22	442
Hombres	16-24	41	164	205
Hombres	25-34	46	161	207
Hombres	35-64	76	127	203
Hombres	65-79	337	24	361
Total		1.078	940	2.018

- **Error muestral:** el nivel de error máximo admisible se ha fijado en el +3% para la muestra general.

- **Tamaño muestral:** se han realizado 2.018 entrevistas.

- **Trabajo de campo y tratamiento estadístico de los resultados:** ha sido realizado por la Sección de Encuestas Telefónicas y la Sección de Estadística del Instituto de Estudios Sociales Avanzados del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IESA CSIC). El trabajo de campo se llevó a cabo entre los días 30 de octubre y 20 de noviembre de 2007.

## RESULTADOS

En lo que concierne a la primera perspectiva de análisis, y de forma similar a la utilizada en las encuestas del CIS (2000, 2005), hemos llevado a cabo una agrupación de las respuestas obtenidas, dado el carácter abierto con que se formularon las preguntas “*Sin incluir el pasear, ¿practica Vd. actualmente algún deporte?*” y “*Y más en concreto ¿qué deporte o deportes practica?*”.

**Tabla 4: Actividades físico-deportivas más practicadas en España según sexo**

HOMBRES		MUJERES	
Fútbol, fútbol sala, fútbol playa	31,9%	<b>Aeróbic, expresión c., danza</b>	<b>37,2%</b>
Ciclismo	17,7%	Natación	28,3%
Natación	10,8%	<b>Gimnasia mantenimiento</b>	<b>17,8%</b>
Tenis	10,1%	Ciclismo	7,2%
Jogging	8,7%	Tenis	5,6%
<b>Musculación</b>	<b>8,3%</b>	Senderismo montañismo	4,3%
Baloncesto	7,8%	Jogging	4,3%
Tiro y caza	7,6%	Baloncesto	3,3%
<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	<b>7,3%</b>	<b>Musculación</b>	<b>2,6%</b>
Senderismo montañismo	5,3%	Voleibol	2,3%

Las gimnasias de expresión corporal y la danza aparecen como el grupo de actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres participantes en el estudio (37,2%). 1

de cada 3 mujeres que practica deporte en España realiza alguna actividad de este grupo. El porcentaje de práctica femenina de este grupo de actividades expresivas (37,2%) es superior al de hombres que practican fútbol (31,9%).

Entre las mujeres, las “gimnasias de la forma” en las que prima el *modelo expresivo* sobre el *modelo instrumental* obtienen cuotas superiores de práctica a otras “gimnasias de la forma” en las que prima el *modelo instrumental* sobre el *modelo expresivo*, como la gimnasia de mantenimiento (17,8%), que es la tercera actividad más practicada, y la musculación (2,6%). Todas ellas aparecen dentro de las diez actividades más practicadas por las mujeres participantes en este estudio.

Las diferencias más evidentes entre hombres y mujeres con respecto a las “gimnasias de la forma” es el tipo de gimnasia practicada. Los varones practican mayoritariamente musculación (8,3%) y gimnasia de mantenimiento (7,3%), actividades en la que prima el *modelo instrumental* sobre el *modelo expresivo*. Ambas se encuentran dentro de las diez actividades más practicadas por los varones, aunque ninguna de ellas alcanza cuotas de práctica del 10%. La práctica de actividades del grupo de gimnasias expresivas (2,5%) y danza (1,4%) es minoritaria entre los varones; este grupo de actividades no se encuentra entre las diez actividades más practicadas por los hombres. En el caso de los varones resulta mayoritaria la práctica del fútbol.

Con respecto a la segunda perspectiva de análisis se llevó a cabo una nueva agrupación de respuestas, con el objetivo de profundizar en el conocimiento de las actividades practicadas por las mujeres participantes en el estudio, en concreto, se separaron las actividades de carácter expresivo, por un lado la danza y por otro las gimnasias expresivas como el aeróbic, step, batuka o aerodance.

**Tabla 5: Actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres en España**

ACTIVIDADES	
<b>Gimnasias de expresión corporal (aeróbic, step, batuka...)</b>	<b>30,0%</b>
Natación	28,3%
<b>Gimnasia mantenimiento</b>	<b>17,8%</b>
<b>Danza (ballet clásico, expresión corporal, sevillanas, danza del vientre, bailes de salón...)</b>	<b>7,2%</b>
Ciclismo	7,2%
Tenis	5,6%
Senderismo montañismo	4,3%
Jogging	4,3%
Baloncesto	3,3%
<b>Musculación</b>	<b>2,6%</b>
Voleibol	2,3%

En este nuevo análisis las “gimnasias de expresión corporal” continúan siendo la actividad físico-deportiva más practicada por las mujeres entre 16 y 79 años participantes en el estudio (30%).

La danza (7,2%) se sitúa, junto con el ciclismo, como la cuarta actividad físico-deportiva más practicada por las españolas. Casi 1 de cada 10 mujeres españolas que

realiza actividades físico-deportivas practica danza. Parece que las mujeres españolas prefieren practicar en mayor medida actividades como el aeróbic, el step o la batuka que, aunque tienen un rasgo expresivo, poseen también un componente instrumental de mantenimiento y mejora de la forma física y la estética corporal.

Otras “gimnasias de la forma” de marcado carácter instrumental como la gimnasia de mantenimiento (17,8%) o la musculación (2,6%) se sitúan también dentro de las diez actividades más practicadas.

## DISCUSIÓN.

Más allá de los valores concretos de práctica de cada una de las actividades físico-deportivas, que en una encuesta probabilística como la presente siempre van acompañados de cierto margen de error, quizá es más importante resaltar que en esta investigación se constata la tendencia observada en las encuestas del CIS (2000, 2005) en el alto porcentaje de práctica de “gimnasias de la forma” entre las mujeres. Todo ello lleva a García Ferrando (2006:143) a señalar que *“entre las mujeres españolas ha cristalizado una forma de hacer deporte -en realidad prácticas físico-corporales en su sentido más amplio en muchos casos- basada en una cultura deportiva que prioriza los elementos más corporales, de salud y estéticos de la ejercitación”*. Incluso Puig y Soler (2004) van más allá y plantean con respecto al conjunto de las mujeres de todas las edades, que a medida que las españolas han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros, han creado una cultura deportiva propia: una cultura deportiva femenina. Puig (2002:78), al respecto indica como, desde el punto de vista de las teorías de la Diferencia, *“no podemos ignorar nuevos mundos del deporte (el del aeróbic, el de la danza, el del mantenimiento...) donde la presencia femenina es mayoritaria”*.

Los resultados obtenidos en este estudio parecen confirmar esas tendencias apuntadas. Si comparamos estos, con los aportados por Mosquera y Puig (2002) parece que se ha incrementado notablemente el número de mujeres practicantes del grupo de actividades de marcado carácter expresivo como las gimnasias de expresión corporal y danza, mientras que el resto de actividades ha perdido cuota de participación femenina.

**Tabla 6: Actividades físico-deportivas más practicadas en España según sexo**

ACTIVIDADES	A:2002	B:2009
<b>Aeróbic, danza, expresión corporal</b>	<b>29%</b>	<b>37,2%</b>
Natación	53%	28,3%
<b>Gimnasia mantenimiento</b>	<b>22%</b>	<b>17,8%</b>
Ciclismo	11%	7,2%
Senderismo montañismo	11%	4,3%
Jogging	9%	4,3%
Baloncesto	9%	3,3%
Tenis	8%	5,6%
Voleibol	6%	2,3%
<b>Musculación</b>	<b>-</b>	<b>2,6%</b>

**Fuentes:** A: Mosquera y Puig (2002) Encuesta hábitos deportivos de los españoles CIS 2000  
B: Resultados del presente estudio (2009)

Señalar como, dentro de este grupo de actividades de carácter expresivo las “gimnasias de expresión corporal” son practicadas por el 30% de las mujeres frente al 7,2% de practicantes de danza. Estos resultados sugieren que las mujeres parecen optar mayoritariamente por actividades como el aeróbic, el step, la batuka, el aerodance, el cardiobox u otras nuevas “gimnasias de expresión corporal” que, aunque tienen un marcado rasgo expresivo asociado al estereotipo femenino, poseen también un componente instrumental de cuidado del cuerpo, la forma física y la estética corporal, rasgo asociado tradicionalmente al estereotipo masculino. Como indica Buñuel (1994) este *modelo instrumental*, tradicionalmente exclusivo del sexo masculino, supone el ingreso en un espacio hasta ahora reservado a los varones, en el que las mujeres han entrado a través de las “gimnasias de expresión corporal”.

En este punto, destacar el papel que las actividades expresivas pueden jugar a la hora de impulsar la tasa de práctica deportiva de las adolescentes españolas.

La educación física puede constituirse en uno de los soportes claves de la igualdad de oportunidades de ambos sexos, y particularmente de las mujeres, en el conjunto de factores relacionados con la actividad físico-deportiva, promoviendo una mayor equidad y acceso real a los beneficios que esta conlleva, tanto sobre el desarrollo personal como sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida.

El estudio de Fernández et al. (2007) resalta que las horas de Educación Física constituyen para muchas chicas su principal y casi único momento de desarrollar una actividad que conlleve ejercicio físico. Según Fernández et al., (2007) una de las cuestiones que queda todavía pendiente por resolver es el tipo de actividad que se desarrolla en las clases, ya que esto se considera por el profesorado un problema para integrar intereses, particularmente los de las chicas.

Aunque la normativa educativa actual permite la posibilidad de incorporar prácticas y contenidos muy diferentes, la tendencia observada es el predominio de los contenidos y prácticas tradicionalmente empleados en el área de Educación Física como los deportes colectivos y la condición física, aspectos estos que constituyeron en su momento el eje de los programas de Educación Física masculinos. Menos protagonismo obtienen aquellas prácticas que pueden estar más relacionadas con los intereses de las chicas, como las relacionadas con la salud y la expresión corporal, aunque se observan algunos esfuerzos en esta dirección.

Los resultados obtenidos en el presente estudio parecen sugerir que el grupo de “gimnasias de expresión corporal” y danza responden a los intereses y demandas de las mujeres jóvenes, adultas y mayores en España. Incorporar este grupo de actividades expresivas a los planes de estudio del futuro profesorado de Educación Física y a las clases de Educación Física, a través de los bloques de contenidos de expresión corporal y salud, puede llegar a impulsar la tasa de práctica de las mujeres. El papel de la Educación Física en la práctica deportiva de las mujeres juega un papel fundamental, en la población española se ha constatado como la práctica de actividades físico-deportivas en la infancia y la juventud aumenta significativamente la probabilidad de continuar practicando en la edad adulta y en la vejez (Moscoso et al., 2009).

Integrar las “gimnasias de expresión corporal” en los programas de Educación Física puede ser una de las vías más eficaces de integrar prácticas relacionadas con los intereses de las mujeres, lo que puede contribuir de forma importante a que esas chicas continúen practicando actividad física en la juventud, la edad adulta y la vejez, promoviendo una mayor equidad y acceso real a los beneficios de la actividad física sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de las mujeres. Tal y como concreta el Libro Blanco del Deporte (2007), reducir el sedentarismo de las mujeres beneficia al conjunto de la sociedad al reducir el gasto sanitario asociado al sedentarismo.

## CONCLUSIONES

Los resultados muestran que las “gimnasias de expresión corporal” y la danza constituyen el grupo de actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres participantes en este estudio. 1 de cada 3 mujeres que practica actividades físico-deportivas en España realiza alguna actividad de este grupo.

Las diferencias más evidentes entre hombres y mujeres con respecto a las “gimnasias de la forma” es el tipo de gimnasia practicada y el modelo predominante en cada una de ellas. Los varones practican mayoritariamente musculación (8,3%) y gimnasia de mantenimiento (7,3%), actividades en la que prima el *modelo instrumental* sobre el *modelo expresivo*. Ambas se encuentran dentro de las diez actividades más practicadas por los varones, aunque ninguna de ellas alcanza cuotas de práctica del 10%. Entre las mujeres, el grupo de “gimnasias de expresión corporal” y danza, en las que prima el *modelo expresivo* sobre el *modelo instrumental* obtienen cuotas superiores de práctica (37,2%) a otras “gimnasias de la forma” en las que prima el *modelo instrumental* sobre el *modelo expresivo*, como la gimnasia de mantenimiento (17,8%), que es la tercera actividad más practicada por las mujeres, y la musculación (2,6%). Todas ellas aparecen dentro de las diez actividades más practicadas por las mujeres participantes en este estudio.

Dentro de las actividades físicas de expresión corporal y danza, las “gimnasias de expresión corporal”, como el aeróbic, el step o la batuka, son el grupo de actividades más practicado por las mujeres (30%).

La danza (7,2%) aparece como la cuarta actividad físico-deportiva más practicada por las españolas. Casi 1 de cada 10 mujeres españolas que realiza actividades físico-deportivas practica danza.

Parece que las mujeres españolas prefieren practicar en mayor medida “gimnasias de expresión corporal” que, aunque tienen un rasgo expresivo al igual que la danza, poseen también un componente instrumental de mantenimiento y mejora de la forma física y la estética corporal. Este rasgo instrumental, tradicionalmente exclusivo del sexo masculino, supone el ingreso en un espacio hasta ahora reservado a los varones, en el que las mujeres han entrado a través de las “gimnasias de expresión corporal”.

La inclusión de actividades expresivas y danza en la Educación Física puede resolver el problema de integrar en esta los intereses particulares de las chicas, promoviendo una mayor equidad y acceso real a los beneficios de la actividad física sobre la salud y la

calidad de vida de las chicas y la prevención del sedentarismo de las mujeres jóvenes, adultas y mayores.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Buñuel, A. (1994). “La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.

Comisión Comunidades Europeas (2007). *Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea*. Disponible en: [http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp\\_on\\_sport\\_es.pdf](http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_es.pdf)

Fernández, E.; Blández, J.; Camacho, M.J.; Sierra, M.A.; Vázquez, B.; Rodríguez, I.; Mendizábal, S.; Sánchez Bañuelos, F. y Sánchez, M. (2007). *Estudio de los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte en los centros docentes de Educación Primaria y Secundaria: Evolución y vigencia. Diseño de un programa integral de acción educativa*. Disponible en: [http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud\\_inves/estereotipos\\_genero.pdf](http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/estereotipos_genero.pdf)

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Disponible en: [http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/Estudios\\_92.pdf](http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/Estudios_92.pdf)

Macías Moreno, V. (1999). *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. 388 pp. Granada

Martín, M. (2000). *Aerobic y Fitness, Fundamentos y principios básicos*. Madrid, Esteban Sanz S.L.

Moscoso, D; Moyano, E.; Biedma, L; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo y Serrano, R. (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona, Fundación “La Caixa”. Disponible en [http://obrasocial.lacaixa.es/estudiossociales/vol26\\_es.html](http://obrasocial.lacaixa.es/estudiossociales/vol26_es.html)

Mosquera, M.J. y Puig, N. (2002). “Género y edad en el deporte”. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (114-141). Madrid: Alianza Editorial.

Puig, N. (2001). “La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI”. En M. Latiesa, P. Martos, J.L. Paniza (Comps.). *Investigación Social y Deporte Nº5. Deporte y Cambio social en el umbral del Siglo XXI. Volumen II*. (67-80). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.

Puig, N. y Soler, S. (2004). “Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa”. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.

Rivero, A. (2003). *Deporte y modernización. La actividad física como elemento de transformación social y cultural en España, 1910-1936*. Madrid: Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer.