

BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS MUJERES ADULTAS Y ALTERNATIVAS DE CONCILIACIÓN

AUTORES:

D. Jesús Martínez del Castillo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid.

Dña. María Martín Rodríguez. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid

D. David del Hierro Pinés. Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid

D. José Emilio Jiménez-Beatty. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá

Dña. María Dolores González Rivera. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá.

Resumen:

Diferentes estudios han mostrado la menor práctica de las mujeres en comparación a los varones. Sin embargo también se han detectado cambios en los modos de vida de las mujeres adultas en las sociedades económicamente desarrolladas, encontrándose entre estos cambios la incorporación de la actividad física a sus estilos de vida o el deseo de incorporarla. Pues bien los objetivos del estudio persiguen con respecto a las mujeres adultas del municipio de Madrid: identificar las situaciones ocupacionales y el tiempo disponible para su ocio; conocer las mujeres que les gustaría realizar actividad física pero no pueden realizarla; establecer las barreras percibidas para esa práctica; estudiar la valoración de las alternativas de conciliación de la vida laboral y/o familiar con el tiempo de ocio para la actividad física. La metodología ha sido cuantitativa, efectuándose una encuesta mediante cuestionario a una muestra representativa de dichas mujeres.

Palabras clave:

Actividad física ; barreras ; alternativas de conciliación ; mujeres adultas.

Title:

Barriers to the physical activity in the adult and alternative women of conciliation

Abstract

Different studies have showed the minor practice of the women in comparison to the males. Nevertheless also changes have been detected in the manners of life of the adult women in the economically developed societies, being between(among) these changes the incorporation of the physical activity to his(her,your) ways of life or the desire to incorporate it. Since well the aims(lenses) of the study chase(prosecute) with regard to the adult women of the municipality of Madrid: to identify the occupational situations and the available time for his(her,your) leisure; know the women that they would like to realize physical activity but they cannot realize it; to establish the barriers perceived for this

practice; to study the valuation of the alternatives of conciliation of the labour and / or familiar(family) life with the time of leisure for the physical activity. The methodology has been quantitative, a survey being effected(carried out) by means of questionnaire to a representative sample of the above mentioned women

Keywords

Physical activity; barriers; alternatives of conciliation; adult women



INTRODUCCIÓN. ESTUDIOS PRECEDENTES Y OBJETIVOS DEL ESTUDIO

La incorporación de las mujeres al ámbito deportivo ha resultado lenta y difícil a lo largo de la historia, observándose que su posición ha ido evolucionando a medida que ha ido cambiando su rol y entorno social (Buñuel, 1992; Puig, 2001; Vázquez, 2002). Si nos atenemos a las dos formas dominantes de hacer deporte, deporte de competición y deporte de tiempo libre, la incorporación de las mujeres ha encontrado obstáculos diferentes en cada uno de ellos (Vázquez, 2002).

Por una parte, según Vázquez (2002) la incorporación de la mujer al deporte de competición fue lenta y difícil por causas bien conocidas, entre ellas la incompatibilidad entre el estereotipo femenino dominante en las generaciones anteriores y las exigencias deportivas, tanto desde el punto de vista de la práctica competitiva como de la propia cultura deportiva, de orientación predominantemente masculina (tiempos, espacios, organización, lenguaje, símbolos, etc.). Por otra parte, la aparición del modelo de "Deporte para Todos" a partir de los años setenta, que da entrada a otras formas de hacer deporte distintas a las convencionales del deporte competitivo y que atrae a grandes masas de población, sobre todo en los países desarrollados instalados en el estado de bienestar y que en principio podía ser un campo de fácil acceso para las mujeres, tampoco dio frutos inmediatos (Vázquez, 2002). Según Hargreaves (1993) las causas de este retraso hay que buscarlas, por un lado, en la todavía persistente identificación entre deporte y masculinidad y, por otro, en la propia vinculación de esta forma de hacer deporte con el tiempo libre. Para esta autora dicha vinculación ha puesto de manifiesto otros problemas de las mujeres derivados de las concepciones dominantes sobre el ocio y el trabajo. Es bien sabido que el trabajo socialmente valorado es el trabajo productivo y remunerado, y éste es el que da derecho al ocio; sin embargo, el trabajo reproductivo y no remunerado que era el dominante entre las mujeres, las ha privado también de ese derecho al ocio del que legítimamente podían disfrutar los varones. Desde luego llama la atención que en un país como España, donde más del 50 % de la población son mujeres, su participación en la práctica deportiva siga siendo menor, como viene confirmándose en los sucesivos estudios realizados (Tabla 1).

Tabla 1. Evolución de la práctica deportiva de hombres y mujeres en España

	Hombres %	Mujeres %
1968	18,3	6,8
1974	22,0	12,8
1980	33,0	17,0
1985	46,0	23,0
1990 a	47,0	30,0
1990 b	42,0	26,0
1995	47,0	30,0
2000	46,0	27,0
2005	45,0	30,0

Fuente: García Ferrando, 2006
Vázquez, 2001

- 1990 (a) García Ferrando, 1991
- 1990 (b) Vázquez, 1993

Los datos confirman, una vez más, que el género es uno de los factores que más discriminan en la práctica deportiva (García Ferrando, 2006; Mosquera, Puig, 2002; Vázquez, 1993, 2002). Ahora bien el colectivo femenino, no es un colectivo homogéneo, por lo que es necesario profundizar en otras variables sociales, como la edad, la educación o el status sociolaboral y económico (Vázquez, 1993, 2002; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, 2002; Mosquera, Puig, 2002). Y además el colectivo femenino no solamente no es homogéneo sino que se ha diversificado en el sentido de que hoy conviven diferentes formas de ser mujer, por lo que muchos de los estereotipos tradicionales también se han roto (Vázquez, 2002). Sin embargo, a pesar de estos avances y otros relacionados con el nivel educativo y con una mayor incorporación al trabajo, la práctica deportiva de la mujer, según los últimos sondeos, sigue siendo inferior a las de los hombres (Tabla 1). Hay que destacar, además, que, a pesar de que las mujeres hayan aumentado su nivel educativo, dispongan de más recursos e incluso tengan índices de natalidad muy bajos, no han aumentado su práctica deportiva de tiempo libre, como cabría esperar.

Desde un punto de vista socio-histórico la división sexual del trabajo, que se reforzó en la sociedad industrial, ocasionó una desigualdad en el disfrute del ocio con perjuicio para las mujeres (Vázquez, 2001). El trabajo del hombre fuera del hogar y remunerado legitimaba no solamente el poder de los recursos económicos (en realidad todo tipo de poder) sino también el disfrute del ocio. En el caso del trabajo femenino que era el trabajo doméstico y no estaba remunerado deslegitimaba a la mujer para disponer de los recursos y disponer de un tiempo de ocio (de tal manera que, tanto en un caso como en otro la dependencia y subordinación al marido era lo natural). Tal como sugiere Vázquez (2001) ha sido bastante frecuente en la historia reciente y lo es todavía, no solamente que la mujer no disfrutara de ocio sino que el ocio del marido y de los hijos aumentase su trabajo doméstico (por ejemplo el ocio deportivo del marido y/ o los hijos: conlleva más ropa que lavar, y planchar; hay que respetar las horas del entrenamiento deportivo, hay que llevar a los pequeños a las instalaciones deportivas, etc.).

En todos los estudios sobre problemas para poder practicar actividad física o deporte, la falta de tiempo es el motivo principal aducido, tanto en hombres como en mujeres, pero especialmente en estas últimas (García Ferrando, M., 2006; Vázquez, 1993). Ahora bien este problema es diferente según de qué mujeres hablemos (Vázquez, 2001): *“ así, si nos referimos al ama de casa el problema no es tanto la cantidad de tiempo libre sino las características de ese tiempo libre, ya que éste no es autónomo sino dependiente de las necesidades familiares y, por tanto, discontinuo lo que lleva a una baja percepción del tiempo disponible. Si nos referimos a las mujeres que trabajan fuera de casa, la cantidad de tiempo libre es obviamente menor, al sumarse a su horario laboral las tareas domésticas, lo que se viene llamando la doble jornada.”*

Junto a este problema principal de la escasez de tiempo y las diferentes responsabilidades y obligaciones de las mujeres, en la literatura sobre barreras y factores que dificultan o inhiben la participación o la incorporación de las mujeres a la práctica físico-deportiva, han sido mencionados en estudios precedentes (Brown, Miller, Hansen, 2001; Hall, 1998; Jaffee, 1999; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, 2002; Little, 1999) principalmente los siguientes:

- desconocimiento de la oferta de actividades e instalaciones para mujeres,
- ausencia, escasez o lejanía de la oferta de actividades e instalaciones,
- bajo atractivo de la oferta de actividades e instalaciones para mujeres,
- horarios inadecuados para las mujeres de la oferta de actividades e instalaciones,
- precios inadecuados de la oferta de actividades e instalaciones según la capacidad adquisitiva de las mujeres,
- desconocimiento de los beneficios del ejercicio físico,
- limitaciones físicas y/o baja autoestima física – corporal.

Pues bien, en este contexto los objetivos del artículo con respecto a la población de mujeres adultas del municipio de Madrid, son:

- 1.- Identificar las situaciones ocupacionales y tiempos de trabajo y de ocio
- 2.- Establecer las mujeres que constituyen la demanda latente (que desearían practicar pero no pueden hacerlo por alguna/s barreras)
- 3.- Identificar en estas mujeres cuales son las barreras que impiden incorporar la actividad física a sus estilos de vida.
- 4.- Establecer la valoración que hacen estas mujeres de diferentes alternativas de conciliación de su vida familiar y laboral con su tiempo de ocio para la actividad física.

METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

El diseño metodológico ha consistido en efectuar entrevistas estructuradas aplicando un cuestionario a una muestra representativa de las mujeres de 30 a 64 años, residentes en el municipio de Madrid, (794.650, según el Censo de 2001). Dicha muestra tiene las siguientes características:

- El tamaño, con un intervalo de confianza del 95,5%, un margen de error permitido de muestro del +- 4 % y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable, es de 660 mujeres.

- El muestreo ha sido probabilístico de tipo polietápico (Distrito, barrio, calle y “criterios ruta aleatoria”).

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de enero de 2005. Fueron efectuados los siguientes tipos de análisis de datos mediante el paquete informático de programas SPSS para WINDOWS (V 13.0.1):

- Análisis descriptivo: Análisis univariable mediante gráficas de distribución de frecuencias relativas (porcentajes); Análisis bivariable mediante tablas de frecuencias relativas. En las variables con múltiples ítem y/o categorías, tablas con la media de las respuestas y su desviación típica.
- Análisis inferencial: Análisis de tablas de contingencia, incluyendo las frecuencias absolutas, el valor de Chi-cuadrado de Pearson y su significación, así como el coeficiente de correlación Phi.

CAMBIO SOCIAL Y MUJER. OCUPACIONES Y TIEMPOS DE TRABAJO Y OCIO

Los datos obtenidos en esta investigación sobre deporte y mujeres adultas permiten comprobar también parte de los grandes cambios sociales, culturales y económicos en la historia reciente de la ciudad de Madrid. Y entre ellos los acaecidos en torno a las mujeres madrileñas, no sólo en su relación con el fenómeno deportivo sino en el conjunto de procesos y situaciones en que participan o se ven inmersas las mujeres.

En la realización de las tareas domésticas en el hogar se ha avanzado hacia la igualdad, pero todavía dos de cada tres mujeres realizaban todas o la mayoría de dichas tareas. También se han registrado avances en el acceso a la formación universitaria o profesional en gran parte de las mujeres. Formación que también les ha facilitado un mayor acceso al mercado laboral, trabajando de manera remunerada más de la mitad.

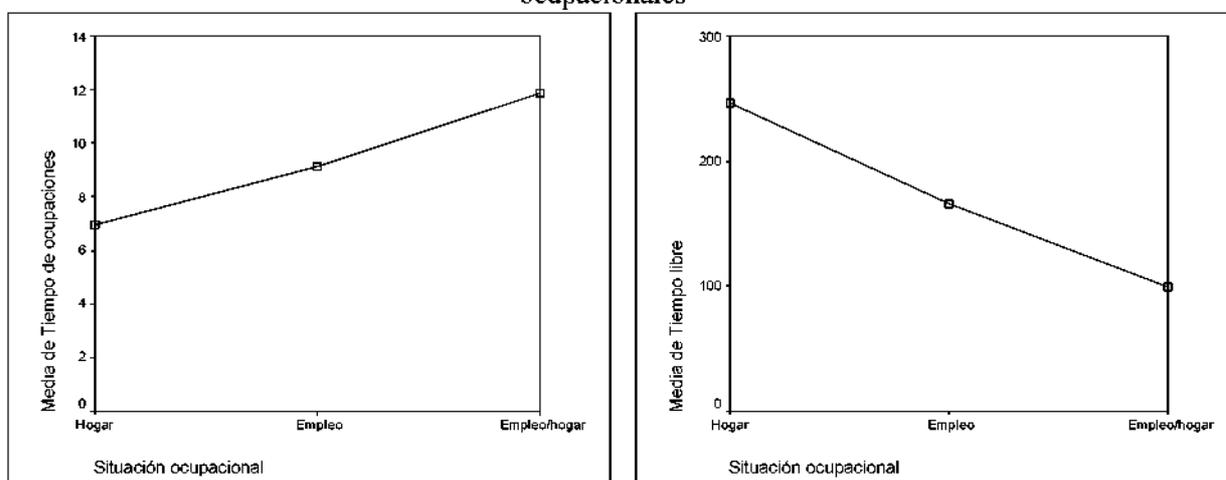
Todo ello ha conllevado que la transformación en un gran número de casos del estereotipo femenino tradicional, vinculado exclusivamente al papel reproductor y doméstico, haya dado paso a la existencia, entre otros, de tres tipos o segmentos de mujeres con opciones, proyectos de vida, estilos y condiciones de vida cotidiana, fuertemente diferenciados según sea su situación ocupacional:

- *mujeres centradas en su familia y hogar* (es decir mujeres cuyas ocupaciones se circunscriben al hogar y mujeres que además del hogar atienden hijos y/o otros familiares mayores).
- *mujeres centradas en su empleo y profesión* (y que no realizan apenas tareas domésticas o de cuidado de hijos u otros familiares)
- *mujeres que pugnan por conciliar vida familiar y profesional*, (es decir mujeres que además de desempeñar un empleo remunerado, se ocupaban también del hogar y en numerosas ocasiones también de atender hijos y/o familiares), en detrimento frecuentemente de su tiempo de ocio.

Pues bien el primer hecho a resaltar es la gran capacidad de trabajo y esfuerzo continuado del conjunto de las mujeres madrileñas (y su papel fundamental en la sociedad y la economía), sintetizada en una media de más de diez horas diarias dedicadas a las respectivas ocupaciones de cada una. Y como consecuencia de ello, un

tiempo libre diario considerablemente reducido en la mayoría de estas mujeres: un promedio de algo más de dos horas.

Gráfico 1. Medias de horas de ocupaciones y minutos de tiempo libre según situaciones ocupacionales



Fuente: Elaboración propia

En ese sentido en el gráfico 1 pueden observarse las profundas diferencias en *el tiempo de ocupaciones y el tiempo libre* de estas mujeres *según sea la situación ocupacional*. Los datos obtenidos confirman que la llamada “doble jornada” no es ningún eufemismo y el acierto en su denominación. Las mujeres que sólo trabajan en su hogar (atendiendo también frecuentemente a hijos y/o familiares dependientes) dedican un promedio de 7 horas a esas ocupaciones, frente a las 12 horas de media que dedican las mujeres que trabajan en el hogar (atendiendo también frecuentemente a hijos y/o familiares dependientes) y en un empleo remunerado a dichas ocupaciones y existiendo diferencias significativas entre ellas. Las mujeres que sólo trabajan en su empleo remunerado, se ubican en una posición intermedia con una media de nueve horas diarias en sus ocupaciones.

Como consecuencia de lo anterior, el tiempo libre es considerablemente menor en las mujeres que concilian empleo y hogar (una media de hora y media al día) que en las mujeres que sólo trabajan en su hogar (una media de cuatro horas al día) y existiendo diferencias significativas entre ellas. También aquí las mujeres que sólo trabajan en su empleo remunerado, se ubican en una posición intermedia (con una media de dos horas al día).

Pues bien, es en estos nuevos escenarios sociales y personales, donde tienen lugar de manera diferenciada, las relaciones o expectativas de las mujeres madrileñas con la práctica de actividad física o deportiva en su tiempo libre.

LA DEMANDA ESTABLECIDA, AUSENTE Y LATENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES ADULTAS

Los resultados obtenidos permiten desechar el planteamiento de que las mujeres constituyan un segmento homogéneo en sus necesidades de actividad física. La combinación de variables de tipo cultural, social y económico, junto con otras variables más específicas en cada mujer o grupo de mujeres, da lugar a situaciones muy variadas. Situaciones que a su vez, se corresponden con necesidades específicas, también en el ámbito de la actividad física, dando lugar a diversos subsegmentos. Entre ellos y en primer lugar, todo parece confirmar la existencia de tres grupos, tres segmentos diferenciados entre sí:

- *el segmento de la demanda establecida*, existen un 40,2 % de mujeres adultas que se declaran practicantes, y que en principio tienen sus necesidades relativamente satisfechas.
- *el segmento de la demanda ausente*, un 26 % de las mujeres declararon ser *no practicantes y no interesadas en practicar actividad física y deportiva*.
- *el segmento de la demanda latente*, un 33 % del total de mujeres, no practicaban pero estaban interesadas, por lo que constituyen la *demandada latente*, es decir son mujeres que no tienen nada satisfechas sus necesidades de actividad física.

Pues bien con respecto a estas mujeres de la demanda latente, se exponen a continuación las barreras que según ellas les impedían realizar la actividad física deseada y posteriormente la valoración que hicieron de algunas alternativas de conciliación de su vida familiar y laboral con su tiempo de ocio para la actividad física.

OBSTÁCULOS PERCIBIDOS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES NO PRACTICANTES

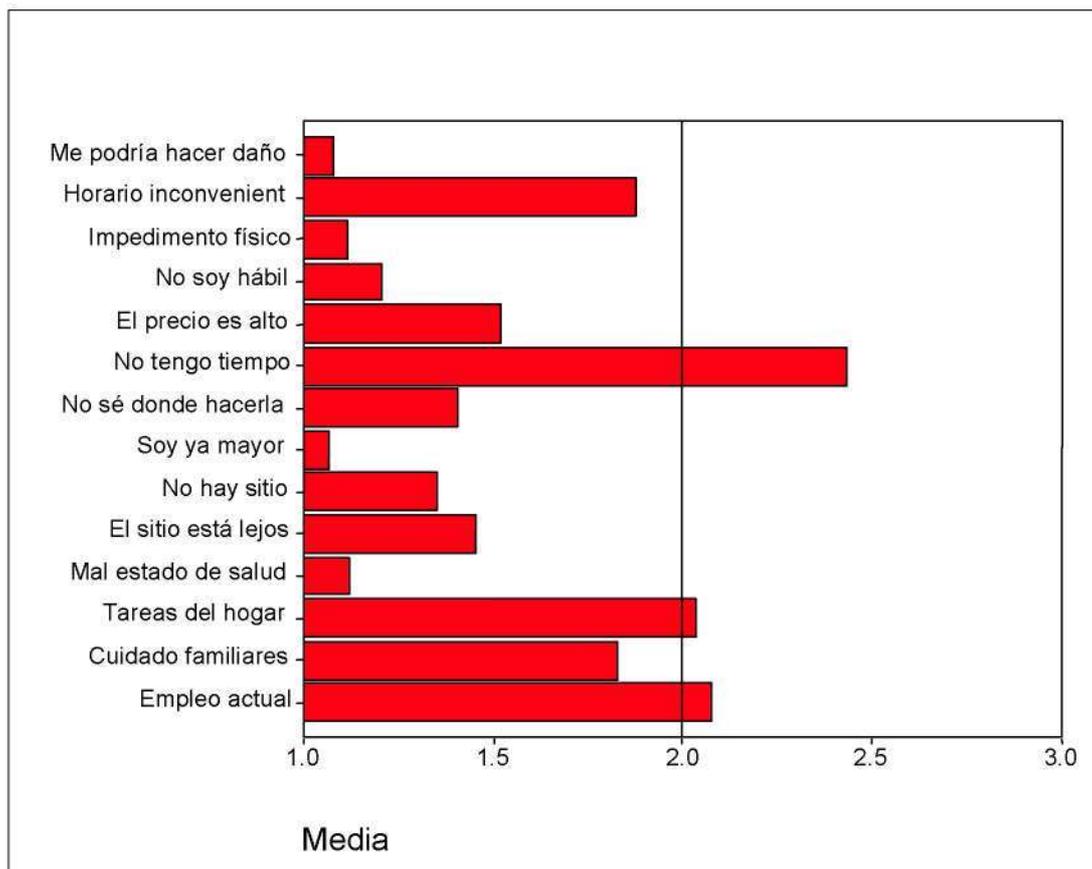
En los *obstáculos percibidos por las mujeres de la demanda latente*, para poder realizar actividad física y en concreto la actividad que les gustaría practicar, se observan considerando el conjunto de sus respuestas tres grupos diferentes de obstáculos:

- En primer lugar, se sitúan un grupo de circunstancias (de la 1ª a la 5ª en orden de incidencia) que son las que afectan a un mayor número de estas mujeres, y que están relacionadas con la escasez de tiempo y con las diferentes ocupaciones y responsabilidades cotidianas a que tienen que hacer frente: la falta de tiempo (para el 85%), seguido del empleo actual (el 79%), las tareas del hogar (74%), el cuidado de hijos y/o familiares mayores (52,5%). A estas barreras se une el horario inadecuado en los centros de actividad física o polideportivos (para el 61%). Estos datos son plenamente coherentes con el reducido tiempo libre de estas mujeres: recordemos que la media diaria de tiempo dedicado a las ocupaciones de todas las madrileñas era de diez horas y que la media de tiempo libre era de solamente dos horas; y que en el caso de estas mujeres de la demanda latente, muchas de ellas conciliando empleo y familia/hogar, el tiempo libre era casi inexistente.
- En segundo lugar se encuentran un grupo de variables (de la 6ª a la 9ª en orden de incidencia en estas mujeres) que corresponden a limitaciones o carencias de parte de la oferta deportiva actual en el municipio de Madrid a las mujeres adultas en general o a este tipo de mujeres en particular. Dichas

barreras para parte de estas mujeres son, un precio alto (para el 40%) – en ese sentido debe señalarse que la mitad de estas mujeres de la demanda latente, vivía con estrecheces económicas -, la instalación o el espacio está lejos, no saber dónde hacer la actividad deseada, y no haber sitios para ellas donde hacer esa actividad. A todas estas barreras en la oferta actual, debe añadirse la barrera ya mencionada de horarios inadecuados.

- el resto de barreras declaradas por parte de estas mujeres (de la 10ª a la 14ª en orden de incidencia en estas mujeres) están directamente relacionadas con las características y situaciones personales de edad, salud o competencias motrices. Esas barreras son no sentirse hábiles en la actividad deseada (para el 17%), mal estado de salud, impedimento físico, temor a hacerse daño y sentirse mayores para la actividad deseada (entre el 5 y el 9% de estas mujeres). Como puede apreciarse son barreras que afectan a un menor número, pero son sus barreras, las barreras que afectan a estas mujeres y que si bien podrían considerarse como barreras personales, quizás sean también barreras provenientes de no adaptar la oferta a este tipo de mujeres, y/o de no adaptar la comunicación de marketing de las entidades deportivas para que estas mujeres no se autoexcluyan de la práctica de la actividad física que desearían realizar.

Gráfico 1. Obstáculos percibidos por la demanda latente para realizar la actividad física deseada



Fuente: Elaboración propia

ALTERNATIVAS DE CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL CON LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES NO PRACTICANTES

En las *mujeres de la demanda latente* cuyas dificultades para poder hacer la actividad física deseada, provenían de las ocupaciones relacionadas con el hogar y/o el empleo, se les presentaron para que las valoraran diferentes iniciativas tendentes a posibilitarles la conciliación de sus ocupaciones y su tiempo personal de ocio deportivo. Pues bien, valoraron muy positivamente las siguientes alternativas de conciliación:

- *Frente a las barreras de tareas del hogar*, un 70 % de las mujeres afectadas por esas barreras declararon que una mayor implicación y colaboración de su pareja les permitiría practicar actividad física (recordemos que el 75% de todas las madrileñas realizaba todas o prácticamente todas las tareas domésticas) (gráfico 3).
- *Frente a las barreras provenientes del cuidado de hijos y/o familiares*, la iniciativa mejor valorada, por un 73,6% de esas mujeres, es la programación en la instalación deportiva en el mismo horario, es decir simultáneamente, de actividades para ellas y sus hijos o familiares mayores. A continuación se ubican las iniciativas valoradas positivamente por el 59-56% de esas mujeres, de que hubiera una Ludoteca y una Guardería en la propia Instalación Deportiva (gráfico 4).

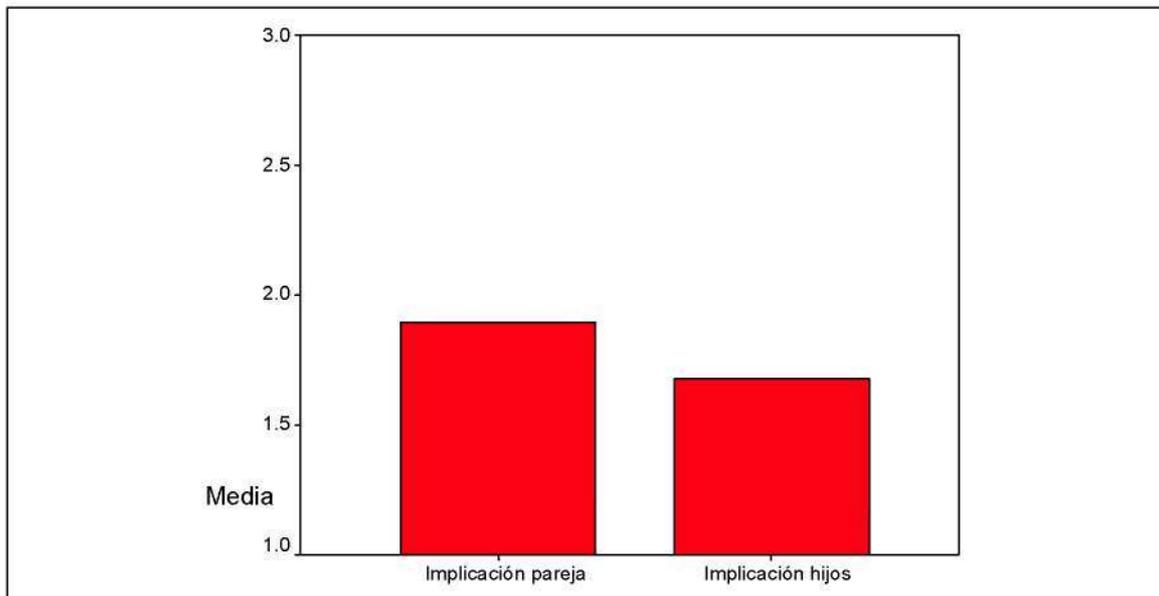
Con respecto a estas iniciativas en las propias instalaciones deportivas (horarios simultáneos, ludoteca, guardería) cabe señalar el elevado éxito de conciliación que han alcanzado allí donde se han aplicado y la mayor asistencia de mujeres que han propiciado. Por ejemplo y ya desde hace muchos años la Ludoteca del Polideportivo Municipal de Alcobendas o más recientemente las Ludotecas abiertas en otras instalaciones deportivas de otras ciudades como Valencia.

- *En aquellas mujeres cuya barrera provenía de las circunstancias de su empleo*, la iniciativa mejor valorada, por un 88% de estas mujeres, es la organización en el propio centro de trabajo de actividades físicas. A continuación se ubican las iniciativas valoradas positivamente por el 86 y 85% de estas mujeres, de que les dejaran adaptar su horario laboral y/o que hubiera flexibilidad en los horarios laborales para poder realizar la actividad física deseada. Asimismo que hubiera jornada continua fue valorado positivamente por un 70,4% de estas mujeres empleadas (Gráfico 5).

Con respecto a estas iniciativas, la mejor valorada, que se organicen programas de actividad física en los propios centros de trabajo, es una alternativa que ya está siendo puesta en práctica en diferentes ciudades desarrolladas del mundo por empresas innovadoras en sus estilos de dirección y en sus políticas de recursos humanos. Empresas que suele coincidir que son líderes u ocupan buenas posiciones en sus respectivos mercados. Empresas que aplican los resultados de las investigaciones que han revelado la importancia de la satisfacción de sus clientes internos y de las pausas activas en las jornadas laborales, como un medio de articular simultáneamente satisfacción, salud e incremento de la productividad en sus recursos humanos. Obviamente es una medida que está directamente al alcance de las grandes empresas, pero probablemente no sea viable su organización directa en determinadas empresas u otras organizaciones por su tamaño de plantilla o por sus instalaciones. Pero ello podría

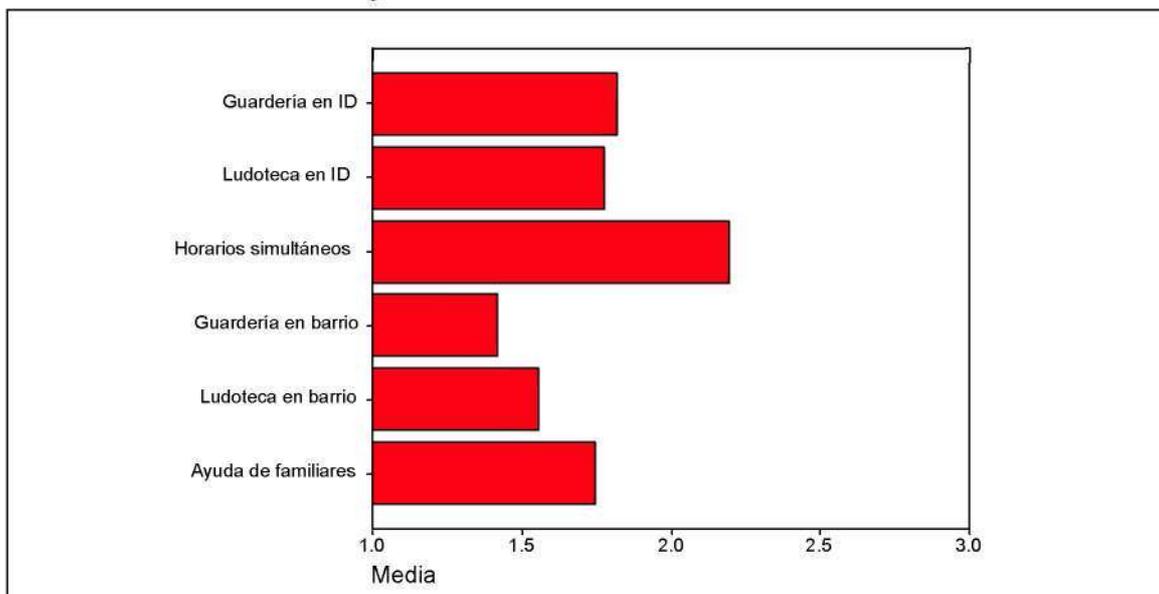
ser resuelto externalizando, al igual que otros procesos de la cadena de creación de valor, este nuevo proceso. Bien llegando a acuerdos con los centros deportivos de la zona donde estén implantadas o subcontratando la presencia de los técnicos/as pertenecientes a empresas de servicios de actividad física, en los centros de trabajo.

Gráfico 3. Valoración de alternativas de conciliación de la actividad física con tareas del hogar en la demanda latente



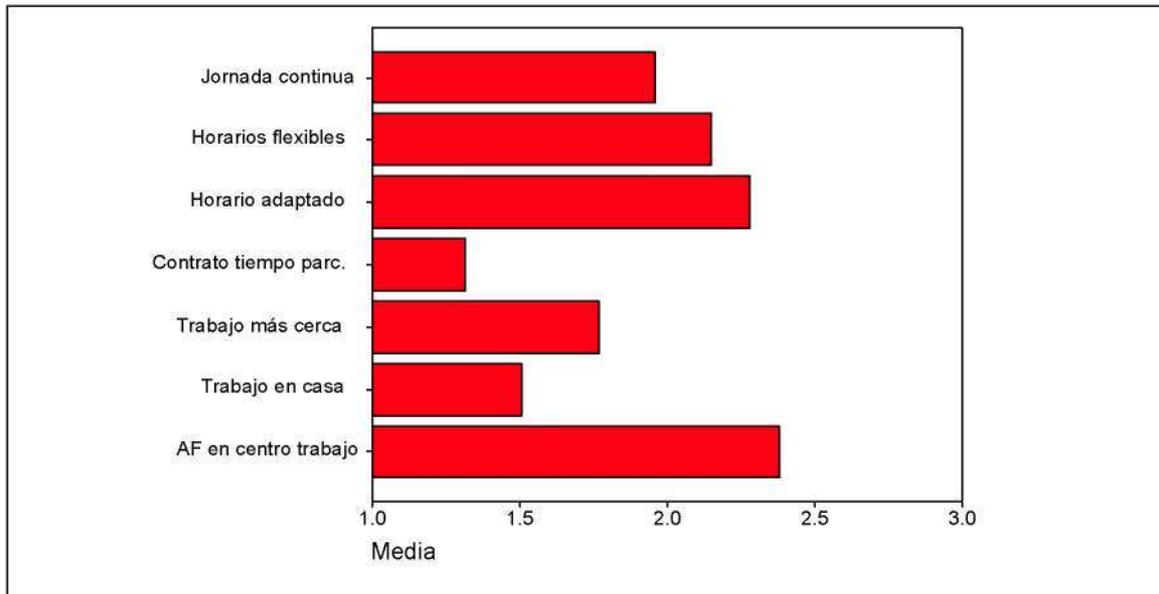
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4. Valoración de alternativas de conciliación de la actividad física con cuidado de hijos/familiares en la demanda latente



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Valoración de alternativas de conciliación de la actividad física con el empleo en la demanda latente



Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

Los cambios sociales acaecidos en la sociedad madrileña han permitido importantes avances de las mujeres en el camino hacia la igualdad, mejorando su formación, accediendo al mercado de trabajo fuera del hogar, y entre otros, incorporando un mayor número de mujeres la actividad física a sus estilos de vida.

Sin embargo algunos de estos avances, son a su vez fuente de nuevas desigualdades, especialmente en gran parte de aquellas mujeres que además de mantener grandes responsabilidades familiares, se han incorporado al mercado de trabajo, y que como consecuencia de su vida laboral y familiar no pueden incorporar la actividad física a sus estilos de vida. Es decir que las responsabilidades laborales y familiares son una de las principales fuentes de barreras a la actividad física para las mujeres que querrían practicar pero no pueden hacerlo por ausencia de tiempo liberado.

Así pues, frente a estas barreras es conveniente impulsar en los lugares de residencia y de trabajo, iniciativas de conciliación de la vida laboral y familiar con el tiempo de ocio activo de estas mujeres. Bien en los lugares de residencia, con programación simultánea de actividades para mujeres y sus hijos/as o familiares dependientes, y/o con iniciativas como Ludotecas, o Guarderías en las instalaciones deportivas; bien en los propios centros de trabajo adaptando los horarios, o incorporando programas de actividad física durante la jornada laboral, bien en el propio centro de trabajo o llegando a acuerdos con instalaciones deportivas de la zona.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, M. (1996). La Ludoteca y el proyecto del Polideportivo Municipal de Alcobendas. *Revista SEAE/INFO*, 33, 32-36.
- Brown, P. R.; Brown, W.J.; Miller, Y.D.; Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23(3), 131-144.
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid, MEC – CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid, MEC – CSD.
- Hall, A. E. (1998). Perceived barriers to and benefits of physical activity among black and white women. *Women in sport and physical activity journal*, 7(2), 1-32.
- Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. En Barbero, J.I. *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta.
- Jaffee, L.; Mahle-Lutter, J.; Rex, J.; Hawkes, C.; Bucaccio, P. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working women. *American journal of health-promotion*, 13(4), 215-218.
- Jiménez-Beatty, J. E.; Graupera, J.L. y Martínez del Castillo, J. (2002). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. En B. Vázquez (comp.): *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35), Madrid: Consejo Superior de Deportes (pp. 223-253).
- Little, D. E. (1999). Getting it right - the influence of social time on women's leisure constraints. In *Leisure experiences: interpretation and action*. Proceedings of the fourth Conference of the Australian and New Zealand Association for Leisure Studies, Hamilton, N.Z., Australian and New Zealand Association for Leisure Studies : University of Waikato, Department of Leisure Studies, p.145-150.
- Martínez del Castillo, J. (Dir.); Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J. E.; Ríos, D.A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid, Editorial Ayuntamiento de Madrid.
- Mosquera, M.J. y Puig, N. (2002), Género y edad en el deporte. En García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. (comps.), *Sociología del Deporte*, Madrid, Alianza Editorial, 114-141.
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el siglo XXI. En Latiesa, M. Et al. *Deporte y Cambio social en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Aeisad – Esteban Sanz, Vol II, 67-80.
- Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Vázquez Gómez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35). Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Vázquez Gómez, B. (2001). Nuevos retos para el deporte y las mujeres en el siglo XXI. En *Actas del Congreso Mujer y Deporte*, Bilbao.