



Universidad
de Alcalá

COMISIÓN DE ESTUDIOS OFICIALES
DE POSGRADO Y DOCTORADO

ACTA DE EVALUACIÓN DE LA TESIS DOCTORAL

Año académico 2018/19

DOCTORANDO: **VIVES ESPEJO-SAAVEDRA, MARIA ELENA**
D.N.I./PASAPORTE: ****4731F

PROGRAMA DE DOCTORADO: **D432- ECONOMIA Y DIRECCION DE EMPRESAS**
DPTO. COORDINADOR DEL PROGRAMA: **ECONOMÍA Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS**
TITULACIÓN DE DOCTOR EN: **DOCTOR/A POR LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ**

En el día de hoy 17/07/19, reunido el tribunal de evaluación nombrado por la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado y Doctorado de la Universidad y constituido por los miembros que suscriben la presente Acta, el aspirante defendió su Tesis Doctoral, elaborada bajo la dirección de **MARIA MARTIN RODRIGUEZ //**.

Sobre el siguiente tema: *LAS ACTIVIDADES DE LA CULTURA FÍSICA FENEMINA EN EL MARCO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DEMANDADAS POR LAS PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID*

Finalizada la defensa y discusión de la tesis, el tribunal acordó otorgar la CALIFICACIÓN GLOBAL¹ de (**no apto, aprobado, notable y sobresaliente**): Sobresaliente

Alcalá de Henares, 17 de juli de 2019

EL PRESIDENTE

Fdo.: JESUS MARTINEZ DEL CASTILLO
PASTOR

EL SECRETARIO

Fdo.: JOSE ANTONIO SANTACRUZ LOZANO

EL VOCAL

Fdo.: TERESA GARCIA

Con fecha 24 de Julio de 2019 la Comisión Delegada de la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado, a la vista de los votos emitidos de manera anónima por el tribunal que ha juzgado la tesis, resuelve:

- Conceder la Mención de "Cum Laude"
 No conceder la Mención de "Cum Laude"

FIRMA DEL ALUMNO,

1.a Secretaria de la Comisión Delegada

Fdo.: VIVES ESPEJO-SAAVEDRA, MARIA ELENA

¹ La calificación podrá ser "no apto" "aprobado" "notable" y "sobresaliente". El tribunal podrá otorgar la mención de "cum laude" si la calificación global es de sobresaliente y se emite en tal sentido el voto secreto positivo por unanimidad.

INCIDENCIAS / OBSERVACIONES:



Universidad
de Alcalá

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Y TRANSFERENCIA

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ. PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

En aplicación del art. 14.7 del RD. 99/2011 y el art. 14 del Reglamento de Elaboración, Autorización y Defensa de la Tesis Doctoral, la Comisión Delegada de la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado y Doctorado, en sesión pública de fecha 24 de julio, procedió al escrutinio de los votos emitidos por los miembros del tribunal de la tesis defendida por **VIVES ESPEJO-SAAVEDRA, MARIA ELENA**, el día 17 de julio de 2019, titulada, *LAS ACTIVIDADES DE LA CULTURA FÍSICA FENEMINA EN EL MARCO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DEMANDADAS POR LAS PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID* para determinar, si a la misma, se le concede la mención "cum laude", arrojando como resultado el voto favorable de todos los miembros del tribunal.


Por lo tanto, la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado y Doctorado **resuelve otorgar** a dicha tesis la

MENCIÓN "CUM LAUDE"

EL VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y TRANSFERENCIA
F. Javier de la Mata de la Mata
Documento fechado y firmado digitalmente

Copia por e-mail a:

Doctorando: VIVES ESPEJO-SAAVEDRA, MARIA ELENA
Secretario del Tribunal: JOSE ANTONIO SANTACRUZ LOZANO
Director/a de Tesis: MARIA MARTIN RODRIGUEZ //

Código Seguro De Verificación:	KN2pEJRVMt0P9/Q6smkWIQ==	Estado	Fecha y hora	
Firmado Por	Francisco Javier De La Mata De La Mata - Vicerrector de Investigación Y Transferencia	Firmado	31/07/2019 00:07:30	
Observaciones		Página	45/45	
Url De Verificación	https://vfirma.uah.es/vfirma/code/KN2pEJRVMt0P9/Q6smkWIQ==			



Universidad
de Alcalá

ESCUELA DE DOCTORADO
Servicio de Estudios Oficiales de
Posgrado

DILIGENCIA DE DEPÓSITO DE TESIS.

Comprobado que el expediente académico de D./D^a _____
reúne los requisitos exigidos para la presentación de la Tesis, de acuerdo a la normativa vigente, y habiendo
presentado la misma en formato: soporte electrónico impreso en papel, para el depósito de la
misma, en el Servicio de Estudios Oficiales de Posgrado, con el nº de páginas: _____ se procede, con
fecha de hoy a registrar el depósito de la tesis.

Alcalá de Henares a _____ de _____ de 20 _____



Fdo. El Funcionario



Programa de Doctorado en Economía y Gestión Empresarial

**LAS ACTIVIDADES DE LA CULTURA FÍSICA
FEMENINA EN EL MARCO DE LAS
ACTIVIDADES FÍSICAS DEMANDADAS POR LAS
PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE
MADRID**

Tesis Doctoral presentada por

MARÍA ELENA VIVES ESPEJO-SAAVEDRA

Directora: DRA. MARÍA MARTÍN RODRÍGUEZ

Tutor: DR. JOSÉ EMILIO JIMÉNEZ-BEATTY NAVARRO

Alcalá de Henares, 2019

La Dra. María Martín Rodríguez, directora, y el Dr. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro, tutor, de la Tesis Doctoral titulada:

“LAS ACTIVIDADES DE LA CULTURA FÍSICA FEMENINA EN EL MARCO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEMANDADAS POR LAS PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID”

Informan:

Que el trabajo de Tesis Doctoral desarrollado por la doctoranda María Elena Vives Espejo-Saavedra, titulado “Las actividades de la cultura física femenina en el marco de las actividades físicas demandadas por las personas adultas de la Comunidad de Madrid” ha sido realizado bajo nuestra dirección y tutela, y en nuestra opinión, reúne los requisitos para proceder a iniciar los trámites pertinentes para su presentación a la Comisión de Doctorado de la Universidad de Alcalá de Henares y posterior defensa ante el tribunal.



El Tutor
Dr. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro



La Directora
Dra. María Martín Rodríguez

Alcalá de Henares, a 26 de Febrero de 2019.

Agradecimientos

A mis padres, por su inspirador ejemplo y a

Diego por su constante apoyo.

La presente Tesis Doctoral surge en el marco del estudio DEP2010-19801 del Plan Nacional I+D+i 2010-2013, Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España, financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad-Ministerio de Ciencia e Innovación, por lo que en primer lugar me gustaría dar las gracias a todo el equipo que ha hecho posible este proyecto.

Quiero agradecer muy especialmente a María Martín Rodríguez por su infinita generosidad, su apoyo incondicional y por ser uno de esos motores silenciosos que realmente generan cambios importantes. A Maribel Barriopedro, porque cada minuto con ella ha sido completamente revelador, por sus vastos conocimientos y su gran capacidad docente.

También me gustaría dar las gracias a José Emilio Jiménez-Beatty, por su ayuda constante y el apoyo que ha posibilitado compatibilizar la elaboración de esta tesis doctoral con una ajetreada situación laboral. Y extender este agradecimiento a todo el personal de la Escuela de Doctorado de la Universidad de Alcalá de Henares por el trabajo impecable.

Por supuesto gracias a mis padres, por ser el mejor modelo, a mis hermanas de las que estoy enormemente orgullosa, a Martina y a Mateo por iluminar nuestras vidas y a Diego, mi continuo soporte y el mejor compañero.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema e interés del estudio	1
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Delimitación de conceptos: actividad física, ejercicio físico, deporte, actividades físico-deportivas, práctica deportiva, segmentos y tipo de demanda de actividad física	7
2.2. Aproximación al objeto de estudio: población adulta de la Comunidad de Madrid	13
2.3. Demanda de actividad física por parte de las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Diferencias de género	23
2.4. Las actividades físicas de la cultura física femenina: evolución histórica, teorías y modelos explicativos	48
2.4.1. Evolución histórica de las actividades de la cultura física femenina en el deporte contemporáneo	49
2.4.2. Teorías y modelos vinculados al sistema deportivo	52
2.4.3. Teorías feministas relacionadas con el objeto de estudio	58
2.4.4. Propuesta de clasificación de las Actividades de la Cultura Física Femenina.	66
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	69
3.1. Objetivo General	69
3.2. Objetivos Específicos	69
3.3. Hipótesis	71
4. METODOLOGÍA	73
4.1. Universo y muestra del estudio	73
4.2. Procedimiento	80
4.3. Instrumento de recogida de información	82
4.4. Análisis estadístico	84
5. RESULTADOS	85
5.1. Distribución según segmentos de demanda, diferencias de género y, en las mujeres, relación con la edad y clase social	86
5.2. Diferencias de género en el tipo de demanda de práctica en función del tipo de actividad y sus características	88
5.3. Diferencias de género en el tipo de demanda de práctica en función del grupo de actividades	100

5.4. Influencia de las variables sociodemográficas en la demanda de práctica de las mujeres según grupo de actividad	104
5.5. Influencia de las condiciones de vida en la demanda de práctica de las mujeres según grupo de edad	108
5.6. Diferencias en las mujeres en el tipo de demanda y grupo de actividad en función de las características de la actividad	114
6. DISCUSIÓN	127
6.1. Segmentos de demanda y diferencias de género	128
6.2. Influencia de las variables sociodemográficas en la demanda de práctica de las mujeres	130
6.3. Influencia de las condiciones de vida en la demanda de práctica de las mujeres	131
6.4. Influencia del tipo de actividad en la demanda de práctica	132
6.5. Influencia de las características de la actividad en la demanda de práctica	135
6.6. Propuestas para impulsar la práctica de las mujeres	141
7. CONCLUSIONES	147
7.1. Conclusiones vinculadas a los objetivos	147
7.2. Conclusiones vinculadas a las hipótesis	154
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	157
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	159
ANEXOS	177

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Propuesta de clasificación de las actividades físicas y deportivas en Actividades Físicas de la Cultura Física Femenina (AFCF) y Actividades físico-deportivas (AFD).	11
TABLA 2. Motivos de la ocupación a tiempo parcial de la población de la CM según género 2010	17
TABLA 3. Dedicación diaria a tareas de cuidado del hogar y familia según sexo CM 2002-2003	17
TABLA 4. Práctica deportiva de los españoles según la clase social	34
TABLA 5. Práctica deportiva de los españoles según el nivel de estudios	35
TABLA 6. Actividades más practicadas y demandadas por las mujeres adultas del municipio de Madrid según el tipo de práctica	43
TABLA 7. Universo y muestra teórica del estudio	75
TABLA 8. Distribución según segmento de demanda y género	90
TABLA 9. Distribución de las mujeres en segmentos de demanda según edad	91
TABLA 10. Distribución de las mujeres en segmentos de demanda según clase social	87
TABLA 11. Distribución del tipo de actividad según tipo de demanda y género	90
TABLA 12. Distribución del gasto mensual según tipo de demanda y género	91
TABLA 13. Distribución del modo de organización según tipo de demanda y género	92
TABLA 14. Distribución de la dirección profesional según tipo de demanda y género	92
TABLA 15. Distribución del modo de práctica según tipo de demanda y género	94
TABLA 16. Distribución de las horas semanales de práctica según tipo de demanda y género	95

TABLA 17. Distribución de la duración de las sesiones según el tipo de demanda y género	96
TABLA 18. Distribución de la localización temporal de la práctica según tipo de demanda y género	97
TABLA 19. Distribución del espacio de práctica según tipo de demanda y género	97
TABLA 20. Distribución del modo de desplazamiento según tipo de demanda y género	98
TABLA 21. Agrupación de las actividades físicas	101
TABLA 22. Distribución de los grupos de actividades según tipo de demanda	102
TABLA 23. Distribución de las mujeres según grupo de actividad y tipo de demanda	102
TABLA 24. Distribución según grupo de actividad, tipo de demanda y género	103
TABLA 25. Distribución de la demanda de práctica de AFCF según tipo de actividad y género	104
TABLA 26. Distribución de las mujeres según edad, grupo de actividad y tipo de demanda	105
TABLA 27. Distribución de las mujeres según AFCF y edad	106
TABLA 28. Distribución de las mujeres según clase social, grupo de actividad y tipo de demanda	106
TABLA 29. Distribución de las mujeres según nivel de estudios, grupo de actividad y tipo de demanda	107
TABLA 30. Distribución de las mujeres según estado civil, grupo de actividad y tipo de demanda	108
TABLA 31. Distribución de las mujeres según horas de ocupación diaria, grupo de actividad y tipo de demanda	109
TABLA 32. Distribución de las mujeres según empleo, grupo de actividad y tipo de demanda	110
TABLA 33. Distribución de las mujeres según crianza, grupo de	

actividad y tipo de demanda	111
TABLA 34. Distribución de las mujeres según tareas de hogar, grupo de actividad y tipo de demanda	111
TABLA 35. Distribución de las mujeres según tiempo libre, grupo de actividad y tipo de demanda	112
TABLA 36. Distribución de las mujeres según estado de salud, grupo de actividad y tipo de demanda	113
TABLA 37. Distribución de las mujeres según forma física, grupo de actividad y tipo de demanda	113
TABLA 38. Distribución de las mujeres según gasto mensual, grupo de actividad y tipo de demanda	115
TABLA 39. Distribución de las mujeres según modo de organización, grupo de actividad y tipo de demanda	116
TABLA 40. Distribución de las mujeres según dirección profesional, grupo de actividad y tipo de demanda	118
TABLA 41. Distribución de mujeres según modo de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda	119
TABLA 42. Distribución de las mujeres según horas semanales de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda	120
TABLA 43. Distribución de las mujeres según duración de sesiones, grupo de actividad y tipo de demanda	121
TABLA 44. Distribución de las mujeres según localización temporal de la práctica, grupo de actividad y tipo de demanda	122
TABLA 45. Distribución de las mujeres según espacio de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda	123
TABLA 46. Distribución de las mujeres según modo de desplazamiento al espacio de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda	125
TABLA 47. Demanda Establecida en los diferentes estudios nacionales, autonómicos y municipales	129

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	pirámide de población española a 1 de enero de 2011	15
FIGURA 2.	Tasa de empleo en España 2008 en grupo de edad de 25 a 49 años según género y número de hijos (de 0 a 16 años)	16
FIGURA 3.	Edad Media de Maternidad en España 1975-2014	18
FIGURA 4.	Empleo del tiempo por hombres y mujeres	18
FIGURA 5.	Evolución de la tasa de empleo en la CM según género 2000-2010	20
FIGURA 6.	Tasa de empleo de la CM según género	21
FIGURA 7.	Evolución de la Demanda Establecida en España 1968-2015	26
FIGURA 8.	Demanda Establecida en España según género y edad	27
FIGURA 9.	Demanda de Actividad física en las mujeres adultas del Municipio de Madrid 2005	28
FIGURA 10.	Actividades físicas practicadas por las mujeres de la CM y de España en 2002	32
FIGURA 11.	Ubicación temporal de la práctica de actividad física de los españoles en función del género	46
FIGURA 12.	Modelo del deporte de Puig y Heniemann, 1995	55
FIGURA 13.	Propuesta de clasificación de las actividades físicas y deportivas en AFCE, AFD y CAM	67
FIGURA 14.	Distribución de la muestra según tamaño de municipio	75
FIGURA 15.	Distribución del universo según grupos de edad	76
FIGURA 16.	Distribución de la muestra por conglomerados de edad	77
FIGURA 17.	Distribución de la muestra según el estado civil	77
FIGURA 18.	Distribución de la muestra según la clase social	78
FIGURA 19.	Distribución de la muestra según el nivel de estudios	78
FIGURA 20.	Distribución de la muestra según el nivel de ingresos	79
FIGURA 21.	Distribución según segmento de demanda y género	89
FIGURA 22.	Distribución del modo de organización según tipo de demanda y género	92

FIGURA 23.	Distribución de la dirección profesional según tipo de demanda y género	93
FIGURA 24.	Distribución del modo de práctica según tipo de demanda y género	94
FIGURA 25.	Distribución del espacio de práctica según tipo de demanda y género	98
FIGURA 26.	Distribución del modo de desplazamiento según tipo de demanda y género	99
FIGURA 27.	Edad media de las mujeres de la DE según grupo de actividad	105
FIGURA 28.	Horas de ocupación diaria de las mujeres de la DE según grupo de actividad	109
FIGURA 29.	Gasto mensual de las mujeres de la DE según grupo de actividad	114
FIGURA 30.	Distribución de las mujeres según modo de organización, tipo de demanda y grupo de actividad	116
FIGURA 31.	Distribución de las mujeres según modo de dirección profesional, tipo de demanda y grupo de actividad	117
FIGURA 32.	Distribución de las mujeres según modo de práctica	119
FIGURA 33.	Horas semanales de práctica de mujeres DE según grupo de actividad	120
FIGURA 34.	Espacios utilizados por las mujeres DE según grupo de actividad	123
FIGURA 35.	Modo de desplazamiento al espacio de práctica de mujeres DE según grupo de actividad	124

LISTA DE ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

ACSM:	<i>American College of Sport Medicine</i>
AF:	Actividad Física
AFCF:	Actividades físicas de la cultura femenina
AFD:	Actividades físico-deportivas
AFMS:	Actividad física para la mejora de la salud
CAM:	Caminar
CM:	Comunidad de Madrid
CE:	Comisión Europea
CESCR:	Comité sobre los Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas
CIS:	Centro de Investigaciones Sociológicas
CSD:	Consejo Superior de Deporte
DA:	Demanda Ausente
DE:	Demanda Establecida
DL:	Demanda Latente
DT:	Desviación Típica
EC:	European Commission
FP:	Formación Profesional
HEPA:	<i>Health-enhancing physical activity</i>
ID:	Instalación Deportiva
IECM:	Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid

IM:	Instituto de la Mujer	
INE:	Instituto Nacional de Estadística	
IVA:	Impuesto Sobre el Valor Añadido	
M:	Mujer	
MECD:	Ministerio de Educación, Cultura y Deporte	
MI:	Ministerio de Igualdad	
OMS:	Organización Mundial de la Salud	
ONU:	Organización de las Naciones Unidas	
RAE:	Real Academia Española	
RRHH:	Recursos Humanos	
UPM:	Universidad Politécnica de Madrid	
USDHHS:	<i>United States Department of Human-Health and Services</i>	
V:	Varón	
VAT:	Value-added	tax

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema e interés del estudio

La presente tesis doctoral surge en el marco del proyecto del Plan nacional I+D+i DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación - Ministerio de Economía y Competitividad, desarrollado entre los años 2010 y 2014, cuyo estudio piloto fue realizado en la Comunidad de Madrid durante el año 2011, previo a la importante subida del IVA que gravó, entre otros, los servicios de actividad física y deporte desde un 8% hasta el actual 21%.

A su vez este estudio se enmarca en dos líneas de investigación coordinadas sobre *Dirección y organización de la actividad física y el deporte e Igualdad de género en el deporte*, integradas por investigadores e investigadoras de la Universidad de Alcalá de Henares y la Universidad Politécnica de Madrid principalmente. Algunos de los objetivos de este equipo investigador han sido ampliar el conocimiento, por un lado, de las nuevas necesidades de actividad física y deporte y, por otro, mejorar el acceso de los grupos menos favorecidos en el acceso a la práctica, siendo en ambos las mujeres un grupo poblacional de especial atención.

La escasez de estudios específicos en las mujeres adultas impulsó el estudio del Plan Nacional I+D+i DEP2010-19801 por varias razones. La primera, es que en la edad adulta es el periodo vital donde pueden llegar a confluir tres elementos que limitan de manera importante la disponibilidad de tiempo libre para la práctica: el empleo, la crianza o cuidado de hijos y/o hijas, junto al cuidado del hogar, tareas estas dos últimas tradicionalmente atribuidas a las mujeres. La segunda razón es que, en los últimos años en España, la principal variable predictora de práctica es contar como madres y/o padres practicantes, es decir, tener modelos familiares de práctica (García Ferrando y Llopis, 2011, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte [MECD], 2015). Esta circunstancia es de especial importancia en España y en la Comunidad de Madrid por la elevada tasa de obesidad infanto-juvenil. La tercera, es que si se practica durante la edad adulta se incrementan las posibilidades de practicar durante la vejez (Martínez del Castillo et al., 2010; Moscoso et al., 2009), cuestión a considerar debido

al importante envejecimiento poblacional previsto cuando la generación del *baby boom*, ahora adulta, llegue a la vejez, espacio vital con mayor número de mujeres.

En las mujeres españolas, junto a la adolescencia, la edad adulta es uno de los dos momentos claves del abandono de la práctica deportiva. García Ferrando y Llopis (2011) explicaban que esto podría deberse a la confluencia de dos factores ya mencionados, la incorporación al empleo y la primera maternidad. Estas dos circunstancias son barreras importantes que se añaden a la menor adaptación del sistema deportivo a las diferentes necesidades y condiciones de vida de las mujeres, entre otros, por ser un sistema históricamente androcéntrico, dominado por, centrado en y orientado a los hombres.

En este contexto, la revisión de la evidencia disponible llevó a Talleu (2011) a formular la hipótesis de la existencia en la Unión Europea de *Dos mundos deportivos separados*, diferentes en las motivaciones, tipo de actividad practicada y modo de organización. Esta autora describe un patrón que se repite en diversos países europeos: las mujeres son particularmente atraídas por deportes y actividades con énfasis en la expresión física, como gimnasia, patinaje o danza, siendo las actividades de ocio más populares entre ellas las orientadas a la mejora de la forma física, como caminar o el aeróbic y otras actividades *fitness*, practicando más que ellos en organizaciones privado-comerciales, por el tipo de servicios ofertados -no competitivos y orientados a la mejora de la forma física y la salud, y menos en los clubes deportivos tradicionales orientados a la competición deportiva. Por el contrario, la mayoría de los hombres practican deportes de confrontación, de equipo, como fútbol o rugby, de motor, de resistencia o extremos, en el marco de estructuras deportivas organizativas tradicionales, como federaciones y clubes deportivos. Este patrón se repite en diversos países europeos.

En España, también la revisión de Puig y Soler (2004) señalaba la existencia de *Dos culturas deportivas*, la femenina y la masculina, explicando que, a medida que las españolas han ido accediendo al deporte, han creado una cultura deportiva propia. Esta nueva manera de vivir el deporte de las mujeres se expresa a través de la práctica mayoritaria de natación, aeróbic, gimnasia rítmica, danza o gimnasia de

mantenimiento, actividades que reproducen los patrones tradicionales del estereotipo de feminidad en España, frente a la práctica mayoritaria de fútbol, baloncesto, ciclismo o atletismo de los hombres. Sobre esta cuestión Puig y Soler (2004, p.76) indican que *“no significa ni mucho menos que las mujeres se limiten a reproducir el estereotipo hegemónico de feminidad consolidando así situaciones de desigualdad-y hasta de opresión- frente a los hombres. Es, por el contrario, proyectar en la sociedad valores y modos de hacer más acordes con los deseos y necesidades de las mujeres”*. Estas investigadoras señalan que, aunque tanto hombres como mujeres están interesados en hacer ejercicio para mejorar o mantener su forma física, ellos participan más en el sector deportivo tradicional federado-asociativo y competitivo, mientras que ellas lo hacen más en el sector privado-comercial o público-municipal por estar más adaptado a sus condiciones de vida, aunque señalan que el privado-comercial solo es accesible a mujeres que pudieran efectuar ese gasto.

Cabe considerar que esta barrera del precio en el acceso a la práctica de las mujeres, ya señalada por Puig y Soler en el año 2004, ha podido incrementarse desde septiembre del 2012, momento en que se subió el IVA de los servicios deportivos desde un 8% hasta el actual 21%. Esta acción motivó la realización de la presente tesis doctoral, que ha pretendido ampliar el conocimiento sobre las AFCF en un momento en el que esa barrera no estaba todavía presente.

Para ello se planteó, en primer lugar, responder a la siguiente pregunta: ¿La demanda de práctica de la población adulta de la Comunidad de Madrid presentaba en 2011 dos culturas físicas diferentes, la masculina y la femenina?. Para responder a esta pregunta se identificaron los diferentes segmentos de demanda para, en segundo lugar, describir y analizar las diferencias de género en el tipo de actividad demandado (practicado o que deseaban practicar) por la DE y la DL y sus características. Esto permitiría contrastar las hipótesis sobre la existencia de dos mundos deportivos separados o dos culturas deportivas, teniendo especial atención en la formulada recientemente por Martín et al. (2014) en la población adulta española, en la que fueron identificadas tres culturas físicas, la masculina y la femenina, con rasgos similares a los identificados por Talleu (2011) y Puig y Soler (2004) y una nueva común

a mujeres y hombres, expresada en las características de práctica autónoma al aire libre, ellas caminando y ellos corriendo o montando en bicicleta.

Posteriormente, se quiso responder a la pregunta: ¿Ser hombre o mujer en qué medida determinó la práctica o el deseo de práctica de las Actividades Físicas de la Cultura Femenina?. Para ello, después de revisar la evidencia disponible, modelos y teorías, se clasificaron las actividades en tres grupos, en base a los modelos expresivo e instrumental propuestos por Buñuel (1994) así como los modelos del deporte de Puig y Heinemann (1995) y Willimczik (2009) que, junto a las orientaciones anteriores, añaden la tradicional competitiva reglamentada y la de vivencia, riesgo y aventura, teniendo en consideración los rasgos tradicionalmente asignados a la feminidad y la masculinidad. Por un lado las Actividades de la Cultura Física Femenina (AFCF), enmarcadas en tres modelos: modelo instrumental *fitness-wellness* que agrupan actividades orientadas al bienestar físico, psicológico y social, como la gimnasia de mantenimiento, el pilates o el yoga; modelo instrumental *fitness-expresivo*, que incluye diversas actividades *fitness* con soporte musical, como el aeróbic, zumba o ciclo Indoor; y modelo expresivo, con actividades escénicas no deportivas, como la danza, de carácter fundamentalmente expresivo-comunicativo. La actividad caminar (CAM), considerada en la revisión efectuada como propia de la cultura física femenina, se consideró de forma aislada por sus características diferenciadoras de las anteriores al ser practicada mayoritariamente al aire libre de manera autónoma o no dirigida. Por último, se incluyeron en un tercer grupo las Actividades Físico Deportivas (AFD) de carácter instrumental, competitivo-reglamentado y de vivencia, riesgo y aventura, vinculadas derivadas del modelo deportivo tradicional androcéntrico o asociadas a rasgos estereotipados a la masculinidad, como correr, ciclismo, fútbol, natación, pádel, patinaje o deportes de montaña. Sobre esta agrupación se procedieron a analizar la influencia del tipo de demanda y el género.

Siguiendo recomendaciones sugeridas en la evidencia se consideró oportuno preguntarse: ¿Qué aspectos sociodemográficos y de condiciones de vida de las mujeres determinaron la práctica o deseo de práctica de las AFCF?. Para ello se analizaron la relación entre variables sociodemográficas y de condiciones de vida en función del tipo de demanda y grupo de actividad.

Finalmente, se quiso conocer ¿Qué características de la actividad influyeron en la práctica y deseo de práctica de AFCF en las mujeres?, por lo que se analizó la relación entre el tipo de demanda y grupo de actividad en función de las características de la actividad.

Para terminar este capítulo, cabe mencionar que la presente tesis doctoral persigue ampliar el conocimiento de las demandas de práctica de las mujeres adultas madrileñas, así como la influencia que tienen en ella sus condiciones de vida, con especial atención a las actividades de la cultura física femenina (AFCF), esperando que este conocimiento contribuya a facilitar la adaptación de la oferta de las organizaciones deportivas a las necesidades y condiciones de vida de las mujeres adultas, poner en valor los diferentes modos de vivir el movimiento y el deporte aportados por las mujeres, mejorar la igualdad de oportunidades del sistema deportivo, así como la salud y calidad de vida de la población madrileña.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Delimitación de conceptos: Actividad física, ejercicio físico, deporte, actividades físico-deportivas, práctica deportiva y tipo de demanda de actividad física

El objetivo de este capítulo es delimitar los conceptos desde los que se aborda la presente tesis doctoral, incluyendo en la Tabla 1. la propuesta-resumen de la clasificación de las *actividades de la cultura física femenina*, objeto de estudio de la presente tesis doctoral, elaborada en base a la revisión de la evidencia disponible, modelos y teorías recogidas en el punto 2.4. de este Marco teórico.

Desde un punto de vista estrictamente funcional y biológico, Caspersen, Powell y Christenson (1985) definieron la *actividad física* como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. Las actividades físicas se clasifican habitualmente en función del contexto en el que son llevadas a cabo. Las categorías más habituales son las actividades laborales, del hogar, cuidado personal, desplazamientos o actividades de trayecto y, por último actividades físicas de ocio, siendo estas últimas las tomadas en consideración como en este trabajo.

La nueva interpretación del concepto de *actividad física* y su papel clave en el mantenimiento y mejora de la salud ha dado lugar a un nuevo concepto asociado: la *actividad física para la mejora de la salud* (en adelante *AFMS*, *HEPA en inglés*) (Vuori, Oja, Cavill y Coumans, 2001). También desde una perspectiva funcional y biológica este concepto hace referencia a, además de las actividades físicas de ocio, a otras actividades físicas laborales o de la vida diaria cuya realización produce beneficios para la salud (inmediatos y/o a largo plazo) y que no producen daños indebidos ni riesgos de enfermedad. Este concepto excluye, en ciertas franjas de edad, deportes como el fútbol, incluye otros deportes, como la natación, actividades *fitness-wellness*, como el zumba o el pilates, prácticas orientales, como el yoga o el taichí, y otras enmarcadas en las artes escénicas, como la danza, practicados como actividades físicas de ocio o profesionales, así como otras actividades físicas laborales, como la jardinería, y

actividades de la vida diaria, como caminar o montar en bicicleta para desplazarse, por lo que se descartó como concepto clave en este trabajo.

Desde la misma perspectiva funcional y biológica Caspersen et al. (1985) entienden el *ejercicio físico* como una subcategoría de actividad física que está planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o varios de los componentes de la forma física. El concepto de ejercicio físico se utiliza habitualmente para hacer referencia a esas actividades físicas y/o deportivas que son realizadas con el propósito de mejorar o mantener la forma física, el rendimiento físico o la salud (United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 2008b). Es por ello que, dentro de la clasificación de las actividades físicas que incluye las actividades físicas de ocio, encontramos estudios que diferencian la práctica deportiva tradicional competitiva reglamentada, como el fútbol o la natación de competición, y las *nuevas actividades físicas y deportivas*, prácticas recientemente surgidas cuyo objetivo fundamental es la realización de ejercicio físico mediante actividades que demanden la movilización de las grandes masas musculares como caminar para estar en forma (*walking*, en inglés), aeróbic (*aerobic dance* en inglés), pilates o correr (*jogging*, en inglés correr a ritmo moderado; *running*, en inglés correr a ritmo vigoroso) (USDHHS, 2008b). Llegados a este punto cabe matizar que algunos deportes, como el ajedrez, no son susceptibles de transformarse en ejercicio físico, ya que su realización no conlleva la movilización de las grandes masas musculares del cuerpo humano.

El Consejo de Europa en la *Carta Europea del Deporte* en 1992, recogida en el *Libro Blanco del Deporte* (2007, p. 2) define el concepto *deporte* como:

Cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles.

Como ya quedó anteriormente expresado, bajo esta nueva perspectiva la palabra *deporte* hace referencia, de una forma amplia, a cualquier actividad relacionada con la cultura del cuerpo, el ejercicio físico y la propia actividad física

(García Ferrando, 2006a; Heinemann, 2004 citado en García Ferrando, 2006b) sin dejar de incluir modalidades deportivas como el ajedrez, más inactivas desde una perspectiva funcional y biológica. Por ello, en este trabajo se ha considerado más adecuado utilizar el concepto *actividades físicas y deportivas* en lugar del concepto *deporte*.

Bajo el término *actividades físicas y deportivas* en este trabajo, al igual que en otros estudios sobre la práctica de actividades físicas de ocio, ejercicio físico y deporte con perspectiva de género, se incluyen actividades físicas de ocio que conllevan la realización de ejercicio físico de carácter instrumental orientadas a la mejora de la forma física, como el caminar, *running*, la natación o la musculación; actividades *fitness-wellness* y prácticas orientales, que incluyen la mejora o el mantenimiento de la forma física, incorporando o no elementos expresivos o de mejora de aspectos psico-sociales o *wellness*, como la gimnasia de mantenimiento, el aeróbic, el pilates o el yoga; como actividades físicas vinculadas a las artes escénicas, susceptibles de transformarse en ejercicio físico, como la danza; deportes reglamentados competitivos, como el fútbol o el padel; y deportes de riesgo o sensaciones -expresivos o no-, como la escalada o el surf. Por ser demandadas por las personas de la muestra se incluyeron actividades circenses que conllevan la realización de ejercicio físico, como trapecio y aéreos, no consideradas en otras investigaciones. Cabe matizar que no se consideraron deportes y actividades que no conllevan la realización de ejercicio físico, como el ajedrez o los *e.games*.

Para el presente estudio este conjunto de *actividades físicas y deportivas* consideradas se clasificaron en tres grupos, en base a los modelos expresivo e instrumental propuestos por Buñuel (1994) así como los modelos del deporte de Puig y Heinemann (1995) y Willimczik (2009) que, junto a las orientaciones anteriores, añaden la tradicional competitiva reglamentada y la de vivencia, riesgo y aventura, teniendo en consideración los rasgos tradicionalmente asignados a la feminidad y la masculinidad (Ver Tabla 1):

1. *Actividades Físico-Deportivas (AFD)*: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional o rasgos tradicionalmente asociados a masculinidad.
2. *Caminar (CAM)*: Que se consideró de manera específica por varias razones: tener marcado carácter instrumental, rasgo asociado tradicionalmente a masculinidad, aunque la evidencia disponible indica que es una de las actividades de ocio mayoritarias entre las mujeres para realizar ejercicio físico, sugiriendo incluirla en las investigaciones con perspectiva de género. Otra de las razones por las que se consideró específicamente es porque su práctica es autónoma.
3. *Actividades de la Cultura Física Femenina (AFD)*: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional competitiva o no, industria del *fitness-wellness*, prácticas orientales, artes escénicas o rasgos tradicionalmente asociados a feminidad. Talleu (2011), Puig y Soler (2004) o, en las personas adultas Martín et al. (2014), desde el marco de las Teorías feministas de la diferencia, consideran que son la aportación y expresión de las diferentes maneras de vivir el cuerpo, el ejercicio físico o el deporte las mujeres rompiendo así con el modelo androcéntrico del deporte, al dejar de reproducir un modelo existente ajustado a los gustos y modos de hacer de los hombres (Puig, 2000; Puig y Soler, 2004; Serra, 2016).

Señalar que el punto 2.4. de este capítulo recoge la revisión de la evidencia disponible, modelos y teorías, con especial atención a las *Actividades de la Cultura Física Femenina* - objeto de estudio de la presente tesis doctoral-, en las que se basa la propuesta-resumen de la Tabla 1.

Tabla 1. Propuesta de clasificación de las actividades físicas y deportivas en Actividades Físicas de la Cultura Física Femenina (AFCF) y Actividades físico-deportivas (AFD).

Actividades Físicas de la Cultura Femenina: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional, industria <i>fitness-wellness</i> , prácticas orientales, artes escénicas o rasgos tradicionalmente asociados a feminidad		
Modelo Instrumental <i>Fitness-Wellness</i> Forma física-Bienestar Gimnasia de mantenimiento, pilates, yoga...	Modelo Instrumental- Fitness-Expresivo Forma física-Expresión Actividades con soporte musical: aeróbic, ciclo <i>Indoor</i> ...	Modelo Expresivo Deporte competición Artes escénicas Gimnasia rítmica Danza
Actividades Físico-Deportivas: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional o rasgos tradicionalmente asociados a masculinidad		
Modelo Instrumental Forma física Running, musculación, natación recreativa...	Modelo Competitivo Logro-Reglamentación Fútbol, baloncesto, judo, tenis, pádel, natación competitiva...	Modelo Vivencia Riesgo-Aventura Escalada, alpinismo, surf, skate...

Con respecto al concepto *práctica* de actividades físico-deportivas en este trabajo se toma como referencia la conceptualización realizada por José María Cagigal (1975). Este autor referencial en el ámbito deportivo estableció y diferenció dos vías esenciales en el deporte contemporáneo: el deporte espectáculo y el deporte práctica. Uno de los elementos constitutivos y característicos fundamentales del deporte práctica es el ejercicio físico (Cagigal, 1975). Por ello, el término *práctica* en este trabajo hace referencia a la realización de *actividades físicas de ocio* que conlleven la realización de *ejercicio físico y/o deporte*, analizándose la principal demandada semanalmente, en base a las preguntas 4 (¿Practica algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?), E.7.1. (Y de todas ellas ¿Cuál es la principal actividad física o deportiva que realiza usted durante la semana?) y L.7.1 (¿Cuál es la actividad física o deportiva que desearía realizar durante la semana?) del cuestionario utilizado (Ver Anexo 1: Cuestionario)

Los conceptos *segmentos de demanda de actividad física*, según Martínez del Castillo, Jiménez –Beatty, Graupera y Rodríguez (2006), clasifica a las personas en función de su participación en actividades físicas e interés en el presente por participar, ofreciendo tres posibilidades:

1. Demanda Establecida (en adelante DE): personas que practican alguna actividad física.
2. Demanda Latente (en adelante DL): personas que no practican pero que les gustaría practicar alguna actividad física.
3. Demanda Ausente (en adelante DA): personas que no practican ni desean practicar actividad física.

En el presente trabajo se utilizará el concepto *tipo de demanda de actividad física*, para hacer referencia conjunta a la Demanda Establecida, personas que practican, y la Demanda Latente, personas que aunque no practican desean hacerlo.

2.2. Aproximación al objeto de estudio: población adulta de la Comunidad de Madrid

En este apartado se tratará de determinar en primer lugar y desde diferentes enfoques (biológico, jurídico, social, etc.) el rango de edades que comprende la edad adulta. Se analizarán las características de este grupo poblacional y en concreto de las personas residentes en la Comunidad de Madrid en el año 2011.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua (RAE, 2014) en su 23ª edición concreta que la *edad adulta* es aquella en que el organismo humano alcanza su completo desarrollo. Esta definición está fundada exclusivamente en criterios biológicos, sin tener en cuenta otros aspectos como los sociales o jurídicos que también serán claves en la forma de practicar actividad física de este grupo poblacional.

Intentando aunar la perspectiva biológica y la social la edad adulta podría definirse como el periodo vital que media entre la juventud y la vejez. Este periodo se ha situado en el presente estudio entre los 30 y los 64 años. Las razones que han llevado a estas delimitaciones cronológicas en el presente trabajo son expuestas a continuación.

La mayoría de las investigaciones han acotado la juventud entre los 15 y 29 años, entendiendo que este era el periodo etario que mediaba entre la madurez biológica y la madurez social entendida, entre otros, como autonomía. La ONU, en 1985 y con motivo de la celebración del Año Internacional de la Juventud, definió la juventud como el periodo entre los 15 y 24 años de edad. Muchos países marcaron la línea que separa la niñez de la juventud a los 18 años, edad en que una persona recibe el mismo tratamiento legal que las personas adultas, usualmente referida como mayoría de edad. Las grandes transformaciones sociales, culturales, económicas, tecnológicas y laborales de las últimas décadas han hecho que la edad a la que las personas consiguen independizarse se haya prolongado (fenómeno conocido como juventud prolongada o moratoria social), situándose en España en los 29.9 años (European Commission [EC], 2015). Factores como la prolongación de los estudios o el

incremento del paro juvenil han hecho que, especialmente en los últimos años, haya ido en incremento el número de personas que prolongan su estancia en el hogar familiar de origen después de cumplir los 30 años.

Como consecuencia de estos mismos factores, la edad de la primera maternidad ha ido también en aumento, situándose en el momento de realización de la encuesta (año 2011) en 30.11 años en España (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2011) y en la Comunidad de Madrid en 30.6 años (Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid [IECM], 2011), continuando el aumento tras ese año. Este conjunto de circunstancias han hecho que, en la mayoría de las investigaciones, la edad que marca el final de la juventud en sociedades como la española se haya ampliado hasta los 30 e incluso hasta los 34 años.

Aunque el envejecimiento biológico comienza entre los 25 y 30 años, ya que es en esta franja de edad cuando comienzan a declinar algunas capacidades físicas, la mayoría de las investigaciones han establecido el comienzo de la vejez en base a indicadores cronológicos y sociales como la edad de jubilación, es decir, los 65 años. En este estudio se analizarán los adultos hasta los 64 años para poder realizar agrupaciones quinquenales.

Una vez definida la edad adulta como el periodo etario comprendido entre los 30 y 64 años, cabe plantear dos consideraciones: una social y otra biológica. Desde una perspectiva social este periodo comenzaría cuando una persona consigue la autonomía del núcleo familiar de origen, en torno a los 30 años, y finalizaría a los 65 años, edad asociada en muchas personas al cese de la actividad laboral remunerada debido a la jubilación. Desde una perspectiva biológica, los 30 años suponen el inicio del envejecimiento biológico con lo que se pone de manifiesto la importancia de la práctica regular de actividad física durante la edad adulta como elemento clave de un estilo de vida saludable (American College of Sport Medicine [ACSM], 2009).

Si se realiza una comparación de los diversos periodos que integran la trayectoria vital de una persona (infancia, juventud, adultez y vejez) vemos que la edad adulta, periodo etario que media entre los 30 y los 65 años, es el que comprende un mayor número de años.

Es además durante la adultez cuando muchas personas vivirán circunstancias que no se darán en otros periodos vitales y que limitarán la disponibilidad del tiempo de ocio para la realización de actividades como la práctica de actividad física. En este sentido cabe destacar la actividad laboral, la fundación de un nuevo hogar y la maternidad o la paternidad.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2011), la población residente en España se situaba en 46.815.916 habitantes a 1 de enero de 2011(6.489.680 en la Comunidad de Madrid). Como se puede observar en la figura 1, la mayor parte de la población se sitúa en la edad adulta, población objeto de este estudio.

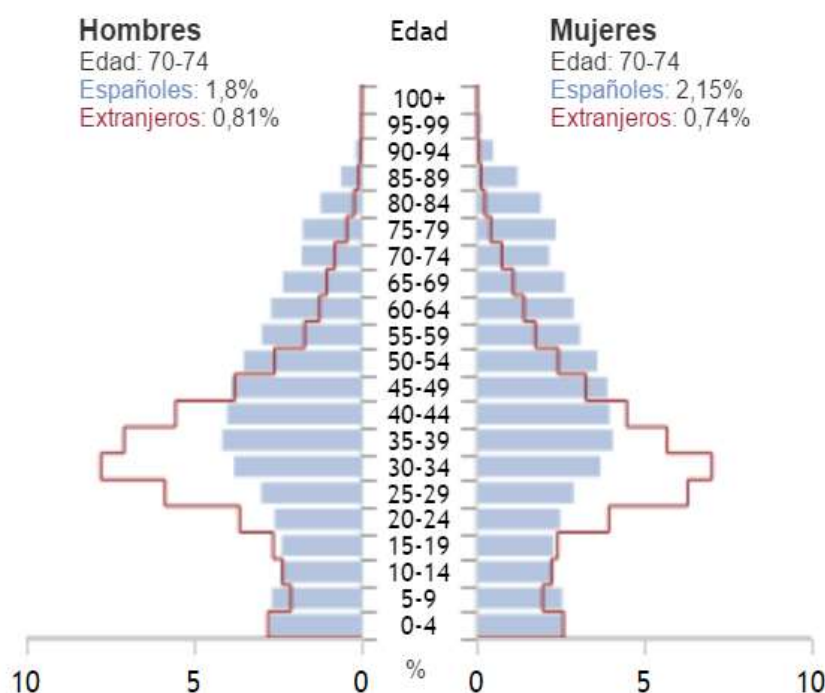


Figura 1. Pirámide de población española a 1 de enero 2011

Fuente: INE, 2011

El total de españoles comprendidos entre los 30 y los 64 en 2011 fue de 23.824.138 sujetos, (INE, 2011), más de la mitad de la población total. Un 50.5% eran hombres y un 49.5% mujeres. En la Comunidad de Madrid la población adulta en 2011 fue de 3.386.244 sujetos y fueron más mujeres que hombres. En este grupo

poblacional se encuentran los hijos del *Baby Boom* que se dio en España entre los años 1957 y 1977.

La población adulta es un colectivo en el que las diferencias de género son más llamativas, ya que es la edad en la que se inicia la etapa laboral y se forma el núcleo familiar.

La maternidad o paternidad afecta a diferentes ámbitos de la vida y de diferente forma en hombres y mujeres. Sobre esta cuestión el *Informe hombres y mujeres en España 2015* (INE, 2015c) señala que el número de hijos disminuye la tasa de empleo de las mujeres, al contrario de lo que ocurre en los varones (Figura 2).

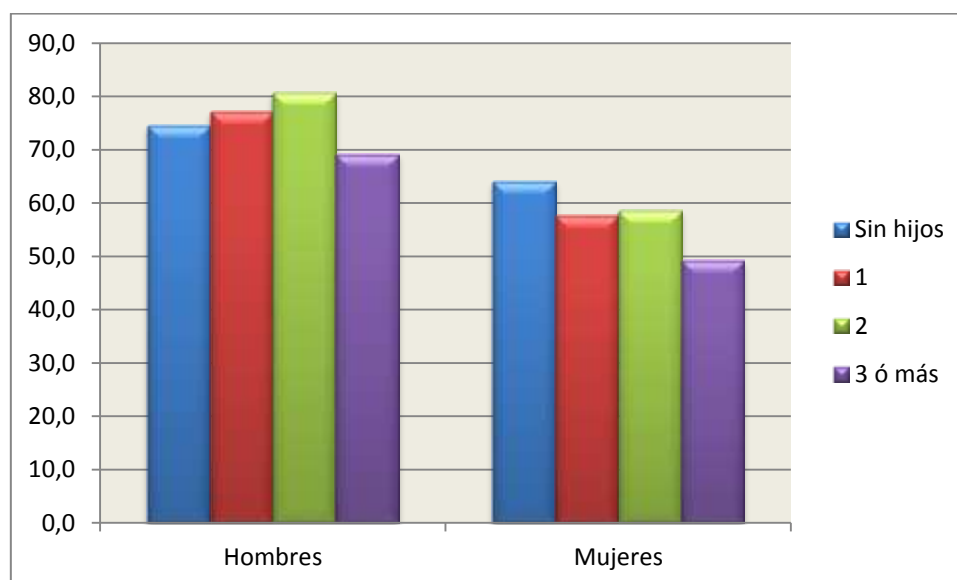


Figura 2. Tasa de empleo en de las personas de 25 a 49 años sin hijos y con hijos menores de 12 años en España (2013)

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del INE (2015c)

Las mismas diferencias de género se observan en la Comunidad de Madrid (IECM, 2013). El cuidado de familiares (98.1%) y las obligaciones familiares y personales (96.9%) fueron en el año 2010 los principales motivos por los que las mujeres de la Comunidad de Madrid tenían un empleo a tiempo parcial frente al 1.9% (cuidado de familiares) y 3.1% (obligaciones familiares y personales) de los hombres (Tabla 2).

Tabla 2. Motivos de la ocupación a tiempo parcial de la población de la Comunidad de Madrid según género 2010

Porcentaje	Comunidad de Madrid			España		
	Mujeres	Hombres	Indicador ^(*)	Mujeres	Hombres	Indicador ^(*)
2010						
Desconoce el motivo	73,5	26,5	278	71,9	28,1	256
Seguir cursos de enseñanza o formación	57,6	42,4	136	56,3	43,8	129
Enfermedad o incapacidad propia	80,5	19,5	413	64,3	35,7	180
Cuidado de niños o de adultos enfermos, incapacitados o mayores	98,1	1,9	5.298	97,0	3,0	3.241
Otras obligaciones familiares o personales	96,9	3,1	3.161	95,3	4,7	2.050
No haber podido encontrar un trabajo de jornada completa	73,5	26,5	278	75,0	25,0	300
No querer un trabajo de jornada completa	85,7	14,3	601	84,0	16,0	526
Otras razones	62,9	37,1	170	65,3	34,7	188

FUENTE: IECM, 2013

El último *Anuario estadístico de la Comunidad de Madrid 1985-2013: Indicadores de género 2012* (IECM, 2013) recoge datos similares a los que se observaban a nivel nacional (las mujeres dedicaban una media diaria de 4 horas y 29 minutos al hogar y la familia y los hombres 2 horas y 32 minutos). En la Comunidad de Madrid (Tabla 3), entre los años 2002 y 2003 las mujeres dedicaban el doble de tiempo a las tareas relacionadas con el cuidado del hogar y la familia (4.34 horas mujeres, 2.03 horas hombres).

Tabla 3. Dedicación diaria a tareas de cuidado del hogar y familia según sexo CM 2002-2003

Horas	Comunidad de Madrid			España		
	Mujeres	Hombres	Indicador ^(*)	Mujeres	Hombres	Indicador ^(*)
Total hogar y familia	4:34	2:03	2:31	4:45	2:08	2:37
Actividades culinarias	1:48	0:48	0:59	1:57	0:49	1:08
Mantenimiento del hogar	1:17	0:45	0:31	1:20	0:47	0:33
Confección y cuidado de ropa	1:19	0:43	0:36	1:17	0:37	0:40
Jardinería y cuidado de animales	0:52	1:21	- 0:28	1:09	1:55	- 0:46
Construcción y reparaciones	2:04	1:42	0:21	1:15	1:37	- 0:22
Compras y servicios	1:10	1:05	0:05	1:06	1:01	0:05
Gestiones del hogar	0:56	1:00	- 0:04	0:42	0:53	- 0:11
Cuidado de niños	2:27	1:34	0:53	2:11	1:27	0:44
Ayudas a adultos miembros del hogar	1:24	1:20	0:04	1:30	1:36	- 0:06

(*) Indicador: Diferencia entre el número de horas dedicadas por las mujeres y las dedicadas por los hombres.

Fuente: IECM (2013)

Con respecto al número de hijos y la edad de maternidad en España se han observado dos fenómenos en las últimas décadas: por un lado ha aumentado la edad de la primera maternidad (Figura 3), situándose en la actualidad en los 31.7 años) y se ha reducido el número de hijos, fenómeno más acusado desde el año 2009, con un ligero incremento en 2014 (INE, 2015).

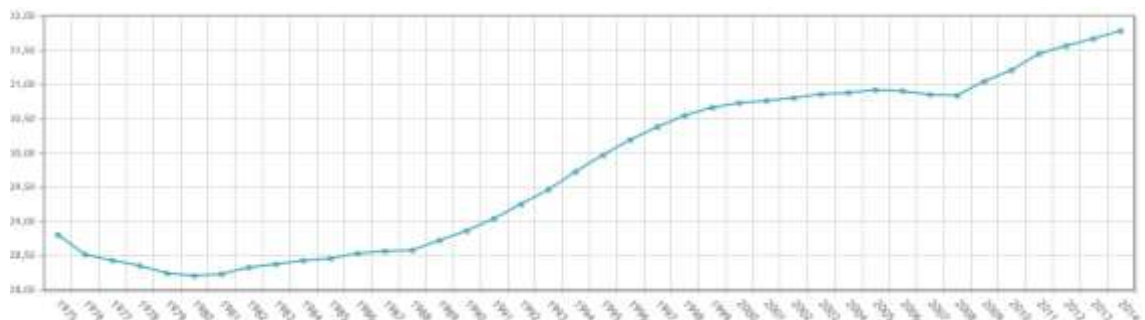


Figura 3. Edad Media de Maternidad en España 1975-2014

Fuente: INE, 2015

Un punto en el que encontramos en la bibliografía diferencias de género es en la distribución del tiempo (Figura 4). El tiempo dedicado a la mayoría de las tareas es mayor en los hombres, excepto en el tiempo dedicado a la familia y el hogar, que en las mujeres es de una media de 4 horas 23 minutos frente a las 2 horas 32 minutos de los hombres. (INE, 2015c)

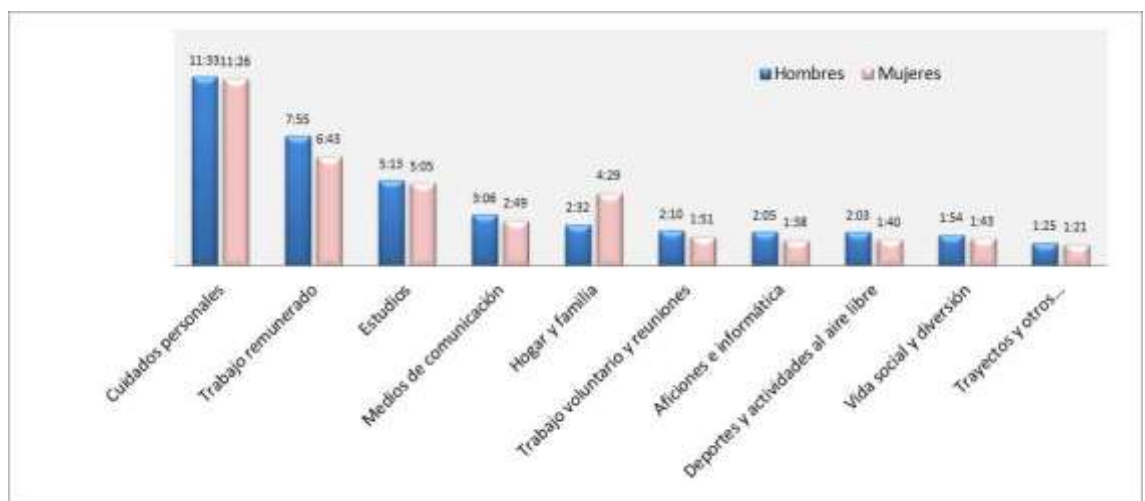


Figura 4. Empleo del tiempo por hombres y mujeres

Fuente: INE 2015c

Esta es una situación que preocupa al Comité sobre los Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas [CESCR] (2012) pidiendo al estado español

que promueva diferentes acciones dirigidas a impulsar una mayor participación de los hombres en las labores de atención y en el suministro de servicios de atención para niños, personas con discapacidad, personas mayores y enfermos.

Sobre la disponibilidad y el uso del tiempo de ocio en relación a la práctica de actividades físico-deportivas el estudio sobre hábitos deportivos de las mujeres en España (Instituto de la Mujer [IM], 2006, p.1009) indicaba que:

A pesar de que las mujeres dedican semanalmente menor número de horas al trabajo y/o estudios, el número de horas dedicadas al ocio o a las actividades físicas y deportivas es inferior, debido, principalmente, a un mayor número de horas dedicadas al hogar/familia. Este resultado se ve corroborado cualitativamente por expertos/as, quienes señalan como prioridad en las mujeres la dedicación de su tiempo al hogar y/o la familia más que a ellas mismas.

Cabe resaltar que las diferencias en el reparto del tiempo a lo largo de un día festivo es más homogénea entre mujeres y hombres, excepto en la práctica de actividad física. Ellos aumentan el tiempo dedicado a éstas mientras que las mujeres lo disminuyen. Estos resultados podrían explicarse, entre otros, por el diferente tipo de práctica de mujeres y hombres (IM, 2006).

Este mismo estudio permite constatar que las mujeres adultas, especialmente entre los 30 y 49 años constituían el grupo que menos tiempo dedicaba a la práctica de actividad física. También concretaba que las mujeres entre 50 y 64 años aumentaban de forma considerable las horas dedicadas a la práctica de actividad física en los días laborables debido a que su tiempo de ocio no lo dedicaban a la familia sino a actividades físicas como caminar o pasear.

Llegados a este punto, en el que ya han sido descritas las principales diferencias entre mujeres y hombres adultos respecto a las ocupaciones profesionales y personales, cabe resaltar que estas circunstancias han sido señaladas en diferentes estudios como aspectos fundamentales que condicionan la disponibilidad de tiempo de ocio para, entre otros, la práctica de actividades físico-deportivas. En este sentido el estudio de Martínez del Castillo, Vázquez, Graupera, Jiménez-Beatty y Ríos (2005)

sobre las mujeres adultas del municipio de Madrid de entre 30 y 64 años describía tres grupos de mujeres, considerando el tiempo de ocio diario en relación con sus responsabilidades laborales y personales, con el objetivo de adaptar la oferta de servicios de actividad física y deportiva:

- a. *Mujeres centradas en su familia y hogar*, cuyas ocupaciones se circunscriben al hogar y/o al cuidado de hijos y familiares: 4 horas al día de ocio.
- b. *Mujeres centradas en su empleo y profesión*, que apenas realizan tareas domésticas y/o de cuidado de hijos y familiares: 2 horas al día de ocio.
- c. *Mujeres que concilian vida profesional y familiar* (la denominada “doble jornada”): 1 hora y 30 minutos al día de ocio.

En el Anuario estadístico de la Comunidad de Madrid (IECM, 2013) se constata que la tasa de empleo de las mujeres de la Comunidad de Madrid fue en incremento hasta el año 2008 (Figura 5). Fue este año cuando la actual crisis económica comenzó a manifestarse, entre otros, en la destrucción del empleo. La comparación de la evolución del empleo entre mujeres y hombres pone de manifiesto que aunque la tasa de empleo femenino ha descendido desde el inicio de la crisis lo ha hecho en menor medida en las mujeres que en los hombres.

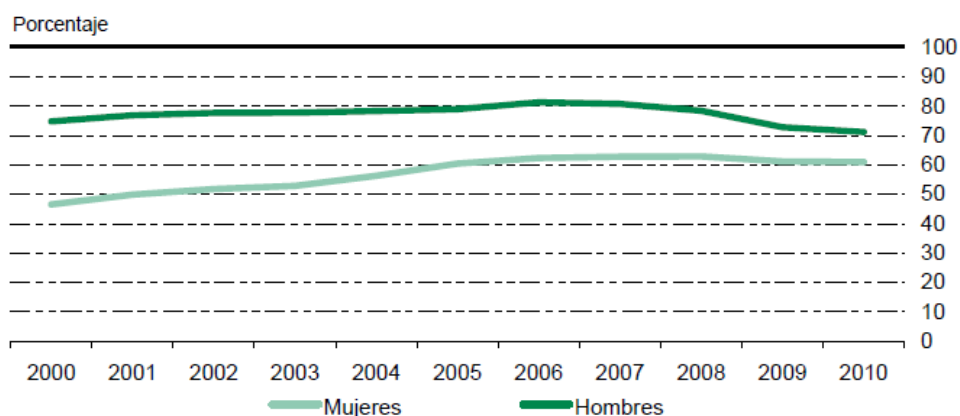


Figura 5. Evolución de la tasa de empleo en la CM según género 2000-2010

Fuente: IECM (2013)

En el año 2010, entre la población de 35 a 54 años aproximadamente 7 de cada 10 mujeres tenía un empleo frente a 8 de cada 10 hombres. Estas diferencias eran más

acusadas a partir de los 55 años: tenían un empleo el 63.2% de hombres frente al 40.7% de las mujeres. (IECM, 2013).

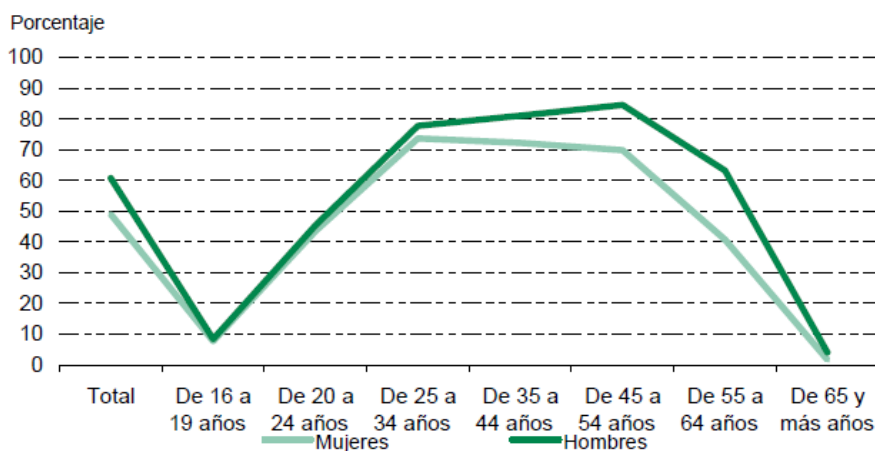


Figura 6. Tasa de empleo de la CM 2012 según género

Fuente: IECM (2013)

Al comparar la tasa de empleo de hombres y mujeres vemos que hay un punto de inflexión importante en ambos sexos a partir de los 30 años (Figura 6): en los hombres se incrementa de manera importante mientras que en las mujeres comienza a caer. Una de las circunstancias que pueden explicar este fenómeno es la maternidad.

No se puede concluir en la descripción de este grupo poblacional sin mencionar un acontecimiento que condicionaba enormemente a los madrileños en el momento del estudio. Se trata de la crisis económica. Martínez del Castillo et al. (1992) consideraban que los cambios económicos, sociales o demográficos podían afectar a las demandas e influir sobre el mercado de servicios deportivos, por lo que un cambio de la magnitud de la crisis económica sufrida en España tuvo que afectar a los hábitos deportivos. Tener datos de la población adulta en el año 2011 puede resultar de gran interés, ya que en ese momento la sociedad se encontraba sumida en la crisis, pero todavía no había tenido lugar el incremento del IVA, por lo que será interesante comparar los datos de este estudio con estudios posteriores a la mencionada subida del IVA para ver cómo ha afectado esa subida a las condiciones de vida de las personas adultas y a sus prácticas de actividad física.

Para finalizar este capítulo señalar que las principales características de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid en relación con la práctica de actividad física podrían resumirse en los siguientes puntos:

La población adulta de la Comunidad de Madrid, especialmente la comprendida entre los 30 y 45 años, es un grupo muy numeroso y heterogéneo. Las personas adultas en España son el grupo poblacional que dispone de menos tiempo de ocio.

A partir de los 30 años la tasa de empleo de las mujeres cae mientras que la de los hombres aumenta. El número de hijos influye en la empleabilidad de ambos: en ellos aumenta y en ellas disminuye. El cuidado del hogar y familiares son las principales razones por las que las mujeres optan por un empleo a tiempo parcial.

Desde el inicio de la crisis económica el desempleo ha aumentado en ambos sexos pero lo ha hecho de manera menos acusada entre las mujeres.

En las últimas décadas se constata que las mujeres españolas tienen menos hijos (una media de 1.4 en 2011) y más tarde (31.7 años).

Las mujeres empleadas con responsabilidades familiares y del hogar (la denominada doble jornada) son las que menos tiempo de ocio disponen para la práctica de actividades físicas.

Las mujeres dedican más tiempo que los hombres a las tareas relacionadas con el cuidado del hogar y familiares. Las mujeres españolas señalan como prioridad la dedicación de su tiempo al hogar y familia más que a ellas mismas.

En comparación con las mujeres los varones son más y dedican más tiempo a la práctica de actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio. Las mujeres entre 50 y 64 años incrementan el tiempo de ocio empleado en realizar actividades físicas como caminar al disminuir su tiempo dedicado al cuidado del hogar y familia.

2.3. Demanda de actividad física por parte de las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Diferencias de género.

En este capítulo se describen los hábitos deportivos de la población española que recogen las principales investigaciones realizadas, incidiendo en las diferencias de género de la población adulta. Para la elaboración de este capítulo se han utilizado diversas fuentes:

1. El *Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity*: Elaborado entre el 23 de noviembre y el 2 de diciembre de 2013, en el que se entrevistaron a 27919 europeos en los 28 estados miembros. Los datos que nos ofrece este estudio nos permite conocer a la población europea, y contrastarla con la española. Este Eurobarómetro nos ofrece información sobre la cantidad de personas que practican deporte, la frecuencia de práctica, diferencias de género, de edad, y nivel sociocultural, tipo de actividades que se practican, y lugares preferidos para la realización de estas actividades.

2. Las diez grandes encuestas sobre hábitos y comportamientos deportivos, realizadas en la población española. Las dos primeras encuestas datan de 1968 y 1974 y fueron elaboradas por el Instituto Nacional de Estadística [INE]. En el año 1975 el Instituto ICSA-Gallup realizó por encargo de la Delegación Nacional de Educación Física y Deporte, antecedente durante el franquismo del actual CSD (Consejo Superior de Deportes), la primera encuesta sistemática de alcance nacional. Posteriormente las encuestas representativas de la población española, con periodicidad quinquenal, han sido dirigidas por García Ferrando en los años 1980, 1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010 y 2015 patrocinadas por el CSD y llevadas a cabo por el Centro de Investigaciones Sociológicas [CIS]. Este análisis sociológico es considerado la línea de estudio más consistente sobre los hábitos deportivos de la población española y nos permite, entre otros, conocer la evolución de los hábitos deportivos en España en los últimos veinticinco años. Pretende facilitar diagnósticos y orientar actuaciones en función de los cambios que se van produciendo en las demandas y necesidades manifestadas por la población española joven, adulta y mayor de ambos sexos.

Para el análisis comparativo se tomará como referencia la encuesta de 2010, en primer lugar por ser la más cercana temporalmente a los datos del presente estudio y porque en el estudio 2015, al haber mezclado encuestas realizadas con diferente metodología hace menos rigurosa la comparación.

3. Los estudios de Vázquez (1993) y su continuación a través del estudio del Instituto de la Mujer (Instituto de la Mujer [IM], 2005) sobre los hábitos deportivos de las mujeres jóvenes, adultas y mayores en España.

4. El estudio *Deporte, salud y calidad de vida* (Moscoso et al., 2009). Este análisis sociológico realizado en una muestra representativa de la población española nos permite profundizar en la influencia de la actividad física y del deporte sobre la salud y el bienestar de la población en España.

5. Las diversas encuestas e investigaciones realizadas en comunidades autónomas, con especial atención a las de la Comunidad de Madrid (Rodríguez, Mayorga, Merino, Garrido y Fernández del Valle, 2005; Rodríguez et al., 2011), y el estudio sobre hábitos deportivos de las mujeres adultas del municipio de Madrid de Martínez del Castillo, Vázquez, Graupera, Jiménez-Beatty y Ríos (2005).

6. Los barómetros del CIS, que periódicamente consultan sobre actividad física (CIS, 2014)

7. La última fuente de referencia serán los datos nacionales del estudio DEP2010-19801 del Plan Nacional I+D+i 2010-2013 (Martín et al., 2014), así como las publicaciones derivadas referidas a población de la Comunidad de Madrid en la DE (Martín, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty y Rivero-Herráiz, 2014) y DL, de su estudio piloto (Pedrajas, Martín, Barriopedro y Vives, 2015).

2.3.1. Segmentos de demanda de práctica de actividad física

Como ya se ha mencionado, el concepto *segmentos de demanda de actividad física* (Martínez del Castillo et al., 2006) se utiliza para clasificar a una población en función de dos variables: práctica de actividad física y deseo de práctica. De acuerdo a estos dos indicadores en la presente tesis doctoral se distinguirá entre tres grupos:

1. Demanda Establecida (DE): Personas que, en la actualidad, practican actividades físicas

2. Demanda Latente (DL): Personas que desean practicar aunque no practiquen en la actualidad actividades físicas

3. Demanda Ausente (DA): Personas que en la actualidad no practican ni desean practicar actividades físicas

En la Unión Europea, según el último Eurobarómetro del deporte (European Commission [EC], 2014), la DE está constituida por el 58% de la población. No aparecen datos relacionados con la DL y DA.

Dicho estudio ha detectado una mayor práctica masculina y un descenso de la práctica relacionado con la edad. Las diferencias de género parecen ser mayores en los rangos menores de edad.

También se observan diferencias relacionadas con el nivel de estudios (a mayor nivel de estudios mayor tasa de práctica) y con la situación laboral (mayor práctica por parte de directivos, menor en desempleados).

Mientras que en España la DE se sitúa en torno al 55% (56% según EC (2014); 53.5% según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2015), ligeramente por debajo de la media Europea. En adultos la DE fue del 37.17% en 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011), y del 39.56% en 2014 (CIS, 2014)

A nivel nacional también existen diferencias de género en la práctica de actividad física. Observando un mayor porcentaje de hombres (59.8%) que de mujeres

(47.5%) practicantes (MECD, 2015). Mayor práctica a mayor nivel de estudios y, al igual que en Europa, descenso de la práctica con la edad.

Desde las primeras encuestas de hábitos deportivos en los años 60 (IM, 2006; García Ferrando, 1991; Vázquez, 1993; García Ferrando, 2001; García Ferrando, 2006a; García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015) se ha observado un continuo incremento de la práctica de actividad física, muy pronunciado hasta los años 90 y se observa un nuevo impulso en los últimos 5 años (Figura7).

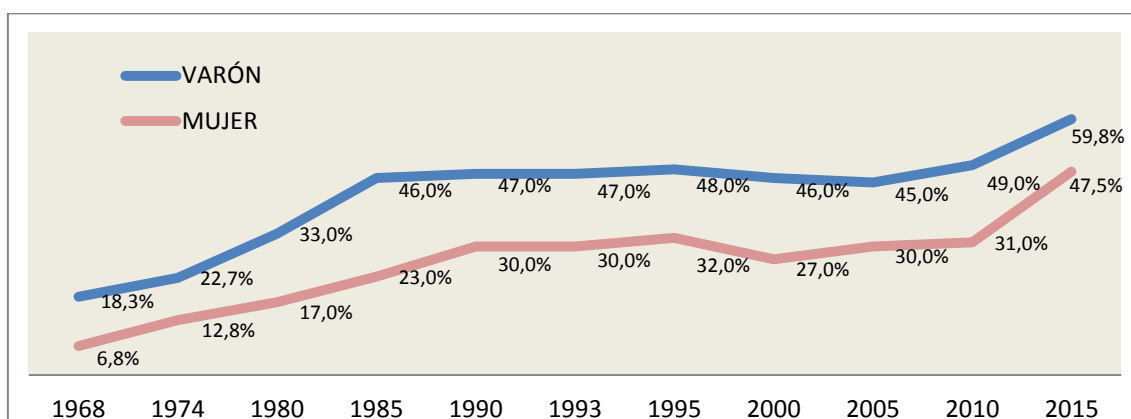


Figura 7. Evolución Demanda Establecida España 1968-2015

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de: IM, 2006; García Ferrando, 1991; Vázquez, 1993; García Ferrando, 2001; García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015

Como se puede observar en la figura 7, aunque la tasa de práctica de actividad física ha ido aumentando, las diferencias de género se han mantenido bastante estables con el paso del tiempo. El estudio de Moscoso et al. (2009) detecta, igual que ocurría con la población europea que las diferencias de género son menores a medida que aumenta la edad de los sujetos (figura 8).

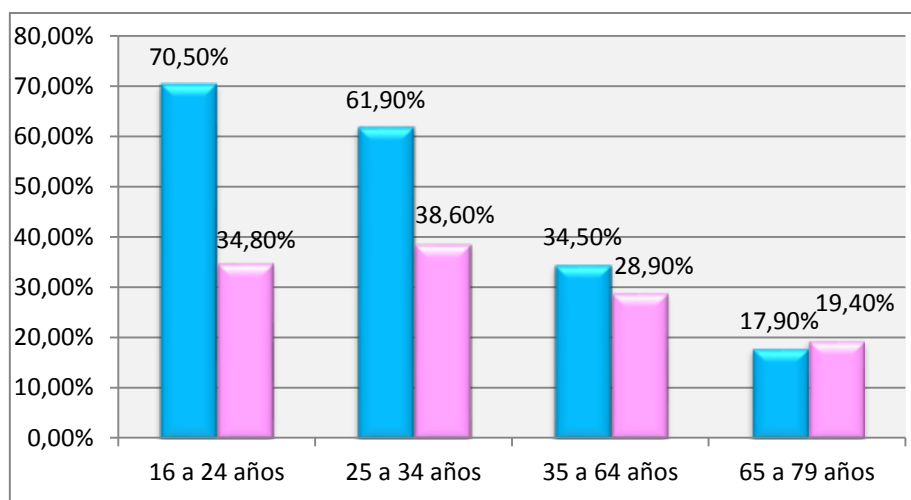


Figura 8. Demanda Establecida en España según género y edad.

Fuente: Adaptado de Moscoso et al., 2009

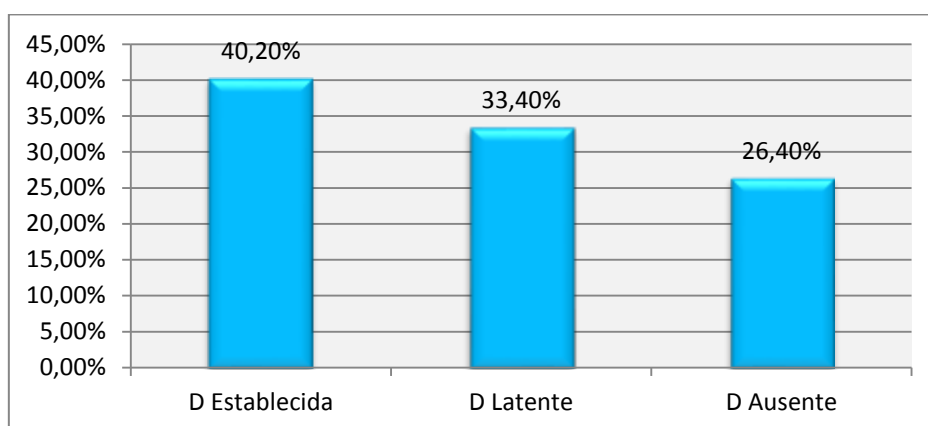
En el estudio de Martín et al. (2014) se observa que en 2014 el 60.3% de los españoles adultos se encontraba en el grupo de DE (64.3% hombres; 56.5% mujeres), el 21% en el de DL (18% hombres; 23.9% mujeres) y el 18.7% en el grupo de demanda ausente (17.7% hombres; 19.6% mujeres).

En el marco de la Comunidad de Madrid se encuentra el estudio de Rodríguez, Mayorga, Merino, Garrido y Fernández del Valle (2005) que analizaron los hábitos de actividad física de los madrileños de entre 15 y 69 años. En este estudio se pudo comprobar que la tasa de práctica de la Comunidad de Madrid era del 55.7%. Según datos del CIS (MECD, 2015) esa tasa fue del 58.1% bastante superior a la media española (53.5%). El estudio de Rodríguez et al. también pone de manifiesto las diferencias de género: El 64.2% de los hombres practicaban, frente al 47.7% de las mujeres.

Como sucedía a nivel nacional, en este estudio se observa que la tasa de práctica descende con la edad. De un 67.8% de práctica de los individuos de 15 a 24 años hasta un 36.2% de práctica de la población de 55 a 69 años. En relación a otras variables sociodemográficas practicaban más individuos con estudios superiores, y de clases sociales más altas. Sin embargo, en el posterior estudio de 2011 (Rodríguez et al., 2011), en el que analizaron el nivel global de actividad física (trabajo, desplazamientos

y tiempo libre) comprobó que personas con estudios superiores tenían más probabilidades de no alcanzar las recomendaciones de Actividad Física, así como los fumadores habituales y los que percibían su salud como mala. Este estudio concluyó que el 80% de los madrileños tenía un nivel global de actividad física moderado o alto, siendo menor de nuevo en la población adulta, en la franja entre los 45 y 54 años.

Y por último, en relación al municipio de Madrid, se encuentra el estudio Martínez del castillo et al. (2005). En este estudio se comprobó que un 40.2% de las mujeres adultas se encontraban en el grupo de DE, es decir que ya practicaban algún deporte, y de éstas, un 39.9% desearía practicar otra actividad más (DL dentro de la DE). En cuanto a las no practicantes, un 33% desearían practicar (demanda latente) y un 26% se encontraba en el grupo de demanda ausente, es decir, ni practicaban ni deseaban hacerlo (Figura 9).



(Incluye Caminar)

Figura 9. Demanda de Actividad Física en las mujeres adultas del municipio de Madrid 2005

Fuente: Martínez del Castillo et al., 2005

Resulta interesante analizar a las personas que no practican actividad física, cuestión que no ha sido abordada en la mayoría de los estudios, para tener datos que permitan estimular su incorporación a la práctica de actividad física. La lucha contra el sedentarismo tiene que ser una prioridad para las instituciones que velan por la salud de los ciudadanos. Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de actividad física da lugar a unos niveles más altos de salud y una menor tasa de enfermedades crónicas (United States Department of Human Health and Services

[USDHHS], 2008). A nivel nacional, la percepción de la propia salud física fue más positiva para las personas practicantes (Moscoso et al., 2009) y en el caso de las mujeres, el estudio de Brown, Burton y Rowan (2007) mostró beneficios específicos asociados a la práctica de actividad física.

A pesar de todo este conocimiento sobre los beneficios de la práctica de actividad física, en la Comunidad de Madrid se comprobó (en un estudio que incluía actividades como caminar para ejercitarse o bailar), que más hombres (40.1%) que mujeres (22.6%) alcanzaban las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre y que el grupo al que le era más difícil cumplir estas recomendaciones era el de las personas adultas de entre 35 y 44 años (Rodríguez et al., 2011)

Con respecto a las características socio-demográficas de este conjunto de mujeres adultas del municipio de Madrid cabe resaltar que:

1. Las mujeres que trabajan solo en su empleo son el 59% de la DE
2. La mayor tasa de DL aparece en el grupo de mujeres que compatibilizan empleo y hogar (39%)
3. La demanda ausente es mucho mayor (un 37%) en las mujeres que sólo se dedican a su hogar que en las otras dos situaciones ocupacionales (entre el 18% y 22%).
4. Con respecto a la edad no hay apenas diferencias en la DE pero si aparece en la DL y DA. La primera parece descender con la edad produciéndose la tendencia inversa en las que no practican ni desean hacerlo.

2.3.2. Diferencias de género según el tipo de actividad física demandado

La gran diversificación de actividades experimentada en las últimas décadas ha hecho necesaria la agrupación de las mismas para su análisis. Hasta el año 2005 la natación recreativa fue la actividad más practicada en las encuestas de Hábitos deportivos del CIS-CSD pero, en la encuesta de 2010 fue superada por el fútbol (en sus diversas modalidades) y por una nueva agrupación de actividades denominada *gimnasia y actividad física guiada*. En la encuesta de 2015 las diferentes modalidades de gimnasia vinculada al ejercicio físico no competitivo se vuelven a segregar en varios grupos, por lo que descienden en el ranking de las actividades más practicadas, quedando en primer lugar el ciclismo, seguido de la natación, senderismo y carrera a pie. Una de las tendencias importantes evidenciadas es el incremento de práctica autónoma.

Sin embargo en la segregación por sexos se observa que la actividad más practicada por las mujeres es la gimnasia suave (46% de práctica) seguido de la natación (41.2%) y de la gimnasia intensa. (García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015).

La actividad de caminar no fue considerada en este análisis. Sin embargo, se analizó por separado, detectando que en 1990 el 58% de los encuestados caminaban, cifra que ha ido aumentando hasta el 70.6% de sujetos que caminaban en 2015. La actividad de caminar es más popular entre las mujeres (74% frente al 67% de los hombres) y entre las personas adultas.

Berzosa, Gómez-Angulo, Rogodón, y Santamaría (2013) haciendo una reflexión sobre los datos de dichas encuestas explican que aunque las mujeres practican actividad física en menos proporción que los hombres, utilizan la actividad de caminar como medio de ejercitarse y esto lo hacen con más frecuencia que los hombres.

En estudios específicos sobre hábitos deportivos de las mujeres (Vázquez, 1993; IM, 2006 y Martínez del Castillo et al., 2005) consideran esta actividad junto al resto de actividades físicas, dada la importancia que esta actividad tiene para las mujeres.

En estos mismos estudios se han ido observando diferencias de género en la elección de actividades físicas practicadas: Natación y gimnasia por parte de las mujeres frente a fútbol y baloncesto por parte de los hombres (Vázquez, 1993). En el año 2005 se empieza a observar la actividad de caminar como la actividad común entre hombres y mujeres y la gimnasia como actividad femenina frente a los deportes de balón como actividad masculina (IM, 2006).

En la población adulta se observa que las actividades más practicadas son las actividades cíclicas de resistencia como el ciclismo, la natación, la carrera y el senderismo, seguido del fútbol y a continuación las gimnasias (García Ferrando y Llopis, 2011; CIS, 2014)

La encuesta de hábitos deportivos en España 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011) no proporciona información segregada por sexos de población adulta, pero sí de población general. En cuanto a las actividades, la más practicada por hombres y mujeres fue montañismo, senderismo, excursionismo, a parte de esta actividad los hombres practicaron actividades deportivas tradicionales, como el tenis, pádel o atletismo y gimnasias intensas mientras que las mujeres se decantaron por actividades físicas con acompañamiento musical o de inspiración oriental, gimnasia en piscina y caminar.

Los datos del barómetro de junio 2014 (CIS, 2014) revelan ciertas diferencias con los datos de 2010. Fútbol, ciclismo y carrera a pie serían las actividades más practicadas por hombres mientras que por las mujeres serían la natación recreativa, las gimnasias tanto suaves como intensas y la carrera a pie.

El estudio de Martín et al. (2014) pone de manifiesto que caminar es la actividad más practicada por las personas adultas. Después, las mujeres asisten a clases colectivas y los hombres practican actividades autónomas al aire libre.

En la Comunidad de Madrid la actividad más practicada fue la natación, seguida de Gimnasia Suave y Gimnasia Intensa. En el análisis acerca de la actividad de caminar se observó un 77.4% de práctica por parte de residentes de la Comunidad de Madrid, tan sólo superado por Castilla León (García Ferrando, 2015).

Según el estudio de Rodríguez et al. (2005) la actividad física más practicada fue la carrera a pie (24.4%), seguido del fútbol (23%), *fitness* (16.4%), senderismo (14.9%) y las actividades acuáticas no regladas (14.7%). En relación a las diferencias de género, en el Anuario estadístico de la Comunidad de Madrid 1985-2013: Indicadores de Género 2012 (Figura 10), se puede comprobar que los datos coinciden con los estudios anteriormente mencionados en el sentido de que, tanto en España como en la Comunidad de Madrid las actividades más practicadas por las mujeres son el grupo de clases colectivas o actividades dirigidas (gimnasia, aeróbic, yoga...), seguida del patinaje, el caminar y la natación.

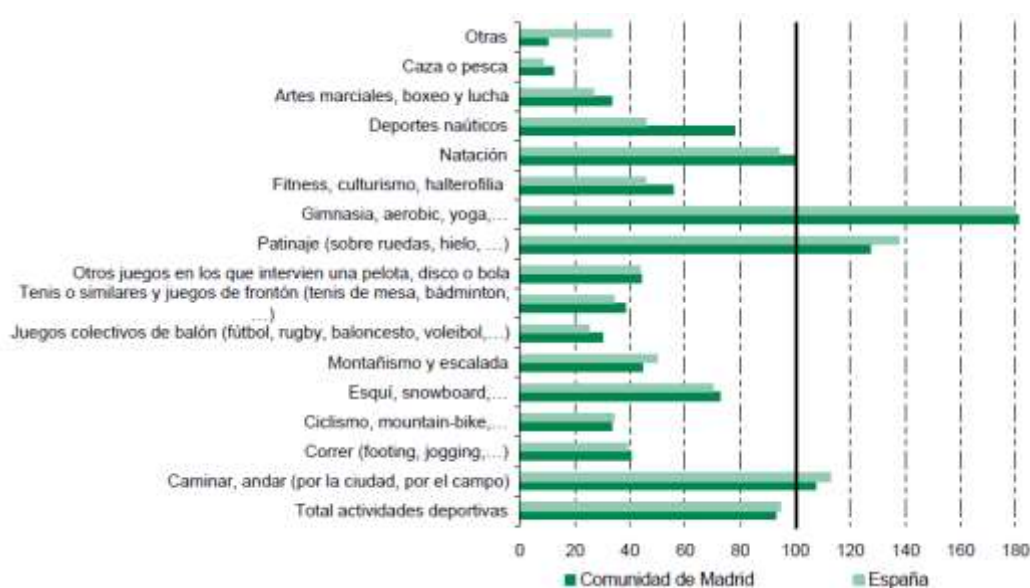


Figura 10. Actividades físicas practicadas por las mujeres de la CM y de España en 2002

Fuente: IECM, 2013

En el plano municipal, Martínez del Castillo et al. (2005) nos da información sobre DE y DL. Este estudio pone de manifiesto que las actividades más practicadas por las mujeres en 2005 fueron aquellas agrupadas en la categoría ejercicio físico, seguido de actividades acuáticas y actividades con música, llamando la atención que tan sólo el 8.8% de las mujeres manifestaron que caminaban. En la DL, las tres actividades más deseadas son las mismas, aunque las encabezan las actividades acuáticas, observando una muy poca demanda de la actividad de caminar.

2.3.3. Perfil sociodemográfico

En este apartado se pretende exponer cómo influyen las principales variables sociodemográficas a la práctica de actividad física.

En primer lugar se analizará cómo afecta la *edad*. Como se ha podido observar en apartados anteriores, los diversos estudios sobre hábitos deportivos han demostrado que, por lo general, la tasa de práctica deportiva desciende con la edad, con excepción del grupo de mujeres adultas del municipio de Madrid del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005), en el que se observó que a medida que incrementa la edad, incrementa la práctica de actividad física, el interés por la misma y la valoración de su necesidad. El tipo de actividades practicadas también varía en los diferentes rangos de edad. En España la actividad más practicada por los adultos hasta los 54 años fue el ciclismo, y entre los 55 y 64 años la natación (MECD, 2015)

La edad afecta también a la actividad practicada. El ciclismo que es la actividad más practicada entre los 35-44 años deja su puesto a la natación en edades más avanzadas. La actividad de fútbol va perdiendo protagonismo al aumentar la edad de los sujetos mientras que las gimnasias van aumentando su práctica y pasando de gimnasias intensas a gimnasias suaves. La actividad de caminar adquiere relevancia tras los 55 años. (CIS, 2010). Una tendencia similar se observa en el barómetro de 2014 (CIS, 2014).

Otra variable que se pretende analizar es la *clase social*. Para ello se ha recurrido al estudio del CIS de 2011, ya que en el último no se contempla este factor. La tasa de práctica de actividad física de los españoles (García Ferrando y Llopis, 2011) parece ser mayor en las clases sociales más altas (Tabla 4). En relación al tipo de actividades, clases sociales más altas se decantan más por AFCF y clases más bajas por caminar y AFD.

Tabla 4

Práctica deportiva de los españoles según la clase social

CLASE SOCIAL	Clase Alta/media-alta (n=1895)	Nuevas clases medias (n=1647)	Viejas clases medias (n=920)	Obreros Cualificados (n=1969)	Obreros no cualificados (n=633)
AFCF (n=1538)	28.7	27.2	13.0	21.8	8.3
AFD (n=5507)	26.1	21.8	12.7	28.9	8.9
CAM (n=118)	13.6	21.2	18.6	34.7	9.3
Total (n=7163)	26.5	23.0	12.8	27.5	8.8

*AFCF: Actividades Físicas de la Cultura Femenina; AFD: Actividades físico deportivas; CAM: Caminar

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio de García Ferrando y Llopis, 2011

En el estudio de mujeres (IM, 2006) los datos fueron similares: Un 52.9% de práctica en la clase alta o media alta, un 47.6% de práctica en la clase media y un 40.2% en la clase baja o media baja. Y en relación al nivel de ingresos, también practicaban más las mujeres que ganaban más: Más de 3000 euros (55.8% de práctica), seguido de entre 1801 y 3000 euros (52.8% de práctica).

En cuanto al estudio de Moscoso et al. (2009), se valoró la práctica de actividad física en función del nivel de ingresos. En el año 2007 practicaban actividad física el 51.6% de los españoles que cobraban más de 1000 euros mensuales y el 32.4% de los españoles cuyos ingresos no superaban esa cifra.

A nivel autonómico (Rodríguez et al., 2005), la tasa de práctica entre los sujetos que se consideraban de clase baja o media baja se situaba en torno al 40%, mientras que los que se consideraban de clase alta, media alta o media se situaban en una tasa de práctica entorno al 60%.

En el municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005) sucedía lo mismo; Las mujeres de clases sociales más altas practicaban más.

En cuanto al tipo de actividad practicado por las diferentes clases sociales, la encuesta de hábitos deportivos en España de 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011) indica más práctica de deportes tradicionales por parte de las clases sociales más altas y gimnasias por parte de las clases obreras. Sin embargo en el barómetro de 2014 (CIS,

2014) se observa una proliferación de las actividades autónomas por parte de todas las clases sociales, que superan al deporte tradicional y a las gimnasias.

De la misma forma se observa que afecta el *Nivel de Estudios*: A mayor nivel de estudios, mayor tasa de práctica y mayor frecuencia de práctica. Se observa un 38.8% de práctica en personas que como máximo han cursado la primera etapa de secundaria. Un 63.1% en aquellas que han terminado la secundaria y 73.4% en personas con estudios superiores (MECD, 2015). En el estudio del IM (2006) y en el de Moscoso (2009) los datos fueron similares. A mayor nivel de estudios mayor tasa de práctica de actividad física. Lo que parece no determinar el nivel de estudios es la elección de la actividad física practicada (Tabla 5).

Tabla 5

CLASE SOCIAL	Sin estudios (n=76)	Primaria (n=2510)	Secundaria (n=1246)	FP (n=1373)	Medios universitarios (n=869)	Superiores (n=1070)
AFCF (n=1572)	2.6	32.8	15.0	18.8	13.4	15.6
AFD (n=5507)	.4	34.5	17.7	19.1	11.7	14.6
CAM (n=118)	10.1	54.6	14.3	9.2	5.0	5.0
Total (n=7163)	1.0	34.5	17.1	18.8	14.7	14.7

Práctica deportiva de los españoles según la el nivel de estudios

*AFCF: Actividades Físicas de la Cultura Femenina; AFD: Actividades físico deportivas; CAM: Caminar

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio de García Ferrando y Llopis, 2011

En el caso de la Comunidad de Madrid (Rodríguez et al., 2005) también se aprecia que conforme aumenta el nivel de estudios, la práctica de actividad física es mayor. Encontrando el mayor porcentaje de práctica en el grupo de universitarios superiores, con un 67% de práctica. Datos similares a los del estudio de adultos de Sevilla (Chacón-Cuberos, Chacón-Borrego, Zurita-Ortega y Chacón Zagalaz, 2016).

En cuanto al tipo de actividades practicadas, la actividad más practicada por personas sin estudios es la gimnasia suave en centro deportivo, la más practicada por personas con estudios primarios el ciclismo recreativo, por personas con estudios secundarios o FP fútbol y la más practicada por los universitarios la natación, pero no se ve una clara correlación entre nivel de estudios y actividad practicada (CIS, 2010).

Visto esto se procederá a ver cómo afecta a todas estas variables el *estado civil* de los sujetos. En el estudio del IM (2006) se pudo comprobar que los grupos de mujeres de práctica de actividad física mayoritaria fueron los de las mujeres solteras (52.2%) y aquellas que vivían en pareja (54.3%), seguido del de las mujeres casadas (44.6%). El grupo que menos practicaba fue el de las mujeres divorciadas (30.3%). No se han encontrado datos sobre la Comunidad de Madrid en relación a la práctica de actividad física y el estado civil.

2.3.4. Perfil de condiciones de vida

Parece que el aspecto que más condiciona la vida de las personas adultas en la actualidad es el *tiempo*. Ese tiempo es empleado de diferentes maneras por hombres y mujeres. Diversos estudios han demostrado que, por lo general, las mujeres dedican más tiempo al hogar y a la familia que los hombres y que los hombres dedican más tiempo al trabajo y al ocio que las mujeres (IM, 2006). Esto afecta a la práctica de actividad física. En el municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005), las mujeres que sólo trabajaban en su empleo remunerado presentaban la mayor tasa de práctica (59.9%). El grupo de mujeres que compatibilizaba las tareas del hogar con su empleo presentaban la mayor DL (39%) y el grupo de mujeres que sólo se encargaba de las tareas del hogar presenta la mayor DA (37%).

Las personas con trabajo remunerado y los estudiantes fueron los grupos de mayor tasa de práctica mientras que las personas que se dedicaban a las tareas domésticas fue uno de los grupos de menor práctica, sólo superado por los jubilados (MEC, 2015; Moscoso et al., 2009; IM, 2006).

En un estudio realizado a adultos en Suecia y Estados Unidos se observó que la situación laboral influía en la práctica de actividad física de los estadounidenses, pero no de los suecos, por lo que parece que las políticas laborales y la educación tienen influencia en la relación entre el trabajo y la práctica de actividad física. Lo que si fue común a ambos países fue que el nivel de actividad física laboral influía en el nivel global de actividad física, en ningún caso se detectaron diferencias de género. (Kwak, Berrigan, Van Domelen, Sjostrom y Hagstromer, 2016). Este último dato coincide un

estudio realizado a la población Madrileña (Garrido Muñoz, 2013) en el que al analizar el nivel de actividad física global se observó que cuatro de cada cinco adultos residentes en la Región de Madrid cumplían con las recomendaciones mínimas de actividad física. Sin embargo, al analizar sólo la actividad física realizada en el tiempo libre, sólo una de cada tres personas cumplía con esas recomendaciones.

Dentro de las tareas domésticas se podrían diferenciar dos grandes tareas: Cuidado de los hijos y labores del hogar. El *cuidado de los hijos* es una tarea que todavía recae en mayor medida sobre las mujeres, por lo que es un aspecto analizado en los estudios sobre la mujer, como es el caso del estudio del IM (2006), en el que se preguntó a hombres y mujeres sobre la medida en la que creían que afectaba tener hijos a la práctica deportiva. Tanto hombres como mujeres consideraron que era una cuestión que afectaba más a las mujeres y que afectaba de forma negativa a la práctica de actividad física.

Las mujeres que opinaban que los hijos afectaban negativamente a la práctica deportiva de las propias mujeres eran en mayor medida de edades comprendidas entre 30 y 49 años, de clase social media, que consideraban que la sociedad otorgaba poca importancia al deporte practicado por mujeres y que también consideraban que el vivir en pareja y tener personas a su cargo afectaba negativamente a la práctica de actividad física de las mujeres.

El estudio del IM (2006) detalla las diferencias temporales entre hombres y mujeres en relación al cuidado del hogar y la familia. En un día lectivo los hombres dedicaban 6 horas a estos menesteres y las mujeres 7.7 horas. En día festivo los hombres dedicaban una media de 8.2 horas y las mujeres alrededor de 9 horas.

Las mujeres que se dedicaban únicamente a las labores del hogar manifestaron en un 32% de los casos que el motivo por el que no practicaban actividad física era la falta de tiempo (IM, 2006).

En el estudio de mujeres del municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005) se observó que las mujeres adultas que se encargaban de todas las tareas domésticas eran principalmente de clase Media/baja (54.4% de las mismas realizaban

todas), tenían entre 50 y 64 años (54.2%), eran sobre todo separadas o divorciadas (71.7%) y no tenían empleo remunerado (59.6%).

De las mujeres sin trabajo remunerado el 39.3% practicaba actividad física (DE), el 23.4% no practicaba pero si deseaba hacerlo (DL) y el 37.3% ni practicaba ni deseaba hacerlo (DA).

En relación al *tiempo libre* (García Ferrando y Llopis, 2011) se pudo comprobar que los hombres disponían de más horas de tiempo libre (4.7 horas en un día laborable) que las mujeres (3.6 horas), que el grupo de edad que disponía de más tiempo libre era el de mayores de 64 años y en relación al estatus económico los que disponían de más horas diarias de tiempo libre eran obreros cualificados seguidos de las viejas clases medias. En cuanto al tamaño de municipio, tenían más tiempo libre las personas que vivían en los municipios más pequeños. Según el barómetro del CIS (2014) las personas adultas, tanto hombres como mujeres disponían de menos de 4 horas de tiempo libre en día laborable.

Como afirmaban García Ferrando y Llopis, (2011, p. 36):

Las mujeres, con 3.6 horas diarias de tiempo libre, y tal como ya es conocido por otras investigaciones, disponen de una hora larga menos, 1.1, de tiempo libre que los hombres, 4.7 horas. Se trata de una diferencia horaria notable que afecta de manera importante a la cantidad y calidad de actividades de tiempo libre que pueden hacer ambos colectivos de población y en particular, (...) a la propia práctica deportiva

En el estudio del IM (2006) y volviendo al gráfico 2.8 los resultados corroboran las afirmaciones de García Ferrando en relación a las actividades de tiempo libre. Tanto en los días laborables como en los festivos, las mujeres dedicaban menos tiempo que los hombres a la práctica deportiva y a otras actividades de ocio.

Sin embargo, la falta de tiempo fue un motivo que alegó mayor cantidad de hombres que de mujeres para no practicar actividad física (49.1% de los hombres y 45.8% de las mujeres). Dentro del grupo de mujeres, las que acusaron mayor problema en relación a la falta de tiempo fueron mujeres de 30 a 49 años, dedicadas a tareas del

hogar, con estudios secundarios de clase social alta o media alta, que vivían en entorno urbano.

En el estudio de la Comunidad de Madrid (Rodríguez et al., 2005) la falta de tiempo fue el principal motivo de abandono de práctica de actividad física (32.3% del 25.3% de los habitantes de la CM que habían abandonado la práctica deportiva) y el principal motivo (31.1%) por el que no practicaban el 19% de los habitantes de la CM que nunca habían practicado.

En el estudio de mujeres del municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005) se observó que el 28.2% de las mujeres tenía entre una y dos horas libres diarias, el 23% entre 2 y 4 y el 19.4% entre media hora y una hora.

Las mujeres que disponían de más tiempo libre eran las que se dedicaban a las tareas del hogar (Con una media de 246.59 minutos diarios), pertenecientes a clases alta/media alta (el 20% de las mismas tenían más de 6 horas libres diarias), de 50 a 64 años (el 31.1% tenían más de 6 horas libres diarias).

Otro factor que determina el perfil de condiciones de vida y que está muy relacionado con la práctica de actividad física es el *estado de salud*. La mejora de la salud fue el principal motivo por el que 62% de los europeos y el 73% de los españoles practicaban actividad física (EC, 2014). La salud fue también el principal motivo por el que las mujeres españolas en el año 2005 (IM, 2006) recomendarían practicar actividad física (90.7%).

En este estudio no se preguntó directamente por la salud percibida, pero al analizar las barreras a la práctica se observó que 22.6% de los hombres y el 27.7% de las mujeres manifestaron que no tenían suficientes posibilidades para practicar actividad física por limitaciones físicas.

En el estudio de Moscoso et al. (2009) si se analizó la salud percibida y se pudo contemplar que el 55.3% de los encuestados consideraban tener un buen estado de salud y se sentían bien con ello.

La *forma física* fue un motivo menor para la práctica de actividad física. Por este motivo practicaron el 40% de los europeos y tan sólo el 23% de los españoles. (EC, 2014). Estos datos contrastan con los del estudio de García Ferrando (2015) en el que el mantenimiento de la forma física resultó el motivo más relevante para los españoles.

Los españoles han considerado su nivel de forma física de forma favorable. Esta valoración ha ido aumentando progresivamente desde 1990 (García Ferrando y Llopis, 2011) y ha condicionado la práctica de actividad física observando que:

- De las personas que consideraban tener una forma física excelente el 69% eran practicantes y el 31% no practicantes.

- Las personas que se consideraban con buena forma física eran la mitad practicantes y la mitad no practicantes.

- Las personas que consideraron tener una forma física francamente mala fueron un 10% practicantes y un 90% no practicantes.

- La propia forma física fue percibida más positivamente por hombres que por mujeres.

En cuando a la población adulta, la mayoría declaró tener una forma física aceptable. (García Ferrando y Llopis, 2011; CIS, 2014).

2.3.5. Características de la práctica de actividad física

En este capítulo se realizará un análisis bibliográfico de los datos existentes a nivel nacional y en la Comunidad de Madrid relativos a las características de la práctica de actividad física. Más concretamente se analizarán las siguientes variables:

- Gasto Mensual
 - Modo de organización
 - Dirección Profesional
 - Modo de práctica
-

- Frecuencia de práctica
- Tiempo de práctica por sesión
- Localización temporal de la práctica
- Espacio o instalación empleada
- Modo de desplazamiento al lugar de práctica

El *gasto mensual* generado por la práctica de actividad física no ha sido contemplado en las encuestas de hábitos deportivos del Centro de Investigaciones Sociológicas [CIS] (García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011; MECD, 2015) ni en los estudios del Instituto de la Mujer (Vázquez, 1993; IM, 2006) ni en el estudio de Moscoso et al. (2009). En cambio, si ha sido abordado en la encuesta de la Comunidad de Madrid de forma anual (Rodríguez et al., 2005) y de forma mensual en el Municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005).

En el estudio de Martín et al. (2014) se observó que las mujeres adultas de la demanda establecida gastaban más que los hombres en la práctica de actividad física y que las mujeres de la demanda latente estarían dispuestas también a un gasto mayor.

En estudio de la Comunidad de Madrid se hace una estimación de gasto anual que generó la práctica deportiva de forma global (ropa, transporte, material deportivo, cuotas, etc.). Se observó que el 51.5% de los practicantes señalaron haber gastado entre 60 y 600 € a lo largo del año, el grupo mayoritario fue el que gastó entre 120 y 300 €. Un 39.4% indicó que el gasto anual fue inferior a 60 € y solamente para el 5.7% de los practicantes el gasto superó los 600 €.

La mayoría de las mujeres practicantes (DE) del Municipio de Madrid declaró gastar menos de 30 € mensuales (66.5%), un 25% dijo no gastar nada, un 15% se gastó menos de 18 € y un 26.2% gastó entre 19 y 30 €. Sólo un 17% manifestó gastar entre 31 y 42 € y un 15% por encima de los 43 € en su actividad física principal. Las mujeres que no practicaban pero deseaban hacerlo (DL), manifestaron estar dispuestas a asumir un gasto, mayoritariamente inferior a los 30€, un 25% estarían dispuestas a gastar entre 19 y 30 €, un 28% entre 6 y 12 €. Un 23% declaró que gastaría menos de 6

€ o nada. Por encima de los 31 € sólo manifestaron estar dispuestas a gastar el 24% de estas mujeres.

Sobre el *modo de organización* de la práctica de actividad física de la población española cabe destacar el incremento de la práctica autónoma desde 1990 hasta el año 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011). En la última encuesta del 2015 no hay datos sobre práctica autónoma, tan sólo se puede observar que hay más práctica en centros privados que en públicos y que entre los practicantes de centros privados son más numerosas las mujeres.

Coincidiendo con estos datos en el estudio de Martín et al. (2014) se observa una práctica autónoma mayoritaria por parte de hombres y mujeres. Un mayor número de mujeres que de hombres practica en instalaciones privadas aunque al analizar la demanda latente se observa un deseo de práctica en instalaciones públicas por parte de las mujeres.

En la Comunidad de Madrid, según el estudio de Rodríguez et al. (2005) la forma de organización fue también mayoritariamente por su cuenta (64.1%), seguido de práctica como actividad de un club, asociación, centro deportivo, etc. (26.4%) y como actividad del centro de enseñanza o del centro en que trabaja (8.9%).

En el Municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005), las mujeres de la DE también afirmaron practicar por su cuenta, en un 27.8%, aunque fueron superadas por las que practicaban en una empresa que supusieron el 28.9% de la muestra. Sin embargo, las mujeres de la DL, en un 90% dijeron que la práctica les gustaría que fuera organizada por una entidad, tal como el Ayuntamiento (65.3%), una empresa (13.4%) o una asociación. Tan solo el 11.1% manifestaron preferir organizar su propia actividad, solas o con personas de su entorno.

Respecto a la *dirección profesional*, del estudio de Martín et al. (2014) se desprende también una mayor práctica no supervisada, tanto por parte de los hombres como de las mujeres. Sin embargo, las mujeres no practicantes declaraban preferir hacerlo bajo supervisión profesional.

En el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) se observó que el 64.3% de las mujeres practicantes (DE) realizaron su actividad física bajo dirección profesional y el 35.4% realizó actividad física no supervisada. Asimismo, las mujeres que no practicaban pero desearían hacerlo (DL) dijeron preferir practicar bajo supervisión o dirección profesional (93.6%). Este estudio también proporciona información sobre el tipo de actividades que se practicaban de forma dirigida o autónoma, como se muestra en la Tabla 6.

Tabla 6

Actividades físicas más practicadas y deseadas por las mujeres adultas del municipio de Madrid según el tipo de dirección profesional

ACTIVIDAD	DEMANDA ESTABLECIDA		DEMANDA LATENTE	
	Actividad Dirigida	Actividad Autónoma	Actividad Dirigida	Actividad Autónoma
AF Acuática	61.1%	38.9%	93.6%	6.4%
Ejercicio Físico	84.7%	15.3%	98.0%	2.0%
AF y Música	95.5%	4.5%	100.0%	
Taichi/Yoga	88.0%	12.0%	100.0%	
Desplazamiento Aire libre	4.4%	95.6%	54.5%	45.5%
AF Naturaleza	.0%	100.0%	71.4%	28.6%
Deportes de Raqueta	66.7%	33.3%	100.0%	
Golf	.0%	100.0%		
Otros Deportes	66.7%	33.3%	83.3%	16.7%

*AF: Actividad Física

Fuente: Martínez del Castillo et al., 2005

En relación al *modo de práctica*, en el estudio de Vázquez (1993) se observó que el modo de práctica más habitual era con compañía, principalmente con amigos. En el 2005 (IM, 2006) la práctica más habitual fue la misma, pero la práctica autónoma fue aumentando, sobre todo entre los hombres.

García Ferrando y Llopis (2011) también analizaron el modo de práctica y su evolución desde el año 1990. Se puede observar, coincidiendo con los estudios del Instituto de la Mujer, que la forma elegida ha sido constante en el tiempo, la compañía preferida ha sido la del grupo de amigos/as, seguido por la mayor parte de las veces solo. Destaca en el año 2010, el incremento del grupo de compañeros de trabajo o estudios, en un 15%. Se observan diferencias entre hombres y mujeres en la práctica

en solitario, mayoritaria en las mujeres (al contrario que en estudio del IM (2006)) y la práctica con el grupo de amigos que es mayor en los hombres.

En cuanto a las mujeres del municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005). La mayor parte de la demanda establecida (55.5%) practicaba en grupos mixtos, siendo similar y en torno al 22% la práctica en solitario y la práctica en grupo de mujeres. Las mujeres de la DL querían practicar en grupo, sin importar el sexo de sus acompañantes. La demanda de actividad en solitario fue muy reducida.

Con respecto a la frecuencia de práctica la encuesta de hábitos deportivos en España indica que el 52.26% de los adultos de entre 35 y 64 años practicaban actividad física tres o más veces por semana (García Ferrando y Llopis, 2011). En el año 2015 el 46.2% de la población manifestó practicar actividad física al menos una vez a la semana (MECD, 2015).

Este estudio también facilitó información sobre la frecuencia con la que se practicaban las diferentes actividades físicas. La gimnasia, tanto suave como intensa fue la actividad que más frecuencia de práctica presentó, seguida de los deportes cíclicos (ciclismo, natación y carrera a pie).

En el estudio del IM (2006) se observó que en el año 2005 los españoles dedicaban 0.7 horas en día laborable y 0.9 horas en día festivo a la práctica deportiva. Las mujeres dedicaban menos tiempo que los hombres: 0.6 horas en día laborable y 0.5 en día festivo. Y de ellas, las que más practicaban eran las mujeres de 15 a 29 años que dedicaban 0.7 horas en día laboral y 0.59 en día festivo.

En cuanto a las actividades que presentaban más frecuencia de práctica, se encuentra la actividad de caminar (71.1% de práctica diaria) y la gimnasia (12.5% de práctica diaria).

La frecuencia de práctica observada por Rodríguez et al. (2005) en la Comunidad de Madrid revela que un 79.6% de la población practicante realizaba actividad física dos o más veces por semana, el 12.4% una vez por semana mientras que sólo el 7.5% lo hacían con menos frecuencia o en período vacacional.

Continuando con la tendencia, las mujeres madrileñas practicantes del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) practicaban dos veces por semana un 40.3%, tres veces por semana un 29.7%, una vez por semana el 22.8% y, por último, el 7.2% declaró practicarlos esporádicamente. Asimismo, las mujeres que no practicaban pero deseaban hacerlo expresaron que les gustaría practicar dos veces por semana en un 46%, tres veces por semana un 37% y un 13% que les gustaría practicar todos los días.

Por otro lado, la *duración de las sesiones* es una cuestión que no abordan los estudios de Hábitos Deportivos de los españoles ni los estudios del Instituto de la Mujer.

Si aporta información en este sentido la encuesta de la Comunidad de Madrid (Rodríguez et al., 2005). La mayoría de los practicantes encuestados (de 15 a 69 años) declararon practicar en sesiones de entre una y dos horas (55.7%), seguidos de los que practicaban una hora o menos (24.7%), y de los que practicaban entre dos y cuatro horas (14.1%). Más de cuatro horas dijeron practicar el 2% de las personas entrevistadas y depende el 2.6%.

El tiempo habitual de práctica de las mujeres adultas de la demanda establecida del Municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005) fue el de una hora o menos el día que practicaron (55%), el 12.6% dijo practicar tres cuartos de hora y un 5.3% media hora. El 16% dijo utilizar una hora y media por sesión y el 11% más de dos horas. En cuanto a la duración de las sesiones, la mayoría de las mujeres de la DL dijeron desear practicar una hora o menos en cada sesión. El 64% prefería una hora, el 10% tres cuarto de hora, el 5.5% media hora y sólo el 19.6% prefería más de una hora por sesión.

Otro dato relevante es la *ubicación temporal de la práctica*. Como se puede contemplar en la figura 11, la práctica femenina está más acotada que la masculina. Las mujeres practican entre semana y los hombres en cualquier momento (MECD, 2015; Vázquez, 1993; IM, 2006)

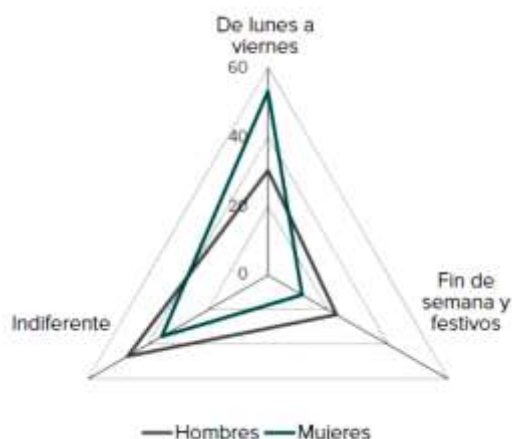


Figura 11. Ubicación temporal de la práctica de actividad física de los españoles en función del género.

Fuente: CSD, 2015

En el estudio de la Comunidad de Madrid (Rodríguez et al., 2005), en relación al momento de práctica deportiva se pudo observar que prácticamente la mitad de los practicantes madrileños realizaban actividad física de lunes a domingo (49.7%), un 25.3 % practicaba entre semana y tan sólo un 17.2 % la realizaba en periodos más restringidos.

En el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) se observó que el 51.1% de las mujeres adultas practicaba entre semana por la tarde, un 28.2% realizaba la actividad entre semana por la mañana, un 11% en días laborables por la noche, un 3.9% a mediodía y un 9.8% en fines de semana.

Sobre *los espacios o instalaciones de práctica de actividad física*, el Eurobarómetro del Deporte (EC, 2014) muestra que los espacios en los que más practicaban los españoles y europeos eran espacios al aire libre seguido del hogar en el caso de los Europeos y en el camino entre el hogar y el colegio/trabajo/tiendas en el caso de los españoles.

Según la encuesta de hábitos deportivos en España 2010 (García Ferrando y Llopis, 2010) los espacios más empleados para la práctica de actividad física fueron las

instalaciones públicas, tanto para los hombres como para las mujeres. Los hombres practican en lugares abiertos más que las mujeres y las mujeres superan a los hombres en la práctica en gimnasio privado. En cuanto a la población adulta, se observa en las franjas de 35-44 años y de 55-64 años una práctica mayoritaria en instalaciones públicas, como la media de la población. Sin embargo entre los 45 y 54 años, el lugar más empleado son los lugares abiertos. En la encuesta de hábitos deportivos de 2015 (MECD, 2015), con la matización metodológica que ya se ha comentado con anterioridad, los espacios más empleados fueron los espacios abiertos de uso libre, coincidiendo con la información seguida de gimnasios privados por parte de las mujeres y de otras instalaciones públicas y gimnasios privados por parte de los hombres.

En los estudios del Instituto de la Mujer, los espacios que presentaron la mayor tasa de práctica en el año 1993 (Vázquez, 1993) fueron los espacios al aire libre, en los que practicaban el 70% de los varones y el 55% de las mujeres. En el año 2005 (IM, 2006), los lugares escogidos fueron principalmente los espacios públicos al aire libre, en los que practicaban el 54.5% de los hombres y el 54% de las mujeres, seguido de instalaciones públicas (39.4% de los hombres y un 34.2% de las mujeres).

Según el estudio de Martín et al. (2014) los espacios más utilizados para la práctica fueron los espacios al aire libre, con una tendencia masculina a los espacios en la naturaleza y una tendencia femenina a los espacios urbanos. Las mujeres emplearon más las instalaciones deportivas privadas que los hombres. En la DL se observan mayores diferencias de género, los hombres se decantan por espacios al aire libre, mientras que las mujeres por las instalaciones deportivas, preferiblemente públicas.

En la Comunidad de Madrid, según el estudio de Rodríguez et al. (2005), el principal lugar de práctica de los madrileños de entre 15 y 69 años fue en lugares públicos o en la naturaleza (44.8%), seguido por un centro deportivo privado (38.5%), en un centro deportivo público (24.7%), en mi propio domicilio (13.8%) y en instalaciones de un club o asociación (13.5%).

En el Municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005), el 43.3% de las mujeres de la demanda establecida dijeron practicar en una instalación deportiva y un

30.4% en un centro con instalación deportiva. El 20% de las mujeres de esta demanda practicaron en un parque o lugar público y el 5% en su propio hogar.

En la DL, el 89% de las mujeres dijeron preferir realizar actividad física a en una instalación deportiva o centro que la tuviera. Sólo el 11% declaró preferir parques, el propio hogar u otros sitios.

El *modo de desplazamiento* al lugar de práctica, tanto en el estudio de Martín et al. (2015), como en el de Martínez del Castillo et al. (2005) fue mayoritariamente andando, tanto para la demanda establecida como el modo deseado por la DL tanto para hombres y mujeres residentes en España (2015) como para las mujeres del Municipio de Madrid (2005).

2.4. Las actividades de la cultura física femenina: evolución histórica, teorías y modelos explicativos

Este capítulo comienza señalando aspectos claves de la incorporación histórica de las mujeres al deporte contemporáneo que pudieran haber influido en la configuración de la cultura física femenina y sus actividades. Continúa presentando las diversas teorías y modelos explicativos que constituyen el marco teórico desde el que se aborda la presente tesis doctoral. En primer lugar, se exponen aquellas desde las que se ha abordado el análisis del deporte y que han contribuido a ampliar su perspectiva de género. En segundo lugar, se realiza una aproximación a las teorías feministas, con especial atención a las teorías de la diferencia, desde las que fueron formuladas las hipótesis a contrastar en este trabajo. Finaliza, formulando una propuesta de identificación de las actividades de la cultura física femenina, a partir de puntos de confluencia de las teorías, modelos e hipótesis expuestos, así como de la evidencia disponible en relación al objeto de estudio.

2.4.1. Evolución histórica de las actividades de la cultura física femenina en el deporte contemporáneo

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.

La participación de las mujeres en la actividad física y el deporte ha sido, y todavía es en la actualidad, menor que la de los hombres. Esto no es un hecho casual ni aislado, ya que la participación de la mujer es menor en los ámbitos que tradicionalmente se han considerado como públicos como el mundo laboral, político, cultural, etc... y el deporte es uno de ellos.

En sus orígenes el deporte fue concebido como una práctica excluyente en un doble sentido, primero por su pretensión de exclusividad social, que relegaba a quienes no formasen parte de la élite social pero, además, dentro de este reducido grupo, su práctica fue entendida como un reducto exclusivo de los hombres. Vázquez (1993) y Mosquera y Puig (1998) al respecto indican como el deporte moderno, en sus orígenes, no era un mundo de mujeres y, además, los hombres no toleraban su presencia. El deporte tanto en la antigüedad como en la era moderna ha sido construido como una exhibición de las cualidades físicas y morales masculinas y por ello la presencia de las mujeres estuvo limitada durante mucho tiempo. En la época clásica, como participante y como espectadora y, en la era moderna, su incorporación fue minoritaria, lenta y muy desigual: según para qué mujeres, sólo las de clases altas, y de qué deporte se tratara, deportes estéticos, no violentos, que no pusieran en peligro el estereotipo femenino de la época (Alfaro, Bengoechea y Vázquez, 2010).

Las mujeres fueron excluidas también en los orígenes de los Juegos Olímpicos modernos, como deja claro el barón de Coubertin en la siguiente cita:

Sentimos que los Juegos Olímpicos deben estar reservados para los varones (...). Debemos continuar intentando mantener la siguiente definición: la solemne y

periódica exaltación del "atleticismo" masculino con el internacionalismo de base, lealtad como medio, arte en la puesta en escena y aplauso femenino como recompensa. (Coubertin, citado en Cohen, 1993, p. 185).

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. Jennifer Heargraves (1993) en referencia a la era victoriana inglesa, Mila García (1992) para la historia del deporte femenino en España y Nerea Cortés (1996) para la etapa franquista muestran como el acceso al deporte en cada uno de estos periodos solo era posible si se respetaban los estereotipos dominantes de feminidad. El control social y la penalización contra quienes se apartaban de ellos eran muy grandes.

Mosquera y Puig (1998) consideran que, el proceso en España tuvo características similares al inglés, es decir, la mayor o menor tolerancia en cuanto al acceso de las mujeres al deporte competitivo o no estaba en consonancia con el estereotipo hegemónico de feminidad del momento. En Europa y en la España de la 2ª República y el franquismo actividades como la gimnasia, 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. García (1992) concreta que durante la II República, las españolas se iniciaron en el tenis, la natación, el excursionismo, el atletismo o el fútbol, aunque Cortés (1996) explica que, durante el franquismo, se volvió al paradigma de la feminidad condicionado por la maternidad, por lo que se prohibieron deportes como el fútbol, el remo, el boxeo y el ciclismo. A partir de los 60, con la apertura del régimen, el acercamiento a formas europeas de comportamiento hubo

menos restricciones en cuanto a los deportes que se podían practicar, además de un incremento de las mujeres practicantes.

Los cambios políticos, culturales, económicos y demográficos acaecidos en la 2ª mitad del Siglo XX supusieron la transformación del deporte de un sistema cerrado a un sistema abierto provocando, entre otros, la denominada *democratización del deporte*, es decir, la incorporación al deporte de personas de diferentes clases sociales, entre las que aparecen mujeres de todas las edades. El cambio más importante en el comportamiento deportivo de las españolas tuvo lugar durante la transición democrática y años posteriores. En la Constitución de 1978 el deporte aparece como un derecho de la ciudadanía. Los cambios producidos en la sociedad española afectan a todas las facetas de la vida de mujeres y hombres y también a su participación en el deporte. Desde la transición democrática las mujeres se han ido incorporando al deporte de forma progresiva, aportando al mismo sus valores y formas de hacer.

En este proceso las mujeres no han copiado los patrones de comportamiento masculinos, sino que han adaptado el deporte a las características de su propio proceso de socialización planteando Puig y Soler (2004) que, a medida que las españolas han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros, creando una cultura deportiva femenina propia y nueva. Su análisis de la participación de las mujeres españolas en el deporte, cualquiera que sea el tipo de práctica –ocio, alto nivel o lugares ocupados en puestos de decisión- pone de manifiesto formas diferentes de relacionarse con el deporte en las que aparecen, además de diferencias, desigualdades como que las mujeres deportistas de alto nivel, aunque obtienen mejores resultados que los hombres, presentan más barreras o tienen menor visibilidad y reconocimiento, su presencia en puestos de toma de decisiones es minoritaria y practican menos deporte recreativo. Sobre la práctica de deporte de la población general García Ferrando y Llopis (2011), en base a los resultados de las encuestas de hábitos deportivos en España explican que las desigualdades se han reducido, aunque continúan siendo importantes, y que, como ya se ha mencionado, 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 (García Ferrando, 2006).

2.4.2. Teorías y modelos vinculados al sistema deportivo

Diversos autores afirman que en la actualidad el deporte ha dejado de ser un espacio homogéneo (sistema cerrado), para gozar de una gran heterogeneidad (sistema abierto) en los grupos, motivaciones, tipos y formas de práctica (Heinemann, 1986; Puig y Heinemann, 1991; Martínez del Castillo et al., 1992; Lagardera, 1995).

Como ha sido mencionado, en España, es a mediados de los años 80, cuando desaparece la tradicional homogeneidad establecida hasta el momento por modelo deportivo competitivo tradicional. El conjunto de modificaciones aparecidas en el sistema deportivo español, fueron motivadas por los procesos de transformación política, económica, cultural y demográfica que tuvieron lugar a finales del Siglo XX. Dichas transformaciones dieron lugar a un proceso de diversificación o de heterogenización del deporte, provocando un conjunto de modificaciones en el sistema deportivo español como el crecimiento y diversificación de los practicantes, la ampliación de la oferta de actividades, un impulso de la práctica auto-organizada o individualizada, el surgimiento de nuevos espacios de práctica, los nuevos usos de los espacios convencionales y el aumento y diversificación de los recursos humanos del deporte (Martínez del Castillo et al., 1992).

La *Teoría del Cambio* desarrollada por Ronald Inglehart (1998) aparece como uno de los diversos enfoques teóricos utilizados que mejor explican la naturaleza de estos cambios del sistema deportivo. Este autor sugiere que, a medida que las sociedades alcanzan niveles superiores de desarrollo material y estabilidad social y política, se produce paralelamente un cambio de los valores prioritarios de estas sociedades desde valores materialistas / modernistas, como la supervivencia, el bienestar material y la seguridad económica, a valores postmaterialistas / posmodernistas, como la calidad de vida, la autoexpresión e individualización entre la población. Tratando de trasladar esta interpretación al sistema deportivo, se puede diferenciar entre comportamientos deportivos de orientación materialista /

modernista y los de orientación posmaterialista / posmodernista. Los primeros han impulsado y continúan haciéndolo el deporte de competición amateur de carácter tradicional y masculino (fútbol, atletismo, baloncesto, tenis...), con su énfasis en entrenamiento disciplinado y competitivo por la propia satisfacción que produce el desempeño deportivo. Por el contrario, los nuevos planteamientos posmaterialistas / posmodernistas, vienen impulsando desde los últimos años del Siglo XX, y comienzos del Siglo XXI nuevas formas de practicar y vivir el deporte más allá del deporte tradicional y federativo de competición (García Ferrando, 2006a) como las nuevas actividades físico-deportivas *fitness-wellness* (aeróbic, zumba, musculación, ciclo-Indoor, aquagym o el pilates), la recuperación de las actividades cuerpo-mente (como el yoga o el taichi), la aparición de nuevas actividades poco reglamentadas en el medio natural (como el senderismo, la escalada o el boulder) o las nuevas actividades expresivas de deslizamiento (como el monopatín, el snowboard o el kitesurf).

Así como la Teoría del Cambio trata de explicar las razones que han llevado al surgimiento y expansión de las diferentes actividades, los modelos interpretativos tratan de agrupar las cada vez más numerosas actividades físicas y deportivas surgidas en las últimas décadas en base a los elementos comunes que subyacen en ellas.

Uno de los últimos modelos interpretativos del sistema deportivo en la actualidad es el *Modelo del Deporte de Willimczik* (2009). Este autor considera que el sistema abierto del deporte engloba diferentes orientaciones:

- a. **Deporte profesional de alto rendimiento.** Las actividades típicas –boxeo, automovilismo, hockey sobre hielo...– y, también, los grandes juegos deportivos contienen como características la agresión, los peligros para la salud o riesgo de lesión y el estrés, a la vez que la táctica y competición, típicas de unos deportes extraordinariamente representados en los medios de comunicación. Va asociado a características como agresividad, estrés, peligro para la salud o lesión.

- b. **El deporte tradicional.** Constituye el centro neurálgico tradicional del deporte. Se caracteriza por valores de competencia y rendimiento, junto con espíritu de equipo y solidaridad.
- c. **Aficiones cercanas al deporte.** Son actividades que, aunque son competitivas, requieren poco movimiento físico, como el ajedrez o los recientes e.games.
- d. **Deporte de exhibición.** Elegancia, creatividad y expresión son los atributos principales que caracterizan este modelo.
- e. **Deporte de vivencia.** En este modelo se encuentran, entre otros, actividades como el buceo o el snowboard *freeride* (fuera de pista), y le corresponden características como aventura y riesgo o vivencia, así como variedad y también riesgo de lesión.
- f. **Deporte para la salud.** Incluye el bienestar y la cura de si mismo, el descanso y la regeneración ligadas en la vida cotidiana y a la salud. Esta manifestación de deporte nos enseña otra de sus caras. El deporte como instrumento para la salud y que, por lo tanto, queda legitimado por la mejora del estado físico y psíquico de sus practicantes.

Dentro de las orientaciones *Deporte para la salud - Deporte de exhibición* podríamos enmarcar las actividades *fitness-wellness*, como el aeróbic, o el zumba y dentro del *Deporte de exhibición* podríamos encuadrar las diversas modalidades de danza de orientación escénica, la natación sincronizada o la gimnasia rítmica-deportiva, caracterizadas todas ellas por la elegancia, la creatividad y la expresión.

Con una concepción similar, el modelo de Nuria Puig y Klaus Heinemann (1995) concreta que, dentro de la concepción del sistema deportivo posmoderno como un sistema abierto, subyacen cuatro modelos:

Modelo Competitivo: Heredero directo del deporte tradicional federado, un modelo de deporte que significa ante todo competitividad y orientación al logro.

Modelo espectáculo: No es nuevo en esencia ya que, desde el siglo XIX, siempre han existido espectáculos deportivos. Tiende a regirse por las leyes del mercado propias de una sociedad de masas, habiendo alcanzado cotas insospechadas de influencia económica, social y política.

Modelo expresivo: Engloba las prácticas poco organizadas y sometidas a procesos constantes de innovación y diversificación, como los llamados deportes californianos, las actividades físicas de aventura en la naturaleza y las nuevas actividades *fitness*.

Modelo instrumental: Asociado al cultivo del cuerpo de acuerdo a concepciones estéticas e higiénicas.

Actividades como el aeróbic (*aerobic dance* en inglés) y el Zumba (reciente *aerobic dance* con música y movimientos latinos) tienen componentes del modelo instrumental -referidos al mantenimiento o mejora de la forma física o el cultivo del cuerpo- y del modelo expresivo, vinculado a la diversificación y aparición de nuevas prácticas desde una práctica original.

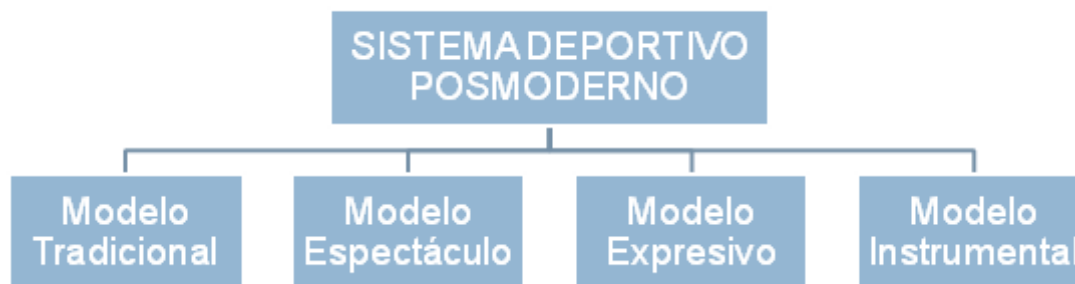


Figura 12. Modelo del Deporte de Puig y Heinemann, 1995

Fuente: Elaboración propia

De manera similar al *Modelo del Deporte* de Puig y Heinemann (1995), Buñuel (1994) también incluyó la orientación expresiva e instrumental para explicar los resultados obtenidos en su investigación sociológica cualitativa con perspectiva de género, sobre las gimnasias de la forma o actividades *fitness-wellness*. 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 actividades *fitness-wellness* o gimnasias de la forma. Bajo el término *gimnasias de la forma* Buñuel (1994) considera 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. 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. Buñuel (1994) propone interpretar estas actividades en torno a dos modelos:

- a. **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.

- b. **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.

Para Buñuel 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 al 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).

En la misma línea Lagardera (1988, p. 9), en referencia a las actividades *fitness-wellness* con soporte musical, como el aeróbic, destaca su componente expresivo e instrumental. Explica su difusión en la década de los 80 y 90 entre las mujeres en esta frase:

En estas prácticas, las mujeres han encontrado el contrapunto para satisfacer su necesidad de relación, movimiento, salud o esbeltez corporal. Pero lo verdaderamente trascendente es que esta decisión implica un momento para sí misma, una dimensión única para la vida que sistemáticamente se le había negado desde la entronización de la sociedad patriarcal.

Un estudio reciente realizado en California a mujeres practicantes de Zumba (Nieri y Hughes, 2016) concluyó que las mujeres valoraban esta actividad porque priorizaba la diversión sobre el trabajo y el proceso sobre los resultados. Preferían la autonomía y la individualización al trabajo estandarizado y el tener en cuenta al participante como algo más que un cuerpo a ser moldeado. Se sentían más libres de participar en comportamientos ajenos a las normas estructurales de género.

Las aportaciones mencionadas directa o indirectamente señalan la existencia de una cultura deportiva femenina diferente a la de los hombres, que continúa evolucionando y diversificándose, pudiendo ser más apropiado hablar de culturas físicas femeninas, aunque en este trabajo se utilizará en singular para señalar, agrupar

y relacionar conjuntamente los rasgos específicos de la cultura físico-deportiva de las mujeres.

2.4.3. Teorías feministas relacionadas con el objeto de estudio.

Para abordar el objeto de estudio resulta necesario realizar una aproximación al marco de las principales teorías feministas de la primera, segunda y tercera ola. Desde la perspectiva de la interpretación del sistema deportivo, autoras como Hall (2013), Scraton y Flintoff (2013) o Serra (2016), explican que el uso del término *ola* en la literatura responde a que cada una de estas corrientes y teorías añade elementos que complementan a las anteriores, aunque tengan planteamientos diferentes y aborden la distinción entre sexo/género o el concepto de diferencia, entre otros, de maneras distintas.

Las Teorías de la primera ola, con los *Feminismos Liberal* o de la *Desigualdad*, supusieron el primer paso en la reivindicación de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Desde esta aproximación se impulsaron reformas legislativas y se replantearon el enfoque de las diferencias biológicas o sexuales que condicionaban el acceso de las mujeres a espacios públicos como el deporte.

Las Teorías de la segunda ola, con los *feminismos Estructuralistas* o de la *Diferencia*, contribuyeron a señalar que los cambios legislativos no eran suficientes para mejorar la situación de subordinación, y hasta opresión de las mujeres, la importancia de las relaciones de poder y las resistencias estructurales al cambio en la reproducción de los modelos de feminidad o masculinidad hegemónicas.

Los *Feminismos post-estructuralistas*, o *Teorías de la tercera ola*, posteriormente han planteado la deconstrucción de la perspectiva dual hombre/mujer, considerando que las mujeres son un grupo, además de amplio, heterogéneo, incorporando el concepto de *interseccionalidad* o interacción de múltiples identidades y experiencias de exclusión y subordinación. En relación al deporte, Hall (2013) indica que esta reciente perspectiva puede ampliar el análisis de como el género, la raza, la clase social o la sexualidad pueden estar interconectadas,

sin negar la importancia de seguir considerando las desigualdades estructurales del conjunto de las mujeres en el sistema deportivo.

Autoras como Pfister (2010) destacan que en el deporte los estereotipos tradicionales de masculinidad y feminidad han estado muy presentes, entendiendo como estereotipo de género o *doing gender* el conjunto de representaciones y conductas transmitidos por los agentes de socialización que el imaginario colectivo atribuye a una persona en función de la diferenciación sexual, es decir, son una construcción social, simbólica, que afecta a mujeres y hombres. Este *doing gender* ha limitado o impulsado la práctica de determinadas actividades en ambos sexos debido a su fuerte atribución de género. Pfister (2010), Talleu (2011) o Hall (2013) y, también en España, Vázquez (1993), Puig y Soler (2004) o García Ferrando (2006), indican que las mujeres han venido practicando mayor medida los denominados *soft sports*, actividades en los que no prima la competición o la intensidad física, sino otras actividades con mayor presencia de atributos asociados a la feminidad, en contraposición de la *jock culture* o cultura deportiva dominante orientada a la producción y mantenimiento de las formas hegemónicas de masculinidad heterosexual, alejada de la feminidad, otros tipos de masculinidades, identidades y orientaciones afectivo-sexuales (Serra, 2016). La revisión de la evidencia disponible en Europa llevó a Talleu (2011) a contrastar y actualizar la hipótesis de la existencia de dos culturas, o *Mundos deportivos separados* en las motivaciones, tipo de actividad practicada y sus características. Mientras que las principales motivaciones de los hombres europeos son el deseo de superación personal o de otros o la experimentación de sensaciones, las europeas buscan mantener su forma física o mejorar su apariencia. Por eso, aunque las modalidades deportivas están abiertas a ambos sexos, ellas practican en mayor medida actividades con énfasis en la expresión corporal, como danza, gimnasia o patinaje, o en la mejora de la forma física, como caminar, aeróbic y otras actividades *fitness*, mientras que la mayoría de los hombres practican deportes de confrontación, de equipo, como fútbol o rugby, de motor, de resistencia o extremos. En relación a sus características, las mujeres practican mayoritariamente en organizaciones privado-comerciales *fitness* por el tipo de

servicios ofertados no competitivos orientados al mantenimiento de la forma física y menos en los clubes deportivos tradicionales orientados a la competición deportiva.

En España, también Puig y Soler (2004, p.71) señalaban la existencia de dos *Culturas deportivas*, la femenina y la masculina, explicando que “a medida que las españolas han ido accediendo a esta actividad, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros; han creado una cultura deportiva propia”. Esta propuesta teórica a partir de los planteamientos de Bourdieu, de considerar que las personas que practican deporte configuran un *campo* con interacciones y diversidades generados por los capitales (económico, cultural, social y simbólico) de que son portadoras, contribuyen a explicar que las mujeres configuren *campos deportivos* de modo distinto al de los hombres. Estos nuevos modos de hacer y entender el deporte de las mujeres se expresan a través de la práctica mayoritaria de natación, aeróbic, gimnasia rítmica, danza o gimnasia de mantenimiento, actividades que reproducen los patrones tradicionales del estereotipo de feminidad en España, frente a la práctica mayoritaria de fútbol, baloncesto, ciclismo o atletismo de los hombres. Sobre esta cuestión Puig y Soler (2004, p.76) indican que “*no significa ni mucho menos que las mujeres se limiten a reproducir el estereotipo hegemónico de feminidad consolidando así situaciones de desigualdad-y hasta de opresión- frente a los hombres. Es, por el contrario, proyectar en la sociedad valores y modos de hacer más acordes con los deseos y necesidades de las mujeres*”. En relación a los rasgos que diferencian esta cultura deportiva específica de las mujeres indican que, aunque tanto hombres como mujeres están interesados en hacer ejercicio, es decir, mejorar o mantener su forma física, ellos participan más en el sector deportivo tradicional federado-asociativo y competitivo, mientras que ellas lo hacen más en el sector privado-comercial o público-municipal por estar más adaptado a sus condiciones de vida, aunque el privado-comercial solo es accesible a mujeres que pudieran efectuar ese gasto.

En relación a esta nueva cultura deportiva de las mujeres, García Ferrando (2006a), en base a los resultados de la encuesta de hábitos deportivos en España, indicaba 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. En base a esta reflexión, y que tanto Talleu (2011) como Puig y Soler (2004) indican que la danza, actividad no deportiva sino escénica, o caminar (Talleu, 2011; IM, 2006) se incluyen entre las actividades practicadas que caracterizan esta cultura específica de las mujeres –señalando el estudio pionero en España del Instituto de la Mujer (2006) que la consideración de la actividad caminar debe incluirse en aquellos estudios que incorporen la perspectiva de género-, en la presente tesis doctoral se ha optado por incorporar ambas, caminar de manera diferenciada y la danza, a las actividades de la cultura física femenina.

En España, además de las sucesivas encuestas nacionales de hábitos deportivos (García Ferrando, 2006a; García Ferrando y Llopis, 2011) el análisis de género aplicado a diversos grupos poblacionales y orientaciones –competitiva y no competitiva- ha ido evidenciando diferencias en la orientación, el tipo de actividad practicado o en sus características (Buñuel, 1994; Vázquez, 1993; Fasting, Scraton, Pfister, Vázquez y Buñuel, 2000; IM, 2006; Moscoso et al. 2008).

Además, diversos estudios realizados en muestras representativas de la población española en varios grupos de edad y segmentos de demanda de práctica de actividad física y deporte, han contrastado la hipótesis de la existencia de dos culturas deportivas diferentes, la femenina y la masculina.

En el marco del proyecto I+D+i nacional DEP2005- 00161-C03, en la demanda establecida de personas mayores practicantes, Martínez del Castillo et al. (2009) evidenciaron una cultura deportiva femenina de las mujeres mayores, diferente de la masculina en el tipo de actividad practicado y sus características relativas a espacio utilizado, modo de organización y modo de desplazamiento, ampliando que se observaron diferencias:

en las actividades físicas semanalmente practicadas (todas a cubierto, ningún deporte y muy relacionadas con el ejercicio físico y la salud); el tipo de instalación o espacio donde practican (casi todas realizan la actividad fuera de su casa y en alguna instalación deportiva o centro que cuente con ella, en espacios cubiertos y cerrados, como salas y vasos de piscinas); la mayoría realiza una actividad física

colectiva y organizada por alguna entidad municipal o privada de servicios, con presencia de profesor, dos o tres horas semanales; la mayoría acude andando y emplea menos de diez minutos (Martínez del Castillo et al., 2009, p.92).

En la DL, personas mayores que deseaban practicar aunque no practicaran, Martín, Martínez del Castillo y Ferro (2012) explicaban que las mujeres mayores residentes en España concentraron más que los hombres sus demandas en actividades dirigidas, no competitivas a cubierto, apareciendo diferencias de género en los horarios, espacios y modo de organización.

Los resultados obtenidos en el proyecto I+D+i nacional DEP2010-19801, estudio en el cual se enmarca esta tesis doctoral, en la demanda establecida de personas adultas practicantes residentes en España, Martín et al. (2014) evidenciaron dos culturas físicas diferentes, la femenina y la masculina, en las actividades practicadas y sus características. Fueron evidenciadas diferencias de género estadísticamente significativas en diversas actividades, más practicadas por mujeres fueron caminar (45.5% mujeres, 20.50% hombres), las clases colectivas *fitness-wellness* (26.40% mujeres, 4.50% hombres) y la natación (8.30% mujeres, 5.80% hombres). En relación a las características, las mujeres pagaron mensualmente más (11.36€ mujeres, 9.52€), optando por practicar en mayor medida bajo dirección profesional (31.50% mujeres, 14.80% hombres), actividades ofertadas por una organización privado comercial (16.2% mujeres, 8.7% hombres) o una pública municipal (7.3% mujeres, 2.2% hombres), utilizando más que ellos las instalaciones deportivas privadas (20.2% mujeres, 15.3% hombres) y los espacios urbanos al aire libre (37.2% mujeres, 28% hombres), desplazándose caminando al espacio de práctica (76.6% mujeres, 53.55% hombres). Los hombres practicaron en mayor medida ciclismo (16.4% hombres, 4.3% mujeres), *running* (14.5% hombres, 6.1% mujeres), fútbol (8.8% hombres, 0.2% mujeres), deportes *outdoor* (8.5% hombres, 2.6% mujeres), musculación y sala fitness (7.8% hombres, 2.6% mujeres), auto-organizando más su práctica (68.5% mujeres, hombres 85.2%), en solitario (47.9% hombres, 42% mujeres) o en un club o asociación (12.20% hombres, 7.9% mujeres), utilizando más espacios al aire libre en el medio natural (34.1% hombres, 24.1% mujeres), desplazándose en coche o bicicleta al espacio de práctica (25.4% y 16.8% hombres, 17.3% y 4% mujeres). En la DL, las

mujeres deseaban más practicar clases colectivas *fitness-wellness* (34.6% mujeres, 5% hombres) y natación (22.9% mujeres, 8.4% hombres), bajo dirección profesional (68.1% mujeres, 41.2% hombres), en una instalación deportiva municipal (47.1% mujeres, 36% hombres) o privado comercial (17.1% mujeres, 10% hombres), una actividad organizada por su ayuntamiento (28% mujeres, 9.3% hombres) o una organización privado comercial (16.9% mujeres, 8% hombres), por la que estarían en disposición de gastar mensualmente más que ellos (16.08€ mujeres, 14.01€ hombres), desplazándose caminando al espacio de práctica (79.8% mujeres, 68.4% hombres). Los hombres desearon practicaron en mayor medida fútbol (17.5% hombres, 1% mujeres), ciclismo (14% hombres, 6.9% mujeres), *running* (14% hombres, 7.6% mujeres), deportes *outdoor* (7.5% hombres, 4.7% mujeres), musculación y sala fitness (6.8% hombres, 3.2% mujeres), auto-organizando más su práctica (58.8% hombres, 31.9% mujeres), en solitario (69.7% hombres, 41.8% mujeres) o con amistades y/o familiares (39% hombres, 23.2% mujeres), al aire libre en el medio natural (30.2% hombres, 16.4% mujeres) o urbano (19% hombres, 13% mujeres), desplazándose en coche o bicicleta al espacio de práctica (15.8% y 15.9% hombres, 10.2% y 6.3% mujeres).

La mayoría de las investigaciones que en España han abordado las diferencias en las prácticas de las mujeres (actividades y sus características) y las diferentes desigualdades en el deporte (como el menor acceso a la práctica de las mujeres) han seguido la propuesta de Puig y Soler (2004) de que las *Teorías de la Diferencia* y la *Desigualdad* serían las dos perspectivas de análisis a considerar, dado que la cultura deportiva femenina debe ser analizada en el contexto de un sistema deportivo patriarcal. Aunque las teorías feministas de la diferencia han sido criticadas por considerar que aceptar la diferencia era perpetuar la desigualdad y la opresión, también han sido entendidas como el modo de acercarnos a la vida de las personas desde su individualidad, por lo que son, y no en relación a otras personas, con el objetivo de entender el mundo de las mujeres desde sus vivencias, sus atribuciones de significado, su cultura y su tradición. Es decir, que sin olvidar que su vida discurre en el marco de un sistema patriarcal permiten dar luz a la individualidad femenina y por ende, la de todas aquellas personas que escapan a los dictados impuestos por los estereotipos hegemónicos. Por ello, sin olvidar situaciones de desigualdad y hasta de

opresión, permiten arrojar luz sobre las aportaciones específicas de las mujeres. Además, Tortosa y Vega (2013) explican que, abordar el análisis de las diferencias de género en prácticas, motivaciones y oportunidades debe tomarse en consideración para impulsar la igualdad efectiva en la actividad física y el deporte, señalando tanto Martín et al. (2014), Puig y Soler (2004) como Talleu (2011) que deberían tenerse en cuenta tanto sus necesidades como condiciones de vida.

Las *Teorías de la Diferencia* permiten aunar las teorías feministas con la *Teoría del Cambio* de Ronald Inglehart (1998), teoría sociológica frecuentemente utilizada para explicar e interpretar los cambios acaecidos en el sistema deportivo. Es por ello que, en este trabajo, parece oportuno utilizar principalmente el enfoque de las teorías feministas de la diferencia.

Como ya ha sido mencionado, la *Teoría del Cambio* sugiere que, a medida que las sociedades alcanzan niveles superiores de desarrollo material y estabilidad social y política, se produce paralelamente un cambio de los valores prioritarios de estas sociedades desde valores materialistas/modernistas, como la supervivencia, el bienestar material y la seguridad económica, a valores postmaterialistas / posmodernistas, como la calidad de vida, la autoexpresión e individualización, entre la población. Desde una perspectiva de género, para Puig y Heinemann (1991, p.125) la individualización significa *“mayor atención hacia una misma o uno mismo, tomar decisiones libremente en relación al modo de desarrollar un estilo de vida propio, satisfacer aspiraciones y deseos más allá del control externo, cultivar toda actividad que sea gratificante”*.

La individualización es un proceso que caracteriza las sociedades posmodernas y es consecuencia de los cambios estructurales que en ellas se han producido: demográficos, económicos, mejora de la calidad y el nivel de vida, mejoras del nivel económico y cultural de la población, aumento de la movilidad, búsqueda de la excelencia profesional, anonimato de grandes ciudades. Estos cambios han conducido a la diferenciación progresiva de los sistemas sociales (educativo, profesional, deportivo, medios de comunicación...) que son cada vez más autónomos y exigen patrones de comportamiento diferenciados. Cada sistema tiene normas y expectativas

distintas a las cuales la persona debe saber responder. El proceso de individualización da mayor autonomía a la persona frente al peso de las instituciones sociales (familia, iglesia, entorno social...). La posmodernidad ha debilitado las posiciones sociales asignadas a favor de las tomas de posición individualizadas.

El acceso a la individualización se ha hecho a ritmos diferentes entre los hombres y las mujeres. Principalmente durante la segunda mitad del Siglo XX el reconocimiento de la individualidad se ha convertido en patrimonio de mujeres y hombres. Esta afirmación de la diferencia conduce a lo que Ortega (1996) denomina *individualización del género* y hace referencia a la construcción de la identidad de género más acorde con los propios deseos que con los modelos establecidos por las instituciones sociales. Según Puig (2001) este proceso ha hecho posible la emergencia y consolidación de la *Cultura deportiva femenina* –por cuanto que ha favorecido la aceptación social de la diferencia- y ha dado lugar a la individualización del género, entendida con la ruptura de los estereotipos dominantes de masculinidad y feminidad a favor de una mayor heterogeneidad en los procesos de construcción de la identidad de género.

Para finalizar este capítulo cabe mencionar que, si en apartados anteriores se habla de dos culturas deportivas, la masculina y la femenina, en interacción, la visión de las relaciones de género sería incompleta si no tuviéramos en cuenta situaciones que rompen con los estereotipos hegemónicos a los que están asociadas ambas culturas. Puig (2001, p.73) indicaba ya a comienzos del nuevo siglo XXI que “*tanto entre grupos de hombres como de mujeres, se dan muchas situaciones deportivas de ruptura con los estereotipos tradicionales*”, ya que la evolución del sistema deportivo y el cambio de valores de las sociedades avanzadas (hedonismo ascendente, interés por la salud y la calidad de vida, individualización y autoexpresión...) han generado nuevos patrones de relación con el cuerpo y de comportamiento relacionados con la actividad física y el deporte en hombres y mujeres, independientemente de su identidad o expresión de género y orientación sexual.

2.4.4. Propuesta de clasificación de las Actividades de la Cultura Física Femenina

Para delimitar el objeto de estudio, las Actividades Físicas de la Cultura Femenina (AFCF), en primer lugar, se tuvieron en consideración los estudios disponibles, así como las hipótesis formuladas desde el marco de las teorías feministas de la diferencia, que señalaban la existencia de una cultura física femenina, con especial atención a la población española, expresada a través de la práctica de determinadas actividades con rasgos tradicionalmente asignados a la feminidad (García Ferrando, 2006a; García Ferrando y Llopis, 2011; Hall, 2013; IM, 2006; Lagardera, 1988; Martín et al., 2014; Martínez del Castillo et al., 2009, 2016; Nieri y Hughes, 2016; Pfister 2010, Puig y Soler, 2004; Talleu, 2011; Vázquez, 1993). Estas actividades se enmarcaban en los enfoques u orientaciones de práctica de los modelos instrumental y expresivo de Buñuel (1994) y Puig y Heinemann (1995), salud de Willimczik (2009) o *wellness* de Martínez del Castillo et al. (2016). En segundo lugar, se planteó considerar un segundo grupo de Actividades Físico-Deportivas (AFD), en base a la propuesta de Buñuel (1994) y los modelos del deporte de Puig y Heinemann (1995) y Willimczik (2009) que, junto a las orientaciones anteriores, añaden la tradicional competitiva reglamentada y la de vivencia, riesgo y aventura, considerándose los rasgos tradicionalmente asignados a la masculinidad. La Figura 13 concreta, en base a la revisión de la evidencia, teorías y modelos expuestos en los puntos 2.4.1., 2.4.2. y 2.4.3 anteriores, una propuesta de clasificación, considerando en este trabajo en un tercer grupo la actividad caminar específicamente:

1. *Actividades de la Cultura Física Femenina (AFD)*: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional competitiva o no, industria del *fitness-wellness*, prácticas orientales, artes escénicas o rasgos tradicionalmente asociados a feminidad. Talleu (2011), Puig y Soler (2004) o, en las personas adultas Martín et al. (2014), desde el marco de las Teorías feministas de la diferencia, consideran que son la aportación y expresión de las diferentes maneras de vivir el cuerpo, el ejercicio físico o el deporte las mujeres, rompiendo así con el modelo androcéntrico del deporte, al dejar de reproducir

un modelo existente ajustado a los gustos y modos de hacer de los hombres (Puig, 2000; Puig y Soler, 2004; Serra, 2016).

2. *Actividades Físico-Deportivas* (AFD): Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional o rasgos tradicionalmente asociados a masculinidad.



Figura 13. Propuesta de clasificación de las actividades físicas y deportivas en Actividades Físicas de la Cultura Física Femenina (AFCF) y Actividades físico-deportivas (AFD).

3. *Caminar* (CAM): Considerada de manera específica por sus características de práctica auto-organizada clave para realizar ejercicio físico las mujeres realicen,

sugiriéndose, tal y como se ha expresado con anterioridad, que debe incluirse y considerarse en las investigaciones con perspectiva de género.

Para finalizar este apartado cabe señalar que, tanto la hoja de ruta europea para la igualdad de género *Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014-2020* de la Comisión Europea (2014), como la internacional elaborada por el International Working Group on Women and Sport – *IWGFrom Brighton to Helsinki. Women and Sport Progress Report 1994-2014* (Fasting, Sand, Pike y Matthews, 2014), instan a realizar investigaciones que amplíen el conocimiento de las diferentes maneras que las mujeres tienen de entender y vivir la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Talleu (2011), Puig y Soler (2004) y Martínez del Castillo et al. (2016) indican que este análisis debería considerar sus condiciones de vida. Estas pudieran tener especial relevancia en la edad adulta, cuando confluyen, además del empleo, la crianza y el cuidado del hogar, tareas tradicionalmente atribuidas a las mujeres identificadas como importantes barreras para la práctica.

Mediante este estudio, amplia fotografía tomada en el año 2011 sin la barrera añadida del 21% de IVA que que grava los servicios deportivos desde 2012, se persigue ampliar el conocimiento de las diferencias en las demandas de práctica de la población adulta madrileña, con especial atención a las Actividades de la Cultura Física Femenina (AFCF), en un momento temporal en que las mujeres pudieran haber tenido una barrera menos en el acceso a un elemento clave en un estilo de vida saludable: la práctica regular de actividad física, ejercicio físico o deporte.

3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1. Objetivo General

El objetivo general de la presente tesis doctoral ha sido analizar, en el marco de la demanda de práctica de actividades físicas y deportivas de la población adulta de la Comunidad de Madrid, la demanda de práctica de actividades de la cultura física femenina (en adelante AFCF) analizando además, en las mujeres, la influencia de sus características sociodemográficas y de condiciones de vida, así como las diferencias en las características de las AFCF demandadas.

3.2. Objetivos Específicos

Para alcanzar el objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos:

3.2.1. Identificar el número de personas adultas (de 30 a 64 años de edad) residentes en la Comunidad de Madrid que se distribuyen en cada uno de los siguientes segmentos de demanda de actividad física o deportiva:

- a) Demanda Establecida (DE): Personas adultas que practican alguna actividad física o deportiva,
- b) Demanda Latente (DL): Personas adultas que no practican, pero que desearían practicar,
- c) Demanda Ausente (DA): Personas adultas que no practican, ni desean practicar, y analizar la relación entre el segmento de demanda y la variable género y, en las mujeres, con las variables edad y clase social.

3.2.2. Describir y analizar la relación entre el tipo de demanda de práctica y el género en función del tipo de actividad y sus características concretadas en las variables gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de

práctica, horas semanales de práctica, duración de sesiones, localización temporal de la práctica, espacio de práctica y modo de desplazamiento al espacio de práctica.

3.2.3. Analizar la relación entre el tipo de demanda de práctica en función del género y el grupo de actividad física demandado: actividades físicas de la cultura femenina (en adelante, AFCE), caminar (en adelante CAM) y otras actividades físico-deportivas (en adelante, AFD).

3.2.4. Analizar en las mujeres adultas de la DE y DL la relación entre el grupo de actividad física demandado (AFCE, CAM y AFD) y las siguientes variables sociodemográficas: edad, clase social, nivel de estudios y estado civil

3.2.5. Analizar en las mujeres adultas de la DE y DL la relación entre el grupo de actividad física demandado (AFCE, CAM y AFD) y las condiciones de vida: tiempo de ocupación diaria, empleo, crianza o cuidado de hijos y/o hijas, tareas o cuidado del hogar, tiempo libre, estado de salud y forma física.

3.2.6. Analizar en las mujeres adultas de la DE y DL la relación entre el grupo de actividad física demandado (AFCE, CAM y AFD) y las características de la actividad concretadas en las variables gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, horas semanales de práctica, duración de sesiones, localización temporal de la práctica, espacio de práctica y modo de desplazamiento al espacio de práctica.

3.3. Hipótesis

Teniendo en cuenta la revisión de la literatura recogida en el *Capítulo 2. Marco Teórico* se contrastarán, aportando evidencias estadísticas, las siguientes hipótesis formuladas por:

- I. Talleu (2011) en la Unión Europea se evidencian: *“Dos mundos deportivos separados, diferentes en el tipo de actividad practicada y modo de organización. Las mujeres practican en mayor medida actividades con énfasis en la expresión corporal o en la mejora de la forma física (entre las que se incluye caminar), practicando más que ellos en organizaciones privado-comerciales fitness, mientras que los hombres practican más que ellas deportes de confrontación, de equipo, de motor, de resistencia o extremos en el marco de una asociación o club deportivo”*.

- II. Puig y Soler (2004), en España se evidencian: *“Dos culturas deportivas, la femenina y la masculina. Las mujeres practican mayoritariamente natación, aeróbic, gimnasia rítmica, danza o gimnasia de mantenimiento, frente a la práctica mayoritaria de fútbol, baloncesto, ciclismo o atletismo de los hombres. Ellos participan más en el sector deportivo tradicional federado-asociativo y competitivo, mientras que ellas lo hacen más en el sector privado-comercial o público-municipal”*.

- III. Martín et al. (2014), en las personas adultas en España se evidencian *“Aunque la práctica autónoma en solitario al aire libre es mayoritaria, aparecen dos culturas físicas diferentes relativas al tipo de actividad y sus características gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, espacio de práctica y modo de desplazamiento al espacio de práctica. Las mujeres de la DE, en mayor medida que los hombres, caminan, practican clases colectivas (con énfasis en el mantenimiento de la forma física o la expresión corporal) y natación. En relación a las características, las mujeres pagan mensualmente más, y practican en mayor medida bajo dirección profesional, actividades ofertadas por una*

organización privado comercial o una pública municipal, utilizan más las instalaciones deportivas privadas y espacios simbólicos urbanos al aire libre, desplazándose en mayor medida caminando al espacio de práctica. Los hombres en mayor medida que las mujeres practican ciclismo, running, fútbol, deportes outdoor, musculación y sala fitness, auto-organizando más su práctica, en solitario o en un club o asociación, en espacios al aire libre en el medio natural, desplazándose más en coche o bicicleta al espacio de práctica. En la DL, las mujeres desean más practicar clases colectivas fitness-wellness y natación, bajo dirección profesional, en una instalación deportiva municipal o privado comercial, una actividad organizada por su ayuntamiento o una organización privado comercial, por la que estarían en disposición de gastar mensualmente más que ellos, desplazándose caminando al espacio de práctica en mayor medida que ellas. Los hombres en mayor medida desean practicar fútbol, ciclismo, running, deportes outdoor, musculación y sala fitness, auto-organizando más su práctica, en solitario o con amistades y/o familiares, al aire libre en el medio natural o urbano, desplazándose en coche o bicicleta al espacio de práctica en mayor medida que ellas”.

4. METODOLOGÍA

4.1. Universo y muestra del estudio

El *universo de estudio* del Estudio Piloto del Proyecto I+D+i *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, en cuyo marco ha sido realizado la presente tesis, eran todas las personas adultas, entre 30 y 64 años cumplidos, residentes en la Comunidad de Madrid. Según el Padrón Municipal a 1 de enero de 2011, este universo era 3.386.244 sujetos (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2011). Siendo mujeres el 51.73% y hombres el 48.27%.

- La *muestra teórica*, siguiendo con las recomendaciones encontradas en la bibliografía (Miquel, Bigné, Lèvy, Cuenca y Miquel, 2000; Rodríguez Osuna, 2000; Sierra Bravo, 2001; Santesmases, 2005) se diseñó atendiendo a los siguientes criterios:

- *El tamaño de la muestra*, dado que era una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95.5%, un margen de error permitido de muestreo de $\pm 5.27\%$ y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable ($p=q$), debía de ser de 360 personas adultas (Sierra Bravo, 2001).

- *El tipo de muestreo*, sería probabilístico de tipo polietápico (Miquel et al., 2000; Rodríguez Osuna, 1991; Santesmases, 2005). En este tipo de muestreo la selección de la unidades se realiza por etapas sucesivas: “*Las unidades de primera etapa se llaman unidades primarias de muestreo y a las unidades subsecuentes, unidades de segunda etapa, etcétera; a las unidades finales se las suele llamar unidades últimas de muestreo*” (Rodríguez Osuna, 1991, p.34).

Las unidades de la primera etapa de este estudio fueron veintidós municipios (36 rutas) elegidos aleatoriamente de los listados de municipios según tamaño demográfico del INE en 2011. En concreto se extrajeron los siguientes números de municipios por cada uno de los cuatro tamaños demográficos: seis municipios de menos de 10.000 habitantes; seis municipios de 10.001 a 50.000; cuatro municipios de 50.001 a 100.000; seis municipios de más de 100.001). Las unidades de segunda etapa fueron todos los barrios existentes en cada uno de los municipios, eligiéndose en cuáles de ellos se iban a aplicar los cuestionarios, mediante elección por sistema

aleatorio simple sin reemplazamiento. En cada uno de los barrios seleccionados, las unidades de tercera etapa fueron las calles de inicio de la ruta (conjunto de diez entrevistas a aplicar en esa zona); dicha elección se efectuó al azar sobre el mapa del municipio. A partir de ahí eran los entrevistadores y entrevistadoras quienes continuaban con la selección polietápica, aplicando los criterios de elección que se les indicaron (partiendo de los criterios de los estudios mediante ruta aleatoria de Miquel et al., 2000, p.166) y seleccionando las siguientes unidades de etapa: portal de inmueble; planta del edificio, puerta de vivienda y selección de las unidades últimas de muestreo, es decir las personas adultas concretas a entrevistar.

- Respecto a la *afijación de la muestra*, de las diferentes alternativas posibles (Cea, 2004; Sierra Bravo, 2001; Rodríguez Osuna, 1991) se optó por una afijación simple en la distribución según género de la población objeto de estudio: es decir *el 50% de los cuestionarios se aplicarían a mujeres* (180 entrevistas) y el 50% de los cuestionarios se aplicarían a varones (180 entrevistas). Por otro lado se optó por una afijación proporcional corregida por cada tamaño demográfico, a fin de poder disminuir el margen de error en los tres primeros tamaños demográficos, pues por su población les correspondía muy pocas entrevistas. Por ello se detrajeron del número de entrevistas que correspondían al mayor tamaño demográfico un cierto número de ellas (92) y se reasignaron a los otros tres tamaños demográficos. En la Tabla 7 vienen reflejados: los porcentajes de personas empadronadas en los municipios según tamaño demográfico de los municipios (INE, explotación del Padrón a 1-1-2011), la afijación proporcional de las 360 entrevistas de la muestra teórica y la afijación proporcional corregida finalmente seleccionada como muestra teórica del estudio .

Tabla 7

Universo y muestra teórica del estudio

Tamaño demográfico de los municipios (en nº de habitantes)	Población de personas adultas (nº)	% población adulta	Afijación proporcional de entrevistas (nº)	Afijación proporcional corregida entrevistas muestra teórica (nº)	Cuestionarios válidos en la muestra real en (nº)
≤10.000	196395	5.80	21	60	59
10.001 - 50.000	337370	9.96	36	60	59
50.001 - 100.000	387110	11.43	41	60	53
>100.000	2465369	72.80	262	170	189
TOTAL	3386244	100.00	360	360	360

En la *distribución por tamaño demográfico de los municipios*, se logró en los diferentes estratos un número de cuestionarios válidos (tabla 7 y figura 14) muy próximo al previsto en la afijación proporcional corregida de la muestra teórica.

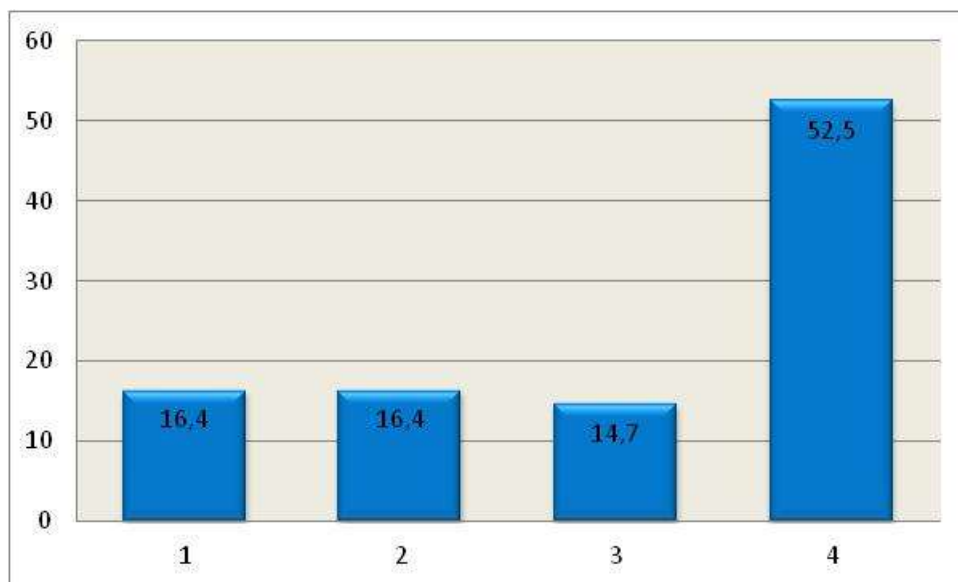


Figura 14. Distribución de la muestra según tamaño de municipio

Respecto a la distribución por *género* fue la siguiente: 50.3 % mujeres (181 entrevistas) y 49.7 % hombres (179 entrevistas), es decir muy próxima a la

distribución censada en el universo (51.73% mujeres y 48.27% hombres) y prevista en la muestra teórica (50 y 50%).

En referencia a las *edades de la muestra* (Figuras 15 y 16) la distribución por edad fue la siguiente: 19% personas entre 30 y 34 años, 15.6% entre 35 y 39, 13% entre 40 y 44, 13.3% entre 45 y 49, 13.7% entre 50 y 54, 10.2% entre 55 y 59 y 15.2% entre 60 y 64 años, es decir, próxima a la distribución censada en el universo, 17.9% entre 30 y 34 años, 18.2% entre 35 y 39, 16.3% entre 40 y 44 años, 14.6% entre 45 y 49, 12.6% entre 50 y 54 años, 10.4% entre 55 y 59 años y 9.6% entre 60 y 64 años.

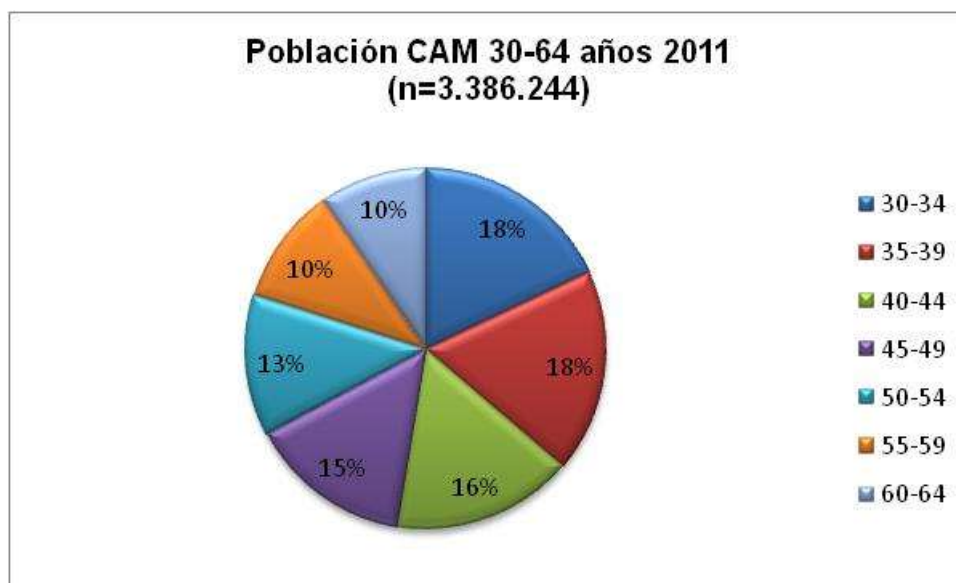


Figura 15. Distribución del universo según grupos de edad.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del INE, 2013

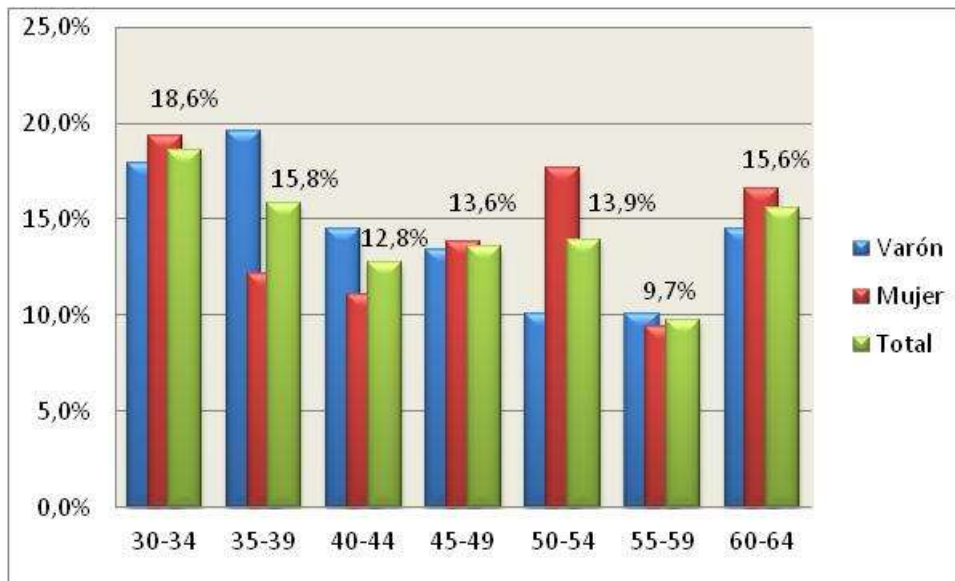


Figura 16. Distribución de la muestra por conglomerados de edad

Fuente: Adaptado de Estudio DEP 2010-19801. MICINN-UPM

Respecto a su estado civil (Figura 17), más de la mitad de los sujetos estaban casados (59.7%), el 19.7% estaban solteros, el 9.4% viviendo en pareja, el 5.8% divorciados, el 3.1% separados y un 1.9% viudos.

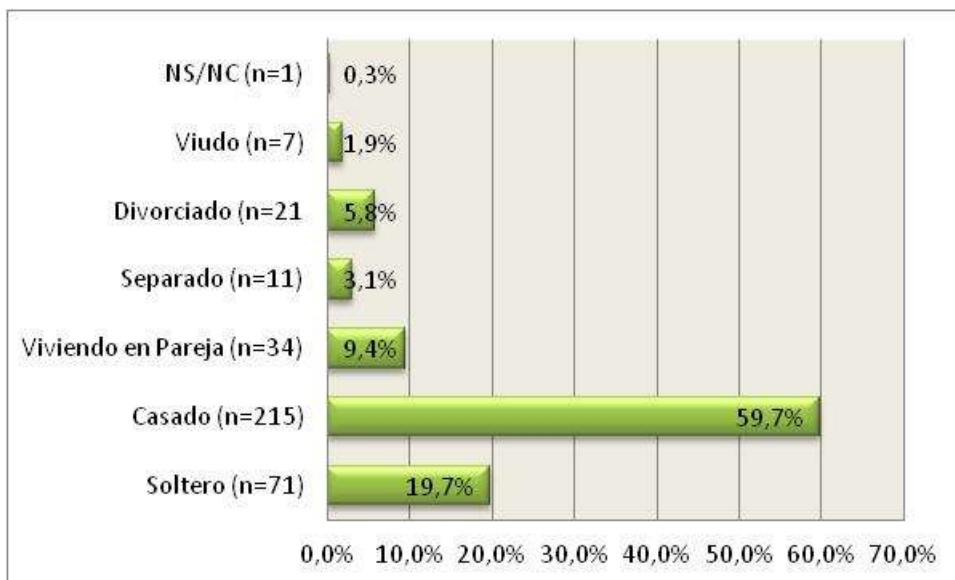


Figura 17. Distribución de la muestra según el estado civil

En la distribución según la *clase social percibida* se observa que la mayoría se consideran de clase media (Figura 18): el 60% de clase media y el 21.4 % de media-

baja. Tan sólo el 8.3% se consideraba de clase baja y el 6.1 % de clase media-alta. Como clase alta se percibió el 1.9% de esta muestra de población.

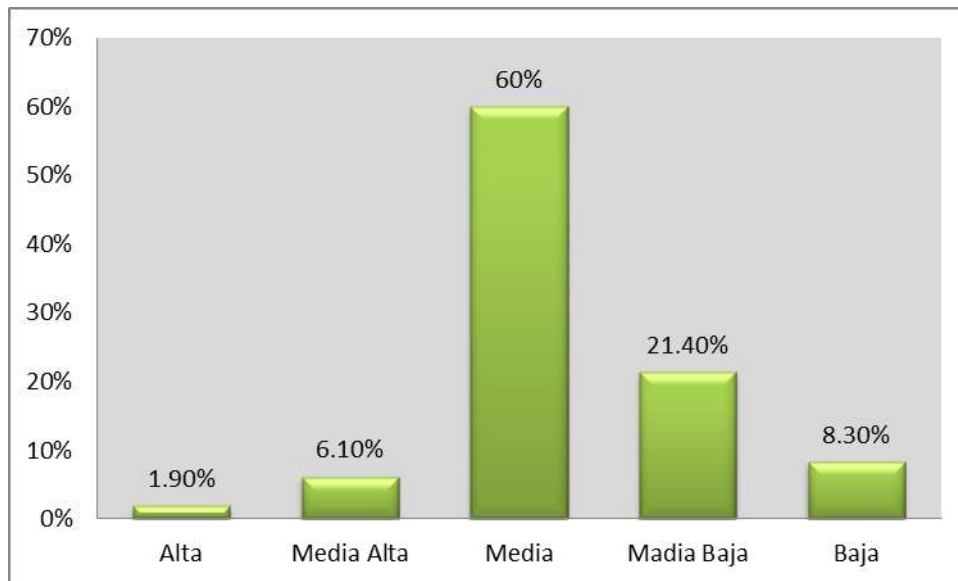


Figura 18. Distribución de la muestra según *clase social*

En cuanto al *nivel de estudios* también refleja a través de esta muestra (Figura 19), los diferentes entornos sociales de las personas adultas de la Comunidad de Madrid. El 27.5% de manifestó tener estudios de Bachillerato y Enseñanza Secundaria, un 20.3% estudios de EGB, enseñanza primaria y graduado escolar, Licenciatura o similar un 20.6%, Formación Profesional un 12.8% y Diplomatura o similar, un 11.1%. Menos de estudios primarios (sabiendo leer), un 3.3% y, por último, el 1.4% manifestaron tener menos de estudios primarios y que no sabían leer.

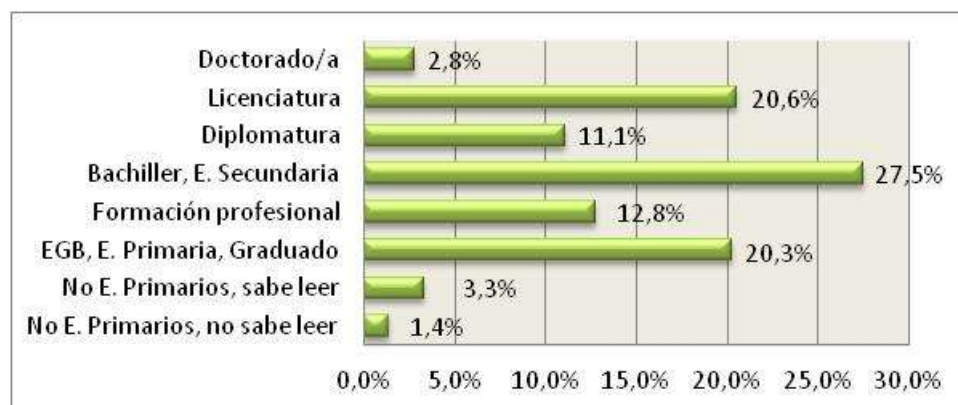


Figura 19. Distribución total de la muestra según el nivel de estudios

En cuanto al *nivel de ingresos* (Figura 20), la mitad de las personas declararon vivir con los ingresos suficientes y llegar cómodamente a fin del mes, un 37.2% consideró que vivía con estrecheces y un 10.6% que necesitaba que le ayudaran económicamente para acabar el mes.

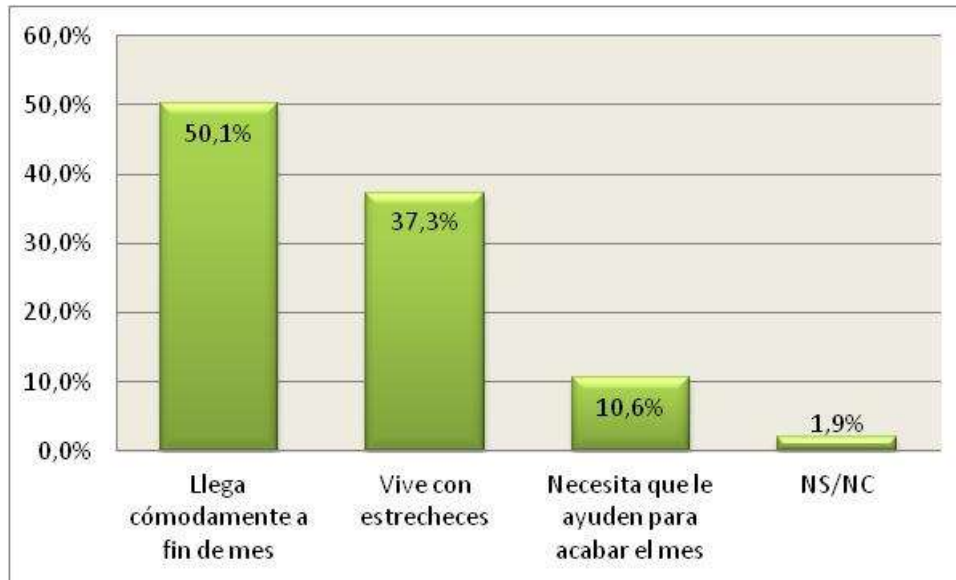


Figura 20. Distribución total de la muestra según el nivel de ingresos

4.2. Procedimiento

Esta parte de la investigación se encuentra determinada por los objetivos y el marco teórico del estudio. Pero también intervienen aspectos económicos y temporales. Todos estos aspectos van a determinar el diseño, a la selección de estrategias, las técnicas de recogida de información y el análisis. Se trata de un proceso dinámico que al ponerse en práctica puede requerir modificaciones, en ocasiones sustanciales, del diseño original que deberán tenerse en cuenta en el proyecto de investigación. (Cea, 2014)

Teniendo esto en cuenta, la etapa de trabajo campo englobó el conjunto de acciones necesarias para la recogida física de la información y se compuso de las siguientes fases (Cea, 2004; Miquel, 2000):

- la planificación del trabajo de campo
- la selección y formación de los entrevistadores y entrevistadoras
- la realización física del trabajo de campo
- las acciones de control y supervisión

Con respecto a la planificación del trabajo de campo, fue realizada durante el mes de septiembre de 2011. La selección y formación de los entrevistadores en el cuestionario estandarizado de la investigación (Anexo I), en las rutas y cuotas de género a aplicar, y en los criterios de selección de las personas adultas a entrevistar, tuvo lugar en los meses de septiembre y octubre de 2011.

Finalmente la realización física del trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2011. En ella, los entrevistadores y entrevistadoras aplicaron el cuestionario estandarizado mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en domicilio. Las entrevistas tuvieron una duración media de veintitrés minutos en el caso de personas sin discapacidad y veintiocho minutos en personas con discapacidad.

Durante el transcurso del trabajo de campo y a su término, se efectuaron las tareas de control y supervisión. Comprobando que las rutas y su respectivas cuotas de hombres y mujeres habían sido completadas. Comprobando así mismo que los cuestionarios se hallaran total y adecuadamente cumplimentados, es decir que se hubieran recogido todas las informaciones previstas y además verificando que los datos realmente hubieran sido recogidos como se debían recoger (Cea, 2001; Miquel, 1996). En los casos que no realizó de esa manera, se procedió a rechazar los cuestionarios, y a volver a aplicarlos hasta conseguir los 360 cuestionarios válidos previstos en la muestra teórica.

4.3. Instrumento de recogida de información

Para captar la información necesaria para los objetivos del estudio se partió de dos cuestionarios que fueron adaptados a las necesidades concretas del estudio. En primer lugar se empleó el *Cuestionario de actividad física y deporte en mujeres: hábitos demandas y barreras* (Martínez del Castillo et al., 2005) elaborado por Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las mujeres adultas y otras variables relacionadas y, en segundo lugar, el *Cuestionario estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores* elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas (Graupera, Martínez del Castillo, Martín Novo, 2003), y ya aplicado y validado en posteriores estudios (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera, 2006; Jiménez-Beatty et al., 2007; Martínez del Castillo et al., 2010).

Dicho cuestionario estandarizado fue adaptado a los objetivos del Estudio Piloto del Proyecto I+D+i DEP2010-1980 y de la presente tesis, incluyendo sólo los ítem relacionados con dichos objetivos. El cuestionario aplicado al total de la muestra del Estudio Piloto del Proyecto I+D+i DEP2010-1980 (recogido en el Anexo I), se compone de 32 preguntas, correspondientes a 26 variables, de las que en la presente tesis se analizan sólo las variables incluidas en los objetivos e hipótesis, es decir las siguientes variables:

a) Variables sociodemográficas

- Género
- Edad
- Clase social
- Estado Civil
- Nivel de estudios

b) Variables sobre condiciones de vida

- Ocupación: Empleo

- Ocupación: Cuidado de hijos e hijas
- Ocupación: Tareas del hogar
- Tiempo libre
- Estado de salud
- Forma física

c) Variable tipo de demanda de actividad física semanal:

- Demanda Establecida
- Demanda Latente
- Demanda Ausente

d) Variables en la Demanda Establecida

- Actividades físico-deportiva practicadas
- Gasto mensual en la actividad practicada
- Modo de organización de la actividad practicada
- Modo de dirección profesional de la actividad practicada
- Modo de compañía de la actividad practicada
- Horas semanales de la actividad practicada
- Duración de la sesión de actividad practicada
- Horario de la actividad practicada
- Espacio donde se realiza la actividad practicada
- Modo de desplazamiento al espacio de actividad practicada

e) Variables en la Demanda Latente

- Actividades físico-deportiva deseadas
- Gasto mensual en la actividad deseada
- Modo de organización de la actividad deseada
- Modo de dirección profesional de la actividad deseada
- Modo de compañía de la actividad deseada
- Horas semanales de la actividad deseada
- Duración de la sesión de actividad deseada
- Horario de la actividad deseada
- Espacio donde se realiza la actividad deseada
- Modo de desplazamiento al espacio de actividad deseada

4.4. Análisis Estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS versión18.

Las diferencias en función de la demanda para las variables nominales fueron analizadas mediante la prueba Chi Cuadrado de Pearson y en el caso de que más de un 25% de los valores fueran menores de 5 o existieran valores iguales a 0 se aplicó la prueba de Montecarlo.

Para la comparación de grupos en las variables cuantitativas se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes o bien ANOVAS de un factor dependiendo del número de grupos. Las comparaciones múltiples a posteriori se llevaron a cabo mediante la prueba de Bonferroni. Los análisis descriptivos se presentaron como porcentajes en el caso de las variables cualitativas o como medias y desviaciones típicas en las variables cuantitativas.

5. RESULTADOS

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se presentan los resultados de los análisis estadísticos realizados, estructurados en base a los objetivos específicos planteados.

En primer lugar, se presenta la distribución en los tres segmentos de demanda (DE, DL y DA), así como los análisis realizados en las mujeres sobre su relación con las variables género, edad y clase social.

En segundo lugar, se describen y analizan las diferencias de género en las demandas de práctica de la DE y DL en función del tipo de actividad y sus características relativas a gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, frecuencia de práctica, tiempo habitual de práctica en las sesiones, localización temporal de la práctica, instalación o espacio utilizado o a utilizar y modo de desplazamiento al lugar de práctica.

En tercer lugar, se analizan los datos recogidos sobre las diferencias de género en el tipo de demanda (DE y DL) en función del grupo de actividad física practicado o demandado: actividades físicas de la cultura femenina (en adelante, AFCF), caminar (en adelante CAM) y otras actividades físico-deportivas (en adelante AFD).

En cuarto lugar se analizan, en las mujeres adultas de la DE y DL, la influencia de las variables sociodemográficas edad, clase social, nivel de estudios y estado civil, en función del tipo de demanda (DE y DL) y grupo de actividades demandado AFCF, CAM y AFD). Para facilitar su interpretación, se incorporan gráficos en aquellas variables que los análisis estadísticos evidencian influencia.

El quinto lugar se analizan, en las mujeres adultas de la DE y DL, la influencia de las condiciones de vida relativas a tiempo de ocupación diaria, empleo, crianza o cuidado de hijas y/o hijos, tareas de cuidado del hogar, tiempo libre, estado de salud y forma física, en función del tipo de demanda (DE y DL) y grupo de actividades demandado AFCF, CAM y AFD). Al igual que en el apartado anterior, se incorporan gráficos en aquellas variables que los análisis estadísticos evidencian influencia.

Se concluye este capítulo, analizando, en las mujeres adultas de la DE y DL, las características de la actividad física, en función del grupo de actividades practicado y las variables gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, frecuencia de práctica, tiempo habitual de práctica en las sesiones, localización temporal de la práctica, instalación o espacio utilizado o a utilizar y modo de desplazamiento al lugar de práctica.

5.1. Distribución según segmentos de demanda, diferencias de género y, en las mujeres, relación con la edad y la clase social

La demanda de práctica de actividad física se distribuyó en los tres segmentos planteados:

a) Demanda Establecida (DE): Personas adultas que practican alguna actividad física o deportiva,

b) Demanda Latente (DL): Personas adultas que no practican, pero que desearían practicar,

c) Demanda Ausente (DA): Personas adultas que no practican, ni desean practicar.

La mayor parte de la muestra (53.6%) manifestó practicar, ubicándose en la DE. Un 29.2% de las personas encuestadas manifestó que, aunque no practicaba, le gustaría practicar (DL), mientras que el 17.2% se ubicó en la DA, ya que indicó que ni practicaba ni quería practicar actividad física o deportiva. No aparecieron diferencias significativas en función del género ($\chi^2(2)=1.66$; $p=.43$).

Tabla 8.

Distribución según segmento de demanda y género

	Demanda (n=193)	Establecida	Demanda (n=105)	Latente	Demanda (n=62)	Ausente
Hombres (n=179)	57.0%		27.4%		15.6%	
Mujeres (n=181)	50.3%		30.9%		18.8%	
Total (n=360)	53.6%		29.2%		17.2%	

La edad tampoco tuvo relación con el tipo de demanda (Tabla 9). El 50.3% de las mujeres, como se indicó anteriormente se encontraban en el grupo de demanda establecida, pero sin encontrar diferencias entre los diferentes grupos de edad ($\chi^2(12)=15.29$; $p=.22$).

Tabla 9.

Distribución de las mujeres en segmentos de demanda según edad

	Demanda (n=90)	Establecida	Demanda (n=56)	Latente	Demanda (n=34)	Ausente
30-34 años (n=35)	45.7%		37.1%		17.1%	
35-39 años (n=22)	40.9%		45.5%		13.6%	
40-44 años (n=20)	40.0%		50.0%		10.0%	
45-49 años (n=25)	52.0%		20.0%		28.0%	
50-54 años (n=32)	50.0%		25.0%		25.0%	
55-59 años (n=17)	76.5%		17.6%		5.9%	
60-64 años (n=30)	53.3%		23.3%		23.3%	
Total (n=181)	50.3%		30.9%		18.8%	

La clase social (Tabla 10) tampoco determinó el tipo de demanda de las mujeres adultas ($\chi^2(6)=4.40$; $p=.635$).

Tabla 10.

Distribución de las mujeres en segmentos de demanda según clase social

	Demanda Establecida (n=91)	Demanda Latente (n=56)	Demanda Ausente (n=34)
Baja o Media baja (n=51)	47.1%	27.5%	25.5%
Media (n=113)	49.6%	32.7%	17.7%
Alta o Media alta (n=15)	66.7%	26.7%	6.7%
Total (n=181)	50.3%	30.9%	18.8%

5.2. Diferencias de género en el tipo de demanda de práctica en función del tipo de actividad y sus características

En primer lugar se analizarán las diferencias de género en las actividades practicadas o demandadas en función del tipo de demanda, es decir, en la Demanda Establecida (en adelante, DE) y Demanda Latente (en adelante, DL), ya que la Demanda Ausente (en adelante, DA) no realizaban ni deseaban practicar actividades físicas.

En segundo lugar se analizarán las diferencias de género en las características de las actividades practicadas por la DE y las deseadas por la DL, en función del gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, frecuencia de práctica, tiempo de práctica, localización temporal, espacio o instalación empleada y modo de desplazamiento.

Estos análisis nos permitirán describir y profundizar en las diferencias de género en las dos culturas físico deportivas, la femenina y la masculina, en este grupo poblacional.

5.2.1 Tipos de actividades demandadas

En la Tabla 11 se presenta la distribución de frecuencias de la variable *tipo de actividad* demandada, en función del género y el tipo de demanda.

Entre los sujetos de la DE se observaron diferencias de género respecto a la actividad practicada ($\chi^2(28)=64.87$; $p<.001$; $CC=.503$) en cinco actividades: Pilates, *ciclo indoor* y danza fueron practicadas por más mujeres que hombres; pilates y danza (ambos 6.7% mujeres, 0% hombres) y *ciclo indoor* (4.4% mujeres, 0% hombres). Las otras dos actividades que no fueron independientes del género, el fútbol fue practicado más por el 9.8% de los hombres y por ninguna mujer, y la actividad de correr por el 20.6% de los hombres y por el 8.9% de las mujeres.

En la actividad de caminar se encontró el punto común entre hombres y mujeres. Fue la actividad más practicada por ambos géneros, aunque en el caso de los

hombres fue practicada en la misma proporción que la actividad de correr (20.6%). El porcentaje de mujeres que caminaban fue del 31.1%.

Entre los sujetos de la DL también se observaron diferencias en función del género ($\chi^2(21)=43.23$; $p<.001$; $CC=.540$). En este segmento, las diferencias aparecieron en tres actividades: aeróbic, fútbol y ciclismo.

El aeróbic fue una actividad deseada por más mujeres (16.1%) que por hombres (0%) de la DL; mientras que más hombres que mujeres manifestaron desear practicar fútbol (12.2% hombres DL, 0% mujeres DL) y ciclismo (12.2% hombres DL; 1.8% mujeres DL).

La actividad de caminar, aunque fue la más practicada por mujeres (31.1%) y hombres (20.6%) aparece como la 4ª y 5ª actividad deseada por las mujeres (8.9%) y los hombres (10.2%) de la DL.

En la DL los tipos de actividad más deseados fueron natación o actividades acuáticas (15.2%; 21.4% mujeres y 8.2% hombres), seguido de gimnasia de mantenimiento (16.5% mujeres y 6.1% hombres) y correr o *running* (16.3% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 11.4%, seguidos de caminar (10.2% hombres y 8.9% mujeres) y musculación-sala de *fitness* (12.2% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 9.5%.

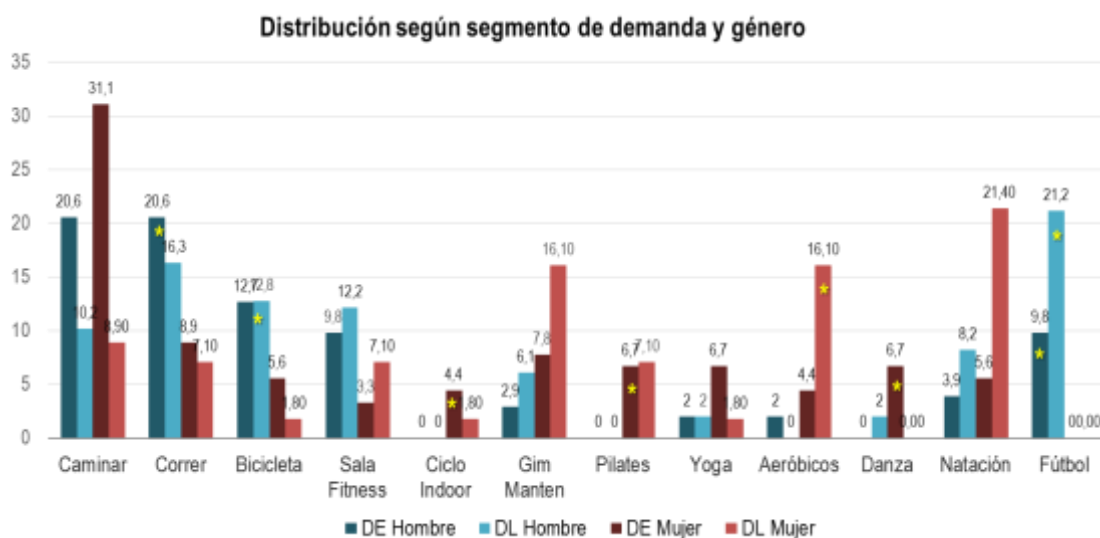


Figura 21. Distribución según segmento de demanda y género

Tabla 11.

Distribución del tipo de actividad según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Genero		Total (n=192)	Genero		Total (n=105)
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)		Varón (n=49)	Mujer (n=56)	
Acondicionamiento Físico	1%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%
Aeróbicos	2%	4.4%	3.1%	.0%*	16.1%*	8.6%
Alpinismo	1%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%
Aquaerobic	1%	2.2%	1.6%	.0%	.0%	.0%
Artes Marciales	1%	.0%	.5%	2%	.0%	1%
Atletismo	2%	.0%	1%	2%	.0%	1%
Baloncesto	2%	.0%	3.10%	4.1%	.0%	1.9%
Béisbol	1%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%
Bicicleta	12.7%	5.6%	9.40%	12.2%*	1.8%*	6.7%
Bicicleta Estática	.0%	.0%	.0%	.0%	1.8%	1%
Caminar	20.6%	31.1%	25.5%	10.2%	8.9%	9.5%
Ciclo-Indoor	.0%*	4.4%*	2.10%	.0%	1.8%	1%
Correr	20.6%*	8.9%*	15.1%	16.3%	7.1%	11.4%
Danza	.0%*	6.7%*	.50%	.0%	.0%	.0%
Equitación	1%	.5%	.5%	.0%	.0%	.0%
Escalada	2%	.0%	1%	2%	0	1%
Esquí de Travesía	.0%	1.1%	.5%	.0%	.0%	.0%
Fitness	9.8%	3.3%	6.8%	12.2%	7.1%	9.5%
Fútbol	9.8%*	.0%	5.2%	12.2%*	.0%*	5.7%
Gimnasia de Mantenimiento	1%	7.8%	4.70%	6.1%	16.1%	11.4%
Golf	2%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%
Montañismo	.0%	1.1%	.50%	.0%	.0%	.0%
Natación	3.9%	5.6%	4.7%	8.2%	21.4%	15.2%
Padel	1%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%
Patinaje	.0%	1.1%	.5%	.0%	.0%	.0%
Pilates	.0%*	6.7%*	3.1%	.0%	7.1%	3.8%
Senderismo	1%	2.2%	1%	2%	.0%	1%
Skate	.0%	.0%	.0%	2%	0	0,01
Taichi	.0%	1.1%	1.60%	2%	.0%	1%
Tenis	1%	.0%	.5%	4.1%	5.4%	4.8%
Trapezio	.0%	.0%	.0%	.0%	1.8%	1%
Voleybol	.0%	.0%	.0%	.0%	1.8%	1.8%
Yoga	2%	6.7%	4.2%	2%	1.80%	1.9%

5.2.2. Características de las actividades demandadas

El análisis del *gasto mensual* en la práctica de actividad física (Tabla 12) reveló diferencias en función género en cuanto al gasto real de las personas de la DE ($t_{190}=3.19$; $p=.001$) y también en cuanto al gasto que estarían dispuestas a tener las personas de la DL ($t_{101}=1.90$; $p=.03$).

Las mujeres, en promedio, pagaron más por practicar (17.61 €) que los varones (7.69 €) en la DE. En la DL, también manifestaron la intención de pagar más las mujeres (22.9 €) que los hombres (14.69 €)

Tabla 12.

Distribución del gasto mensual según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida				Demanda Latente			
	Varón (n=102)		Mujer (n=90)		Varón (n= 48)		Mujer (n=55)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Gasto Mensual (€)	7.96	15.88	17.61	25.41	14.69	22.35	22.90	17.13

En el *modo de organización* (Tabla 13) no se detectaron diferencias significativas en función del género para los sujetos de la DE ($\chi^2(7)=10.59$; $p=.11$). La práctica auto-organizada en solitario fue mayoritaria (57.3% en hombres (62.7%) y mujeres (51.1%) de la DE de las mujeres). El segundo modo de organización utilizado por los hombres de la DE fue con amistades y/o familiares (17.6%), mientras que en las mujeres de la DE fue su ayuntamiento (16.7%)

En la DL sí se observaron diferencias de género en el *modo de organización* de la práctica deseada ($\chi^2(5)=25.08$; $p<.001$; $CC=.448$): más hombres que mujeres desearon practicar en solitario y con amistades y/o familiares, mientras que más mujeres que hombres manifestaron desear una actividad organizada por su ayuntamiento.

Tabla 13.

Distribución del modo de organización según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=193)	Varón (n=48)	Mujer (n=56)	Total (n=100)
Yo sol@	62.7%	51.1%	57.3%	39.6%	16.1%	26.9%
Yo con amigos/familia	17.6%	13.3%	15.6%	31.3%	12.5%	21.2%
Asociación/Club	5.9%	5.6%	5.7%	12.5%	5.4%	8.7%
Empresa/Gim.privado	7.8%	10.0%	8.9%	4.2%	14.3%	9.6%
Ayuntamiento	4.9%	16.7%	10.4%	10.4%	48.2%	30.8%
Universidad	.0%	1.1%	.5%	.0%	.0%	.0%
Escuela de Danza	.0%	1.1%	.5%	.0%	.0%	.0%
Comunidad Vecinos	1.0%	1.1%	1.0%	.0%	.0%	.0%



Figura 22. Distribución del modo de organización según tipo de demanda y género

Tabla 14.

Distribución de la dirección profesional según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=188)	Varón (n=48)	Mujer (n=56)	Total (n=104)
Si, una mujer	2.9%	26.7%	14.9%	4.2%	3.6%	3.8%
Si, un hombre	6.9%	4.4%	5.9%	4.2%	1.8%	2.9%
Sí, hombre o mujer	5.9%	15.6%	10.6%	41.7%	76.8%	60.6%
No	83.3%	48.9%	68.6%	47.9%	16.1%	30.8%



Figura 23. Distribución de la dirección profesional según tipo de demanda y género

En cuanto a la *dirección profesional* (Tabla 14), en la DE los análisis estadísticos evidenciaron diferencias de género significativas ($\chi^2(4)=34.57$; $p<.001$; $CC=391$). Practicaban una actividad no dirigida o autónoma más hombres (83.3%) que mujeres (48.9%). Por otra parte, un 26.7% de las mujeres realizaban actividades supervisadas por una mujer, frente a sólo un 2.9% de los hombres y un 15.6% de las mujeres practicaban bajo dirección profesional de ambos sexos frente al 5.9% de los hombres.

En la DL también se observaron diferencias de género estadísticamente significativas ($\chi^2(4)=14.32$; $p=.006$; $CC=.348$). Mientras que un 47.9% de los varones prefería realizar actividad física autónoma, sólo un 16.1% de las mujeres señalaron esta opción. Por otra parte, el 79.8% de las mujeres manifestaron desear practicar bajo dirección profesional que fuera hombre o mujer, frente a un sólo 41.7% de los hombres

En relación al *modo de práctica* (Tabla 15) se observaron diferencias en función del género en los sujetos de la DE ($\chi^2(6)=20.04$; $p=.001$; $CC=.307$). Para los sujetos de la DL no se observaron diferencias en función género en relación a la forma escogida de práctica ($\chi^2(4)=2.59$; $p=.63$).

Los varones de la DE dijeron que practicaban solos en un 45.1%, frente a un 2.4% de las mujeres ($p=.001$). Por otro lado, el 15.7% de los varones manifestaron que

practicaban en un espacio o grupo en el que sólo había mujeres u hombres, frente a un 4.5% de las mujeres ($p=.001$). Las mujeres, en cambio, dijeron que practicaban en un espacio o grupo en el que hubiera mujeres y hombres en un 28.4% frente a un 14.7% de los hombres ($p=.001$).

El 66.7% de los sujetos de la DL dijeron que les daba igual la manera de realizar la práctica deportiva.

Tabla 15.

Distribución del modo de práctica según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=192)	Varón (n=47)	Mujer (n=55)	Total (n=102)
Sólo mujeres u hombres	15.7%	4.4%	10.4%	8.5%	7.3%	7.9%
Mujeres y hombres	14.7%	26.7%	20.3%	12.8%	16.4%	14.7%
Le da igual	23.5%	34.4%	28.6%	72.3%	61.8%	66.7%
Sol@	45.1%	27.8%	37.0%	6.4%	12.7%	9.8%
Otros	.0%	1.1%	.5%	.0%	.0%	.0%
Con su Pareja	1.0%	2.2%	1.6%	.0%	.0%	.0%

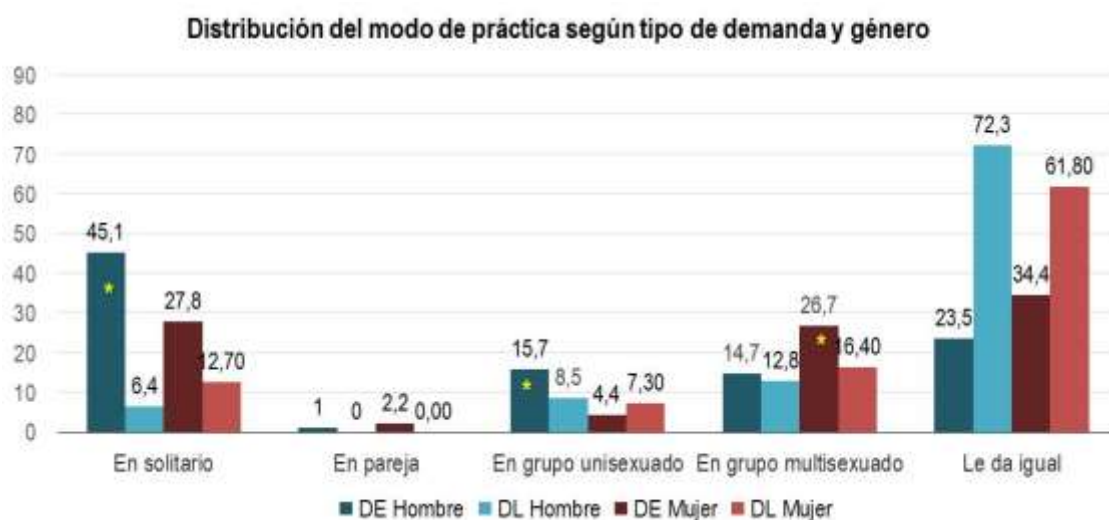


Figura 24. Distribución del modo de práctica según tipo de demanda y género

Al analizar las *horas semanales* se observaron diferencias en función género en las horas de práctica de los sujetos de la DE ($t_{190}=2.36$; $p=.012$), y en las horas deseadas de práctica de los sujetos de la DL ($t_{102}=2.22$; $p=.014$).

Los varones de la DE practicaban más horas que las mujeres, como se puede apreciar en la tabla 16, con una media de 6.69 horas a la semana los varones frente a las 4.64 horas de las mujeres.

En las horas deseadas de práctica (DL) fueron los varones quienes manifestaron que les gustaría practicar más horas que las mujeres con medias de 4.57 y 3.33 horas respectivamente.

Tabla 16.

Distribución de las horas semanales de práctica según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida				Demanda Latente			
	Varón (n=102)		Mujer (n=90)		Varón (n= 48)		Mujer (n=56)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Horas semana práctica	6.69	7.49	4.65	4.37	4.57	3.62	3.33	1.97

En cuanto al *duración de sesiones* (Tabla 17), no se observaron diferencias en función género en el tiempo que practicaban los sujetos de la DE. El 44% de los sujetos de esta demanda practicaban una hora por sesión, seguido de dos horas o más (28%) ($\chi^2(4)=5.16$; $p=.27$).

Tabla 17.

Distribución de la duración de las sesiones según el tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=193)	Varón (n=48)	Mujer (n=56)	Total (n=102)
Media hora	4.9%	6.7%	5.7%	2.1%	1.8%	1.9%
Tres cuartos de hora	9.8%	3.3%	6.7%	2.1%	3.6%	2.9%
Una hora	40.2%	47.8%	44.0%	66.7%	75.0%	71.2%
Hora y media	13.7%	17.8%	15.5%	12.5%	5.4%	8.7%
Dos horas o más	31.4%	24.4%	28.0%	14.6%	14.3%	14.4%

Tampoco se observaron diferencias significativas en la duración deseada de la sesión por los sujetos de la DL ($\chi^2(5)=3.15$; $p=.68$). El 71.6% de los sujetos de esta demanda manifestaron que les gustaría practicar actividad física en sesiones de una hora.

En relación a la *localización temporal de la práctica* (Tabla 18), las pruebas realizadas revelaron que no existían diferencias significativas entre los hombres y mujeres de la DE ($\chi^2(5)=6.85$; $p=.23$). Como se observa en la tabla 5.4, El 41.4% de las personas de esta demanda practicaban entre semana por la tarde seguido de un 34.1% que lo hacían entre semana por la mañana.

Entre los sujetos de la DL no se observaron diferencias relacionadas con el horario en que deseaban practicar ($\chi^2(5)=2.82$; $p=.73$). El horario más demandado fue entre semana tarde, por un 48% de los sujetos seguido de entre semana mañana por un 35.7% de los sujetos.

Tabla 18.

Distribución de la localización temporal de práctica según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=192)	Varón (n= 48)	Mujer (n=56)	Total (n=98)
Entre-semana-miércoles	2.0%	6.7%	4.2%	4.2%	1.8%	2.9%
Entre-semana-mañana	37.3%	33.3%	35.4%	29.2%	37.5%	33.7%
Entre-semana-tarde	35.3%	44.4%	39.6%	43.8%	48.2%	46.2%
Entre-semana-noche	4.9%	4.4%	4.7%	4.2%	1.8%	2.9%
Fin de semana	16.7%	7.8%	12.5%	13.3%	7.1%	9.6%

En relación al *espacio de práctica* (Tabla 19), en la DE los resultados reflejan que los espacios más utilizados fueron las instalaciones deportivas (27.6%) y los espacios simbólicos al aire libre urbanos o en la naturaleza (27.1% en ambos casos). Las diferencias entre hombres y mujeres no fueron significativas ($\chi^2(6)=10.79$; $p=.07$).

En la DL, sin embargo, si se observaron diferencias de género en cuanto al espacio en el que desearían practicar ($\chi^2(5)=15.43$; $p=.005$; $CC=.359$). Más hombres (31.3%) que mujeres (10.7%) desearían practicar al aire libre en un espacio urbano, mientras que las mujeres (21.4%) desearían más que ellos (6.3%) practicar en un centro con instalación deportiva

Tabla 19.

Distribución del espacio de práctica según tipo de demanda y género

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Total (n=192)	Varón (n=48)	Mujer (n=56)	Total (n=104)
<i>Outdoor</i> espacio natural	27.5%	26.7%	27.1%	18.8%	12.5%	15.4%
<i>Outdoor</i> espacio urbano	32.4%	21.1%	27.1%	31.3%	10.7%	20.2%
<i>Indoor</i> instalación deportiva	28.4%	26.7%	27.6%	37.5%	55.4%	47.1%
<i>Indoor</i> centro con instalación deportiva	5.9%	16.7%	10.9%	6.3%	21.4%	14.4%
<i>Indoor</i> escuela de danza	.0%	2.2%	1.0%	.0%	.0%	.0%
<i>Indoor</i> casa	4.9%	6.7%	5.7%	4.2%	.0%	1.9%



Figura 25. Distribución del espacio de práctica según tipo de demanda y género

En relación al *modo de desplazamiento al espacio de práctica* (Tabla 20), los análisis estadísticos revelaron diferencias significativas en función del género en la DE ($\chi^2(8)=27.30$; $p<.001$; $CC=.354$). En los sujetos de la DL no se observaron diferencias en este aspecto ($\chi^2(5)=8.26$; $p=.10$).

Tabla 20.

Distribución del modo de desplazamiento según tipo de demanda y género.

	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	Varón (n=101)	Mujer (n=90)	Total (n=191)	Varón (n=48)	Mujer (n=56)	Total (n=104)
Andando	41.6%	64.4%	52.4%	70.8%	89.3%	80.8%
Metro	1.0%	3.3%	2.1%	4.2%	.0%	1.9%
Autobús	.0%	2.2%	1.0%	2.1%	.0%	1.0%
Coche	31.7%	24.4%	28.3%	10.4%	7.1%	8.7%
Otro	4.0%	.0%	2.1%	.0%	.0%	.0%
Corriendo	5.0%	.0%	2.6%	.0%	.0%	.0%
En Bici	12.9%	1.1%	7.3%	8.3%	3.36%	5.8%
No hay desplazamiento	1.0%	.0%	.5%	.0%	.0%	.0%

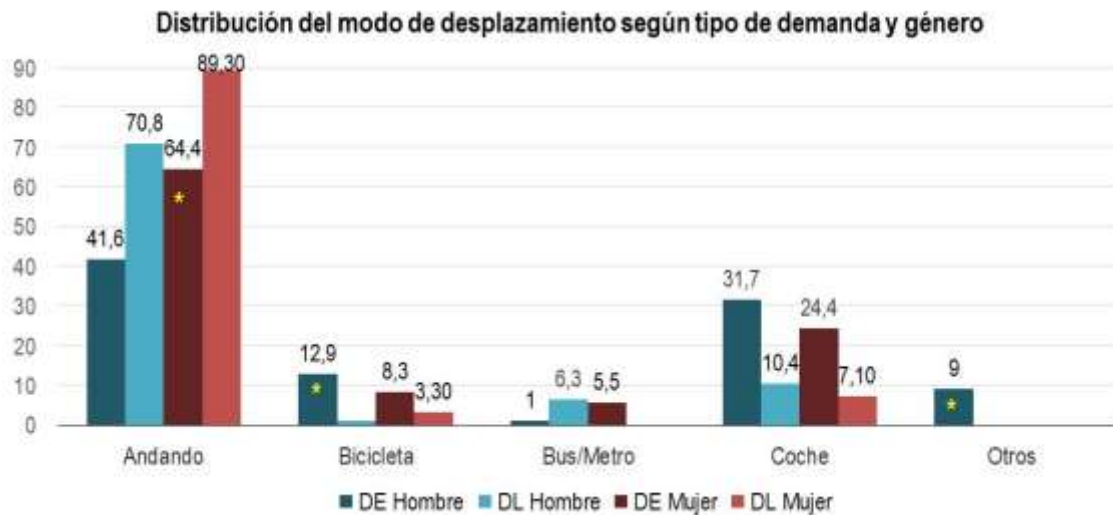


Figura 26. Distribución del modo de desplazamiento según tipo de demanda y género

Los hombres de la DE fueron andando en un 42.9% frente a un 67.8% de las mujeres. Otra diferencia que se aprecia es que el 5.1% de los hombres fueron corriendo frente a un 0% de las mujeres y por último, el 13.3% de los varones fueron a practicar en bicicleta frente al 1.1% de las mujeres ($p < .001$ en los tres casos).

En la DL el modo de desplazamiento al lugar de práctica más elegido fue andando, señalado por el 80.8% de las personas entrevistadas.

5.3. Diferencias de género en el tipo de demanda de práctica en función del grupo de actividades

En este apartado, en primer lugar, se exponen los resultados obtenidos en según tipo de grupo (AFCF, AFD y CAM) en los dos tipos de demanda de práctica, es decir, DE y DL; en segundo lugar, los resultados en las diferencias de género en función del grupo de actividades practicadas por la DE o deseadas por la DL. Finaliza exponiendo los resultados de las diferentes actividades que componen el grupo de las AFCF, analizando las diferencias de género y las diferencias encontradas entre las mujeres de la DE y la DL. Para ello, en primer lugar, se consideró la propuesta de agrupación recogida en el punto 2.4.4. del capítulo 2. *Marco Teórico*, asignándose la principal actividad demandada por las personas de la muestra a los grupos propuestos.

Actividades Físicas de la Cultura Femenina: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional, industria <i>fitness-wellness</i> , prácticas orientales, artes escénicas o rasgos tradicionalmente asociados a feminidad		
Modelo Instrumental <i>Fitness-Wellness</i> Forma física-Bienestar Gimnasia de mantenimiento, pilates, yoga...	Modelo Instrumental- Fitness-Expresivo Forma física-Expresión Actividades con soporte musical: aeróbic, ciclo <i>Indoor</i> ...	Modelo Expresivo Deporte competición Artes escénicas Gimnasia rítmica Danza
Actividades Físico-Deportivas: Derivadas de modelos de práctica de Cultura Deportiva Tradicional o rasgos tradicionalmente asociados a masculinidad		
Modelo Instrumental Forma física Running, musculación, natación recreativa...	Modelo Competitivo Logro-Reglamentación Fútbol, baloncesto, judo, tenis, pádel, natación competitiva...	Modelo Vivencia Riesgo-Aventura Escalada, alpinismo, surf, skate...

En segundo lugar, por ser caminar (CAM) una actividad practicada de manera autónoma que, al ser la actividad más practicada pudiera sesgar los análisis, finalmente se optó por considerarla de manera específica, configurándose tres grupos de actividades:

1. *Actividades de la Cultura Física Femenina (AFCF)*
2. *Actividades Físico-Deportivas (AFD)*
3. *Caminar (CAM)*,

En la tabla 21 se pueden contemplar las actividades que se incluyeron en cada uno de estos tres grupos.

Tabla 21.

Agrupación de las actividades físicas

Actividades Físicas de la Cultura Femenina (AFCF)	Actividades Físico-Deportivas (AFD)	Caminar (CAM)
Aeróbicos	Acondicionamiento Físico	Caminar
Aquaerobic	Alpinismo	
Baile	Artes Marciales	
Ciclo- <i>Indoor</i>	Atletismo	
Danza	Baloncesto	
Gimnasia de mantenimiento	Béisbol	
Pilates	Bicicleta	
Taichí	Bicicleta Estática	
Trapezio	Correr	
Yoga	Equitación	
	Escalada	
	Esquí de Travesía	
	<i>Fitness</i>	
	Fútbol	
	Golf	
	Montañismo	
	Natación	
	Pádel	
	Patinaje	
	Senderismo	
	<i>Skate</i>	
	Tenis	
	Voleibol	

El grupo de actividades practicadas o demandadas presentó diferencias significativas según el tipo de demanda ($\chi^2(2) = 10.93$; $p=.004$; $CC=.188$). Las diferencias aparecieron en el grupo de caminar ($p=.009$). Este grupo de actividades CAM era considerablemente más practicado (83.1%) que demandado (16.9%), como se puede comprobar en la tabla 22.

Tabla 22.

Distribución de los grupos de actividades según tipo de demanda

Actividad Principal	Tipo de demanda		
	Demanda (n=192)	Establecida	Demanda Latente (n=105)
AF cultura femenina (n=74)	59.5%		40.5%
AF deportivas (n=164)	60.4%		39.6%
Caminar (n=59)	83.1%		16.9%
Total (n=297)	64.4%		35.4%

*AF: Actividades Físicas

Lo mismo ocurre al analizar sólo al grupo de mujeres (Tabla 23), pero con mayores diferencias en la actividad CAM entre la DE y la DL ($\chi^2(2) = 10.67$; $p=.005$; $CC=.261$).

Tabla 23.

Distribución de las mujeres según grupo de actividad y tipo de demanda

Actividad Principal	Tipo de demanda		
	Demanda (n=90)	Establecida	Demanda Latente (n=56)
AF cultura femenina (n=61)	59.0%		41.0%
AF deportivas (n=52)	50.0%		50.0%
Caminar (n=33)	84.8%		15.2%
Total (n=146)	61.6%		38.4%

*AF: Actividades físicas

Este análisis estadístico hay que tomarlo con cierta distancia porque no es exactamente la misma variable la actividad practicada que la actividad que se desearía practicar, pero da una visión de la diferencia entre las actividades que se practican y las que se desearía practicar.

A continuación se analizaron las diferencias de género según el grupo de actividades practicadas por la DE (Tabla 24) y se detectó que el grupo de actividades practicadas no fue independiente del género ($\chi^2(2) = 40.54$; $p < .001$; $CC = .418$). En el análisis de los residuos tipificados aparecen diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación a la práctica de AFCF, mayor en las mujeres ($p < .001$) y en relación a las AFD, mayor en hombres ($p < .001$). Los resultados de la DL fueron muy similares. Existían diferencias significativas entre estos dos grupos de actividades, pero no en la actividad de caminar ($\chi^2(2) = 15.54$; $p < .001$; $CC = .359$). Las AFCF eran demandadas por mujeres en un 83.3%, mientras que las actividades del grupo AFD eran más demandadas por hombres (60%) ($p < .001$ en ambos casos)

Tabla 24.

Distribución según grupo de actividad, tipo de demanda y género

Actividad Principal	Demanda Establecida		Demanda Latente	
	Varón (n=102)	Mujer (n=90)	Varón (n=49)	Mujer (n=56)
AF cultura femenina (n=44)	18.2%	81.8%	16.7%	83.3%
AF deportivas (n=99)	73.7%	26.3%	60.0%	40.0%
Caminar (n=49)	42.9%	57.1%	50.0%	50.0%
Total (n=192)	53.1%	46.9%	46.7%	53.3%

*AF: Actividades Físicas

A continuación se dividió el grupo de AFCF en cuatro subgrupos para conocer las diferencias de género con más detalle (Tabla 25). Se unió la DE con la DL para contar con una muestra más grande. A pesar de la agrupación realizada, la muestra, sobre todo la de hombres, quedaba demasiado reducida para encontrar diferencias significativas ($\chi^2(3) = 3.81$; $p = .36$). De esta forma se observó que las demandantes y practicantes de danza (n=7) eran todas mujeres, que la danza era la actividad menos practicada del grupo y, que las actividades más practicadas eran las de *fitness* con música seguidas de gimnasia de mantenimiento y actividades cuerpo-mente.

Tabla 25.

Distribución de la demanda de práctica de AFCF según tipo de actividad y género

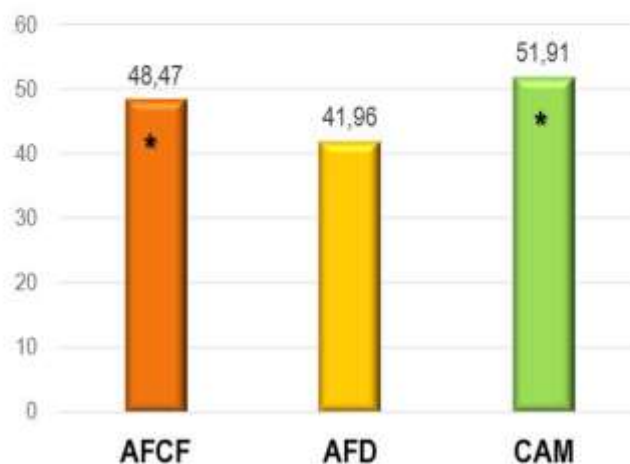
Grupo Actividades	Varón (n=13)	Mujer (n=62)
Danza (n=7)	.0%	100.0%
Fitness con música (n=24)	12.5%	87.5%
Gimnasia mantenimiento (n=22)	27.3%	72.7%
Cuerpo-mente (n=22)	18.2%	81.8%
Total (n=75)	17.3%	82.7%

5.4. Influencia de las variables sociodemográficas en la demanda de práctica de las mujeres según grupo de actividad

En este apartado se analizará la influencia que las variables sociodemográficas edad, clase social, nivel de estudios y estado civil tienen en la práctica de las mujeres de la DE y el deseo de práctica de las de la DL en relación a los tres grupos de actividad: AFCF, AFD y CAM. Para facilitar su lectura se incorporan gráficos en aquellas variables sociodemográficas determinantes de la elección de algún grupo de actividad por parte de las mujeres de la DE y DL.

La variable edad no fue independiente del grupo de actividades practicadas por la DE ($F(2,87) = 5.80$; $p=.004$). Se pudo apreciar (Tabla 27; Figura 27) que las mujeres que caminaban presentaban una edad superior que las que practicaban AFCF ($p=.004$) y éstas tenían una media de edad mayor que las practicantes de AFD ($p=.004$).

**Distribución de mujeres DE
según media de edad y grupo de actividad**



* AFCF: Actividades físicas de la cultura femenina; AFD: Actividades Físico-Deportivas; CAM: Caminar

Figura 27. Edad media de las mujeres de la DE según grupo de actividad.

En cambio, en la demanda latente (Tabla 26), no se encontraron diferencias significativas ($F(2.53)=0.30$; $p=.744$). La edad resultó ser independiente del tipo de actividad que deseaban practicar.

Tabla 26.

Distribución de las mujeres según edad, grupo de actividad y tipo de demanda.

	DEMANDA ESTABLECIDA			DEMANDA LATENTE		
	EDAD (años)			EDAD (años)		
	N	Media	Desviación Típica	N	Media	Desviación Típica
AF cultura femenina	36	48.47	10.36	25	43.12	10.91
AF deportiva	26	41.96	10.11	26	44.92	10.46
Caminar	28	51.21	10.23	5	46.40	9.40
Total	90	47.44	10.79	56	44.15	10.45

*AF: Actividades Físicas

El análisis de las diferentes actividades (Tabla 27) fueron evidenciadas diferencias relacionadas con la edad ($\chi^2(18)=36.08$; $p=.005$; $CC=.607$) en la gimnasia de mantenimiento que no se practicó en el grupo de 35-39 años y fue la más practicada en el grupo de 60-64 años, *fitness* con música que fue la actividad más practica de 45-

49 años y actividades cuerpo-mente que fueron las más practicadas en la franja de 55-59 años.

Tabla 27.

Distribución de las mujeres según AFCF y edad

	30-34 años (n=14)	35-39 años (n=62)	40-44 años (n=3)	45-49 años (n=5)	50-54 años (n=14)	55-59 años (n=7)	60-64 años (n=9)
Danza (n=7)	14.3%	28.6%	.0%	.0%	42.9%	.0%	14.3%
Fitness música (n=21)	33.3%	19.0%	4.8%	19.0%	9.5%	9.5%	4.8%
Jim. Manten. (n=16)	25.0%	.0%	6.3%	6.3%	18.8%	.0%	43.8%
Cuerpo-mente (n=18)	11.1%	22.2%	5.6%	.0%	33.3%	27.8%	.0%
Total (n=62)	22.6%	16.1%	4.8%	8.1%	22.6%	11.3%	14.5%

En la variable *clase social percibida* (Tabla 28) no aparecieron significativas entre practicantes de AFCF, practicantes de AFD o las que caminaban ($\chi^2(6)= 6.66$; $p=.346$). Se pudo comprobar que el 61.1% de las mujeres de la DE se consideraban de clase media, un 11.1% de clase alta o media-alta y un 25.6% de clase baja o media baja.

En el caso de las mujeres de la DL no aparecieron tampoco diferencias significativas en la clase social percibida relacionada con el grupo de actividades deseadas ($\chi^2(6) = 3.51$; $p=.745$). El 66.1% de las mujeres de la DL se consideraban de clase media, un 7.1% de clase alta o media alta y un 25.0% de clase baja o media baja.

Tabla 28.

Distribución de las mujeres según clase social, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Clase Social		
	Baja o Media Baja (n=23)	Media (n=55)	Alta o Media Alta (n=10)
Actividad Principal			
AF cultura femenina (n=36)	16.7%	66.7%	11.1%
AF deportivas (n=26)	38.5%	46.2%	15.4%
Caminar (n=28)	25.0%	67.9%	7.1%
Total (n=90)	25.6%	61.1%	11.1%
DEMANDA LATENTE	Clase Social		
Actividad Principal	Baja o Media Baja (n=14)	Media (n=37)	Alta o Media Alta (n=4)
AF cultura femenina (n=25)	20.0%	63.0%	12.0%
AF deportivas (n=26)	26.9%	65.4%	3.8%
Caminar (n=5)	40.0%	60.0%	.0%
Total (n=56)	25.0%	66.1%	7.1%

Tabla 29.

Distribución de las mujeres según nivel de estudios, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Nivel de Estudios				
	Primarios o Inferior (n=16)	Formación Profesional (n=13)	Secundarios (n=31)	Diplomatura (n=9)	Licenciatura o Superior (n=21)
Actividad Principal					
AF cult.femenina (n=36)	22.2%	11.1%	30.3%	11.1%	22.2%
AF deportivas (n=26)	3.8%	23.1%	30.8%	11.5%	30.8%
Caminar (n=28)	25.0%	10.7%	39.3%	7.1%	17.9%
Total (n=90)	17.8%	14.4%	34.4%	10.0%	23.3%

DEMANDA LATENTE	Nivel de Estudios				
	Primarios o Inferior (n=13)	Formación Profesional (n=3)	Secundarios (n=17)	Diplomatura (n=6)	Licenciatura o Superior (n=16)
Actividad Principal					
AF cult. femenina (n=25)	16.0%	.0%	36.0%	16.0%	32.0%
AF deportivas (n=26)	23.1%	7.7%	30.8%	7.7%	26.9%
Caminar (n=5)	60.0%	20.0%	.0%	.0%	20.0%
Total (n=56)	23.2%	5.4%	30.4%	10.7%	28.6%

*AF: Actividades Físicas

La variable *nivel de estudios* (Tabla 29) fue independiente del grupo de actividades practicadas por la DE ($\chi^2(8)=7.58$; $p=.495$). El 34.4% de las mujeres practicantes tenían terminado el bachillerato o los estudios secundarios, y un 23.3% eran licenciadas o estaban realizando el doctorado.

En la DL tampoco aparecieron diferencias significativas ($\chi^2(10)=11.68$; $p=.291$). El 30.4% de las mujeres tenían terminado el bachillerato o los estudios secundarios, y un 28.6% eran licenciadas o doctoras.

El *estado civil* no influyó en el grupo de actividades practicadas por las mujeres de la demanda establecida ($\chi^2(10)=9.11$; $p=.521$) ni en el grupo de actividades demandadas por las mujeres de la DL ($\chi^2(10)=12.15$; $p=.26$), como se puede observar en la tabla 30.

Tabla 30.

Distribución de las mujeres según estado civil, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Estado Civil						
	Soltera (n=14)	Casada (n=54)	Viviendo Pareja (n=9)	en	Separada (n=3)	Divorciada (n=21)	Viuda (n=9)
Actividad Principal							
AF cult.femenina (n=36)	13.9%	66.7%	8.3%		2.8%	8.3%	.0%
AF deportivas (n=26)	23.1%	46.2%	19.2%		3.8%	7.7%	.0%
Caminar (n=28)	10.7%	64.3%	3.6%		3.6%	14.3%	3.6%
Total (n=90)	15.6%	60.0%	10.0%		3.3%	10.0%	1.1%

DEMANDA LATENTE	Estado Civil						
	Soltera (n=15)	Casada (n=33)	Viviendo pareja (n=3)	en	Separada (n=1)	Divorciada (n=1)	Viuda (n=3)
Actividad Principal							
AF cult. femenina (n=25)	44.0%	44.0%	4.0%		0.0%	0.0%	8.0%
AF deportivas (n=26)	11.5%	73.1%	3.8%		3.8%	3.8%	3.8%
Caminar (n=5)	20.0%	60.0%	20.0%		.0%	0.0%	.0%
Total (n=56)	26.8%	58.9%	5.4%		1.8%	1.8%	5.4%

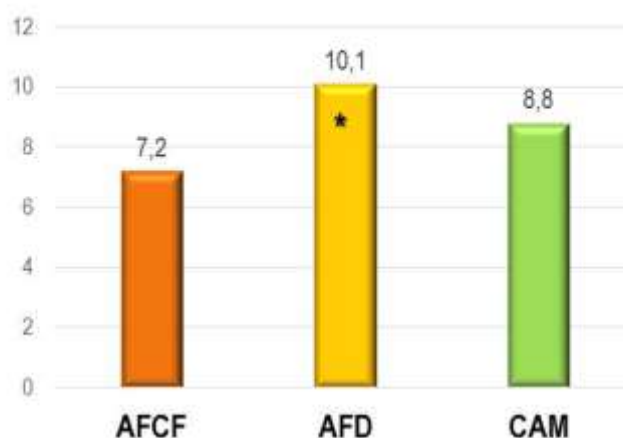
*AF: Actividades Físicas

5.5. Influencia de las condiciones de vida en la demanda de práctica de las mujeres según grupo de edad

En este apartado persigue profundizar el análisis de la influencia que las condiciones de vida de las mujeres tienen en la demanda del grupo de actividad, analizando variables que en estudios precedentes han mostrado ser relevantes, como el tiempo de ocupación diaria, empleo, crianza o cuidado de hijos y/o hijas, tareas del hogar o tiempo libre, incorporando también el estado de salud y la forma física.

En cuanto a la *ocupación diaria*, en primer lugar medida de forma global. En este sentido se pudo observar que, en la DE (Figura 28; Tabla 31) las horas de ocupación diaria de las mujeres no fueron independientes del grupo de actividades practicadas ($F(2,87)=3.41$; $p=.038$). Las mujeres que realizaban AFD tenían una media mayor de horas de ocupación diaria (10.08) que las que practicaban AFCF (7.25) ($p=.041$)

Distribución de mujeres DE según horas de ocupación diaria y grupo de actividad



* AFCF: Actividades Físicas de la cultura femenina; AFD: Actividades Físico-Deportivas; CAM: Caminar; h: horas

Figura 28. Horas de ocupación diaria de las mujeres de la DE según grupo de actividad.

Para las mujeres de la DL (Tabla 31) las horas de ocupación diaria fueron independientes del grupo de actividades practicadas ($F(2,53)=.29$; $p=.752$). Las mujeres de la DL tuvieron una media de 10.4 horas de ocupación diaria.

Tabla 31.

Distribución de las mujeres según horas de ocupación diaria, grupo de actividad y tipo de demanda

Grupo de Actividades	de	HORAS OCUPACIÓN DIARIA					
		DEMANDA ESTABLECIDA			DEMANDA LATENTE		
		n	Media	Desviación Típica	N	Media	Desviación Típica
AF cultura femenina		36	7.25	3.71	25	9.44	4.03
AF deportiva		26	10.08	4.87	26	10.27	4.40
Caminar		28	8.84	4.33	5	10.40	3.78
Total		90	8.56	4.38	56	9.91	4.14

*AF: Actividades Físicas

La ocupación diaria abarca el tiempo dedicado a un empleo remunerado, el tiempo dedicado a la crianza de hijas y/o hijos y el tiempo dedicado a las tareas del hogar. A continuación se analizarán cada uno de estos factores por separado.

En relación al *tiempo dedicado al empleo*, en la DE (Tabla 32), no aparecieron diferencias significativas relacionadas con el grupo de actividades practicadas ($\chi^2(4) =$

2.52; $p=.647$). Observamos que en ella, el 43.3% de las practicantes tenían un empleo de más de 25 horas semanales, el 8.9 % tenían un empleo de menos de 25 horas semanales y un 47.8 % no tenía un empleo remunerado.

En la DL tampoco se encontraron diferencias significativas entre el tiempo dedicado al empleo y el grupo de actividades practicadas ($\chi^2(6)=3.84$; $p=.643$). El 53.6% de las mujeres trabajaban más de 25 horas semanales, y un 35.7% no tenían empleo remunerado.

Tabla 32.

Distribución de las mujeres según empleo, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Horas semanales de empleo remunerado		
	+ 25 horas/semana (n=39)	-25 horas/semana (n=8)	Sin Empleo (n=43)
Actividad Principal			
AF cultura femenina (n=36)	44.4%	8.3%	47.2%
AF deportivas (n=26)	42.3%	15.4%	42.3%
Caminar (n=28)	42.9%	3.6%	53.6%
Total (n=90)	43.3%	8.9%	47.8%

DEMANDA LATENTE	Horas semanales de Empleo remunerado		
	+ 25 horas/semana (n=30)	-25 horas/semana (n=5)	Sin Empleo (n=20)
Actividad Principal			
AF cultura femenina (n=25)	64.0%	4.0%	32.0%
AF deportivas (n=26)	46.2%	11.5%	38.5%
Caminar (n=5)	40.0%	20.0%	40.0%
Total (n=56)	53.6%	8.9%	35.7%

*AF: Actividades Físicas

Otra tarea incluida en la ocupación diaria es la *crianza o cuidado de hijos y/o hijas* (Tabla 33). No aparecieron diferencias significativas entre las mujeres que tenían o no menores a su cargo en función del grupo de actividades practicadas, ni en la DE ($\chi^2(2)=3.61$; $p=.164$), ni en la DL ($\chi^2(2)=1.17$; $p=.610$). Tenían hijos y/o hijas a su cargo el 45.6% de las mujeres de la DE y la mitad de las mujeres de la DL.

Tabla 33.

Distribución de las mujeres según crianza, grupo de actividad y tipo de demanda

Actividad Principal	Crianza					
	Demanda Establecida			Demanda Latente		
	N	SI (n=41)	NO (n=49)	N	SI (n=28)	NO (n=28)
AF cultura femenina	36	33.3%	66.7%	25	44.0%	56.0%
AF deportivas	26	53.8%	46.2%	26	57.7%	42.3%
Caminar	28	53.6%	46.4%	5	40.0%	60.0%
Total	90	45.6%	54.4%	56	50.0%	50.0%

*AF: Actividades Físicas

Para terminar con el análisis del tiempo de ocupación diaria se analizó en qué medida las mujeres tenían que encargarse de *las labores del hogar* y que diferencias existían relacionadas con el grupo de actividades practicadas o demandadas. En la DE (Tabla 34) se pudo comprobar que la realización de las labores del hogar era independiente del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(8)=6.55$; $p=.637$). El 44.4% de las mujeres realizaban todas las tareas del hogar, un 22.4% realizaba la mayoría, y solo un 2.2% de las mujeres declararon no tener que realizar ninguna.

En la DL (Tabla 34) tampoco aparecieron diferencias significativas relacionadas con el grupo de actividades demandadas ($\chi^2(8)=9.99$; $p=.620$). El 44.6% de las mujeres realizaba todas, un 26.8% realizaba la mayoría, un 19.9% realizaba la mitad, un 3.6% realizaba todas y un 5.4% no realizaba ninguna

Tabla 34.

Distribución de las mujeres según tareas de hogar, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Labores del hogar					
	Todas (n=40)	Mayoría (n=20)	La mitad (n=17)	Algunas (n=11)	Ninguna (n=2)	
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=36)	33.3%	30.6%	22.2%	11.1%	2.8%	
AF deportivas (n=26)	46.2%	15.4%	23.1%	15.4%	.0%	
Caminar (n=28)	57.1%	17.9%	10.7%	10.7%	3.6%	
Total (n=90)	44.4%	22.2%	12.2%	12.2%	2.2%	

DEMANDA LATENTE	Labores del hogar					
	Todas (n=25)	Mayoría (n=15)	La mitad (n=11)	Algunas (n=2)	Ninguna (n=3)	
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=25)	44.0%	20.0%	24.0%	4.0%	8.0%	
AF deportivas (n=26)	50.0%	26.9%	19.2%	.0%	3.8%	
Caminar (n=5)	20.0%	60.0%	.0%	20.0%	.0%	
Total (n=56)	44.6%	26.8%	19.6%	3.6%	5.4%	

*AF: Actividades Físicas

Analizados todos los factores relacionados con el tiempo de ocupación, se procedió al análisis del *tiempo libre*. Al contrario de lo que sucedía en relación al tiempo de ocupación en conjunto, el tiempo libre no presentó diferencias en la DE relacionadas con el tipo de actividad practicada (Tabla 35) ($p=.450$ en todos los casos). Las mujeres de la DE tenían una media de 3.67 horas libres con una desviación típica de 2.50 ($F(2,87)=0.81$; $p=.450$).

En la DL tampoco aparecieron diferencias significativas en el tiempo libre en relación al grupo de actividades practicadas ($F(2,53)=0.26$; $p=.771$). Las mujeres de la DL tuvieron una media de 2.52 horas libres diarias.

Tabla 35.

Distribución de las mujeres según tiempo libre, grupo de actividad y tipo de demanda

Grupo de Actividades	Horas diarias de tiempo libre					
	DEMANDA ESTABLECIDA			DEMANDA LATENTE		
	n	Media	Desviación Típica	n	Media	Desviación Típica
AF cultura Femenina	36	4.14	4.35	25	2.72	2.56
AF deportivas	26	3.04	1.82	26	2.42	1.88
Caminar	28	3.64	3.00	5	2.00	2.12
Total	90	3.67	2,50	56	2.52	2.20

*AF: Actividades Físicas

A continuación se estudió el *estado de salud percibido*. Al analizar la DE (Tabla 36) no se encontraron diferencias significativas en función del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(6)=7.99$; $p=.238$). Se pudo comprobar que el 60% de las mujeres que practicaban actividad física declaraban tener un buen estado de salud.

En la DL el estado de salud también fue independiente del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(10)=11.36$; $p=.311$). El 57.1% de las mujeres que no practicaban actividad física pero que si deseaban hacerlo manifestaron tener un buen estado de salud.

Tabla 36.

Distribución de las mujeres según estado de salud, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Estado de Salud					
	Malo (n=3)	Regular (n=12)	Bueno (n=54)	Muy bueno (n=21)		
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=36)	2.8%	22.2%	47.2%	27.8%		
AF deportivas (n=26)	.0%	7.7%	69.2%	23.1%		
Caminar (n=28)	7.1%	7.1%	67.9%	17.9%		
Total (n=90)	3.3%	13.3%	60.0%	23.3%		
DEMANDA LATENTE	Estado de Salud					
	Muy malo (n=2)	Malo (n=1)	Regular (n=15)	Bueno (n=32)	Muy bueno (n=5)	NS/NC (n=1)
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=25)	.0%	4.0%	20.0%	64.0%	8.0%	4.0%
AF deportivas (n=26)	7.7%	.0%	38.5%	42.3%	11.5%	.0%
Caminar (n=5)	.0%	.0%	.0%	100.0%	.0%	.0%
Total (n=56)	3.6%	1.8%	26.8%	57.1%	8.9%	1.8%

*AF: Actividades Físicas

En relación a la *forma física*, en el caso de la DE (Tabla 37) ésta resultó ser independiente del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(6)=7.70$; $p=.268$). El 65.6% de las mujeres manifestaron tener una forma física Buena.

En la DL (Tabla 37) la mitad de la muestra manifestaba tener un nivel de forma física regular. No aparecieron diferencias significativas en función del grupo de actividades practicado ($\chi^2(6) = 6.82$; $p=.320$).

Tabla 37.

Distribución de las mujeres según forma física, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Forma Física			
	Mala (n=2)	Regular (n=19)	Buena (n=59)	Muy Buena (n=10)
Actividad Principal				
AF cultura femenina (n=36)	2.8%	22.2%	55.6%	19.4%
AF deportivas (n=26)	.0%	23.1%	65.4%	11.5%
Caminar (n=28)	3.6%	17.9%	78.6%	.0%
Total (n=90)	2.2%	21.1%	65.6%	11.1%
DEMANDA LATENTE	Forma Física			
	Mala (n=5)	Regular (n=28)	Buena (n=22)	Muy Buena (n=1)
Actividad Principal				
AF cultura femenina (n=25)	8.0%	48.0%	44.0%	.0%
AF deportivas (n=26)	11.5%	42.3%	42.3%	3.8%
Caminar (n=5)	.0%	100.0%	.0%	.0%
Total (n=56)	8.9%	50.0%	39.9%	1.8%

*AF: Actividades Físicas

5.6. Diferencias en las mujeres en el tipo de demanda y grupo de actividad en función de las características de la actividad

A continuación el análisis se centrará en el estudio de las características de la práctica de actividad física en función del grupo de actividades practicadas. Se analizarán las mismas variables que se trataron al abordar las diferencias de género: gasto mensual, modo de organización, dirección profesional, modo de práctica, horas semanales de práctica, duración de sesiones, localización temporal, espacio de práctica y modo de desplazamiento al espacio de práctica.

En primer lugar se analizó el *gasto mensual*, tanto el que en la actualidad estaban asumiendo las mujeres de la DE, como aquel que estarían en disposición de realizar las mujeres de la DL. En la DE (Figura 29; Tabla 38) se pudo comprobar que el gasto mensual no era independiente del grupo e actividades practicadas ($F(2,87)=14.18$; $p<.001$). Las practicantes de AFCF gastaban una media mayor de dinero mensual (30.94€) que las practicantes de AFD (17.04€) ($p=.059$) y que las practicantes de CAM (1€) ($p<.001$). No aparecieron diferencias significativas entre practicantes de AFD y practicantes de CAM ($p=.035$).



*AFCF: Actividades físicas de la cultura femenina; AFD: Actividades físico deportivas; CAM: Caminar

Figura 29. Gasto mensual de las mujeres de la DE según grupo de actividad

En la DL (Tabla 35) el gasto mensual que las mujeres estarían dispuestas a asumir fue independiente del grupo de actividades demandadas ($F(2,52)=1.46$; $p=.242$). Las mujeres que no practicaban desearían hacerlo con un gasto mensual medio de 22.09 €.

Tabla 38.

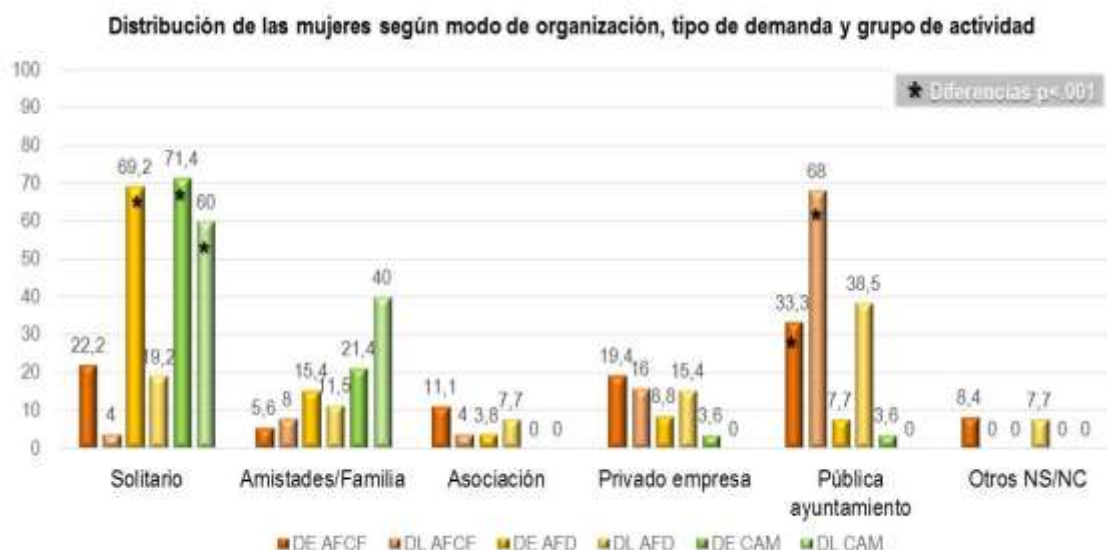
Distribución de las mujeres según gasto mensual, grupo de actividad y tipo de demanda

	Gasto Mensual Medio					
	DEMANDA ESTABLECIDA			DEMANDA LATENTE		
	n	Media	Desviación típica	n	Media	Desviación típica
AF cultura femenina	36	30.94 €	28.28	25	24.16 €	14.13
AF deportivas	26	17.04 €	24.17	25	22.44 €	19.37
Caminar	28	1.00 €	5.29	5	10.00 €	17.32
Total	90	17.61 €	25.41	55	22.09 €	17.13

*AF: Actividades Físicas

En relación al *modo de organización* en la DE (Figura 30; Tabla 39), no fue independiente del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(14)=36.58$; $p<.001$; $CC=.538$). Las diferencias aparecieron en la práctica en solitario, entre las practicantes de AFCF y las practicantes de AFD y entre las practicantes de AFCF y las que caminaban ($p<.001$ en ambos casos). La práctica en solitario fue menor para las practicantes de AFCF (22.2%, frente al 69.2% de practicantes de AFD y 51.1% de las que caminaban). La práctica de actividades organizadas por el ayuntamiento presentó diferencias entre las practicantes de AFCF, que practicaban de este modo en un 33.3% y las mujeres que caminaban que sólo en un 3.6% practicaban en actividades organizadas por el ayuntamiento ($p<.001$).

En el caso de la DL (Figura 30; Tabla 39) también se pueden apreciar diferencias significativas ($\chi^2(10)=20.55$; $p=.028$; $CC=.518$). Las diferencias aparecieron entre las demandantes de AFCF y de CAM en dos modos de organización: La auto-organización demandada por el 4% de las que deseaban practicar AFCF y por el 60% de las que querían caminar y la organización por parte del ayuntamiento, demandada por el 68% de las demandantes de AFCF y por ninguna de las mujeres que deseaban caminar ($p<.05$ en ambos casos).



*AFCF: Actividades Físicas de la Cultura Femenina; AFD: Actividades Físico Deportivas; CAM: Caminar

Figura 30. Distribución de las mujeres según modo de organización, tipo de demanda y grupo de actividad

Tabla 39.

Distribución de las mujeres según modo de organización, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA

Quien organiza

Actividad Principal	Yo sola (n=46)	Yo con Amigos/ Familiares (n=12)	Asociación /Club (n=5)	Empresa/ Gim. Privado (n=9)	Ayuntam. (n=15)	Univer- sidad (n=1)	Escuela danza (n=1)	Com. vecinos (n=1)
AF cultura femenina (n=36)	22.2%	5.6%	11.1%	19.4%	33.3%	2.8%	2.8%	2,8%
AF deportivas (n=26)	69.2%	15.4%	3.8%	3.8%	7.7%	.0%	.0%	.0%
Caminar (n=28)	71.4%	21.4%	.0%	3.6%	3.6%	.0%	.0%	.0%
Total (n=90)	51.1%	13.3%	5.6%	10.0%	16.7%	1.1%	1.1%	1.1%

DEMANDA LATENTE

Quien organiza

Actividad Principal	Yo sola (n=9)	Yo con Amigos / Familiares (n=7)	Asociación/ Club (n=3)	Empresa/ Gim. Privado (n=8)	Gim. Ayuntamiento (n=27)	NS/NC (n=2)
AF cultura femenina (n=25)	4.0%	8.0%	4.0%	16.0%	68.0%	.0%
AF deportivas (n=26)	19.2%	11.5%	7.7%	15.4%	38.5%	7.7
Caminar (n=5)	60.0%	40.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
Total (n=56)	16.1%	12.5%	5.4%	14.3%	48.2%	3.6%

*AF: Actividades Físicas; Gim.: Gimnasio; Ayuntam.: Ayuntamiento; Com.: Comunidad

La siguiente variable analizada fue la *dirección profesional*. De la misma forma que se manifestaba una tendencia a la práctica auto-organizada en las practicantes de AFD y CAM, también se pudo observar una tendencia a la autodirección. En la DE (Figura 31; Tabla 40) se encontraron diferencias significativas en la dirección profesional de la práctica en función del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(8)=52.80$; $p<.001$; $CC=.608$). Las diferencias se manifestaron en la dirección por parte de una mujer entre practicantes de AFCF (61.1%) y practicantes de AFD (7.7%) y entre practicantes de AFCF y el 0% de mujeres que caminaban. Entre estos dos últimos grupos también presentó diferencias significativas la práctica auto-dirigida, mayor en las mujeres que caminaban ($p<.001$ en los tres casos).

En el caso de la DL (Figura 31; Tabla 40), el deseo de práctica bajo dirección profesional no fue independiente del grupo de actividad ($\chi^2(8)=27.24$; $p=.003$; $CC=.572$). El 100% de las mujeres a las que les gustaría practicar AFCF preferirían hacerlo bajo dirección profesional de un hombre o una mujer. Aparecen diferencias significativas en la práctica auto-organizada entre este grupo de mujeres y el 60% de las mujeres a las que les gustaría caminar de forma autónoma ($p=.003$).



Figura 31. Distribución de las mujeres según modo de dirección profesional, tipo de demanda y grupo de actividad

Tabla 40.

Distribución de las mujeres según dirección profesional, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA	Actividad Supervisada				
	Si, mujer (n=24)	Si, hombre (n=4)	Si, hombre o mujer (n=14)	No (n=44)	NS/NC (N=4)
Actividad Principal					
AF cultura femenina (n=36)	61.1%	5,6%	22.2%	11.1%	0.0%
AF deportivas (n=26)	7.7%	3.8%	19.2%	61.5%	7.7%
Caminar (n=28)	0.0%	3.6%	3.6%	85.7%	7.1%
Total (n=90)	26.7%	4.4%	15.6%	48.9%	4.4%
DEMANDA LATENTE	Actividad Supervisada				
	Si, mujer (n=2)	Si, hombre (n=1)	Si, hombre o mujer (n=43)	No (n=9)	NS/NC (N=1)
Actividad Principal					
AF cultura femenina (n=25)	8.0%	4%	88.0%	.0%	.0%
AF deportivas (n=26)	.0%	.0%	76.9%	23.1%	.0%
Caminar (n=5)	.0%	.0%	20.0%	60.0%	20.0%
Total (n=56)	3.6%	1.8%	76.8%	16.1%	1.8%

*AF: Actividades físicas

Los análisis del *modo de práctica* de las mujeres de la DE (Figura 32; Tabla 41) evidenciaron diferencias significativas relacionadas con el grupo de actividades practicadas ($\chi^2(12)=39.42$; $p<.001$; $CC=.552$). Se comprobó que al 34.4% de las mujeres les daba igual con quien practicar. Aparecieron diferencias significativas en esta característica entre las practicantes de AFCF y CAM en tres situaciones:

- La práctica con hombres y mujeres (41.7% AFCF, 7.1% CAM)
- Aquellas mujeres a las que les da igual con quien practicar (47.2% AFCF, 17.8% CAM)
- Práctica en solitario (5.6% AFCF; 53.6% CAM)

Sin embargo las AFD no presentaron diferencias ni con las practicantes de AFCF ni con las que caminaban.

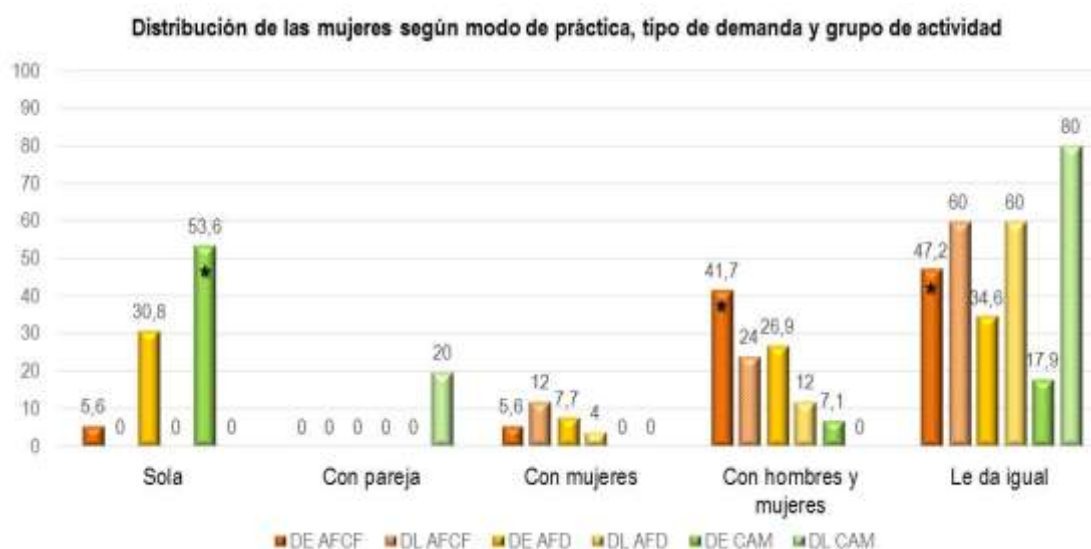


Figura 32. Distribución de las mujeres según modo de práctica

En el caso de la DL (Tabla 41), el modo de práctica deseada fue independiente del grupo de actividades demandadas ($\chi^2(8)=7.74$; $p=.421$). El 61.8 % de las mujeres deseaban realizar la actividad junto con otras personas, siendo para ellas irrelevante el género de sus compañeros.

Tabla 41.

Distribución de mujeres según modo de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda.

DEMANDA	Modo de práctica					
	Sólo con mujeres u hombres (n=4)	Con mujeres y hombres (n=24)	Le da igual (n=31)	Solo (n=25)	Otros (n=1)	Pareja (n=3)
ESTABLECIDA						
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=36)	5.6%	41.7%	47.2%	5.6%	.0%	.0%
AF deportivas (n=26)	7.7%	26.9%	34.6%	30.8%	.0%	.0%
Caminar (n=28)	.0%	7.1%	17.9%	53.6%	3.6%	7.1%
DEMANDA LATENTE	Modo de práctica					
	Sólo Mujeres (n=4)	Hombres o Mujeres (n=9)	Hombres y Mujeres (n=9)	Le da igual (n=34)	Solo (n=7)	
Actividad Principal						
AF cultura femenina n=25)	12.0%	24.0%	24.0%	60.0%	4.0%	
AF deportivas (n=25)	4.0%	12.0%	12.0%	60.0%	20.0%	
Caminar (n=5)	.0%	.0%	.0%	80%	20.0%	

*AF: Actividades Físicas

Las *horas semanales de práctica* en la DE (Figura 33; Tabla 42) no fueron independientes del grupo de actividades practicadas ($F(2,87)=13.41$; $p<.001$). Las que practicaban AFCF dedicaban una media menor de horas semanales de práctica (2.83 horas) que las que caminaban (7.73 horas) ($p<.001$). Las que caminaban dedicaban también más horas a la semana a la práctica que las que practicaban AFD (3.86 horas) ($p=.002$). No aparecieron diferencias entre las que practicaban AFCF o AFD ($p=.591$).

Distribución de las mujeres según horas semanales de práctica, tipo de demanda y grupo de actividad

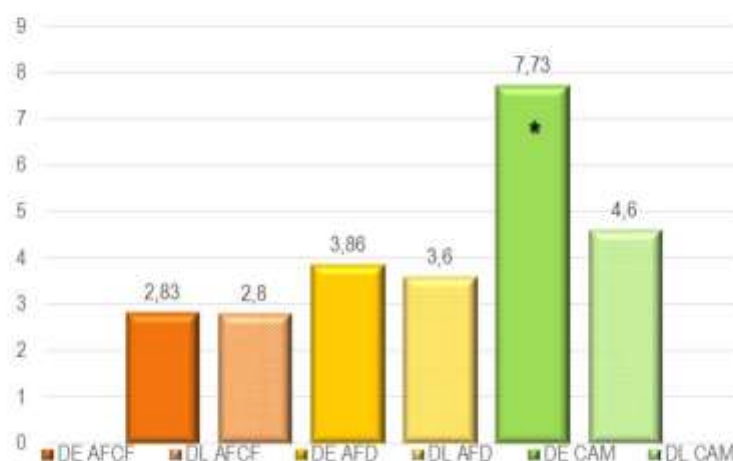


Figura 33. Horas semanales de práctica de mujeres DE según grupo de actividad.

En la DL (Tabla 42) no se encontraron diferencias significativas entre las horas deseadas de práctica por parte de las que deseaban practicar AFCF, AFD o CAM ($F(2,53)=2.29$; $p=.112$). Las mujeres de la DL desearían practicar una media de 3.33 horas semanales

Tabla 42.

Distribución de las mujeres según horas semanales de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda

Actividad Principal	Horas semanales de práctica					
	DEMANDA ESTABLECIDA			DEMANDA LATENTE		
	Media	n	Desviación típica	Media	n	Desviación típica
AF cultura femenina	2.83	36	2.17	2.80	25	1.08
AF deportivas	3.86	26	2.23	3.60	26	2.32
Caminar	7.73	28	6.12	4.60	5	2.88
Total	4.65	90	4.37	3.33	56	1.97

La *duración de sesiones*, tanto en la DE como en la DL (Tabla 43), fue independiente del grupo de actividades practicadas ($\chi^2(4)=5.58$; $p=.233$) o deseadas ($\chi^2(4)=3.97$; $p=.478$). El 57.8% de las mujeres de la DE practicaban en sesiones de hasta una hora de duración, un 24.4% en sesiones de 2 horas o más y un 17.8% en sesiones de hora y media. En la DL el 84.4% de las mujeres manifestaron querer practicar actividad física en sesiones de hasta una hora, un 5.4% en sesiones de hora y media y un 14.3% en sesiones de dos horas o más.

Tabla 43.

Distribución de las mujeres según duración de sesiones, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA			
Actividad Principal	0-1h (n=52)	1 h 30 min (n=16)	2 h o más (n=22)
AF cultura femenina (n=36)	66.7%	19.4%	13.9%
AF deportivas (n=26)	57.7%	19.2%	23.1%
Caminar (n=28)	46.4%	14.3%	39.3%
Total (n=90)	57.8%	17.8%	24.4%
DEMANDA LATENTE			
Actividad Principal	0-1h (n=45)	1 h 30 min (n=3)	2 h o más (n=22)
AF cultura femenina (n=36)	84.0%	8.0%	8.0%
AF deportivas (n=26)	73.1%	3.8%	23.1%
Caminar (n=28)	100.0%	.0%	.0%
Total (n=90)	80.4%	5.4%	14.3%

*AF: Actividades físicas; min: Minutos; h: horas

La variable *localización temporal de la práctica* fue independiente del grupo de actividades practicadas por la DE ($\chi^2(10)=13.20$; $p=.206$) y deseadas por la DL ($\chi^2(10)=17.67$; $p=.084$) (Tabla 44). La franja horaria de más práctica por parte de las mujeres de la DE fue entre semana por la tarde (44.4%), seguido de entre semana por la mañana (33.3%). En la DL la franja más demandada fue también entre semana por la tarde (48.2%) y en segundo lugar entre semana por la mañana (37.5%).

Tabla 44.

Distribución de las mujeres según localización temporal de la práctica, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA Actividad Principal	Entre semana mañana (n=30)	Entre semana mediodía (n=6)	Entre semana tarde (n=40)	Entre semana noche (n=4)	Fin de semana (n=7)
AF cultura femenina (n=36)	33.3%	5.6%	52.8%	.0%	.0%
AF deportivas (n=26)	38.5%	11.5%	30.8%	11.5%	3.8%
Caminar (n=28)	28.6%	3.6%	.0%	14.3%	7.1%
Total (n=90)	33.3%	6.7%	44.4%	7.8%	3.3%
DEMANDA LATENTE Actividad Principal	Entre semana mañana (n=21)	Entre semana mediodía (n=1)	Entre semana tarde (n=27)	Entre semana noche (n=1)	Fin de semana (n=4)
AF cultura femenina (n=25)	28.0%	.0%	60.0%	.0%	4.0%
AF deportivas (n=26)	46.2%	.0%	38.5%	3.8%	11.5%
Caminar (n=5)	40.0%	20.0%	40.0%	.0%	.0%
Total (n=56)	37.5%	1.8%	48.2%	1.8%	7.1%

*AF: Actividades físicas

En la característica *espacios de práctica* se encontraron diferencias significativas relacionadas con el grupo de actividades físicas practicadas en la DE ($\chi^2(10)=73.27$; $p<.001$; $CC=.670$) (Figura 30; Tabla 45). En el análisis de los residuos tipificados aparecieron diferencias en la práctica en espacios urbanos al aire libre entre las practicantes de AFCF, que usaban este espacio en un 2.8% y las que caminaban (53.6%). También aparecieron diferencias en la práctica en espacios naturales, entre las practicantes de AFCF (0%) y las de AFD (53.8%). En el caso de las instalaciones deportivas las diferencias aparecen entre las que caminaban (3.6%) y las que practicaban AFCF (41.7%). Y por último se pudieron observar diferencias entre el 4.7% de mujeres practicantes de AFCF en centros con instalación deportivas y el 0% de uso de este espacio por el resto de practicantes.

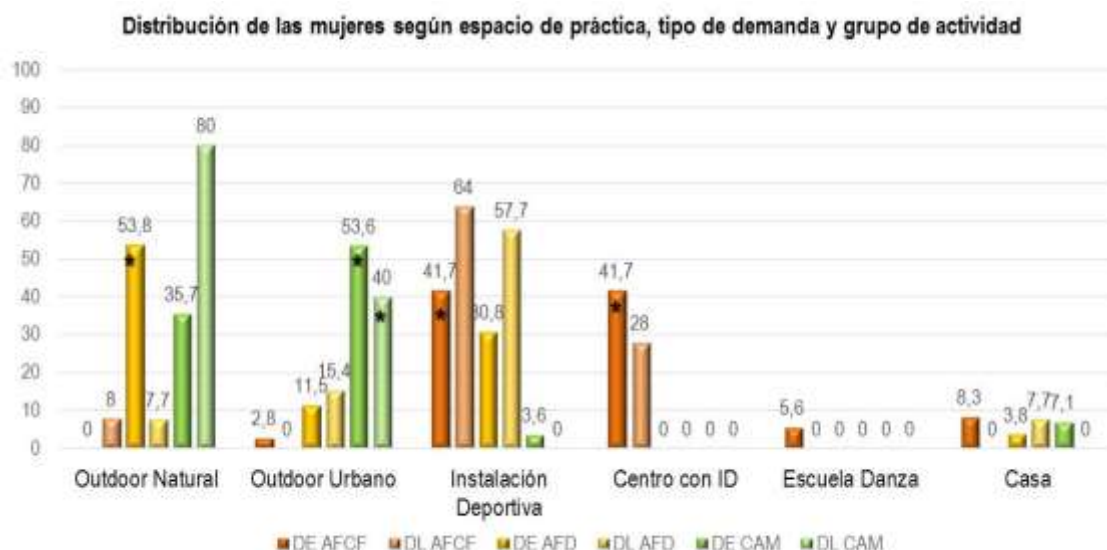


Figura 34. Espacios utilizados por las mujeres DE según grupo de actividad.

En la DL (Figura 34; Tabla 45) también se detectó que las instalaciones deseadas no eran independientes del grupo de actividades demandadas ($\chi^2(6)=21.89$; $p=.001$; $CC=.530$). El 55.4% de las mujeres de la DL manifestaban querer realizar actividad física en instalaciones deportivas. Encontramos diferencias significativas en el deseo de práctica al aire libre en entorno urbano entre las que deseaban practicar AFCF (0%) y las que deseaban caminar (40%).

Tabla 45.

Distribución de las mujeres según espacio de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA	Lugar de Práctica					
	Indoor casa (n=6)	Outdoor espacio urbano (n=19)	Outdoor espacio natural (n=24)	Indoor ID (n=24)	Indoor centro con ID (n=15)	Indoor Escuela de danza (n=2)
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=36)	8.3%	2.8%	.0%	41.7%	41.7%	5.6%
AF deportivas (n=26)	3.8%	11.5%	53.8%	30.8%	.0%	.0%
Caminar (n=28)	7.1%	53.6%	35.7%	3.6%	.0%	.0%
DEMANDA LATENTE	Lugar de Práctica					
	Outdoor espacio urbano (n=6)	Outdoor espacio natural (n=7)	Indoor ID (n=31)	Indoor centro con ID (n=12)		
Actividad Principal						
AF cultura femenina (n=25)	.0%	8.0%	64.0%	28.0%		
AF deportivas (n=26)	15.4%	7.7%	57.7%	.0%		
Caminar (n=5)	40.0%	80.0%	.0%	.0%		
Total (n=56)	10.7%	12.5%	55.4%	21.4%		

*AF: Actividades físicas; ID: Instalación deportiva

En relación al *modo de desplazamiento al espacio de práctica* (Figura 35; Tabla 46), en la DE aparecieron diferencias significativas ($\chi^2(10)=17.09$; $p=.037$; $CC=.400$) entre las mujeres que caminaban y las que practicaban AFD en dos casos: En el desplazamiento en coche, más empleado por las practicantes de AFD y el desplazamiento caminando, más empleado por las mujeres cuya actividad practicada era caminar. La mayoría de la DE (64.4%) se desplazaba caminando.

En la DL (Tabla 46) no se encontraron diferencias significativas entre demandantes de uno u otro grupo de actividades ($\chi^2(4)=.66$; $p=1.00$). Las mujeres que no practicaban actividad física, pero si les gustaría practicar, desearían ir al espacio de práctica en su mayoría caminando.

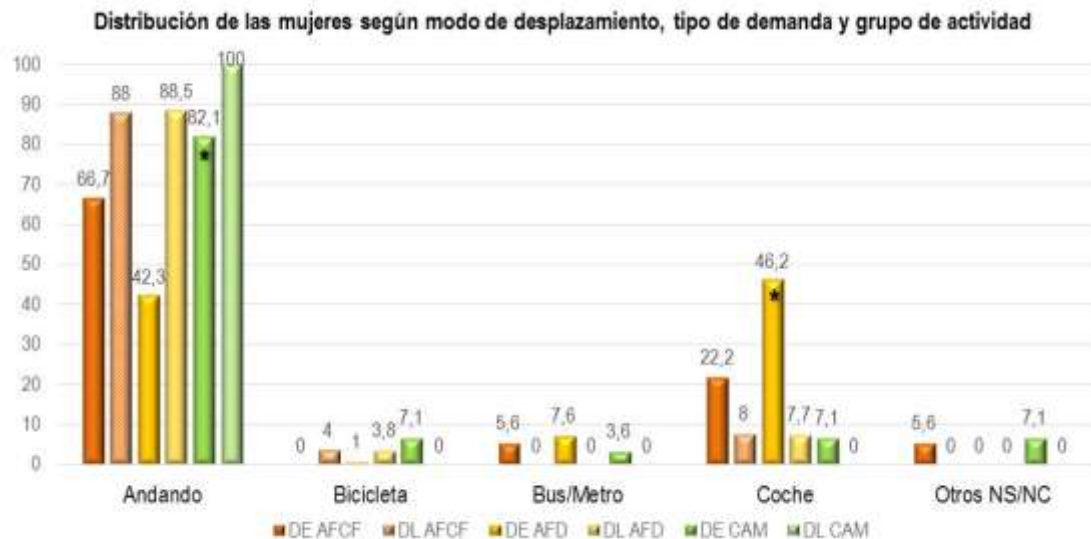


Figura 35. Modo de desplazamiento al espacio de práctica de mujeres DE según grupo de actividad

Tabla 46.

Distribución de las mujeres según modo de desplazamiento al espacio de práctica, grupo de actividad y tipo de demanda

DEMANDA ESTABLECIDA						
Actividad Principal	Modo de desplazamiento hasta el lugar de práctica					
	Andando (n=58)	Metro (n=3)	Autobús (n=2)	Coche (n=22)	Bici (n=1)	NS/NC (n=4)
AF cultura femenina (n=36)	66.7%	2.8%	2.8%	22.2%	.0%	5.6%
AF deportivas (n=26)	42.3%	3.8%	3.8%	46.2%	1.0%	.0%
Caminar (n=28)	82.1%	3.6%	.0%	7.1%	.0%	7.1%

DEMANDA LATENTE			
Actividad Principal	Modo de desplazamiento hasta el lugar de práctica		
	Andando (n=50)	Coche (n=4)	Bici (n=2)
AF cultura femenina (n=25)	88.0%	8.0%	4.0%
AF deportivas (n=26)	88.5%	7.7%	3.8%
Caminar (n=5)	100.0%	.0%	.0%

6. DISCUSIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente estudio persigue ampliar el conocimiento de la cultura física femenina en un contexto concreto: la Comunidad de Madrid en el año 2011, después del inicio de la denominada crisis económica –que tuvo como consecuencias, entre otros, la disminución del empleo y el consumo- y antes de la subida del IVA que gravó los servicios deportivos desde un 8% hasta el actual 21%. La revisión de la literatura relativa a las condiciones de vida de la población adulta de la Comunidad de Madrid puso de manifiesto que estas circunstancias empeoraron especialmente algunas condiciones de vida de las mujeres, grupo que demanda en mayor medida que los hombres servicios deportivos dirigidos (Martín et al., 2014).

Desde la perspectiva de la *Teoría del cambio* (Inglehart, 1998), García Ferrando (2006), considerando las sucesivas encuestas de hábitos deportivos en España, señalaba el cambio gradual de los valores de la sociedad española reflejados en sus hábitos deportivos hacia un modelo posmodernista en el que Puig y Soler (2004) indicaban la individualización del género, expresada en la existencia de *dos culturas deportivas* diferentes, la femenina y la masculina, y Talleu (2011) *dos mundos deportivos separados*.

En el momento y lugar que se realiza el trabajo de campo de la presente tesis doctoral, cabe suponer que las mujeres habían alcanzado la edad adulta con unos valores postmaterialistas, fruto de la sociedad de bienestar en la que habían crecido. Dichos valores, tal y como reflexiona Inglehart (1998), afloran cuando las necesidades básicas quedan cubiertas. Pero, en un corto espacio de tiempo, esas condiciones económicas cambiaron de manera importante para muchas desde una situación de bienestar económico hasta otra en la que podrían tener dificultades para cubrir necesidades básicas, pudiendo reflejarse en el acceso y manera de vivir la práctica de actividad física y deporte.

Para discutir los resultados obtenidos en el presente trabajo, con los obtenidos en otros estudios, el presente capítulo expone, en primer lugar, los relativos a segmentos de demanda, variables sociodemográficas y condiciones de vida, con

especial atención a las mujeres, para, posteriormente, discutir los relativos al tipo de actividad y sus características, finalizando con la aportación de propuestas para impulsar la práctica de las mujeres adultas.

6.1. Segmentos de demanda y diferencias de género

En relación a la distribución de los *segmentos de demanda de práctica* de actividad física y deporte, los resultados obtenidos coinciden con estudios precedentes en la DE, al haber más hombres que mujeres practicantes (DE), aunque cabe matizar que no fueron evidenciadas diferencias de género estadísticamente significativas que pudieran atribuirse, entre otros, al tamaño de la muestra, menor que en otros estudios donde sí aparecen, como el de Martín et al. (2014). Un 57% de hombres y un 50.3% de mujeres se ubicaron en la DE. Con respecto a la actividad caminar los resultados obtenidos parecen sugerir que en el presente estudio, al igual que en España (IM, 2006; Berzosa et al., 2013) y en la Unión Europea (EC, 2014), las mujeres practican menos deporte y utilizan el caminar como actividad sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que ellos.

Los resultados obtenidos, referidos a tasa de práctica de algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar (45.3% hombres y 34.8% mujeres) son similares a la tasa de práctica de ejercicio físico y deporte de la población europea entre 40 y 54 años los hombres practican más que las mujeres, aunque esta desigualdad en el acceso a la práctica parece ser mayor en la población objeto de estudio. Los resultados del presente estudio son ligeramente superiores a la tasa de práctica deportiva de las personas adultas en España en 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011); estas diferencias pudieran deberse a que la Comunidad de Madrid presenta una tasa de práctica superior a la media española. Llegados a este punto cabe matizar que los diferentes resultados pueden estar condicionados en gran medida por la pregunta utilizada en cada estudio, así como las actividades consideradas, especialmente si se considera o no la actividad caminar.

Tabla 47.

Demanda Establecida en los diferentes estudios nacionales, autonómicos y municipales

	Estudio	Población	DE
	Rodríguez et al., 2005	CM	55.70%
	Martínez del Castillo et al., 2005	♀ Munic. Madrid	40.20%
	CIS, 2010*	Adultos España	31.17%
↑IVA	Presente estudio, 2011	Adultos CM	53.60%
	EC, 2014	Europa	58.00%
	EC, 2014	España	53.50%
	CIS, 2014*	Adultos España	39.56%
	CIS, 2014*	España	53.50%
	Martín et al., 2014	Adultos España	60.30%

* Pregunta sólo deporte

Fuente: Elaboración propia

Al comparar los resultados obtenidos con los señalados por Martínez del Castillo et al. (2005) en las mujeres del municipio de Madrid, parece que ha aumentado la DE, pasando de un 40.2% a un 50.3%, aunque cabe matizar que en 2005 caminaba como actividad principal sólo un 8.8% frente al 30.8% del presente estudio. Con respecto a las DL y DA parecen haberse reducido, la DL desde un 33.4% a un 30.4% y, de manera más pronunciada la DA, de un 26.4% en 2005 a un 19.3% en el presente estudio.

En relación la DA, el estudio de Moscoso et al. (2009) muestra que más cantidad de hombres (46.5%) que mujeres (32.3%) manifestaron no desear practicar actividad física. En el presente estudio no aparecen diferencias significativas de género en este tipo de demanda. Comparando con otros estudios, se observa también que el porcentaje de mujeres que constituyó esta demanda (18.8%) fue inferior al de las mujeres del Municipio de Madrid del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) (26.4%), y también inferior al estudio de Martín et al. (2014) que fue del 19.6%.

6.2. Influencia de las variables sociodemográficas en la demanda de práctica de las mujeres

En relación a la *edad*, la mayoría de los estudios muestran que la práctica de actividad física desciende a medida que ésta aumenta, con excepción de las mujeres del municipio de Madrid del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005). En el presente estudio la edad de las mujeres adultas no ha influido en la tasa de práctica, ni en el deseo de práctica, es decir, en la ubicación en los tres segmentos de demanda, DE, DL y DA.

Los resultados obtenidos señalan que la edad influyó en el tipo de actividad practicada o deseada: las mujeres que caminaban presentaban una media de edad mayor que las que practicaban AFCF y éstas tenían de media más edad que las practicantes de AFD. En relación a las AFCF específicas se evidenciaron otras diferencias según la edad: *fitness* con música fue más practicada por las de 45-49 años, actividades cuerpo-mente más por las de mediana edad, entre 55-59 años, y la gimnasia de mantenimiento, fue más practicada por las más mayores entre 60 y 64 años. Estos resultados coinciden en parte con los obtenidos por García Ferrando y Llopis (2011), en la encuesta de hábitos deportivos en España del CIS 2010: se observó que las personas más jóvenes se decantaban en mayor medida por practicar AFD y las de mayor edad por practicar AFCF, aunque estos autores no presentan datos desagregados por sexo.

Las actividades deseadas por la DL, sin embargo fueron independientes de la edad.

En cuanto al resto de variables analizadas, clase social, nivel de estudios y estado civil, este estudio no ha mostrado relación entre estas variables y la práctica de actividad física, por lo que no coinciden los resultados con los recogidos en otros estudios que indicaban una mayor práctica de actividad física por parte de las clases sociales más altas (que se decantan por AFCF, mientras que clases obreras tienden más a la práctica de AFD), por personas con mayor nivel de estudios y por solteros (García Ferrando, 2006; Rodríguez et al., 2005).

6.3. Influencia de las condiciones de vida en la demanda de práctica de las mujeres

De los factores analizados relativos a las condiciones de vida de las mujeres adultas, el que ha influido de forma significativa en el tipo de práctica de actividad física es ha sido tiempo de ocupación diaria. Las practicantes de AFD tenían un mayor número de horas de ocupación diaria que las que practicaban AFCF.

Esto pudiera deberse a que el grupo de AFCF está constituido prácticamente en su totalidad por actividades dirigidas en un centro deportivo lo que requiere una mayor disponibilidad horaria que las varias actividades autónomas, como correr o nadar, que aparecen en el grupo de las AFD.

El perfil de condiciones de vida de las mujeres de la DE ha sido de mujeres que en su mayoría no tenían un empleo remunerado y menos de la mitad tenía hijos y/o hijas a su cargo, factores que no han influido significativamente en el tipo de actividad practicada.

Las mujeres de la DL, han tenido mayor cantidad de ocupaciones y, por tanto menor tiempo libre que el grupo de DE. En la mayoría de los casos tenían un empleo remunerado y se encargaban de la crianza. Estos datos parecen indicar que para las mujeres adultas el empleo, sumado a las tareas de cuidado del hogar y crianza condicionan el acceso a la práctica de actividad física, ejercicio y deporte.

Como se mencionaba en el marco teórico, la edad adulta es aquella en la que las diferencias de género son más llamativas. Ya se observaba en las estadísticas relativas a la población general (INE, 2015c; IECM, 2013) que las mujeres dedican más tiempo que los hombres a las tareas de cuidado de hogar y crianza. También los resultados obtenidos en la muestra indican que, la mayoría de las mujeres, independientemente del tipo de actividad y del tipo de demanda (DE y DL), manifestaron realizar todas las tareas del hogar.

Las diferencias entre hombres y mujeres en la dedicación a tareas relacionadas con el cuidado son explicadas por Gilligan (como se cita en Fascioli, 2010) mediante la

Ética del Cuidado. Gilligan defiende la existencia de una diferente concepción de la ética y una diferente escala de valores. Los hombres presentan una orientación ética a la justicia y los derechos, con una tendencia a la individualidad, analizando las cuestiones de modo más genérico e imparcial lo que hace que dediquen más tiempo a aquellas tareas que les hacen crecer como individuos independientes, como puede ser el trabajo y, relacionado con el tema que nos ocupa, la actividad física y el deporte y se sienten menos responsables del cuidado de otras personas. Mientras que las mujeres tienen una orientación ética al cuidado y la responsabilidad, valoran más los contextos y las particularidades de cada caso y esto les lleva a ocupar su tiempo y responsabilizarse de las tareas relacionadas con el cuidado.

Otros factores analizados en el perfil de condiciones de vida, como la salud percibida y el nivel de forma física no resultaron ser factores que determinasen el tipo de actividad practicada o deseada. El ser o no practicante de actividad física tampoco resulta ser una cuestión que modifique la percepción de la propia salud. Sin embargo, la forma física, como cabe esperar, si es percibida más positivamente por las practicantes.

6.4. Influencia del tipo de actividad en la demanda de práctica

Como ya se mencionó en el *Capítulo 2. Marco Teórico*, la evidencia disponible apunta una mayor inclinación de los hombres hacia el *modelo competitivo* y a de las mujeres al *modelo expresivo*. El *modelo instrumental* constituye el punto de encuentro de hombres y mujeres. Esta tendencia se observa también en el tipo de actividades por las que se decantan unos y otros.

La actividad de caminar, que no se ha contemplado en la mayoría de los estudios de hábitos deportivos por tener un concepto más cerrado de la actividad física, ha resultado ser una de las más practicadas por hombres y mujeres, seguramente por su carácter autónomo y gratuito (García Ferrando y Llopis, 2011; IM, 2006; IECM, 2013; Martínez del Castillo et. al, 2005). Además es una actividad muy importante para las mujeres (Talleu, 2011; IM, 2006, Berzosa et al., 2013), por lo que

en un estudio enfocado desde una perspectiva de género resultaba oportuno considerar especialmente esta actividad. Además de esto, como ya ha sido mencionado con anterioridad, en el presente trabajo se ha considerado la actividad física desde una perspectiva amplia, siguiendo el modelo abierto del deporte de Heinemann (1986). Todos estos motivos han llevado a analizar la práctica de esta actividad, pero al ser una actividad de una gran tasa de práctica se ha separado en la mayoría de los análisis del resto de actividades físico-deportivas para facilitar el análisis comparativo con estudios precedentes.

La elevada tasa observada en los estudios previos de personas cuya actividad física practicada era caminar coincide con los datos de este estudio en el que la actividad de caminar ha resultado ser la más practicada por hombres y mujeres de la DE sin encontrar diferencias de género. Parece responder a las necesidades de hombres y mujeres, y se enmarca dentro del modelo instrumental que, como se apuntó con anterioridad, es el modelo en el que hacen intersección las culturas femenina y masculina. Por otro lado, es una actividad tan accesible y económica que es muy compatible con el reducido tiempo libre del que disponen las personas adultas y, quizás, los menores recursos económicos disponibles. Como ya ha sido mencionado, con respecto a la actividad caminar, los resultados obtenidos parecen sugerir que en el presente estudio, al igual que en España (IM, 2006; Berzosa et al., 2013) y en la Unión Europea (EC, 2014), las mujeres practican menos deporte y utilizan el caminar como actividad sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que ellos.

En relación al *tipo de actividad* más practicada por la DE y deseada por la DL, cabe mencionar que no hubo diferencias de género ni en la actividad más practicada por la DE (caminar 25.5%) ni en la más deseada por la DL (natación 15.2%), aunque en la DE, más hombres que mujeres corrían y practicaban fútbol (9.8% hombres, 0% mujeres), mientras que una mayor proporción de mujeres practicaba pilates y danza (ambos 6.7% mujeres, 0% hombres) y *ciclo indoor* (4.4% mujeres, 0% hombres). En la DL, los tipos de actividad más deseados fueron natación (21.4% mujeres y 8.2% hombres), seguido de gimnasia de mantenimiento (16.5% mujeres y 6.1% hombres) y correr o *running* (16.3% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 11.4%, seguidos de caminar (10.2% hombres y 8.9% mujeres) y musculación-sala de *fitness*

(12.2% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 9.5%. Fueron evidenciadas diferencias de género en otras actividades que no aparecieron entre las más deseadas: más mujeres desearon practicar aeróbic u otra clase colectiva con soporte musical (6.1% mujeres, 0% hombres), mientras que los hombres desearon en mayor medida que las mujeres jugar al fútbol (21.2% hombres, 0% mujeres) y montar en bicicleta (12.2% hombres, 1.8% mujeres).

La comparación de estos resultados con estudios precedentes que abordaban cuestiones similares señalan que el fútbol, en sus diferentes modalidades, se ha encontrado en los diferentes estudios entre las dos actividades físicas más practicadas por los hombres (Vázquez, 1993; IM, 2006; García Ferrando, 2006a; García Ferrando y Llopis, 2011; Rodríguez et al., 2005). En este caso se pudo observar que los hombres adultos de la Comunidad de Madrid se decantaban más por actividades autónomas como andar, correr o el ciclismo, aunque el fútbol sigue conservando bastante relevancia, encontrándose en un cuarto puesto compartido con el *fitness* con un 9.8% de práctica.

Si el fútbol ha resultado ser el deporte masculino por excelencia, un grupo de actividades próximas a la gimnasia, las mencionadas AFCF, han sido actividades muy practicadas por las mujeres de la DE del presente trabajo.

En todos los estudios mencionados, este grupo de actividades es el más practicado o la segunda actividad más practicada por las mujeres, dependiendo de la agrupación, y en muchos casos son actividades poco practicadas por los hombres. Este estudio coincide con la revisión de la literatura al evidenciar diferencias estadísticamente significativas de género en la DE de mujeres y hombres relativa a la práctica de AFCF.

En los estudios previos en los que se han analizado las actividades deseadas por la DL que, por otro lado, resulta interesante añadir que son estudios que incorporan la perspectiva de género (IM, 2006; Martínez del Castillo et. al. 2005), se ha puesto de manifiesto que las AFCF es el grupo de actividades es más deseado que practicado por las mujeres de la DE Y DL. Resultados similares se han obtenido en el presente estudio, que coinciden con los obtenidos posteriormente por Martín et al. (2014).

En este punto los resultados parecen sugerir una desigualdad de género: Los hombres de la DE, en gran medida, practican las actividades que desean practicar los hombres de la DL, mientras que las mujeres de la DE parecen practicar aquellas que tienen opción de realizar, porque estas son diferentes de las que desean practicar las mujeres de la DL.

Los resultados relativos a la relación entre el tipo de demanda de práctica, el género y el grupo de actividad física demandado (AFCF, CAM y AFD), fueron que tanto en hombres como en mujeres, la actividad de caminar es mucho más practicada por la DE que deseada por la DL, estas diferencias se amplían cuando se consideran específicamente a las mujeres de la DL y la DE. Otras diferencias de género evidenciadas fueron que, tanto en la DE como en DL, las mujeres practicaban y deseaban practicar más AFCF, mientras que los hombres practicaban y deseaban practicar más AFD.

6.5. Influencia de las características de la actividad en la demanda de práctica

Una cuestión clave a tener en cuenta la oferta de servicios deportivos, especialmente los dirigidos, es el precio. Sin embargo, el *gasto mensual* en la actividad practicada es una cuestión que no ha sido abordada en las diferentes encuestas de hábitos deportivos en España, por lo que no es posible considerar este estudio referencial para comparar los resultados obtenidos en el presente estudio.

Información relacionada con el gasto en la práctica de actividad física previa a este estudio se puede obtener del estudio de la Comunidad de Madrid (Rodríguez et. al., 2005), en el que se apunta a un gasto de entre 120 y 300 euros al año, lo que al mes supondría entre 10 y 25 euros, datos similares a los del presente estudio en el que las personas adultas practicantes manifestaron gastar una media de 12.48 € al mes.

El estudio de 2005 no aporta información segregada por sexos. Pero, en el presente estudio, se puede observar un gasto significativamente mayor de las mujeres, con una media de 17.61 € mensuales. Estos datos son cercanos a la cantidad de entre 19 y 30 euros que tuvieron las mujeres adultas del municipio de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005). En el estudio de Martín et al. (2014) también se observa que las mujeres adultas gastan más dinero en la práctica de actividad física que los hombres. Por lo que el grupo de mujeres adultas resulta ser un grupo poblacional de especial relevancia para las entidades deportivas.

Tras la subida del IVA, como se observa en el estudio de Martín et al. (2014), el gasto en la práctica de actividad física desciende (cabe matizar que los datos de este estudio son nacionales), pero no desciende la tasa de práctica. Parece que los adultos no dejan de practicar actividad física, sino que practican de una forma más económica, de ahí la proliferación de las actividades físicas autónomas que se desarrollará más adelante.

En cuanto a los no practicantes, se observa que las mujeres de la DL estarían dispuestas a un gasto mensual similar al de las mujeres del Municipio de Madrid del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) y superior al de los hombres, como se observa de nuevo en el estudio de Martín et al. (2014).

Las mujeres, tanto practicantes como no practicantes son clientes dispuestos a un gasto elevado en la práctica de actividad física, por lo que se convierten en una clientela real y potencial a la que merece la pena atender.

Un factor que tiene cierta relación con el gasto mensual es el *modo de organización* de la práctica de actividad física. Se detecta una fuerte tendencia a la auto-organización entre las personas practicantes, ligada quizás al estilo de vida de los adultos quienes, en ocasiones y de manera más acusada en el caso de las mujeres, tienen dificultad de conciliar sus horarios con los horarios de las actividades programadas o disponen de un tiempo reducido para la práctica de actividad física. A esto se le suma el coste de las actividades que, de manera más llamativa tras la subida del IVA desde el 8% hasta el actual 21%, puede que impulse la práctica de actividades autónomas gratuitas.

En la encuesta de hábitos deportivos de los españoles de 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011) se pudo comprobar esa evolución de la práctica auto-organizada desde el 63% de 1990 hasta un 75% en 2010. Esta progresión, que se ha dado también en tiempos de bonanza económica también podría deberse a una población más formada en el ámbito de la actividad física y el deporte, que se siente más capacitada para organizar su propia actividad.

En el presente estudio la práctica auto-organizada (57.3% de los practicantes) ha sido el modo de organización más frecuente, aunque con un porcentaje menor al detectado a nivel nacional, sin diferencia de género.

La diferencia entre hombres y mujeres surge en la DL. De nuevo aparecen desajustes entre lo que las mujeres desearían hacer y lo que en realidad hacen. Hecho que no se manifiesta entre los encuestados masculinos. Se puede interpretar que las mujeres desearían practicar en actividades organizadas, pero no lo hacen posiblemente por las dificultades apuntadas anteriormente. Esta información coincide con la observada en el estudio previo de Martínez del Castillo et al. (2005) y en el posterior de Martín et al. (2014): Hombres y mujeres practicantes organizan su propia actividad, hombres de la DL desearían organizar su propia actividad mientras que las mujeres preferirían que su actividad fuese organizada, preferiblemente por entidades públicas.

La *presencia de un técnico* también es un factor en el que se detectan diferencias de género. En este estudio se ha observado que la mayor parte de los hombres (83.3%) de la DE realizaban actividad física sin dirección profesional, mientras que la mayoría de las mujeres de la DE (51.1%) practicaban bajo dirección profesional. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005) en el municipio de Madrid, en el que el 64.3% de las mujeres de la DE practicaban actividad física bajo dirección profesional.

Las personas que no practicaban, sin embargo, preferían hacerlo, tanto hombres o mujeres, bajo dirección profesional, 93.6% de las mujeres del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005), 52.1% de los hombres y 83.9% de las mujeres del presente estudio.

En el estudio de Martín et al. (2014) la práctica mayoritaria de las mujeres de la DE es autónoma, no dirigida, mientras que las DL desean practicar bajo dirección profesional. Estos resultados coinciden con los obtenidos en el presente estudio, también en cuanto a que los hombres de la DE y DL optan en mayor medida por práctica autónoma.

En cuanto al *modo de práctica* se aprecia también una cierta evolución desde principio de los años 90. En el estudio de Vázquez (1993) la mayoría de las mujeres (78%) y de los hombres (81%) practicaban actividad física acompañados, principalmente por amistades. En el siguiente estudio del IM (2006) el porcentaje de hombres que practicaron acompañados descendió al 63.3% y el de mujeres al 58.6%. En los estudios del CIS (García Ferrando y Llopis, 2011) la información es similar: la práctica en solitario fue aumentando progresivamente de un 17% en 1990 hasta un 27% en 2010, aunque en el grupo de edad de 35 a 64 años el modo de práctica más habitual fue la práctica con un grupo de amistades, dato que difiere con los obtenidos en este estudio y del estudio de Martín et al. (2014) en el que en torno al 45% de los adultos practicaba en solitario.

En cuestiones de género, los datos obtenidos manifiestan que la práctica en solitario estuvo más extendida entre los hombres (45.1%) que entre las mujeres (28.4%), datos que coinciden con los del Instituto de la Mujer (2006) en los que el 41.4% de los hombres y el 36.7% de las mujeres practicaron en solitario y sin embargo difieren con los datos del estudio de García Ferrando y Llopis (2011), que apuntaban que un mayor porcentaje de mujeres (29%) que de hombres (24.9%) practicaba de ese modo.

En la DL tanto en el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005), como en el presente estudio, la mayoría de las personas (56.4% de las mujeres de 2005 y 66.7% de los sujetos de 2010) manifestaron no tener preferencias en el modo de práctica.

En el análisis de la *frecuencia de práctica* los diferentes estudios coinciden en que las personas que practican actividad física lo hacen en su mayoría de forma habitual. Los practicantes esporádicos constituyen un grupo más reducido, sobre todo en los últimos años. La mayoría de los sujetos de las diferentes encuestas han

manifestado practicar en su mayoría dos o más veces por semana (García Ferrando y Llopis, 2011; Rodríguez et al., 2005; Martínez del Castillo et al., 2005).

Otros estudios (IM, 2006) también han puesto de manifiesto que los hombres dedican más tiempo a la práctica de actividad física que las mujeres, como se corrobora en el presente estudio, en el que se detectó que los varones de la DE dedicaron una media de 6.69 horas semanales frente a las 4.64 horas que de media dedicaron las mujeres. Diferencias que también son patentes en la DL: los hombres desearían practicar una media de 4.57 horas semanales y las mujeres 3.33.

La *duración de la sesión* es una cuestión que tampoco se ha abordado en los estudios a nivel nacional (García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011; Vázquez, 1993; IM, 2006). Los estudios realizados en Madrid (Rodríguez et al., 2005; Martínez del Castillo et al., 2005) coinciden en que la duración más común de las sesiones de entrenamiento es de una hora. Información que se corrobora en el presente estudio en el que se detectó que el 44% de los encuestados de la DE y el 71.6% de los de la DL practicaban o deseaban hacerlo en sesiones de una hora, sin presentar diferencias entre hombres y mujeres. En este aspecto parece que la duración de las sesiones de entrenamiento que se están ofertando en la Comunidad de Madrid ronda la hora y es una duración que se ajusta a las necesidades y demandas de la población.

Otro punto interesante para las entidades que ofertan actividad física es la *localización temporal de la práctica* de actividad física. Aunque algunos estudios (Vázquez, 1993; IM, 2006) han detectado ligeras diferencias de género en la localización temporal de la práctica, en cuanto a que los hombres manifestaron una mayor tendencia a practicar los fines de semana que las mujeres, el horario más habitual de práctica para hombres y mujeres es entre semana por la tarde. Los sujetos de la DL también han manifestado desear practicar en ese horario.

Los *espacios en los que se practica* actividad física ha sido una cuestión abordada por numerosos estudios (EC, 2014; García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011; Vázquez, 1993; IM, 2006; Rodríguez et al., 2005; Martínez del Castillo et al., 2005; Martín et al, 2014). La mayoría de estos estudios, incluida esta tesis doctoral,

coinciden en que los espacios más empleados para la práctica de actividad física son los espacios al aire libre, tanto para hombres como para mujeres. En los estudios en los que se ha analizado además la DL se observa en este grupo que existen diferencias entre hombres y mujeres. Los hombres prefieren practicar en espacios al aire libre, mientras que las mujeres preferirían hacerlo en instalaciones, preferiblemente públicas.

En cuanto al *modo de desplazamiento* hasta los citados espacios, al igual que se observaba en el grupo de mujeres adultas del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) y en los adultos del estudio de Martín et al. (2014), la mayor parte de los hombres y mujeres se desplazan o desearían hacerlo caminando.

En el análisis comparativo entre practicantes de AFCF y de AFD muestra que las diferencias de género se evidencian principalmente en la DE, en tres características relacionadas entre sí: el gasto mensual, el modo de organización y la dirección profesional de la actividad. Sin embargo son cuestiones que no han sido abordadas por estudios precedentes en relación al tipo de actividad demandada por la DE y DL.

Los resultados obtenidos en la presente tesis doctoral señalan que las practicantes adultas (mujeres de la DE) de AFCF en la Comunidad de Madrid en 2011 gastaban más dinero y practicaban en mayor medida una AFCF organizada por su ayuntamiento, bajo la dirección profesional de una mujer, que las practicantes de AFD o las que caminaban, que lo hacían de forma autónoma (auto-organizada y auto-dirigida) y con un coste menor.

Sin embargo, en la DL, se observó que las demandantes de AFD manifestaban querer practicar su actividad en las mismas condiciones mencionadas, es decir, en AFD organizadas por el ayuntamiento bajo dirección profesional, sin manifestar diferencias con las practicantes de AFCF en el precio que estarían dispuestas a pagar.

Esta información plantea varias cuestiones: ¿Es el tipo de actividad el que atrae la práctica femenina, o las características de la oferta disponible?, ¿las mujeres practican en mayor medida AFCF porque esta actividad les interesa más o porque se ajusta mejor a sus condiciones de vida?

Las diferencias encontradas en relación a la actividad de caminar derivan de las características de dicha actividad, que es una actividad autónoma que no requiere gasto económico ni organización por parte de ninguna entidad. Tal vez por este motivo sea una actividad tan practicada, por su accesibilidad, pero muy poco demandada. Es sencillo acceder a esta práctica, pero no es la actividad que más gustaría practicar a las mujeres de la DL. Las características de esta actividad también determinan otras diferencias en la práctica: más en solitario, y con mayor frecuencia, aunque en sesiones de una duración similar y los espacios también son diferentes. La mayoría de las mujeres caminaba en espacios urbanos al aire libre.

6.6. Propuestas para impulsar la práctica de las mujeres

Como se ha podido constatar, las mujeres de la DE practicantes son, en gran parte, aquellas que han conseguido practicar de forma autónoma al aire libre ya que, el 76.4% de las mujeres de la DL, que no practican pero desearían hacerlo, afirman querer hacerlo en una instalación deportiva o centro con instalación deportiva, en clases colectivas dirigidas o practicando natación. Por tanto, la primera indicación para las organizaciones deportivas sería la adaptación de su oferta no solo a las demandas (actividades y características de las actividades), sino también a las condiciones de vida de las mujeres, al aparecer el tiempo de ocupación (empleo, crianza y cuidado del hogar) como una de las condiciones de vida que influyen en el acceso a la práctica, considerando, además, que la edad influye en el tipo de actividad demandado (AFCF, CAM o AFD). En este punto cabe resaltar que Tortosa y Vega (2013) apuntaban a que las diferencias entre sexos en prácticas y oportunidades deben tomarse en consideración de cara a la promoción de la igualdad efectiva en la actividad física y el deporte.

Martín et al. (2014), en el análisis de las barreras de mujeres adultas españolas de la DL, evidenció que la falta de tiempo para si mismas –relacionado con la ética del cuidado- junto al empleo y crianza fueron las principales barreras que presentaron estas mujeres (aparte de otras barreras menos frecuentes como el precio de la actividad o que no se ofertaba la actividad que desean). Las innovaciones más

solicitadas por estas mujeres fueron la oferta coordinada con actividades para ellas y sus hijos e hijas, mediante práctica conjunta o diferentes actividades en el mismo espacio y horario, oferta de actividad física en el trabajo y ludoteca o guardería en las instalaciones deportivas. Algunas de estas innovaciones, han sido señaladas como ejemplos de buenas prácticas en la Unión Europea (Talleu, 2011), siendo la oferta de programas paralelos de actividad o cuidado de hijos e hijas una de las cuatro acciones estratégicas clave para mejorar la igualdad de género en el deporte en la actualidad señalada en la hoja de ruta internacional del IWG (Fasting et al., 2014).

En relación a la contrastación de las hipótesis, los resultados obtenidos parecen referendar la existencia de *dos culturas deportivas diferentes*, la femenina y la masculina (Puig y Soler, 2004), y parcialmente, la de *dos mundos deportivos* diferentes (Talleu, 2011). Estas diferencias coinciden con los grandes rasgos apuntados en la población adulta practicante de la DE (Martín et al., 2014) y mayor de la DE y DL (Martínez del Castillo et al. 2009; Martín, Martínez del Castillo y Ferro, 2010): las mujeres demandan en mayor medida que los hombres actividad física dirigida en instalaciones deportivas, orientado al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, mientras que los hombres se orientan en mayor medida a la práctica de deportes y actividades autónomas al aire libre más intensas y competitivas; ellas gastan y gastarían más que los hombres en practicar. A diferencia de lo apuntado por Puig y Soler (2004) y Talleu (2011) en la población practicante española y europea, en el presente estudio y en el de Martín et al. (2014), aunque en la Comunidad de Madrid las organizaciones que más utilizadas por las mujeres de la DE fueron las privado-comerciales, las más deseadas por las mujeres de la DL fueron las público-municipales.

Cabe señalar que los resultados del presente estudio difieren de los recogidos por Puig y Soler (2004) y Martínez del Castillo et al. (2009) en hombres y mujeres mayores españoles, ya que no aparecen diferencias significativas de género referidas a modo de organización y espacio de práctica. Martínez del Castillo et al. (2009) indicaban que algunos de los rasgos de la cultura deportiva femenina eran una práctica dirigida, colectiva y a cubierto, en el presente estudio la mayoría de hombres (80.3%) y mujeres (63.7%) auto-organiza su práctica, el 62.7% de los hombres y el 50.5% de las

mujeres practican en solitario y gran parte practica en espacios simbólicos al aire libre (60.4% hombres; 47.3% mujeres). Estos resultados están más en consonancia con la tendencia apuntada por García Ferrando y Llopis (2011) en el conjunto de la población española (75% práctica auto-organizada) y pudieran explicarse, entre otros, por la confluencia de diferentes características en actividades como correr, caminar o montar en bicicleta, que facilitan conciliar responsabilidades profesionales y personales con la práctica de actividad física en la edad adulta, el descenso de los ingresos económicos (ya que estas actividades requieren un gasto mínimo), el aumento del tiempo libre en la población desempleada (que pudieran emplear en actividades que no requieran un gasto) o el mayor interés y capacidad de la población española para la práctica autónoma (auto-organizada y auto-dirigida) al aire libre.

La comparación de los resultados del presente estudio con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005) parecen poner de manifiesto cambios importantes en el mercado de servicios deportivos de las mujeres adultas madrileñas. Parecen haber aumentado las mujeres que auto-organizan su actividad principal al aire libre, caminando, corriendo o montando en bicicleta, parecen haberse reducido el número de usuarias de organizaciones públicas y de clientas de organizaciones privado-comerciales; estas últimas se han reducido más que las anteriores. El menor precio de las actividades municipales, así como una oferta que permite la práctica con sus hijos y/o hijas en la misma instalación, pudiera explicar que haya un mayor número de usuarias que de clientas. Otro factor que pudiera explicar este cambio es que hubiera mejorado la adaptación de la oferta pública a las necesidades, intereses y condiciones de vida de las mujeres.

En torno a 4 de cada 10 mujeres practicantes podría considerarse demandante de servicios de AFCE, aunque han cambiado las actividades practicadas, descendiendo la natación y la gimnasia de mantenimiento, manteniéndose el yoga y las actividades dirigidas con soporte musical, como la danza, aeróbicos en sus diversas variantes, como el Zumba o el *Ciclo Indoor*, incrementándose el pilates.

Además de reducirse el número de usuarias y clientas -y aunque estas gastan más que los hombres- estas mujeres gastan mensualmente menos que antes de la crisis económica en servicios de actividad física. Se ha duplicado el número de mujeres que no gastan nada, han disminuido las mujeres que gastan menos de 30€, y las que gastan más de 30€.

La comparación de los resultados del presente estudio con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005) en la DL parece permitir identificar otros cambios a considerar por las organizaciones deportivas en la adaptación de su oferta de servicios deportivos dirigidos a las mujeres adultas en la actualidad. La oferta de servicios deportivos municipales sigue siendo la más demandada, aunque parecen haberse reducido las potenciales usuarias. Le sigue la oferta privado-comercial de gimnasios y centros *fitness-wellness*, y las asociaciones y clubes, que ya era minoritaria en 2005. Con respecto a los espacios han elevado demanda los espacios simbólicos al aire libre, aunque los espacios más demandados continúan siendo las instalaciones deportivas y los centros que cuentan con ellas. Sobre el modo de desplazamiento caminar sigue siendo el modo más demandado; estos resultados continúan poniendo de manifiesto la importancia de la proximidad del espacio de práctica.

Otros cambios parecen estar en relación con las actividades demandadas. Ellas continúan enmarcándose en un “*modelo wellness de práctica*” (Martínez del Castillo et al. 2005) pero ha variado la demanda de actividades específicas. La demanda de ejercicio físico parece estable, ha descendido la demanda de natación, parecen haber aparecido nuevas actividades *fitness* con música, como el zumba o *ciclo indoor*, y sube la demanda de actividades cuerpo-mente como el pilates. La demanda de actividades autónomas al aire libre como caminar y correr, apenas existente en 2005, se incrementa, aunque es menor que la de la DE.

Por otro lado, aunque no se incluye en el objeto de estudio de la presente tesis doctoral, cabe mencionar el papel clave que una igualitaria conciliación familiar podría llegar a tener en la mayor disponibilidad de tiempo de práctica de las mujeres adultas

madrileñas. Este término es definido según el Ministerio de Igualdad (2010, p. 4) como:

Estrategia que facilita la consecución de la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Se dirige a conseguir una nueva organización del sistema social y económico donde mujeres y hombres puedan hacer compatibles las diferentes facetas de su vida: el empleo, la familia y el tiempo personal

Según el MI (2010) esta estrategia estaría sostenida en cuatro pilares:

1. *El desarrollo de recursos y estructuras sociales que permitan el cuidado y la atención de las personas dependientes:* Mayores apoyos al cuidado de hijos y/o hijas y personas dependientes dotaría a las mujeres de una mayor cantidad de tiempo libre que podrían destinar a la práctica de actividad física
2. *La reorganización de los tiempos y espacios de trabajo:* Estrategias que también dotarían de mayor tiempo libre u horarios compatibles con la práctica de actividad física.
3. *El establecimiento de medidas en las organizaciones laborales que posibiliten a las personas trabajadoras desarrollarse en las diferentes facetas de su vida:* Estrategias como ofertar actividad física en los centros de trabajo, ludotecas, guarderías para los hijos, etc.
4. *La modificación de los roles tradicionales de mujeres y hombres respecto a su implicación en la familia, hogar y el trabajo:* Esta es clave, un trabajo más a largo plazo pero eje fundamental.

7. CONCLUSIONES

7.1. Conclusiones

Las conclusiones obtenidas en relación al objetivo general y los objetivos específicos planteados han sido las siguientes.

7.1.1. El número de personas adultas (de 30 a 64 años de edad) residentes en la Comunidad de Madrid que se distribuyeron en cada uno de los segmentos de demanda de actividad física o deportiva ha sido

- b) Demanda Establecida (DE), personas que manifestaron practicar alguna actividad física o deportiva: 53.6%, 57% hombres y 50.3% mujeres,
- c) Demanda Latente (DL), personas que manifestaron que no practicaban, pero que desearían practicar: 29.2%, 27.4% hombres y 30.9% mujeres,
- d) Demanda Ausente (DA), personas que manifestaron que no practican, ni deseaban practicar: 17.2%, 15.6% hombres y 18.8% mujeres, no evidenciándose diferencias de género ni, en las mujeres relación con la edad y la clase social.

7.1.2. Las conclusiones obtenidas sobre la descripción y relación entre el tipo de demanda de práctica y el género en función del tipo de actividad y sus características han sido las siguientes. En relación al *tipo de actividad*, no hubo diferencias de género en la actividad más practicada por la DE (caminar 25.5%) y deseada por la DL (natación 15.2%), aunque:

- a) En la DE el tipo de actividad más practicado por ambos sexos fue caminar (31.1% mujeres y 20.6% hombres), seguido de correr (15.1%) - actividad que presenta diferencias de género al ser más practicada por ellos (20.6% hombres, 8.9% mujeres)- y montar en bicicleta (15.1%, 12.7% hombres y 5.6% mujeres). Fueron evidenciadas diferencias de género: más hombres que mujeres corrían y practicaban fútbol (9.8% hombres, 0% mujeres), mientras que una mayor proporción de mujeres practicaba pilates y danza (ambos 6.7% mujeres, 0% hombres) y *ciclo indoor* (4.4% mujeres, 0% hombres).

- b) En la DL los tipos de actividad más deseados fueron natación (21.4% mujeres y 8.2% hombres), seguido de gimnasia de mantenimiento (16.5% mujeres y 6.1% hombres) y correr o *running* (16.3% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 11.4%, seguidos de caminar (10.2% hombres y 8.9% mujeres) y musculación-sala de *fitness* (12.2% hombres y 7.1% mujeres), ambos deseados por el 9.5%. Fueron evidenciadas diferencias de género en otras actividades que no aparecieron entre las más deseadas: más mujeres desearon practicar aeróbic u otra clase colectiva con soporte musical (6.1% mujeres, 0% hombres), mientras que los hombres desearon en mayor medida que las mujeres jugar al fútbol (21.2% hombres, 0% mujeres) y montar en bicicleta (12.2% hombres, 1.8% mujeres).

En relación al *gasto mensual* se evidenciaron diferencias de género en la DE y DL, ellas pagaron y mostraron una disposición de gasto mayor que ellos:

- a) En la DE un promedio de 17.61€ mensuales las mujeres y 7.69€ los hombres
- b) En la DL un promedio de 22.9€ mensuales las mujeres y 14.69€ los hombres

En relación al *modo de organización*, no hubo diferencias de género en la DE y si hubo en la DL en los modos de organización más demandados:

- a) En la DE la práctica auto-organizada fue mayoritaria en ambos sexos, en solitario 57.3% (62.7% hombres y 51.1% mujeres) o con amistades y/o familiares 15.6% (17.6% hombres y 13.3% mujeres), seguida de la organizada por un ayuntamiento (10.4%, 16.7% mujeres y 4.9% hombres), una organización del sector privado comercial (8.9%, 10% mujeres y 4.9% hombres) o una asociación o club deportivo (5.7%, 5.9% hombres y 5.7% mujeres).
- b) En la DL las diferencias de género aparecen en los tres modos de organización más demandados; mientras que en torno a la mitad de las

mujeres desearía practicar una actividad organizada por su ayuntamiento, modo más deseado, (30.8%, 48.2% mujeres, 10.4% hombres), los hombres desearon más que ellas una práctica auto-organizada tanto en solitario (26.9%, 39.6% hombres, 16.1% mujeres) como con amistades y/o familiares (12.5%, 31.3% hombres y 12.5%), segundo y tercer modo más demandado por el conjunto de mujeres y hombres de la DL.

En relación a la *dirección profesional*, hubo diferencias de género en la DE y DL:

- a) En la DE, aunque la práctica sin dirección profesional de manera autónoma es mayoritaria (68.6%), más hombres (83.3%) que mujeres (48.9%) indicaron que practicaban sin dirección profesional. En cuanto a la práctica bajo dirección profesional, mayoritaria en las mujeres (51.1%), ellas (26.7%) practicaban en mayor medida que ellos (2.9%) bajo la dirección profesional de una mujer y de profesionales de ambos sexos (15.6% mujeres, 5.9% hombres).
- b) En la DL, por el contrario, el deseo de práctica bajo dirección profesional es mayoritario (69.2%) aunque, al igual que en la DE, más hombres (47.9%) que mujeres (16.1%) desearían practicar sin dirección profesional. Ellas (79.8%) más que ellos (41.7%) desearían practicar bajo la dirección de profesionales hombres o mujeres.

En relación al *modo de práctica*, hubo diferencias de género en la DE:

- a) En la DE, los hombres practicaban mayoritariamente solos (45.1%), siendo más frecuente en ellos este modo y la práctica solo con hombres (15.7%) que en ellas (27.8% y 4.4%). En ellas la práctica en solitario también fue mayoritaria (27.8%) pero ellas más que los hombres (14.7%) manifestaron que les daba igual practicar con hombres o con mujeres o solo con personas de su mismo sexo.
- b) En la DL no hubo diferencias de género, manifestando ambos sexos de manera mayoritaria que les daría igual el modo de práctica.

En relación a las *horas semanales de práctica* se evidenciaron diferencias de género en la DE y DL, ellos practicaron y desearían practicar semanalmente más horas que ellas:

- a) En la DE un promedio de 6.69 horas los hombres y 4.64 horas las mujeres.
- b) En la DL un promedio de 4.57 horas los hombres y 3.33 horas las mujeres

En relación a la *duración de sesiones* no se evidenciaron diferencias de género ni en la DE ni en la DL:

- a) En la DE la duración mayoritaria de las sesiones de práctica fue de una hora (44%) seguida por dos horas o más (28%) y hora y media (15.5%)
- b) En la DL la duración de las sesiones deseadas de práctica más elegida fue de una hora (71.82%) seguida de dos horas o más (14.8%) y hora y media (8.7%)

En relación a la *localización temporal de la práctica* no se evidenciaron diferencias de género ni en la DE ni en la DL:

- a) En la DE la mayoría practicaba entre semana por la tarde (41.4%) o por la mañana (34.1%).
- b) En la DL la mayoría también desearía practicar entre semana por la tarde (48%) o por la mañana (35.7%)

En relación al *espacio de práctica* no se evidenciaron diferencias de género en la DE, pero si en la DL:

- a) En la DE los espacios más utilizados fueron las instalaciones deportivas (27.6%) y los espacios simbólicos al aire libre urbanos (27.1%) o en la naturaleza (27.1%).
- b) En la DL las instalaciones deportivas fueron el espacio más demandado (47.1%). Las diferencias de género fueron que más hombres (31.3%) que mujeres (10.7%) desearían practicar al aire libre en un espacio

urbano, mientras que ellas (21.4%) escogieron más que ellos (6.3%) practicar en un centro con instalación deportiva.

En relación al *modo de desplazamiento al espacio de práctica* se evidenciaron diferencias de género en la DE, pero no en la DL:

- a) En la DE aunque el modo de desplazamiento más frecuente fue andando, este fue más utilizado por las mujeres (67.8%) que por los hombres (42.9%), mientras que ellos se desplazaron más que ellas al espacio de práctica en bicicleta (13.3% hombres, 1.1% mujeres) y corriendo (5.1% hombres, 0% mujeres).
- b) En la DL también andando fue el modo de desplazamiento más deseado (80.8%) poniendo de manifiesto la importancia de la proximidad del espacio de práctica.

Tomando como referencia la perspectiva de género, con especial atención a las AFCF, la relación de estas conclusiones podría ser que las actividades más practicadas por la DE fueron caminar, que no presentó diferencias de género, correr y montar en bicicleta, esta última al igual que caminar, sin diferencias de género. Las más deseadas por la DL fueron natación, seguido de gimnasia de mantenimiento y correr o *running*, no presentando ninguna diferencias de género. Fueron evidenciadas diferencias de género en el tipo de actividad demandada por la DE y DL: pilates, *ciclo indoor* y danza, todas AFCF más practicadas por mujeres, y correr o *running* y fútbol, más practicados por los hombres; actividades *fitness* con soporte musical, también AFCF más deseadas por las mujeres de la DL, y fútbol y bicicleta, más por los hombres.

En relación a las características de las actividades demandadas no hubo diferencias de género en las características más señaladas relativas a modo de organización mayoritario de DE, práctica auto-organizada al aire libre; duración de sesiones de DE y DL, de una hora a dos o más,; localización temporal de la práctica DE y DL, entre semana por la tarde; espacio de práctica de DE, espacios simbólicos al aire libre urbanos y naturales, seguidos de instalaciones deportivas y el modo de desplazamiento de DL, andando.

Fueron evidenciadas diferencias de género en el gasto mensual, mayor en las mujeres de la DE y DL; modo de organización en DL, más mujeres deseaban practicar una actividad organizada por su ayuntamiento mientras que los hombres práctica en solitario, con amistades o familiares; en la dirección profesional de DE y DL, más hombres de la DE y DL practicaban sin dirección profesional mientras las mujeres de la DE y DL práctica bajo dirección profesional de hombre o mujer y en la DE bajo la dirección profesional de una mujer; modo de práctica, los hombres practicaban en mayor medida solos o con otros hombres mientras que las mujeres en grupos de mujeres y hombres; horas de práctica semanal, menor en las mujeres de DE y DL; espacio de práctica deseado por DL, hombres más espacio urbano al aire libre y mujeres centro con instalación deportiva; así como en el modo de desplazamiento de la DE, más mujeres andando y hombres corriendo o en bicicleta.

Cabe señalar que la práctica auto-organizada al aire libre caminando se presentó como el patrón de práctica mayoritario y común sin adscripción de género, que las mujeres practicaban más una actividad ofertada por su ayuntamiento que por el sector privado-comercial, destacando que las mujeres de la DE y DL son un grupo que demanda en mayor medida que los hombres servicios deportivos bajo dirección profesional, en torno a la mitad de las mujeres de la DL en el sector público-municipal, así como el deseo de práctica de natación y *running*, de mujeres y hombres de la DL, que pudieran tenerse en consideración de cara a la adaptación de la oferta de las organizaciones deportivas de la Comunidad de Madrid.

7.1.3. Las conclusiones obtenidas sobre la relación entre el tipo de demanda de práctica, el género y el grupo de actividad física demandado, es decir, actividades físicas de la cultura femenina (en adelante, AFCF), caminar (en adelante CAM) y otras actividades físico-deportivas (en adelante, AFD), fueron que tanto en hombres como en mujeres, la actividad de caminar es mucho más practicada por la DE que deseada por la DL, estas diferencias se amplían cuando se consideran específicamente a las mujeres de la DL y la DE. Otras diferencias de género evidenciadas fueron que, tanto en la DE como en DL, las mujeres practicaban y deseaban practicar más AFCF, mientras que los hombres practicaban y deseaban practicar más AFD.

7.1.4. En relación a la influencia que las variables sociodemográficas edad, clase social percibida, nivel de estudios y estado civil, tuvieron en la demanda de las mujeres de grupo de actividad, tan sólo la edad determinó el grupo de actividad demandado por las mujeres de la DE. Las mujeres que caminaban presentaban una media de edad mayor que las que practicaban AFCF y éstas tenían de media más edad que las practicantes de AFD. En relación a las AFCF específicas se evidenciaron otras diferencias según la edad: *fitness* con música fue más practicada por las de 45-49 años, actividades cuerpo-mente más por las de mediana edad, entre 55-59 años, y la gimnasia de mantenimiento, fue más practicada por las más mayores entre 60 y 64 años.

7.1.5. En relación a la influencia que las condiciones de vida, tiempo de ocupación diaria, empleo, crianza o cuidado de hijos y/o hijas, tareas del hogar, tiempo libre, estado de salud y forma física tuvieron en la demanda de las mujeres de grupo de actividad, tan solo el tiempo de ocupación diaria fue una variable determinante, aunque cabe destacar que el tiempo de ocupación hace referencia al número de horas totales dedicados a tres tareas: empleo, crianza o cuidado de hijas y/o hijos y tareas de cuidado del hogar: las mujeres más ocupadas practicaron AFD mientras que las menos ocupadas AFCF.

7.1.6. Las conclusiones obtenidas en las mujeres, en relación a las diferencias entre el grupo de actividad y sus características, fueron:

- a) En la DE, las practicantes de AFCF fueron las que efectuaron un mayor gasto mensual, practicando en mayor medida que las que caminaban una actividad organizada por su ayuntamiento, bajo la dirección profesional de una mujer, con hombres y mujeres y, en mayor medida que AFD y CAM utilizaron un centro con instalación deportiva. Las practicantes de AFD, en mayor medida que las de AFCF, auto-organizaron su práctica y utilizaron más los espacios al aire libre naturales. Las que caminaban (CAM) fueron el grupo que menos gastó mensualmente, más horas a la semana practicaron, con mayor auto-organización, auto-dirección y práctica en solitario, utilizando más los

espacios al aire libre urbanos que las practicantes de AFCF y desplazándose menos en coche al espacio de práctica que las practicantes de AFD.

- b) En la DL, las mujeres que deseaban practicar AFCF desearon más que las que CAM practicar una actividad organizada por su ayuntamiento, bajo dirección profesional. Las que deseaban caminar demandaron más que las de AFCF auto-organización, auto-dirección y practicar en espacios al aire libre.

Estas conclusiones, entre otros, persiguen proporcionar el conocimiento necesario para que las organizaciones deportivas de la Comunidad de Madrid adapten su oferta a las demandas y condiciones de vida de las mujeres adultas, con especial atención a las Actividades Físicas de la Cultura Femenina, entendidas como aportaciones de las mujeres al deporte y a todas las personas, independientemente de la orientación sexual, identidad o expresión de género.

7.2. Conclusiones vinculadas a las hipótesis

Las conclusiones específicas y resultados obtenidos permiten contrastar las hipótesis formuladas en el Capítulo 3. Objetivos e hipótesis:

- I. Se confirma parcialmente la hipótesis de Talleu (2011) sobre la evidencia de *“Dos mundos deportivos separados, diferentes en el tipo de actividad practicada y modo de organización”*. Se confirma que *“Las mujeres practican en mayor medida actividades con énfasis en la expresión corporal o en la mejora de la forma física (entre las que se incluye caminar), practicando más que ellos en organizaciones privado-comerciales fitness, mientras que los hombres practican más que ellas deportes de confrontación, de equipo, o de resistencia, o extremos en el marco de una asociación o club deportivo”*. No se confirma en la actividad caminar. No se pudo confirmar, al no aparecer, que los

hombres adultos de la Comunidad de Madrid practicaron en mayor medida que las mujeres deportes de motor.

- II. Se confirma parcialmente la hipótesis de Puig y Soler (2004) sobre la evidencia de *“Dos culturas deportivas, la femenina y la masculina. Las mujeres practican mayoritariamente aeróbic, danza o gimnasia de mantenimiento, frente a la práctica mayoritaria de fútbol o atletismo de los hombres-entendiendo el running como una modalidad clave del atletismo-. Ellos participan más en el sector deportivo tradicional federado-asociativo y competitivo, mientras que ellas lo hacen más en el sector privado-comercial o público-municipal”*. No se confirma en que las mujeres adultas de la Comunidad de Madrid practicaron en mayor medida que los hombres natación y gimnasia rítmica –actividad que no apareció-, ni que ellos practicaran más que ellas baloncesto o ciclismo.
- III. Se confirma parcialmente la hipótesis de Martín et al. (2014) *“Aunque la práctica autónoma en solitario al aire libre es mayoritaria, aparecen dos culturas físicas diferentes relativas al tipo de actividad y sus características. En la DE, las mujeres en mayor medida que los hombres, caminan, practican clases colectivas (con énfasis en el mantenimiento de la forma física o la expresión corporal), bajo dirección profesional, pagaron mensualmente más, desplazándose en mayor medida caminando al espacio de práctica, mientras que los hombres, en mayor medida que las mujeres practican running y fútbol, auto-organizando más su práctica, en solitario o en un club o asociación, desplazándose más en coche o bicicleta al espacio de práctica. En la DL, las mujeres desean más practicar clases colectivas fitness-wellness, bajo dirección profesional, una actividad organizada por su ayuntamiento, por la que estarían en disposición de gastar mensualmente más que ellos. Los hombres en mayor medida desean practicar fútbol, ciclismo, en solitario o con amistades y/o familiares, al aire libre en el medio urbano”*. No se confirma la hipótesis al no evidenciar diferencias de

género en la DE, actividades de caminar, natación, ciclismo, deportes *outdoor*, musculación y sala *fitness*, el modo de organización, ni el espacio de práctica; en la DL actividades de natación, *running*, deportes *outdoor*, musculación y sala *fitness*, así como en parte del modo de organización y espacios.

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

8.1. Limitaciones del Estudio y Futuras Líneas de Investigación

Una de las limitaciones del estudio pudiera ser el tamaño de la muestra, que fue la del Estudio Piloto en la Comunidad de Madrid del Proyecto del Plan nacional I+D+i DEP2010-19801. Una muestra más grande podría haber permitido profundizar en el análisis de determinadas cuestiones, entre otros.

Otra de las limitaciones pudiera ser el tiempo. Cabe señalar que este estudio pudiera resultar de utilidad de cara a ampliar la fotografía tomada en el año 2011, cuando actual barrera del 21% de IVA era del 8%, pero que sus resultados deberían interpretarse con precaución, de cara a adaptar la actual oferta deportiva a las mujeres, dado que esta barrera continúa vigente.

Otra de las limitaciones del estudio pudiera ser la agrupación de actividades. Por ejemplo, parte de la revisión de la literatura asignaba la natación al grupo de AFCF, mientras que, desde otra perspectiva, la natación puede considerarse como una actividad asignada al modelo deportivo tradicional, considerándose como uno de los tres deportes emblemáticos de los Juegos Olímpicos, junto al atletismo y las gimnasias. En este sentido, sería conveniente que futuras investigaciones pudieran llegar a unificar y especificar las actividades que deberían considerarse como AFCF, actividades de la cultura física masculina y aquellas que pudieran considerarse como espacios compartidos por ambos géneros, entendidas todas como espacios abiertos a todas las personas, independientemente de su identidad o expresión de género u orientación sexual.

También pudiera ser una limitación el haber concebido el género de forma binaria, en el marco de las *teorías feministas desegunda ola o la diferencia*, tal y como indican las *teorías feministas de la tercera ola*. Sobre esta nueva visión del género, alejada de la concepción previa binaria, Villar et al (2013, p.14) indican que “*el ser hombre o mujer, al igual que la masculinidad y la feminidad no son categorías escancas e inmutables*” y sugieren sugieren contemplar la perspectiva de género de una forma más amplia, ya que “*hay un continuo de posibilidades inmensas de sentirse y de estar en el género*” (Villar et al., 2013, p. 15).

Para terminar, indicar que sería deseable que se realizaran futuras investigaciones con metodología cualitativa, para profundizar en el conocimiento de hasta que punto la demanda de práctica de AFCF por parte de las mujeres se debe a que responden en mayor medida a los intereses, motivaciones, necesidades y condiciones de vida o por otras razones históricas, sociales o culturales, ya que muchas de ellas son actividades tradicionalmente estereotipadas al género femenino.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, A. (2004). *Historia del ballet y de la danza moderna*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ainsworth B., Haskell W., Herrmann S., Meckes N., Bassett D., Tudor-Locke C., Greer J., Vezina J., Whitt-Glover M., y Leon A. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 43(8), 1575-1581. Doi: 10.1249 / MSS.0b013e31821ece12.
- Alfaro, E., Bengoechea, M., y Vázquez, B. (2010). *Serie Lenguaje Nº 7 Hablamos de deporte*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Alonso-Fernández, F. (1985). Identidad funcional de la danza a través de la historia. *Psicopatología*, 5(4), 353-360.
- Barriopedro, M., Pedrajas, N., Vargas, L., Martínez del Castillo, J., y Rivero, A. (2012). Motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid. En J. Aldaz, A. Dorado, P.J. Jiménez, A. Vilanova (Comp.), *Investigación Social y Deporte Nº 11, Responsabilidad Social, Ética y Deporte. Actas XII Congreso AEISAD* (pp.33-39). Madrid: Ibersaf Industrial.
- Berlin, J. A., y Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*. 132, 612-28. Doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a115704.
- Berzosa, J., Gómez-Angulo, J., Regodón, C., y Santamaría, L. (2013). *¿Te cuidas? Hábitos de vida de las mujeres de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de Asuntos Sociales.
- Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S., y Gibbons, L. W. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women, *Journal of the American Medical Association*. 276, 205-210

- Blair, SN. (2008). *Conferencia de presentación del Foro Ganasalud 2008*. Recuperado el 15/07/2008 en: <http://www.foroganasalud.es/upload/documentos/Conferencia>
- Bonde, H. (1996). Masculine movements. Sport and Masculinity in Denmark at the turn of the Century. *Scandinavian Journal of History*, 21, 63-89.
- Booth, D. (2005). *The field: Truth and fiction in sport history*. Londres: Rotledge
- Brown, W., Burton, N., y Rowan, P. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal Preventive Medicine*, 33(5), 404-441.
- Buñuel, A. (1992a). *La construcción social del cuerpo: prácticas gimnásticas y nuevos modelos culturales* (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense de Madrid.
- Buñuel, A. (1992b). Deporte y calidad de vida: aspectos sociológicos relacionados con la actividad físico-deportiva y el género. *Actas del Congreso Científico Olímpico, I.A.D. Málaga*.
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española Editorial Magisterio.
- Carta Europea del Deporte (1992). *Recomendación NºR (92) 13 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la Carta Europea del Deporte*. Adoptada por el Comité de Ministros el 24 de septiembre de 1992
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde

- Cea, M. A. (2001). *Metodología cuantitativa de la investigación social*. Madrid, España: Síntesis Sociología.
- Cea, M. A. (2004). *Métodos de encuesta*. Madrid, España: Síntesis Sociología
- Cea, M. A. (2014). *Metodología cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid, España: Síntesis Sociología
- Chacón-Cuberos, R., Chacón-Borrego, F., Zurita-Ortega, F., Chacón-Zagalaz, J. (2016). Perfiles deportivos según sexo y edad en la población adulta de Sevilla. Un modelo de regresión. *Cultura Ciencia y Deporte*, 11(30), 207-215.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2010). *Estudio 2833: Hábitos deportivos en España (IV)*. Recuperado de: http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=10844
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2014). *Estudio 3029: Barómetro de Junio 2014*. Recuperado de: http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14090
- Cohen, G. L. (1993). *Women in sport: issues and controversies*. London: Sage.
- Cortes, N. (1996). Mensajes generadores de discriminación sexual en torno a la actividad físico-recreativo-deportiva de las mujeres durante el franquismo. En Sánchez Martín, R., *Los retos de las ciencias sociales aplicadas al deporte* (pp.55-62). Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte
- European Commission (2007). *Libro Blanco sobre el Deporte*. Bruselas: Comisión de las Comunidades Europeas. Disponible en: http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_es.pdf
- European Commission (2010). *Special Eurobarometer Sport and Physical Activity*. Bruselas: European Commission

- European Commission (2011). *Gender Equality in Sports. Handbook on good practices*. Bruselas: European Commission
- European Commission (2014a). *Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity*. Bruselas: European Commission.
- European Commission (2014b). *Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014-2020*. Bruselas: European Commission.
- European Commission (2015). *Eurostat Newsrelease. What it means to be young*. Bruselas: European Commission. Recuperado de: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/6783798/1-16042015-AP-EN.pdf/5d120b02-c8df-4181-9b27-2fe9ca3c9b6b>
- Estévez-López, F., Tercedor, P., y Delgado-Fernández, M. (2012). Recomendaciones de actividad física para adultos sanos. *Journal of Sport and Health Research*, 4(3), 233-244.
- Fascioli, A. (2010). Ética del cuidado y ética de la justicia en la teoría moral de Carol Gilligan. *Actio*, 12, 41-57.
- Fasting, K. (2013). Breaking the Gender Stereotypes. The Path to Equality in Sport. En Rodríguez, A., Moscoso, D., y Fernández, J. (Eds.), *Sociology and Sport in face of New Challenges. Abstracts 10th EASS Conference Cordoba-Spain, 2013* (p.11). Córdoba: European Association for Sociology of Sport.
- Fasting, K., Sand, T. S., Pike, E., y Matthews, J. (2014). *From Brighton to Helsinki. Women and Sport Progress Report 1994-2014*. Valo: International Working Group Women and Sport-Finish Sport Confederation.
- Fasting, K., Scraton, S.; Pfister, G., Vázquez, B. y Buñuel, A. (2000). *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- 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. Madrid: Instituto de la Mujer - Ministerio de Igualdad

Flintoff, A., y Fitzgerald, H. (2012). Theorizing difference and in(equality) in physical education, youth sport and health. En F. Dowling, H. Fitzgerald y A. Flintoff (Eds.), *Equity and difference in physical education, youth sport and health: a narrative approach* (pp. 11 – 36). Londres: Routledge.

Gabbay, U. (2003). Dance in Textual Sources from Ancient Mesopotamia. *Near Eastern Archaeology* 66, 103-104. doi: 10.2307/3210912

García Bonafé, M. (1992). Las mujeres y el deporte: del “corsé” al “chándal”. *Sistema* 110/111. 37-54.

García Ferrando, M. (1982). *Deporte y sociedad*. Madrid: Ministerio de Cultura

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte-Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M., Puig, N., y Lagardera, f. (2002). *Sociología del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.

García Ferrando, M. (2006a). Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta *sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de:

<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos/>

García Ferrando, M. (2006b). Deporte y salud en las encuestas de hábitos deportivos de los españoles, En *Actas del IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 51-56). Xaniño: La Coruña.

- García Ferrando, M., y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas
- Garrido Muñoz, M. (2013). Determinantes de la actividad física en adultos de la región de Madrid. *Kronos*, 12(2), 90-91.
- Giddens, A. (2006). *Sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Graupera Sanz, J.L., Martínez del Castillo, J., y Martín Novo, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- Hall, A. (2013). Writing Women,s and Gender Sport History: Personal Reflections. En G. Pfister y M.K. Sisjord (Eds.), *Gender and Sport Changes and Challenges* (pp. 15 – 32). Münster: Waxmann
- Hargreaves, J. (1993). *Problemas en el ocio y los deportes femeninos*. Madrid: La Piqueta.
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B. A., ... Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649
- Heinemann, K. (1986). The future of sports. Challenge for the science of sport. *International Reviewfor the Sociology of Sport*, 4(21), 271-285.
- Hu, F. B., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., Ascherio, A., Rexrode, K. M., Willett, W. C., y Manson J.E. (2000). *Physical activity and risk of stroke in women, Journal of the American Medical Association*, 283, 2961-2967

Inglehart, R. (1998). *Modernización y posmodernización: el cambio cultural, económico y político en 43 sociedades*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid. (2000). *Padrón continuo 2000*. Madrid: Dirección General de Economía, Estadística e Innovación Tecnológica de la Comunidad de Madrid. Recuperado de: <http://www.madrid.org>

Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid. (2007). *Estadística del Movimiento Natural de la Población de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Dirección General de Economía, Estadística e Innovación Tecnológica de la Comunidad de Madrid.

Instituto de la Mujer. (2005). *Estudio sobre Actitudes y prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005)*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

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

Instituto Nacional de Estadística. (2005). *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2005*

Instituto Nacional de Estadística. (2007). *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2007*.

Instituto Nacional de Estadística. (2010). *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2010*

Instituto Nacional de Estadística. (2011). *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2011*

- Instituto Nacional de Estadística. (2009). *Encuesta Europea de Salud 2009 (EES09)*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política e Igualdad Social
- Instituto Nacional de Estadística. (2015). *INEbase. Demografía y población*. Recuperado de: <http://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Estadística. (2015b). *España en cifras 2015*. Madrid: INE. Recuperado de: <http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Instituto Nacional de Estadística. (2015c). *Mujeres y hombres en España 2015*. Madrid: INE. Recuperado de: <http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Jiménez-Beatty, J. E. (2002). *La demanda de servicios de actividad física de las personas mayores* (Tesis doctoral). León: Universidad de León
- Jiménez-Beatty, J. E., Martínez del Castillo, J., y Graupera, J. L. (2006). *Las administraciones públicas de la Provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá-Ibercaja.
- Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martínez del Castillo, J., Campos, A., y Martín, M. (2007). Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 236-252.
- Kwak, L., Berrigan, D., Van Domelen, D., Sjostrom, M., y Hagstromer, M. (2016). Examining differences in physical activity levels by employment status and/or job activity level: Gender-specific comparisons between the United States and Sweden. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 19(6), 482-487. doi: 10.1016/j.jsams.2015.05.008.
- Lagardera, F. (1992). El deporte moderno visto desde la sociología histórica. En *El hecho deportivo: aspectos sociológicos, culturales y económicos. I Encuentro UNISPORT sobre sociología del deporte*, (pp.1-38). Málaga: UNISPORT Andalucía.

- Lagardera, F. (1995). Límites y perspectivas metodológicas de la Praxiología. En *Actas del segundo congreso de las ciencias del deporte, la educación física y la recreación*, (pp. 41-52). Lleida: INEFC-Lleida
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. Canada: Minister of Supply and Services Canada
- Lee, I. M., Rexrode, K. M., Cook, N. R., Manson, J. E., y Buring, J.E. (2001). Physical activity and coronary heart disease in women: is “no pain, no gain” passe?, *Journal of the American Medical Association*, 285(11), 1447-1454
- López, R. y Wert, J. I. (2000). El análisis de datos de encuesta. En M. García, J. Ibáñez, F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 525-554). Madrid: Alianza Editorial.
- Macías Moreno, V. (1999). *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes* (Tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada.
- Macías Moreno, V., y Moya Morales, M. C. (2003): Estereotipo femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes. *Revista ICD. Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie de Investigación*. 35, 65-95. Madrid: CSD.
- Madoo, P. y Niebrugge-Brantley, J. (1996). Contemporary feminist theory. En G. Ritzer (Ed.), *Sociological Theory* (pp. 436-438). New York: McGraw Hill
- Mandell, R. D. (1986). *Historia Cultural del Deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de la Danza desde sus orígenes*. Madrid: Esteban Sanz.
- Martín, M. (2000). *Aerobic y Fitness, Fundamentos y principios básicos*. Madrid: Esteban Sanz S.L.

- Martín, M., Moscoso, D., Martínez del Castillo, J. y Bernabéu, J. (2008). Las Actividades de expresión corporal y danza en la práctica de actividades físicas de las españolas. En *Actas I Congreso Internacional de Cultura y Género: La cultura en el cuerpo*. Elche: Universidad Miguel Hernández. Recuperado de: [http://oa.upm.es/5571/1/INVE MEM 2009 65983.pdf](http://oa.upm.es/5571/1/INVE_MEM_2009_65983.pdf)
- Martín, M., Barriopedro, M., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E.; Pedrajas, N. (2012). Hábitos de práctica deportiva de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid. En Courel, J., Morente, J., Estévez, F., Sánchez, E., León, J., y Martín, M. (comp.), *Actas VII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Granada: Asociación Española de Ciencias del Deporte. Recuperado de: <http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/granada/libro%20de%20actas%20vii%20congreso%20internacional%20de%20ciencias%20del%20deporte.pdf>
- Martín, M., Barriopedro, M. I., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., y Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE*, 10 (38), 319-335. doi: 10.5232/ricyde2014.03803
- Martín, M., Martínez del Castillo, J., Barriopedro, M. I., Jiménez-Beatty, J. E., López de Subijana, C., Rivero-Herráiz, A. (2015). Innovaciones en la oferta deportiva para personas adultas en España: Diferencias de género en la demanda latente. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, 8, 5-26.
- Martín, M. (dir.), Martínez del Castillo, J., Fasting, K., Barriopedro, M., Jiménez-Beatty, J. E., Rivero, A. y Vives, E. (2014). *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas*. Madrid: Grupo de Investigación psicosocial y técnicas aplicadas a la actividad física y el deporte – Universidad Politécnica de Madrid.

- Martín, S. (2014). *Concepto de género: de las teorías feministas a las políticas públicas. La universidad pública española como estudio de caso* (Tesis doctoral). Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Martínez del Castillo, J., González, M.D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14, 81-93. doi: 10.5232/ricyde2009.01408
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A., y del Hierro, D. (2010). Being physically active in old age: relationships with being active earlier in life, social status and agents of socialisation. *Ageing and Society*, 30(7), 1097-1113.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., y Rodríguez, M. L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.
- Martínez del Castillo, J., Moscoso, D., Martín, M., Jiménez-Beatty, J. E., y del Hierro, D. (2016). Cambios sociales y cambios en las prácticas y demandas de actividad física y deporte: 1966-2016. Nuevos retos organizativos. En A. Rivero Herraiz (Presidencia), *50 Aniversario INEF Madrid* (pp.83-122). Madrid CEDI Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de: <http://investigacionsocialdeporte.com/es/wp-content/uploads/informes/Publicacion50AniversarioINEF.pdf>
- Martínez del Castillo, J. (Dir.), Navarro, C., Fraile, A., Puig, N.; Jiménez, J., y de Miguel, C. (1992). *Deporte, sociedad y empleo. Proyección del mercado deportivo laboral en la España de los noventa*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia-Consejo Superior de Deportes.

- Martínez del Castillo, J., Vázquez, B.; Graupera, J. L., Jiménez-Beatty, J. E. y Ríos, D. A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid: Editorial Ayuntamiento de Madrid.
- McDowell, C., Campbell, M., y Herring, M. (2016). Sex-Related Differences in Mood Responses to Acute Aerobic Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48 (9), 1798-1802. doi: 10.1249/MSS.0000000000000969
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de Hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
- Ministerio de Igualdad (2010). *Conciliación de la vida laboral, familiar y personal*. Madrid: Ministerio de Igualdad. Recuperado de: [http://www.ib.ccoo.es/comunes/recursos/12/doc22183 Conciliacion de la vida laboral, familiar y personal. .pdf](http://www.ib.ccoo.es/comunes/recursos/12/doc22183_Conciliacion_de_la_vida_laboral_familiar_y_personal_.pdf)
- Miquel, S., Bigné, E., Levy, J., Cuenca, A. y Miquel, M. J. (1997). *Investigación de Mercados*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Miquel, S., Bigné, E., Lévy, J. P., Cuenca, A. C., y Miquel, M. J. (2000). *Investigación de mercados*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A., Roberts, C. G., y Parks J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *Lancet*, 265, 1053-7.
- Morris, J. N., Everitt, M. G., Pollard, R., Chave, S. P. y Semmence, A. M. (1980). Vigorous exercise in leisure-time: protection against coronary heart disease, *Lancet*, 2, 1207-10
- Moscoso, D. (2005). La construcción social del liderazgo en el deporte. *Apunts: Actividad Física y Deporte*, 79, 6-12.
- Moscoso, D., y Alonso, V. (2005). Globalización y deporte. *Cultura, ciencia y deporte*, 3, 125-130.

- Moscoso, D. y Moyano E. (Coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa. Recuperado de: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_es.pdf
- Mosquera, M. J., y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, y F. Lagardera (Comps.), *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Nieri, T. y Hughes, E. (2016). All About Having Fun: Women's Experience of Zumba Fitness. *Sociology of Sport Journal*, 33(2), 135-145. doi: 10.1123/ssj.2015-0071
- Organización de las Naciones Unidas (2003). *Deporte para el Desarrollo y la Paz*. Recuperado de: http://www.deportesostenible.es/doc/Internacionales/4_DesarrolloyPaz.pdf
- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 86, 3-6.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

- Ortega, F. (1996). La esquivada igualdad: El género y sus representaciones sociales. En García de León, M. A., García de Cortázar, M., y Ortega, F. (ed.): *Sociología de las mujeres españolas* (pp. 309-324). Madrid: Universidad Complutense.
- Osborne, R. y Molina, C. (2008). Evolución del Concepto de Género 1 (Selección de textos de Beauvoir, Millet, Rubin y Butler). *Empiria. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 15, 147-182. Madrid: UNED. doi: 10.5944/empiria.15.2008.1204.
- Paffenbarger, R. S., y Wing, A. L. (1967). Characteristics in youth predisposing to fatal stroke in later years. *The Lancet*, 289 (7493), 753-754. doi: 10.1016/S0140-6736(67)91367-0.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L. y Hsieh, C. (1986). Physical activity All-Cause Mortality and Longevity of College Alumni. *New England Journal of Medicine*, 314 (10), 605-613. doi: 10.1056/NEJM198603063141003.
- Parkinson, R., y Lovelock, K. (2008). *The Painted Tomb-Chapel of Nebamun: Masterpieces of Ancient Egyptian Art in the British Museum*. Londres: British Museum Press.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S.N. et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273 (5), 402-407.
- Pedrajas, N., Martín, M., Barriopedro, M., y Vives, E. (2015). La demanda latente de ejercicio físico y deporte de la población adulta de la Comunidad de Madrid: Diferencias de género en las actividades demandadas. *Agora*, 17(3), 220-236.
- Pérez Flores, A. M. (2009). Diferencias sociales en la práctica deportiva de los Españoles. En *III Jornadas de Sociología Desigualdad en las Sociedades Contemporáneas*. Sevilla: Consejería de la Presidencia.

- Pérez , C. (1993). Evolución histórica de la educación física. *Apunts: Educación Física y deportes*, 33, 24-38.
- Pérez Tejero, J. (2006). *La discapacidad y la salud, ¿Antagónicas? Propuestas desde las actividades físico deportivas*. En A. Jiménez, y C. Atero (Eds.), *Libro de Actas de las Jornadas internacionales de Actividad física y salud Ganasalud* (pp. 396-416). Madrid: Comunidad de Madrid.
- Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248. doi: 10.1080/17430430903522954.
- Pfister, G., y Sisjord, M. K. (2013). *Gender and Sport: Changes and challenges*. Munich: Waxmann.
- Polhemus, T. (1998). Dance, gender and culture. En A. Carter (Ed.), *The Routledge Dance Studies Reader* (pp. 171-179). New York: Routledge.
- Popplow, U. (1973). *Origen y comienzos de los ejercicios físicos*. Madrid: Citus Altius Fortius.
- Puig, N., y Heinemann, K. (1995). Institucions publiques i desenvolupament de l'esport a Catalunya (1975-1994). Proposta d'un marc teòric interpretatiu. *Acàcia*, 4, 123-143.
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI. En M. Latiesa, P. Martos, y J.L. Paniza (Comps.). *Investigación Social y Deporte N°5. Deporte y Cambio social en el umbral del Siglo XXI. Volumen II*. (pp. 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.
- Puig, N. y Heineman, K. (1991). *El deporte en la perspectiva del año 2000*, *Papers*, 38, 123-141.

- Puig, N., González, S., y Martin, A. (2011). The Open System of Sport in Catalonia. An Updated View. En *Special issue of Lancillotto & Nausica*. Roma: Nicola Porro and Nico Bortoletto.
- Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., y Anguera, M. T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación. *RICYDE*, 12 (43), 49-64. doi: 10.5232/ricyde2016.04303.
- Real Academia Española de la Lengua (2014). *Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua*. 23ª Edición. En web: www.rae.es.
- 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.
- Rodríguez, G., Mayorga, J. L., Merino, A., Garrido M., y Fernández del Valle, M. (2005). *Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid 2005*. Madrid: Comunidad de Madrid, Asomed y Universidad Europea de Madrid.
- Rodríguez, G., Cordente, C. A., Mayorga, J. L., Garrido, M., Macías, R., Lucía, A., y Ruiz, J. R (2011). Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Revista Española Salud Pública*, 85(4), 351-362. doi: 10.1590/S1135-572011000400004.
- Rodríguez, J. (1991). *Métodos de muestreo*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Rodríguez Osuna, J. (2000). La muestra: teoría y aplicación. En M. García, J. Ibáñez, y F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 445-483). Madrid: Alianza Universidad.
- Sachs, C. (1944). *Historia universal de la Danza*. Buenos Aires: Centurión.

- Santesmases, M. (2005). *DYANE Versión 3 Diseño y análisis de encuestas en investigación social y de mercados*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Serra (2016). *La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la actividad física y del deporte*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Scraton, S., y Flintoff, A. (2013). Gender, feminist theory, and sport. En D. L. Andrews y B. Carrington (Eds.), *A Companion to Sport* (pp. 96–111). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Shephard, R. J. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Sierra Bravo, R. (2001). *Técnicas de Investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Tortosa, J., y Vega, L. (2013). Introducción. *Feminismo/s Mujeres, actividad física, deporte y ocio*, 21, 9-13.
- United States Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: United States Department of Health and Human Services.
- United States Department of Health and Human Services (2008a). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services.
- United States Department of Health and Human Services (2008b). *Physical Activity Guidelines Advisory for Americans, 2008*. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer.

- Villar, A., Canarias, E., Altamira, F., Mujika, I., Caballero, I., Fernández, M. y Celis, R (2013). *Los deseos olvidados. La perspectiva de género y de diversidad sexual en la Cooperación al Desarrollo, en la Educación para la Ciudadanía Global y en la promoción y defensa de los DDHH de las personas inmigrantes y refugiadas*. Bizkaia: Nahia. Recuperado de: https://cear.es/wp-content/uploads/2013/11/NAHIA-Los-Deseos-Olvidados_-Castellano.pdf.
- Viñas, R., Sarriá, E. y Alonso Tejada, A. (1983). *La Pintura Rupestre en Cataluña*. Pensilvania: R. Viñas
- Vivas, I. (1999). Antes de Cadmo: Influencias Artísticas y Transferencias Iconográficas entre Creta y Egipto durante la época del Minoico Medio I y II. *Revista de Ideas y Formas Políticas de la Antigüedad Clásica*, 11, 281-301.
- Vuori, I., Oja, P., Cavill, N., y Coumans, B. (2001). *La actividad física para la mejora de la salud, Guía Europea*. Génova: Organización Mundial de la Salud.
- Wendel-Vos, G. C., Schuit, A. J., Feskens E. J., Boshuizen, H. C., Verschuren, W. M., Saris, W., y Kromhout, D. (2004). Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data, *International Journal of Epidemiology*, 34(4), 787-798.
- Wenzel, E. (1982). Perspectives of the WHO Regional Office for Europe. Health Promotion and Lifestyles. *Hygie*, 1(1) 30-40.

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario

Cuestionario del Estudio
ACTIVIDAD FÍSICA Y PERSONAS ADULTAS EN ESPAÑA

Nº Cuestionario:

PRESENTACIÓN: Buenos días o tardes, el Ministerio de Ciencia e Innovación está realizando un estudio para conocer la opinión de las personas adultas sobre una serie de iniciativas, por lo que le agradecería que me contestara a unas rápidas y fáciles preguntas. Con sus respuestas, sujetas a la Ley de Protección de Datos, podrían mejorarse algunas situaciones de las personas adultas.

1.a. Código y Nombre del MUNICIPIO (poner el indicado en hoja de ruta): _____

1.b. Código de tamaño de municipio (poner el indicado en hoja de ruta): ____

T 2. GÉNERO:

1. Varón
2. Mujer
3. otro

T 3. ¿ME PODRÍA DECIR CUÁNTOS AÑOS TIENE USTED? (si contesta menos de 30 o más de 64 años, o no contesta, no continuar con la entrevista):

PREGUNTAS FILTRO (F):

4. ¿PRACTICA UD. ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA DURANTE LA SEMANA?:

1. Sí (pasar a PREGUNTAS E6, E7 y E8 DE PRACTICANTES)
2. No (realizar la siguiente PREGUNTA 5)

5. ¿PERO LE GUSTARÍA REALIZAR DURANTE LA SEMANA ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?:

1. Sí (pasar a PREGUNTAS L7 y L8 DE NO PRACTICANTES INTERESADOS/AS)
2. No (pasar a PREGUNTAS A8 Y A9 DE NO PRACTICANTES NO INTERESADOS/AS O PRACTICANTES IRREGULARES O ESTACIONALES)

SÓLO A PRACTICANTES (Demanda Establecida E)

E 6. ¿CUÁNTAS ACTIVIDADES FÍSICAS O DEPORTIVAS PRACTICA USTED DURANTE LA SEMANA? (si contesta ninguna volver atrás en el cuestionario y preguntarle la 5):

1. Una 2. Dos 3. Tres 4. Cuatro 5. Más de cuatro

E 7.1 Y DE TODAS ELLAS ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE REALIZA USTED DURANTE LA SEMANA? (escribir el nombre de la actividad o en el caso de que no diga un nombre concreto, decirle que describa brevemente en qué consiste la actividad y anotar la respuesta):

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA ACTIVIDAD...

E 7.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA PRACTICA USTED ESTA ACTIVIDAD?
(entrevistador: si tiene duda le dice diciendo-preguntado: una, dos...): _____

E 7.4. ¿Y CUÁNDO SUELE PRACTICAR HABITUALMENTE ESTA ACTIVIDAD, POR LA MAÑANA O POR LA TARDE?: (entrevistador: cuando duden, insistir en cuándo practican más, y sólo utilizar la opción 3 cuando sea realmente necesario)

1. Entre semana por la mañana 3. Entre semana por la tarde 5. En fines de semana 9. NS / NC
2. Entre semana a mediodía 4. Entre semana por la noche

E 7.5. ¿Y EN ESE DÍA O DÍAS CUANTO TIEMPO PRACTICA CADA DÍA?:

1. Media hora 3. una hora 5. dos horas o más 9. NS / NC
2. Trescuartos hora 4. hora y media 6. no podría nada

E 7.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO PAGA MENSUALMENTE POR REALIZAR ESTA ACTIVIDAD:

E 7.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN LA ORGANIZA?:

1. Yo sol@ por mi cuenta 4. Una empresa o gimnasio privado 9. NS / NC
2. Yo con amistades o familiares 5. El Ayuntamiento
3. Una asociación o club 6. Otros/as, ¿cuál?: _____

E 7.8. ESTA ACTIVIDAD, ¿LA DIRIGE O SUPERVISA UN PROFESOR/A, o TÉCNICO/A ¿:

1. Sí, una mujer 4. No 9. NS / NC
2. Sí, un hombre
3. Sí, hombre y mujer

E 7.9. ¿Y EN QUÉ SITIO REALIZA ESTA ACTIVIDAD?:

1. En mi casa 5. En un centro que tiene instalación deportiva
2. En un parque, plaza o lugar público urbano 6. En otro sitio, ¿cuál?: _____
3. En un espacio natural
4. En una instalación deportiva 9. NS / NC

E 7.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO VA USTED?:

1. Andando 3. En autobús 5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En metro 4. En coche 9. NS / NC

E 7.11. Y ESA ACTIVIDAD COMO LA REALIZA?:

1. En un espacio o grupo que sólo hubiera mujeres u hombres 3. Le da igual cualquiera de las dos opciones anteriores 5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En un espacio o grupo que hubiera mujeres y hombres 4. Sol@ 9. NS / NC

E 8.0. ADEMÁS DE ESA/S ACTIVIDAD/ES FÍSICAS O DEPORTIVAS QUE ME HA DICHO QUE YA HACE, ¿DESEARÍA PRACTICAR USTED DURANTE LA SEMANA ALGUNA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE EN ESTOS MOMENTOS NO ESTÉ REALIZANDO?:

1. Sí (continuar con la siguientes preguntas)
2. No (pasar a pregunta 12 (IPAQ) y siguientes de DEMANDA A TODOS)

E 8.1. ¿CUÁL ES LA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE DESEARÍA REALIZAR SEMANALMENTE? (en el caso de que sea más de una, preguntarle aquí por la principal):

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA OTRA ACTIVIDAD QUE LE GUSTARÍA HACER...

E 8.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA LE GUSTARÍA PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD?

(entrevistador: si tiene duda irle diciendo-preguntando: una, dos...): _____

E 8.4. ¿Y CUÁNDO LE GUSTARÍA PRACTICARLA?:

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------|
| 1. Entre semana por la mañana | 3. Entre semana por la tarde | 5. En fines de semana | 9. NS / NC |
| 2. Entre semana a mediodía | 4. Entre semana por la noche | | |

E 8.5. ¿Y EN CADA SESIÓN DE PRÁCTICA CUANTO TIEMPO LE GUSTARÍA PRACTICAR?:

- | | | | |
|---------------------|-----------------|--------------------|------------|
| 1. Media hora | 3. una hora | 5. dos horas o más | 9. NS / NC |
| 2. Trescuartos hora | 4. hora y media | 6. no podría nada | |

E 8.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO SE GASTARÍA MENSUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD? (en €):

E 8.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN PREFERIRÍA QUE LA ORGANIZARA?:

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 1. Yo sol@ por mi cuenta | 4. Una empresa o gimnasio privado | 9. NS / NC |
| 2. Yo con amistades o familiares | 5. El Ayuntamiento | |
| 3. Una asociación o club | 6. Otros, ¿cuál?: _____ | |

E 8.8. ¿LE GUSTARÍA QUE ESTA ACTIVIDAD LA DIRIGIESE O SUPERVISARA UN PROFESOR/A o TÉCNICO/A?:

- | | | |
|-----------------------|-------|------------|
| 1. Sí, una mujer | 4. No | 9. NS / NC |
| 2. Sí, un hombre | | |
| 3. Sí, hombre o mujer | | |

E 8.9. ¿Y EN QUÉ SITIO LE GUSTARÍA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD?:

- | | |
|---|---|
| 1. En mi casa | 5. En un centro que tiene instalación deportiva |
| 2. En un parque, plaza o lugar público urbano | 6. En otro sitio, ¿cuál?: _____ |
| 3. En un espacio natural | 9. NS / NC |
| 4. En una instalación deportiva | |

E 8.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO LE GUSTARÍA IR?:

- | | | |
|-------------|---------------|-------------------------|
| 1. Andando | 3. En autobús | 5. Otros, ¿cuál?: _____ |
| 2. En metro | 4. En coche | 9. NS / NC |

E 8.11. ESA ACTIVIDAD COMO PREFERIRÍA REALIZARLA?:

- | | | |
|---|--|-------------------------|
| 1. En un espacio o grupo que sólo hubiera mujeres u hombres | 3. Le da igual cualquiera de las dos opciones anteriores | 5. Otros, ¿cuál?: _____ |
| 2. En un espacio o grupo que hubiera mujeres y hombres | 4. Sol@ | 9. NS / NC |

L 7.1. ¿CUÁL ES LA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE DESEARÍA REALIZAR DURANTE LA SEMANA? (en el caso de que sea más de una, preguntarle aquí por la que más le gustaría)

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA ACTIVIDAD QUE LE GUSTARÍA HACER...

L 7.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA LE GUSTARÍA PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD?(entrevistador: si tiene duda life diciendo-preguntando: una, dos...): _____

L 7.4. ¿Y CUÁNDO LE GUSTARÍA PRACTICARLA?:

1. Entre semana por la mañana 3. Entre semana por la tarde 5. En fines de semana 9. NS / NC
2. Entre semana a mediodía 4. Entre semana por la noche

L 7.5. ¿Y EN ESE DÍA O DÍAS CUANTO TIEMPO DESEARÍA Y PODRÍA PRACTICAR CADA DÍA?:

1. Media hora 3. una hora 5. dos horas o más 9. NS / NC
2. Trescuartos hora 4. hora y media 6. no podría nada

L 7.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO SE GASTARÍA MENSUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD?:

L 7.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN PREFERIRÍA QUE LA ORGANIZARA?:

1. Yo sólo por mi cuenta 4. Una empresa o gimnasio privado 9. NS / NC
2. Yo con amistades o familiares 5. El Ayuntamiento
3. Una asociación o club 6. Otros, ¿cuál?: _____

L 7.8. ¿LE GUSTARÍA QUE ESTA ACTIVIDAD LA DIRIGIESE O SUPERVISARA UN PROFESOR/A O TÉCNICO/A?:

1. Si, una mujer 4. No 9. NS / NC
2. Si, un hombre
3. Si, hombre o mujer

L 7.9. ¿Y EN QUÉ SITIO PREFERIRÍA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD?:

1. En mi casa 5. En un centro que tenga instalación deportiva
2. En un parque, plaza o lugar público 6. En otro sitio, ¿cuál?: _____
3. En un espacio natural
4. En una instalación deportiva 9. NS / NC

L 7.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO LE GUSTARÍA IR?:

1. Andando 3. En autobús 5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En metro 4. En coche 9. NS / NC

L 7.11. ESA ACTIVIDAD COMO PREFERIRÍA REALIZARLA?:

1. En un espacio o grupo que sólo 3. Le da igual cualquiera de las dos 5. Otros, ¿cuál?: _____
hubiera mujeres u hombres opciones anteriores
2. En un espacio o grupo que 4. Solo 9. NS / NC
hubiera mujeres y hombres

T 10. AHORA, POR FAVOR, VAMOS A PENSAR EN EL PASADO ¿A LO LARGO DE LAS DIFERENTES ETAPAS DE SU VIDA HA REALIZADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTIVA?

	SI	NO	NS/NC
1. De niño/a	1	2	9
2. De joven	1	2	9
3. De adulto	1	2	9

T 11. ME PUEDE DECIR SI DURANTE SU INFANCIA Y/O JUVENTUD SU PADRE PRACTICABA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?

1. SI	
2. NO	9. NS / NC

T 12. ME PUEDE DECIR SI DURANTE SU INFANCIA Y/O JUVENTUD SU MADRE PRACTICABA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?

1. SI	
2. NO	9. NS / NC

T 13. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL:

1. Soltero/a	4. Separado/a	9. NS / NC
2. Casado/a	5. Divorciado/a	
3. Viviendo en pareja	6. Viudo/a	

T 14. PENSANDO EN LAS LABORES Y TAREAS DOMÉSTICAS QUE HAY QUE HACER EN EL HOGAR O LUGAR DONDE VIVE ¿EN CUÁL DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES SE ENCUENTRA USTED?

1. las hago todas	3. hago en torno a la mitad	5. no hago casi ninguna
2. hago la mayoría	4. hago algunas	9. NS / NC

T 15. ¿TIENE USTED QUE ATENDER Y CUIDAR HIJOS?

1. SI	
2. NO	9. NS / NC

T 16. ¿TIENE USTED QUE ATENDER Y CUIDAR A FAMILIARES?

1. SI	
2. NO	9. NS / NC

T 17. EN ESTOS MOMENTOS ¿TIENE USTED UN EMPLEO/S REMUNERADO/S?

1. Sí más de 25 horas a la semana	3. NO
2. Sí menos de 25 h. a la semana	9. NS / NC

T 18. PENSANDO EN SUS OCUPACIONES DIARIAS ACTUALES ¿EN CUÁL DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES SE ENCUENTRA USTED ACTUALMENTE? (marcar solo una opción)

1. Realiza las labores del hogar	
2. Realiza las labores del hogar y atiende a hijos y/o familiares	
3. Tiene un empleo	
4. Realiza las labores del hogar y tiene un empleo	
5. Realiza las labores del hogar y atiende a hijos y/o familiares y tiene un empleo	
6. Otras situaciones ¿Cuáles?:	

T 19. Y A TODAS ESAS OCUPACIONES Y TAREAS QUE ME ACABA DE DECIR, ¿CUÁNTAS HORAS EN TOTAL SUELE DEDICARLE HABITUALMENTE CADA DÍA INCLUYENDO LOS DESPLAZAMIENTOS? :

T 20. PENSANDO EN SU TIEMPO REALMENTE LIBRE DE OCUPACIONES Y RESPONSABILIDADES EN UN DÍA NORMAL, ¿CUÁNTAS HORAS TIENE USTED EN UN DÍA NORMAL PARA DEDICARSE A HACER LO QUE LE APETEZCA EN SU CASA O FUERA DE ELLA? :

T 21. CON RESPECTO AL TIEMPO LIBRE QUE TIENE PARA HACER LO QUE QUIERA ¿SE SIENTE? :

1. Muy mal 2. Mal 3. Ni bien ni mal 4. Bien 5. Muy bien 9.NS/NC

T 22. ¿CÓMO DESCRIBIRÍA SU ESTADO DE SALUD EN LA ACTUALIDAD? DIRÍA USTED QUE ES:

1. Muy malo 2. Malo 3. Regular 4. Bueno 5. Muy bueno 9.NS/NC

T 23. ¿CÓMO CREE LISTED QUE ES SU FORMA O CONDICIÓN FÍSICA? :

1. Mala 2. Regular 3. Buena 4. Muy buena 9. NS / NC

T 24. ¿CUÁL ES SU NIVEL DE ESTUDIOS TERMINADOS? :

0. Menos de estudios primarios, no sabe leer	6. Diplomatura Universitaria
1. Menos de estudios primarios, sabe leer	7. Licenciatura o similar
2. EGB o Enseñanza Primaria, graduado escolar	8. Doctorado/a
3. Formación Profesional	9. NS / NC
4. Bachiller o Enseñanza Secundaria	

T 25. SEGÚN USTED, ¿A QUÉ CLASE SOCIAL PERTENECE? :

1. Alta	3. Media media	5. Baja
2. Media alta	4. Media baja	9. NS / NC

T 26. POR CIERTO, SI SE DETIENE UN MOMENTO A PENSAR ¿DIRÍA USTED QUE CON SUS INGRESOS ACTUALES? :

1. Llega cómodamente a fin de mes	3. Necesita que le ayuden para acabar el mes
2. Vive con estrecheces	9. NS / NC

PREGUNTA FILTRO ÚLTIMA (FU):

T 27. De las siguientes opciones que le voy a leer, usted se considera una persona : (debe elegir una sola respuesta)

1. Con buena salud 2. Enferma 3. Discapacitada 4. Otra, precisar:

ENTREVISTADORA SI CONTESTA:

3. Discapacitada CONTINUAR CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

1, 2 o 4 pasar a datos de control

D 28. ¿Tiene usted hoy una o varias de estas dificultades que le voy a ir leyendo? (ir marcando todas las dificultades que diga)

0. Dificultad visual	5. Dificultad visceral (mala digestión, reflujo gástrico,...)
1. Dificultad del oído	6. Dificultad del idioma o para hablar
2. Dificultad motriz	7. Otra Dificultad, ¿Cuál? Precisar:
3. Dificultad intelectual o cognitiva	8. Ninguna Dificultad
4. Dificultad psíquica	

28. Hoy, usted diría que :

D 29.1 - su estado de salud es 1. estable 2. empeora 3. mejora

D 29.2 - su discapacidad se nota 1. inmediatamente 2. Después de un cierto tiempo 3. no se nota

