

UMH

CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y  
EL DEPORTE

# ESTRATEGIAS PARA LA ADHERENCIA DE LA MUJER AL DEPORTE

*Trabajo fin de Grado - Propuesta Innovación/Mejora*

Yaiza Fernández Pacheco  
Tutor/a Académico/a: Elisa Húscar Hernández



## ÍNDICE

---

<b>1. Contextualización .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Revisión bibliográfica.....</b>	<b>5</b>
2.1 Tema a revisar.....	4
2.2 Resumen bibliografía consultada.....	9
<b>3. Intervención.....</b>	<b>13</b>
3.1 Promoción social.....	15
3.2 Evaluación inicial.....	15
3.3 Estrategias en la práctica.....	16
<b>4. Conclusiones.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Bibliografía.....</b>	<b>22</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>23</b>

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

*¿A qué entorno vamos a dirigir nuestras propuestas? ¿Qué población requiere de ellas?*

Aumentar y fortalecer la relación entre mujer y deporte es nuestro objetivo principal, por lo que todo el material que a continuación propondremos, irá orientado a aquellas mujeres, en primera instancia de nacionalidad española, de clase media y media/baja pertenecientes a un entorno urbano, con edades comprendidas entre 25-64 años. (Anexos 3 y 4).

*¿Por qué entre 25 y 64 años?*

En torno a los 25 años en adelante y agravado por la situación socioeconómica actual, la mujer comienza a tener ciertos impedimentos para conciliar los roles de trabajadora y madre con su tiempo libre. Edad en la que más barreras encuentra la mujer a la hora de disfrutar de su tiempo libre y por ende, de practicar actividad física (actividades relacionadas con el Fitness como son aeróbic, bodypump, ciclo indoor o aquagym).

*¿A qué ámbito se dirige esta propuesta?*

Nos centraremos en el ámbito Deporte-Salud, pues según la bibliografía, tanto por falta de tiempo como por cambios de interés innatos al ser humano, con la edad dejamos atrás el espíritu deportivo y damos lugar a uno mucho más lúdico y recreativo, de mejora y mantenimiento de la forma física, así como de relación social. Además, aunque no podemos generalizar y también según lo definido por la bibliografía, la mujer orienta más la actividad física hacia aspectos relacionados con el fitness y la estética, así como la salud y las relaciones sociales (Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)).

**Tabla 1:** Respuestas a las diferentes subescalas

	Fitness	Skill/ Mastery	Enjoyment	Affiliation/ Recognition	Team Factors	Ego/ Competition	Parental Support	Reward
Not at All Important	1	0	0	1	0	0	0	1
Not Important	5	0	0	4	3	1	3	3
Somewhat Important	15	2	3	38	19	5	11	11
Important	15	30	18	30	40	24	20	38
Very Important	46	50	59	9	18	51	47	29

*Motivational factors related to female participation in collegiate sports (2012).*

*¿De qué recursos disponemos?*

No nos centramos en ningún centro específico, pues buscamos dar unas pautas, que puedan ser aplicadas en todos los ámbitos, ya sea un gimnasio, un club deportivo o actividades en un parque. Que independientemente de las posibilidades de cada contexto, la actividad sea siempre satisfactoria.

Por lo tanto vamos a buscar, que podemos hacer, para que esas mujeres de mediana edad, que tanto en casa, en la calle y en literatura encuentran día a día mas y mas barreras para poder asistir a esa clase de Pilates, a esa hora de natación, a esa

pachanga de baloncesto con las amigas de siempre, y además, como hacer que esa experiencia satisfaga cada uno de los objetivos que ellas se plantean, como individualizar la actividad física a todas las mujeres practicantes o interesadas en practicar y hacer que la relación mujer-deporte, en todos sus contextos pueda volverse cada vez más sólida.

## 2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 Tema a revisar:

*¿Cuál es la situación actual de la mujer con el deporte? ¿Cuáles son las barreras que encuentra una mujer a la hora de realizar Actividad Física? ¿Con que finalidad buscan realizar este tipo de actividades? ¿Cuáles son sus intereses principales?*

Años atrás el deporte era concebido como una actividad de personas fuertes, resistentes, adscrita únicamente al sexo masculino, pues esta actividad se consideraba peligrosa para la mujer (masculiniza, peligroso para la salud y la fertilidad).

La mujer, por diversas razones, no ha participado en el deporte en la misma medida y forma que los hombres, planteando un difícil escenario donde se respira la exclusión y que dificulta que las mujeres se animen a practicar actividad física (AF).



Según el estudio Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005), dos son los motivos principales por los que las mujeres vienen siendo, en cierto modo, excluidas de la actividad física. En primer lugar, una sociedad patriarcal dirigida al público masculino y en la que predominaban los valores asociados a la fuerza física. En segundo lugar, los Estereotipos que asociaban los valores de la feminidad a la gracia, la belleza, el espíritu de sacrificio y la renuncia de su cuerpo.

Con el paso de los siglos el motivo de práctica fue cambiando, dándose un giro brusco, dejando atrás ese objetivo de competición y rendimiento y dando lugar a lo que conocemos hoy en día como Deporte-Salud.

Ello llevó a que, actualmente, la gran mayoría de la población dedique parte de su tiempo a la realización de AF, produciéndose paralelamente, un aumento de la participación femenina. A pesar de esto, siguen siendo muchos los obstáculos que encuentran las mujeres en el campo del ejercicio físico.

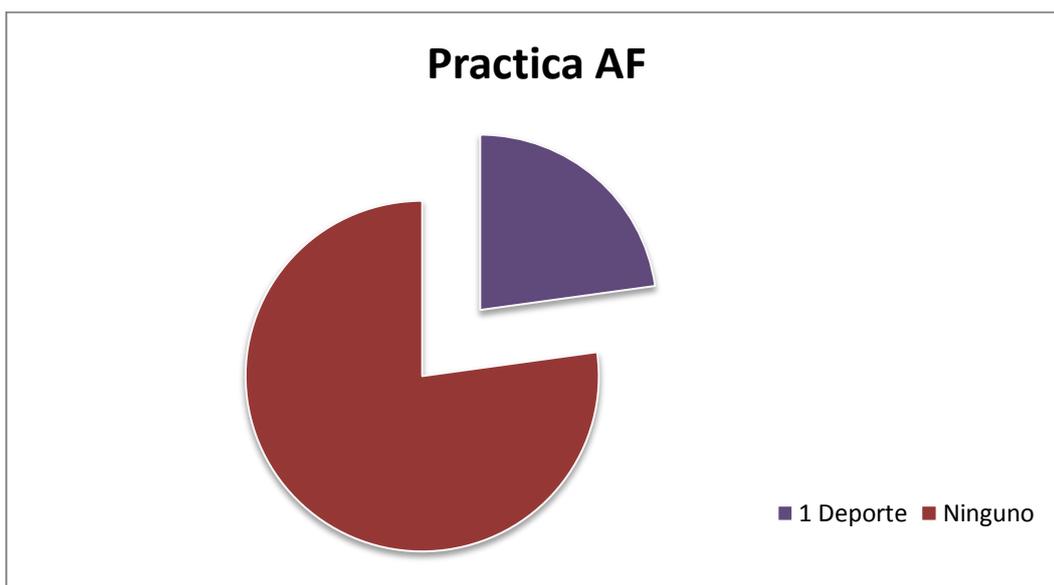
Preocupados por ello, nos planteamos identificar cuáles son: (Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)):

1. **Falta de tiempo:** La tradicional distinción de la mujer dentro del ámbito familiar ha hecho que su tiempo libre lo invierta en mantener a pie el hogar y la familia.
2. **Menor disponibilidad económica:** Desigualdad en los salarios entre hombres y mujeres.
3. **Falta de refuerzo social:** Escaso reconocimiento al talento deportivo de la mujer.
4. **Falta de sentido lúdico:** Producido por la falta de tiempo libre.
5. **Diferentes formas de socialización:** Las mujeres buscan con la actividad físico-deportiva, el alcanzar una mejora en su bienestar físico y psicológico y los hombres le dan un mayor peso social, consecuencia directa de una educación diferente (Gender Differences in Recreational Sports Participation among Taiwanese Adults (2015)).

6. Menor espacio dedicado al deporte femenino en los medios: divulgación y seguimiento de eventos deportivos femeninos mucho inferior, incluso cuando, según Gender Differences in Recreational Sports Participation among Taiwanese Adults (2015), la participación femenina en deportes de tipo recreativo, aumenta cuando se logran victorias en los equipos nacionales.
7. Menor peso en competiciones femeninas a nivel internacional: tanto en participación como en número de deportes.

Basándonos en los datos del INE (2010) obtenidos a través del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de oportunidades, observamos que por cada 100 mujeres, solo un 20,3 practica un deporte, mientras que el número de no practicantes asciende a 68,70.

**Figura 1.** Número de mujeres practicantes y no practicantes en España (2010)



*INE 2010. Instituto de la Mujer y para la Igualdad de oportunidades*

El 84,9% de las mujeres en 2005 opinaban que el deporte es importante y el 58,4% de las mujeres considera que en España se practica de manera insuficiente Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005).

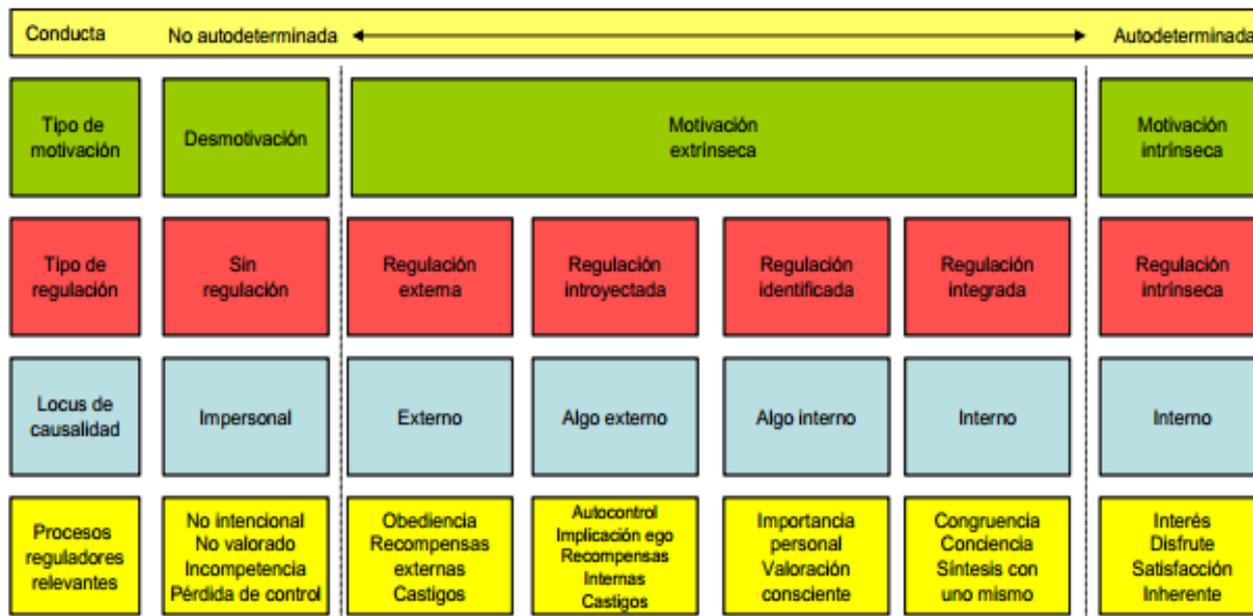
Es entonces cuando nos planteamos *¿Cómo podemos eliminar estos prejuicios y estereotipos ya anticuados? ¿Qué podemos hacer como profesionales del Deporte para equilibrar la balanza? ¿Cómo podemos fomentar la adherencia de la mujer al deporte? ¿Qué estrategias deben seguir los profesionales para lograrlo?*

Para resolver este dilema, me basaré tanto en las estrategias que aparecen en la Guía Mujer y deporte: estrategias para su motivación(2012), las mostradas en el artículo Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores (2008) y en mi experiencia como mujer deportista para plantear una serie de recomendaciones, dirigidas tanto a la conducta del entrenador/monitor como a la de las deportistas, para hacer de las Actividades deportivas, un entorno en el que se sientan seguras, cómodas y les incite a continuar en ella.

Para ello nos centramos en la *Motivación*, clave para lograr el compromiso deportivo. Esta será la encargada de decidir la dirección, intensidad y persistencia de la conducta deportiva de la mujer, por lo que comprender su funcionamiento es el primer paso para su conquista (Moreno y Cervelló, 2010).

Según algunos estudios como el de Balaguer et al., 2008 o el de Moraes et al., 2009, las mujeres con una motivación más autodeterminada estarían más comprometidas con la actividad físico-deportiva, gracias a que el placer y disfrute que encuentran en la actividad en sí misma, se convierte en su único fin. Esta afirmación se basa en la *Teoría de la Autodeterminación*, la cual establece que la motivación es un continuo con diversos niveles de autodeterminación, desde las formas más autodeterminadas (intrínseca) a las menos (extrínsecas) hasta la desmotivación o el abandono deportivo (Mujer y deporte. Estrategias para su motivación, 2012).

**Figura 2.** Teoría de la autodeterminación. (Ryan y Deci, 2000)



Además desde la Teoría de la Autodeterminación, se defiende que la probabilidad de generar sentimientos positivos hacia la práctica de actividad físico-deportiva en la mujer, y por ende, acercarnos a la motivación autodeterminada, será mayor cuando satisfagan estas tres necesidades psicológicas básicas:

- **Competencia:** Las mujeres necesitan percibirse a sí mismas eficaces respecto a una actividad.
- **Autonomía:** Las mujeres desean poder elegir por sí mismas sus propias acciones.
- **Relación con los demás:** Estar en contacto e interactuar con las demás.

La satisfacción de estas tres necesidades, será fundamental para el bienestar psicológico de la mujer.

Por último y a tener muy en cuenta, los estudios realizados en el contexto deportivo, indican que la creación de un clima motivacional, donde se fomente el aprendizaje orientado a la tarea frente al orientado al ego, favorece la motivación intrínseca en la mujer. Además si se crean climas motivacionales que impliquen a la tarea, se estará ayudando a satisfacer las tres necesidades que nombrábamos anteriormente (competencia, autonomía y relación con los demás), por lo que se estará más cerca de la autodeterminación y mas lejos de la desmotivación o el abandono.

**Figura 3.** Como afecta el clima generado por el docente al compromiso del deportista.



*Guía Mujer y Deporte: Estrategias para su motivación (2012)*

Por lo tanto, lo que buscaremos será proporcionar una estrategias de actuación que, en primer lugar, orienten las actividades de tal manera que impliquen hacia la tarea, satisfaciendo la necesidad de competencia, de autonomía y de relaciones sociales, produciendo una motivación mas autodeterminada en nuestras participantes, favoreciendo la participación y adherencia de la mujer al deporte, interviniendo tanto a nivel cognitivo, social y físico logrando así nuestro objetivo final.

## 2.2 Resumen bibliografía consultada:

Título	Autores	Muestra	Método	Resultado	Conclusión
Does Social Physique anxiety Affect Women's Motivation to Exercise?	Brown Tessa, R. (2000)	94 mujeres	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Completaron el Social Physique Anxiety Scale (SPAS).</li> <li>2. Un grupo vio un video de aeróbicos con ropas más atrevidas y otro menos.</li> <li>3. Completaron el Reasons for Exercise Inventory (REI) y el Attitudes Toward Exercise Setting Questionnaire (ATES).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sujetos con alto SPA están altamente motivados para hacer ejercicio por razones de salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los datos en el SPA son producto de la interacción de factores situacionales y físicos.</li> <li>• Sujetos con alto SPA están altamente motivados para hacer ejercicio por razones de salud.</li> <li>• Sujetos que vieron el video con ropa más simpaticante mostraron las puntuaciones más altas en motivación por la apariencia.</li> </ul>
Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España	Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. (1990-2005)	X	Comparación datos 1990 con datos obtenidos en 2005 en el INE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menor conocimiento/ interés de las mujeres hacia el deporte.</li> <li>2. Mujeres deporte = salud y la estética.</li> <li>3. Deporte salud en auge.</li> <li>4. Niñez, adolescencia y juventud, ejercicio físico/deporte mayor importancia.</li> <li>5. Representación femenina mínima en órganos de gestión deportiva.</li> <li>6. Interés por actividades acuáticas/mantenimiento.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 85% de las mujeres ven el deporte como importante (2005), respecto al 40 % aproximadamente del 1990.</li> <li>• Últimos 15 años, aumento en la realización de AF.</li> </ul>

<p>Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores</p>	<p>Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008)</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promoción social</li> <li>2. Evaluación inicial.</li> <li>3. Estrategias en la practica</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feedback positivo.</li> <li>2. Objetivos dificultad moderada.</li> <li>3. Elección en las actividades.</li> <li>4. Explicar el propósito de la actividad.</li> <li>5. Desarrollo relaciones sociales.</li> <li>6. Fomentar aparición estado de Flow.</li> <li>7. Concienciar de que puede mejorar a través de la práctica.</li> <li>8. Clima motivacional hacia la tarea.</li> </ol>
<p>Motivational factors related to female participation in collegiate sports.</p>	<p>Abril, L., Soto, F., Olivárez, A., y Avila, M., (2012)</p>	<p>82 mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35-item Modified Sports Motivation Survey (Picardo 2010).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No diferencias entre raza/etnia y elección en los ítems.</li> <li>• Ítems Estética, Entretenimiento y competición lograron las mayores puntuaciones considerándose como "Muy importantes".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en deportes universitarios por conjunto de factores motivacionales.</li> <li>• Apoyo paterno no resultó factor relevante.</li> <li>• Deportistas motivadas en mayor medida por factores Fitness y sociales, seguidos por la competición.</li> </ul>

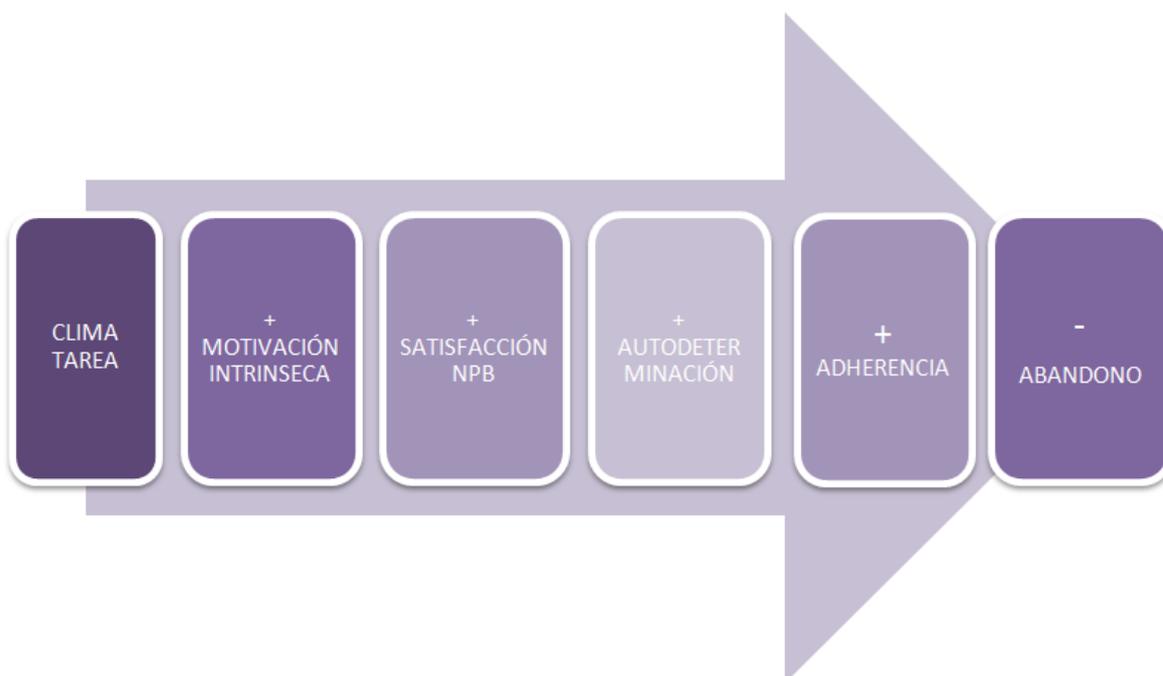
<p><b>Mujer y deporte: Estrategias para su motivación.</b></p>	<p>Huescar, E., Moreno-Murcia, J.A., Hellín, M. (2012)</p>	<p>X</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseño de tareas</li> <li>2. Percepción de competencia motriz</li> <li>3. Desarrollo competencias emocionales</li> <li>4. Implicación participativa</li> <li>5. Reconocimiento</li> <li>6. Diferentes formas de agrupamiento</li> <li>7. Evaluación centradas en el proceso</li> <li>8. Aprovechamiento del tiempo práctica</li> <li>9. Generar relaciones sociales</li> </ol>	<p>X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción clima tarea lleva a mayor motivación auto-determinada esto a mayor compromiso hacia la práctica.</li> <li>• Docentes han de conocer tanto la materia como los recursos para facilitar el aprendizaje.</li> <li>• Mantener siempre la ilusión y el esfuerzo para lograr que incorporen la rutina deportiva en su vida diaria.</li> </ul>
<p><b>Social support, physical exercise and life satisfaction in women.</b></p>	<p>Huescar, E., Moreno-Murcia, J.A. (2015)</p>	<p>355 mujeres usuarias de AF. 18-65 años.</p>	<p>X</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Percepción de soporte de autonomía por parte de la familia mayor importancia que la del entrenador.</li> <li>2. Apoyo de autonomía (familia y entrenador-monitor) importante en la adherencia de la mujer al deporte.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo social lleva a mayor motivación intrínseca esto a mayor interés y ello a la creación hábitos saludables de AF.</li> </ul>

<p><b>A Sex Difference in the Predisposition for Physical Competition: Males Play Sports Much More than Females Even in the Contemporary U.S.</b></p>	<p>Tsai, L.T., Lo, F., Yang, C., Jordan, J. y Lyu, S. (2015)</p>	<p>112.000 personas.</p>	<p>3 estudios: - <u>Estudio 1</u>: encuesta sobre uso del tiempo libre. - <u>Estudio 2</u>: Observaciones en parques públicos. - <u>Estudio 3</u>: Registro en competiciones internas de institutos y universidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La diferencia fue significativa entre hombres y mujeres, siendo mayor la participación masculina mayormente en deportes de equipo.</li> <li>• Para deportes individuales las diferencias fueron mucho menores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayores diferencias en deportes equipo.</li> <li>• Hombres y mujeres motivados para ser físicamente activos, pero los hombres están más interesados por la competición.</li> <li>• En tareas no competitivas, diferencias entre sexos son mínimas.</li> </ul>
<p><b>Gender Differences in Recreational Sports Participation among Taiwanese Adults.</b></p>	<p>Tsai, L.T., Lo, F., Yang, C., Jordan, J. y Lyu, S. (2015)</p>	<p>2147 personas de Taiwan.</p>	<p>Leisure Time and Sports Questionnaire (LTSQ). International Social Survey Program (ISSP).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencias significativas en la participación en AF recreativa según el área de residencia.</li> <li>• La mayor correlación se encontró en los factores "Hacer amigos" y "Nivel de educación".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grandes diferencias hombres/mujeres en la participación en actividades recreativas.</li> <li>• Hombres: apariencia física e interés personal.</li> <li>• Mujeres: actuación deportistas nacionales en competiciones internacionales.</li> </ul>

### 3. INTERVENCIÓN

Preocupados por potenciar o iniciar la práctica de actividad física en la mujer, vamos a centrar las estrategias de actuación en lograr climas motivacionales que impliquen a la tarea, lo cual ayudará a satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, por lo que se estará más cerca de la autodeterminación y mas lejos de la desmotivación o el abandono. En definitiva, pretendemos dotar a los profesionales del deporte de unas pautas a seguir para lograr la participación y adherencia de la mujer a la actividad físico-deportiva.

**Figura 4:** claves para lograr la adherencia a la Actividad físico-deportiva.



Según Motivación hacia la práctica física deportiva en personas mayores (2008) y junto a la guía Mujer y Deporte: Estrategias para su motivación (2012), obtenemos el siguiente procedimiento, compuesto por 3 fases, el cual va a tener en cuenta el proceso tanto antes como durante la relación mujer y deporte:

En primer lugar y a pesar de que las mujeres cada día creen más en la Actividad física y le dan más importancia, es fundamental concienciar a las mujeres de los beneficios que lleva asociados la práctica deportiva y eliminar posibles prejuicios sobre limitaciones que puedan existir.

**Tabla 2:** Importancia que dan las mujeres a las clases de Educación física.

¿QUE IMPORTANCIA LE DA USTED A LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS? (MUJERES) (en porcentajes)						
¿Qué importancia le da Usted a las clases de Educación Física en los centros educativos? (Mujeres)	Mucho o bastante importante	Mediamente importante	Poco o nada importante	Ns/Nc	Total	Base
<b>Tenencia de hijos/as</b>						
Si, y están en edad escolar	88,9	5,9	4,6	0,6	100,0	488
Si, pero no están en edad escolar	83,3	9,9	3,4	3,4	100,0	1.327
No tengo hijos/as	82,8	10,2	5,4	1,5	100,0	1.450
<b>Total</b>	<b>84,1</b>	<b>9,4</b>	<b>4,5</b>	<b>2,1</b>	<b>100,0</b>	<b>3.265</b>

*Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*

En segundo lugar y una vez la mujer se decide a practicar actividad física y acude al centro de actividad físico-deportiva, debemos averiguar cuáles son los motivos de práctica, sus objetivos, sus limitaciones y demás información que nos permita personalizar la práctica y adecuarla a cada persona. Esto nos permitirá conocer el perfil de cada persona, sus fuertes, sus necesidades y sus preferencias. También podemos aprovechar los datos que nos muestran estudios anteriores sobre las preferencias de las mujeres hacia la actividad física, como muestran los anexos 7 y 8. Estas evaluaciones deberían ser revisadas trimestralmente con el objetivo de aplicar las posibles readaptaciones que fueran necesarias, puesto que, todos los aspectos que en ellas se analizan, pueden cambiar con el tiempo y con la práctica de AF.

Y por último ya dentro de la actividad seguiremos una serie de pautas, que basadas en la motivación, en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y en la orientación de la actividad hacia la tarea, nos permitirán hacer de la actividad una experiencia satisfactoria e individualizada. Aplicaremos esas estrategias que, en función del perfil obtenido en la fase dos, el sujeto requiera. Por ejemplo, si se trata de una persona que viene buscando relaciones sociales, aplicaremos estrategias como el realizar actividades lúdicas y de cooperación. Y así con cada una de las necesidades de nuestras participantes.

**Figura 5:** Pasos a seguir en individualización de la práctica deportiva



### 3.1 Promoción social:

Esta parte es una o quizás la más importante. De ella depende que una persona se decida a practicar actividad física. Los estereotipos creados desde años atrás, la literatura e incluso las nuevas tecnologías a menudo ofrecen información que se convierte en una barrera para la mujer que quiere practicar actividad física. Mínima difusión del deporte femenino en los grandes medios de comunicación, literatura que tiende a generalizar el hecho de que la mujer practica menos que el hombre y que además lo hace por un motivo estético, la sociedad que tiene al hombre como el componente fuerte de la familia y deja a la mujer en un segundo plano. Cambiar estos factores mediante campañas de educación, ofertas especiales para mujeres en gimnasios, campañas informativas en colegios, mayor difusión de las competiciones femeninas en los grandes medios de comunicación, incluyendo proyectos de actividad física en el ámbito laboral o realizando eventos deportivos orientados a la mujer, de manera que conciencien a la población permitiendo que tanto en la actualidad como en el futuro, las mentalidades sufran el cambio que elimine barreras entre la mujer y el deporte.

### 3.2 Evaluación inicial:

¿Por qué una persona decide iniciarse en una actividad concreta? ¿Que busca en ella? ¿Desde donde partimos? La evaluación nos permite concretar los intereses y características de cada persona, permitiendo a su vez la individualización de la actividad y satisfaciendo así los objetivos y necesidades de cada uno. Evaluaciones tanto al inicio de la actividad como evaluaciones periódicas puesto que los intereses de las personas son cambiantes.

**Tabla 3:** Aspectos a evaluar en Evaluación inicial

1. <b>Motivos de práctica</b>	<i>Conocer los motivos para tratar de fortalecerlos.</i>
2. <b>Expectativas respecto al programa</b>	<i>Adaptar los objetivos del programa a dichas expectativas.</i>
3. <b>Expectativas sobre su propia competencia</b>	<i>Convencer al sujeto de que la actividad estará adaptada a sus posibilidades.</i>
4. <b>Ansiedad social</b>	<i>Adecuar la actividad a sus habilidades para evitar esta ansiedad.</i>
5. <b>Apoyo familiar y social</b>	<i>Buscar la colaboración de familia y amigos.</i>
6. <b>Historia de actividad física</b>	<i>Conocer que elementos evitar para fomentar el compromiso.</i>
7. <b>Actividad física cotidiana</b>	<i>Mejorar las posibilidades de actividad física cotidiana.</i>
8. <b>Preferencias</b>	<i>Adaptar las actividades a sus preferencias.</i>
9. <b>Forma física</b>	<i>Establecer objetivos realistas, cuyo logro irá motivado al sujeto y garantizar el sentimiento de competencia.</i>

*Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores (2008)*

En los centros deportivos, el encargado de dicha instalación, realizaría una reunión informativa con las personas nuevas que se apuntan, informando de la posibilidad de realizar una evaluación personal inicial (Anexo 1), si lo desean, con el objetivo de conocer sus perfiles y diseñar la actividad de la manera más individualizada según las necesidades de cada uno.

### 3.3 Estrategias en la práctica:

**Tabla 4:** Estrategias para la individualización de la práctica

1. Proporcionar feedback positivo	<i>Promover las sensaciones de competencia y autoconfianza. Decir que lo que está bien, lo que puede mejorar y al final darle una frase de ánimo.</i>
2. Establecer objetivos de dificultad moderada	<i>Plantear objetivos realistas a corto y medio plazo, aumentando la dificultad de forma progresiva.</i>
3. Oportunidades y tiempo que permitan el progreso	<i>Igualdad en el número de oportunidades y tiempo suficiente para que la persona progrese y sea consciente de dicho progreso.</i>
4. Proponer el reto personal (importancia del esfuerzo frente al resultado)	<i>Eliminar sentimientos de rivalidad. Enfocar el trabajo en el esfuerzo y la superación personal.</i>
5. Reconocimiento del progreso individual y de la mejora	<i>En lugar de buscar los fallos, centrarse en animar en la realización de su tarea y reconocer las mejoras por pequeñas que sean.</i>
6. Usar recompensas antes que castigos	<i>Sustituir los castigos por hacer ver a las practicantes las consecuencias negativas que obtendrán si no corrigen su conducta inapropiada, y premiar, sin abusar, aquellas conductas correctas.</i>
7. Implicar a las participantes en la toma de decisiones : Posibilitar la elección en las actividades	<i>Elegir actividades, objetivos, normas, material, con unos límites, es decir, elegir entre un abanico definido previamente por el profesional. Así el sujeto se sentirá involucrado en el proceso y se incrementará su percepción de autonomía.</i>
8. Implicar a los participantes en su evaluación.	<i>Permitir que opine sobre su propia acción motriz, actitudes o nuevos conocimientos.</i>
9. Uso de evaluaciones privadas y significativas.	<i>Comenzar siempre el discurso reconociéndole alguna cualidad antes de exponerle sus errores.</i>
10. Proponer actividades variadas	<i>Actividades con el mismo objetivo pero diferente contenido. Que cada clase sea un nuevo reto.</i>
11. Explicar claramente el objetivo de la actividad	<i>Describir lo que se persigue, aumentando la percepción positiva de la actividad y el sentido de autonomía. Así el sujeto entenderá el sentido de lo que está haciendo y para qué sirve, incrementándose su motivación.</i>
12. Promover el desarrollo de relaciones sociales	<i>Plantear actividades cooperativas, toma de decisiones conjunta, puesta en común de ideas y diferentes formas de agrupación (entre sujetos conocidos, agrupación arbitraria). Relación técnico-persona más fluida, empática y cordial.</i>
13. Uso alternativo de ejercicios competitivos y cooperativos	<i>Trabajar juntas por un mismo objetivo, permitirá que aprendan las unas de las otras, sin olvidar esa pizca de competición de otorga una motivación extra.</i>

<p><b>14. Fomentar la aparición del estado de Flow</b></p>	<p><i>Jackson y Csikszentmihalyi (1999) definieron este término como un estado de conciencia en el que la persona llega a estar totalmente absorbida por lo que hace, eliminando cualquier otro sentimiento o emoción. Experiencia armoniosa. Conseguir esta experiencia óptima para que el sujeto se sienta activo y conectado con lo que está haciendo.</i></p>
<p><b>15. Concienciar de que se puede mejorar a través del aprendizaje</b></p>	<p><i>Convencer al sujeto de que si se acude con regularidad y se esfuerza conseguirá alcanzar los objetivos que se plantea.</i></p>
<p><b>16. Transmitir un clima motivacional tarea y promover metas orientadas al proceso</b></p>	<p><i>Primar el esfuerzo y la mejora personal, evitando la comparación social.</i></p>
<p><b>17. Generar un ambiente lúdico y recreativo</b></p>	<p><i>Fomentar la diversión. Importancia de la vivencia.</i></p>
<p><b>18. Implicar a las participantes en los estilos de liderazgo</b></p>	<p><i>Conocer los diferentes estilos para saber aplicarlos a cada situación.</i></p>
<p><b>19. Usar recompensas en el momento y cantidad adecuadas</b></p>	<p><i>Usar el refuerzo positivo justo después de la conducta deseada, tanto a nivel individual como grupal.</i></p>

## 4. CONCLUSIONES

Como hemos comentado, mujer y Deporte son dos términos que por tradición no se han llevado muy bien. El deporte se asociaba a la demostración de fortaleza, de poder y masculinidad, aspecto que lo acercaba a la población masculina y a su vez lo alejaba de la femenina. Esto, sumado a las ocupaciones, que desde siglos atrás se han asociado a las mujeres como única responsable de las tareas de casa y la familia, han producido que la relación entre estas y el deporte sea muy actual y por lo tanto su desarrollo es aún muy pequeño.

Según la literatura, como se indica en Motivational factors related to female participation in collegiate sports(2012), A sex Difference in the Predisposition for Physical Competition: Males play Sports Much More than Females even in the contemporary U.S. (2012) o Gender Differences in Recreational Sports Participation among Taiwanese Adults (2015), la población masculina busca la competición, la mejora física, el entrenamiento, mientras que la femenina se centra en el Deporte Salud y las relaciones sociales, además de que siempre, la participación y el interés hacia el deporte es mayor en los hombres que en las mujeres.

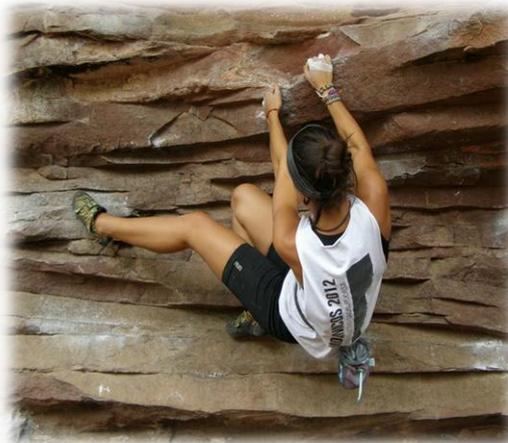
**Tabla 5:** Participación femenina y masculina en deportes individuales y de equipo.

Age Group		Team Sports %	Individual Sports %	Total Sports %	Exercise %
15-19	Male	17.0	2.57	19.4	15.8
	Female	4.89	1.34	6.13	12.5
	% Female <sup>b</sup>	21.8	33.5	23.4	43.3
20-24	Male	5.02	2.49	7.31	14.2
	Female	NA	NA	1.53	10.3
	% Female	NA	NA	17.2	41.8
25-29	Male	1.98	1.29	3.27	13.2
	Female	0.60	NA	1.01	12.6
	% Female	23.0	NA	23.5	48.9 <sup>a</sup>
30-39	Male	1.46	1.26	2.71	12.1
	Female	0.29	0.51	0.80	13.4
	% Female	17.1	29.4	23.3	53.1
	Male	0.75	1.38	2.12	11.9

*A sex Difference in the Predisposition for Physical Competition: Males play Sports Much More than Females even in the contemporary U.S. (2012)*

Como podemos comprobar, la literatura realiza una generalización para toda la población femenina. Según esta, todas las mujeres realizan menos deporte que los hombres y todas ellas lo realizan con el objetivo de Deporte Salud y en búsqueda de relaciones sociales. *¿Es esto correcto?, ¿es necesario generalizar? ¿O esto convierte a la literatura en una barrera más entre la mujer y la AF?*

La aparición de equipos 100% femeninos en modalidades como el Dakar, el gran número de corredoras en las carreras populares, los grandes logros deportivos nacionales como es el caso de Mireia Belmonte, Gemma Mengual, Isabel Fernández, Maria José Rienda, Gisela Pulido, Amaya Valdemoro o Edurne Pasaban entre otras, deja claro que son muchas y cada vez más las mujeres deportistas en nuestro país y que es muy grande el espíritu deportivo que corre por la sangre de la población femenina. (Anexo 5 y 6).



Por lo tanto, si queremos facilitar y fomentar la actividad físico deportiva en esta población, deberemos, en primer lugar conocer aquellos factores que han mantenido a las mujeres alejadas de este mundo. Una vez identificados, actuar sobre ellos, produciendo así cierta individualización que haga de esa hora de natación, una hora de disfrute, donde se sienta complacidas sus necesidades, que satisfaga sus objetivos, donde la mujer y el deporte sean uno.

Como hemos nombrado, el primer paso será la identificación de dichos problemas y objetivos, los cuales hemos identificado como los siguientes:

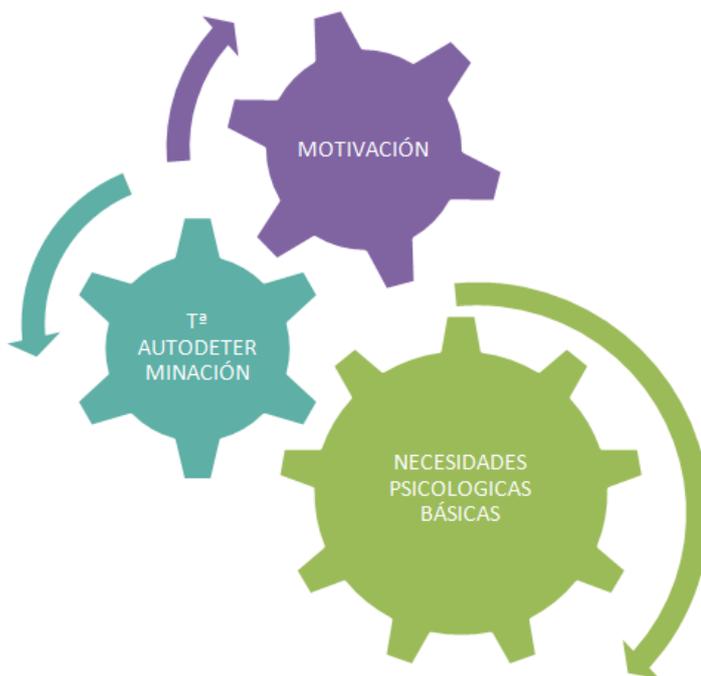
- Predominio de los valores masculinos asociados a la fuerza.
- Estereotipos de belleza y feminidad asociados a la figura de la mujer.
- Creencia de que el deporte era peligroso para la mujer.
- Falta de tiempo libre por su papel dentro del ámbito familiar.
- Falta de refuerzo social.
- Menos disponibilidad económica.
- Diferentes formas de socialización: Buscan en el deporte el bienestar físico y psicológico.
- Estereotipos.

Basándonos en la literatura, siguiendo las siguientes pautas se lograrían eliminar parte de los problemas anteriormente planteados:

- 1º Motivación: Es la clave para lograr el compromiso deportivo. Será la que decida la dirección, intensidad y persistencia de la conducta deportiva de la mujer.
- 2º Teoría de la Autodeterminación: Buscaremos motivaciones más autodeterminadas, que dejan al practicante más lejos de la desmotivación y el abandono.
- 3º Necesidades psicológicas básicas: Para lograr el anterior punto, buscaremos satisfacer las 3 necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relaciones sociales), lo cual nos llevará al bienestar psicológico de la mujer.
- Clima motivacional: Orientado a la Tarea, pues favorece la motivación intrínseca.

Buscaremos crear climas motivacionales que impliquen a la tarea, lo cual ayudará a satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación social, por lo que se estará más cerca de la Autodeterminación, y más lejos de la desmotivación o el abandono.

**Figura 6:** Aspectos claves para logara la Autodeterminación.



Visto esto, muchos son los estudios sobre la participación de tanto de la mujer como del hombre en la AF, así como sus motivos. Pero, desde mi punto de vista crítico y partiendo de que ya tenemos suficiente información sobre participación y motivación de la mujer en el deporte, aunque siempre teniendo en cuenta que no es correcta la generalización, se debería centrar la investigación en el *¿“Porque” una mujer que conoce los beneficios de la actividad física y le da gran importancia, no lo practica? ¿Cuáles son esas barreras que le impiden día a día su práctica?* Buscar a pie de calle, en el día a día, esas barreras cotidianas y combatirlas (por ejemplo proponer horarios que no coincidan con la salida de los niños del colegio). Será entonces cuando hombres y mujeres se encontrarán al mismo nivel, tendrán las mismas oportunidades de práctica y podamos centrarnos ya en que estrategias aplicar para que la actividad física sea a gusto de todas. De igual manera, se debería invertir más en la formación de los profesionales de la actividad física, personas que día tras día se encuentran con los deportistas y que tienen en sus manos la tarea de satisfacer las necesidades de las mujeres hacia la actividad física.

Por lo que, en mi opinión, es necesaria más investigación orientada a “que necesita la mujer”, mayor promoción social del deporte femenino y de la igualdad en este ámbito así como una mayor formación de los profesionales de la actividad física para lograr que la mujer y el deporte sean uno.

Limitaciones de este trabajo:

- Basado en la literatura y como hemos nombrado, esta tienda a hacer generalizaciones incorrectas.
- Los datos proporcionados por el INE sobre mujer y deporte llegan hasta el año 2010. Sería necesario actualizarlos.
- En España en comparación con el resto del mundo, apenas se ha estudiado cuales son los motivos por los que la mujer practica actividad física o por qué no lo practica, pues se centran en la comparación entre hombres y mujeres.
- Necesario validar la ficha de evaluación inicial que muestro en anexos.
- Necesario próximos proyectos orientados a concienciar a la población joven, empezando desde primaria, sobre la igualdad del hombre y la mujer en la práctica de actividad físico-deportiva.
- Crear plantillas de estrategias a aplicar en función de cada perfil de persona.

**Tabla 6:** Resumen estrategias para la adherencia de la mujer

<b>ESTRATEGIAS PARA LA ADHERENCIA DE LA MUJER AL DEPORTE</b>
Proporcionar feedback positivo
Establecer objetivos de dificultad moderada
Oportunidades y tiempo que permitan el progreso
Proponer el reto personal (importancia del esfuerzo frente al resultado)
Reconocimiento del progreso individual y de la mejora
Usar recompensas antes que castigos
Implicar a las participantes en la toma de decisiones
Implicar a los participantes en su evaluación.
Uso de evaluaciones privadas y significativas.
Proponer actividades variadas
Explicar claramente el objetivo de la actividad
Promover el desarrollo de relaciones sociales
Uso alternativo de ejercicios competitivos y cooperativos
Fomentar la aparición del estado de Flow
Concienciar de que se puede mejorar a través del aprendizaje
Transmitir clima motivacional tarea y promover metas orientadas al proceso
Generar un ambiente lúdico y recreativo
Implicar a las participantes en los estilos de liderazgo
Usar recompensas en el momento y cantidad adecuadas

## 5. BIBLIOGRAFIA

---

1. Brown, T. R. (2000). *Does social physique anxiety affect women's motivation to exercise. Department of Psychology*, 219-224.
2. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y asuntos Sociales). 2006. *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer (MTAS).
3. Moreno, J. A, Martinez Galindo, C., Gonzalez-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008). *Motivación hacia la práctica en personas mayores. Actividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169).
4. Deaner, R. O., Geary, D. C., Puts, D. A., Ham, S. A., Kruger, J., Fles, E. y Grandis, T. (2012). *A sex difference in the predisposition for physical competition: males play sports much more than females even in the contemporary US. PLoS one*, 7(11), e49168.
5. Moreno-Murcia, J.A., Huescar, E. y Hellín, M., (2012). *Mujer y Deporte. Estrategias para su motivación*. Elche.
6. Pacheco, L. A., Soto Más, F., Olivárez, A. y Ávila, M. (2012). *Motivational factors related to female participation in college sports. Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 7, No. 4, pp. 783-793.
7. Moreno-Murcia, J.A., Huescar. (2015). *Social Support, physical exercise and life satisfaction in woman*. (En revisión).
8. Tsai, L.T., Lo, F., Yang, C., Jordan, J. y Lyu, S. (2015). *Gender Differences in Recreational Sports Participation among Taiwanese Adults*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol., 12(1), 829-840.

## 6. ANEXOS

### Anexo 1: Plantilla ficha evaluación inicial

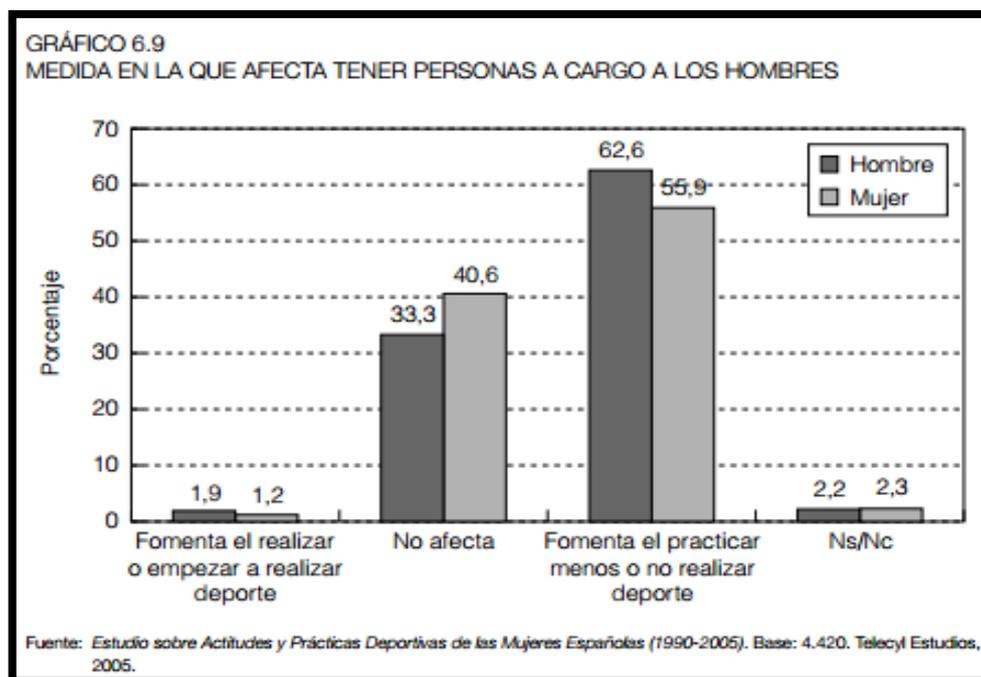
Nombre, apellidos y edad:	Fecha inicio:									
	<i>Totalmente desacuerdo</i>					<i>Totalmente de acuerdo</i>				
¿Qué importancia le otorga a la relación deporte - mujer?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Qué nivel de forma física cree que tiene?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cómo de contenta está con su cuerpo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué se decidió a practicar?										
¿Qué espera de este programa? Mejora física, relaciones sociales, salud...										
¿Existen practicantes de actividad física en su entorno familiar o amigos?										
¿Encuentra problemas para asistir al centro, procedentes del ámbito familiar o laboral?										
¿Ha hecho algún deporte previamente? ¿Cuales y con qué frecuencia?										
¿Realiza actividad física actualmente?										
¿Qué actividades le gustaría realizar?										
¿Prefiere actividades individuales o colectivas?										
¿De qué horarios dispone?										
¿Tiene la actividad física como algo puntual o la quiere integrar en su modo de vida?										
¿Sufre alguna enfermedad? ¿Medicación?										
Observaciones										

**Anexo 2: Practica de Actividad física de la población**

		2010	2005
<b>PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE EN LA ACTUALIDAD</b>			
<b>Porcentaje de personas que practican, o no, algún deporte</b>			
<b>AMBOS SEXOS</b>	<b>TOTAL</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>
	Practica uno	22,70	22,50
	Practica varios	17,20	14,40
	No practica ninguno	59,90	62,80
	N.C.	0,10	0,20
<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL Mujeres</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>
	Practica uno	20,30	20,5
	Practica varios	10,80	8,8
	No practica ninguno	68,70	70,5
	N.C.	0,10	0,1
<b>VARONES</b>	<b>TOTAL Varones</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>
	Practica uno	25,2	24,5
	Practica varios	23,8	20,1
	No practica ninguno	50,9	55,2
	N.C.	0,1	0,3

INE: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades (2010)

**Anexo 3: Cómo afecta tener hijos a la práctica actividad física (AF)**



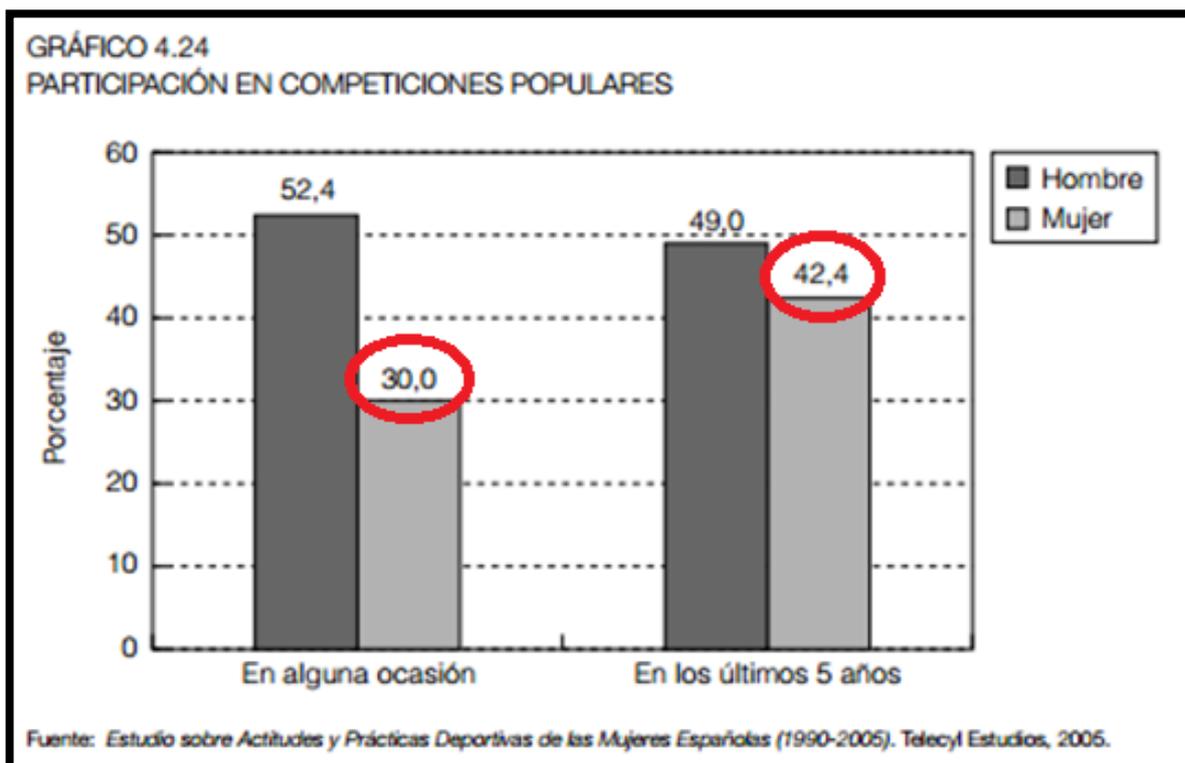
Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)

**Anexo 4:** Como afecta la clase social a la práctica de AF

Tener hijos/as (Mujeres)	Fomenta el realizar o empezar a realizar deporte	No afecta	Fomenta el practicar menos o no realizar deporte	Ns/Nc	Total	Base
<b>Edad</b>						
De 15 a 29 años	5,0	21,9	71,0	2,2	100,0	1.027
De 30 a 49 años	2,9	21,2	75,3	0,6	100,0	813
De 50 a 64 años	2,9	24,7	71,4	1,0	100,0	587
Más de 64 años	0,7	27,2	68,1	4,0	100,0	838
Total	2,9	23,4	71,9	1,8	100,0	3.265
<b>Clase social</b>						
Alta o media alta	4,1	27,4	67,7	0,7	100,0	370
Media	3,1	20,4	75,0	1,5	100,0	2.000
Baja o media baja	2,7	23,9	72,5	0,9	100,0	628
Ns/Nc	0,9	36,3	55,6	7,2	100,0	267
Total	2,9	23,4	71,9	1,8	100,0	3.265

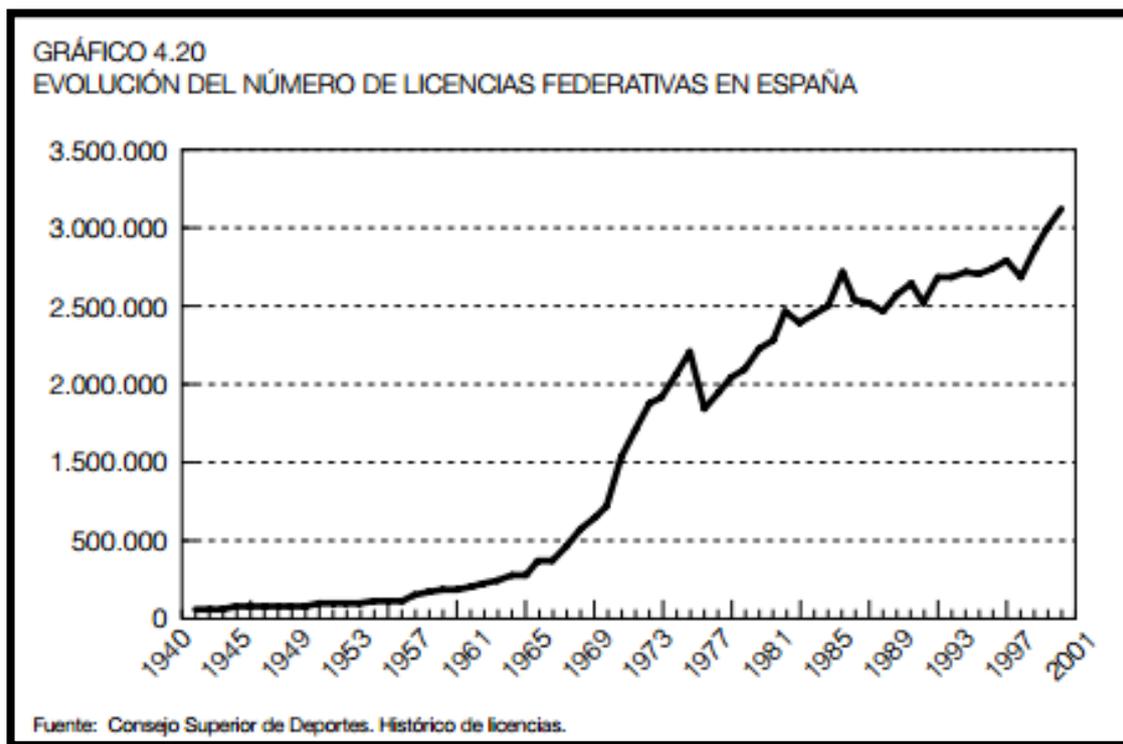
*Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*

**Anexo 5:** Participación en competiciones populares



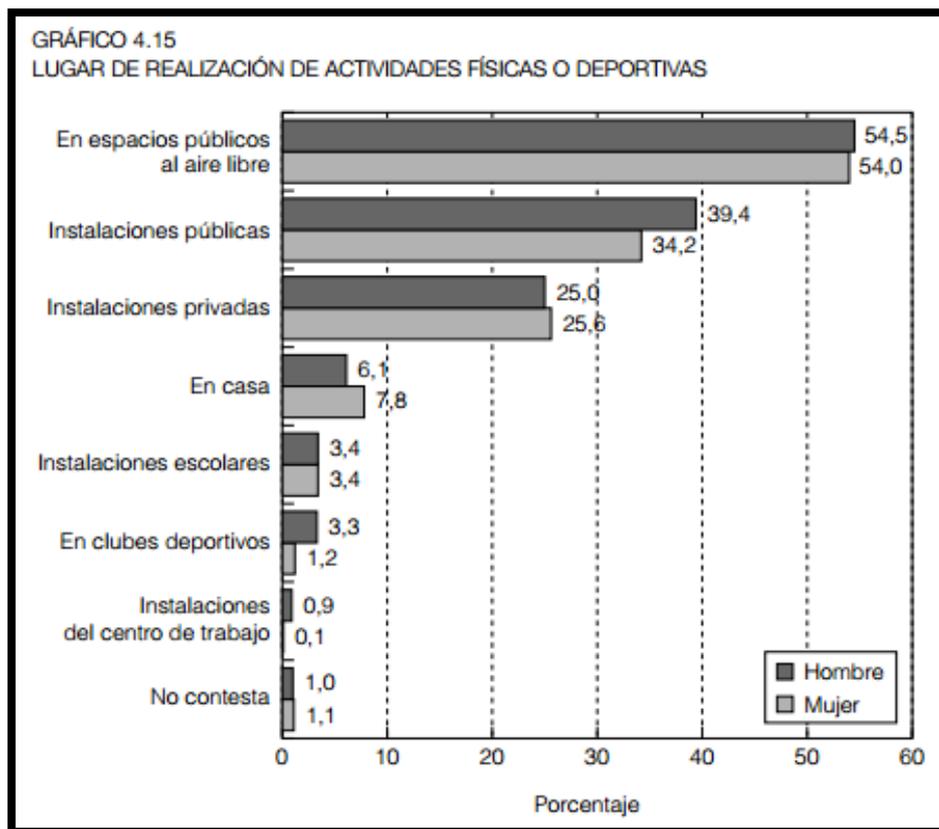
*Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*

**Anexo 6:** Evolución número licencias federativas



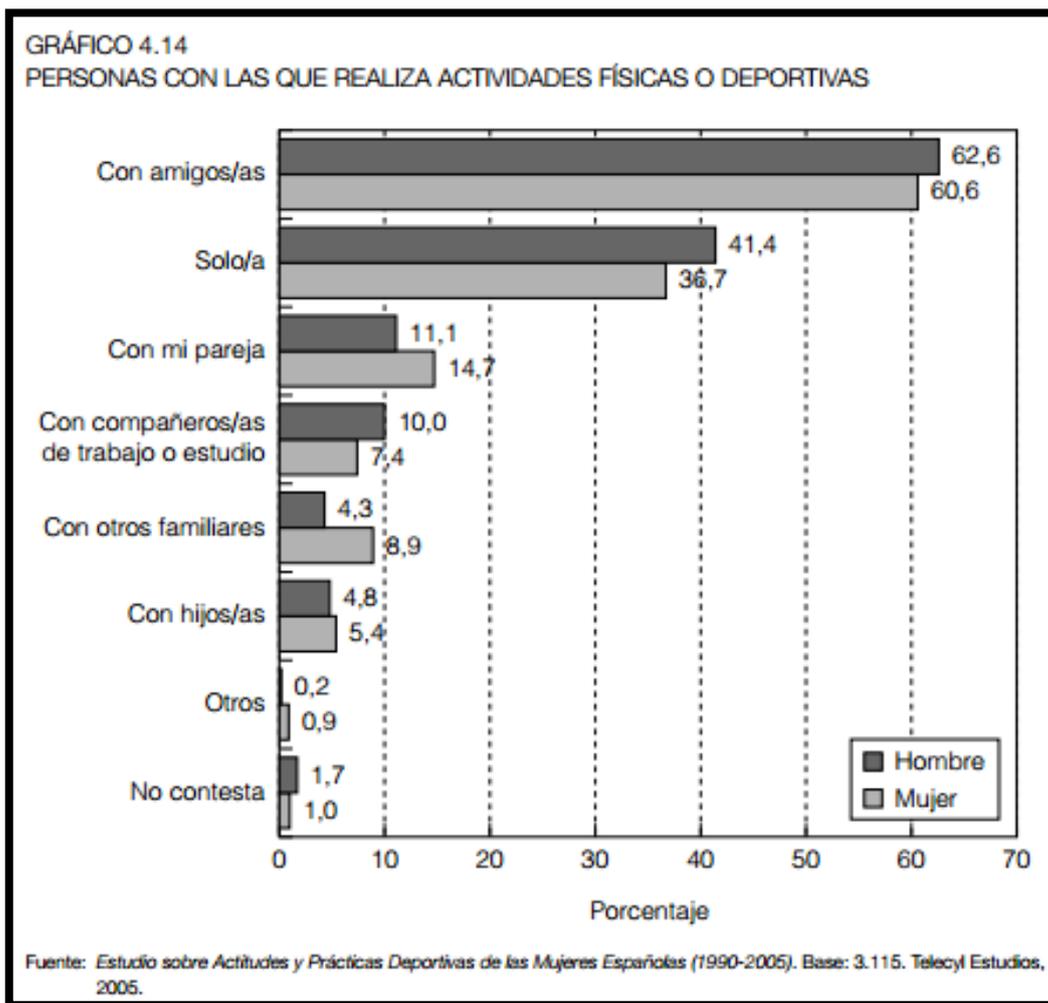
*Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*

**Anexo 7:** Lugar de realización de actividades físico deportivas



*Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*

**Anexo 8:** Personas con las que realiza actividades físicas o deportivas



*Actitudes y prácticas Deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*