

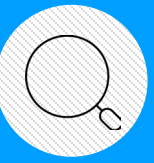
INVESTIGACIÓN CUALITATIVA:

MUJER Y DEPORTE

Noviembre 2022



Andalucía



La investigación

El Observatorio del Deporte Andaluz (ODA) de la Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía ha realizado a través de la empresa IMOP Insights una investigación cualitativa orientada a conocer la oferta y demanda de espacios e instalaciones deportivas en Andalucía. El estudio debe servir de apoyo para la redacción de los Planes Directores de Instalaciones y Equipamientos Deportivos Provinciales y del Plan Director de Instalaciones y Equipamientos Deportivos de la Red Especial.

Dentro de este amplio objetivo, la investigación dirige un foco especial a la práctica deportiva y necesidades de mujeres y personas con discapacidad.

La investigación se estructura a través de cuatro fases o trabajos interrelacionados, pero con entidad y sentido propio, con públicos y objetivos diferenciados, que implican además el uso de distintas metodologías. El presente informe se centra en la fase cualitativa y más concretamente en conocer la opinión de las mujeres sobre la **capacidad de respuesta de la oferta deportiva a sus necesidades específicas como mujeres.**

Para continuar avanzado en la incorporación de la mujer a la actividad física y el deporte es importante conocer la percepción de las mujeres sobre la situación actual, qué trabas o prejuicios autolimitan a las propias mujeres y qué normas sociales restringen su participación. En este contexto se inscribe este estudio, en la perspectiva que desde el conocimiento la administración podrá combatir adecuadamente los estereotipos y las presiones sociales que tratan de postergar a un segundo plano la presencia de las mujeres en el deporte.



Índice

• Diseño de la investigación	4
• Objetivos	6
• Mujer y deporte en la actualidad	7
• La práctica deportiva de las mujeres	20
• Frenos a la práctica deportiva de las mujeres	25
• El abandono de actividad físico-deportiva	35
• Valoración de la oferta deportiva	40
• Valoración de las instalaciones deportivas públicas	50
• A modo de balance	57
• DAFO	63

Diseño de la investigación

- **Para mujer y deporte** se han llevado a cabo ocho focus group con mujeres (8 participantes). Dos grupos en cada una de las 4 zonas territoriales POTA: áreas rurales, ciudades medias de interior, ciudades medias de litoral y zonas urbanas densas. En cada zona un grupo con mujeres que no practiquen deporte y uno con mujeres que sí practican algún deporte. Como variables de control en la muestra se ha tenido en cuenta la edad, la situación laboral, y la situación familiar de las participantes.
- En la lectura del informe hay que destacar la alta diversidad que ante este tema se encuentra entre las distintas participantes. Más allá de diferencias individuales, emergen distintas posiciones sociales en función de la edad, el estado de salud, el hábitat, la actividad, el nivel socioeconómico, la proximidad al deporte y la disciplina seguida.
- Los focus tuvieron una duración aproximada de 1.45-2h. Todos los grupos fueron presenciales. Todas las participantes recibieron una gratificación económica por su participación.
- El trabajo de campo tuvo lugar entre el 21 de septiembre y el 26 de octubre de 2022.

Diseño de la investigación



8 focus group

GRUPO 1 21/sept.

**Ciudad media interior
Practican deporte**

20-35 años
Utrera

GRUPO 2 27/sept.

**Ciudad media litoral
Practican deporte**

50-65 años
Marbella

GRUPO 3 26/sept.

**Área rural
No practican deporte**

40-55 años
Aracena

GRUPO 4 3/oct.

**Área rural
Practican deporte**

35-45 años
Villanueva de Córdoba

GRUPO 5 6/oct.

**Zona urbana densa
No practican deporte**

55-70 años
Almería

GRUPO 6 6 oct.

**Ciudad media litoral
No practican deporte**

20-35 años
Sanlúcar de Barrameda

GRUPO 7 10/oct.

**Ciudad media interior
No practican deporte**

60-75 años
Antequera

GRUPO 8 11/oct.

**Zona urbana densa
Practican deporte**

18-25 años
Granada

Objetivos

- El **objetivo** de esta parte del estudio es conocer la práctica deportiva entre las mujeres, sus frenos y motivaciones, así como las principales necesidades o puntos de intervención para la potenciación del deporte femenino.
- Más concretamente, los **objetivos específicos** son:
 - Relevancia y vivencia actual de la práctica deportiva.
 - Frenos y palancas para la práctica deportiva.
 - Valoración de la oferta de instalaciones deportivas: percepción de ajuste oferta – demanda.
 - Necesidades y demandas específicas de las mujeres como colectivo.
 - Perspectivas y tendencias en la actividad física y el deporte de las mujeres.

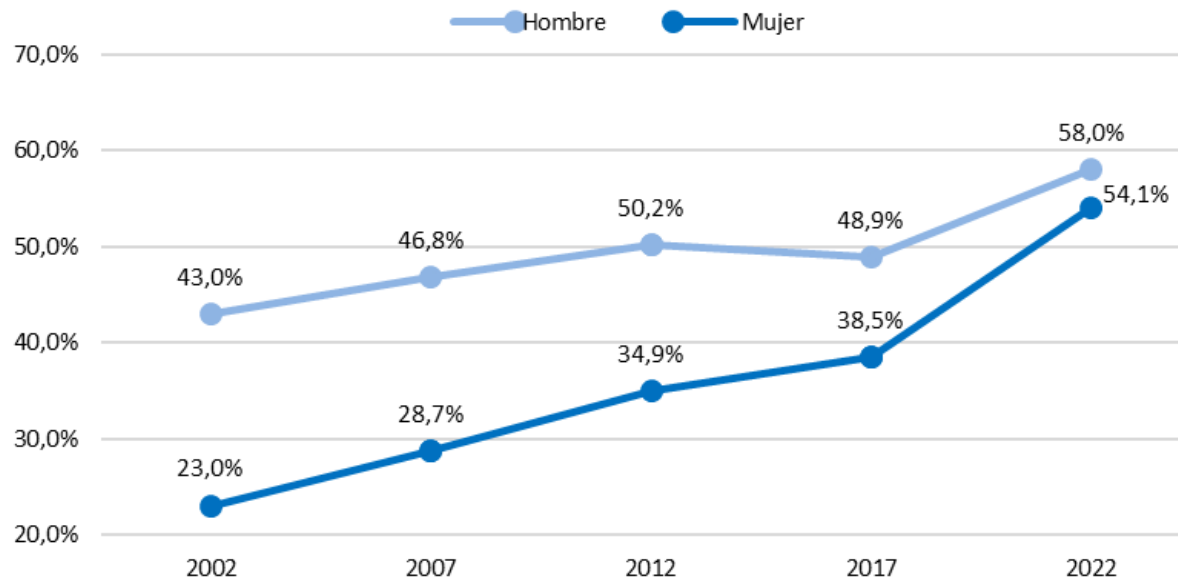


Mujer y deporte en la actualidad

Contexto deportivo de mujer

- Según los estudios realizados por el ODA sobre los hábitos deportivos de la población andaluza se observa un acercamiento progresivo entre los niveles de práctica de hombres y mujeres, de forma que en la actualidad la brecha de género se ha reducido hasta los 4 puntos porcentuales. Una mayor cultura deportiva que se adquiere en la edad escolar, el acercamiento del deporte a través de los medios de comunicación, la preocupación por la salud y el físico y la disponibilidad una oferta deportiva más variada, podrían estar detrás de este “boom” deportivo entre las mujeres.

Evolución de la tasa de práctica deportiva anual según género. Años 2002-2022



Fuente: ODA. Consejería de Turismo, Cultura y Deporte

Contexto deportivo de mujer

- Tradicionalmente el deporte ha estado vinculado a un modelo masculino. La cultura dominante ha limitado la práctica deportiva de las mujeres y ha impuesto qué disciplinas podían practicar. Poco a poco la mujer ha logrado imponerse a distintos estereotipos y normas no escritas de carácter cultural, social y deportivo, exigiendo su derecho a la actividad física y el deporte de forma normalizada.
- No obstante, todavía se observan diferencias importantes por género en la práctica deportiva, tanto amateur —especialmente en edades intermedias— como en el deporte de competición, al igual que en el tipo de disciplinas practicadas por unos y otras. Sin embargo, el panorama ha cambiado significativamente y la visibilización de las mujeres, también en este campo, es cada vez mayor.
- En el discurso de las participantes en los grupos se percibe a veces que la mujer no solo se ve prisionera de ciertos estereotipos sobre la poca adecuación de la actividad física para la mujer, sino que también se enfrenta al sexismo en la práctica deportiva, teniendo que tolerar actitudes, creencias y conductas sociales machistas.

“Cuando intentas adentrarte en un deporte mayoritariamente masculino te sientes acosada, da miedo, los hombres se creen superiores a ti”.

Mujer 18-25 años, Granada

- Las mujeres más jóvenes y activas en el deporte son las más reivindicativas a la hora de exigir libertad e igualdad en la práctica deportiva, rechazando las “zancadillas” que en ocasiones encuentra en su camino.

Obstáculos de género que todavía permanecen en el deporte

Experiencia corporal

El cuerpo de las mujeres es un cuerpo para ser visto (frecuentemente por el varón), de ahí la exigencia estética permanente, o la condena a la belleza, como algunas apuntan. Para muchas, el cuerpo es fundamentalmente el objeto de la mirada de los demás. Una mirada social que castiga los cuerpos musculados.

“Sigue existiendo una presión social, que se nos quedan mirando, te hacen sentirte incómoda y se crean un montón de barreras”.

Mujer 18-25 años, Granada

Experiencia
corporal

Disponibilidad
de tiempo libre

Disponibilidad de tiempo libre

Principalmente la sobrecarga de tareas del cuidado de hijos, padres y dependientes. Para las mujeres activas laboralmente el tiempo libre se reduce a causa de la doble jornada, que implica la atención a la casa y familia. Para las que no lo son no es un tiempo libre, autónomo, sino compartimentado y dependiente de las necesidades del resto de la familia.

“Porque sería sacar tiempo para nosotras y mi marido no tiene la misma paciencia que yo con los niños”.

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda

Acceso al
deporte de
competición

Visibilidad

Acceso al deporte de competición

Las participantes transmiten que es difícil conseguir formar equipos por la falta de participación de la mujer en el deporte de competición y la escasez de clubs o asociaciones que fomenten el deporte femenino. Además se percibe un mayor nivel de exigencia en cuanto a su competencia para llegar a los mismos niveles de reconocimiento que tienen los hombres.

“Allyson Felix, atleta que discriminó Nike por quedarse embarazada. Es como negarle a la mujer el derecho a ser madre, para mi es un ejemplo”

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

Visibilidad

Construimos nuestra identidad y nuestros propósitos en base a lo que observamos y el deporte femenino era —hasta hace dos días— invisible para los medios de comunicación. Aun hoy, la visualización del deporte femenino es escasa y limitada a ciertas disciplinas. Esto supone que los referentes que surgen no se consolidan y se cierran las posibilidades de inspirar y motivar.

“La gimnasia rítmica no sale en ningún sitio, y las nadadoras tampoco salen en ningún sitio”.

Mujer 60-75 años, Antequera

Evolución de la relación mujer-deporte

“Hay que romper estereotipos de que la mujer es más frágil, todo es constancia y entrenamiento”.

Mujer 20 – 35 años, Utrera

El papel de la mujer en el deporte ha cambiado a la vez que el propio concepto y valor social del deporte también lo ha hecho, pasando de ser una actividad exclusivamente de juego y competición, practicada de forma casi exclusiva por los varones, a tener un valor de salud, educativo, integrador, de relación social y de desarrollo económico, en el que cada vez están más presentes las mujeres, aunque todavía en una posición de desigualdad. El empoderamiento progresivo de la mujer en el deporte no es ajeno a su empoderamiento en otros ámbitos sociales.

DEPORTE RECREATIVO:

El valor principal del deporte es el entretenimiento, el deporte se entiende como una actividad fuera de las obligaciones. Se centra mucho más en los varones, que tradicionalmente se refugiaron en él como ámbito de socialización, frente a las mujeres, carentes de ese espacio propio.

DEPORTE Y EDUCACIÓN:

La incorporación del deporte en las escuelas y la coeducación sienta las bases para el descubrimiento e interés de las mujeres en el deporte. Al deporte en equipo se le asignan claros valores tales como la autoestima, el trabajo en equipo...

DEPORTE SALUDABLE:

Empiezan a reivindicarse los efectos positivos de la actividad física para la salud física y psíquica. Desde distintas instituciones se promueve la lucha contra el sedentarismo, también para las mujeres de todas las edades.

PROMOTOR DE LA INTEGRACIÓN SOCIAL:

A día de hoy se admite de forma unánime que el deporte juega un papel muy relevante para la integración e igualdad social, ya sea de género, cultura, raza, discapacidad...

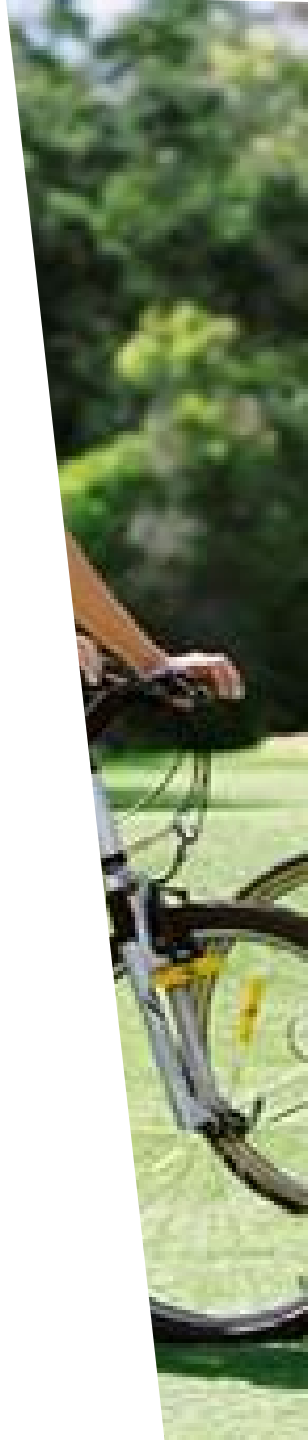
TRANSFORMACIÓN DEL SIGNIFICADO ASIGNADO AL DEPORTE

El deporte, una vía para alcanzar bienestar general

- **La vida sana está en auge.** Ha aumentado la concienciación sobre la importancia de modificar hábitos alimenticios y de estilos de vida a favor de la salud y el bienestar. Se acepta de forma unánime que el sedentarismo es un enemigo de la salud. El ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades y evita coger peso. Como ya se ha señalado, la conceptualización del deporte está ampliándose, desde el espacio de la diversión a adquirir una dimensión de salud tanto física como mental. Aunque evidentemente ambas funciones son o deben ser compatibles.
- Esta idea del deporte como fuente de salud no estaba tan presente hace algunos años, por lo que la edad influye en la **incorporación activa de la práctica deportiva a la rutina cotidiana**, casi como imperativo saludable. Podemos hablar prácticamente de un cambio generacional iniciado con la Ley General de Educación de 1970 que introduce una concepción más globalizadora de la asignatura de educación física.
- En todos los grupos el deporte se entiende como una actividad directamente relacionada con la salud, pero mientras que para las que practican deporte se ha incorporado como un elemento básico de su rutina cotidiana, para las que no lo practican continúa desempeñando una función secundaria, que pueden postergar a favor de otras como la música o la lectura.
- Ya de forma muy amplia **las mujeres mayores han incorporado la necesidad de andar todos los días o hacer algún tipo de actividad ligera** por motivos de salud y, en muchos casos, por recomendación médica. De hecho existe la percepción de que las mujeres mayores hacen más deporte y ejercicio físico que sus coetáneos varones. Esta idea se mantiene tanto en hábitats rurales, en ciudades de tamaño medio y en los ciudades grandes.

No toda actividad física se conceptualiza como deporte

- Muchas de las participantes que no practican deporte comentan salir a pasear o caminar esporádicamente, hacer senderismo cuando hace buen tiempo o jugar algún partido de pádel o tenis con los amigos, sin incorporar esta actividad al concepto de “práctica deportiva”. Las mujeres que realizan poco deporte e incluso las que no lo practican, entienden el mismo como una actividad que se incorpora dentro del espacio de ocio y tiempo libre. No lo viven como una responsabilidad o compromiso, por lo que su práctica se relaciona directamente con diversión y ocupación del tiempo de recreo, antes que con promoción de la salud.
- Parece que para que la actividad física se catalogue como deporte debe cumplir la condición de ser una actividad continua y programada, que exija cierto esfuerzo o compromiso.
- Es frecuente entre las mujeres de cierta edad salir a caminar, siendo conscientes del beneficio que ello tiene para la salud, pero no llegan a entender esta actividad física, suave pero constante, como deporte, a pesar de que efectivamente sus beneficios son altos, al igual que su compromiso con la actividad.
- El baile es también una actividad frecuente entre las mujeres que responde a los mismos objetivos de diversión y salud, pero no se conceptualiza como deporte.



La necesaria incorporación de la actividad físico-deportiva a los hábitos diarios

- Las mujeres que realizan una actividad físico-deportiva de forma regular es porque la han integrado en lo cotidiano. Interiorizado el hábito adquiere casi la misma relevancia que dormir, ir al trabajo, asearse... Las mujeres que se han acostumbrado a la práctica deportiva destacan claramente sus beneficios, reconocen que mejora cuestiones físicas como el rendimiento, pero también emocionales como la autoestima. Algunas reconocen que los inicios son duros, además del cansancio asociado les obliga a organizarse, a poner orden en su vida, pero unánimemente, incluso quienes empiezan a hacerlo por imperativos médicos, reconocen que termina siendo muy reconfortante.
- La motivación mayoritaria para mantener la práctica deportiva es **mejorar el estado físico y mental** y, a medida que se avanza en la edad, **prevenir el deterioro**. No obstante, la pérdida de peso, la imagen corporal y la apariencia física suele complementar las razones para mantener la práctica deportiva. Se destaca también su relevancia para llevar mejor los **cambios asociados a la menopausia** y alguna se lamenta que no se le dé más divulgación a este hecho.
- El sentimiento de bienestar que genera la práctica deportiva y la necesidad de preservar un espacio propio, de autonomía, es también citado con frecuencia, especialmente entre las adultas jóvenes y de edades medias. La actividad física y deportiva tiende a ser un momento de socialización, que permite compartir y ampliar el círculo de relaciones, reír y olvidarse de las preocupaciones cotidianas.

“Te libera de tensión y te ayuda a estar más libre, a tener mejor humor para afrontar el día a día”.

Mujer 35-45, Villanueva de Córdoba

“Aunque este muy cansada, me esfuerzo y lo hago y después me siento mejor conmigo misma. Ves como mejoras el rendimiento, la resistencia, la autoestima”.

Mujer 20-35, Utrera

El deporte en equipo, ¿signatura pendiente?

- En el discurso se observa una **ruptura entre el deporte como práctica saludable y el deporte competitivo**. Las mujeres reconocen un punto donde deja de ser saludable y se convierte en potencialmente lesivo, física y emocionalmente.
- Más allá del deporte de élite, **se observa cierta resistencia entre las mujeres al deporte en equipo y de competición tras pasada la edad escolar**. En general las mujeres prefieren gimnasio, fitness, yoga, pilates, actividades de piscina, senderismo.... frente a los varones que juegan al fútbol, fútbol sala, pádel, baloncesto...
- A pesar de que en la mayoría de las disciplinas deportivas de competición no se impide el acceso de las mujeres, la disponibilidad de tiempo, la carga familiar y laboral, los estereotipos de género, la falta de reconocimiento social, la oferta y la propia predisposición cultural sitúan estas disciplinas en una posición más secundaria y restringida.
- De hecho, la práctica del deporte en equipo entre las mujeres está muy relacionada con la edad y con el hecho de haber participado en deportes colectivos durante la preadolescencia o adolescencia, ya sea a través del centro escolar o de los clubs deportivos. Parece que la práctica de deportes de equipo y competición en la etapa escolar es más fácil que genere hábitos y relaciones que retrasan el abandono de esta actividad en la edad adulta.
- Cabe destacar que las disciplinas en equipo de las mujeres tienden a concentrarse en el baloncesto. Los clásicos masculinos fútbol, fútbol-sala y, en menor medida, rugby permanecen ajenos a la gran mayoría de las mujeres.



El deporte competitivo es punto y aparte

- Muchas de las mujeres presentes en los grupos admiten que **abandonaron el deporte competitivo iniciado en la etapa escolar cuando dejaron el colegio**, el entorno donde lo practicaban. Aunque en ocasiones, pasados unos años, estas mismas jóvenes vuelven a retomar este tipo de deportes, pero con fines recreativos y sociales más que competitivos. En estos contextos no se hacen comparativas de quién es mejor o peor, quién gana o pierde, sino que se fomenta un ambiente agradable, de relajación y liberación del estrés del día mediante una actividad física y social, que ayuda a su bienestar emocional. Una vez que comienzan a establecerse metas y objetivos, con una carga disciplinaria importante, donde se busca siempre mejorar, la actividad pasa a convertirse en una carga que genera rechazo.
- El deporte competitivo conlleva un gran sacrificio, un compromiso y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Es aquí donde las mujeres de los grupos ponen la línea. Las que sí practican deporte consiguen suficiente tiempo en sus hábitos diarios para hacer un deporte con el objetivo de “estar bien”, **desechando la idea de comprometer más tiempo, un tiempo que prefieren dedicar al desarrollo profesional, la convivencia familiar, la carga del hogar y otros momentos de ocio y diversión.**

“El deporte federado es muy disciplinado, es mucho sacrificio”.

Mujer 20-35 años, Utrera



“Quedo algunos fines de semanas con unos amigos para jugar al pádel”

Mujer 50-65 años, Marbella

El deporte competitivo es punto y aparte

- Las entrevistadas perciben que cuando se sobrepasa esa línea, lo que prima es sacar el máximo provecho al rendimiento físico y el objetivo es ganar. Se rompe la idea de que deporte es juego y salud para convertirse en una actividad con un nivel de exigencia y compromiso grande, con un alto riesgo de lesión y con mucha presión psicológica, que contraviene la necesidad de descanso y relax de las participantes, especialmente de aquellas activas y con cargas familiares.
- Por ello no extraña que **las mujeres que participan en el deporte de competición suelen ser jóvenes, sin responsabilidades familiares y con niveles elevados de autoconfianza**, donde la búsqueda de retos personales sustenta la motivación.
- Tampoco hay que olvidar **que el tipo de exigencia física** de muchos de estos deportes grupales **provoca cierto abandono con la edad** —aunque se haya practicado de niña. La posibilidad de “cada una a su ritmo” se hace imposible.
- **A nivel profesional se reconoce una clara situación de desigualdad** en todos los aspectos relacionados con la actividad deportiva de competición y reconocen que solo recientemente se ha empezado a dar visibilidad mediática al deporte femenino de alta competición.

“Hay que sacrificarse mucho. Es mucho esfuerzo y tiempo y además es más fácil que te lesiones”

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda



El papel de las federaciones

- Las federaciones **se perciben como imprescindibles en el deporte competitivo pero con nula trascendencia en el fomento del deporte no competitivo**. Son una institución lejana a la mayoría de las participantes y solo está presente entre las jóvenes que aún compiten. Estas le otorgan un papel indispensable en la organización y gestión de los torneos.

“Organizan las competiciones, reconocimientos médicos, seguros y se encargan de todo lo que necesitas para competir”.

Mujer 18-25 años, Granada

- Se destaca su relevancia socioeconómica, los altos precios que suponen para las que desean competir y la obligación del pago si se necesita utilizar las instalaciones para practicar el deporte, aun sin competir.

“Las federaciones sacan mucho dinero, lo único bueno que tienen es el seguro por si te pasa algo”.

Mujer 60-75 años, Antequera

- Las asociaciones y los clubes se relacionan con la práctica deportiva infantil, de iniciación y competición. **La falta de recursos económicos y humanos** que tienen las pequeñas asociaciones en ciudades medias y zonas **rurales provoca que muchas de ellas no puedan ofrecer a las mujeres los servicios deportivos adecuadamente**.

“Los club tienen que cerrar grupos de mujeres por falta de financiación y no por falta de gente que quiera hacer deporte”.

Mujer 60-75 años, Antequera



Asociaciones y clubs

- En el discurso aparecen las asociaciones de vecinos, de mayores, de mujeres y culturales, que entre sus actividades pueden ofrecer alguna de carácter deportivo, no siendo este su objetivo principal.
- En zonas rurales se percibe una mayor actividad entre las asociaciones de senderismo y ciclismo, así como de pequeños clubs que han sabido promocionarse (Club de Bádminton de Villanueva de Córdoba) ofreciendo una práctica deportiva recreativa y saludable, alejada de la práctica competitiva.

“Las asociaciones y los club mueven a mucha gente. No limitan la entrada. Se preocupan más de buscar actividades que funcionen”.

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

“Las asociaciones de vecinos organizan actividades de pilates, yoga, en su local”.

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda



Ciertos cambios en los hábitos deportivos

- **El aumento de la presencia de la mujer en el deporte no es homogénea por disciplinas.** Aunque tendencialmente la apertura es general.
- A los deportes tradicionales se vienen añadiendo poco a poco **nuevas disciplinas** como el aguabiking, el power walking, aero yoga,... muchas de ellas **más orientadas hacia las mujeres**, urbanas sobre todo.
- Con el cambio en la concepción del deporte, **algunas actividades de corte más “femenino” como el pilates, yoga o fitness, se han abierto ligeramente a los varones por sus funciones medicinales o terapéuticas**, especialmente a medida que la gente se hace mayor.
- **La pandemia, la crisis económica y los cambios sociales** han generado modificaciones en la práctica de distintos deportes, observándose cierto **desplazamiento hacia las actividades que se desarrollan en el exterior**: ciclismo, senderismo, montaña...pero también se han potenciado actividades en espacios abiertos urbanos en ambos géneros. Su crecimiento y visualización parece haber facilitado la incorporación de las mujeres a la actividad física. Por otra parte, esta tendencia de crecimiento de deportes practicados en el medio natural ha provocado el desarrollo de ciertas infraestructuras en ámbitos rurales para la práctica de estas actividades.
- Cabe también destacar que **la pandemia y la digitalización** de la sociedad ha incrementado las **actividades físicas dirigidas, practicadas desde casa de forma online**.

“Hay que buscar recursos, en la pandemia buscaba cosas por internet”.

Mujer 55-70 años, Almería

“Ando porque es más asequible económicamente, a cualquier hora, puedo ir sola o acompañada, disfruto de la naturaleza”.

Mujer 50-65 años, Marbella

La práctica deportiva de las mujeres

La diversidad en la práctica deportiva de las mujeres

- Los motivos que llevan a la práctica deportiva varían con la edad, la situación socio-laboral, los estudios, el nivel de renta y el tipo de hábitat rural/urbano donde se vive y trabaja. A nivel más micro, la familia y la escuela también juegan un papel fundamental en la iniciación de la práctica deportiva, y por tanto en su posterior mantenimiento.
- Cuando hablamos de hábitos de práctica deportiva hay que tener en cuenta el importante papel que ejerce la **motivación**, para garantizar el compromiso y continuidad con la disciplina elegida. Muchas veces el peso de los beneficios emocionales, el “estar bien anímicamente”, adquiere mayor relevancia incluso que los aspectos más directamente relacionados con los beneficios físicos resultantes del ejercicio.
- Desde una perspectiva de género se observa que la mujer está luchando por su derecho a la diferencia en la actividad físico deportiva, demandando sus propias prácticas y su propio modelo deportivo. Sin abandonar el deporte de competición, tradicionalmente masculino, está inmersa en el desarrollo de un **modelo deportivo dirigido al mantenimiento de una salud integral**. Dentro de esta necesidad de generar un entorno integral saludable es significativo el cometido socializador que facilita el deporte, ofreciendo una vía de generar redes sociales en entornos sanos.
- La conciliación familiar, la cercanía de las instalaciones o espacios deportivos y la importancia del monitor/entrenador como profesional cualificado para las prácticas deportivas dirigidas, juegan también un papel muy importante en el mantenimiento de la práctica deportiva.

“Me mudé y para conocer gente me apunté al gimnasio”

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

La oferta existente en el entorno como facilitador del deporte

- La práctica del deporte depende en parte del número y diversidad de las instalaciones existentes en su entorno y de las posibilidades de acceso económico a las mismas.

EL ACCESO A LA OFERTA EN FUNCIÓN DEL TAMAÑO DE LA POBLACIÓN

Zonas urbanas

La oferta privada se complementa con la pública, por ello, los niveles de oferta son mayores para todas las edades, aunque en la práctica, la actividad privada es muy reducida para las mujeres mayores de 60 años.

Hay mayor visualización del deporte femenino, mayor conciencia y motivación.

Ciudades medias del litoral

La oferta es suficiente si se suma la existente en las poblaciones cercanas. Hay poca visualización del deporte femenino, especialmente para edades maduras, lo que actúa como freno.

Ciudades medias del interior

Zonas rurales

La oferta es insuficiente, no hay visualización del deporte femenino, poca motivación.

“La sociedad también influye porque ves que todo el mundo hace deporte y te preguntas porque yo no”.

Mujer 18-25 años, Granada

Influencia de la edad en la práctica deportiva

La edad influye en la importancia asignada a los beneficios. Así, se percibe que las más jóvenes dan mayor importancia a la imagen corporal y con la edad se van introduciendo otros factores en mayor o menor medida, desde mejorar en agilidad y estado físico hasta evitar la soledad y dotar de sentido a la vida a través de la actividad una vez finalizada la etapa laboral.

	18- 30 AÑOS	30-45 AÑOS	45-65 AÑOS	> 65 AÑOS
Significado	Autoestima, sentirse bien consigo misma.	Despejarse, desconectar, tiempo para una misma.	Tiempo para una misma. Bienestar físico y psíquico.	Bienestar físico y sobre todo psíquico y social: dar sentido a su día a día con actividades.
Palancas	Mejorar la apariencia física y las relaciones sociales.	Cultura del cuerpo/imagen- relaciones sociales-vida saludable.	Mejorar y prevenir enfermedades y dolores. Evadirse, despejarse.	Evitar y mejorar molestias crónicas y dolores. Mantenerse activa y evitar la soledad.
Qué se busca	Deportes dirigidos a moldear el cuerpo, ejercicios funcionales y cardiovasculares.	Actividades cardio-vasculares, de pesas, rendimiento y resistencia para mantenerse activas.	Actividades cardio-vasculares, de pesas, rendimiento y resistencia para mantenerse activas.	Deportes de mantenimiento, sin impacto, terapéuticos y de rehabilitación.
Cómo	La mayoría realizan deporte grupal, donde cada uno tiene su objetivo. Los deportes en equipo son minoritarios.	Actividad físico-deportiva en grupo o deportes individuales . Los deportes en equipo de competición empiezan a desaparecer.	El deporte en grupo empieza a dominar sobre el individual.	Paseos al aire libre o actividad física en instalaciones cerradas.
Frenos	Pereza, falta de constancia, baja autoestima, vergüenza.	Abandono por falta de empoderamiento, falta de tiempo, dificultad de conciliación.	Falta de hábito, concepción del deporte en el ámbito del ocio y tiempo libre. Cansancio. Oferta horaria inadecuada o insuficiente.	Ausencia de cultura deportiva.
Disciplinas	Power, CrossFit, Body Pump, GAP, Running, Baloncesto, Natación, Voleibol	Yoga, Pilates, Zumba, Running, GAP, Natación, CrossFit	Yoga, Pilates, Zumba, Aquagym, Andar, Senderismo, Natación	Natación, Yoga, Pilates, Entrenamiento funcional, Baile flamenco, Baile salón, Aquagym

Práctica deportiva según el tipo de instalaciones elegidas



Instalaciones públicas

Yoga
Pilates
Zumba
Baloncesto
Natación
Aquagym
Pádel
Tenis



Instalaciones privadas

Power
CrossFit
Body Pump
GAP
Fitboxing
HIIT
Spinning



- Buscan sentirse bien consigo mismas.
- Predomina el vínculo con el grupo.



Gasto mensual:
+100€ entrenador personal,
40-50 euros clases grupales privadas
15-20€ actividades municipales.



Espacios abiertos

Andar
Bicicleta
Senderismo



Domicilio propio

Yoga
Pilates

Fitness



- Buscan más libertad y flexibilidad horaria.
- Tienen una alta capacidad de autodeterminación.
- Se practican de forma tanto individual como grupal.



Práctica deportiva que no requiere gasto económico mensual.



indoor

outdoor

Frenos a la práctica deportiva de las mujeres

Barreras a la práctica deportiva entre las mujeres

- Cabe diferenciar tres tipos de elementos que dificultan la incorporación de la mujer a la práctica deportiva:
 - Por un lado y como hemos visto están los **factores socioculturales y psico-biográficos**: estereotipos de género, que obviamente siguen vigentes, la falta de modelos femeninos, la menor implicación en el deporte durante la etapa escolar y la dificultad para compatibilizar el deporte con los roles familiares y sociales.
 - Por otra parte cabe señalar **factores económicos** y como vamos a ver, unas **estructuras y modelos de oferta deportiva** que no han incorporado de hecho la perspectiva de género.
 - A estos factores de contexto hay que añadir **variables personales** como el gusto por el deporte, intereses alternativos, la autopercepción de habilidades físicas, el miedo a las lesiones etc.

“Deberíamos buscarnos una vía de escape, ahora mi vía de escape es leer”.

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda

“Por la mañana trabajo y por la tarde me gusta hacer labores de costura, tejer, algo con las manos”.

Mujer 40-55 Aracena



La falta de tiempo

- Sin duda, las jornadas laborales son muy amplias y el trabajo ocupa mucho tiempo en nuestras vidas. Si a ello añadimos un contexto donde todavía gran número de mujeres tienen que convivir con una doble o triple jornada (trabajo remunerado, trabajo doméstico y cuidado familiar) no extraña que la **falta de tiempo** suela ser el primer motivo que se señala para no practicar deporte. Pero surgen voces críticas o reivindicativas, donde las mujeres empiezan a cuestionarse que en ocasiones la falta de tiempo se debe en gran medida a su **incapacidad de poner por delante las propias necesidades y estar siempre volcadas en los otros**.

“Sentía culpa, tenía que esperar que llegara mi marido cansado de trabajar y encima dejar a los niños con él para ir a hacer deporte, tuve que cambiar el chip y convencerme de que necesito ese tiempo para mí”.

Mujer 20-35 años, Utrera

- La idea de no tener tiempo se decodifica también como la ausencia de apoyo de la pareja, hacerse cargo del hogar y de los hijos/padres y tener que estar disponible para todos, incluso sintiéndose culpable si se tomara tiempo para ella misma. Esta tendencia a no cuidarse a una misma ya que se priorizan otras necesidades, especialmente se observa en las mujeres que tienen personas a su cargo.

“Para hacer deporte necesitas tiempo libre, organización, la casa controlada, sobre todo nosotras que nos hacemos cargo de todo”.

Mujer 40-55 años, Aracena

“Porque sería sacar tiempo para nosotras y mi marido no tiene la misma paciencia que yo con los niños”.

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda

Cansancio y economía

- Muy relacionado con la falta de tiempo se cita el **cansancio** como otra de las variables principales para evitar la práctica deportiva y se percibe como una cuestión más mental que física. Las mujeres que dicen vivir sobrecargadas de tareas, preocupaciones, y conflictos no sienten ganas de enfrentarse a otra tarea.

*“Estuve en el gimnasio mucho tiempo pero lo tuve que dejar por el horario de trabajo partido, llego muy cansada”
Mujer 40-55 años, Aracena*

- También se alegan **motivos económicos** para desechar la práctica deportiva. Por horarios y propuestas algunas mujeres deben recurrir a la oferta privada para hacer ejercicio, y en ocasiones prefieren reservar ese dinero para otras actividades. Suelen ser personas poco habituadas al deporte y actividades gratuitas como andar o correr se le hacen cuesta arriba.
- El aspecto económico destaca también en las mujeres dependientes de una pensión y en determinados colectivos, como por ejemplo en mujeres migrantes.

*“Una inversión que no notas, es muy caro para dos veces a la semana y con eso no ves los benéficos.”
Mujer 50-65 años, Marbella*

- Se observa que cuando el deporte se abandona por factores exógenos, como una lesión o cambio de ciudad, retomar la actividad se hace en ocasiones difícil, pues hay que volver a romper las resistencias desde el principio.

Ya entrenaré mañana

- Siendo cierto que la falta de tiempo es un freno a la práctica deportiva, y que muchas mujeres anteponen las necesidades de otros a las suyas, tanto de tiempo como económicas, en muchas ocasiones **la pereza, la falta de motivación o interés**, son los responsables de que no se practique más deporte.

“Lo deje porque me aburría, no me enganchó”

Mujer 18-25 años, Granada

- Como ya hemos visto, de forma unánime la mujer es consciente a **nivel racional** de los beneficios que implica la práctica deportiva: bienestar general, cuidado de una misma, mantenerse activa, bajar el azúcar y el colesterol, perder peso, fortalecer músculos, aliviar el stress, agilidad... son solo algunas de las razones que se esgrimen con facilidad. Sin embargo, para algunas mujeres, supone una **carga emocional** que anteponen a los beneficios, convirtiéndose en uno de los aspectos que frenan la práctica deportiva, ya que ésta implica, disciplina, esfuerzo, constancia, incluso en ocasiones revelarse contra las propias contradicciones.

“Porque supone un esfuerzo y es más agradable tirarte en el sofá después de trabajar, cansada. Y en invierno, con el frío...”.

Mujer 40-55 años, Aracena

“No soy constante, no tengo fuerza de voluntad. Me aburro”.

Mujer 20-35 años, Sanlucas de Barrameda



Sentirse diferente

- Los expertos parecen coincidir en que la práctica deportiva mejora el estado anímico y la autoestima, algo que comparten todas las participantes en los grupos que, efectivamente, hacen ejercicio físico de forma regular. Así declaran sentir que el deporte mejora su estado de ánimo, su energía vital y su seguridad, tanto por el disfrute con la actividad, como al verse capaces de mejorar su rendimiento y sentir los cambios que se generan a nivel físico y social. Si el deporte es en grupo, ya sea colectivo o individual, favorece el sentimiento de pertenencia, que a su vez refuerza la motivación y el compromiso.

“El deporte desde pequeña me gusta y conforme vas cumpliendo años te das cuentas que si no lo haces te atrofias.”

Mujer 35-45 años, Villanueva de Cordoba

- Sin embargo muchas de las participantes transmiten haber vivido situaciones desagradables, que han mermado su confianza, su bienestar emocional, echando por tierra su aplomo y provocando el abandono de la actividad física. Reconocen que las cosas han cambiado y ahora es más fácil que hace unos años, pero siguen persistiendo conductas y situaciones que desmotivan.

“Es más fácil hacer deporte que hace unos años, pero sigue existiendo una presión social, que se nos quedan mirando, que crea un montón de barreras”.

Mujer 18-25 años, Granada



Persistencia de conductas sexistas sutiles

- Algunas mujeres refieren experiencias incómodas, de sentirse intimidadas ya sea por cuestiones de edad, peso o apariencia. A nadie le gusta sentirse como un extraño, advertir miradas o recibir consejos que a veces pueden resultar incómodos y hacerte sentir que no encajas en ese contexto. En ocasiones las mujeres dicen que **se sienten más juzgadas por su apariencia que por sus habilidades**, perciben que no son aceptadas como iguales. Son sin duda pequeños micromachismos que están en el ambiente, que merman la autoestima y la confianza de las mujeres.

“La mujer está más infravalorada. Con las máquinas siempre te dicen que cuánto peso te quito...”

Mujer 18-25 años, Granada

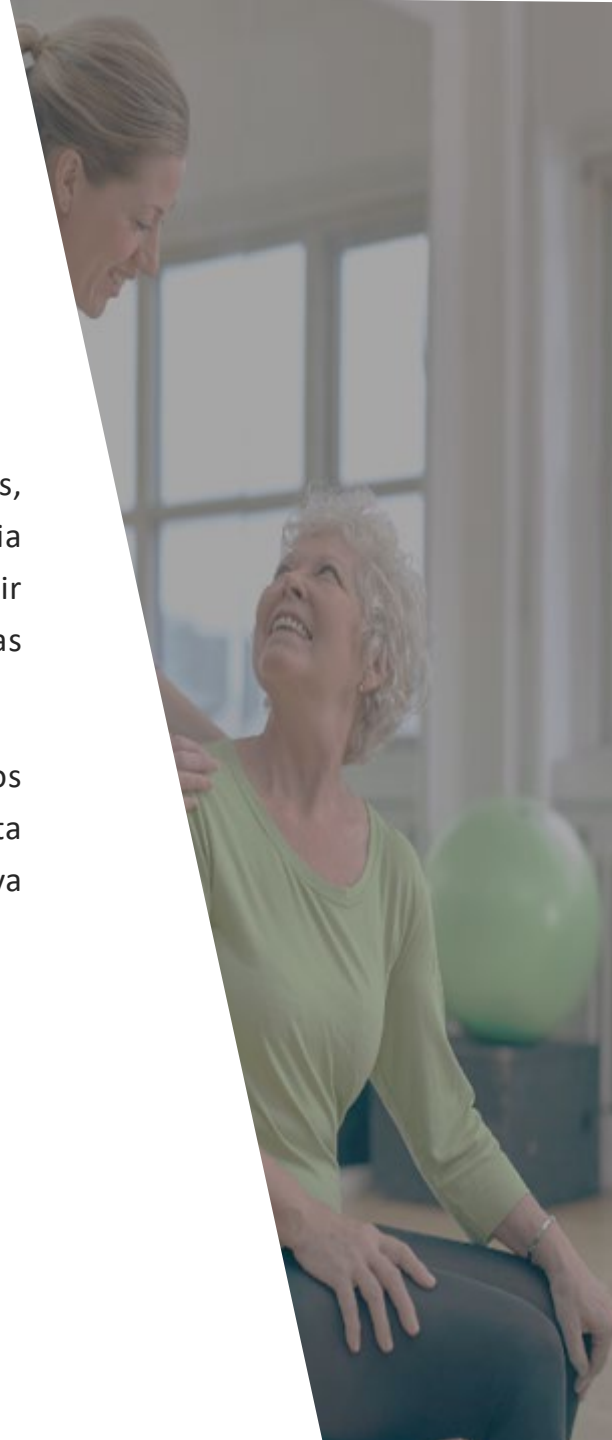
- Este ecosistema ligeramente hostil es aún más complicado para mujeres con baja autoestima. La vergüenza, los complejos y el miedo al ridículo, son limitantes para encontrar la fuerza de voluntad necesaria para iniciar una práctica deportiva regular. Es importante sentirse a gusto cuando se realiza la actividad deportiva. En este sentido muchas comentan la relevancia de tener opciones de probar diferentes deportes en diferentes entornos hasta encontrar ese donde encajen, pero ello implica en ocasiones renunciar a tus primeras elecciones por causas ajenas a la disciplina como tal.

“El entorno, el ambiente, encontrarte a gente que no es de tu nivel, sentirte fuera de lugar. Sentir que lo que vas a ocasionar en el grupo es un problema”.

Mujer 60-75 años, Antequera

La mujer “mayor” se siente invisible

- El consenso sobre la importancia del deporte entre los mayores de 60 años es unánime. Sin embargo, en ocasiones, circunstancias como la pereza, una lesión, la escasa presencia de otras mujeres de la misma edad, o incluso la propia sensación de merma de las capacidades físicas, potencia el abandono de la actividad deportiva. A esto cabe añadir cierta **escasez de oferta** para las mujeres de edades comprendidas **entre 55 y 70 años**, especialmente para aquellas que se mantienen todavía en el mundo laboral y en buen estado de salud.
- Aunque las diferencias individuales son muy grandes, la mujer de estas edades experimenta claramente cambios corporales vinculados al envejecimiento que afectan a su estado físico, lo que exige, tendencialmente, cierta adaptación de su actividad deportiva: se mantiene suficientemente ágil como para realizar una práctica deportiva activa con una intensidad media.



La escasa visibilización de las mujeres en el deporte

- Otra vía para iniciarse en la práctica deportiva está vinculada a la presencia de **referentes femeninos con los que identificarse**. Sin duda la mayor visibilidad actual de referentes femeninos en el deporte fomentan la participación de mujeres que siguen su ejemplo y ven posible alcanzar ciertos sueños.
- En los grupos realizados se observa que la **visualización** del deporte femenino es escasa y por tanto hay falta de referentes consolidados que motiven a la práctica deportiva, convirtiéndose en un freno.
- La falta de visibilización de la mujer en el deporte va más allá de la falta de referentes de éxito y de presencia de mujeres deportistas y del propio deporte femenino en los medios de comunicación.
- En general la presencia de mujeres haciendo deporte en gimnasios —salvo ciertas disciplinas— y en la vía pública o en espacios exteriores es minoritaria, especialmente a partir de ciertas edades y en el ámbito rural. Es fácil recuperar imágenes frecuentes de equipos de ciclistas en la carretera, chicos jugando partidos de fútbol, varones pescando, varones jugando al golf, varones jugando al pádel, varones encestando canastas..., pero las mujeres no recuperan estas imágenes para otras mujeres.

“Hay muchas pero a una no se le graba esos nombres porque no las vemos”.

Mujer 50-65 años, Marbella

“Se habla mucho del deporte masculino y se habla poco de las mujeres deportistas”.

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

“Lo que más se ve es lo que mueve millones”.

Mujer 60-75 años, Antequera



Los medios no hablan de la mujer deportista

Los referentes femeninos cambian según la edad de las participantes y aparecen tras un considerable esfuerzo, lo que muestra una falta de consolidación de referentes femeninos, mientras que los masculinos surgen de manera espontánea presentándose **Rafael Nadal** como máximo exponente del mundo deportivo masculino en todos los grupos realizados. Las mujeres también destacan que el deporte masculino mueve más dinero, por eso se prioriza frente al femenino que tiene menos trayectoria.

Jóvenes

- Carolina Marín
- Edurne Pasaban
- Mireia Belmonte
- Serena Williams
- Ana Peleteiro
- Simone Biles
- Ona Carbonell
- Almudena Cid
- Raquel Carrera

Mediana edad

- Allyson Felix
- Mireia Belmonte
- Serena Williams
- Carolina Marin

Mayores

- Jane Fonda
- Arancha Sánchez Vicario
- María de Villota
- Blanca Fernández Ochoa
- Almudena Cid
- Anna Kournikova
- Venus Williams
- Serena Williams
- Paula Badosa
- Alexia Putellas
- Pepa Sánchez Quintana

El abandono de actividad físico-deportiva

Situaciones que potencian el abandono de la actividad físico-deportiva

- Todas las asistentes transmiten haber abandonado alguna práctica deportiva en determinado momento. Los motivos de abandono son muy diversos, pero mientras algunas alegan motivos susceptibles de ser catalogados como personales, por ejemplo una lesión, o la incompatibilidad con sus estudios, muchas otras hacen referencia a cuestiones que aunque se interpretan como personales, son claramente de orden social, como la maternidad.
- Las participantes coinciden en señalar la maternidad como un factor claro de riesgo de ruptura. Parece que la maternidad/paternidad cambia más los estilos de vida para las mujeres. Con el nacimiento de un hijo/a las vidas se complican y las rutinas se rompen. Pero tendencialmente parece que con el nuevo ser, ella renuncia en mayor medida a ese espacio de autonomía y desarrollo personal.
- Una vez que se rompe el hábito —tal como pasa con la maternidad— la vuelta al mismo genera resistencias hasta que se encuentra la motivación y diversión necesaria para el “re-enganche”.
- Incluso en algún grupo surgió la idea del abandono en el propio embarazo, planteándose la conveniencia/inconveniencia del mismo en la etapa de gestación. Las mujeres reconocen que esto empieza a cambiar, que probablemente sea necesario un reajuste de la actividad, pero que la actividad físico deportiva adecuada puede ser beneficiosa para la gestante.

“Hacia deporte, pero cuando me quedé embarazada lo dejé del todo”.

Mujer 40-55 años, Aracena

Los factores sociales que acompañan el abandono en el deporte

- Como ya hemos visto, algunas mujeres jóvenes declaran abandonar el deporte empujadas por las conductas sexistas que viven en primera persona. Dicen sentirse observadas y más cuestionadas por sus propios cuerpos que por sus cualidades deportivas. Malas experiencias con el entorno y prejuicios sociales que desincentivan la práctica deportiva.

“Cuando intentas adentrarte en un deporte mayoritariamente masculino te sientes acosada, da miedo.”

Mujer 18-25 años, Granada

- Otro factor a tener en cuenta es el económico, pagar por moverse puede resultar hasta cierto punto una ironía. Y más para aquellos hogares donde la economía familiar tiene que hacer verdaderos malabares. El valor percibido del deporte en muchos casos se vive como un lujo en las familias con escasos recursos económicos y con presencia de menores en el hogar.

“La piscina municipal, pero hay que pagarla y es que son 30€, muy caro. Es igual que ir a un gimnasio privado”.

Mujer 25-35 años, Utrera

“El precio, no podía pagar la mensualidad, si tienes que elegir entre comprarle unas zapatillas a tu hijo o pagar la mensualidad del gimnasio, pues está claro”.

Mujer 20-35 años, Sanlúcar de Barrameda

- La conciliación, no solo familiar, sino también la laboral condiciona la práctica deportiva. Organizar el tiempo entre el hogar, los hijos y el trabajo, o estudiar unas oposiciones, la casa y el trabajo deja poco tiempo para el deporte. Muchas veces el cansancio les domina y hace difícil sacar más fuerzas para añadir una actividad más en lo cotidiano.

Motivos de abandono

JÓVENES (menores de 30)

Las más jóvenes demuestran disponer de más tiempo para practicar deporte, pero en cambio son más sensibles a la organización de la actividad deportiva y las dinámicas que se producen en ese entorno o en el de su familia y amistades: necesitan un ambiente seguro y confortable para la práctica deportiva. Las principales causas de abandono en este colectivo son la **falta de motivación** por encontrarse en un **entorno alejado del mundo deportivo** y la **inseguridad** provocada por las características propias de la edad y de los **prejuicios culturales** y machistas.

“En los gimnasios es más fácil, no hace falta tener una habilidad determinada como en los clásicos. Puedes elegir lo que mejor se adapta a ti o te apetece más”.

Mujer 18-25 años, Granada

ADULTAS JÓVENES (de 30 a 45)

Con la constitución de la propia familia y el nacimiento de los hijos aparece con más fuerza la falta de tiempo y el cansancio como causa principal.

Al desarrollar el discurso aparece también la **falta de empoderamiento** como el motivo real de abandono. Es en estas edades cuando más se tensa la conciliación de la vida familiar y la personal, teniendo dificultades muchas mujeres para delegar el cuidado familiar en parejas u otras personas.

“La falta de tiempo, el trabajo, niños pequeños, no tener apoyo familiar. Cada vez vas teniendo más obligaciones y menos tiempo de ocio”.

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

Motivos de abandono



ADULTAS MADURAS (de 45 a 65)

A partir de los 45-50 años las mujeres empiezan a estar en minoría en ciertas actividades y horarios compatibles con su actividad laboral. Esta sensación de “minoría” ejerce una presión que en ocasiones termina en abandono, normalmente de la disciplina, máxime cuando el rendimiento personal empieza a bajar.

Algunas mujeres declaran dificultad de encontrar un nivel de exigencia adecuado a esta edad transicional hacia edades más seniors: actividad demasiado fuerte en grupos de adultas jóvenes, que todavía demandan cardio con impacto y demasiado suave en los grupos específicos de mayores.

“El ejercicio que ofrecen para las mayores es demasiado lento y el de los jóvenes es de demasiado impacto”.

Mujer 50-65, Marbella

PERSONAS MAYORES (más de 65 años)

A partir de los 65 años es más frecuente que se refieran causas más directamente relacionadas con la salud (enfermedades, traumatismos) y el miedo hacia la práctica por falta de buen asesoramiento personalizado o la percepción de instalaciones inadecuadas para ellas, con ruido, malas temperaturas...

“Como me opere del menisco deje de hacer ejercicio, no me dieron rehabilitación y ahora no sé qué debo hacer”.

Mujer 55-70 años, Almería

Valoración de la oferta deportiva

Valoración de la oferta deportiva

- Llama la atención que hay bastante desconocimiento y escasa información de la oferta deportiva pública entre las mujeres que no están en contacto directo con ella. Prevalece la sensación de que la mayoría de los ayuntamientos tienen oferta deportiva, pero no todos lo suficientemente amplia y con suficientes servicios como para llegar a todas las mujeres.
- Domina la idea de que la oferta es muy irregular, variando en función de las demandas de la población y la situación particular de cada municipio. Las mujeres que viven en zonas urbanas tienen más oferta que las que viven en ciudades medias y éstas mayor que las que viven en zonas rurales.
- En las ciudades medias y grandes, la oferta pública se complementa con la privada, generando una mayor variedad y cantidad de actividades deportivas. La oferta privada parece ofrecer actividades deportivas más actuales, con infraestructuras modernas y buen mantenimiento de las mismas. Esta oferta privada se dirige a un sector de la población con mayor poder adquisitivo y se percibe con una calidad superior en cuanto a equipamiento, infraestructura y trato y amabilidad de los monitores. La oferta pública ofrece menor cantidad y variedad de actividades, con modalidades más tradicionales y con instalaciones polivalentes de menor especialización.

“Es que no te pueden dar pilates si al lado están dando clases de fútbol sala a los niños con un biombo de separación en un pabellón frío, es imposible”.

Mujer 40-55, Aracena

La calidad de la oferta es muy importante

- El contacto con la oferta pública revela que ofrece poca variedad de disciplinas y que muchas veces carece de la calidad esperada.
- La calidad de la oferta deportiva pública se relaciona directamente con la competencia y profesionalidad de las/os monitores/entrenadores. En este sentido la percepción es que en el deporte no competitivo de la oferta pública es más difícil que en la privada encontrar un profesional formado, capacitado y con experiencia, que transmita seguridad, motivación y esté atento a las necesidades de cada individuo, gestionando las edades y capacidad de los diferentes participantes.
- Cuando se trata de una actividad ofrecida por asociaciones o clubes, la falta de recursos económicos es responsable de la dificultad de contratar a un profesional cualificado, y cuando se trata de actividades directamente gestionadas por la administración, sobre todo en las localidades más pequeñas y zonas rurales, la escasez de profesionales lleva a recurrir a personal poco cualificado o poco motivado.
- La calidad se reconoce también en la capacidad de orientación en el nivel de práctica deportiva adecuada, incluso en adaptar ejercicios concretos a las patologías o dolencias particulares, en un mismo grupo heterogéneo.

“Que podamos seguir el ritmo, es ahí donde está la profesionalidad del monitor que te acompaña personalizando al grupo.

Mujer 40-55, Aracena

“El CrossFit es mixto, el entrenador va adaptando en función de cada uno, aunque se hace en grupo”.

Mujer 20-35, Utrera

La oferta pública en zonas rurales

- En las zonas rurales se percibe suficiente oferta pública dirigida al público infantil y a los mayores de 65- 70 años, que ocupan los pocos espacios deportivos existentes, de modo que las actividades, los horarios y las plazas disponibles son muy limitadas para el resto de los colectivos, especialmente aquellas más demandados por mujeres.
- Se apunta que las actividades dirigidas a la mujer suelen tener horarios rígidos y desajustados, con poca frecuencia semanal, sin horarios nocturnos dirigidos a la mujer activa laboralmente. Las actividades nocturnas suelen ser cardiovasculares con alto impacto, donde el monitor no atiende las necesidades individuales. La oferta de modalidades aeróbicas sin impacto es escasa o inexistente en esas horas.
- En estas zonas se observa menor cantidad de oferta deportiva en espacios cerrados y algo más al aire libre, lideradas por asociaciones de senderismo, ciclismo, hípica, bádminton. Las asociaciones tienen un papel muy importante en la oferta deportiva dirigida a mujeres, destacando las asociaciones de mujeres que dentro de sus actividades tienen alguna deportiva además de la organización de jornadas esporádicas.
- Se demanda mayor cantidad de oferta deportiva como yoga, pilates, bailes y aquagym, este último con el inconveniente de que muchas veces las piscinas no están cubiertas. También se solicitan espacios deportivos al aire libre, los parques con las máquinas necesitan algún tipo de orientación deportiva y se reclaman zonas adecuadas para andar. También se da importancia a la cercanía de las instalaciones y espacios deportivos sobre todo entre las mujeres mayores y la posibilidad de traslado fácil entre municipios cercanos, para los y las jóvenes.

“No hay espacios, no hay oferta, no hay horarios suficientes. Hay que adaptarse, quieres hacer un deporte y te tienes que pasar a otro porque no hay horarios o plazas suficientes”.

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

“No hay ruta del colesterol en el pueblo, te tienes que ir a la sierra, no hay un camino plano, y no podemos estar subiendo y bajando cuestras”.

Mujer 40-55 años, Aracena

“El Yoga está limitado a un horario y solo dos días, si no lo puedes hacer esos dos días, no puedes ir. Tendría que ser a diario y tener más opciones”.

Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba

La oferta pública en ciudades medias

- Las más jóvenes tiene muy en cuenta el aspecto económico en la elección de la modalidad deportiva. Se observa que las que tienen poder adquisitivo eligen en mayor medida centros privados y las que no lo tienen optan por salir a andar o realizar la actividad deportiva en su hogar aprovechando las nuevas tecnologías, antes que la oferta pública. Aunque de menor coste, la oferta pública no se considera barata y se proyecta que tiene menor calidad y actualidad.
- A medida que se avanza en edad, demandan más apoyo para la conciliación familiar, mayor cobertura horaria y actividades al aire libre: contar con un carril bici, parques con barras y equipamiento adaptado a la mujer para la práctica de la calistenia.
- Ambos colectivos, y especialmente para los deportes de equipo, demandan mayor facilidad de conexión entre los diferentes municipios para acceder a disciplinas que no se ofrecen en el propio y potenciar la creación de equipos femeninos. Destacan la importancia de la colaboración y cooperación entre distintas administraciones locales. En este sentido, ponen como ejemplo el papel que juegan las asociaciones y clubes.
- Se solicita una mayor divulgación, especialmente en redes sociales de la oferta deportiva pública.

“Está la piscina municipal, pero hay que pagarla. Es que son 30€ y es muy caro, es igual que ir a un gimnasio privado”.

Mujer 20-35, Utrera

“Tener alternativas en locales pequeños donde se den clases variadas más accesibles y que haya más información en las redes sociales”.

Mujer 20-35, Sanlúcar de Barrameda

La oferta pública en ciudades medias

- Las mujeres de edades intermedias tienden a coincidir en que la oferta pública es económicamente asequible, pero escasa, con pocas plazas y pobre en cobertura de horarios. Con todo, y especialmente las mujeres todavía en activo, admiten no tener interés en informarse de la oferta pública deportiva por proyectar que la que hay está dirigida a la infancia, juventud y tercera edad. No se reconocen en la oferta que se ofrece desde los ayuntamientos.
- Piden que se compatibilicen las actividades infantiles con actividades para ellas, para poder compaginar el acompañamiento al menor con su propio desarrollo personal. En sentido inverso, aquellas con niños muy pequeños piden que se oferten ludotecas o guarderías que nuevamente permitan compatibilizar el cuidado del “otro” y el deporte.
- Las mujeres de estas edades y entornos, buscan una actividad físico-deportiva más personalizada y adaptada a sus necesidades y capacidad. Encuentran que la oferta existente se destina a niveles medios/altos con una mala gestión del grupo por parte de los entrenadores.

“La gente que no va no se borra y no se mueve la lista de espera. Es necesario renovar la plaza, pero aunque no vayas la renuevas y ni vas ni dejas que vaya nadie”.

Mujer 50-65 años, Marbella

La oferta pública en ciudades medias

“Aprovechar los equipamientos de los parques y que haya un horario donde un monitor te enseña cómo usar esas máquinas. El asesoramiento es fundamental para no hacerte daño y conocer la técnica”.

Mujer 60-75 años, Antequera

- Las mujeres mayores de 65 años reconocen la influencia del médico como prescriptor e impulsor de la práctica deportiva. Sin embargo, comentan sentirse desorientadas a la hora de elegir el deporte a realizar y necesitarían que la oferta pública aportara la adecuada orientación.
- Ambos sectores demandan actividades al aire libre, solicitando orientación y seguridad para el uso de las máquinas de los parques y mayor cobertura horaria pensando en la mujer que aún está activa laboralmente.
- Las activas laboralmente demandan horarios adecuados, flexibles, de tarde y nocturnos de los deportes de fortalecimiento muscular, terapéuticos y socializadores.



La oferta pública en zonas urbanas

- En el grupo de jóvenes se observa una tendencia a elegir actividades ofrecidas en los gimnasios privados por el ambiente que transmiten, ellas mismas reconocen que es más *cool* que la oferta pública en general. También destacan las actividades de naturaleza y, de forma minoritaria la participación en clubs para el deporte de competición. Por otro lado, una gran parte de estas mujeres se decanta por una oferta deportiva actual, más cercana al fitness, que cubren con la oferta privada.
- De forma proyectiva, más que experiencial, transmiten que la oferta pública está destinada a las personas de bajos recursos económicos, ya que presuponen que se trata de servicios gratuitos y con poca variedad para cada edad, con el objetivo de ofrecer algo “para todos”, con horarios muy herméticos y una calidad inferior a la de los centros privados.
- Se advierte un reconocimiento de las estructuras deportivas dirigidas a las estudiantes en los centros suscritos a la universidad, valorando dichas instalaciones positivamente. Sin embargo, desconocen la oferta deportiva que existe en dichas instalaciones, transmitiendo falta de información y promoción.
- Demandan flexibilidad horaria, variedad y posibilidad de intercambiar actividades. Buscan un deporte más individual dentro de un espacio grupal, que permita personalizar el deporte y a la vez socializar.

“Hay mucha oferta de gimnasios, es más fácil, no hace falta tener una habilidad determinada como en los juegos clásicos. En los gimnasios puedes elegir lo que mejor se adapta a ti o te apetece más, tienes más libertad”.

Mujer 18-25 años, Granada

“Más equipos femeninos, clubes femeninos y con las mismas condiciones que los masculinos, que se hagan más competiciones femeninas”.

Mujer 18-25 años, Granada

La oferta pública en zonas urbanas

- Las mujeres maduras transmiten falta de información e interés en la oferta deportiva pública existente, salvo para el tema de la natación. No hay interés en informarse porque sienten que lo que se ofrece debe tener muy pocas plazas, y no estar adaptado a las capacidades individuales, proporcionando un equilibrio entre dinamismo e impacto de la actividad.
- Se da mucha importancia a la cercanía de los espacios deportivos a la hora de elegir la práctica deportiva. Les cuesta más desplazarse y se sienten más cómodas en su entorno, convirtiéndose la falta de instalaciones cercanas en un freno para elegir actividades municipales.
- En este sentido cobran relevancia las asociaciones de vecinos y de mujeres, que dentro de sus actividades ofrecen alguna actividad deportiva colectiva, también con poca variedad de disciplinas, con pocas plazas y por lo tanto es difícil acceder a ella.
- Demandan actividades al aire libre, más socializadoras y de generación de hábitos saludables, deporte preventivo o terapéutico, dentro de un plan integral que incluya nutrición, menopausia y deporte.

“Deportes específicos para la edad y la capacidad de cada uno. No me pueden poner con personas de 80 años porque me aburro”.

Mujer 55-70 años Almería

“Los aparatos que hay en los parques no se utilizan. Son para la tercera edad pero son peligrosos, no se usan”.

Mujer 55-70 años Almería

La oferta pública en zonas urbanas

- Entre las mujeres de más de 65 años aparece nuevamente la importancia del médico como prescriptor, pero con falta de seguimiento y orientación en los establecimientos que ofrecen clases destinadas a la tercera edad. En este sentido se demanda la presencia de un profesional en las propias instalaciones que le dé pautas sobre qué puede y no puede hacer. El miedo paraliza.
- **También las mujeres mayores demandan variedad:** un abanico de actividades más amplio y actual, incluyendo deportes adaptados a su edad, más terapéuticos, con un mayor número de plazas gestionadas correctamente (asistencia y listas de espera) y posibilidad de cambiar o variar la actividad deportiva.
- **En todos los grupos de edad se pide orientación** para quien desee iniciarse en el deporte, con jornadas de puertas abiertas para probar diferentes actividades, y apoyo para saber elegir.
- También de forma casi unánime se piden entrenadores y guías **profesionales cualificados y con experiencia** que transmitan seguridad, motivación y estén atentos a las necesidades de cada una gestionando las edades y capacidad de los diferentes participantes de un mismo grupo.



Valoración de las instalaciones deportivas públicas

Contexto actual de las instalaciones deportivas

- Los recursos deportivos y dotacionales son determinantes tanto para el ejercicio de cualquier deporte, como para la promoción e impulso de la actividad deportiva. De la investigación se deduce que, **a pesar de los cambios experimentados en los últimos años, las estructuras, las actividades y los estilos de funcionamiento más frecuentes carecen de perspectiva de género y priorizan las necesidades de los varones frente a las de las mujeres.**
- La sensación mayoritaria es que el volumen de infraestructuras deportivas es insuficiente. **La mayor parte de ellas están dirigidas al deporte de competición y su uso está más enfocado hacia el público juvenil y masculino.**
- **Las instalaciones deportivas públicas están dirigidas hacia disciplinas clásicas, de deporte competitivo, y se sienten frías, grandes y poco adecuadas para las necesidades y expectativas de las mujeres.** La falta de equipamiento o un equipamiento en malas condiciones y sin actualizar, son características que suman e inciden en la motivación e interés en la práctica deportiva.
- El deporte y la actividad física no son ajenos a las modas y tendencias. **Los deportes que van apareciendo se adoptan más rápidamente por la iniciativa privada** que no solo suelen tener espacios polivalentes para adecuarse a las nuevas tendencias, sino que son más ágiles para adaptarse a los cambios que marca el mercado. Este tipo de deportes es más practicado por las jóvenes y las mujeres de mediana edad, en zonas urbanas o semi urbanas, con cierto poder adquisitivo. Deportes como el Power, CrossFit, Body Pump, GAP, Fitboxing, HIIT, Spinning son algunos ejemplos de los más demandados por este sector de la población femenina actualmente.

Se necesitan estructuras modernas que respondan a las demandas actuales

- **Los espacios polivalentes son una gran solución para el aprovechamiento de las dotaciones deportivas.** Pero se distingue entre dar a un mismo espacio distintos usos en momentos distintos y simultanear en un mismo lugar distintas actividades con públicos diferenciados que manifiestan necesidades distintas.
- Las participantes transmiten que **no es adecuado dividir el polideportivo en dos zonas para practicar dos disciplinas diferentes al mismo tiempo** y que el entorno para la práctica deportiva que ellas buscan no se adapta a las características de estos espacios. Mujeres de mediana edad y mayores, con escasos recursos económicos se han encontrado en este caso valorándolo muy negativamente.
- También comentan hay un **insuficiente mantenimiento**, e incluso en algunos casos se destaca la falta de limpieza y adecuación de los alrededores y zonas de acceso.

“No hay instalaciones adecuadas para ciertos deportes, por ejemplo el Yoga. El polideportivo es una sala enorme que no acompaña, muy fría y también se usa para las extraescolares de los niños y no hay horas”
Mujer 40-55, Aracena

“El polideportivo es muy cutre, es muy antiguo y frío, las pistas tienen baches, agujeros, no hay mantenimiento. Los asientos están sueltos, los vestuarios están mal, no se pueden usar las duchas”.
Mujer 35-45 años, Villanueva de Córdoba



Cuanto más pequeña la localidad más necesidad de infraestructuras

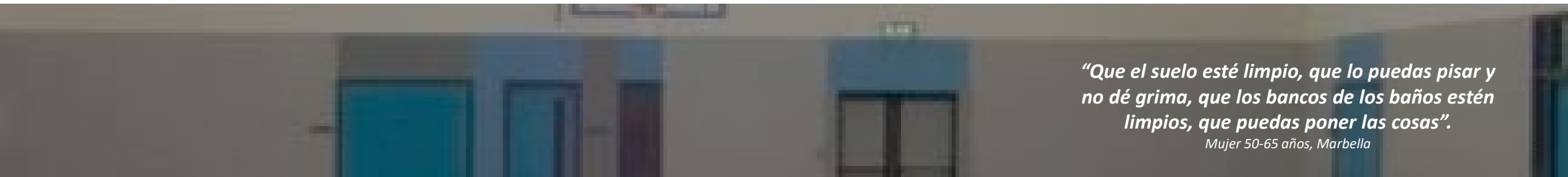
- Cuanto más pequeña es la localidad **menor oferta de instalaciones** y por lo tanto mayor dificultad de acceso a la práctica deportiva. En el mejor de los casos disponen de un polideportivo, piscina sin cubierta y pistas exteriores. No se dispone de salas polivalentes confortables, cálidas y seguras para la realización de un deporte más funcional y terapéutico,
- **La escasez de plazas es una constante en el discurso de las asistentes**, lo que lleva a demandar más instalaciones para poder aumentar los horarios y las plazas.
- Se percibe que las instalaciones municipales están **ocupadas la mayor parte del tiempo por actividades de los clubs y asociaciones de deportes infantiles**, limitando la flexibilidad horaria y la cantidad de la oferta para las personas jóvenes y adultas.
- **Por la limitación de plazas y espacios, el uso de instalaciones públicas se dirige a personas con bajos recursos económicos**. Las mujeres que se lo pueden permitir acceden a instalaciones y servicios privados.
- En las **zonas urbanas** se percibe mayor cantidad de espacios deportivos, sin embargo las jóvenes observan que la gestión de espacios no es la adecuada, mientras que **unos espacios deportivos están masificados otros se advierten infrautilizados**.

“Y hay pabellones municipales que no están bien gestionados, porque cerca hay otro que está más vacío”.

Mujer 18-25 años, Granada

Indoor, ¿qué se espera?

- Resumiendo, las mujeres entrevistadas quieren espacios pensados y diseñados para ser utilizados en diversas actividades optimizando al máximo los recursos disponibles y colocando el mobiliario y el material necesario, en emplazamientos de fácil acceso y cercanos.
- La características del tipo de instalaciones que demandan pasan por amplias salas de fitness y entrenamiento funcional con suficientes espacios para la demanda existente, con salas para la realización de actividades dirigidas en grupo que se caractericen por ser confortables, cálidas, acogedoras, armónicas, con buena ventilación y luz. Es importante alejar la práctica deportiva de la mujer de las enormes salas frías e incómodas de los pabellones.
- Estos espacios deberán incluir el equipamiento adecuado, que comprenda materiales de calidad, duraderos, ecológicos y renovables para diferentes prácticas deportivas tanto para las salas de fitness como para los deportes terapéuticos y de grupo.
- Las mujeres desean encontrarse con espacios donde exista un buen mantenimiento, limpieza e higiene, y son conscientes del trabajo necesario en cuanto concienciar al usuario del cuidado de estos espacios, así como implicar en esta responsabilidad a los clubs y asociaciones que utilizan las infraestructuras.



“Que el suelo esté limpio, que lo puedas pisar y no dé grima, que los bancos de los baños estén limpios, que puedas poner las cosas”.

Mujer 50-65 años, Marbella

Outdoor, ¿qué se espera?

- Los espacios deportivos al aire libre están en alza, principalmente debido a las secuelas que nos ha dejado la pandemia. En este caso también podemos diferenciar deportes convencionales al aire libre, que se relacionan con la competición y la juventud, más frecuentados por varones, y deportes dirigidos a la actividad física de hábitos saludables como las “Rutas de colesterol”, senderos, parques con máquinas y barras y espacios donde se puedan ofrecer clases de yoga, pilates, baile u otros.
- Estos espacios al aire libre se identifican con mujeres que buscan flexibilidad horaria, naturaleza e independencia. El deporte al aire libre es muy variado y demandado por cualquier edad o condición social. Cabe diferenciar entre disciplinas que requieren un equipamiento costoso (como el ciclismo, hípica, golf) y por lo tanto acceden mujeres con alto poder adquisitivo, y actividades que no requieren ningún equipamiento, pero sí un espacio adecuado, como andar.
- Tendencialmente se advierte que los ambientes exteriores están infrautilizados y se demanda la habilitación y mejor gestión de espacios naturales y urbanos al aire libre. Para ello sería necesario aumentar estos espacios tanto para la práctica individual (circuitos de ejercicios funcionales y calistenia adaptada a la mujer, rutas seguras y adecuadas para senderismo, ciclismo, andar y correr), como para actividades grupales dirigidas (yoga, pilates, baile, aerobio o taichi). Especialmente las mujeres mayores señalan la conveniencia de cierto asesoramiento para la utilización de los circuitos funcionales en el exterior, lo que facilitaría un uso más recurrente de los mismos.



Outdoor, ¿qué se espera?

- El tema de la inseguridad preocupa. Las mujeres son conscientes de que, lamentablemente, la actividad en el exterior en zonas con poca afluencia entraña ciertos riesgos que coartan su libertad para la práctica deportiva. Se demanda cierta seguridad y especialmente iluminación para el ejercicio al aire libre.
- En cuanto a las infraestructuras dirigidas a los deportes de equipo y competitivos (fútbol, atletismo, tenis, pádel...) se demanda mejorar el **mantenimiento y limpieza**, subsanar posibles **desperfectos** por el uso o por el paso del tiempo (baches, agujeros, grietas...) y **reponer** equipamiento (redes, cestas, balones, porterías...).
- Muchas de estas infraestructuras de exterior que se usan de forma particular, sobre todo tenis y pádel, necesitan mejorar la gestión y reserva de horarios, haciendo uso de las nuevas tecnologías, o solventando la dificultad de los sistemas actuales, en cuanto a la verificación de un uso real para que las pistas no se queden vacías.

“Las máquinas para la tercera edad en los parques al aire libre son peligrosas, no se usan, hace falta un profesional que explique su uso”.

Mujer 55-70 años, Almería



A modo de balance

Clara conciencia de la importancia de la actividad físico-deportiva

- Cada vez hay más mujeres que son conscientes de la importancia de una actividad físico deportiva constante, por los beneficios que reporta a nivel emocional y físico. Se reconocen resistencias individuales, como la pereza, para iniciarse o reiniciarse en la práctica deportiva, pero también existen factores sociales que merman la voluntad y motivación de las mujeres. En cualquier caso, el término deporte se nos antoja algo reduccionista y no recoge toda la variedad de actividad físico deportiva presente en nuestra sociedad actual, especialmente entre las mujeres.
- El empoderamiento femenino también llega al ámbito deportivo, desde las asociaciones de mujeres se tiene claro que la autosuperación en el deporte se proyecta a otros ámbitos de la vida: la seguridad, la confianza, la autoestima, da “alas “ a las mujeres para apropiarse de su vida. Con todo, sobre las mujeres sigue pesando la losa de años y años de patriarcado. Incluso las más jóvenes reconocen haberse sentido menos estimuladas en la escuela y la familia hacia el deporte, a pesar de que la sociedad en su conjunto es consciente de sus beneficios sociales, físicos y emocionales.
- Las mujeres seguimos careciendo de modelos en los que proyectarnos y referencias claras en el deporte que inciten a la práctica deportiva y al desarrollo de carreras profesionales en este ámbito. Solo recientemente parece que los medios de comunicación empiezan a dar importancia a la mujer en el ámbito del deporte profesional.

Los “otros” siempre por delante

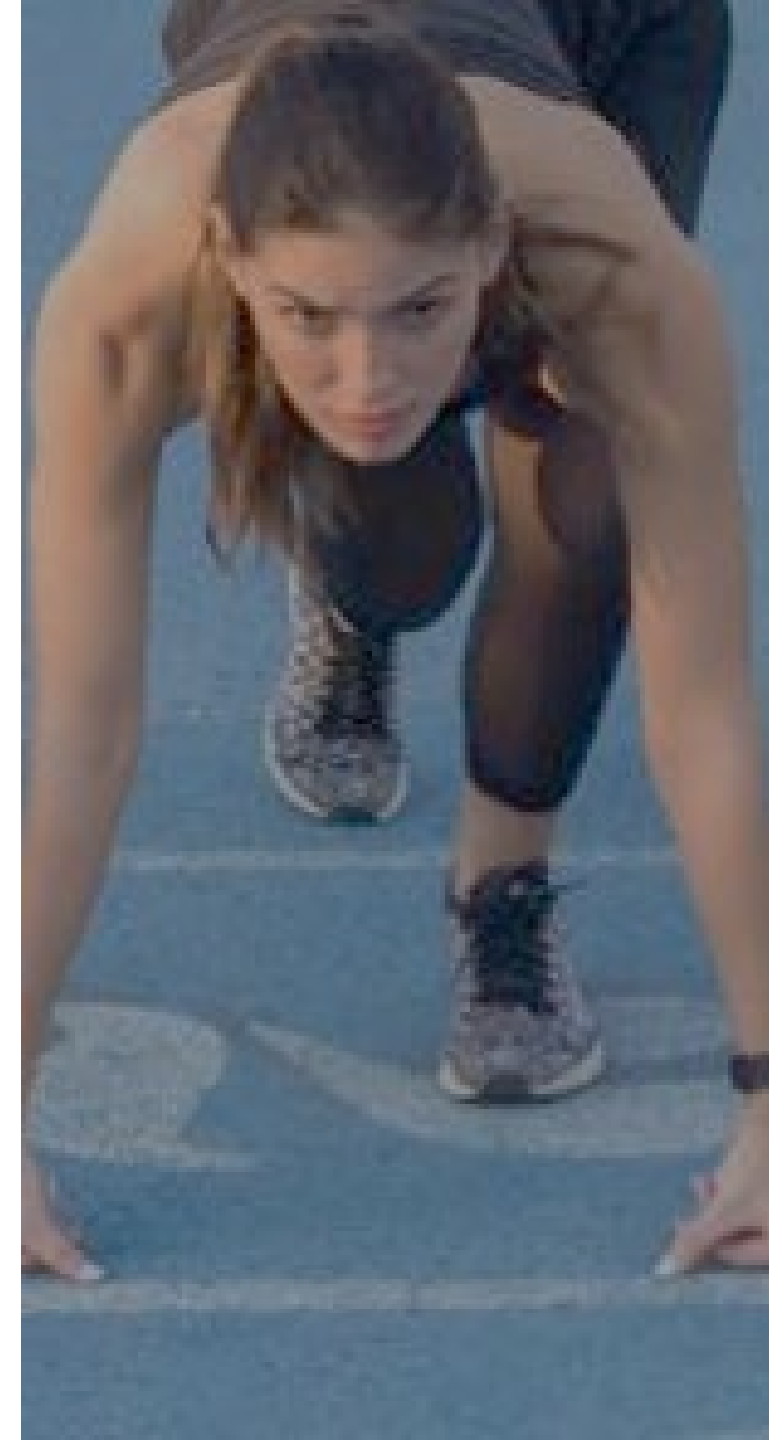
- La estética que se proyecta sobre el cuerpo femenino, e incluso sobre los modales que se esperan de una mujer, chocan con algunas disciplinas que potencian la musculatura y se desarrollan con violencia, como puede ser el rugby o las artes marciales. Este primer prejuicio condiciona desde el inicio la práctica deportiva de las mujeres.
- A pesar de los avances sociales de la mujer, ella sigue asumiendo de forma muy desigual el área de los cuidados. La tendencia a priorizar a los otros y la persistente desigualdad de roles en la pareja, genera que las mujeres renuncien a su propio espacio de autonomía a favor de los otros.
- A la doble/triple jornada se suma la maternidad como punto de inflexión donde la mujer se relega o limita al rol de madre, modificando hábitos y rutinas a ese fin. Renuncias que no se reflejan en sus parejas masculinas, al menos en la misma medida.
- Las exigencias de imagen corporal de las mujeres son otra de las trabas que encuentran en el camino. El culto al cuerpo, delgado y esbelto dificulta para algunas mujeres participar de unos espacios donde se sobrevalora la estética femenina y el cuerpo está muy expuesto. A ello hay que añadir la persistencia de micromachismos que producen malestar e indirectamente indican a las mujeres que están fuera de lugar.
- La escasa práctica deportiva en edades adultas en lugares cerrados para actividades cardio o aeróbicas y las dificultades de las mujeres para llevar a cabo una actividad física en solitario en el exterior, también entorpecen la práctica deportiva.
- La oferta deportiva pública se centra más, en general, en los varones; el tipo de instalaciones existentes —en opinión de las mujeres— correlaciona más con sus preferencias que con las de ellas. Pero además la oferta está más focalizada en las edades escolares y la tercera edad y se olvida de las necesidades de las mujeres activas de edades intermedias.

Falta de planificación de la oferta a las necesidades de la edad

- A medida que los cuerpos envejecen requieren necesidades específicas. La oferta municipal se olvida de las necesidades —tanto por disciplinas como por horarios— de las mujeres activas. Pareciera que en la planificación persisten estructuras androcéntricas que ubican a la mujer en el hogar, sin compromisos profesionales durante la jornada diaria.
- No se contemplan opciones que permitan la conciliación familiar, duplicando la oferta para padres y madres en los horarios de deporte de los hijos e hijas. Ni tampoco se facilitan ludotecas o guarderías que faciliten a los padres y a las madres practicar deporte.
- En un momento en el que las actividades al aire libre están en boga, se pide que se continúe mejorando la oferta pública, pero sobre todo que se potencie la seguridad para la práctica deportiva en el exterior y que se contemple que para sacarle partido a los circuitos funcionales se necesita asesoramiento.
- Las mujeres mayores solicitan de la Administración, además de entornos adecuados, asesoramiento médico-deportivo para evitar los miedos a las lesiones.
- La oferta privada se percibe más centrada en modalidades deportivas modernas y se proyectan más *cool*, más cómodas y mejor preparadas, ofreciendo un entorno más amable para la práctica deportiva. Sin embargo en las horas tardías del día concentran la oferta en actividades más demandadas por varones, entorpeciendo la incorporación de la mujer.

Necesidad de divulgar la importancia de la practica físico-deportiva

- Implementar y mantener campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física y el deporte para varones y mujeres desde la escuela, pero también desde otras instituciones, que incorporen jornadas abiertas dirigidas al deporte femenino para fomentar la igualdad en el deporte, dar a conocer distintas disciplinas y romper estereotipos.
- Implicar a las asociaciones, clubes y federaciones en el impulso del deporte femenino y en la gestión y mantenimiento de los espacios, generando colaboraciones entre las asociaciones y clubes para aumentar la participación y mejorando la gestión de los mimos.
- Las entrevistadas consideran que hay cierta infrautilización de las TIC para la gestión de plazas y reserva de pistas a nivel municipal.



Consideraciones específicas según la edad

“Es que llevo a mi hijo al fútbol y es una hora y media que estoy ahí sentada, que podía aprovechar, pero no hay nada que coincida en horario”.

Mujer 20-35, Sanlúcar de Barrameda

Jóvenes

- Facilitar los traslados para las competiciones y entre los municipios cercanos.
- Potenciación de liguillas femeninas.
- Mayor visualización del deporte femenino en redes sociales y medios de comunicación.
- Promoción del deporte desde la universidad.

Mediana edad

- Convenios con las empresas para fomentar el deporte desde lo laboral.
- Ludotecas, guarderías o posibilidad de compaginar horarios para la conciliación familiar.
- Transmitir los beneficios del deporte en general y en la atenuación de dolores y prevención de enfermedades en particular.
- Horarios compatibles con lo laboral.
- Fomentar movimientos asociativos integrales: deporte, nutrición, menopausia.

Mayores

- Formación de entrenadores/monitores especializados para orientar y personalizar la actividad deportiva.
- Adecuación de la actividad deportiva a la necesidad y capacidad individual y a la edad de 60-70 años: nivel de exigencia medio.
- Prescripción médica con orientación más amplia.
- Canales virtuales para la orientación y práctica deportiva segura.

DAFO

DEBILIDADES



- Pervivencia en algunos sectores de viejos estereotipos de “prácticas deportivas” supuestamente no adecuadas para mujeres.
- Menor vivencia-continuidad de la experiencia del deporte como espacio de socialización que en los varones. Menor presencia en el espacio “lúdico”.
- Dificultad de mantener-dar continuidad a la práctica de deporte de equipos en un espacio lúdico como sí está presente entre los varones.
- Menor participación de la mujer en competiciones deportivas (amateur).
- La dedicación al cuidado de otros miembros del hogar/familia dificulta que se reserve tiempo para una misma.
- Insuficiente presencia de perspectiva de género en la promoción de la práctica deportiva, por ejemplo, el efecto beneficioso en la menopausia.
- Percepción de difícil ajuste de horarios ofertados con horarios laborales y/o familiares.

- En los hábitat pequeños baja visibilización de la práctica deportiva entre mujeres.
- Dificultad de acceso a la práctica deportiva organizada en hábitats pequeños y medios, por la limitada oferta pública y en ocasiones inexistente oferta privada.
- Percepción de oferta pública limitada, menos variada y de menor calidad que la oferta privada.
- Imagen de menor formación de monitores de las instalaciones públicas que en las instalaciones privadas.
- Percepción de que la oferta pública se ajusta más a edades extremas: público infantil y mayores, siendo reducida para edades intermedias.
- Imagen de oferta pública anticuada, no ofrecimiento de “nuevas actividades”.
- En hábitat pequeños, idea extendida de instalaciones públicas poco confortables.

AMENAZAS



- Que no se asiente entre el colectivo de mujeres la idea del deporte/actividad física como factor importante en un concepto de salud integral.
- Que mujeres que deciden no continuar compitiendo, no encuentren espacios-oferta en la que poder desarrollar la disciplina deportiva desde un enfoque más lúdico.
- Que la percepción de una mayor oferta y ajuste a los intereses masculinos, desmotive el acercamiento a las instalaciones deportivas públicas. Desde la menor presencia de una cultura “lúdica o socializadora” de la práctica deportiva sea difícil poder desarrollar deportes de equipo.
- Que la percepción de oferta pública poco atractiva o no ajustada (actividad, horario, calidad...) suponga un total alejamiento de las instalaciones deportivas públicas.
- La ausencia de oferta o el escaso atractivo de la oferta en hábitats pequeños desmotive el desarrollo de cualquier actividad, en un contexto en el que la educación/motivación es de por sí menor.

- Que actividades organizadas percibidas como no ajustadas (perfil participantes; nivel...) sean percibidas-vividas como un entorno hostil que lleve al abandono.
- Que la imagen existente de las actividades organizadas en instalaciones públicas actúe de freno a acercarse a estas instalaciones dificultando que se actualice su imagen (actividades anticuadas, menor calidad...).
- Que entre sectores sociales menos privilegiados, la imagen de oferta poco atractiva que puede existir de la oferta pública desmotive/frene a la práctica deportiva.
- Que las mujeres de edades intermedias perciban que en las instalaciones públicas no hay oferta para ellas: nivel, horarios...
- Que a medida que avanza la edad crezca el temor a lastimarse por la práctica deportiva, facilitando que no se realice ninguna actividad.

FORTALEZAS



- Empoderamiento de las mujeres jóvenes en la reivindicación de igualdad en el espacio de la práctica deportiva.
- Vivencia más activa y líquida de la edad. Mantenimiento de estilos de vida activos en edades más adultas.
- Inscripción mayoritaria de la práctica deportiva en la esfera de lo saludable.
- Creciente desarrollo de una concepción de la práctica deportiva/actividad física dirigida al mantenimiento de una salud integral.
- Familiarización de la práctica deportiva/actividad física al aire libre en espacios públicos a partir de la pandemia.

- Normalización-extensión del seguimiento o realización de actividad física dirigida online a partir de la experiencia durante la crisis de la covid.
- Mayor uso del equipamiento de máquinas al aire libre en espacios públicos.

OPORTUNIDADES



- Aprovechar la mayor visibilidad que está teniendo el deporte de competición femenina y especialmente la creciente visibilidad del fútbol profesional femenino para romper estereotipos, fomentar la entrada de la mujer en todas las disciplinas deportivas.
 - En un contexto social que pone en valor la actividad física vs. el sedentarismo, promover la actividad física más allá de disciplinas deportivas. Promover el valor de la actividad física en el espacio cotidiano: prácticas saludables. Comunicar beneficios de la actividad física antes que de la práctica deportiva.
 - Promover “competiciones lúdicas” de deportes de equipo como espacio de socialización.
 - Promover actividades físicas dirigidas online o híbridas para fomentar espacios de encuentro y atención personal.
 - En un contexto social que cada vez se muestra más preocupado por la salud mental, promover los beneficios de la práctica deportiva en este campo, como facilitador del mantenimiento de una salud integral.
- Organizar actividades al aire libre en las zonas de máquinas o zonas recreativas. Potenciar actividades gratuitas en espacios públicos al aire libre.
 - Organizar actividades coincidiendo con el horario de actividades deportivas para edad infantil, para facilitar la conciliación de la vida personal y familiar.
 - Ofrecer en las instalaciones públicas servicio de orientación “de actividad física”, para anular los posibles temores a una práctica deportiva inadecuada.
 - Facilitar la entrada-incorporación a la práctica deportiva durante y después del embarazo desde el espacio de lo saludable (fortalecimiento suelo pélvico, hipopresivos...).
 - Desarrollo de jornadas abiertas en las instalaciones deportivas públicas que permitan el conocimiento de distintas disciplinas-prácticas deportivas.

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA:

MUJER Y DEPORTE

Noviembre 2022



Andalucía