

ARTIGOS

GÉNERO Y PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO DE ADOLESCENTES Y UNIVERSITARIOS

VIVIANNE OLIVEIRA GONÇALVES^IJUAN PARRA MARTÍNEZ^{II}**RESUMEN**

El objetivo ha sido investigar las diferencias de género y edad con relación a la práctica de ejercicio físico en una muestra de adolescentes y universitarios. Se aplicó un cuestionario a 442 estudiantes y se realizó grupos de discusión con 75 participantes de la Provincia de Toledo. Se ha observado que los chicos practican más ejercicio físico e invierten más tiempo en la práctica, independientemente de la edad. Los resultados apuntan que los objetivos y la motivación para la práctica de ejercicio físico son diferentes según el género, siendo encontrados estereotipos y la tradicional vinculación de género a los distintos deportes, aunque se observa que en algunos deportes la práctica es compartida.

GÉNERO • ESTEREOTIPOS • EDUCACIÓN FÍSICA • DEPORTE

GENDER AND PHYSICAL EXERCISE IN ADOLESCENTS AND COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

Our goal was to investigate gender and age differences regarding physical exercise in a sample of adolescents and higher education students in the Province of Toledo. A questionnaire was administered to 442 students, and discussion groups were held with 75 participants. Males were found to exercise more and to dedicate more time to physical exercises, regardless of age. Results for the focus groups indicate that the goals of and motivation for exercising can vary according to gender; we also found stereotypes and the traditional gender association with different sports, although practice is shared in the case of some sports.

GENDER • STEREOTYPES • PHYSICAL EDUCATION • SPORT

^I Universidade Federal de Goiás (UFG), Regional Jataí, Jataí (GO), Brasil; vivianefef@gmail.com

^{II} Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España; juan.parra@uclm.es

LE GENRE ET LA PRATIQUE D'EXERCICES PHYSIQUES CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

RÉSUMÉ

Ce travail examine les différences en termes de genre et d'âge concernant la pratique d'exercices physiques d'un échantillon d'adolescents et d'étudiants universitaires. Un questionnaire a été soumis à 442 étudiants et des groupes de discussion de 75 participants ont été établis à Toledo. On a observé que les garçons pratiquaient plus d'exercices physiques et investissaient plus de temps dans leur pratique, indépendamment de l'âge. Les résultats des groupes de discussion ont mis en relief que les objectifs et la motivation de la pratique d'exercices physiques sont différents selon le genre, et qu'ils reproduisent les stéréotypes, ainsi que les rapports traditionnels reliant certains sports à un genre en particulier, même si la pratique est partagée pour certaines modalités sportives.

GENRE • STÉRÉOTYPES • ÉDUCATION PHYSIQUE • SPORT

GÊNERO E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE ADOLESCENTES E UNIVERSITÁRIOS

RESUMO

O objetivo foi pesquisar as diferenças de gênero e idade com relação à prática de exercícios físicos em uma amostra de adolescentes e universitários. Foi aplicado um questionário a 442 alunos e se realizaram grupos de discussão com 75 participantes de Toledo. Observou-se que os meninos praticam mais exercícios físicos e investem mais tempo na sua prática, independentemente da idade. Os resultados dos grupos de discussão apontam que os objetivos e a motivação para a prática de exercício físico são diferentes de acordo ao gênero, sendo constatados estereótipos e a tradicional ligação do gênero aos diferentes esportes, embora em algumas modalidades esportivas a prática seja compartilhada.

GÊNERO • ESTEREÓTIPOS • EDUCAÇÃO FÍSICA • ESPORTE

EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, DIVERSOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS HAN DEMOSTRADO QUE LA práctica de ejercicio físico y/o deportivo, de forma regular, proporciona importantes beneficios para la salud (REINER-HENRICH et al., 2013; WARBURTON; BREDIN, 2017). Sin embargo, una de las principales problemáticas asociadas al estado de salud de la sociedad actual son los elevados índices de inactividad física (OMS, 2010; TROST; BLAIR; KHAN, 2014). La inactividad física puede acarretar varios problemas relativos a la salud como el sobrepeso, la obesidad, así como otras enfermedades derivadas como la diabetes, la hipertensión o problemas músculo-esqueléticos (MONASTA et al., 2010; McCARTHY et al., 2014; SELVENDRAN et al., 2018).

Otros estudios señalan que los niveles de práctica de ejercicio físico-deportivo sufren un descenso paulatino a medida que avanza la edad, especialmente en el caso de las mujeres (DUMITH et al., 2011, MURILLO PARDO et al., 2015). De hecho, algunos autores apuntan que en la última fase de la adolescencia y en la primera fase de la adultez se produce una caída pronunciada de los niveles de práctica de ejercicio físico y/o deportivo (COCCA; MAYORGA; VICIANA, 2013).

Respecto a las diferencias en los niveles de práctica físico-deportiva en función del sexo, existen muchos factores que pueden explicar que los hombres sean generalmente más activos que las mujeres, desde los estereotipos y diferencias de género que empiezan a formarse en las primeras edades a través de la influencia de la familia,

los amigos, las clases de Educación Física y otras actividades deportivas, hasta las motivaciones y actitudes hacia la práctica.

Según Blández, Fernández-García y Sierra (2007), en el campo de la actividad física y el deporte las investigaciones respecto a los estereotipos de género han centrado el enfoque principalmente desde tres perspectivas: a) la atribución de rasgos de masculinidad y feminidad y la orientación de los roles de género en la actividad física y el deporte; b) la integración de los rasgos y las características físicas en las diferentes actividades físico-deportivas con su subsiguiente estereotipia de género y c) los estereotipos en relación con la aceptabilidad social que reunían diferentes actividades, su tipificación de género y participación.

De esta forma, los investigadores ya no solo se preocupan de los resultados cuantitativos de práctica deportiva, destacando también los aspectos cualitativos. Las investigaciones se están orientando hacia los motivos de práctica de los jóvenes, las circunstancias que los motivan a realizar deporte o a dejar de hacerlo, la influencia del ámbito social en sus creencias y los cambios que provocan en éstas las experiencias vividas (FERNÁNDEZ-GARCÍA, 2007).

METODOLOGÍA

El trabajo se encuadra como una investigación descriptiva y de diseño trasversal. Se han empleado diferentes técnicas de investigación dentro de una aproximación combinada cuantitativa y cualitativa. La finalidad del estudio en la fase cuantitativa fue caracterizar la práctica de ejercicio físico-deportivo en función del género y la edad en una muestra de adolescentes (de 13 a 17 años) y de universitarios (de 19 a 27 años). Por otra parte, la fase cualitativa del estudio buscó identificar la percepción de los participantes respecto a los estereotipos más tradicionalmente relacionados con el cuerpo, el ejercicio físico y el deporte.

MUESTRA

La población del estudio está formada por adolescentes y universitarios de ambos sexos matriculados en centros públicos y en la universidad de la Provincia de Toledo (España). La elección de la muestra, en cuanto a centros y cursos, se realizó mediante muestreo incidental, respondiendo a la accesibilidad manifestada por el alumnado para llevar a cabo la recogida de datos necesaria al estudio propuesto.

La muestra en la fase cuantitativa del estudio quedó conformada por un total de 442 estudiantes (57.5% de chicos y 42.5% de chicas) distribuidos de acuerdo al perfil (237 adolescentes y 205 universitarios/as) en localidades distintas de la Provincia de Toledo: Toledo, Talavera de La Reina y Madridejos. La muestra del perfil de Adolescentes es de 237 alumnos (el 50.2% son chicos y el 49.8% son chicas), de los cuales el

27.4% estaba cursando 3º de la ESO, el 29.1% cursaba el 4º de la ESO y el 43.5% cursaba el 1º Bachillerato. Los participantes del perfil formado por Universitarios totalizaron 205 alumnos (el 65.9% de chicos y el 34.1% de chicas) de los cursos de Ciencias del Deporte (2º y 4º años) y Ciencias del Medio Ambiente (2º y 4º años) de la Universidad Castilla-La Mancha en Toledo. La edad de los chicos y chicas comprendió el intervalo de 14 a 17 años (3º ESO, 4º ESO y 1º BACH) y 19 a 27 años (2º y 4º Ciencias del Deporte y 2º y 4º Ciencias del Medio Ambiente).

Dentro de la muestra anterior y para la fase cualitativa de la investigación, se configuró un segundo grupo muestral con la finalidad de poder profundizar en las variables de estudio. La muestra en la fase cualitativa se constituyó de 75 alumnos en las localidades anteriormente mencionadas, que fueron divididos en diez grupos de discusión, uno por curso educativo y de acuerdo al género.

INSTRUMENTOS

Para obtener los datos de la fase cuantitativa se ha aplicado un cuestionario que presenta la identificación (nombre del centro, curso y número de cuestionario), además de datos referentes a edad, peso, talla, tipo y frecuencia de la actividad físico-deportiva realizada. La variable frecuencia de práctica de ejercicio físico-deportivo se ha estimado a partir de las preguntas del cuestionario que se han valorado a través de dos ítems: horas/semana y meses/año.

En lo referente al número de participantes por grupo de discusión, éste fue de cinco a seis personas, lo que corresponde a lo sugerido por Alonso (1998), quien considera que el número adecuado se da a partir de cinco personas. Se optó por constituir un guión con preguntas abiertas, que se relacionaron con la práctica de ejercicio físico y/o deportivo.

PROCEDIMIENTOS

Con el objetivo de contactar los participantes, fue enviada una carta de presentación del estudio, solicitando la colaboración de la institución a la dirección de los centros. Se pactó con los profesores y los directores los días en los que se podrían realizar la encuesta. Se aprovechó para entregar una hoja de consentimiento para ser firmada por los padres de los adolescentes menores de edad y que debería ser devuelta posteriormente a la investigadora. Todos los participantes encuestados accedieron voluntariamente a participar tras recibir las instrucciones de los investigadores.

ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos en la fase cuantitativa fueron analizados mediante el SPSS 17.0. Se ha realizado una estadística descriptiva empleando tablas de contingencias por género y edad. Para llevar a

cabo la formalización categorizada y codificada de los datos extraídos de las opiniones expresadas en el grupo de discusión, se ha utilizado el programa Atlas.ti. Se asignó un código de tres letras a cada cita y posteriormente a cada categoría. Realizado el proceso de codificación, se procedió a reagrupar los códigos por similitud de significado, lo cual dio lugar a la categorización.

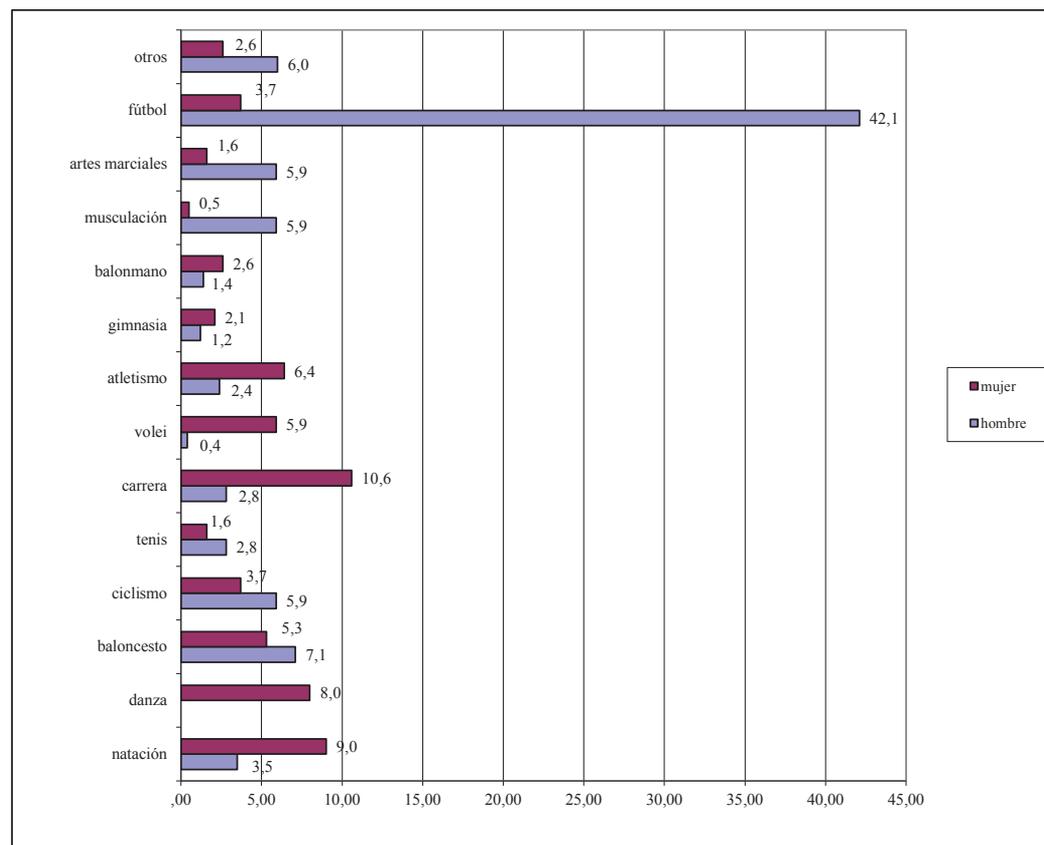
RESULTADOS

RESULTADOS DE LOS DATOS CUANTITATIVOS

De la totalidad de la muestra (N= 442), el 7.8% informa practicar algún tipo de ejercicio físico o deporte, aunque con frecuencias de práctica muy dispares, mientras que un grupo de participantes (22,2%) no lleva a cabo ningún tipo de ejercicio físico ($X^2=136.91$ y $p \leq .000$). Encontramos diferencias significativas entre chicos (89%) y chicas (62.8%) en relación a la práctica de ejercicio físico-deportivo ($X^2=43.01$ y $p=.000$), lo que indica que el número de chicos que practican deporte es significativamente superior al de chicas.

GRÁFICO 1

ESPECIALIDADES DEPORTIVAS MÁS PRACTICADAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO



Fuente: Elaboración propia.

Respecto a las diferencias de género en función de las especialidades deportivas, hallamos que el deporte más practicado por los chicos es el fútbol (42.1%), mientras que la participación de las chicas en dicho deporte es reducida (3,7%). Las chicas practican más la carrera (10.6%), la natación (9%), la danza (8%) y el atletismo (6.4%). Se resalta, por tanto, que las diferencias de participación de las chicas y los chicos en algunas actividades estereotipadas se mantienen, como el fútbol, por ejemplo. Sin embargo, se observa que el atletismo, la natación o el ciclismo parecen ser actividades en que la práctica es compartida.

Al analizar la participación en actividades físico-deportivas de acuerdo a los perfiles de edad de la muestra (adolescentes y universitarios) se observa que también es distinta en función del género del participante. En el grupo de adolescentes las diferencias son significativas (83.2% de chicos frente al 62.7% de chicas; $X^2=12.60$ y $p=.000$). Se observa, además, que los chicos adolescentes practican más el fútbol y las artes marciales, mientras que las chicas practican más la danza. Respecto al grupo de universitarios, también encontramos diferencias significativas en la práctica de ejercicio físico-deportivo (94.1% de chicos y 62.9% de chicas; $X^2=32.47$ y $p=.000$). Los universitarios practican más el fútbol y la natación en comparación con las universitarias. Tales resultados ponen de manifiesto que los chicos suelen practicar más deporte que las chicas, independientemente de la edad.

Por otra parte, hallamos que los universitarios practican más ejercicio físico e deporte que los chicos adolescentes (Tabla 1). No obstante, hay que considerar que la mayoría de los chicos universitarios son del curso de Ciencias del Deporte. Los universitarios practican más el fútbol, la natación y la musculación, mientras que los adolescentes se involucran más en las artes marciales.

Al comparar la práctica de ejercicio físico y/o deportivo de las chicas de acuerdo al perfil de edad no hallamos diferencias significativas (Tabla 1). Respecto a las especialidades deportivas más practicadas por chicas adolescentes y universitarias, hallamos que las adolescentes practican más la danza en comparación con las universitarias ($X^2=3.98$; $p=.043$).

TABLA 1
PORCENTAJE EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y DEL SEXO

AFD	CHICOS				CHICAS			
	NO	SÍ	X^2	P	NO	SÍ	X^2	P
adolescentes	16.8%	83.2%	7.63	.006**	37,3%	62.7%	.000	.984
universitarios	5.9%	94.1%			37,1%	62.9%		

Fuente: Elaboración propia.

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Cuando analizamos la práctica de ejercicio físico-deportivo en función de la edad en la muestra total del grupo de adolescentes, encontramos que la tendencia es disminuir la práctica, ya que el porcentaje en 3º de la ESO fue del 78.5%, en 4º de la ESO fue del 73.9% y en 1º Bachillerato fue del 68.9%, aunque las diferencias no sean significativas.

TABLA 2
PORCENTAJE EN LA FRECUENCIA DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

HORAS/SEMANA	0 A 1	2 A 3	4 O MÁS	χ^2	<i>P</i>
chicos	14.6%	34.3%	51.2%	49.45	.000***
chicas	42.5%	34%	24.5%		
MESES/AÑO	0 A 1	2 A 3	4 O MÁS	χ^2	<i>P</i>
chicos	11%	5.5%	83.5%	49.16	.000***
chicas	38.8%	6.4%	54.8%		

Fuente: Elaboración propia.

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Cuando discriminamos el perfil de edad y el tipo de ejercicio físico-deportivo, los chicos practican más que las chicas, así como invierten más tiempo en la práctica. En el grupo de adolescentes, los chicos obtienen un porcentaje más alto en relación al mayor tiempo destinado a la práctica de ejercicio y/o deporte, tanto en horas/semana ($X^2=23.65$; $p=.000$) como en meses/año ($X^2=13.5$; $p=.001$).

En el grupo universitarios, encontramos resultados similares al grupo anterior, es decir, los chicos obtienen un mayor porcentaje en relación a la frecuencia de práctica, mientras que las chicas manifiestan emplear menos tiempo. Los resultados son significativos tanto con relación a horas a la semana ($X^2=30.94$; $p=.000$) y meses al año ($X^2=39.33$; $p=.000$).

Asimismo, al comparar la frecuencia de la práctica de ejercicio físico y/o deporte de acuerdo al perfil de edad de la muestra (adolescentes y universitarios), encontramos diferencias significativas entre chicos adolescentes y universitarios respecto a las horas a la semana ($X^2=6.37$; $p=.041$) y con relación a los meses al año ($X^2=12.20$; $p=.002$). Por tanto, los resultados demuestran que, en comparación con los chicos adolescentes, los chicos universitarios invierten más tiempo en la práctica físico-deportiva.

Sin embargo, al comparar la puntuación de las chicas (adolescentes y universitarias), no hallamos diferencias significativas en relación a las horas a la semana y meses al año destinados al ejercicio físico o deporte.

RESULTADOS DE LOS DATOS CUALITATIVOS

Respecto al mayor interés y práctica de ejercicio físico-deportivo de los chicos en comparación con las chicas, los y las participantes de los grupos de discusión opinan que se debe a varios factores:

- la falta de hábitos deportivos e implicación de las mujeres en el deporte: “Sí, el deporte sí que lo practican, pero no tanto, porque no les gusta tanto. No les gusta estar sudada, les importa mucho su figura” (1º Bach masculino);
- los rasgos sexistas de algunos ejercicios físicos y/o deportes: “También hay que decir que hay ciertos deportes que son mayoritariamente de mujeres, por ejemplo, en el voleibol juegan infinitamente más mujeres que hombres. Gimnasia rítmica y estos que están más de moda... spinning, por ejemplo” (2º Ciencias del Medio Ambiente masculino);
- la existencia de estereotipos relacionados al hombre y a la mujer en la cultura occidental: “A lo mejor eso, a lo mejor es algo tradicional, es algo que está en la cultura. Tradicionalmente en España, la mujer a fregar y el hombre al bar o lo que sea. Entonces, el hombre siempre ha estado más tiempo fuera, siempre ha tenido más tiempo libre, entonces esto también ha condicionado” (4º ESO masculino);
- los objetivos y la motivación hacia la práctica de ejercicio físico o deporte son distintos de acuerdo al género: “Sí, las mujeres hacen más ejercicio para adelgazar, en plan ejercicio de cardio, correr, bicicleta, y los hombres son más de musculatura” (4º Ciencias del Deporte femenino); “Yo pienso que nosotras hacemos siempre por adelgazar, por el peso, la figura, y los chicos porque les encanta, por hobby y luego algunos ya en la musculación y todo eso. Los chicos suelen ser más activos” (4º Ciencias del Deporte femenino).

Por otra parte, los resultados del análisis cualitativo reflejan en su mayoría una opinión positiva hacia la práctica del ejercicio físico y del deporte como la mejor forma de lograr salud y bienestar físico, además de incrementar la buena apariencia física.

Sí, pero eso en generaciones anteriores a mí, yo te puedo hablar en mi generación cada vez hay más chicas que practican deporte. En mi clase...es que mi clase es que es muy puntual, pero sí que en las nuevas generaciones se practica más deporte, se tiene una concepción mayor de la necesidad vital de hacer ejercicio, o sea, que es porque lo tienes que hacer, necesitas estar en forma y tu vida lo va a notar - vas a vivir menos, vas a vivir peor, vas a tener enfermedades -, y yo creo que la gente se empieza a dar cuenta que hacer actividad física es algo que te llevas un beneficio, que te llevas bienestar y lo puede comprobar la gente. Entonces, las chicas que empiezan a comprobar que están mejor físicamente (¿a lo mejor

van por estética no?), pues eso es un factor para que se enganchen en el deporte. (4º Ciencias del Deporte masculino)

Aunque tengan claro respecto a los efectos positivos del ejercicio físico para la salud, los participantes señalan que no es del todo cierto que de la práctica de todo tipo de ejercicio físico o deporte se deriven exclusivamente efectos físicos y psicológicos beneficiosos. En este sentido, argumentan que el canon de belleza corporal en la actualidad ha provocado la adquisición de hábitos de vida poco saludables, donde la preocupación por la estética corporal es más importante que la preocupación por la salud.

Lo importante es que la gente se lo tome como hobby, como algo normal, de todo día, que es bueno, que es saludable. Ahora se está poniendo de moda, como se está dando tanta importancia al físico, a la imagen, se está poniendo de moda que es preciso hacer deporte porque ayuda a adelgazar. Entonces, la gente se obsesiona más por el ejercicio como arma de adelgazar, no como algo saludable. (4º Ciencias del Deporte femenino)

Otra cuestión que emerge del discurso de los grupos de discusión se refiere al conflicto del rol de género en las mujeres que practican deporte. Las participantes de los grupos de discusión, aunque coincidan respecto a la existencia de la presión social hacia un modelo estético corporal femenino que preconiza la esbeltez e incluso la delgadez excesiva, afirman que se sienten bien con su cuerpo al practicar un deporte.

Cuando practicas un deporte, a lo mejor te salen más piernas, pero no te importa. Son consecuencias de este deporte y que lo necesita. No pasa nada, sí te puedes quejar “es que tengo unas piernas muy grandes”, pero luego lo tienes asumido y no pasa nada. Luego lo intentas compensar un poco la parte de arriba, igualar un poco más y ya está. (4º Ciencias del Deporte femenino)

DISCUSIÓN

Los resultados indican que la mayoría practica ejercicio físico y deporte. Sin embargo, encontramos que los chicos alcanzan un porcentaje significativamente mayor de participación en comparación con las chicas (el 89% de los chicos y el 62.8% de las chicas). Asimismo, encontramos que los chicos invierten más tiempo que las chicas, independientemente de la edad.

Estos resultados son similares a los hallados por Fernández-García (2007). En la investigación realizada con 3.103 estudiantes de Primaria y ESO de las comunidades de Madrid y Castilla-La Mancha, el 72.8% informa practicar algún tipo de ejercicio físico o deporte al término de sus clases, y se perfila inicialmente un conjunto de escolares (27.2%) que no llevan a cabo ningún tipo de actividad. En dicho estudio, el 42.3% son chicas y el 56.8% son chicos, resaltando que los chicos logran una mayor puntuación en el índice de ejercicio físico practicado, ya que participan en más de un deporte, invierten más tiempo en la práctica y realizan deportes más intensos. Estas diferencias también se encuentran en investigaciones como la de Cordente Martínez (2006), realizada en Madrid, que encontró un 64% de chicos activos frente a un 36% de chicas, aunque las discrepancias entre géneros se sitúan más cuando se basan en la duración o la intensidad del ejercicio físico, tal como ha ocurrido en este estudio.

También en el estudio llevado a cabo por Labrado (2011), en una muestra de 826 estudiantes de 1º a 4º de la ESO de Castilla-La Mancha y cerca de 180 estudiantes de 1º ciclo de la ESO, los resultados relacionados a la práctica de ejercicio físico deportivo difieren en función del género. En el estudio se aplicó un cuestionario sobre la práctica de ejercicio físico y deporte y salud-bienestar, y la toma de una serie de medidas de composición corporal con el objetivo de estudiar el nivel de actividad física y de hábitos sedentarios. De acuerdo a los resultados, el 23% de la población no practica ejercicio físico de forma habitual y en varios de los factores del cuestionario (disfrute del ejercicio físico, competencia motriz, valoración del ejercicio físico), los chicos obtienen mejores puntuaciones que las chicas. Asimismo, tras la aplicación de un programa de ejercicio físico, se observó que las diferencias de género siguieron presentes, aunque hubo una mejora en todos los aspectos valorados, dejando claro el efecto positivo del programa.

En otro estudio realizado en ocho centros públicos de las comunidades autónomas de Madrid y Castilla-La Mancha con alumnos de Primaria y de Secundaria, Blández, Fernández-García y Sierra (2007) también constataron diferencias de género en relación a la práctica de ejercicio físico y deportivo. Los resultados obtenidos a partir de los grupos de discusión realizados demostraron que las actividades que requieren capacidades que implican fuerza, resistencia o son más activas, agresivas, o de riesgo se vinculan al género masculino. Sin embargo, aquellas actividades más tranquilas o relacionadas con el ritmo, la expresión, la elasticidad, la flexibilidad o la coordinación se vinculan al género femenino. Los discursos de los adolescentes señalaron que esta diferenciación se vincula con una orientación estética y recreativa de la práctica de las jóvenes frente a una orientación hacia la condición física y la performance deportiva en los chicos.

Las diferencias de género también están presentes en los datos de nuestro estudio cuando se analizan las especialidades deportivas practicadas. El deporte más practicado por los chicos es el fútbol, el baloncesto, las artes marciales y la musculación, mientras las chicas practican más la carrera, la natación y la danza. Sin embargo, observamos en este estudio que en algunas de las actividades la práctica es compartida, como en el atletismo, la natación o el ciclismo. Otros estudios han observado también mayores porcentajes de varones que practican deportes colectivos (fútbol, baloncesto), incluso participando en competiciones, mientras que las mujeres optan por las actividades individuales, o grupales con soporte musical, como danza, aeróbic, o ciclismo (GARCÍA FERRANDO; LLOPIS, 2011; ALONSO et al., 2014).

En los grupos de discusión, los participantes opinan que las diferencias de género en la práctica físico-deportiva se deben a la falta de hábitos deportivos e implicación de las chicas en los ejercicios físicos y/o deportivos, a los rasgos sexistas de algunas actividades o deportes, a la existencia de estereotipos relacionados al hombre y a la mujer en la cultura occidental, y al hecho de que los objetivos y la motivación para la práctica de ejercicio físico-deportivo son distintos de acuerdo al género. Asimismo, fueron unánimes en afirmar que la mayoría de las mujeres hace ejercicio físico por motivos estéticos, especialmente para adelgazar, mientras que a los chicos les interesan los aspectos competitivos y de rendimiento.

Martínez Baena *et al.* (2012) señalan que una de las razones que explican tales diferencias es que el género femenino suele buscar metas a largo plazo, orientadas hacia el mantenimiento de la salud y direccionadas a la estética o una imagen corporal deseada. Los hombres, al contrario, persiguen objetivos inmediatos, orientados a la diversión, la competición, las relaciones sociales o el propio disfrute en el deporte. En este sentido, Cambroneró *et al.* (2015) afirman que los hombres presentan valores más altos relativos a la motivación intrínseca y regulación integrada, ya que en las mujeres la motivación es extrínseca. Otros autores han atribuido estas diferencias a los estereotipos culturales existentes entre ambos géneros en lo que se refiere a la práctica de ejercicio físico-deportivo (FERNÁNDEZ-GARCÍA, 2007).

En lo que se refiere a las diferencias en función de la edad respecto a la práctica de ejercicio físico o deportivo, Labrado (2011) ha observado una tendencia negativa en lo que se refiere a la práctica a la medida que los estudiantes avanzan en edad y curso escolar. De hecho, la investigación llevada a cabo por Pavón y Moreno (2006) identifica el momento de comenzar sus estudios en la Universidad con el abandono de tal práctica, ya que deben dedicar muchas horas al estudio con la consiguiente reducción del tiempo de ocio. Sin embargo, para interpretar nuestros resultados de forma adecuada hay que tener en cuenta que

una parte de la muestra de nuestra investigación está formada por universitarios de Ciencias del Deporte y por su relación con el ambiente deportivo practican más ejercicios físicos y/o deporte. Ya en el análisis respecto a la práctica deportiva en función de la edad en el grupo de adolescentes, encontramos que la tendencia es disminuir la práctica, ya que el porcentaje en 3º de la ESO es del 78.5% de estudiantes, en 4º de la ESO es del 73.9% y en 1º Bachillerato es del 68.9%.

Respecto a la práctica de ejercicios físicos, los participantes de los grupos de discusión destacan aspectos positivos y negativos. Opinan que en la sociedad actual es cada vez más común la práctica de ejercicios físicos por motivos estéticos, lo que consideran negativo, como ocurre en los casos de anorexia y vigorexia. Por otra parte, al resaltar los puntos positivos afirman que se puede practicar por el mero placer que esto reporta y por los beneficios que se observan en el humor y en el estado de ánimo.

Otro aspecto se refiere al conflicto del rol de género en las mujeres que practican deporte. Es decir, hay un rol, una definición social de feminidad y un conjunto de expectativas sociales de ella como mujer que pueden entrar en conflicto con su conducta deportiva y con las características que la acompañan de agresión, competitividad, fuerza, etc. Sin embargo, las participantes de los grupos de discusión afirman que tal conflicto no llega a ser un problema, ya que la práctica deportiva es lo más importante, aunque reconozcan la existencia de roles de género e incluso la existencia de un modelo estético corporal femenino que preconiza la delgadez excesiva, lo que muchas veces no es el prototipo corporal de una atleta.

Según Fernández-García (2007) existe cierta evolución social en la representación de los estereotipos de género más tradicionales relacionados con el ejercicio físico y el deporte, aunque todavía se mantienen y siguen presentes en la educación. Varios estudios muestran que el alumnado vincula los deportes de hombres como aquellos que implican agresividad, contacto físico, fuerza y competición, mientras que los deportes de mujeres son los que implican flexibilidad, expresión corporal y ritmo (BLÁNDEZ; FERNÁNDEZ-GARCÍA; SIERRA, 2007; ZARAVIGKA; PANTAZIS, 2012). Así como en esta investigación, tales estudios destacan la influencia del proceso de socialización respecto a los estereotipos de género y la práctica físico-deportiva, lo que también se ve reflejado en los estereotipos relacionados al cuerpo y al hecho de que los hombres buscan el culto a la musculatura y las mujeres buscan la delgadez y una silueta esbelta.

CONCLUSIONES

Las conclusiones generales que se exponen a continuación reúnen y relacionan los principales resultados obtenidos y se organizan considerando el género como eje central. Los resultados indican que

los chicos presentan unas tasas de práctica de ejercicio físico-deportivo muy superiores en comparación con las chicas. Los chicos practican más ejercicio físico e invierten más tiempo en la práctica (horas a la semana y meses al año), independientemente de la edad.

Las especialidades deportivas más practicadas por los chicos son el fútbol, el baloncesto y los deportes de combate (adolescentes y universitarios). En las chicas, las actividades más practicadas son la carrera, la natación (universitarias) y la danza (adolescentes). Se percibe así que la participación en actividades físico-deportivas estereotipadas se mantiene, aunque se observa que en algunos deportes la práctica es compartida, como en la natación y el ciclismo.

Respecto a la variable edad, los resultados indican que los universitarios practican más ejercicio físico-deportivo que los adolescentes. Entre las chicas no se encontraron diferencias significativas.

En el discurso de los participantes de los grupos de discusión, en relación a la práctica de ejercicio físico y deporte, apuntan la falta de hábitos deportivos e implicación de las mujeres en la práctica de ejercicio físico y afirman que los objetivos y la motivación para la práctica son distintos de acuerdo al género. Las chicas suelen practicar ejercicios para mantener la línea y tener buen aspecto físico, mientras que los chicos buscan los ejercicios o deportes porque les gusta competir, hacer carrera deportiva y ser más activos.

Los resultados obtenidos revelan la importancia de promover medidas y planes de intervención que permitan equiparar la práctica deportiva indistintamente del género, eliminando barreras socioculturales que puedan influir en la adhesión a una práctica u otra en función del género.

REFERENCIAS

ALONSO, Luis Enrique. *La mirada cualitativa en sociología*. Madrid: Fundamentos, 1998.

ALONSO, Francisco J. et al. Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, v. 7, n. 4, p. 137-142, 2014. doi: 10.1016/j.ramd.2014.08.001.

BLÁNDEZ, Júlía Angé; FERNÁNDEZ-GARCÍA, Emília; SIERRA, Miguel Ángel. A. Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, v. 11, n. 2, p. 1-21, 2007.

CAMBRONERO, Miguel et al. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, v. 10, n. 2, p.179-186, 2015.

COCCA, Armando; MAYORGA, Daniel; VICIANA, Jesus. Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, v. 8, n. 2, p. 359-372, 2013.

CORDENTE MARTÍNEZ, Carlos Alberto. *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E.S.O. del municipio de Madrid*. 2006. 290 f. Tesis (Doctorado en Ciencias del Deporte) – Universidad Castilla-La Mancha, Toledo, 2006.

DUMITH, Samuel de Carvalho et al. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, v. 40, p. 685-698, 2011. doi: 10.1093/ije/dyq272.

FERNÁNDEZ-GARCÍA, Emília (Coord.). *Estudio de los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte en los centros docentes de educación primaria y secundaria: evolución y vigencia*. Diseño de un programa integral de acción educativa. Madrid: Instituto de la Mujer, Subdirección General de Estudios y Cooperación, 2007.

GARCÍA FERRANDO, Manuel; LLOPIS, Ramón. *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes, 2011.

LABRADO, Sílvia S. *Diferencias de género en los niveles de práctica de actividad física y hábitos saludables en la población adolescente de Castilla-La Mancha: eficacia de un programa de intervención*. 2011. 360 f. Tesis (Doctorado en Ciencias del Deporte) –Universidad Castilla-La Mancha, Toledo, 2011.

MARTÍNEZ BAENA, Alejandro César et al. Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, v. 22, p. 43-48, jul./dic. 2012.

MCCARTHY, Margaret M. et al. Predictors of physical inactivity in men and women with type 2 diabetes from the detection of ischemia in asymptomatic diabetics (DIAD) study. *The Diabetes Educator*, v. 40, n. 5, p. 678-687, 2014. doi: 10.1177/0145721714540055.

MONASTA, Lorenzo et al. Early-life determinants of overweight and obesity: a review of systematic reviews. *Obesity Reviews*, v. 11, n. 10, p. 695-708, 2010. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00735.x.

MURILLO PARDO, Berta et al. Factors associated with compliance with physical activity recommendations among adolescents in Huesca. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 24, n. 1, p. 147-154, 2015.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: La Organización, 2010. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=4C03C9B11B17F7A713851FA189C847D6?sequence=1. Acceso en: 30 mayo 2017.

PAVÓN, Ana; MORENO, Juan António. Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 6, n. 1, p. 53-67, 2006.

REINER-HENRICH, Miriam et al. Long-term health benefits of physical activity: a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, v. 13, n. 1, p. 2-9, 2013. doi: 10.1186/1471-2458-13-813.

SELVENDRAN, Subothini Sara et al. Treatment of obesity in young people: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Surgery*, p. 1-12, 2018. doi:10.1007/s11695-018-3285-x.

TROST, Stewart; BLAIR, Steven N.; KHAN, Karim M. Physical inactivity remains the greatest public health problems of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that works as a framework”. *British Journal of Sports Medicine*, v. 48, n. 3, p. 169-170, feb. 2014. doi: 10.1136/bjsports-2013-093372.

WARBURTON, Darren; BREDIN, Shannon S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437.

ZARAVIGKA, Katerina; PANTAZIS, Vassilis. Equality of the genders in physical education: the students' perceptions. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 12, n. 3, p. 350-357, 2012.

Recibido el: 03 JUNIO 2018 | Aprobado para publicación el: 25 SEPTIEMBRE 2018



Este es un artículo de acceso abierto que se distribuye en los términos de la licencia Creative Commons hace tipo BY-NC.