



# El deporte femenino, ese gran desconocido

Editora: Begoña Marugán Pintos

**uc3m**

Universidad **Carlos III** de Madrid

Vicerrectorado de Política Científica

Instituto de Estudios de Género

# **El deporte femenino, ese gran desconocido**

# **El deporte femenino, ese gran desconocido**

**Begoña Marugán Pintos (ed.)**

Fotocomposición y maquetación: Clara Sainz de Baranda Andújar

**Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid. 2019**



Creative Commons Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Edición electrónica disponible en internet en e-Archivo:

<http://hdl.handle.net/10016/28386>

ISBN: 978-84-16829-39-2

La responsabilidad de las opiniones emitidas en este documento corresponde exclusivamente de los/as autores/as. El Instituto Universitario de Estudios de Género de la Universidad Carlos III de Madrid no se identifica necesariamente con sus opiniones. Instituto Universitario de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid. 2019

## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO. - Begoña Marugán Pintos .....</b>	<b>7</b>
<b>I BLOQUE. APROXIMACIÓN AL DEPORTE FEMENINO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Actividad física, salud y mujer. - Sergio Marín García, Javier Martínez Ferreiro y Carlos Núñez Fernández .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Vulnerabilidad e invisibilización del género en el deporte: un acercamiento a las relaciones en el contexto. -Marta Eulalia Blanco García .....</b>	<b>31</b>
<b>3. Análisis sociológico del deporte femenino. - Begoña Marugán Pintos.....</b>	<b>45</b>
<b>II BLOQUE. FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EN EL DEPORTE FEMENINO .....</b>	<b>69</b>
<b>4. Igualdad de género en el deporte universitario: situación actual y actuaciones para el cambio. -María José Camacho Miñano, Maite Gómez López y Élide Alfaro .....</b>	<b>71</b>
<b>5. “Participación femenina en actividad física y deporte en la Universidad Carlos III de Madrid”. - Teresa Núñez Bernardos y Janeth Souto García</b>	<b>89</b>
<b>6. La asignatura pendiente: periodismo deportivo en internet. -Clara Sainz de Baranda Andújar .....</b>	<b>101</b>
<b>7. Entrenamiento específico para mujeres. - Alberto García Bataller .....</b>	<b>117</b>
<b>III BLOQUE. HABLAN LAS DEPORTISTAS .....</b>	<b>141</b>
<b>8. Una vida redonda. - Lucía Zumalacárregui Martínez .....</b>	<b>143</b>
<b>9. Enganchada al deporte. - Raquel Gallego Piñeiro.....</b>	<b>155</b>
<b>IV BLOQUE. ACTIVISMO Y ASOCIACIONISMO COMO ACCIÓN COLECTIVA.....</b>	<b>167</b>
<b>10. Las relaciones laborales en el deporte. - M<sup>a</sup> José López González .....</b>	<b>169</b>
<b>11. Asociacionismo en el deporte. - Fe Robles Fernández .....</b>	<b>179</b>
<b>12. Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional. - Mar Más .....</b>	<b>187</b>

# ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y MUJER

## PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND WOMEN

SERGIO MARÍN GARCÍA\*

*Universidad de Alcalá*

<https://orcid.org/0000-0002-8546-479X>

JAVIER MARTÍNEZ FERREIRO\*

*Universidad de Alcalá*

<https://orcid.org/0000-0001-5384-5419>

CARLOS NÚÑEZ FERNÁNDEZ\*

*Universidad de Alcalá*

<https://orcid.org/0000-0001-5191-2833>

**Resumen:** El concepto de salud ha evolucionado y, actualmente, no solo abarca el aspecto físico. La práctica de actividad física y deporte supone un importante beneficio para la población femenina a diversos niveles. Resulta preocupante que, especialmente en los grupos de edad que definen a la población más joven (15 a 24 años), la diferencia entre hombres y mujeres físicamente activos sea considerable. En este sentido, es de vital importancia analizar los motivos que conducen a la mujer hacia una práctica menor. En este capítulo se centra la atención en dar una visión general y actual de la relación de la mujer con la actividad física y el deporte. De forma especial, se analiza la etapa de la adolescencia, señalada por diversas entidades y reconocidas investigaciones como una etapa clave para la adhesión de la mujer a una vida activa y saludable.

**Palabras clave:** Actividad física, salud, mujer, adolescencia.

**Abstract:** The concept of health has evolved and, at present, not only encompasses the physical aspect. The practice of physical activity and sport represents an important benefit for the female population at different levels. Therefore, it is alarming that, especially in the age groups that define the younger population (15 to 24 years old), the difference between physically active men and women is considerable. In this regard, it is vitally important to analyze the motives that lead women to a lesser practice. This article focuses on giving an overview and current view of the relationship between women and physical activity and sport. In particular, the stage of adolescence is analyzed, indicated by various entities and recognized research as a key stage for the accession of women to an active and healthy life.

**Keywords:** Physical activity, health, women, adolescence.

### Sumario

1. Actividad física saludable. – 1.1. Deporte. – 1.2. Ejercicio físico – 2. Perspectiva general de la práctica deportiva por género. – 2.1 Principales motivaciones – 2.2. Barreras que encuentran las mujeres para participar en la práctica deportiva. – 3. Perspectiva general de la actividad física en la etapa de la adolescencia. – 3.1. Adolescencia y actividad física. – Mujer adolescente y actividad física. – 4. Imagen corporal y autoconcepto. – 5. Conclusión. – 6. Bibliografía.

---

\* sergio.maring@edu.uah.es

\* javier.martinezferre@uah.es

\* carlos.nunez@uah.es

## 1. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Afortunadamente, en la sociedad actual, cada vez es más frecuente comprobar que el término salud se adhiere al concepto de actividad física. Asimismo, se ha extendido y reconocido el beneficio que la actividad física tiene sobre la salud sobre diferentes grupos de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la salud como un estado completo de bienestar, atendiendo a lo físico, mental y social. De esta forma, rompe con el concepto tradicional que se basaba de forma restrictiva en la ausencia de enfermedades. Por otro lado, cabe destacar que el concepto ha evolucionado, pero que sigue influido de forma determinante por valoraciones subjetivas. En este sentido, es posible apuntar la incidencia de factores como las situaciones de malestar o desagradables sobre el estado de salud de cada persona. La influencia de una cultura determinada también repercutirá sobre los aspectos que abordamos en este capítulo.

Siguiendo a la mencionada organización, se consideraría actividad física a cualquier tipo de movimiento que realizamos con el cuerpo y que se produce como consecuencia de la activación de los músculos esqueléticos, resultando un gasto de energía.

La práctica de actividad física, el ejercicio físico y el deporte repercuten de forma positiva en la salud de las mujeres a diferentes niveles tales como la salud cardiovascular, el sistema inmunológico, el metabólico o el hormonal, entre otros (Nelson y Andrea, 2018). La investigación llevada a cabo por Nelson y Andrea sobre la actividad física y el ejercicio en la mujer pone de manifiesto la importancia de atender al hecho de que gran cantidad de investigaciones coinciden en que en torno al 40% de la población femenina no cumple con las recomendaciones mínimas de la OMS. De igual modo, en el estudio de los citados investigadores, se pueden encontrar los predictores para que una mujer sea físicamente activa en el futuro; interesante, porque parece que la mujer dispone de menos tiempo libre, pero, además, el tiempo ocupado en la actividad física es escaso. En la investigación se definen tanto las consecuencias de la inactividad física como los efectos positivos de realizar dicha actividad. Conviene acudir a la citada investigación para observar las particularidades fisiológicas de la respuesta de la mujer ante el ejercicio y comprender las características específicas de la mujer para conocer las recomendaciones básicas más adecuadas.

En este primer apartado, se van a clarificar las diferencias entre los conceptos de: actividad física, deporte y ejercicio físico. Estos conceptos no se refieren a lo mismo y es importante entender las diferencias entre ellos para no cometer errores. Algunas personas no practican actividad física porque la referencia que tienen del deporte es fundamentalmente el de alto rendimiento. Debido a diversos motivos como, por ejemplo, la educación recibida, las creencias personales o la influencia de los medios de comunicación, entre otros, es posible que muchas personas tengan una imagen distorsionada de la actividad física.

## 1.1. Deporte

Tomando como referencia a la Real Academia Española (2018) - y contextualizando el término para diferenciarlo de la actividad física y del ejercicio físico-, el concepto de deporte se refiere a la actividad física que es ejercida a modo de juego o de competición. Ligando su práctica a entrenamiento y a determinadas normas.

El problema que podemos encontrar en este punto es que gran parte de la población tiene como referencia el deporte espectáculo o el deporte profesional y esto puede configurar una percepción equivocada. De hecho, es discutible que algunos rendimientos alcanzados en el deporte profesional o espectáculo puedan considerarse como saludables.

En este punto, podríamos reflexionar sobre que las referencias al deporte masculino son más frecuentes y ensalzadas que, por norma general y extendida, las que provienen del deporte femenino.

## 1.2. Ejercicio físico

Retomando las indicaciones de la OMS (2018), el ejercicio físico supone una variedad de actividad física que es planificada, con una estructura determinada, repetida en el tiempo y con el claro objetivo de mantener uno o varios componentes de lo considerado como aptitud física.

En este caso, es importante considerar que el objetivo reside, principalmente, en aumentar los niveles de condición física. Para ello, se realizan diversos movimientos del cuerpo siguiendo una estructura y una planificación determinadas.

Tal y como apuntan Aznar y Webster (2016), se requiere una estructura que no es necesaria en el caso de pretender efectuar actividad física. Por tanto, se presenta como necesario un mayor conocimiento y control de los movimientos.

Si permitimos que las y los adolescentes no realicen la actividad física necesaria para su edad, aumentamos la posibilidad de que se produzcan importantes problemas de salud.

## 2. PERSPECTIVA GENERAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO

La Comisión Europea<sup>1</sup> puso la atención sobre un importante dato al indicar que, con carácter general, los hombres europeos realizaban más deporte que las mujeres. En este sentido, señalaban de forma especial la marcada diferencia en el grupo de edad comprendido entre los 15 y los 24 años, donde los hombres jóvenes destacaban claramente por realizar mayor ejercicio físico.

En datos más actuales del último Eurobarómetro<sup>2</sup> se apunta una tendencia al alza de las personas que no realizan ejercicio o deporte, en concreto, se ha pasado de un 42% a un 46%. Algunos datos interesantes derivados del citado informe arrojan que entre los

---

<sup>1</sup> Eurobarometer (2010). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

<sup>2</sup> Eurobarometer (2018). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.



principales objetivos para la práctica de actividad física se encuentran la mejora de la salud y el acondicionamiento físico, siendo la falta de tiempo el principal obstáculo que impide una vida más activa.

Parece que, en España, el 46% de las personas no realizan nunca ningún tipo de deporte o ejercicio, en línea con la media europea. Si analizamos los datos con mayor detalle, y atendemos a las posibles diferencias de género, no existe una gran diferencia entre la media europea y la española.

Sin embargo, si nos fijamos en las diferencias entre hombres y mujeres que no practican ejercicio o deporte en España, podemos comprobar importantes diferencias. La tendencia es mayor hacia la no práctica en las mujeres en todos los grupos de edad. Aunque a medida que pasa el tiempo parece equipararse, resulta especialmente preocupante que en los más jóvenes, los grupos de edad de 15 a 24 y de 25 a 39, las diferencias entre género son las mayores.

Por otro lado, informes como el de Women and Sport de Nielsen (2016) sugieren tendencias muy positivas y optimistas para la mujer y el deporte. Del mismo informe, se puede considerar de especial relevancia que la mayor influencia para el abandono de la práctica de actividad física y deporte en la mujer se produjese en los años 70, altamente relacionado con el sistema educativo de aquella etapa.

Tal y como se apuntaba en el párrafo anterior, la señal positiva es que, en la actualidad, la evolución ha permitido que la diferencia entre hombres y mujeres sea menor. Cada vez son más las mujeres que practican deporte. De igual modo, ha aumentado el interés de la mujer por el deporte.

Parece que, el hecho de practicar deporte en edades tempranas, vinculado a la etapa escolar, supone un aumento considerable en el interés que esas mujeres tienen a lo largo de su vida hacia el mismo. La tendencia es muy superior si se ha disfrutado del deporte en la escuela, esto es un hecho sobre el que merece la pena dedicar atención desde las diferentes entidades sociales y públicas que pueden favorecer que esto ocurra en mayor medida.

En los siguientes apartados, se destacan los puntos clave en la relación de la mujer y el deporte.

## **2.1. Principales motivaciones**

Algunos de los motivos más importantes, apuntados por las mujeres, para la práctica de la actividad física y el deporte son la búsqueda de la salud general, la pérdida de peso o el sentimiento gratificante que les produce.

Por otro lado, también se apuntan diversos aspectos como lo son el alivio del estrés, la conexión y el estar cerca de personas con pensamientos afines, así como salir de casa.

En línea con lo anterior, es posible comparar lo descrito con otras investigaciones (Alfaro, 2009) que indican que, respecto a los motivos principales para la práctica deportiva, entre la población masculina y la femenina existe una tendencia clara a coincidir en aspectos saludables. Pero existen diferencias a analizar, como, por ejemplo, que entre la población masculina los objetivos de diversión y actividad física como forma

de pasar el tiempo, o interés en la práctica de deporte en sí misma, son de lo más destacados. Mientras que, para las mujeres, resulta más importante el mantenimiento o mejora de la salud, dejando en un lugar menos relevante los objetivos de diversión o forma de ocupación del tiempo libre.

Asimismo, basado en las mismas investigaciones, parece que el 49% de la población joven, entre 15 y 24 años, apunta que no realiza deporte por la falta de tiempo y, por otro lado, un 43%, alude que el motivo fundamental es porque no se siente atraída hacia su práctica. Estos datos tienen su origen en los importantes análisis que lleva a cabo en nuestro país el destacado investigador García Ferrando, que ha analizado estos aspectos a lo largo de largos períodos de tiempo.

## **2.2. Barreras que encuentran las mujeres para participar en la práctica deportiva**

Respecto a los motivos que impiden o dificultan la práctica deportiva, algunos de los más habituales que apuntan las mujeres son el considerarlo fuera de la zona de confort, el miedo al fracaso, el sentimiento de vergüenza o el temor a no cumplir con las propias expectativas creadas.

De igual modo, también influye, entre otros factores, el miedo a sufrir algún tipo de lesión.

Conocer y entender todo lo descrito con anterioridad permite realizar un análisis de necesidades mucho más exhaustivo y, por tanto, probablemente más acertado. De esta forma, se podrán proponer las medidas oportunas para lograr, cada vez más, una mayor presencia de la mujer en el ámbito de la actividad física y el deporte.

De igual modo que en el apartado anterior, lo descrito aquí por el informe Nielsen puede ser completado con las aportaciones de otras investigaciones.

En este sentido, parece que a medida que se produce un incremento en la edad, las mujeres van desligándose progresivamente de la actividad física y el deporte, si lo comparamos con la población joven masculina. Los motivos son diversos, pero es posible analizar que la falta o escasez de referencias deportivas de alto rendimiento o deporte de élite para la mujer es un aspecto relevante.

La sociedad actual conlleva un ritmo de vida que deja poco espacio al tiempo libre dedicado al disfrute de la persona.

Si a lo descrito hasta este punto, le sumamos que existe una falta de modelos que sirvan como referencia para la población femenina, se complica la tarea de instar a la población femenina hacia una práctica y ocupación físicamente activa de su tiempo libre (Martínez y González, 2017).

### 3. PERSPECTIVA GENERAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Tal y como se ha señalado en párrafos anteriores, resulta de especial atención y preocupación la inactividad que se produce en las mujeres jóvenes europeas<sup>3,4</sup>. Es por este motivo que, a continuación, se centra la atención en el análisis de la etapa de la adolescencia.

El comportamiento de las personas en la etapa de la adolescencia es un tema de actualidad y sujeto a un intenso debate. A lo largo del tiempo ha sido motivo de continuos e intensos debates en diferentes ámbitos profesionales, tales como la psicología o la educación. De igual modo, ha sido motivo de análisis e interés para las entidades políticas, sociales y familiares (Lozano, 2014). Para llevar a cabo un análisis desde la perspectiva de género, es preciso considerar e interpretar los acontecimientos tomando como referencia el desarrollo psicoevolutivo ligado a la persona, en este caso, en la adolescencia.

El concepto de adolescencia es aún más ambiguo que los conceptos de juventud o pubertad, ya que, en mayor medida, se encuentra influenciado y/o condicionado por diversos aspectos como son la construcción social, la historia, la cultura y las relaciones sociales (Dávila, 2004).

Por otro lado, la adolescencia se puede definir formal y funcionalmente en función de dos variables: la infancia y el estado adulto joven (Lozano, 2014). Es decir, se toma como referencia “las concepciones que entienden la etapa adolescente como el periodo de transición hacia el estado adulto”. Con esta premisa, y profundizando en el tema, se entendería la juventud o la adultez joven como el periodo de duración más o menos variable que acontece entre la salida de la adolescencia y la entrada en el estado de plena adultez.

Lo que parece estar ampliamente aceptado en la investigación científica es que, desde el punto de vista biológico y fisiológico, y con independencia de las diferentes concepciones sobre el término, la adolescencia coincide con el final del crecimiento y con el inicio de la etapa de la reproducción. En cuanto al desarrollo cognitivo o intelectual, en la adolescencia se producen importantes cambios cualitativos en la estructura de los pensamientos (Dávila, 2004; Torres, 2015).

Para otros investigadores (Meinel y Schnabel, 2004), la adolescencia se corresponde con la segunda fase de maduración o “fase de manifestación de la diferenciación específica sexual, de la individuación progresiva y de la estabilización creciente”. Es también la etapa en la que el sujeto completa su desarrollo intelectual y va asimilando todo lo relacionado con lo externo y lo social. Asimismo, parece que esta fase de la vida tiene una relación directa con las causas internas del sujeto (transformaciones biológicas), pero también con el contexto social en que se encuentra (Torres, 2015).

En contra de lo acontecido en la niñez, el adolescente es capaz de canalizar sus sentimientos y afectos hacia fuera, hacia sus iguales y hacia los adultos; hacia cualquier

---

<sup>3</sup> Eurobarometer (2010). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

<sup>4</sup> Eurobarometer (2018). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

persona que se interese por él y sea sensible y comprensivo con sus problemas y conductas. Estos sentimientos proporcionan seguridad y confianza e invitan al encuentro con los demás. Es en este momento cuando se originan los primeros flirteos. Los chicos, por norma, se dice que suelen ser más impulsivos y agresivos, tienden a demandar ternura, cariño y amparo. Al otro lado, estereotipadamente se mantiene que las chicas suelen necesitar comprensión, fuerza y apoyo; conductas más estimulantes. Esta es la fase de apertura al mundo afectivo, del descubrimiento del otro, de los romances y los amores efímeros; amores que tienen su origen como mecanismo de evasión y cuya duración suele ser corta (García, 2009).

Como ya ha sido señalado, hay una creciente preocupación por comprender mejor el fenómeno de la adolescencia, ya sea desde un punto de vista experimental o analítico, o desde una perspectiva de acciones interdisciplinarias (sociales, sanitarias, educativas, etc.) relacionadas con políticas sensibilizadas hacia la realidad adolescente.

Tal y como sostienen diferentes autores (Lozano, 2014), no existe una única teoría cierta sobre el desarrollo en la adolescencia, así que los estudiosos deben contrastar y comparar los diferentes enfoques que existen alrededor de este término.

### **3.1. Adolescencia y actividad física**

El hecho de llevar a cabo la práctica de actividad física, siempre que sea de forma controlada y adecuada durante la adolescencia, origina transformaciones y adaptaciones en el cuerpo, lo que provoca ciertas mejoras en los sistemas que componen nuestro organismo (Faustino y Zamorano, 2008).

Importantes investigadores (Aznar y Webster, 2016) aseguran que hay evidencias científicas que sugieren que los hábitos físicos creados durante la infancia y la adolescencia tienden, a su vez, a mantenerse en etapas posteriores de la vida. Tiene sentido, por tanto, pensar que los y las adolescentes que sienten confianza y seguridad en su capacidad física y que han tenido experiencias positivas de la actividad física, tendrán más probabilidad de mantenerse físicamente activos de mayores.

Otras investigaciones (Cossio-Bolaños, Viveros-Flores, Castillo-Retamal, Vargas-Victoria, Gatica y Gómez-Campos, 2015) también han defendido que el rendimiento motor puede influir en los patrones de actividad física durante la adolescencia.

En cuanto a los efectos beneficiosos de la actividad física en adolescentes, hay evidencias de que el ejercicio previene del riesgo cardiovascular relacionado con factores metabólicos (Carreras-González y Ordoñez-Llanos, 2007). De hecho, la actividad física practicada de manera frecuente y con elevada intensidad y duración es la más efectiva para controlar y reducir los factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, este tipo de actividad no es frecuente ni en niños/as, ni en adolescentes.

En esta línea, otros autores (Fuentes - Sánchez, Jaen, González, Moliner y Pastor, 2017) aseguran que los y las adolescentes que practican un deporte de forma competitiva muestran menores niveles en lo que acontece ansiedad y depresión. Además, los y las adolescentes deportistas muestran mejor comprensión y regulación de las emociones, así como menor afecto negativo comparado con los no deportistas.

Meinel y Schnabel (2004) sostienen que la etapa de la adolescencia representa, en la mayoría de los deportes, el último plazo para comenzar con un entrenamiento deportivo de rendimiento. Ruiz-Ariza, Torre-Cruz, Redecillas-Peiró y Martínez-López (2015) centran su atención en aspectos menos exigentes y aseguran que desplazarse de manera activa al instituto, durante más de 15 minutos al día, es una práctica altamente recomendable que los y las adolescentes asocian con un mayor nivel de felicidad y bienestar.

Atendiendo al ámbito escolar, también se ha relacionado directamente la práctica de actividad física en adolescentes con un rendimiento académico positivo. En este sentido, es la capacidad cardiorrespiratoria el factor más influyente en el éxito académico. Por tanto, se puede afirmar la importancia de una buena condición cardiorrespiratoria y un buen estado de forma en general para lograr el máximo rendimiento académico posible (Escámez, Gálvez, Gómez, Escribá, Tárraga y Tárraga, 2018).

A continuación, y de manera abreviada, para que sirva como orientación básica, se recogen una serie de beneficios que algunas publicaciones exponen en relación con el ejercicio físico practicado por adolescentes (Faustino y Zamorano, 2008):

- Desarrollo armónico de la musculatura y aumento de la resistencia proporcionando movimientos fluidos y sencillos.
- Vigoriza al organismo y lo protege de las enfermedades.
- Favorece el desarrollo de los huesos y previene sus alteraciones.
- Aumenta la capacidad respiratoria y mejora la circulación sanguínea.
- Proporciona, a nivel muscular, un efecto relajante postejercicio.
- Mejora de la actividad metabólica y funcional.
- A nivel psicosocial, genera: autodisciplina, afán de superación, autoafirmación, interés, perseverancia, respeto, espíritu colectivo, alegría y buen carácter.

Por su parte, y continuando con los aspectos psicosociales, Faustino y Zamorano (2008) señalan los diferentes efectos que el ejercicio físico produce sobre el organismo:

- Mejora de la atención y la concentración; fundamental para los jóvenes estudiantes.
- Favorece un buen equilibrio psico-físico (angustias, estados de ansiedad, agresividad, excesivo temperamento, etc.).
- Fomenta la participación, la comunicación, la integración en el medio, la responsabilidad, etc.
- Facilita la asunción de obligaciones y tareas sociales con mayor ánimo y entereza.
- Favorece la descarga de tensión emocional acumulada.

Ahora bien, es importante recordar que, para que la actividad física sea beneficiosa, es necesario adecuar los factores de la dinámica del esfuerzo (duración, carga, volumen, etc.), así como establecer hábitos de conducta e higiene saludables. Solo de esta forma se logrará producir con éxito mejoras cuantificables en el organismo de los y las adolescentes.

Como reflexión acerca de los beneficios de la actividad física en adolescentes, Carreras-González y Ordoñez-Llanos (2007) sostienen que deben ser los profesionales sanitarios y el resto de implicados quienes tomen conciencia de que la práctica de actividad física mejora la salud cardiovascular actual y futura, así como la forma física y el bienestar de la población. El objetivo prioritario debe ser focalizar la atención en implementar medidas que combatan las poco favorables tendencias que son detectadas actualmente en nuestra población joven.

Por supuesto, es necesario e imprescindible crear hábitos saludables en los adolescentes para asegurar sus horas de descanso. Según la franja de edad, es necesario dormir unas determinadas horas, ya que el insomnio puede afectar de forma negativa al rendimiento de los jóvenes. En este sentido, existe la suficiente evidencia científica como para afirmar que el ejercicio físico mejora la calidad de sueño. Sin embargo, aunque el mejor momento del día para la práctica deportiva es a primera hora de la tarde, no hay evidencias claras sobre cómo afecta la intensidad del ejercicio a la calidad del sueño (Reverter-Masia, Hernández-González, Jové-Deltell. y De Vega, 2017).

### **3.2. Mujer adolescente y actividad física**

Existen claras diferencias entre los deportes más practicados por chicos y los más practicados por la población femenina (Chillón, Tercedor, Delgado y González, 2002). Esto es debido, principalmente, a que durante la adolescencia se producen las diferencias específicas sexuales más elevadas (Meinel y Schnabel, 2004) y permanentemente crecientes, ya que las niñas maduran biológicamente antes que los niños. Como se ha expuesto con anterioridad, la adolescencia representa el comienzo de una nueva etapa en la vida y suele coincidir con el momento en el que los jóvenes deciden sobre el futuro de su actividad deportiva. En las mujeres es frecuente observar que abandonan las actividades deportivas realizadas hasta ese momento para dedicarse a otras actividades de tiempo libre.

Si analizamos estas diferencias entre género más a fondo (Meinel y Schnabel, 2004) es posible encontrar que, entre los doce y los catorce años se observan las menores diferencias específicas sexuales en cada uno de los siguientes rendimientos: carrera, salto y lanzamiento. Es durante esta época donde las chicas alcanzan la mayor aproximación cuantitativa a los chicos de toda la etapa escolar y juvenil.

Un poco más adelante, entre los catorce a los dieciséis años, en lo que al desarrollo de la movilidad se refiere, podemos indicar que esta se encuentra condicionada por el tipo y el volumen de entrenamiento y por las diferentes cualidades individuales del aparato locomotor, pero, sin lugar a duda, la movilidad en las chicas es mucho más elevada que en los chicos.

Por último, entre los dieciséis y los dieciocho años aproximadamente, las niñas realizan generalmente actividades de menor intensidad y no buscan la autoafirmación deportiva de manera tan intensa como lo hacen los varones. En esta fase, las niñas prefieren practicar los deportes que representan, especialmente, exigencias para las capacidades coordinativas, la estética del movimiento y la calidad motriz.

Todo lo anteriormente expuesto se debe tener muy en cuenta para la ejecución de los deportes y para la configuración de las cargas, tanto a nivel educativo como de alto rendimiento.

Otra de las diferencias para tener en cuenta entre géneros en esta etapa tan crítica es la que se relaciona con el consumo de tabaco, alcohol, cannabis y otras drogas. Al respecto, los chicos y chicas que realizan actividad física con más frecuencia muestran menores niveles de consumo.

En este caso, las chicas que con mayor frecuencia practican deporte consumen más alimentos sanos, mientras que, en el caso de los chicos, se produce mayor ingesta de alimentos insanos. En este caso, es posible que los chicos más activos se preocupen menos por su peso, ya que pueden controlarlo mejor con el ejercicio (Castillo, Balanguer y García-Merita, 2007).

Por último, atendiendo a los motivos que acercan el deporte a cada género, según el estudio de Castillo, Balanguer y García-Merita (2007) realizado con población española, las jóvenes adolescentes tienen una mayor preocupación por la salud y por mejorar el aspecto físico, mientras que los chicos se interesan más por aspectos lúdicos, de recreación y de relación social. Resultados similares se encontraron en un estudio de Castillo, Balanguer y Duda (2000) realizado con adolescentes valencianos. De ahí que la participación de las chicas en el deporte sea incompatible con otras conductas que impliquen riesgo para la salud, mientras que, en el caso de los chicos, esto no ocurre del mismo modo.

#### **4. IMAGEN CORPORAL Y AUTOCONCEPTO**

El ámbito de estudio abordado en el presente capítulo puede y debe llegar a ser extenso y exhaustivo. Tal y como se ha destacado al principio, la OMS entiende por salud un concepto amplio y a diversos niveles. En línea con esto, se pretende en este apartado poner la atención, a modo de ejemplo, sobre un aspecto a un nivel más psicológico, pero que también se encuentra ligado al ámbito de la actividad física y el deporte: la imagen corporal.

En la bibliografía científica es posible encontrar gran variedad de definiciones asociadas al término autoconcepto. A modo de resumen, cabe señalar que nos encontramos ante una imagen o constructo que una persona posee sobre sí misma. En este sentido, se incluyen aspectos como el social, el físico y el espiritual. En la configuración de este proceso influyen las experiencias vividas, el tipo de relación social que ha experimentado la persona en cuestión, así como la percepción y la capacidad de asimilación que posee la persona respecto a la información que proviene del exterior.

Practicar actividad física con regularidad supone la creación de un hábito saludable que lucha y se opone al, cada vez más, extendido sedentarismo entre la población adolescente, tan nocivo para la salud en general de los mismos (Cerkez, Culjak, Zenic, Sekulic y Kondric, 2015). Se destaca la importancia que tiene la práctica deportiva habitual sobre el desarrollo del autoconcepto (físico y general). Algunos investigadores (Contreras, Fernández, García, Palau y Ponseti, 2010) relacionan

positivamente el autoconcepto físico con variables como la frecuencia de práctica deportiva, la duración, los años de práctica, la satisfacción y el gusto por la actividad.

En sintonía, el estudio de Revuelta y otros (2016) sobre relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente, confirma la relación bidireccional entre el autoconcepto físico y la actividad física. Según este, las autopercepciones físicas determinan la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad físicodeportiva y, al mismo tiempo, ésta incide en el autoconcepto físico.

Si nos centramos en los adolescentes y en generar importantes beneficios que contribuyan a la mejora de su calidad de vida, es importante considerar que las mejoras asociadas a una vida físicamente activa se vinculan con aspectos tan relevantes como la fortaleza mental, la esperanza y el bienestar a nivel psicológico (Guillén y Angulo, 2016).

Esta etapa es clave para la formación del autoconcepto. En este periodo se producen importantes cambios a nivel cognitivo que repercuten en su desarrollo. Durante esta fase, las y los jóvenes se incorporan a diferentes áreas en las que tienen que mostrar su competencia. De ahí la necesidad de evaluar el nivel de competencia o adecuación que los adolescentes tienen de sí mismos (Harter, 1999).

Carriedo, González y López (2013) también han constatado la importancia de practicar ejercicio físico de manera regular alegando que una mayor implicación deportiva, además de influir favorablemente en la calificación de la asignatura de Educación Física, lo hace también positivamente en el autoconcepto físico, el cual interacciona significativamente con todas las dimensiones del autoconcepto en el adolescente.

Los investigadores Martínez y González (2017) han demostrado que la práctica de actividad física en adolescentes, al margen de desarrollar aspectos individuales en la construcción de la personalidad, favorece el autoconcepto físico. Este, a su vez, hace que a los y las jóvenes les resulte más fácil establecer relaciones con sus iguales. Por tanto, los adolescentes que practican actividad física están más integrados en el grupo-clase y, además, presentan mejores resultados académicos.

Un aspecto sobre el que es preciso incidir es la variabilidad de percepción existente en el autoconcepto en función de la diferenciación de género. Parece que, por norma general, los hombres tienden a un mejor autoconcepto en comparación con las mujeres. De igual modo, esto también ocurriría con la valoración emocional y física. Son numerosos los estudios e investigaciones que señalan que la mujer muestra un peor autoconcepto que el hombre, destacando, de forma especial, la dimensión de valoración física (Esnaola, 2005; Fraine, Van Damme, y Onghena, 2007; Molero, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010). En este punto, Veliz (2010) encuentra una diferencia ligada al autoconcepto, en función del sexo de la persona, encuentra explicación en los comportamientos sociales establecidos y los estereotipos de género.

En este sentido, Collins (1991) y Cruz y Maganto (2002) confirman que las chicas se preocupan más por el aspecto físico; mayor exigencia y menor satisfacción corporal. En esta línea, algunos investigadores (Revuelta, Esnaola y Goñi, 2016) mencionan la mayor presencia de mujeres en actividades relacionadas con el fitness y el culto al cuerpo, frente a una menor participación en otras modalidades físico-deportivas en las que el hombre participa más. Otros estudios también lo avalan al argumentar que los hombres



encuentran, habitualmente, un contexto socio-cultural más favorable que las mujeres para desarrollar su autoconcepto físico y su autoconfianza (Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles y Wigfield, 2002), mientras que ellas obtienen mayor provecho de las actividades físico-deportivas para mejorar su autopercepción física.

En definitiva, y a modo de reflexión final, Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas (2015) alertan de la necesidad de llevar a la práctica actuaciones en el entorno escolar. Deben ser especialmente preventivas para favorecer la configuración positiva de la imagen corporal de los adolescentes. Estas actuaciones “deben encaminarse a reforzar el autoconcepto físico con programas específicos, por ejemplo, desde el área de la educación física escolar”.

## 5. CONCLUSIÓN

En este capítulo, que versa sobre la actividad física y la mujer, se ha presentado la problemática del elevado porcentaje de población a nivel nacional y europeo que no practican ejercicio físico o deporte. Los costes que supone esta situación son altamente elevados, bien sea en cuestiones sanitarias, económicas, sociales, etc.

Si abordamos la cuestión de género ante esta alarmante situación de inactividad física con la repercusión sanitaria que ello supone, vemos que existen importantes diferencias entre hombres y mujeres que no practican ejercicio o deporte en España. Estas diferencias entre géneros son especialmente notorias en edades comprendidas entre la población joven. Esta situación es más preocupante dado que gran parte de la adquisición de hábitos físico-saludables se crean durante la infancia y la adolescencia y tienden a mantenerse en etapas posteriores de la vida.

Resulta evidente, en base a lo indicado en el capítulo, que se debe favorecer la práctica de actividad física y el deporte a todas las personas, sin distinción de edad o género. Por lo tanto, la promoción de la actividad física con fines saludables es uno de los grandes retos de la sociedad actual. Es primordial para esta ardua tarea conocer las tendencias predilectas por la práctica de actividad física.

Basándonos en lo analizado en este capítulo, la población masculina tiene fines orientados a la diversión y ocupación del tiempo libre, mientras que las mujeres optan por la búsqueda de un mantenimiento del estado físico y/o mejora de la salud. A su vez, también es necesario conocer qué factores limitantes son los que señala la población para la no práctica deportiva; algunos de los indicados son el miedo al fracaso, el sentimiento de vergüenza, el temor a lesionarse o el no cumplir con los objetivos propuestos. La escasez de referentes deportivos femeninos comparativamente con los masculinos, podría ser otro aspecto limitante en la práctica de actividad física y deporte.

En definitiva, y retomando la cuestión vital de la promoción deportiva, se han de crear espacios y oportunidades donde las mujeres sientan plena confianza y seguridad en práctica deportiva. Las experiencias personales positivas en materia de ejercicio físico y deporte, demuestran una importante relación con el hecho de mantenerse físicamente activos de mayores.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E. (2009). “Mujer joven y deporte”. *Revista de estudios de juventud*. Diciembre 2008. Nº 83.
- Aznar, S y Webster, T (2016). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo
- Carreras-González, G. y Ordoñez-Llanos, J. (2007). “Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular”. *Revista Española de Cardiología*. Vol 60, núm 6, pp: 565-8
- Carriedo, A., González, C. y López, I. (2013). “Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes”. *Revista española de educación física y deporte*. nº 403. 4º trimestre. 2013
- Castillo, I., Balanguer, I. y Duda, J. (2000). “Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados”. *Revista de Psicología del Deporte* 2000. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 37-50
- Castillo, I., Balanguer, I. y García-Merita, M. (2007). “Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género”. *Revista de Psicología del Deporte* 2007. Vol. 16, núm. 2, pp. 201-210.
- Cerkez, I., Culjak, Z., Zenic, N., Sekulic, D., y Kondric, M. (2015). “Harmful alcohol drinking among adolescents: The influence of sport participation, religiosity and parental factors”. *Journal of Chil & Adolescent Substance Abuse*, Vol 24, núm 2, pp: 4-101.
- Collins, M.E. (1991). “Body figure perceptions and preferences among pre-adolescent children”. *International Journal of Eating Disorders*. Vol 10 núm 2, pp: 199- 208.
- Contreras, O., Fernández, J., García, L., Palau, P. y Ponseti, J. (2010). “El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes”. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 19, núm. 1, pp: 23-39.
- Cossio-Bolaños, M., Viveros-Flores, A., Castillo-Retamal, M., Vargas-Victoria, R., Gatica, P. y Gómez-Campos, R. (2015). “Patrones de actividad física en adolescentes en función del sexo, edad cronológica y biológica”. *Nutrición Clínica y Dietética hospitalaria* . Vol 35, núm 2, pp: 41-47.
- Cruz, S. y Maganto, C. (2002). “Índice de masa corporal, preocupación por la delgadez y satisfacción corporal en adolescentes”. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol 55, núm 3, pp:455-473.
- Dávila, O. (2004). “Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes”. *Última década*, Vol 21, pp: 83-104. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7284/ev.7284.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7284/ev.7284.pdf)
- Escámez, J. C., Gálvez, A., Gómez, L., Escribá, A. R., Tárraga. P. y Tárraga, L. (2018). “Influencia de la actividad física y la capacidad aeróbica sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica”. *Journal of Negative and No Positive Results*. Vol. 3. núm 1, pp: 49-64 49 DOI: 10.19230/jonnpr.1614

- Esnaola, I. (2005). "Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deporte*. Vol 80, pp: 5-12.
- Faustino, R. M. y Zamorano, I. (2008). "La salud y la actividad física durante la adolescencia". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 – núm 120 - Mayo de 2008
- Fernández-Bustos, J.G., González-Martí, I., Contreras, O. u Cuevas, R. (2015). "Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes". *Revista Latinoamericana de Psicología* Volumen 47, Issue 1, 2015, pp: 25-33.
- Fraine, B., Van Damme, J. y Onghena, P. (2007). "A longitudinal analysis of gender differences in academic self-concept and language achievement: A multivariate multilevel latent growth approach". *Contemporary Educational Psychology*, Vol 32, pp: 132-150.
- Fuentes - Sánchez, N., Jaen, I., González, M., Moliner, D. y Pastor, M. C. (2017). "Regulación emocional y práctica deportiva competitiva en la adolescencia". pp: 123-131 <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.13>.
- García, E. (2009). "La actividad física y el adolescente". *Efdeporte. Revista Digital* - Buenos Aires - Año 14 – núm 131 - Abril de 2009. <http://www.efdeportes.com/>
- Guillén, F. y Angulo, J. (2016). "Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol 11, núm 1, pp:113-122.
- Harter, S. (1999). *The construction of the Self*. Guilford Press. Nueva York.
- Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S., and Wigfield, A. (2002). "Changes in children's self-competence and values: gender and domain differences across grades one through twelve". *Child Development*. Vol 73, pp:509-527.
- Lozano, A. (2014). "Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década, proyecto juventudes (40)*, pp: 11-36.
- Martínez, F. D. y González, J. (2017). "Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico". *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação* vol. 73, núm. 1 [(2017/01/15), pp. 87-108.
- Meinel, K. y G. Schnabel, (2004) *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., y Zagalaz, M. L. (2010). "Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. Retos". *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Vol 17, pp:38-41.
- Nelson, F. G. y Andrea, D. R. (2018). "Actividad física y ejercicio en la mujer". *Revista Colombiana de Cardiología*. Vol 25, núm 1, pp:125-131.
- Nielsen (2016). Women and Sport. Insights into the growing rise and importance of female fans and female athletes. <https://niensensports.com/women-sport/>
- Reverter-Masia, J., Hernández-González, V., Jové-Deltell. C. y De Vega, M. (2017). "Actividad física en adolescentes. ¿Existe evidencia científica de cómo afecta el

- ejercicio físico al sueño en la población adolescente?”. *Journal of Negative and No Positive Results*. Vol 2, núm 7, pp:298-303.
- Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico -deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 16, núm 62, pp: 561-581  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artrelaciones726.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artrelaciones726.htm)
- Ruiz-Ariza, A., Torre-Cruz, M., Redecillas-Peiró, M. y Martínez-López, E. (2015). “Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes”. *Gac Sanit*. Vol 29, núm 6, pp: 454-457
- Torres, P.A. (2015). Adolescencia, juventud y Educación Física. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica.
- Veliz, A. L. (2010). *Dimensiones del autoconcepto en estudiantes chilenos: un estudio psicométrico* (Tesis Doctoral no publicada). Universidad del País Vasco, Donostia, España.