

LA PRÁCTICA FÍSICA DE TIEMPO LIBRE EN LA MUJER

García, M. E.*; Hernández, A. I.**; Oña, A.*; Godoy, J. F.*** y Rebollo, S.*

* Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada.

** Área Predepartamental de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Educación Física. Universidad de Almería.

*** Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada.

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivos: conocer la disponibilidad de tiempo libre, el tipo de actividades que realizan, las actitudes, motivaciones y comportamientos hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre de la mujer granadina, estableciendo los perfiles diferenciadores en función del lugar de residencia, edad, estado civil, nivel de estudios, situación laboral, nivel profesional y renta per cápita. Abordados mediante una metodología cuantitativa siendo las técnicas utilizadas: la encuesta -a través de cuestionario, aplicado por entrevistadores entrenados- y la observación documental. El error muestral asumido fue del 3% y un nivel de confianza del 95.5%, utilizándose la técnica de muestreo polietápico por conglomerados. Las técnicas de análisis de datos utilizadas han sido cuantitativas, realizadas informáticamente con el SPSS/PC+ (V5.2), presentando análisis descriptivos de las diferentes variables planteadas, así como análisis inferenciales con las correspondientes tablas de contingencias, el índice de Pearson y el nivel de significación.

PALABRAS CLAVE: Mujer, práctica físico-deportiva, tiempo libre, comportamientos.

ABSTRACT

The actual work has the aims: to know the availability of the free time, type of activities that they perform, the attitudes, motivations and behaviour to the physical-sportive practice of the free time in the Granada women, establishing the distinguishing features according to the place of residence, professional level and income per capital. All of them treated through a quantitative methodology, using the following techniques: the survey -through a questionnaire used by trained interviewers- and documentary observation. Sample error assumed 3% and a level of confidence about 95.5%, being used the survey technique of polietápico "conglomerate". Data analysis techniques used have been quantitative, made by computer programming with SPSS/PC+ (V5.2), showing descriptive analysis of the different variable created, just as inferential analysis with the corresponding contingency tables, the Pearson index and the meaning level.

KEY WORDS: Women, physical sport practice, free time, behavior.

INTRODUCCIÓN.

Las razones que nos llevaron a centrar el estudio en el grupo poblacional de mujeres, están relacionadas con el conocimiento de otros análisis, más generales, de los

que se desprenden realidades y condiciones muy particulares de las mujeres en relación con la práctica físico-deportiva, presentándose clara la necesidad de profundizar y dedicarle una especial atención. En definitiva, pretendemos aportar datos objetivos, análisis y reflexiones que nos acerquen a la realidad de este colectivo, en general, y a sus problemáticas y demandas en relación con las actividades físico-deportivas, en particular, que puedan ser de utilidad y orienten a los distintos agentes implicados en el fenómeno de la actividad físico-deportiva sobre los programas de actuación que más éxito y relevancia puedan alcanzar.

Para abordar un trabajo de este tipo debe realizarse, en principio, una extensa revisión sobre la bibliografía existente en relación con el tiempo libre, las prácticas físico-deportivas y la mujer; al tiempo que se recogen los resultados aportados por investigaciones similares realizadas tanto en el ámbito nacional, como en otras comunidades autónomas, así como en otras provincias de nuestra Comunidad Autónoma Andaluza, con el objeto de, por un lado, definir lo más claramente posible los aspectos a analizar y, por otro lado, contrastar la realidad de la mujer andaluza en relación al colectivo más genérico de mujeres.

El término ocio, muy de moda actualmente en nuestra sociedad, no es, ni mucho menos, un concepto nuevo ni fácil de definir. Hay que tener en cuenta que el ocio es un hecho humano y, en consecuencia, determinado históricamente; su concepción ha evolucionado junto con las épocas, hasta cambiar radicalmente de contenido (Friedmann, 1958; Friedmann y Naville, 1963; Grazia, 1966; Dumazedier, 1968, 1974; Weber, 1969; Dumazedier, Kaes, Maget, Touraine, Pizzorno, Ripert y otros, 1971; Cacérès, 1973; Lanfant, 1978; Munné, 1980; Pedró, 1984; Racionero, 1984; Puig y Trilla, 1985). Es por ello que aparecen abundantes definiciones, a menudo contrapuestas e incluso discrepantes en algunos aspectos. Esta problemática del ocio se encuentra presente y actúa sobre los restantes problemas económicos, sociales y culturales, aparte de estar determinado por ellos. El ocio está compuesto por tres elementos: un marco temporal determinado (tiempo libre), una serie de actividades a

realizar (centrándonos nosotros en la práctica de actividades físico-deportivas) y las actitudes concretas y personales de cada sujeto.

En relación con el tiempo libre, una vez analizada la percepción que las mujeres tienen de él (Gil y Menéndez, 1985; Durán, Heras, Garcia, Caillavet y Moyer, 1988; Izquierdo, del Río y Rodríguez, 1988; Ramos Torres, 1990; Buñuel, 1992; Instituto Vasco de la Mujer, 1995; Prats, García y Cánoves, 1996), así como del tipo de actividades que realizan habitualmente en éste (Gil y Menéndez, 1985; Izquierdo, del Río y Rodríguez, 1988; Fernández, 1990; Ramos, 1990; García Ferrando, 1991; Navarro y Mateo, 1993; Peris, 1996; Setién y López, 1996;), nos centramos en la práctica física, objeto de este estudio.

Es necesario destacar la transformación que está sufriendo la estructura tradicional del sistema deportivo, así como la adquisición de dimensiones culturales, sociales y de mercado cada vez más complejas y diferenciadas (Puig y Martínez del Castillo, 1985; Lagardera, 1992; Puig y Heinemann, 1992; Blanco, 1996; Puig, 1996b), las cuales están dando lugar a cambios continuos en el sistema, con la aparición constante de nuevos agentes sociales, modalidades físicas, deportivas y recreativas, así como, formas de práctica totalmente novedosas y en continua evolución.

El concepto de deporte (Cagigal, 1971; Martínez del Castillo, 1985, 1986; Barbero, 1989; Puig, 1989, 1996b; Lagardera, 1992; Beyer, 1992; Puig y Heinemann, 1992; Blanco Pereira, 1996; García Blanco, 1997), como fenómeno más afianzado en nuestra sociedad, ha ido asumiendo las nuevas modalidades físicas. No obstante la cada vez mayor diversidad y singularidad de estas, hace necesaria la separación y tratamiento diferenciado de dos realidades, de una parte, las modalidades deportivas (con lo que implican de reglamentación, entrenamiento y competición) y, por otra parte, las modalidades de actividades físicas, más ligadas a la recreación como forma de ocupar el tiempo libre, multiplicándose los motivos de realización de éstas.

El análisis de la bibliografía (Harris, 1980; White, 1980; Blanchard y Cheska, 1986; Puig, 1986, 1987, 1996a; Mendiara, 1987; Vázquez, 1987, 1992; Subirats y Brullet,

1988, 1990; Marcos, 1989; García Ferrando, 1990; Hargreaves, 1990, 1993, 1995; Prieto, 1990; García Bonafé, 1991, 1994; Álvarez, 1992; Arrondo, 1992; Buñuel, 1992; Fasting, 1992b; Juliano, 1992; Ruiz, 1992; Camps, 1995; Oldenhove, 1995; Palmason, 1995; Scraton, 1995) nos muestra, que a lo largo de la historia, la práctica física de la mujer se ha visto marcada por múltiples factores sociales y culturales que han discriminado su participación.

Viéndose esto reforzado por un sistema educativo (Subirats, 1985, 1991; Alberdi, 1986, 1987; Capel, 1986; Mendiara, 1987; Pajarón, 1987; Vázquez, 1987; Subirats y Brullet, 1990; Centro Nacional de Investigación y Documentación Educativa, 1988; Álvarez, Cano, Fernández, López, Manzano y Vázquez, 1990; Instituto Andaluz de la Mujer, 1990; Instituto de la Mujer, 1990; García Bonafé, 1991, 1994; Asins, 1992; Barbero, 1992; Corcuera y Villate, 1992; Devís, 1992; Fasting, 1992a; Instituto de la Mujer, 1992; Martínez, 1992; Scraton, 1992, 1995; Blanco y Morant, 1995) y unos medios de comunicación (Meynaud, 1972; Navarro, Barral y Blázquez, 1984; Buñuel, 1986; García, Sancho, García y Aldecoa, 1987; Klein, 1989; Álvarez, Cano, Fernández, López, Manzano y Vázquez, 1990; Sanz, Guerrero, Rubí y Rivas, 1992; Cabruja y Pujal, 1993; Hargreaves, 1993, Girela, 1995) que han perpetuado los mitos de la feminidad (debe dirigir sus energías a la atracción y conquista del varón), la maternidad (su función es ante todo la reproducción) y la sexualidad (búsqueda de formas de conducta ejemplares, acatamiento de normas, disciplina, modales, vestimenta y elegancia social).

Estos hechos han condicionado totalmente las posibilidades de práctica de las mujeres, provocando actitudes y motivaciones muy peculiares, que están dando lugar a comportamientos específicos que, podríamos decir, responden a necesidades e intereses propios de la cultura femenina.

2. PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

2.1. Objetivos.

- ❑ Conocer la disponibilidad de tiempo libre, así como el tipo de actividades que las mujeres realizan preferentemente durante su tiempo libre, indagando sobre el lugar que ocupa entre ellas la práctica físico-deportiva, con el fin de informar sobre la realidad actual y la demanda potencial de la práctica de tales actividades en este colectivo.
- ❑ Conocer las actitudes de la población femenina hacia la práctica de la actividad físico-deportiva de tiempo libre, su interés y valoración de las condiciones de práctica físico-deportiva.
- ❑ Conocer las motivaciones que inducen a la mujer a continuar o interrumpir, abandonar o no realizar la práctica físico-deportiva.
- ❑ Valorar los comportamientos físico-deportivos de la mujer en tiempo libre: tasas de práctica real, modalidades físico-deportivas practicadas, frecuencia de práctica y formas de realización.
- ❑ Establecer perfiles diferenciadores en función del lugar de residencia, edad, estado civil, núcleo familiar, nivel de estudios, situación laboral, nivel profesional y renta per cápita mensual. Es decir, establecer cuales son los perfiles sociodemográficos que caracterizan la práctica físico-deportiva de tiempo libre de la población femenina.

2.2. Metodología y técnicas de investigación.

La población objeto de este estudio son las mujeres censadas en la provincia de Granada, (mayores de 9 años de edad) ascendiendo a 351.889 mujeres (censo años 91). La muestra asumida fue de 1.217, lo que supone un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95.5%.

Como procedimiento de muestreo se utilizó la técnica que se define como muestreo polietápico por conglomerados. Partiendo con una primera estratificación en seis estratos de población. La selección de las unidades de muestreo presenta una primera etapa en la que se seleccionaron los municipios mediante tabla de números aleatorios, en la segunda etapa se decidió (proporcionalmente) el número de habitantes a encuestar por municipio, en la tercera se distribuyeron por secciones censales, en la cuarta por sexo y edad y en la quinta etapa se establecieron las rutas aleatorias.

Las técnicas de obtención de datos utilizadas fueron dos, por un lado técnicas de observación documental, con el fin de determinar si la realidad de la práctica físico-deportiva de las mujeres de la provincia de Granada, se asemeja o difiere de la realidad de las mujeres españolas. Se trataría, en última instancia, de evidenciar rasgos y características que definen como singulares a las mujeres granadinas y, por otro lado, la técnica de encuesta mediante entrevista personal, a partir de cuestionario sistematizado.

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Para el análisis de las variables de estudio se procedió con la siguiente estrategia. En primer lugar, describir cada variable de forma independiente, a continuación determinar los perfiles sociodemográficos más característicos para cada uno de los niveles de las variables, siguiendo con la valoración de cómo influye la experiencia previa personal, terminando con la constatación de resultados estadísticamente significativos con otras variables relevantes.

3.1. Descripción del grupo de estudio.

Estratos de población. La primera estratificación por grupos de municipios con un intervalo determinado de número de habitantes (menos de 2.000 hab., de 2.001 a 5.000 hab., de 5.001 a 10.000 hab, de 10.001 a 20.000 hab., de 20.001 a 50.000 hab. y más de 50.000 hab.) muestra una distribución equitativa para los seis estratos de población asumidos para el trabajo, teniendo cada estrato una representación aproximada del 16% del total de la población [figura 1].

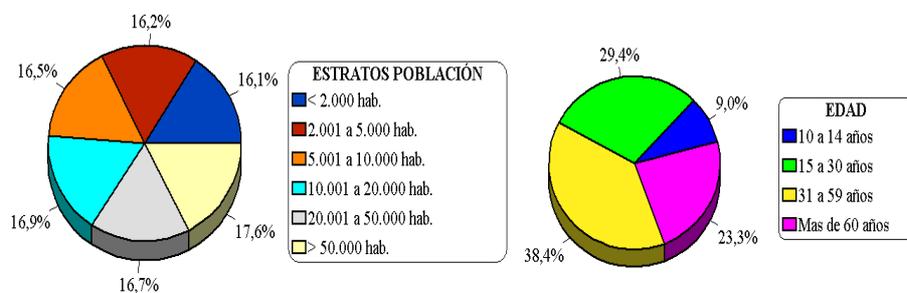


FIGURA 1. Distribución por estratos de población y bloques de edad

Edad. La distribución por grupos de edad es consecuencia de la segunda estratificación llevada a cabo según los datos del censo. El diferente intervalo de años existente en cada uno de los subgrupos, presenta un porcentaje muy bajo de niñas entre 10 y 14 años (sólo el 9%), siendo el mayor grupo el compuesto por mujeres adultas entre 31 y 59 años (38%), seguido por las jóvenes de 15 a 30 años (29%) y las mayores de 60 años (23%) [figura 1].

Estado civil, número de miembros del núcleo familiar y personas con las que convive. Son las mujeres casadas las que predominan en el conjunto (60%), seguidas de las solteras (30%), viudas (9%) y las separadas y/o divorciadas que tan sólo representan el 1%. Siendo mayoritarias las familias compuestas por cuatro o más miembros (57%), en las que coinciden generalmente dos generaciones: la pareja (padre y madre) y los hijos (predominio de la familia nuclear) [figura 2].

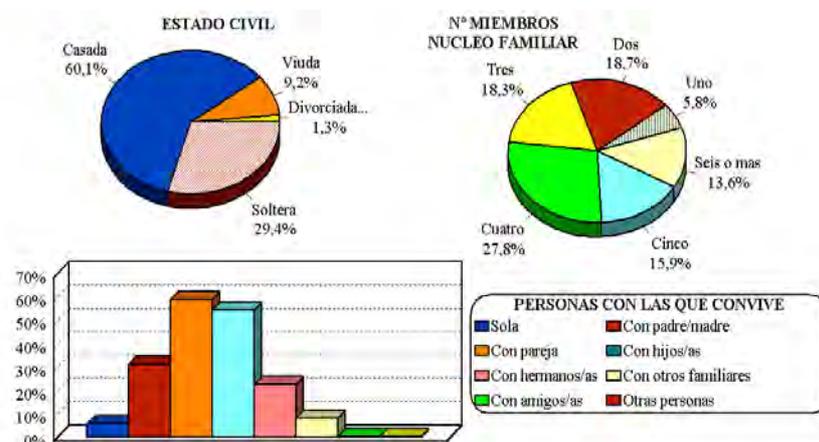


FIGURA 2. Estado civil, nº de miembros del núcleo familiar y personas con las que convive

Nivel de estudios. Las tres cuartas partes de las mujeres sólo han cursado estudios primarios (28%) o menos de primarios (48%); de la cuarta parte restante, un 16% tienen estudios secundarios (mitad con bachillerato y mitad con formación profesional) y tan sólo un 8% estudios universitarios (3% de grado medio y 5% de grado superior) [figura 3].

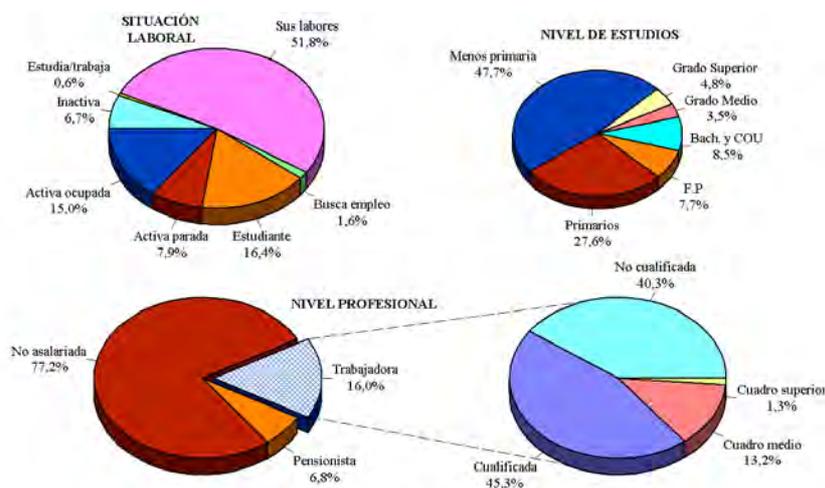


FIGURA 3. Situación laboral, nivel de estudios y nivel profesional.

Situación laboral. Diferenciando entre población activa e inactiva, se observa, entre esta última, que algo más de la mitad son amas de casa que se dedican exclusivamente a las labores del hogar (52%) y un 16% son estudiantes, a las que se puede añadir el 0.6% de las que estudian y trabajan. Entre las activas, un 15% están ocupadas, un 8% paradas y un 2% buscan su primer empleo. [figura 3].

Nivel profesional. En clara correspondencia con la distribución según la situación laboral, encontramos que la mayoría de mujeres son no asalariadas (77%), sólo el 16% son trabajadoras y un 7% pensionistas. Entre el grupo de trabajadoras, los porcentajes de las que desempeñan trabajos cualificados y no cualificados son similares (7.2% y 6.4%), existiendo tan sólo un 2% de cuadros medios y son mínimas las de cuadros superiores (0.2%) [figura 3].

3.2. Disponibilidad y ocupación de tiempo libre.

□ Tiempo libre disponible.

La mayoría de las mujeres granadinas (63%) dicen tener poco (51%) o ningún (12%) tiempo libre en días laborales, disminuyendo hasta un 46% en fines de semana. Son las adultas y jóvenes las que disponen de menos tiempo libre tanto en días laborables (74% cada grupo) como en fines de semana (60% y 54% respectivamente), seguidas de las niñas en días laborables (55%), y de las mayores en fines de semana (27%). En días laborables, son las ancianas las que tienen más tiempo libre (67%) siendo en su mayoría viudas (79%), inactivas (81%) y pensionistas (82%). En fines de semana son las niñas (83%), seguidas de las mayores (72%); destacando por estado civil las viudas (82%) y solteras (65%); en situación laboral de inactivas (89%), en busca del primer empleo (75%), estudiantes y activas paradas (66% cada subgrupo); y por nivel profesional las pensionistas (87%) y no asalariadas (54%). [Figura 4]

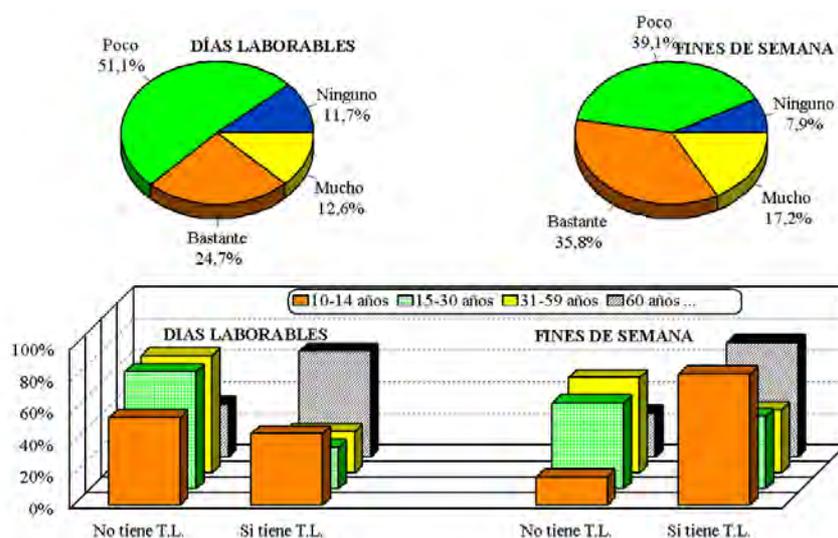


FIGURA 4. Disponibilidad de tiempo libre en días laborables y fines de semana y distribución por grupos de edad.

□ Actividades realizadas en tiempo libre y frecuencia.

La mención espontánea, por parte de las mujeres granadinas, de las actividades que realizan en su tiempo libre aporta, por un lado, datos suficientes para poder hacer una clasificación de éstas y, por otro lado, lo que es aún más importante, permite conocer la apreciación subjetiva -personal- de qué actividades son consideradas como ocio y cuales no, en función de los condicionantes y características de las diferentes tipologías de mujeres.

Centrándonos en el tema específico de este estudio: la práctica físico-deportiva de tiempo libre, los datos indican el lugar que ocupa ésta entre el resto de actividades llevadas a cabo por las mujeres, al tiempo que nos permitirá contrastar éstos resultados con los de la práctica real. De este análisis comparativo se podrán deducir, por un lado, las situaciones en las que la práctica físico-deportiva, aún realizándose en periodos de tiempo libre, no es percibida por las practicantes como actividad de ocio y, por otro

lado, los tipos de actividades físico-deportivas, la frecuencia y formas de realización que favorecen o dificultan la autoidentificación de la mujer como practicante.

Los resultados muestran al grupo de actividades entre las que se engloba ver televisión, leer libros o revistas, oír la radio y escuchar música como el más señalado (63%) para la ocupación de su tiempo libre, siendo realizado por el 57%, de la población, de forma regular; hay que señalar que de todas estas actividades las más subrayadas son ver televisión y oír la radio, marcándose una gran diferencia con la lectura y la música. A continuación son destacadas por el 53% de las mujeres las actividades sociales de estar con la familia, con amistades o salir con algún chico; siendo realizadas, en su mayoría, diariamente (40%). En tercer lugar, un 31% de la población, aprovechan su tiempo libre para realizar actividades dinámicas, tanto las comprendidas en el grupo de hacer práctica físico-deportiva, salir al campo e ir de excursión (siendo efectuadas por la mitad de ellas frecuentemente y por la otra mitad esporádicamente) como el conjunto que incluye hacer manualidades, ocuparse del jardín, tocar instrumentos musicales, ir de compras, etc. (realizándolas el 23% casi a diario y el 8% en vacaciones, fines de semana o de vez en cuando) [figura 5].

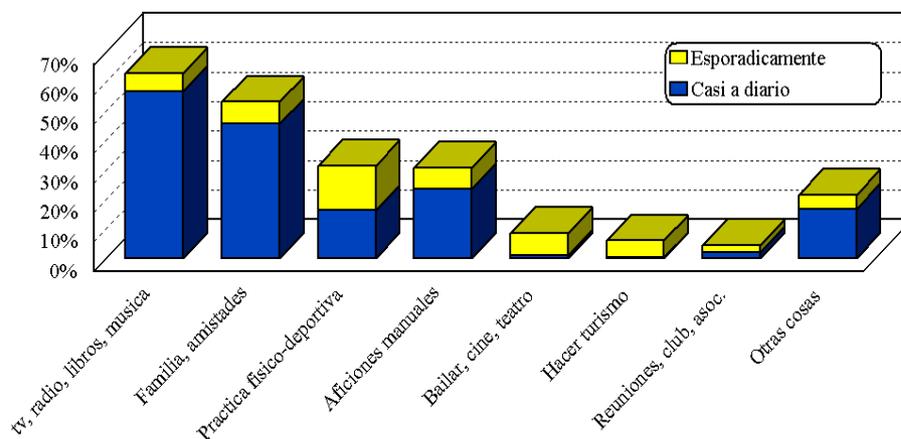


FIGURA 5. Actividades realizadas en tiempo libre y frecuencia.

- Ocupación del tiempo libre con actividades físico-deportivas.

En cuanto a la práctica físico-deportiva, salir al campo e ir de excursión son mayoritariamente las niñas quienes lo realizan (58%) haciéndolo con bastante frecuencia (43% regularmente), disminuyendo la ocupación del tiempo libre en estas actividades conforme aumenta la edad, produciéndose en las jóvenes de forma más esporádica (21%) que regular (17%) y manteniéndose porcentajes similares de frecuencia de uso para el grupo de adultas (15% de forma esporádica y 14% de forma regular) y por último el grupo de ancianas (7% esporádicamente y 9% regularmente) [figura 67].

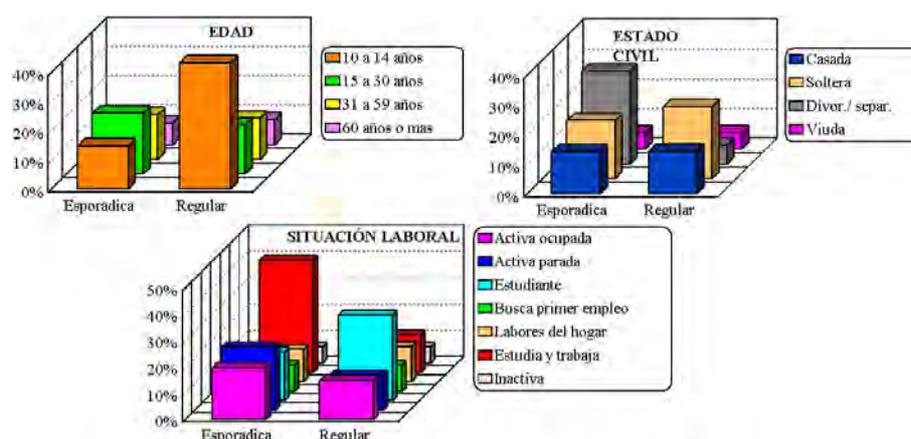


FIGURA 6. Ocupación del tiempo libre con actividades físico-deportivas por grupos de edad, estado civil y situación laboral

Desde el punto de vista del estado civil, son las solteras las que más ocupan su tiempo libre con este tipo de actividades físico-deportivas (44%) realizándolas de forma regular más de la mitad de las solteras (24%), seguidas del 38% de las divorciadas y/o separadas que mayoritariamente las hacen de vez en cuando, del 28% de las casadas (dividiéndose por mitad las que utilizan estas actividades, para ocupar su tiempo libre, de forma regular o esporádica) y, por último, del 11% del grupo de viudas (realizándolas la mitad de ellas esporádicamente y la otra mitad regularmente). Por

situación laboral son claramente las que estudian y trabajan (57%) y las estudiantes (51%) las que más tiempo libre dedican a estas actividades, realizándolas las primeras de forma más esporádica y las segundas mucho más frecuentemente [figura 6].

□ Actividades que les gustaría realizar en su tiempo libre.

La formulación de este ítem, en la que se indica expresamente: si sólo dependiera de usted y de sus gustos particulares, aporta datos que, aún respondiendo a un planteamiento excesivamente genérico, son expresión de los intereses, gustos y expectativas de diferentes grupos de mujeres, que podrían ser interpretados como demandas potenciales. Entre los condicionantes que impiden que estas demandas sean satisfechas en la actualidad por parte de las mujeres, algunos responden a situaciones exclusivamente personales, mientras que otros podrían solventarse con ofertas más variadas, en las que se adapten cuantitativa y cualitativamente las condiciones para hacerlas más asequibles temporal y económicamente.

Centrándonos ya en el análisis específico de los datos, observamos que la actividad más demandada es poder viajar y hacer turismo (41%), siendo una de las que menos es llevada a cabo en la actualidad debido a los múltiples condicionantes que la rodean, y la cantidad de tiempo específico que se necesita para llevarla a cabo. El realizar actividades físico-deportivas, salir al campo e ir de excursión aparece en segundo lugar (29%) resaltando que, aún siendo utilizadas en la actualidad para ocupar el tiempo libre por un sector considerable de mujeres, existen aún muchas demandantes potenciales. En tercer lugar, resalta la necesidad de fomentar las relaciones sociales disfrutando de la familia y las amistades (18%) y poder dedicar más tiempo a las aficiones personales o a otras nuevas que requieren una participación activa y productiva por las implicadas aparece en cuarto lugar (14%). [figura 7].

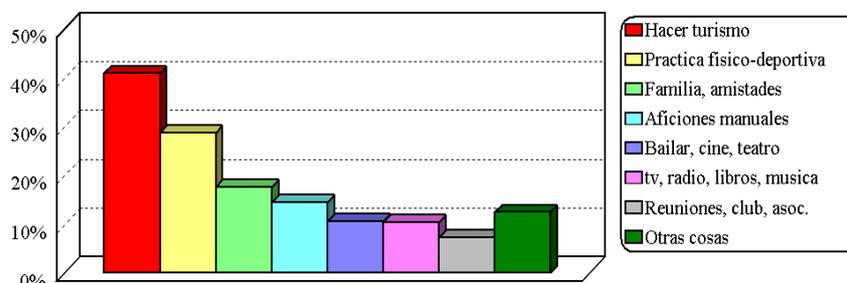


FIGURA 7. Actividades que les gustaría realizar en su tiempo libre.

3.3. Actitudes de las mujeres hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre.

- Interés por la práctica físico-deportiva en general.

Más de la mitad de las mujeres expresan tener un alto interés por el tema de la práctica físico deportiva en general (37% bastante y el 15% mucho). Teniendo en cuenta las categorías intermedias de las respuestas (poco y bastante), la mayor representación, la encontramos sumando los porcentajes de las que dicen estar poco (27.8%) o bastante (37.5%) interesadas, llegándose hasta un 65%, lo que nos indicaría un posicionamiento intermedio del colectivo de mujeres respecto al tema tratado [figura 8].

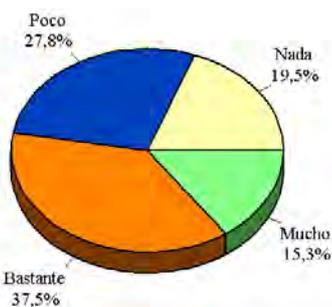


FIGURA 8. Interés por la práctica físico-deportiva en general.

- Lo que más gusta del deporte y la actividad física.

La diversidad de formas del deporte y de la práctica físico-recreativa existentes, así como las múltiples consideraciones que sobre ambas surgen como resultado, por un lado, de su dimensión social y, por otro, de su capacidad de adaptación a los diferentes planteamientos individualizados, justifican la inclusión de los ítem relativos a lo que más y lo que menos gusta de las prácticas físico-deportivas. Con ello se pretende conocer el posicionamiento de la mujer granadina en general, detectando aquellos aspectos que son causa de atracción o rechazo para los diferentes sectores, en particular. Es conveniente precisar que estas preguntas se refieren no sólo a la práctica realizada en tiempo libre, tanto de forma organizada como por cuenta propia, sino también a los diferentes modelos deportivos y recreativos.

Con ello queremos resaltar que las aportaciones de las mujeres (practicantes y no) pueden centrarse en aspectos relacionados con los beneficios o perjuicios físicos, psíquicos y sociales que se derivan de la propia práctica, en factores ligados con la estructura organizativa y el contexto en que se desarrollan; en estimaciones subjetivas reflejo de su propia experiencia o en los mensajes recibidos de familiares y amistades así como de los medios de comunicación de masas.

El posicionamiento de las mujeres sobre lo que más le gusta del deporte y la actividad física destaca, en primer lugar, la capacidad implícita de la práctica para adquirir una buena forma física (49%), aspecto que resalta la aceptación, cada vez mayor, de las diversas modalidades físico-deportivas, como medio para conseguir una mejora en el estado de salud personal y la cultura del cuerpo. El siguiente rasgo más aludido afecta al ambiente de diversión y entretenimiento (19%) en que suelen desarrollarse este tipo de prácticas, situándonos en el ámbito social, y estando muy vinculado a la posibilidad de relacionarse con otras personas y hacer nuevas amistades (siendo el tercer aspecto destacado, 7%). A continuación se señala la facultad de la práctica para contribuir a la relajación personal (6%) [figura 9].

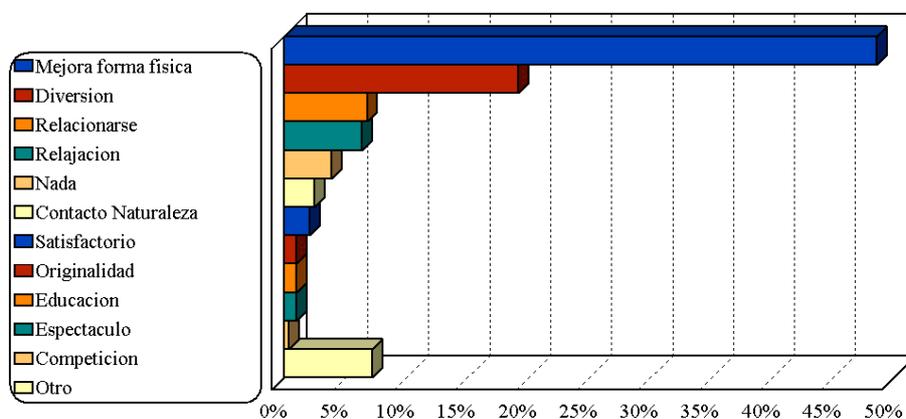


FIGURA 9. Lo que más gusta de la práctica físico-deportiva

❑ Lo que menos gusta del deporte y la actividad física.

La dimensión agonística es señalada por la mitad de la población (49%: la lucha, la competición y la violencia), aspectos que pueden haber sido experimentados, o tan sólo recogidos visual y auditivamente del deporte profesional en los medios informativos. El siguiente porcentaje se refiere a otras aportaciones realizadas por las propias mujeres (21%), entre las cuales destacar el miedo a las lesiones, las que no encuentran nada que no les guste del deporte y la actividad física y las que no saben qué responder. Los dos aspectos siguientes se refieren a las exigencias de la práctica para la propia persona, opinando que es muy cansado un 11% y que exige mucho sacrificio el 8%. [Figura 10].

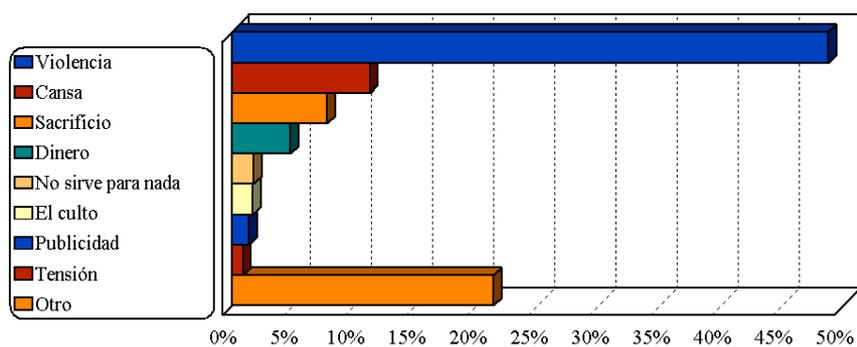


FIGURA 10. Lo que menos gusta de la práctica físico-deportiva

- Importancia que deben tener y tienen la práctica físico deportiva y la educación física.

El fenómeno deportivo ha invadido a la sociedad en general, actualmente, ha quedado muy atrás el significado unívoco del deporte entendido exclusivamente como competición, rendimiento y privilegio de unos pocos. No es sólo cuestión de multiplicidad terminológica, sino de adaptación de significados y formas a los diferentes ámbitos. Cada vez es mayor la importancia de las prácticas físico-deportivo-recreativas como medio educativo, terapéutico, hábitos preventivos de salud, y ocio. Estos hechos quedan reflejados en la opinión general de la población dando lugar, por una parte, a argumentos a favor de las prácticas físico-deportivas y, por otra, a planteamientos críticos sobre su situación actual. Por ello es interesante, contrastar las opiniones sobre la importancia que consideran debería darse a las prácticas físico-deportivas y a la educación física, con la importancia que estiman que se les da actualmente en la sociedad.

La mayoría de la población (92%) está de acuerdo en que la práctica de la actividad físico-deportiva y la educación física escolar deberían ocupar un lugar importante o muy importante entre los acontecimientos de la vida social y piensan que en la actualidad el lugar que ocupan no es suficientemente importante (52%), aunque la mayoría juzgan la situación entre lo poco importante y lo importante (87%) [figura 11].

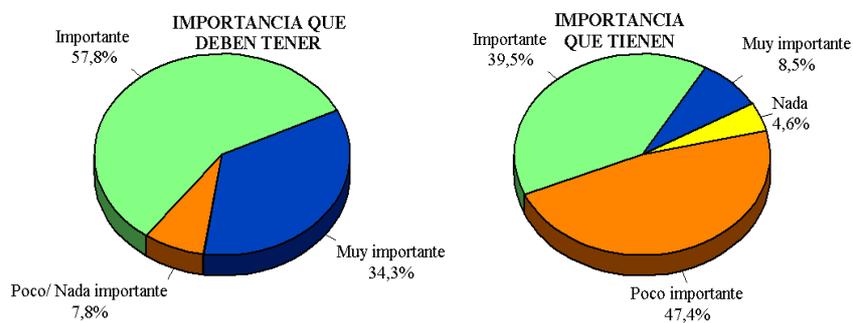


FIGURA 11. Importancia que debe de tener y tiene la práctica de la actividad físico-deportiva

- Valoración del deporte para todos y de la celebración de eventos populares.

El concepto de deporte para todos, fue formulado como algo bastante diferente de la concepción tradicional del deporte, que involucra no sólo a la actividad deportiva en sí, sino a un variado espectro de actividades físicas que van desde los espontáneos y desorganizados juegos que requieren un esfuerzo mínimo para su realización, a los realizados regularmente. Teniendo por objetivo hacer llegar los beneficios del deporte al mayor número posible de personas.

En España, el deporte para todos se introduce tardíamente con relación al resto de Europa. En principio surge como programas concretos de promoción de ciertas prácticas de actividad física, promovidos por los poderes públicos democráticos, en oposición a la estructura rígida y selectiva del deporte del régimen anterior. Desde su implantación, el contenido ha evolucionado sustancialmente dando lugar a una gran diversidad de prácticas, las cuales no quedan ya implícitas en dicho término. Sin embargo para la gran mayoría de ciudadanos, el término deporte para todos es entendido como posibilidad real de ser protagonistas de su propia práctica.

Cabe destacar que el 98.5% de las mujeres valoran positivamente el deporte para todos considerándolo como algo bueno y necesario, siendo tan sólo un 1.5% las que dan una opinión negativa. El mayor porcentaje relaciona positivamente la celebración de pruebas populares con la existencia de una mayor afición a la práctica activa por parte de la población (78.2%), mientras que un 14.2% consideran que estas prácticas son el reflejo de una moda que puede ser pasajera. El 7.6% restante de las mujeres aportan otras razones para que la gente participe en este tipo de celebraciones, entre las cuales cabe destacar: el carácter festivo, la gratuidad, abiertas a la participación indiscriminada de cualquier persona y su realización en espacios urbanos no habituales para la práctica física o en espacios naturales [figura 12].

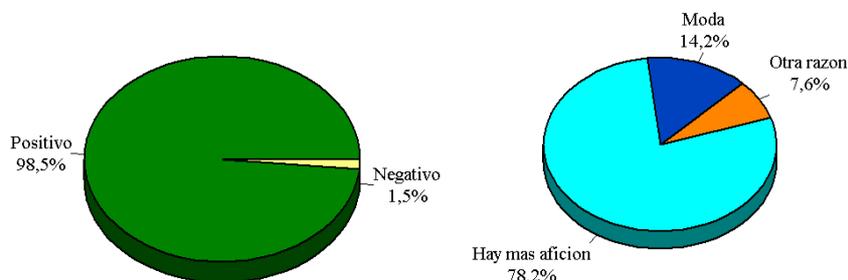


FIGURA 12. Valoración del deporte para todos y opinión sobre la celebración de eventos populares puntuales

Expuestos los datos descriptivos de las variables actitudinales, pasamos a exponer el perfil sociodemográfico de las mujeres con actitud más positiva. El cual lo encontramos en los estratos de población superiores, a medida que descendemos en edad, en mujeres solteras (estudiantes, buscan su primer empleo o activas ocupadas), que pertenecen a núcleos familiares numerosos, cuanto más se incrementa el nivel de estudios, el nivel profesional y el poder adquisitivo.

Antes de acabar con este apartado es necesario reflejar los puntos claves de los itinerarios personales de las mujeres con actitud más positiva. Así nos encontramos que es entre las mujeres que si han recibido una educación física escolar (y, entre ellas, las más satisfechas con la asignatura recibida), entre las que realizan actualmente tanto una práctica habitual como las que participan en pruebas populares, entre las que han elegido modalidades deportivas y lo hacen regularmente, y entre las que aunque no practiquen en la actualidad tienen expectativas y ganas de hacerlo en un futuro, donde se sitúa el colectivo más entusiasta y defensor de la práctica físico-deportiva de tiempo libre.

3.4. Motivaciones hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre.

- Motivos por los que practican o han practicado.

Entre los motivos aludidos para practicar y/o haber practicado actividad física y/o deporte, más de la mitad de las mujeres (54%) señalan los relacionados con la mejora

del estado físico (mantener o mejorar la salud, la forma, la línea), siendo avalados por el mismo porcentajes (20%) los motivos de evasión y/o diversión y el del gusto por la actividad físico-deportiva en sí misma, quedando a mucha distancia el resto de motivos [figura 13].

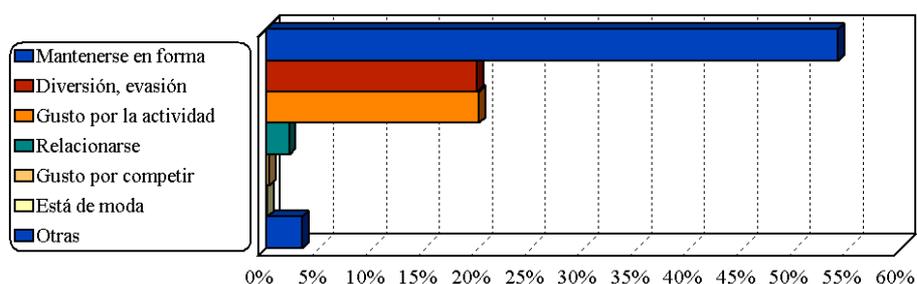


FIGURA 13. Motivos por los que practican o han practicado.

□ Motivos por los que nunca han practicado.

Las razones expuestas para no practicar se presentan en el orden siguiente: falta de tiempo (34%), no gustarles las actividades físico-deportivas (19%), cuestiones de edad (16%), motivos de salud y no haberles sido enseñado en la escuela (7%), no verle utilidad y/o beneficios, pereza y desgana y falta de instalaciones cerca y/o adecuadas (3%); encontrándonos con un 8% de mujeres que aportan otras razones entre las que destacar: no haber tenido posibilidad (antes no se hacía, no había tradición deportiva, no estaba bien visto en las mujeres) y las ocupaciones familiares [figura 14].

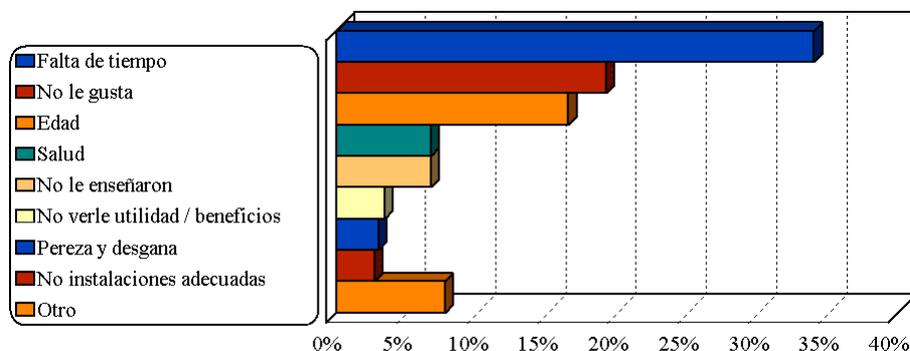


FIGURA 14. Motivos expuestos por los que nunca han practicado.

□ Motivos por los que han abandonado.

Del total de mujeres granadinas, un 20% de las practicantes actuales han abandonado alguna modalidad de actividad física y/o deporte y un 9% han dejado totalmente la práctica físico-deportiva. La apreciación realizada, por las que han dejado de practicar (al menos una modalidad), sobre la incidencia que ha podido tener o no los diferentes motivos expuestos, en su decisión para abandonar la práctica físico-deportiva, aportan los siguientes resultados.

Se evidencian como causas principales de abandono una serie de condicionantes externos. La mitad alegan como primer motivo la falta de tiempo debido a exigencias de dedicación al trabajo o al estudio. En segundo lugar, el 27% comentan que el haber dejado el centro escolar fue decisivo, ya que se producen grandes cambios tanto en la distribución diaria de las actividades como en los grupos de personas con los que se relacionaban, así como por crearse nuevas necesidades. En tercer lugar, sólo una unidad porcentual, exponen toda una serie de problemas relacionados con la familia y con la pareja como son, por un lado, las pegas puestas por padres o novio, y por otro, las nuevas exigencias derivadas de casarse, tener hijos, o tener que dedicarse al cuidado especial de algún miembro de la familia. [Figura 15]

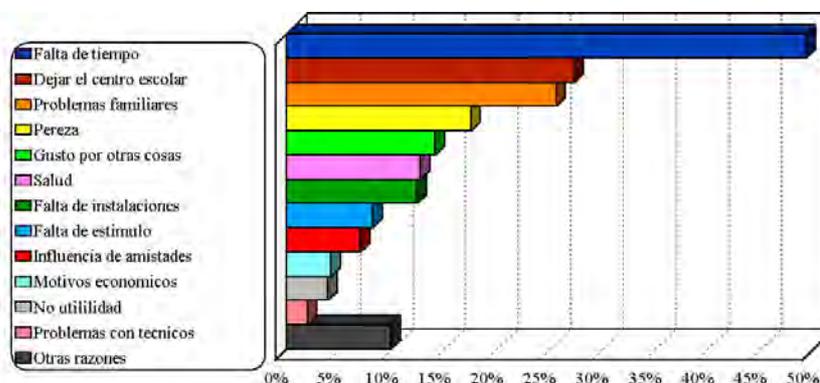


FIGURA 15. Motivos aludidos para haber abandonado total o parcialmente la práctica físico-deportiva.

A continuación, se exponen una serie de causas que son inherentes a la forma de ser o a las condiciones físicas de cada persona como son: el reconocimiento de tener pereza o desgana (17%), la preferencia por otro tipo de actividades (14%) y por haber sufrido algún tipo de lesión o por cuestiones de salud (13%) [figura 15].

La afirmación de que faltan instalaciones adecuadas y/o cerca del lugar de residencia es expuesta por el 12%. Siendo argumentados, en último lugar, por porcentajes minoritarios, las razones de falta de apoyo y estímulo (8%), el que sus amistades no practicaran (7%), ciertos problemas económicos (4%), no verle utilidad y/o beneficios o dejar de gustarle (4%) y haber tenido problemas con el equipo técnico o la directiva (2%). [Figura 15]

Por otro lado, hay un 10% de mujeres que aportan otras razones como causas de su abandono. Con relación al abandono total de se pueden destacar: el haber tenido que trasladarse de lugar de residencia y no conocer todavía las posibilidades, el que en su municipio dejó de ofertarse la actividad que ellas realizaban o que cerró el gimnasio al que solía acudir. En cuanto al abandono temporal o parcial de la practica, hay que resaltar: períodos de mal clima, cambios de banda horaria de la actividad que solía hacer no cuadrándole con sus periodos de tiempo libre y no haber coincidido con las

personas adecuadas para formar un grupo con el que se encuentre a gusto realizando su práctica. [Figura 15]

3.5. Comportamientos de las mujeres hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre.

□ Autopercepción y contraste con la práctica real.

Uno de los indicadores más utilizados en los sondeos para determinar las tasas de practicantes de la población estudiada es el de práctica autopercebida. Con una pregunta sencilla y directa se pueden delimitar las subpoblaciones de practicantes y no practicantes -según es entendido por los propios encuestados- y analizar estadísticamente sus comportamientos, actitudes, opiniones, etc. El problema que se presenta es que las respuestas no corresponden a una definición operativa previa del concepto deporte, siendo cada persona la que aplica su idea particular sobre lo que implica para ella hacer deporte, pudiendo identificarse en unos casos con el deporte tradicional ligado a actividades de entrenamiento y competición y en otros casos con cualquier tipo de actividad que implique un cierto nivel de ejercicio físico.

Según la autopercepción de la mujer granadina, más de la mitad no practican actualmente ni han realizado nunca lo que ellas entienden por deporte (57%), el 19% dicen haber practicado anteriormente pero no en la actualidad y el 23% sí practican (14% dicen realizar una modalidad y el 10% afirman practicar varias modalidades) [figura 16].

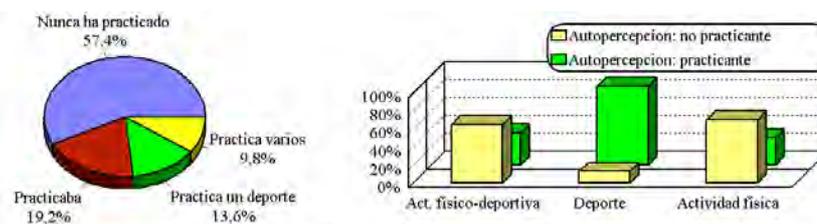


FIGURA 16. Autopercepción de la práctica físico-deportiva realizada y contraste con la práctica real.

De los análisis inferenciales realizados entre la variable de práctica autopercebida y las de práctica real (práctica de actividad física y/o deporte, práctica deportiva y

práctica de actividad física) se pueden extraer conclusiones interesantes en relación con la imagen concebida por las granadinas sobre su condición de practicantes o no practicantes, aclarando así esta imprecisión sobre el concepto deporte.

Aludiendo a la variable de practica de actividad física y/o deporte en conjunto, hay que referir, por un lado, la congruencia del 99% de las que nunca han realizado ninguna práctica real con su percepción de no practicantes, mientras que, por otro lado, encontramos, en varias de las restantes categorías, amplios grupos de mujeres que hacen actualmente o hacían anteriormente actividad física, resultando totalmente incongruente con su percepción de nunca haber practicado. Así, de entre las que afirman esto, hay un 57% que aunque no practiquen actualmente, antes habían realizado práctica física, un 71% que actualmente practican actividad física aunque hayan abandonado alguna modalidad y un 87% que están realizando en la actualidad una o varias modalidades de actividad física, [figura 18]. Se puede deducir que las granadinas continúan identificando la práctica con el concepto tradicional ligado a modalidades estandarizadas.

De manera más resumida, homogeneizando las categorías de nunca, practicaba y practica -tanto para la práctica autopercibida como para la práctica de actividad física y/o deportiva real-, hay que destacar las siguientes incongruencias: de las que nunca han practicado un 0.7% dicen haber practicado anteriormente; de las que practicaban un 23.3% aluden que nunca y un 0.9% que practican; de las que practican actualmente un 46.8% no lo asumen como práctica deportiva y un 18% dicen haber practicado antes y ahora no [figura 16].

Si comparamos a las practicantes actuales de cualquier modalidad -actividad física y/o deporte- con las que practican fundamentalmente deporte y con las que practican básicamente actividad física se observa la similitud entre el porcentaje de las practicantes de actividad física y/o deporte (65%) que no se sienten tales, y el de las que practican actividad física (70%), ya que para la mayoría de ellas las diferentes actividades físicas no son consideradas como actividad deportiva, quedando a mucha

distancia el de las que practican deporte (12.7%), cuya razón para no sentirse practicantes se deberá al tipo de modalidad o a la frecuencia con que practiquen [figura 16].

□ Práctica y abandono.

Partiendo de que la interpretación personal sobre los conceptos deporte y actividad física difieren mucho de unas personas a otras y con objeto, por una parte, de determinar exactamente los comportamientos físico-deportivos de las granadinas y, por otra parte, de discriminar la tendencia de las mujeres hacia un tipo de práctica determinada. En el presente apartado analizamos las variables de tasas de práctica, distinguiendo entre practicantes de actividad física y/o deporte -en conjunto-, practicantes de deporte y practicantes de actividades físicas.

Del análisis estadístico descriptivo se desprenden los siguientes resultados. Un tercio de las mujeres granadinas no realizan ningún tipo de práctica físico-deportiva en la actualidad, de las cuales el 24.4% nunca han practicado y el 9.5% practicaban anteriormente (3.8% han abandonado totalmente la práctica deportiva, 2.9% han abandonado totalmente la actividad física, 2.9% hacían actividad físico-deportiva y han dejado de hacerla) [figura 17].

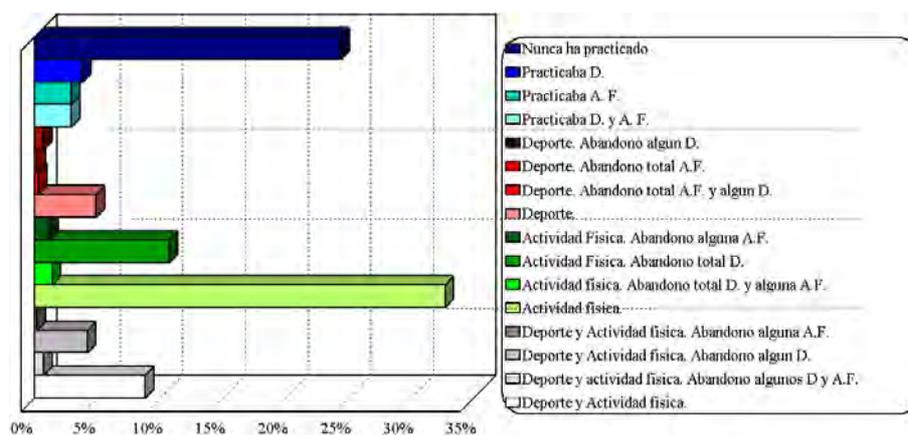


FIGURA 17. Práctica y abandono de la actividad física y/o el deporte.

Los dos tercios restantes son practicantes actuales, realizando la mayoría prácticas de actividades físicas (46%; del cual un 33% no han abandonado ninguna modalidad, un 11% han dejado las modalidades deportivas, siendo sólo un 1% las que han dejado sólo alguna modalidad de actividad física, o alguna modalidad física y alguna deportiva), a continuación destacan las que hacen tanto práctica de actividad física como deportiva (14%; no habiendo abandonado ninguna modalidad un 9%, habiendo abandonado alguna modalidad deportiva el 4% y resto habiendo dejado algo de actividad física o de ambos tipos) y, por último, tenemos las que exclusivamente hacen deporte (6%; destacando el 5% que no han abandonado nada, siendo minoritarios las que han abandonado diferentes tipos de modalidades) [figura 17].

□ Cantidad de practicantes.

Son muy representativas las diferencias que se establecen si analizamos el total de la población bajo el punto de vista de las practicantes que hacen deporte o las que hacen actividad física. Mientras que sólo encontramos un 20% que practican deportes, el porcentaje de ellas que realiza diferentes actividades físicas asciende hasta el 60%. También es destacable que entre las no practicantes actuales es mayor el porcentaje de las que antes hacían deporte y lo han dejado totalmente (19%) que de las que han abandonado totalmente la práctica de actividad física (6%) [figura 18].



FIGURA 18. Cantidad de practicantes de actividad física y/o deporte, de deporte y de actividad física.

□ Frecuencia de practica.

Del total de practicantes de actividades físicas y/o deporte, es mayor el porcentaje de las que realizan una práctica regular (53%) que el de las que realizan una práctica esporádica (47%). La frecuencia con que se realizan las prácticas resulta diferente según el tipo de modalidades llevadas a cabo. Mientras se da una distribución del 50% en relación a la práctica esporádica o regular del deporte -en el grupo de las que practican regularmente, la mayoría (32%) lo hacen sólo en días laborables-, con respecto a las actividades físicas es mayor el porcentaje de las que practican de forma regular (60%) -un 40% tanto en laborables como fines de semana, y el otro 20% sólo laborables [figura 19].



FIGURA 19. Frecuencia de práctica de actividad física y/o deporte, de deporte y de actividad física.

❑ Modalidades deportivas.

Entre las mujeres que practican o practicaban las diferentes modalidades deportivas se revela la existencia de tres grandes bloques en función de la aceptación alta, media o baja que tienen (las cifras tomadas para realizar esta clasificación agrupan al total de mujeres que alguna vez han realizado la práctica, bien en el pasado o en el presente).

Entre los más aceptados encontramos los deportes colectivos de pista (22%), seguidos de los de ruedas (11.5%) y los gimnásticos de ritmo y expresión (11%). Por deportes colectivos de pista entendemos: baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala y hockey patines; siendo los tres primeros los más claramente demandados por las mujeres granadinas, y practicados por un 14% de ellas de forma regular (10% sólo laborables, 4% tanto laborables como festivos) mientras que el 8% restante lo hacen esporádicamente. Entre los deportes de ruedas se incluyen la práctica con bicicleta de carreras y de montaña, las modalidades de patinaje (carreras y artístico) y las distintas

formas de uso del monopatín, -destacando más el uso de la bicicleta-; siendo la falta de continuidad en la práctica o la realización sólo en periodos festivos la tónica general, existiendo sólo un 3.4% de mujeres que lo hacen regularmente. El bloque de deportes gimnásticos de ritmo y expresión engloba a la gimnasia rítmica, la gimnasia artístico deportiva, la danza, la expresión corporal, el gim-jazz y el aeróbic entre otros; deportes que son practicados, en su mayoría de forma regular (5% regularmente en días laborables y 3% regularmente tanto en laborables como fines de semana). [Figura 20]

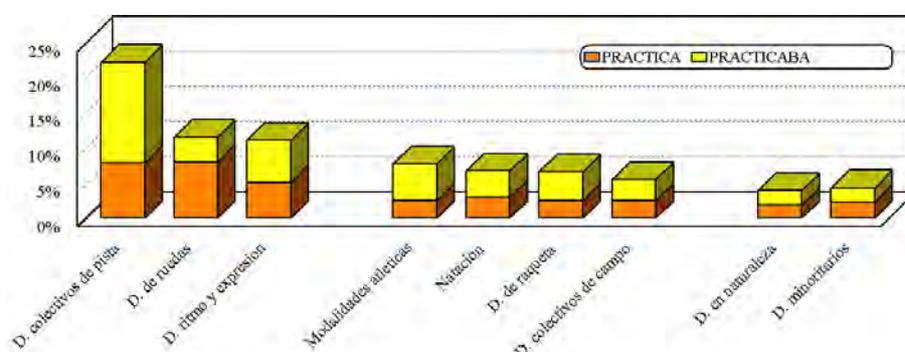


FIGURA 20. Práctica de modalidades deportivas.

Reduciendo el análisis, del planteamiento de aceptación general, a los porcentajes de practicantes actuales nos encontramos, en primer lugar, con las mismas cifras de práctica para los deportes de ruedas y los colectivos de pista (8%) seguidos por los gimnásticos de ritmo y expresión (5%) [figura 20].

El bloque de deportes con aceptación media abarca a las diferentes modalidades atléticas en primer término -carreras, lanzamientos y saltos- (7.7%), seguidas de los deportes acuáticos -natación, waterpolo y saltos- (6.7%), los deportes con implementos -tenis, tenis de mesa, bádminton, frontón, squash y golf- (6.6%), los deportes colectivos en campo grande -fútbol, rugby, hockey hierba y béisbol- (5.5%). La frecuencia de práctica de las diferentes modalidades atléticas está distribuida casi al cincuenta por ciento entre las que la hacen de forma regular y esporádica. Entre los deportes acuáticos de piscina, la práctica real se limita a la natación, fundamentalmente, en

períodos vacacionales. Los deportes con implementos son realizados por un 4% sin ninguna regularidad y por un 2% regularmente. Las que practican deportes colectivos de campo grande se circunscriben a las modalidades de fútbol y rugby, realizándolas el 3% regularmente y el 2% esporádicamente. El orden de este bloque atendiendo a la práctica actual realizada, sitúa en primer lugar a la natación (3%), siendo coincidente en porcentaje (2.5%) para el resto de grupos [figura 20].

Por último, el bloque de deportes con baja aceptación (los porcentajes oscilan entre el 0.1% y el 2.3%) abarca una gran diversidad de modalidades, destacando, por un lado, las realizadas en un medio ambiente natural -entre las que se encuentran: esquí, montañismo, senderismo, carreras de orientación, escalada, espeleología, piragüismo, pesca y caza- (con un global del 3.9% de practicantes) y, por otro, modalidades minoritarias tan diferenciadas como: deportes de lucha, deportes con armas, culturismo y halterofilia, bolos, petanca, billar y deportes de motor (con un total del 4.3% de practicantes). Destacar que excepto en el caso de los deportes de lucha cuya práctica suele ser más regular, para el resto de modalidades la realización se limita a periodos festivos y vacacionales, sin ninguna regularidad. [Figura 20]

❑ Modalidades de actividad física.

La falta de una taxonomía específica que determine claramente la totalidad de actividades físicas existentes y la imposibilidad de elaborar un listado completo, nos hizo definir una clasificación delimitada por el espacio físico en que se circunscribían las prácticas, concretando en tres grandes grupos: actividades físicas realizadas al aire libre, actividades físicas realizadas adaptando el hogar como lugar de práctica y actividades físicas en gimnasios.

Entre las primeras, actividades físicas realizadas al aire libre, se englobaron actividades físicas tan diversas como: caminar, correr, ejercicios gimnásticos, salir de excursión y actividades acuáticas; entre las paredes de una casa existen las posibilidades de hacer ejercicios gimnásticos, ejercicios con ritmo, relajación, bicicleta estática, y todo tipo de actividades relacionadas con la nueva maquinaria aparecida en

el mercado; y como más habituales entre las ofertadas por gimnasios: la gimnasia de mantenimiento, el yoga, la musculación, etc. La jerarquía resultante en función del número de practicantes por bloque de actividades mantiene el orden expuesto en la figura 21.

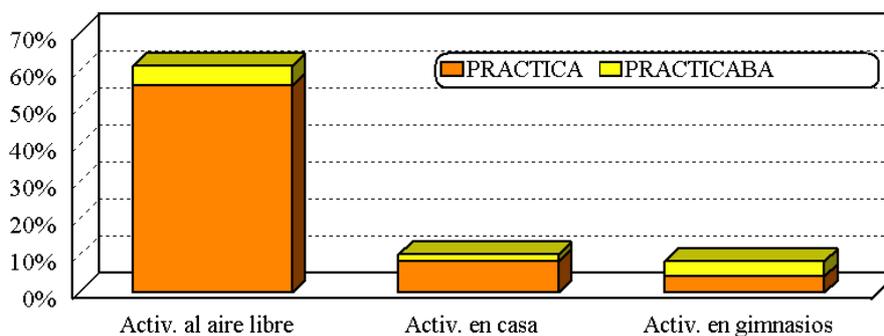


FIGURA 21. Práctica de actividades físicas.

En relación con las actividades físicas realizadas al aire libre (61.3%), el porcentaje de practicantes esporádicas y regulares es igual, estando las primeras relacionadas con actividades como el salir de excursión y las acuáticas en periodos vacacionales y las segundas con caminar, correr o hacer ejercicios gimnásticos. Entre el 10% que realizan ejercicios físicos en casa, se produce una distribución igual (5%) para las que lo hacen asiduamente o de vez en cuando. El grupo que se han apuntado a un gimnasio (8.3%), lo hacen mayoritariamente de forma regular. [Figura 21]

La gran diferencia porcentual existente entre las que practican actualmente y las que practicaban estas actividades y las han abandonado en su totalidad (sobre todo en lo que se refiere a las actividades al aire libre, con una diferencia de 51%) denota la relativa reciente incorporación de hábitos de práctica saludables en la población [figura 21].

4. CONCLUSIONES.

- ❑ El tiempo libre de las mujeres es escaso y fragmentado: las jóvenes y adultas, sobre las que recaen las responsabilidades familiares y domésticas, son las que disponen de menor tiempo.
- ❑ Entre las actividades con que ocupan las mujeres su tiempo de ocio, las físico-deportivas se sitúan en tercer lugar.
- ❑ Entre las demandas de tiempo libre (actividades que les gustaría realizar) presentadas por las mujeres, destacan las ganas de viajar y la participación en actividades físico-deportivas.
- ❑ Todas y cada una de las variables actitudinales, debido al alto nivel de correlación que se establece entre ellas, se tornan más positivas entre la población más joven, con mayor nivel de formación y cualificación.
- ❑ Las actitudes más favorables hacia la práctica físico-deportiva se manifiestan entre aquellas mujeres que la llevan o han llevado a cabo con una cierta regularidad, y han experimentado un alto grado de satisfacción en las clases de educación física.
- ❑ Lo que más gusta a las mujeres, del deporte y la actividad física, es su aportación a la salud, entre las de mayor edad, y la diversión y relaciones sociales, entre las más jóvenes.
- ❑ Existe un rechazo generalizado hacia el carácter competitivo de las prácticas deportivas.
- ❑ Los principales motivos que inducen a las mujeres a la práctica de actividades físico-deportivas, son los relacionados con la salud, la forma física y la estética, entre las de mayor edad y, con la diversión, las relaciones sociales y el gusto por la actividad en sí misma, entre las más jóvenes.
- ❑ El motivo principal por el que no se practican actividades físico-deportivas es la falta de tiempo, manifestado en mayor medida por ancianas y adultas.

- ❑ Los motivos que han inducido al abandono de la práctica son la falta de tiempo y, de manera más acentuada entre las jóvenes, haber dejado el centro escolar y los problemas familiares y domésticos.
- ❑ Debido a la concepción clásica de deporte como entrenamiento y competición, muchas de las mujeres que llevan a cabo actividades físicas en su tiempo libre, se identifican como no practicantes.
- ❑ Dos tercios de las mujeres granadinas realizan prácticas físicas en su tiempo libre, siendo mayoritaria la participación en actividades físicas y minoritaria en las diferentes modalidades deportivas.
- ❑ Es destacable la existencia de un colectivo de mujeres granadinas, cuyo perfil se corresponde con el de ancianas, inactivas, con nivel educativo bajo y que se dedican a las labores del hogar, que es el que presenta una mayor continuidad en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre. La falta de oportunidades anteriores y el querer disfrutar de su ocio de una forma activa, unido a la búsqueda de una mejora de calidad de vida y hábitos de salud, es lo que las hace ilusionarse y ser más persistentes.
- ❑ Las modalidades deportivas preferidas son los deportes colectivos de pista, los deportes de ruedas y los deportes gimnásticos de ritmo y expresión.
- ❑ Las mujeres realizan sus actividades físicas, preferentemente, al aire libre, en espacios públicos, de forma autoorganizada y sin preocuparse por competir.
- ❑ Las experiencias prácticas, tanto escolar como extraescolarmente, en edades tempranas son decisivas en la formación de hábitos de práctica física de tiempo libre.

REFERENCIAS

ALBERDI, I. (1986). *La educación de la mujer en España*. Madrid: Tecnos.

- ÁLBERDI, I. (1987). Coeducación y sexismo en la enseñanza media. En Ministerio de Cultura e Instituto de la Mujer (eds.). *La Investigación en España sobre mujer y educación*. Madrid: Ministerio de Cultura e Instituto de la Mujer. Serie Debate, 2, 25-32.
- ÁLVAREZ, G., CANO, S., FERNÁNDEZ, E., LÓPEZ, C., MANZANO, A. Y VÁZQUEZ, B. (1990). *Guía para una educación física no sexista*. Madrid: Secretaría de Estado de Educación. Plan para la igualdad de oportunidades para las mujeres. Ministerio de Educación y Ciencia. Dirección General de Renovación Pedagógica.
- ÁLVAREZ, G. (1992). Situación de las niñas y jóvenes en el deporte de base. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerios de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Educación. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. Serie Debate 12, 25-29.
- ARRONDO, M. (1992). Experiencias de deporte recreativo. Seminario "Mujer y deporte". *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Educación. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la mujer. Serie Debate, 12, 81-86.
- ASINS, C. (1992). La ocupación diferencial del espacio en educación física. *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 437-448). Institut Valencià de la dona, Generalitat Valenciana, Universitat de Valencia: Valencia.
- BARBERO, J. I. (1989). El deporte en el proceso de la civilización. *Perspectivas*, 1, 27-30.
- BARBERO, J. I. (1992). Deporte-cultura-cuerpo. El deporte como configurador de la cultura física. *El hecho deportivo: aspectos sociológicos, culturales y económicos*. Málaga: Unisport. Apuntes 256, 39-48.
- BEYER, E. (dir) (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte, español-ingles-alemán*. Málaga: I.A.D.

- BLANCHAR, K. Y CHESCA, A. T. (1986). El papel de la mujer en el deporte. En *Antropología del deporte* (pp. 165-175). Barcelona: Bellaterra, s.a.
- BLANCO, O. Y MORANT, I. (1995). *El largo camino hacia la igualdad. Feminismo en España 1975-1995*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- BLANCO, E. (1996). El asociacionismo como instrumento dinamizador del deporte. *Temas para Debate*. 26, 39-42.
- BUÑUEL, A. (1986). Imagen, comportamiento y actitudes frente al fenómeno social de la gimnasia recreativa y femenina. *Revista de investigación y documentación sobre las Ciencias de la educación física y del deporte*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte. Año II, 2, 35-56.
- BUÑUEL, A. (1992). La mujer, el tiempo libre y las prácticas deportivo recreativas. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Educación. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. Serie Debate, 12, 53-58.
- CABRUJA, T. Y PUJAL, M. (1993). Las relaciones de género en el lenguaje publicitario. *Dimensiones psicosociales de la educación y la comunicación* (pp. 407-416). Sevilla: Eudema.
- CACÉRÈS, B. (1973). *Loisirs et travail. Du moyen age a nos jour*. Paris: Seuil.
- CAGIGAL, J. M. (1971). Ocio y deporte en nuestro tiempo. *Citus Altius Fortius*. Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
- CAMPS, A. (1995). La discriminación por razón de sexo en el deporte. *Congreso Científico Olímpico-1992. Administración, Deporte para Todos, Historia, Juego Limpio (fair play), Medios de Comunicación Social, Mujer y Deporte, Olimpismo y Países en Vías de Desarrollo*. Málaga: I.A.D. Deporte y Documentación, 24, II, 201-205.

- CAPEL, R. M. (1986). *El trabajo y la educación de la mujer en España (1900-1930)*. Madrid: Ministerio de Cultura e Instituto de la Mujer.
- CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA (1988). *La presencia de las mujeres en el sistema educativo*. Madrid: Centro Nacional de Investigación y Documentación Educativa e Instituto de la Mujer. Estudios, 18.
- CORCUERA, E. Y VILLATE, R. (1992). *Actitudes ante el deporte en Vitoria-Gasteiz. Estudio cuantitativo*. Vitoria-Gasteiz: Neurriak. (papers).
- DEVÍS, J. (1992). La comprensión del género en la educación física. *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 297-308). Institut Valencià de la dona, Generalitat Valenciana, Universitat de València: Valencia.
- DUMAZEDIER, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- DUMAZEDIER, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir. Critique et contracritique de la civilisation du loisir*. París: Seuil.
- DUMAZEDIER, J., KAES, R., MAGET, M., TOURAINE, A., PIZZORNO, A., RIPERT, A., OSSISOV, G., IGNATIEV, N., FOUGEYROLLAS, P., ARENTS, P., RAILLON, L. Y DOMENACH, J. M. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
- DURAN, M. A., HERAS, D., GARCÍA, C., CAILLAVET, F. Y MOYER, M. (1988). *De puertas adentro*. Serie Estudios 12. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer.
- FASTING, K. (1992a). La coeducación en la educación física y la formación del profesorado. *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 339-244). Institut Valencià la dona, Generalitat Valenciana y Universitat de Valencia: Valencia.
- FASTING, K. (1992b). El género como perspectiva importante en el estudio de la sociología del deporte. *El hecho deportivo: aspectos sociológicos, culturales y económicos*. Málaga: Unisport. Apuntes, 256, 49-60.

- FERNÁNDEZ, I. (1990). *Entre el dolor de espalda y la tristeza. La salud de las amas de casa de un barrio de Granada*. Granada: Feminae. Universidad de Seminario de Estudios de la Mujer.
- FRIEDMANN, G. (1958). *¿A donde va el trabajo humano?*. Buenos Aires. Sudamericana.
- FRIEDMANN, G. Y NAVILLE, P. (1963). *Tratado de sociología del trabajo*. México: FCE. 2 vols.
- GARCÍA BLANCO, S. (1977). Origen del concepto deporte. *Habilidad Motriz*. 9, 41-44.
- GARCÍA BONAFÉ, M. (1991). Inicios del deporte femenino. En *Mujer y Deporte* Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Esport a l'abast, 11, 23-38.
- GARCÍA BONAFÉ, M. (1994). Las mujeres y el deporte: del corsé al chandal. En *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 259-272). Intitut Valenciá de la dona, Generalitat Valenciana y Universitat de Valencia: Valencia.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza editorial deporte
- GARCÍA FERRANDO, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes. Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- GARCÍA, M. C.; SANCHO, M. P.; GARCÍA, E. Y ALDECOA, J. S. (1987). La mujer en la publicidad. *Cuadernos de Pedagogía*. Fontalba S.A. 152, 42-44.
- GIL, E Y MENÉNDEZ, E. (1985). *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes. Informe juventud en España*. Madrid: Publicaciones de Juventud y Sociedad S.A. Ministerio de Cultura. Instituto de la Juventud.
- GIRELA, M. J. (1996). La imagen de la mujer en la publicidad desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. En M. García Ferrando y J. R. Martínez Morales: *Ocio y*

Deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio (pp. 207-214). Valencia: Tirant lo Blanch.

GRAZIA, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Tecnos.

HARGREAVES, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo sexualizado. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 5, 2-4.

HARGREAVES, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. *Materiales de Sociología del deporte*. Madrid: Genealogía del Poder, 23, 109-132.

HARGREAVES, J. (1995). Mujer y deporte: valores y prácticas alternativos. *Congreso Científico Olímpico-1992. Administración, Deporte para Todos, Historia, Juego Limpio (fair play), Medios de Comunicación Social, Mujer y Deporte, Olimpismo y Países en Vías de Desarrollo*. Málaga: I.A.D. Deporte y documentación, 24, II, 520-531.

HARRIS, D. V. (1980). Les femmes dans la société et leur participation au sport. En *Seminaire sur le theme pour une plus grande participation des femmes au sport* (pp. 11-14). Dublin: Irlande: Conseil de L'Europe.

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (1990). *Situación de la mujer andaluza en cifras*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía. Consejería de Presidencia.

INSTITUTO DE LA MUJER (1990). *La situación de la mujer en el sistema educativo*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia: Secretaría de Estado para la Educación.

INSTITUTO DE LA MUJER (1992). *La educación no sexista en la reforma educativa*. Serie Cuadernos de Educación no sexista, 1. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.

JULIANO, D. (1992). El juego de las astucias. Mujer y construcción de modelos sociales alternativos. Horas y Horas. Cuadernos inacabados, 11.

- IZQUIERDO, I.; DEL RÍO, O Y RODRÍGUEZ, A. (1988). Tiempo dedicado a la práctica del deporte. *La desigualdad de la mujeres en el uso del tiempo*. Madrid: Ministerio Asuntos Sociales. Instituto de la mujer. Serie Debate, 20, 101-111.
- KLEIN, M. L. (1989). Les commentaire dans les media sportifs: des strategies por ameliorer le role et l'ímage des femmes. *Les femmes dans le sport. L'accés a la direction*. 60-71.
- LAGARDERA, F. (1992). El deporte moderno visto desde la sociología histórica. En *El hecho deportivo: aspectos sociológicos, culturales y económicos*. Málaga: Unisport. Apuntes, 256, 1- 38.
- LANFANT, M. F. (1978). *Sociología del ocio*. Barcelona: Península.
- MARCOS, J. (1989). El difícil cami de la igualtat. Alguns aspectes de la practica esportiva femenina a barcelona. Ajuntament de Barcelona.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). *El concepto de recreación en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico*. Temario de Oposiciones BUP y FP. (papers)
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apunts d'educació física*, 4: 2-5 (v. Castellana).
- MARTÍNEZ, I. (1992). Acerca de la construcción psicosocial de los modelos de género. *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 273-278). Institut Valenciá de la dona, Generalitat Valenciana y Universitat de Valencia: Valencia.
- MENDIARA, N. (1987). Análisis de la Educación Física femenina en el sistema educativo español: pasado, presente y futuro. *Mujer y deporte* Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer. Serie Debate, 3, 65-72.
- MEYNAUD, J. (1972). *El deporte y la Política*. Barcelona: Editorial Hispano Europea

- MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- NAVARRO, M. Y MATEO, M. J. (1993). *Juventud en cifras 1992*. Madrid: Ministerio Asuntos Sociales. Instituto la Mujer.
- NAVARRO, B., BARRAL, M. J. Y BLÁZQUEZ, M. (1984). *La imagen de la mujer en T.V.E*. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer.
- OLDENHOVE, H. (1995). El deporte cosa de todos. *Congreso Científico Olímpico-1992. Administración, Deporte para Todos, Historia, Juego Limpio (fair play), Medios de Comunicación Social, Mujer y Deporte, Olimpismo y Paises en Vías de Desarrollo*. Málaga: I.A.D. Junta de Andalucía. Deporte y Documentación, 24, II, 532-538.
- PAJARÓN, R. (1987). *La Educación Física de la mujer en España. Perspectiva de la segunda mitad del siglo XIX*. Madrid: Univ. Autónoma. Madrid.
- PALMASON, D. (1995). Auto-estima, auto-imágen y calidad de vida, chicas y deporte. *Congreso Científico Olímpico-1992. Administración, Deporte para Todos, Historia, Juego Limpio (fair play), Medios de Comunicación Social, Mujer y Deporte, Olimpismo y Paises en Vías de Desarrollo*. Málaga: I.A.D. Junta de Andalucía. Deporte y Documentación, 24, II, 539-544.
- PEDRÓ, F. (1984). *Ocio y tiempo libre. ¿Para qué?*. Barcelona: Humánitas.
- PERIS, M. D. (1996). Análisis de patrones del uso del tiempo libre en una muestra de la ciudad de Barcelona. En M. García Ferrando y J.R. Martínez Morales. Ed. *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio* (pp. 53-82). Valencia: Tirant lo Blanch.
- PRATS, M.; GARCÍA RAMÓN, M.D.; CÁNOVES, G. (1996). El temps de la vida quotidiana de las dones de Barcelona. *Revista d'informació i studies sociales*. Barcelona societat, 5, 105-109.

- PRIETO, C. (1990). El proceso de sexuación humano. Aspectos biológicos y culturales. I Jornadas de Educación no sexista de Castilla-La Mancha. *Revista de educación Castilla-La Mancha. Painorma*, IV, 9, 69-70.
- PUIG, N. (1986). El deporte y los estereotipos femeninos. *Revista de Occidente* N° 62-63, 71-84.
- PUIG, N. (1987). El proceso de incorporación al deporte por parte de la mujer española (1939-1985). *Mujer y deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer. Serie Debate, 3, 83-90.
- PUIG, N. (1989). Esport i territori o la paradoxa de la salut a través del'esport. *Apunts educació física, esports*, 18, 63-66
- PUIG, N. (1996a). *Joves i esport*. Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència. Barcelona: Secretaria General de l'Esport.
- PUIG, N. (1996b). Sociología del Deporte en España. En M. García Ferrando y J.R. Martínez Morales. (Ed). *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio* (pp. 143-164).Valencia: Tirant lo Blanch.
- PUIG, N. Y MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). Evolución de las campañas de deporte para todos en España (1968-1983). Ensayo para poder valorar su influencia en la práctica deportiva de los españoles. *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y el deporte*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte, 58-105.
- PUIG, N. Y HEINEMANN, K. (1992). *El deporte en la perspectiva del año 2000*. Málaga: Unisport. Apuntes, 256, 53-113.
- PUIG, J. M. Y TRILLA, J. (1985). *Pedagogia de l'oci*. Barcelona: CEAC.
- RACIONERO, L. (1984). *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama.

- RAMOS, R. (1990). *Cronos dividido. Uso del tiempo y desigualdad entre mujeres y hombres en España*. Serie Estudios 26. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- RUIZ, L. M. (1992). Tópicos y evidencias científicas sobre el desarrollo de las habilidades motrices en niños y niñas: implicaciones para la educación física. *La enseñanza de la educación física* (pp. 279-288). Institut Valencià de la dona, Generalitat Valenciana y Universitat de Valencia: Valencia.
- SANZ, A. I., GUTIÉRREZ, J. A., RUBÍ, P. Y RIVAS, A. (1992). Presencia del deporte femenino en la prensa. *La enseñanza de la Educación física* (pp. 391-402). Institut Valencià de dona, Generalitat Valenciana. Universitat Valencià.
- SCRATON, S. (1992). La implicación de las chicas en la enseñanza de la educación física mixta. *La enseñanza de la Educación Física* (pp. 321-328). Institut Valencià de dona, Generalitat Valenciana y Universitat Valencia: Valencia.
- SCRATON, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata S.L.
- SETIÉN, M.L. Y LÓPEZ, A. (1996). Estilos de ocio de las mujeres vascas. En M. García Ferrando y J. M. Martínez (coord.), *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio* (pp. 83-99). Valencia: Tirant lo Blanch.
- SUBIRATS, M. (1985). *Mujer y educación: el sexismo en la enseñanza*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- SUBIRATS, M. (1988). La transmisión de estereotipos sexuales en el sistema escolar. *La investigación en España sobre mujer y educación* (pp. 19-24). Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer.
- SUBIRATS, M. (1991). La educación como perpetuadora de un sistema de desigualdad: la transmisión de estereotipos en el sistema escolar. *Infancia y Sociedad: revista de estudios*, 10, 44-52.

- SUBIRATS, M. Y BRULLET, C. (1990). Coeducación: de la escuela mixta a la educación no sexista. *Revista de educación de Castilla-La Mancha. Painorma*. IV, 9, 8-27.
- VÁZQUEZ, B. (1987). Educación Física para la mujer, mitos, tradiciones y doctrina actual. En *Mujer y deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer. Serie Debate, 3, 55-64.
- VÁZQUEZ, B. (1992). La presencia de la mujer en el deporte español. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Educación. Ministerio Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. Serie Debate, 12, 9-15.
- WEBER, E. (1969). *El problema del tiempo libre*. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid: Nacional.
- WHITE, C. (1980). Possibilités offertes aux femmes dans le sport. *Seminaire sur le theme pour une plus grande participation des femmes au sport* (pp. 71-80). Dublin: Irlande Conseil de L'Europe.