

## **Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid**

### **Gender differences in the habits of physical activity of the adult population in the Community of Madrid**

**María Martín<sup>1</sup>, María I. Barripedro<sup>1</sup>, Jesús Martínez del Castillo<sup>1</sup>, José E. Jiménez-Beatty<sup>2</sup>,  
Antonio Rivero-Herráiz<sup>1</sup>**

1. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid. Spain

2. Universidad de Alcalá de Henares. Spain

#### **Resumen**

La investigación persigue contrastar la hipótesis de la existencia de dos diferentes culturas deportivas en las personas adultas, la femenina y la masculina, a través del análisis de los niveles de práctica (tipo de demanda), tipo de actividad practicada y sus características (frecuencia semanal, gasto mensual, espacio de práctica y modo de organización). La metodología cuantitativa empleada ha consistido en la aplicación de un cuestionario estructurado a una muestra aleatoria de las mujeres y varones mayores adultos entre 30 y 64 años (n=340; 50.3% mujeres, 49.7% hombres) en la Comunidad de Madrid. Las conclusiones obtenidas revelan que un 45.3% de hombres y un 34.5% de mujeres practica deporte; además otro 15.5% de mujeres y 11.7% de hombres camina para hacer ejercicio. Aparecen diferencias de género en las actividades practicadas ( $\chi^2(10)=46.83$ ;  $p<.001$ ;  $CC=.442$ ), en el número de horas de práctica ( $t_{191}=2.29$ ;  $p<.05$ ;  $d=.33$ ), en el gasto mensual ( $t_{148}=3.16$ ;  $p<.001$ ;  $d=.69$ ) y en el modo de desplazamiento a la actividad ( $\chi^2(7)=27.44$ ;  $p<0.001$ ;  $CC=0.359$ ) aunque la práctica de actividades auto-organizadas es mayoritaria en ambos sexos (80.3% hombres, 63.7% mujeres), principalmente en solitario (62.7% hombres, 50.5% mujeres) y en espacios al aire libre (60.4% hombres, 46.6% mujeres).

**Palabras clave:** hábitos; actividad física; género, adultos.

#### **Abstract**

The purpose of this study was to contrast the hypothesis of an existence of two different sport cultures in adult population, feminine and masculine, through the analysis of practice level (type of demand), the activities practiced and their characteristics (weekly frequency, monthly expenses, space and type of organization). The quantitative methodology has consisted of the application of a questionnaire constructed to a random sample of adult persons between 30 and 64 years old (n=340; 50.3% women, 49.7% men) of the Community of Madrid. The conclusions reveal that 45.3% of men and 34.8% practiced sport; in addition other 15.5% of women and 11.7% of men walks for exercise. There are gender differences in the practiced activities ( $\chi^2(10)=46.83$ ;  $p<.001$ ;  $CC=.442$ ), in the number of hour of practice ( $t_{191}=2.29$ ;  $p<.05$ ;  $d=.33$ ), in the monthly expense ( $t_{148}=3.16$ ;  $p<.001$ ;  $d=.69$ ), like in the way of coming to the activity ( $\chi^2(7)=27.44$ ;  $p<.001$ ;  $CC=.359$ ), although the practice of self-organized activities is majority in both sexes (80.3% men, 63.7% women), mainly in solitary (62.7% men, 50.5% women) in outdoor spaces (60.4% men, 46.6% women).

**Key words:** habits; physical activity; gender, adults.

Correspondencia/correspondence: María Martín Rodríguez  
Facultad Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid  
Martín Fierro 7, 28040, Madrid. Spain  
E-mail: maria.martin@upm.es

## Introducción

Según Martínez del Castillo, Navarro, Puig, Jiménez y De Miguel (1992) los cambios demográficos, económicos y sociales pueden modificar los hábitos y, por ende, el mercado de servicios deportivos en España. El incremento de la población adulta -1 de cada 2 personas en la Comunidad de Madrid (INE, 2012)- unido a algunos de los efectos de la actual crisis económica -incremento del desempleo y el empleo precario, reducción de ingresos y consumo (Laparra y Pérez Eransus, 2012)-, sugieren la conveniencia de realizar investigaciones que, como el presente estudio, tengan como objetivo profundizar en el conocimiento de las repercusiones que estos cambios pudieran haber tenido en los hábitos deportivos de los diferentes grupos poblacionales. Estas investigaciones proporcionarían el conocimiento necesario para que las organizaciones deportivas públicas y privadas puedan adaptar adecuadamente su oferta de servicios de actividad física. Una de las tendencias que destacan García Ferrando y Llopis (2011) en la última encuesta de hábitos deportivos en España, ha sido el incremento de la práctica autónoma (75%) y el descenso de la práctica organizada en ambos sexos y diversas edades. Esta tendencia, que constituye un importante cambio en el mercado español de servicios deportivos, ya fue presentándose desde 1990, aunque se ha potenciado en el periodo 2005-2010.

Desde otra perspectiva cabe señalar la importancia de que el numeroso grupo de población adulta incorpore la práctica regular de actividad física a sus estilos de vida. Este hecho puede tener importantes repercusiones sobre su salud y calidad de vida, así como sobre el gasto sanitario presente y futuro, principalmente en el caso de las mujeres, ya que estas tienen una mayor expectativa de vida y prevalencia de enfermedades. Existe una amplia evidencia científica de que las personas físicamente activas poseen niveles más altos de salud física y menores tasas de enfermedades crónicas (USDHHS, 2008). En España, recientemente ha sido puesto de manifiesto cómo las personas que practican deporte informan de una mejor salud y un mayor bienestar y que, además, perciben su vida en términos más positivos; que el deporte es el tipo de actividad física que más contribuye en la mejora de esa percepción y que, junto con la edad, la situación laboral y de convivencia, el deporte es una de las cuatro variables que más influyen sobre la percepción de la calidad de vida de la población adulta en España (Moscoso y Moyano, 2008).

A pesar de este conocimiento, los sucesivos estudios sociológicos sobre hábitos deportivos en España -realizados por el Centro de Investigaciones Sociológicas, financiados por el Consejo Superior de Deportes y dirigidos por Manuel García Ferrando-, han ido poniendo de manifiesto que las personas adultas siguen siendo, junto con los mayores, uno de los grupos poblacionales que menos deporte practica, aunque cabe matizar que, en las últimas décadas, el número de adultos practicantes ha ido en incremento, pasando de un 13% en 1980 a un 44% en 2010 en el grupo de 35 a 44 años, de un 8% a un 34% entre los 45 y 54 años y de un 4% a un 30% en el grupo etario comprendido entre los 55 y 64 años.

Esta fuente referencial en nuestro país ha ido mostrando también la evolución de las desigualdades entre la tasa de práctica deportiva de los hombres y las mujeres en su conjunto (jóvenes, adultos y mayores): el 31% de mujeres practicaba uno o más deportes -sin incluir *caminar*- frente al 49.1% de los hombres. Aunque García Ferrando y Llopis (2011) no presentan datos desagregados por sexo y edad si especifican que, entre los 30 y 35 años, es más intenso el abandono del deporte por parte de las mujeres, hecho que explican en base a las dificultades para conciliar la práctica deportiva con la incorporación al trabajo profesional y la fundación de una vida familiar. También Moscoso y col. (2008) señalan que la

maternidad dificulta especialmente la práctica deportiva de las jóvenes mujeres adultas. García Ferrando y Llopis (2011) también, indican que más mujeres (66.4%) que hombres (55.6%) caminan con el propósito de hacer ejercicio físico y que, a medida que aumenta la edad se incrementa el número de personas que camina para mejorar su forma física. Berzosa, Gómez-Angulo, Rogodón y Santamaría (2013), analizando los datos proporcionados por la última encuesta de hábitos deportivos en España del CIS-CSD, explican que, aunque las mujeres practican menos deporte, utilizan el caminar como actividad sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que ellos. Esta tendencia también se presenta en el estudio de ámbito nacional del Instituto de la Mujer (2006), que consideró el *caminar* dentro del conjunto de actividades practicadas. En este estudio la tasa de práctica era de un 45% en las mujeres y un 53.9% entre los hombres. Al comparar sus resultados con los de la encuesta nacional del mismo año -30% mujeres y 45% hombres- (García Ferrando, 2006) se observa que, cuando la actividad *caminar* se incorpora al conjunto de actividades practicadas, la tasa de práctica de ambos sexos se incrementa pero aumenta más en las mujeres: 15 unidades porcentuales en las mujeres y 8 unidades en los hombres. También los datos recogidos en el último *Special Eurobarometer Sport and Physical Activity* (EC, 2010) reflejan que, en la Unión Europea, las mujeres adultas para hacer ejercicio utilizan con mayor frecuencia que los hombres diversas actividades físicas fuera del deporte organizado. En la Unión Europea el 42% de hombres y el 39% de mujeres adultas (entre 40 y 54 años) practica ejercicio o deporte al menos una vez por semana y un mayor número de mujeres (68%) que de hombres de esta franja de edad (62%) realiza algún tipo de ejercicio físico semanal fuera del deporte organizado. Estos datos sugieren la necesidad de indagar en las razones por las que se produce el mayor acceso de los hombres a la práctica deportiva y el que haya más mujeres que hombres que realicen ejercicio físico fuera del deporte organizado.

Según Tortosa y Vega (2013) las diferencias entre sexos en prácticas, motivaciones y oportunidades debe tomarse en consideración de cara a la promoción de la igualdad efectiva en la actividad física y el deporte. Desde una perspectiva de género los resultados proporcionados por las sucesivas encuestas de hábitos deportivos en España del CIS-CSD relativos a las características de la práctica llevaron a García Ferrando (2006) a señalar las dos maneras diferentes en las que los hombres y mujeres, en su conjunto (jóvenes, adultos y mayores), se relacionan con el deporte. El análisis de género aplicado al deporte en diversos grupos de edad y orientaciones de práctica (deporte competición o deporte recreativo), a través de diferentes estudios, ha puesto de manifiesto diferencias en el tipo de actividad física o deporte practicado, en su frecuencia, intensidad, modo de organización, espacio, gasto, motivaciones y expectativas (Buñuel, 1994; Vázquez, 1993; Fasting, Scraton, Pfister, Vázquez y Buñuel, 2000; Puig, 2000; Puig y Soler, 2004; IM, 2006; Martínez del Castillo, González, Rivera, Jiménez-Beatty, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro, 2009; Moscoso y col. 2008; Martín, Moscoso y Pedrajas, 2013). Puig y Soler (2004), además, plantearon que, a medida que las mujeres españolas han ido incorporándose al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros, creando una cultura deportiva femenina específica y nueva. Martínez del Castillo y col. (2009), en el conjunto de las personas mayores españolas, ampliaban que la cultura deportiva femenina se caracterizaba por una práctica dirigida, a cubierto y centrada en actividades orientadas al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, mientras que en los hombres se observaba una mayor auto-organización en la práctica, una mayor utilización de los espacios al aire libre y una mayor diversificación de las actividades, que incluía deportes de orientación competitiva. Según Puig y Soler (2004), las propuestas teóricas de análisis desde los planteamientos de Bourdieu, de considerar que las personas que practican deporte configuran un *campo* con

interacciones y diversidades generados por los diferentes capitales de los que son portadoras -económico, cultural, social o simbólico-, contribuyen a explicar que las mujeres españolas hayan configurado sus propios *campos deportivos* de modo diferente al de los hombres. Además Vázquez (2002), Puig y Soler (2004) y Martínez del Castillo y col. (2009) sugieren abordar las diferencias y desigualdades en el deporte desde la perspectiva de las teorías feministas de la Diferencia que, sin ignorar situaciones de desigualdad y hasta de opresión, tratan de analizar lo que las mujeres aportan específicamente al deporte. Según Puig (2001) esta perspectiva de análisis permite analizar la cultura deportiva femenina en el marco de una sociedad patriarcal ya que, ésta no goza ni de la valoración social ni de la centralidad que tiene la masculina. En esta valoración coinciden también Pfister y Sisjord (2013) añadiendo que las características, orientaciones y acciones del sistema deportivo están centradas en los hombres, por lo que ignoran en muchos casos los diferentes intereses y condiciones de vida de las mujeres.

Con respecto a las diferencias de género en cuanto a las actividades practicadas el estudio del Instituto de la Mujer (2006) especificaba que las actividades relacionadas con el caminar y correr eran, en su conjunto, el grupo de actividades más practicado por las mujeres, seguidas por la gimnasia (22.7%), los deportes acuáticos (16.4%), el ciclismo y otros deportes de deslizamiento (10.5%). Los hombres, en cambio, practicaban principalmente deportes colectivos de balón (36.6%), seguidos de actividades relacionadas con el caminar y el correr (24.0%), ciclismo y variantes (11%), deportes acuáticos (10%) y gimnasia (4%). Excepto en la actividad *caminar*, que fue analizada separadamente, fueron obtenidos resultados similares por García Ferrando y Llopis (2011) en la última encuesta de hábitos deportivos en España. El grupo de gimnasias dirigidas es practicado mayoritariamente por mujeres (58% mujeres frente a 26% de hombres), mientras que el fútbol, deporte más practicado por hombres (42.5%), no alcanza cuotas de práctica que lleguen al 5% entre las mujeres. El ciclismo (25.1% hombres, 12.8% mujeres), la carrera (14.4% hombres, 12.9% mujeres) y la natación (29.1% mujeres, 18.9% hombres) aparecían dentro de las actividades más practicadas por ambos sexos.

Sobre los espacios de práctica el Eurobarómetro (EC, 2010) y el estudio del Instituto de la Mujer (2006) coinciden en que los espacios al aire libre son los más utilizados por la población europea y las mujeres adultas españolas para realizar ejercicio físico y deporte. También en los espacios se constata que se obtienen resultados diferentes cuando se considera de manera conjunta o aislada la práctica de ejercicio físico y deporte. García Ferrando y Llopis (2011), que consideran de forma separa la práctica de deportiva de la de actividades como caminar, indican que las instalaciones deportivas municipales son los espacios más utilizados para practicar deporte por los jóvenes, adultos y mayores de ambos sexos (52.5% hombres, 49.4% mujeres), seguidos de los espacios simbólicos al aire libre (49.4% hombres, 38.1% mujeres), los clubes privado-asociativos (19.1% hombres, 15.8% mujeres) y las instalaciones de organizaciones privadas como gimnasios o centros *fitness-wellness* (14.2% mujeres, 11.7% hombres), estas últimas más utilizadas por las mujeres. Puig y Soler (2004) explicaban que la oferta de estas organizaciones privado-comerciales, flexible en horarios y diversa en actividades orientadas al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, responde en mayor medida a los intereses de las mujeres y se adapta mejor a sus condiciones de vida, aunque solo es accesible a aquellas que puedan asumir ese gasto. Sobre la cuestión del gasto en servicios de actividad física -cuestión de importancia clave en este momento de crisis económica-, las diferentes investigaciones de ámbito nacional mencionadas no ofrecen datos. Estos estudios no proporcionan datos desagregados por sexo y edad, por lo que proporcionan escasa información sobre las diferencias de género

de las personas adultas en España o la Comunidad de Madrid en cuanto a las actividades practicadas y sus características.

Uno de los escasos estudios que profundiza en el conocimiento de las características de las actividades practicadas por las mujeres adultas es el realizado por Martínez del Castillo, Vázquez, Graupera, Jiménez-Beatty, Alfaro, Hernández y Ríos (2005), antes del inicio de la actual crisis económica, en mujeres entre 30 y 64 años del municipio de Madrid. Este estudio, además, incorpora la actividad *caminar* al conjunto de actividades y considera tres grupos en función del tipo de actividad física semanal:

- a. Demanda Establecida: mujeres que practicaban actividad física
- b. Demanda Latente: mujeres que, aunque no practicaban, deseaban hacerlo
- c. Demanda Latente: Mujeres que no practicaban ni deseaban practicar

Sus resultados pusieron de manifiesto que el 40.2% de las mujeres adultas madrileñas practicaba semanalmente, que un 33,40% no practicaba pero deseaba hacerlo y que el 26.4% ni practicaba ni deseaba practicar. Las actividades que realizaron las mujeres practicantes fueron: ejercicio físico (bajo diferentes denominaciones de programas y servicios: gimnasia de mantenimiento, ejercicio en sala de *fitness* o *wellness*, entrenamiento personal...) en un 27.7%; la segunda actividad fue nadar (19.1%), seguida del grupo de actividades físicas con música (aerobic o danza en sus diferentes variantes) practicado por un 16.87%, y actividades cuerpo-mente (taichí y yoga principalmente), realizado por un 9.5%. El resto de actividades físicas que suponían un 27% se podían dividir en desplazamientos al aire libre en lugares públicos urbanos (pasear, 8.8%; correr, 5.3%; pasear en bicicleta, 3.1%) o en la naturaleza (1.1%). También aparecían las actividades en el medio acuático (1.5%), deportes de raqueta (tenis y pádel principalmente) 3.4%, deportes colectivos (baloncesto, voleibol) 1.9%, golf 1,5% y deportes de combate 0.4%.

En relación con las características de las actividades demandadas la mayoría de las mujeres practicantes declaró gastar menos de 30€: un 25% manifestó no efectuar ningún gasto en la actividad practicada (ya que la mayoría auto-organizaba su actividad), un 41.2% hasta 30 euros y un 32% manifestó que su gasto mensual en la actividad practicada era superior a 30 euros. Con respecto al modo de organización de las mujeres practicantes un 27.8% auto-organizaba su actividad (22.8% en solitario, 4.9% con amistades o familiares), aunque la mayoría practicaba una actividad organizada por una empresa privada (28.9%), su ayuntamiento (26.2%), una asociación (14.4%) o en su centro de trabajo (2.7%); en su conjunto, el 64.3% practicaba bajo supervisión profesional. Los espacios de práctica mayoritariamente utilizados fueron los espacios cubiertos, 43.3% una instalación deportiva y 30.4% un centro con instalación deportiva, siendo mucho menor el número de mujeres que practicaban al aire libre (20%) o en el propio hogar (5%). El modo de desplazamiento al espacio deseado mayoritariamente fue andando (88%) siendo muy escasas las menciones al resto de opciones.

Pues bien, buscando sondear la hipótesis de la existencia de dos culturas deportivas, la femenina y la masculina, diferentes en las actividades practicadas y sus características (Martínez del Castillo y col., 2009) entre las personas adultas, y dada la escasez de estudios en torno a las mujeres y hombres adultos practicantes posteriores al inicio de la actual crisis económica - entendiéndose que el conocimiento de sus demandas es uno de los requisitos existentes para que las organizaciones deportivas públicas y privadas puedan adaptar adecuadamente su oferta de servicios-, los objetivos planteados en el presente estudio con

respecto a la población de mujeres y hombres entre 30 y 64 años en la Comunidad de Madrid, son:

1. Averiguar el número de hombres y mujeres que se ubican en los tres grupos de demanda de actividad física semanal -demanda establecida (personas que practican), demanda latente (personas que no practican pero desean hacerlo) y demanda ausente (personas que no practican ni desean hacerlo)-, identificando las posibles diferencias de género existentes.
2. Describir las actividades físicas practicadas por las mujeres y hombres, identificando las posibles diferencias de género existentes.
3. Establecer las características de dichas actividades expresadas a través de las variables gasto mensual, frecuencia semanal, modo de organización, espacio de práctica y modo de desplazamiento, identificando las posibles diferencias de género existentes

### **Método**

*Sujetos:* La muestra registra las siguientes características: el tamaño de la muestra final ha sido de 360 personas adultas, de las que el 50.3 % son mujeres (edad media  $45.3 \pm 10.5$ ) y el 49.7 % hombres (edad media  $46.6 \pm 10.7$ ), es decir, muy próxima a la distribución censada en el universo (51.73% mujeres y 48.27% hombres (INE, 2012). La distribución por edad fue también muy próxima a la distribución censada en el universo (INE, 2012): 19% personas entre 30 y 34 años (17.9%), 15.6% entre 35 y 39 (18.2%), 13% entre 40 y 44 (16.3%), 13.3% entre 45 y 49, (14.6%), 13.7% entre 50 y 54 (12.6%), 10.2% entre 55 y 59 (10.4%) y 15.2% entre 60 y 64 años (9.6%). En relación al nivel de estudios la distribución de la muestra es similar a la distribución del universo (INE, 2012): 20% poseía estudios hasta enseñanza primaria (18.1%), 27.5% Bachillerato y Secundaria (23.7%) y Licenciatura 20.3% (19.2%). En referencia al estado ocupacional el 65.4% de los hombres y el 53.1% de las mujeres indicaron que tenían un empleo; la tasa de empleo del total de la población activa de la Comunidad de Madrid en el 4º trimestre de 2011 fue 70.9% en hombres y 57.3% en mujeres. En cuanto a la clase social el 1.9% se percibía como clase alta, un 6.1% como clase media-alta, un 60% como clase media, un 21.4% como clase media-baja y el 8.4% como clase baja. Un total de 22 municipios participaron en el trabajo de campo; Madrid se ubicó en la zona centro y, atendiendo a los diferentes tamaños y ubicación geográfica, fueron seleccionados 6 municipios de la zona oeste, 5 de la zona norte, 5 de la zona este y 5 de la zona sur.

*Diseño y procedimiento:* La metodología consistió en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres entre 30 y 64 años en la Comunidad de Madrid (3.386.244 personas adultas, siendo mujeres el 51.73% y hombres el 48.27%, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2011). Dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de  $p$  igual a  $q$ , el margen de error de muestreo fue de  $\pm 5.27\%$ . El tipo de muestreo fue probabilístico, de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas adultas. La afijación de la muestra fue proporcional a la distribución de las personas adultas según tamaño demográfico de los municipios y según género. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2011. En él, las y los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual de la persona adulta.

*Instrumento:* El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, fue elaborado a partir del “*Cuestionario de actividad física y deporte en mujeres:*

*hábitos demandas y barreras*” (Martínez del Castillo y col., 2005) elaborado para medir las demandas de actividad física de las mujeres adultas y otras variables relacionadas y, en segundo lugar, el “*Cuestionario estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores*” (Graupera, Martínez del Castillo, Martín, 2003) elaborado para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas, y ya aplicado y validado en posteriores estudios.

*Análisis estadísticos:* Los análisis de los datos fueron efectuados, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el programa SPSS versión 18. Los análisis realizados fueron: análisis descriptivo (análisis univariable mediante gráficas de distribución de frecuencias relativas y análisis bivariante mediante tablas de frecuencias relativas) y análisis inferencial mediante pruebas de Chi-cuadrado de Pearson para variables cualitativas y pruebas t de Student para variables cuantitativas. Para cuantificar el tamaño del efecto se utilizó el Coeficiente de Contingencia y la d de Cohen. El nivel de riesgo se fijó en 0,05.

## Resultados

Tabla 1. Distribución de la muestra en función del género, tipo de demanda de actividad física y tipo de actividad física practicada

	Demanda Establecida Act. Físico-deportivas (n=144)	Demanda Establecida Caminar (n=49)	Demanda Latente (n=104)	Demanda Ausente (n=63)
Hombres (n=179)	45.3%	11.7%	27.4%	15.6%
Mujeres (n=181)	34.8%	15.5%	30.4%	19.3%
Total (n=360)	40.0%	13.6%	28.9%	17.5%

La distribución del tipo de demanda de actividad física semanal fue independiente del género ( $\chi(3)=4.36$ ;  $p>.05$ ). Con respecto a la Demanda Establecida un 57% de hombres y un 50.3% de mujeres respondieron afirmativamente a la pregunta del cuestionario *¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?*. Un 45.3% de hombres y un 34.8% indicó que su actividad principal practicada era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar, mientras que un 15.5% de mujeres y un 11.7% de hombres manifestaron que su principal actividad practicada era caminar. Con respecto a la Demanda Latente un 30.4% de las mujeres y un 27.4% de los hombres indicaron que no practicaban pero que les gustaría practicar. Un 19.3% de las mujeres y un 15.6% de hombres integraron la Demanda Ausente, ya que respondieron que no practicaban ni querían practicar.

Entre los sujetos de la Demanda Establecida se observaron diferencias de género respecto a la actividad practicada ( $\chi^2(10)=46.83$ ;  $p<.001$ ;  $CC=.442$ ). Más hombres que mujeres jugaban al fútbol y corrían, mientras que las actividades dirigidas o clases colectivas (gimnasia de mantenimiento, pilates, yoga, diversas modalidades de aeróbic y ciclo Indoor) y la danza fueron más practicadas por las mujeres que por los hombres.

Las actividades más practicadas por los hombres que alcanzaron cuotas de práctica superiores al 5%, fueron andar y correr (ambas 20.6%), ciclismo (12.7%), fútbol (9.8%) y musculación y sala *fitness* (8.8%). Caminar y las clases colectivas dirigidas, ambas con 30.8%, fueron las actividades más practicadas por las mujeres. Dentro de este grupo de actividades dirigidas las más practicadas fueron las actividades cuerpo-mente (Yoga 7.7% y Pilates 6.6%), la gimnasia de mantenimiento (7.7%) y las actividades de la industria del *fitness* con soporte musical (aeróbic y variantes como el Zumba 4.4% y Ciclo Indoor 4.4%). Otras actividades que contaron también con cuotas de práctica superiores al 5% entre las mujeres fueron la natación (7.7%) y la danza (6.6%).

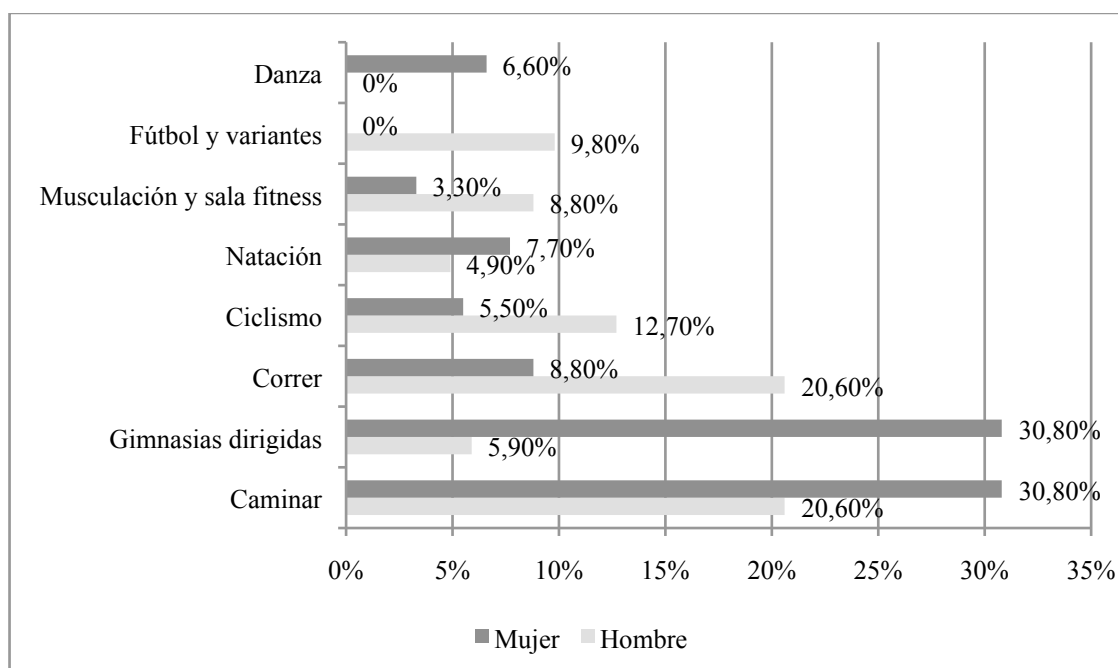


Figura 1. Actividad principal practicada según género

Con respecto a las *características de la actividad principal practicada* el análisis de la *frecuencia de práctica semanal* reveló diferencias en función género en las horas de práctica ( $t_{191}=2.29$ ;  $p<.05$ ;  $d=.33$ ). Los hombres practican más horas que las mujeres con medias de 6.69 y 4.64 horas a la semana respectivamente.

Tabla 2. Frecuencia semanal de práctica según género (incluye caminar)

	Varón (n= 102)		Mujer (n=91)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Horas semana práctica	2.93	1.89	2.48	1.44



El análisis del *gasto mensual* en la actividad practicada reveló diferencias en función género ( $t_{142}=4.07$ ;  $p<.001$ ;  $d=.69$ ). Las mujeres, en su promedio, pagaron más por practicar (17.69€) que los hombres (7.96€). Ninguno de los sujetos que practicaba como actividad principal caminar pagaba nada por practicar esta actividad. Los análisis realizados en las personas adultas que practicaban alguna actividad físico-deportiva diferente de caminar pusieron de manifiesto que las mujeres, en promedio, pagaron más por practicar (25.11€) que los hombres (10.02€).

Tabla 3. Gasto mensual en actividad practicada según género y tipo de actividad

	Varón (n= 179)		Mujer (n=181)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
D. Establecida Caminar n=49	0.87	5.6	1.23	6.3
D. Establecida Caminar n=49	0.87	5.6	1.23	6.3

Tabla 3. Gasto mensual en la actividad físico-deportiva practicada según género (no incluye caminar)

	Varón (n=102) %	Mujer (n=91) %	Total (n=193) %
Nada	66.7	31.7	51.4
1 a 20 €	10.9	22.3	16.10
21 a 30 €	7.4	12.8	9.8
31 a 40 €	9.9	11.1	10.5
41 a 50 €	2.4	9.6	5.6
>50 €	2.4	12.8	7

El análisis del *gasto mensual* en las personas que manifestaron que la practicaban algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deporte diferente de caminar puso de manifiesto que en torno a 7 de cada 10 hombres no gastaban nada, un 18.3% hasta 30€, un 12.3% entre 31 y 50€ y un 2.4 manifestó que gastaba mensualmente en la actividad practicada más de 50€. En las mujeres 1 de cada 3 no gastó nada en practicar actividad física, un 35.1% hasta 30 €, un 20.7% entre 31 y 50€ mientras que un 7% señaló un gasto mensual superior a 7€.

Al analizar el *modo de organización* de la actividad física practicada no hubo diferencias significativas en función del género ( $\chi^2(7)=11.47$ ;  $p>.05$ ). La práctica auto-organizada en solitario es mayoritaria tanto en hombres (62.7 %) como en mujeres (50.5%). 8 de cada 10 varones auto-organiza su práctica –en solitario o en compañía- y tan solo 2 de cada 10 practica una actividad ofertada por una organización privada (7.8%), una privado-asociativa (5.9%) o una organización pública municipal (4.9%). 6 de cada 10 mujeres auto-organiza su práctica, aunque el 17.6% practica una actividad ofertada por un ayuntamiento y el 9.9% por una organización privado-comercial, como un gimnasio o un centro de *fitness-wellness*.

Tabla 4. Modo de organización de la actividad practicada según género (incluye caminar)

	Varón (n=102) %	Mujer (n=91) %	Total (n=193) %
Yo solo/a	62.7	50.5	57
Yo con amistades/familiares	17.6	13.2	15.5
Ayuntamiento	4.9	17.6	10.9
Empresa/Gimnasio privado	7.8	9.9	8.8
Asociación/Club	5.9	5.5	5.7
Comunidad vecinal	1	1.1	1
Escuela de Danza	0	1.1	0.5
Centro de trabajo	0	1.1	0.5

Al analizar los *espacios* o instalaciones utilizadas para practicar, las pruebas realizadas arrojaron que no se hallaron diferencias en función del género ( $\chi^2(5)=10.69$ ;  $p>.05$ ). Aproximadamente 1 de cada 2 hombres y mujeres practica en un espacio simbólico al aire libre urbano o natural. Un 28.7% de hombres y un 26.4% de mujeres practica en una instalación deportiva mientras que un 17.6% de mujeres y un 5.9% de hombres practica en un centro que cuenta con un espacio para practicar actividad física.

Tabla 5. Espacio de práctica según género (incluye caminar)

	Varón	Mujer	Total
	(n=102)	(n=91)	(n=193)
	%	%	%
Espacio urbano al aire libre	32.7	20.9	27.1
Espacio natural al aire libre	27.7	26.4	27.1
Instalación deportiva	28.7	26.4	27.6
Centro con instalación deportiva	5.9	17.6	11.6
Casa	5	6.6	5.7
Escuela de Danza	0	2.2	1

Tabla 6. Modo de desplazamiento al espacio de práctica según género (incluye caminar)

	Varón	Mujer	Total
	(n=102)	(n=91)	(n=193)
	%	%	%
Andando	42.9	67.8	54.6
Coche	32.7	25.3	29.2
Bicicleta	13.3	1.1	7.6
Corriendo	5.1	0	2.7
Metro	1	3.4	2.2
Autobús	0	2.3	1.1
No hay desplazamiento	1	0	0.5
Otro	4.1	0	2.2

En relación al *modo de desplazamiento al espacio de práctica*, los análisis estadísticos revelaron diferencias significativas en función del género ( $\chi^2(7)=27.44$ ;  $p<.001$ ;  $CC=.359$ ). Menos hombres que mujeres se desplazan andando al espacio donde practican. 3 de cada 10 hombres se desplazan en coche al espacio donde practica y un 13.3% va en bicicleta a practicar mientras que un 25.3% de las mujeres va en coche y un 5.7% utiliza algún tipo de transporte urbano como el metro o el autobús.

## Discusión

Un 57% de hombres y un 50.3% de mujeres respondieron afirmativamente a la pregunta del cuestionario “¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?”. Al preguntarles cual era la actividad principal practicada un 45.3% de hombres y un 34.8% manifestó que su actividad principal era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar, mientras que un 15.5% de mujeres y un 11.7% de hombres manifestaron que su principal actividad física practicada era caminar. Los resultados obtenidos parecen sugerir que en el presente estudio, al igual que en España (IM, 2006; Berzosa y col., 2013) y en la Unión Europea (EC, 2010), las mujeres practican menos deporte y utilizan el caminar como actividad sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que ellos.

Los resultados obtenidos, referidos a tasa de práctica de algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar (45.3% hombres y 34.8% mujeres) son similares a la tasa de práctica de ejercicio físico y deporte de la población europea entre 40 y 54 años (42% de hombres y el 39% de mujeres adultas): los hombres practican más que las mujeres, aunque esta desigualdad en el acceso a la práctica parece ser mayor en la población objeto de estudio. Los resultados del presente estudio (40.1%) son ligeramente superiores a la tasa de práctica deportiva de las personas adultas en España (en torno al 36%); estas diferencias pudieran deberse a que la Comunidad de Madrid presenta una tasa de práctica superior a la media española. Llegados a este punto cabría matizar que los diversos resultados pudieran estar influidos por las diferentes preguntas utilizadas en el presente estudio, la encuesta de hábitos deportivos en España (García Ferrando y Llopis, 2011) -“¿Practica usted actualmente algún deporte?”- o el Eurobarómetro (EC, 2010) -“How often do you exercise or play sport?”-.

Si comparamos los resultados del presente estudio con los obtenidos por Martínez del Castillo y col. (2005) en las mujeres del municipio de Madrid parece que la tasa de práctica de las mujeres adultas madrileñas se ha incrementado, pasando de un 40.2% a un 50.3%, aunque cabe matizar que en 2005 caminaba como actividad principal sólo un 8.8% frente al 30.8% del presente estudio. Con respecto a las Demandas Latente y Ausente los resultados parecen sugerir que permanece estable el grupo de mujeres que no practican pero desean hacerlo, desde un 33.4% a un 30.4% en la actualidad. Los datos referidos a la Demanda Ausente parecen sugerir que se han reducido las mujeres que no practican ni desean hacerlo, pasando de un 26.4% en 2005 a un 19.3% en el presente estudio.

En relación a la existencia de dos culturas deportivas, la femenina y la masculina, los resultados obtenidos, referidos a las actividades practicadas y sus características, parecen sugerir dos cuestiones. Por un lado coinciden, al poner de manifiesto diferencias de género en las actividades practicadas y algunas de sus características -número de horas de práctica, gasto mensual y modo de desplazamiento al espacio de práctica-, aunque, por otro lado, no aparecen diferencias significativas de género en aquellas características referidas el modo de organización y espacio de práctica.

En referencia a las diferencias en las características los resultados son similares a los obtenidos en estudios precedentes en mujeres de diferentes edades en el sentido de que ellos practican más horas a la semana (Puig y Soler, 2004), ellas gastan mensualmente más en la actividad practicada (Puig y Soler, 2004) y ellas se desplazan andando al espacio de práctica en mayor medida que los hombres (Martínez del Castillo y col., 2009).

En relación a las diferencias en las actividades practicadas los resultados son similares a los obtenidos por García Ferrando y Llopis (2011) en el conjunto de hombres y mujeres jóvenes, adultos y mayores en España y en las actividades que configuran las denominadas cultura deportiva femenina y masculina apuntadas por Puig (2001) y Martínez del Castillo y col. (2009). Las gimnasias dirigidas y las actividades con soporte musical son practicadas mayoritariamente por mujeres mientras que el fútbol, deporte de confrontación de orientación competitiva, es practicado mayoritariamente por hombres. Ellos practican en mayor medida actividades más intensas -como correr- y deportes de confrontación de orientación competitiva, mientras que ellas siguen inclinándose en mayor medida que los hombres por las actividades de carácter expresivo con soporte musical y las actividades de intensidad moderada orientadas al mantenimiento o mejora de la forma física relacionada con la salud y el bienestar. Cabe resaltar que caminar, montar en bicicleta y la natación se perciben como espacios compartidos por ambos sexos ya que no se presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres adultos en estas actividades.

Los resultados del presente estudio difieren de los recogidos por Puig y Soler (2004) y Martínez del Castillo y col. (2009) en hombres y mujeres mayores españoles, ya que no aparecen diferencias significativas de género referidas a modo de organización y espacio de práctica. Mientras que Martínez del Castillo y col. (2009) indicaban que algunos de los rasgos de la cultura deportiva femenina eran una práctica dirigida, colectiva y a cubierto, en el presente estudio la mayoría de hombres (80.3%) y mujeres (63.7%) auto-organiza su práctica, el 62.7% de los hombres y el 50.5% de las mujeres practican en solitario y gran parte practica en espacios simbólicos al aire libre (60.4% hombres; 47.3% mujeres). Los resultados están en consonancia con la tendencia apuntada por García Ferrando y Llopis (2011) en el conjunto de la población española (75% práctica auto-organizada) y pudieran explicarse por la confluencia de diferentes factores, entre otros, la facilidad que actividades como correr, caminar o montar en bicicleta ofrecen para conciliar responsabilidades profesionales y personales con la práctica de actividad física en la edad adulta, el descenso de los ingresos económicos (ya que estas actividades requieren un gasto mínimo), el aumento del tiempo libre en la población desempleada (que pudieran emplear en actividades que no requieran un gasto) o el mayor interés y capacidad de la población española para la práctica autónoma.

La comparación de los resultados del presente estudio con los obtenidos por Martínez del Castillo y col. (2005) parecen poner de manifiesto cambios importantes en el mercado de servicios deportivos de las mujeres adultas madrileñas que pudieran sugerir la necesidad de realizar innovaciones en la oferta de servicios de las organizaciones deportivas.

Parecen haber aumentado de manera importante las mujeres practicantes que auto-organizan su actividad principal (de un 27.8% en 2005 a un 63.7%) al aire libre, ya que gran parte de estas mujeres camina (de un 8.8% en 2005 a un 30.8%), corre (de 5.3% a 8.8%) o monta en bicicleta (de 2.1% a 5.5%). En paralelo, y en concordancia con el punto anterior, parecen haberse reducido el número de usuarias de organizaciones públicas (pasando de un 26.2% a un 17.6%) y de clientas de organizaciones privado-comerciales (de un 28.9% a un 9.9%); estas últimas se han reducido más que las anteriores. El menor precio de las actividades municipales pudiera explicar que, en la actualidad, haya un mayor número de usuarias que de clientas. Otro factor que pudiera explicar este cambio es que, a lo largo de los últimos años, se hubiera mejorado la adaptación de la oferta pública a las necesidades, intereses y condiciones de vida de las mujeres.

En torno a 4 de cada 10 mujeres practicantes podría considerarse demandante de servicios de actividad física vinculados a la cultura deportiva de las mujeres, aunque la demanda de las diversas actividades parece haber cambiado. Los resultados sugieren que ha descendido la natación (de 19.1% a 5.5%) y la gimnasia de mantenimiento (de 27.7% a 7.7%), permanece estable el grupo de usuarias o clientas de yoga (7.7%) y de actividades con música (16.8% en 2005), con un 6.6% de practicantes de danza, 4.4% de aeróbic en sus diversas variantes, como el Zumba, y un 4.4% de Ciclo Indoor, mientras que se incrementa el número de mujeres que practican Pilates (6.6%).

Además de reducirse el número de usuarias y clientas -y aunque estas gastan más que los hombres- estas mujeres gastan mensualmente menos que antes de la crisis económica en servicios de actividad física. Se ha duplicado el número de mujeres que no gastan nada (de 25% a 51.6%), han disminuido las mujeres que gastan menos de 30€ (de 43% a 25%) y las que gastan entre 31 y 60€ (de 30% a 15.4%) pero han aumentado las que gastan más de 60€ (de 4% a 7%). Los resultados sugieren que la actual crisis económica no hubiera afectado al gasto mensual de las mujeres de clase alta. Por otro lado, parece que, o bien se ha reducido de manera importante el gasto de las mujeres de clase media alta y media, o que las mujeres que antes de la crisis podían considerarse clase media y alta, en la actualidad, pertenecen a la clase media, media baja o baja.

## Conclusiones

Un 57% de hombres y un 50.3% de mujeres adultas de la Comunidad de Madrid practica semanalmente algún tipo de actividad física, ejercicio o deporte entre los que se incluye caminar. Un 45.3% de hombres y un 34.8% indicó que su actividad principal practicada era algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte diferente de caminar mientras que un 15.5% de mujeres y un 11.7% de hombres manifestaron que su principal actividad practicada era caminar. Entre las mujeres un 30.4% aunque no practica, le gustaría hacerlo y un 19.3% ni practica ni desea practicar, mientras que entre los hombres un 25.4% aunque no practica, desearía hacerlo y un 15.6% no practica ni está interesado en practicar.

Desde una perspectiva de género se concretan una serie de diferencias en la relación de las mujeres y hombres adultos con el deporte, o más precisamente con la actividad física, que parecen evidenciar dos culturas deportivas, la masculina y la femenina, en gran parte de las personas adultas. Entre esas diferencias se han observado las siguientes: en su promedio los hombres (6.69) practican semanalmente más horas que las mujeres (4.64), las mujeres gastan mensualmente más en la actividad practicada (17.69 mujeres, 7.96 hombres) y más mujeres (67.8%) que hombres (42.9%) se desplazan andando al espacio donde practican. Con respecto a las actividades ellas prefieren practicar en mayor medida (37.4%) que los hombres (5.9%) actividades dirigidas colectivas orientadas a la mejora de la salud y el bienestar y actividades de carácter expresivo con soporte musical, mientras que ellos prefieren practicar más que las mujeres actividades autónomas intensas, como correr (20.2% hombres, 8.8% mujeres), y fútbol, deporte de confrontación de orientación competitiva (9.8% hombres).

En relación a la existencia de dos culturas deportivas cabe matizar que, en las personas adultas de la Comunidad de Madrid participantes en el presente estudio, no aparecen diferencias de género en el modo de organización y espacio de práctica. La práctica de actividades auto-organizadas es mayoritaria en ambos sexos (80.3% hombres, 63.7% mujeres), siendo importante la práctica en solitario (62.7% hombres, 50.5% mujeres) al aire libre (60.4% hombres, 46.6% mujeres). Entre las actividades más practicadas por ambos

sexos se perciben como espacios de práctica compartidos caminar, montar en bicicleta y la natación.

Los principales cambios del mercado de servicios deportivos de las mujeres adultas durante la actual crisis económica parecen ser el incremento de la práctica auto-organizada (63.7%), principalmente caminar (30.8%) y correr (8.8%), el descenso del número de usuarias de organizaciones deportivas públicas (17.6%) y, en mayor medida, el de clientas de organizaciones privado-comerciales (9.9%), así como la reducción del gasto mensual en la actividad física practicada (no gasta nada 51.6%, menos de 30€ 25%, entre 30 y 61€ 15.4%), excepto el de el grupo que gasta más de 60€ (de 4% a 7%). En torno a 4 de cada 10 mujeres practica algún tipo de actividad específica de la cultura deportiva de las mujeres, como yoga, pilates, ciclo Indoor, aeróbic en sus variantes, danza o gimnasia de mantenimiento.

### **Limitaciones del estudio y futuras líneas de investigación**

El presente estudio recoge los resultados del estudio Piloto del Proyecto I+D+i DEP2010-19801. El tamaño de la muestra no permitía, debido a un problema de potencia, realizar análisis según clase social, nivel de estudios u ocupación (empleo, número y edad de hijos/as, etc.), análisis que sería recomendable incorporar en futuros estudios con muestras más elevadas, ya que permitirían reflejar la heterogeneidad de las mujeres y hombres adultos. No obstante, dado que la muestra es probabilística, quedan representadas las diferentes variables de manera proporcional a como se presentan en la población y, por tanto, los datos globales nos permiten inferir las dimensiones evaluadas para la población de la Comunidad de Madrid completa. A estas cuestiones, cabría añadir la necesidad realizar futuras investigaciones dirigidas a ampliar el conocimiento sobre las barreras e innovaciones que pudieran emprenderse para reducir las desigualdades en el acceso de las mujeres adultas de los diferentes grupos a la práctica deportiva. Por otro lado, mencionar que el trabajo de campo del presente estudio se realizó durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de año 2011, es decir, antes de la reciente subida del IVA que gravó los servicios de actividad física ofrecidos por organizaciones deportivas, por lo que investigaciones y estudios de mercado posteriores deberían tener en cuenta esta circunstancia al comparar sus resultados con los obtenidos en el presente estudio.

### **Nota**

La investigación aquí presentada ha formado parte del Proyecto de I+D+i DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, actual Ministerio de Economía y Competitividad.

### **Referencias**

- Berzosa, J.; Gómez-Angulo, J.; Regodón, C. y Santamaría, L. (2013). *¿Te cuidas? Hábitos de vida de las mujeres de la Comunidad de Madrid*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería de Asuntos Sociales
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117
- EC (2010). *Special Eurobarometer Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission

- Fasting, K., Scraton, S.; Pfister, G., Vázquez, B. y Buñuel, A. (2000). *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos*. Madrid: Instituto de la Mujer
- García-Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García-Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes. Disponible en URL: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>
- Graupera, J.L.; Martínez del Castillo, J. y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- INE (2012). *INEbase*. En web: <http://www.ine.es>. Consultado el 10/11/2013
- INE (2011). Padrón Municipal. Exploración a 1 de enero de 2011. Disponible en URL: <http://www.ine.es>. Consultado el 25/05/2011
- IM (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005*. Madrid: Instituto de la Mujer. Disponible en URL: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/92practdeportivas.pdf>
- Laparra, M. Pérez-Eransas, B. (Coord.), Lasheras, R.; Carbonero, M.A.; Guinea-Martín, D.; Zugasti, N.; Ayala, L.; Martínez, L.; Sarasa, S.; García, A.; Guillén, A.M.; Pavolini, E.; Luque, D.; Anaut, S. (2012). Crisis y fractura social en Europa. Causas y efectos en España. Colección Estudios Sociales nº 35. Barcelona: Fundación La Caixa. Disponible en URL: [http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios\\_sociales/vol3\\_5\\_es.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol3_5_es.pdf)
- Martín, M.; Moscoso, D.; Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13 (49), 121-129. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm>
- Martínez del Castillo, J.; Navarro, C.; Fraile, A.; Puig, N.; Jiménez, J.; de Miguel, C. (1992). *Deporte, sociedad y empleo. Proyección del mercado deportivo laboral en la España de los noventa. En los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia - Consejo Superior de Deportes. Disponible en: [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/04\\_150.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/04_150.pdf)
- Martínez del Castillo, J. (dir.); Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J. E.; Alfaro, E.; Hernández, M.; Ríos, D.A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid: Dirección General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid
- Martínez del Castillo, J., González, M.D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14, 81-93. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2009.01408>



- Moscoso, D. y Moyano E. (Coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2008). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa. Disponible en:  
[http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios\\_sociales/vol26\\_sencer\\_es.pdf](http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_es.pdf)
- Pfister, G. & Sisjord, M.K. (Eds.) (2013). *Gender and Sport: Changes and challenges*. Munich: Waxmann
- Puig, N. (2000). Proceso de individualización, género y deporte. *Apunts Educación Física y Deportes*, 59, 99-102. Disponible en:  
<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=515>
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI. En M. Latiesa, P. Martos, J.L. Paniza (Comp.). *Investigación Social y Deporte Nº5. Deporte y Cambio social en el umbral del Siglo XXI. Volumen II*. (pp. 67-80). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78. Disponible en:  
<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=277&highlight=Puig>,
- Tortosa, J.; Vega, L. (2013). Introducción. *Feminismo/s Mujeres, actividad física, deporte y ocio*. 21, 9-13
- USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services. Disponible en: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer
- Vázquez, B. (comp.)(2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas. Investigaciones en Ciencias del Deporte nº35*. Madrid: Consejo Superior de Deportes