

## **Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid**

María Martín (Dra. Ciencias de la AF y del Deporte\*); Maribel Barriopedro (Dra. Psicología\*); Jesús Laura Vargas (Lcda. Pedagogía\*\*), Jesús Martínez del Castillo (Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte\*) y Antonio Rivero Herráiz (Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte\*)

(\* ) Profesora Titular (\*\* ) Alumna del Programa de Doctorado

(\* ) (\*\* ) Miembro del Grupo de Investigación de Ciencias Sociales AF, Deporte y Ocio  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Universidad Politécnica de Madrid

Contacto: María Martín

C/ Martín Fierro 7, 28040 Madrid

maria.martin@upm.es / 659607955

Área Temática: Sociedad y deporte

**RESUMEN:** La comunicación presenta parte de los resultados del estudio DEP2010-19801 del Plan Nacional I+D+i 2010-2013. El objetivo de esta comunicación es identificar las diferentes barreras para practicar actividad física que presentan las mujeres y hombres adultos. La metodología empleada ha sido de encuesta mediante entrevista personal a una muestra probabilística representativa de la población adulta (entre 30 y 64 años) de la Comunidad de Madrid. Los participantes completaron un cuestionario sobre barreras de 15 ítems (agrupados en 4 factores) y respondieron a algunas preguntas sobre variables sociodemográficas y tipo de demanda de actividad física. Las principales barreras de los hombres y mujeres que no practican ni quieren practicar (DA) son barreras de tipo personal (pereza, no le gusta, falta de costumbre). Las mujeres y hombres que no practican pero desean practicar (DL) principalmente presentan barreras relacionadas con la falta de tiempo y la autopercepción (gestión del tiempo individual en los hombres, ocupaciones y mala autopercepción en las mujeres). Ambos sexos de la Demanda establecida (DE) identifican barreras relacionadas con carencias en la oferta deportiva.

Palabras clave: Barreras, género, adultos, tipo de demanda

**ABSTRACT:** The communication presents part of the results of the study DEP2010-19801 of the Plan Nacional I+D+i 2010-2013. The aim of this communication to identify the different barriers to practice physical activity with adult men and women. The methodology has consisted of the accomplishment of interviews face to face to a probability and representative sample of the Comunidad de Madrid adult population (between 30 and 64 years old). The participants completed a 15-item barriers questionnaire (grouped in 4 factors), as well as answered questions on demographic variables and type of demand for physical activity. The principal barriers of women and men who don't practice and aren't interested on it (AD) are personals barriers (laziness, dislikes, lack of habit). Women and men who don't practice but are interested on it (DL) present barriers relating to the lack of time and the self-perception (individual time management for men, occupations and bad self perception for women). Both sexes of the established demand (ED) have barriers related to deficiencies in the sports offer.

**KEY WORDS:** Barriers, gender, adults, type of demand

## **1. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, debido a los cambios demográficos acaecidos en las últimas décadas, las personas adultas constituyen aproximadamente la mitad de la población española. Junto con las personas mayores este grupo de población es uno de los grupos sociodemográficos que menos practica deporte (García y Llopis, 2011; Martín *et al*, 2009). Esta situación impide a un importante segmento de población acceder a los beneficios sociales y de salud que se obtienen con la práctica de actividades físico-deportivas además de poder afectar negativamente a la práctica deportiva de las futuras generaciones.

Diversos estudios europeos y nacionales han puesto de manifiesto que la principal barrera para la práctica deportiva en la población europea (Eurobarómetro, 2010) y española es la falta de tiempo libre (Eurobarómetro, 2010; García y Llopis, 2011). El estudio de Moscoso *et al*. (2009) ampliaba esta información en el heterogéneo grupo de las personas adultas entre 30 y 64 años concretando que esta falta de tiempo (32,2% en hombres y 43,4% en mujeres) estaba relacionada con el empleo (14% en hombres y 7% en mujeres), el cuidado de familiares y del hogar (entre el 13,2% de las jóvenes adultas y el 7% en mujeres adultas mayores, entre el 2,3% jóvenes adultos y el 0% en adultos mayores) y otras razones intrapersonales como que no le gusta el deporte (16,4% en hombres, entre el 11,6% de las

jóvenes adultas y el 2,6% de las adultas mayores), la pereza (en torno al 10% en hombres y mujeres) o motivos relacionados con su salud (18,1% mujeres y 16,3% mujeres).

Resultados similares fueron obtenidos entre las mujeres adultas madrileñas del estudio de Martínez del Castillo *et al.* (2005) quienes confirmaban que la "doble jornada" (falta de tiempo debida a la suma de ocupaciones vinculadas al trabajo y el cuidado del hogar y familiares) estaba relacionada con las principales barreras de las mujeres de la demanda latente: falta de tiempo (85%), empleo actual (79%), tareas del hogar (74%), cuidado de familiares (52,2%) y horarios de actividades deportivas (61%), aunque estas mujeres también presentaban barreras relacionadas con las carencias de la oferta deportiva y sus características personales. En el caso de las mujeres de la demanda ausente las barreras debidas a la falta de tiempo y las limitaciones de la oferta deportiva estaban presentes, aunque las principales barreras de estas mujeres se relacionaba con cuestiones intrapersonales como la pereza (81%), el cansancio (61%) o que no les gusta la actividad (69%).

## **2. OBJETIVOS**

Dado el escaso conocimiento en torno a las barreras que impiden practicar a los hombres y mujeres de este importante y heterógeno grupo de población los objetivos de esta investigación son identificar las diferentes barreras que presentan las mujeres y hombres entre 30 y 64 años según el tipo de demanda en la que se ubiquen: Demanda Establecida (DE), o personas que ya realizan alguna actividad física, bien sea a través de una empresa o entidad o de manera autoorganizada, Demanda Latente (DL), personas que no realizan actividad física, pero les gustaría realizarla y Demanda Ausente (DA), personas que no realizan actividad física, ni desean realizarla.

## **3. METODOLOGÍA**

El método empleado ha consistido en una encuesta en la que fue aplicado un cuestionario mediante entrevistas personales en diciembre 2011. La muestra probabilística polietápica fue de 370 mujeres y hombres con edades comprendidas entre los 30 y los 64 años cumplidos de la Comunidad de Madrid. Los participantes respondieron un cuestionario que incluía las variables: edad, sexo, práctica y deseo práctica de actividad física, y un cuestionario específico sobre barreras para la práctica de actividad física en personas adultas de 15 ítems, agrupados en 4 factores mediante análisis factorial (Ver Tabla 1).

Los datos fueron analizados con el SPSS v. 18. Para analizar la presencia de las distintas barreras consideradas en función del tipo de demanda se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis. Las comparaciones múltiples a posteriori se realizaron mediante la prueba de Scheffé. El análisis de las barreras en función del género se realizó mediante la prueba U de Mann-Whitney. El nivel de significación se fijó en 0,05.

**Tabla 1. Tipo de demanda de actividad física según sexo**

<p><b>Factor 1: Carencias en la oferta deportiva</b></p> <p>Es demasiado caro          No se oferta la actividad que me gusta          No hay espacios próximos donde practicar          No sé donde hacer ejercicio</p>
<p><b>Factor 2: Gestión del tiempo individual y cuidado de hijos</b></p> <p>Horarios incompatibles          No saco tiempo para mí          Tengo que cuidar a mis hijos</p>
<p><b>Factor 3: Ocupaciones y autopercepción</b></p> <p>Mi empleo actual me lo impide          Tengo que ocuparme de las tareas del hogar          Estoy cansad@          Me siento a disgusto con mi cuerpo          Soy demasiado mayor</p>
<p><b>Factor 4: Personales</b></p> <p>Me da pereza          No me gusta          Por falta de costumbre</p>

#### 4. RESULTADOS

La Tabla 2 muestra como el 53,5% de la población encuestada se ubica en la Demanda Establecida (DE), es decir, practica algún tipo de deporte o actividad física (52,8% hombres y 47,2% mujeres). El 46,5% restante que no practica, un 62,1% se ubica en la Demanda Latente (DL), ya que desea practicar (53,3% mujeres y 46,7% hombres) mientras que el 17,3% se considera Demanda Ausente (DA) ya que ni practica ni desea hacerlo (56,3% mujeres y 43,8% hombres).

**Tabla 2. Tipo de demanda de actividad física según sexo**

Tipo de Demanda	Porcentaje acumulado (n=370)	Porcentaje (n=370)	Sexo	
			Hombres (n= 179) %	Mujeres (n=182) %
<b>Establecida</b>	53.3	53.3	52.8	47.2
<b>Latente</b>	28.4	62.1	46.7	53.3
<b>Ausente</b>	17.3	37.9	43.8	56.3

Las barreras del *Factor 1: Carencias en la oferta deportiva* fueron diferentes para los distintos tipos de demanda ( $\chi^2(2)=14,5$ ;  $p < 0,01$ ). Este tipo de barreras tienen una presencia significativamente mayor para la DE que para la DL ( $p < 0,05$ ) y DA ( $p < 0,05$ ) y a su vez fue mayor para la DL que para la DA ( $p < 0,05$ ).

Con respecto a las barreras del *Factor 2: Gestión del tiempo individual y cuidado de hijos* no se observaron diferencias significativas en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=5,7$ ;  $p > 0,05$ ).

La presencia de barreras relacionadas con el *Factor 3: Ocupaciones y autopercepción* fue distinta en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=16,4$ ;  $p < 0,001$ ). Este tipo de barreras estuvieron presentes en mayor medida entre las personas adultas de la DL y DA que en las ubicadas en la DE ( $p < 0,05$  para ambas comparaciones).

Por último, las barreras del *Factor 4: Personales* se presentaron con diferente frecuencia en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=53,5$ ;  $p < 0,001$ ). En concreto, la presencia de este tipo de barreras fue significativamente mayor entre la DA que entre la DL ( $p < 0,05$ ) y DE ( $p < 0,05$ ) y a su vez mayor entre la DL que entre la DE ( $p < 0,05$ ).

**Tabla 3. Barreras según tipos de demanda**

Factores	Tipo de demanda											
	Demanda Establecida			Demanda Latente			Demanda Ausente			Total		
	Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N
<b>F1. Oferta deportiva</b>	2.83	2.81	80	2.22	2.59	103	1.35	2.34	63	2.20	2.65	246
<b>F2. Tiempo y cuidado hijos</b>	2.78	2.54	80	3.71	2.75	103	3.08	3.05	63	3.24	2.78	246
<b>F3. Ocupación autopercepción</b>	2.41	2.05	79	3.74	2.49	103	3.71	2.68	62	3.30	2.48	244

<b>F4. Factores Personales</b>	1.16	1.68	79	2.57	2.11	103	4.43	2.87	63	2.60	2.53	245
--------------------------------	------	------	----	------	------	-----	------	------	----	------	------	-----

Cuando analizamos los factores según tipo de demanda y sexo (Ver Tabla 4) en los varones las barreras debidas a las *carencias en la oferta deportiva* fue distinta en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=12,3$ ;  $p < 0,01$ ), siendo más importantes para la DE que para la DL ( $p < 0,05$ ) y DA ( $p < 0,05$ ).

Las barreras relacionadas con la *gestión del tiempo individual y el cuidado de los hijos* fueron más importantes para los varones de la DL que los de la DE ( $p < 0,05$ ) y DA ( $p < 0,05$ ), siendo significativas estas diferencias entre los tipos de demanda ( $\chi^2(2)=6,7$ ;  $p < 0,05$ ).

Las barreras debidas a las *ocupaciones (trabajo y tareas del hogar) y la autopercepción* estuvieron presentes en mayor medida entre los sujetos con DL y DA que entre los sujetos con DE ( $p < 0,05$  para ambas comparaciones), siendo distintas en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=8,5$ ;  $p < 0,001$ ).

Por último, también las barreras relacionadas con *factores personales* se presentaron con diferente frecuencia en función del tipo de demanda en los varones ( $\chi^2(2)=32,6$ ;  $p < 0,001$ ). En concreto, la presencia de este tipo de barreras fue significativamente mayor entre la DA que entre la DL ( $p < 0,05$ ) y DE ( $p < 0,05$ ) y a su vez mayor entre la DL que entre la DE ( $p < 0,05$ ).

En las mujeres la presencia de barreras relacionadas con *carencias en la oferta deportiva* fue distinta en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=12,3$ ;  $p < 0,01$ ). La presencia de estas barreras fue significativamente mayor para la DE y DL que en la DA ( $p < 0,05$  para ambas comparaciones).

Con respecto a las barreras relacionadas con la *gestión del tiempo individual y el cuidado de los hijos*, en las mujeres no se observaron diferencias significativas en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=0,8$ ;  $p > 0,05$ ).

La presencia de barreras vinculadas a las *ocupaciones (empleo y tareas del hogar) y autopercepción* fue distinta en función del tipo de demanda ( $\chi^2(2)=6,4$ ;  $p < 0,001$ ). Estas barreras estuvieron presentes en mayor medida entre las mujeres de la DL latente que entre las mujeres de la DE ( $p < 0,05$  para ambas comparaciones).

En las barreras relacionadas con *factores personales*, se presentaron con diferente frecuencia en función del tipo de demanda en las mujeres ( $\chi^2(2)=21,6$ ;  $p < 0,001$ ). En concreto, la presencia de este tipo de barreras fue significativamente mayor entre la DA que entre la DL ( $p < 0,05$ ) y DE ( $p < 0,05$ ) y a su vez mayor entre la DL que entre la DE ( $p < 0,05$ ).

Por último, se observó que las mujeres presentaban con mayor frecuencia que los varones barreras relacionadas con las *ocupaciones (empleo/hogar)* y *autopercpción* ( $Z = 1,9$ ;  $p < 0,05$ ), con la *gestión del tiempo individual y cuidado del los hijos* ( $Z = 2,2$ ;  $p < 0,05$ ) y con *factores personales* ( $Z = 2,6$ ;  $p < 0,01$ ), no observándose diferencias significativas en función del género en las barreras relacionadas con las *carencias en la oferta deportiva* ( $Z = 0,21$ ;  $p > 0,05$ ).

**Tabla 4. Barreras según tipos de demanda y sexo.**

Factores	Género	Demanda Establecida			Demanda Latente			Demanda Ausente			Total		
		Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N	Media	Des. típica	N
<b>F1. Oferta Deportiva</b>	Hombres	3.10	2.77	41	1.53	1.75	49	1.32	2.06	28	2.03	2.34	118
	Mujeres	2.54	2.86	39	2.85	3.06	54	1.37	2.57	35	2.35	2.92	128
<b>F2. Tiempo y cuidado hijos</b>	Hombres	2.15	2.08	41	3.45	2.49	49	2.57	2.82	28	2.79	2.49	118
	Mujeres	3.44	2.82	39	3.94	2.97	54	3.49	3.20	35	3.66	2.98	128
<b>F3. Ocupación autopercpción</b>	Hombres	2.10	1.45	40	3.33	2.09	49	3.37	2.27	27	2.91	2.01	116
	Mujeres	2.72	2.51	39	4.11	2.77	54	3.97	2.96	35	3.65	2.80	128
<b>F4. Factores Personales</b>	Hombres	0.68	1.04	41	2.24	2.04	49	4.29	2.90	28	2.19	2.42	118
	Mujeres	1.68	2.05	38	2.87	2.15	54	4.54	2.87	35	2.98	2.57	127

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es superior el porcentaje de mujeres que aunque no practican desean practicar (DL) y que ni practican ni desean practicar (DA). Al igual que otros estudios aparecen más hombres que mujeres adultos practicantes (DE) y la principal barrera encontrada es la falta de tiempo (Eurobarómetro, 2010;

García y Llopis, 2011; Martín *et al.*, 2009; Martínez *et al.*, 2005; Moscoso *et al.*, 2009), aunque los resultados obtenidos permiten ampliar el conocimiento sobre las diferentes cuestiones por las que hombres y mujeres adultos no tienen tiempo, o no desean practicar, así como sugerir diferentes estrategias para disminuir estos obstáculos.

Las principales barreras para los hombres adultos son el empleo, seguido del cuidado del hogar, el cansancio y la falta de tiempo personal. Para las mujeres son, en orden de importancia, la imposibilidad de generar tiempo personal, las tareas del hogar, los horarios incompatibles y la pereza. El empleo es la principal barrera para los hombres mientras que para ellas es el séptimo en importancia. Resultados similares fueron obtenidos por Moscoso *et al.* (2009)

Los hombres que practican (DE) señalan déficits en la oferta deportiva relacionados con precios, espacios y actividades (3,10) mientras que las mujeres presentan barreras como la falta de tiempo personal, el cuidado de los hijos y la incompatibilidad horaria (3,44), pudiendo todas ellas sugerir la ausencia de oferta deportiva adaptada a estas cuestiones.

Al igual que el estudio de Martínez *et al.* (2005) las mujeres que no practican aunque desean practicar (DL) presentan barreras vinculadas a sus ocupaciones y responsabilidades (hogar/trabajo; "doble jornada") y el cansancio (4,11) seguidos de la falta de tiempo personal y el cuidado de los hijos (3,94). Aunque un mayor número de mujeres que de hombres de la DL señalan estas barreras para ellos son también obstáculos importantes la falta de tiempo personal y cuidado de los hijos (3,45), unidos a sus ocupaciones (principalmente empleo) y autopercepción (cansancio, percibirse a disgusto con su cuerpo o sentirse mayor para practicar) (3,33). Estas barreras podrían verse disminuidas con algunas de las alternativas de conciliación concretadas por Martínez del Castillo *et al.* (2005) como la adecuación de la oferta deportiva para que padres, madres e hijos/as puedan practicar en un mismo horario e instalación, ludotecas u convenios empresa organizaciones deportivas. También parece importante adecuar la promoción y oferta de actividades físico-deportivas para que la edad, el cansancio o una baja forma física no sean percibidas como obstáculos para que las personas adultas practiquen.

La falta de costumbre, la pereza y el que no les guste realizar actividad física son los obstáculos más importantes para que el 56,3% mujeres y el 43,8% de los hombres adultos de la Comunidad de Madrid no practiquen ni deseen practicar. Estos resultados son similares a los obtenidos por Martínez del Castillo *et al.* (2005) y Moscoso *et al.* (2009) y ponen de manifiesto, también en este estudio, la importancia de la adquisición del hábito de práctica deportiva en la infancia y juventud mediante experiencias positivas.



## 6. BIBLIOGRAFÍA

- European Commission (2010). *Special Eurobarometer 334: Sport and Physical Activity*. Bruselas: Comisión Europea
- 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
- Martín, M.; Moscoso, D.; Martínez del Castillo, J.; Ferro, S. (2009). La práctica deportiva en España: Desigualdades entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor. *Actas I Congreso Internacional de Cultura y Género: La Cultura en el Cuerpo*. Elche: Universidad Miguel Hernández
- Martínez del Castillo, J.; Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J.E.; Alfaro, E.; Hernández, M. Avelino, D. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid
- Moscoso, D. y Moyano E. (coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación “La Caixa”