Departamento de Ciencias Sociales de la Actividad Física,
del Deporte y del Ocio
Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte-INEF

Tesis Doctoral

**“BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS
PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE
MADRID. DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UN
INSTRUMENTO”**

Autora:
Laura Vargas Kostiuk
(Licenciada en Pedagogía)

Directora: María Martín Rodríguez
(Profesora Titular Universidad Politécnica de Madrid)

Co-directora: María Isabel Barriopedro Moro
(Profesora Titular Universidad Politécnica de Madrid)

Madrid, 2016

La Dra. María Martín Rodríguez y la Dra. María Isabel Barriopedro, como
Directoras de la Tesis Doctoral titulada:

“BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA
EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID.
DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO”

Informan:

Que el trabajo de Tesis Doctoral desarrollado por la Lic. Laura Vargas Kostiuk,
titulado “Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas
adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento” ha
sido realizado bajo nuestra dirección, y en nuestra opinión, reúne los requisitos para
proceder a iniciar los trámites pertinentes para su presentación a la Comisión de
Doctorado de la Universidad Politécnica de Madrid y posterior defensa ante el
tribunal.

Tribunal

El Tribunal nombrado por el Magnífico y Excelentísimo Señor Rector de la Universidad Politécnica de Madrid, el día _____

Presidente:

Secretario:

Vocal:

Vocal:

Vocal:

Realizado el acto de lectura y defensa de la Tesis Doctoral, en Madrid, el día _____
de _____ de _____.

Acuerda otorgar la siguiente calificación: _____

El Presidente

El Secretario

Vocales

A mis padres y hermanos

Agradecimientos

La presente Tesis Doctoral presenta una parte de los resultados del estudio DEP2010-19801 del Plan Nacional I+D+i 2010-2013, *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad-Ministerio de Ciencia e Innovación.

Quiero agradecer profundamente a mis directoras por este camino andado, en el que no me ha faltado apoyo, aliento y mucho conocimiento. En primer lugar a María Martín Rodríguez por invitarme a participar en su proyecto y por acercarme al mundo del deporte, además de ser mi guía y constante apoyo; y a Maribel Barriopedro, por su infinita paciencia, por la minuciosidad de su trabajo y su encomiable afán de enseñar, todo el tiempo. Muchas gracias a ambas por su entrega y contribución personal para que este proyecto llegara a buen puerto.

Quiero agradecer también a Jesús Martínez del Castillo, por acogerme en este camino, por confiar que las cosas salieran adelante y por su siempre presta y sonriente palabra amable.

De la misma manera quiero mencionar al Departamento de Ciencias Sociales y de la Actividad Física, del Deporte y del Ocio y a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid por su recibimiento y acogida y hacerme parte de esta casa.

Por último, un reconocimiento a mi familia. A Gabriel y a mis hijas, Lucía y Corina, simplemente por su amor incondicional y porque son quienes testifican quién soy y qué hago, además de ser parte sustantiva de mi razón de vivir esta vida. Muchas gracias.

Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento.

Resumen

El propósito de este estudio fue la construcción y validación de un instrumento de medición de barreras a la práctica de la actividad física y deportiva por parte de las personas adultas desde la teoría ecológico social y analizar la presencia de las diferentes barreras así como las innovaciones y alternativas de conciliación a las barreras relacionadas con el empleo, el cuidado de hijos e hijas y las tareas del hogar, identificando las posibles diferencias existentes en función del género y del tipo de demanda en la población adulta de la Comunidad de Madrid. Se ha realizado un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en una muestra representativa de la población residente en la Comunidad de Madrid entre 30 y 64 años. El tipo de muestreo fue probabilístico, de tipo polietápico según tamaño demográfico de municipio y género, con un margen de error del $\pm 5,27\%$ y un intervalo de confianza del 95,5%. El tamaño de la muestra final fue de 360 personas (50,3% mujeres, 49,7% hombres), quienes completaron un cuestionario estructurado mediante entrevista personal cara a cara en su domicilio entre octubre y diciembre de 2011, que incluía una escala de barreras específica, así como sub-cuestionarios de innovaciones y alternativas de conciliación vinculados a los tres ítems relacionados con el empleo, cuidado de hijos e hijas y hogar de la escala de barreras.

La escala de barreras fue completada por las personas practicantes de actividad física y deportiva que deseaban realizar otra actividad, es decir, por la Demanda Establecida, así como por las personas no practicantes pero deseosas de hacerlo o Demanda Latente, y las personas no practicantes no interesadas en practicar o

Demanda Ausente (n=246). Las personas que alcanzaron elevadas puntuaciones en los tres ítems de la escala de barreras vinculados al empleo, cuidado de hijos e hijas y hogar, completaron sub-cuestionarios específicos de innovaciones y alternativas de conciliación vinculados a estas barreras. Para el estudio métrico de los ítems y la dimensionalidad de la escala de barreras se llevaron a cabo análisis descriptivos de los ítems, análisis correlacionales y análisis factoriales exploratorios (AFE). Como resultado se obtuvo una escala de barreras constituida por 13 ítems que explicaron el 59,1% de la variabilidad total de los datos, agrupados en cuatro dimensiones denominadas: Barreras Interpersonales (2 ítems), Barreras Individuales (4 ítems), Barreras Comunidad-Institucionales (4 ítems) y Barreras Obligaciones-Tiempo (3 ítems). Los datos de la escala de barreras y los sub-cuestionarios de innovaciones y alternativas de conciliación fueron analizados con el SPSS v. 18. Para la comparación de variables cuantitativas y ordinales se utilizaron ANOVAS de dos factores (género por tipo de demanda), el tamaño del efecto para esta prueba se cuantificó mediante eta cuadrado. Los resultados se expresaron como porcentajes para las variables nominales y como medias y desviaciones típicas para las variables ordinales y cuantitativas. El nivel de riesgo se fijó en 0,05.

El instrumento presentó una fiabilidad aceptable ($\alpha=0,58$) en consonancia con el modelo ecológico social presentando dimensiones que explicaron los niveles de influencia de las diferentes esferas. Los resultados obtenidos permitieron avalar tanto la adecuación de las propiedades psicométricas de los ítems, así como la validez y fiabilidad de la escala de barreras para la práctica de actividad física y deportiva. Los distintos análisis realizados han aportado evidencia de la validez de una estructura de cuatro dimensiones acorde a los planteamientos teóricos previos de los modelos ecológicos sociales.

En la dimensión barreras Individuales se identificaron diferencias según el tipo de demanda ($F_{2,237}=40,28$; $p<0,001$; $\eta^2=0,25$) y el género ($F_{1,237}=8,72$; $p<0,01$; $\eta^2=0,84$).

En la dimensión barreras Interpersonales se identificaron diferencias de género ($F_{1,239}=14,9$; $p<0,01$; $\eta^2=0,06$) pero no entre demandas ($F_{2,239}=2,35$; $p>0,05$; $1-\beta=0,47$). En

la dimensión Barreras Obligaciones-Tiempo se identificaron diferencias en función del tipo de demanda ($F_{2,239}=3,88$; $p<0,05$; $\eta^2=0,03$) sin presentar diferencias entre

hombres y mujeres ($F_{1,239}=1,06$; $p>0,05$; $1-\beta=0,18$). Por último, en la dimensión

Comunidad Institucionales, se identificaron diferencias en función del tipo de

demanda ($F_{2,240}=5,69$; $p<0,01$; $\eta^2=0,045$) y no hubo diferencias en función del

género ($F_{1,240}=0,65$; $p>0,05$; $1-\beta=0,13$).

Las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el empleo más

valoradas fueron la de flexibilidad en los horarios de trabajo y adecuación de

horarios; las más valoradas relacionadas con la barrera cuidado de hijos fueron que

en la instalación deportiva se ofertaran actividades físicas conjuntas, en las en las que

pudiesen participar madres e hijos y que la instalación deportiva ofreciera, en el

mismo horario, actividades para ellos y sus hijos, y, por último, las más valoradas en

relación con las tareas del hogar, una mayor implicación de la pareja seguida por

una mayor implicación de los hijos.

Barriers to the practice of physical and sport activities in adults in the Community of Madrid. Development and validation of an instrument.

Abstract

The objectives of this study were to build and validate an instrument to measure the barriers of adult people to the practice of sport and physical activities from the perspective of the social-ecological theory, analyse the presence of the different barriers, as well as the innovations and alternatives regarding conciliation with work and the care of children and home as barriers, identifying the possible differences that exist based on gender and the type of demand of the adult population within the Community of Madrid. For this, a quantitative, descriptive and transversal study was carried out on a representative sample of the resident population of the Community of Madrid, ages ranging from 30 to 64 years old. Given that is an infinite or very large population, and working with an interval of confidence of the 95,5%, and assuming in the population variance, the worst case of p equal to q, the margin of sampling error was $\pm 5,27$. The sample consisted of 360 people (50,3% women, 49,7% men), who completed a questionnaire during face-to-face personal interviews between October and December 2011. The questionnaire included a scale of specific barriers, as well as sub-questionnaires on the innovations and alternatives linked to the three items regarding work, the care of children and home of the barriers scale. The barriers scale was completed by people who practice physical and sport activities and wanted to do other activities, i.e. by the Established Demand; by people who do not practice these activities but would like to do so, i.e. Latent Demand; and by people who do not practice these activities and have no desire to do so, i.e. Absent Demand (n=246). The people who peaked on the three items of the

barriers scale regarding work, the care of children and home, then completed specific sub-questionnaires on the innovations and alternatives for conciliation related to these barriers. The metric study of the items and the dimensionality of the barriers scale was carried out through descriptive analyses of the items, as well as correlation analyses and exploratory factor analyses (EFA). This resulted in a barriers scale composed of 13 items that explained 59,1% of the total variability of the data, grouped in four dimensions as follows: Interpersonal Barriers (2 items), Individual Barriers (4 items), Community-Institutional Barriers (4 items) and Obligations-Time Barriers (3 items). The data obtained from the barriers scale and sub-questionnaires on the innovations and alternatives for conciliation were analyzed using software SPSS v. 18. Two-way ANOVA (gender by type of demand) was used for the comparison of quantitative and ordinal variables, and the effect size for this test was quantified with eta squared. The results were expressed as percentages for nominal variables, and as means and standard deviations for quantitative and ordinal variables. The level of risk was set at 0,05.

The instrument showed an acceptable reliability ($\alpha=0,58$) in line with the social-ecological model, providing dimensions that explained the influence levels of the different spheres.

The results obtained establish both the adaptation of the psychometric properties of the items, and the validity and reliability of the barriers scale for the practice of physical and sport activities. The different analyses have supported the validity of a four-dimensional structure consistent with the previous theoretical approaches on the social-ecological models, while showing adequate statistical indices.

The differences identified in the Individual Barriers dimension were based on the type of demand ($F_{2,237}=40,28$; $p<0,001$; $\eta^2=0,25$) and gender ($F_{1,237}=8,72$; $p<0,01$; $\eta^2=0,84$). The differences identified in the Interpersonal Barriers dimension were

based on gender ($F_{1,239}=14,9$; $p<0,01$; $\eta^2=0,06$) but not on demand ($F_{2,239}=2,35$; $p>0,05$; $1-\beta=0,47$). The differences identified for the Obligations-Time Barriers dimension were based on the type of demand ($F_{2,239}=3,88$; $p<0,05$; $\eta^2=0,03$) and did not show differences between men and women ($F_{1,239}=1,06$; $p>0,05$; $1-\beta=0,18$).

Finally, the differences identified for the Community-Institutional Barriers dimension were based on the type of demand ($F_{2,240}=5,69$; $p<0,01$; $\eta^2=0,045$) and provided no differences based on gender ($F_{1,240}=0,65$; $p>0,05$; $1-\beta=0,13$).

The most valued innovations and alternatives for conciliation regarding work were the adaptation and flexibility of working hours and timetables; the most valued related to the care of children were the offer of joint activities for adults and children in sport centres, as well as separate activities within the same timetable; and, finally, the most valued regarding the home was a higher degree of participation and involvement on the part of the spouse or partner, followed by a higher degree of participation and involvement on the part of the children.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema e interés del estudio	3
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Delimitación de conceptos	9
2.2. Aproximación al objeto de estudio: personas adultas	10
2.3. La práctica de actividad física y deportiva (AFD) de las personas adultas	15
2.3.1. La construcción social del ocio	16
2.3.2. Usos del tiempo en la población española	19
2.3.3. Actividad física y práctica de AFD en el tiempo de ocio de las personas adultas de la Comunidad de Madrid	24
2.3.4. Actividad física y práctica de AFD de los adultos de la Comunidad de Madrid	31
2.4. Barreras para la práctica de AFD de las personas adultas	33
2.4.1. La teoría de la Ecología del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner y el modelo ecológico social: relación con las barreras para la práctica de AFD	34
2.4.2. Técnicas e instrumentos de medición de barreras para la práctica de AFD	42
2.4.2.1. Enfoque cualitativo	42
2.4.2.2. Enfoque cuantitativo	43
2.4.3. Las barreras para la práctica deportiva de las personas adultas	50
2.4.3.1. Barreras relacionadas con las obligaciones y el tiempo	62
2.4.3.2. Barreras relacionadas con las relaciones sociales e interpersonales	65

2.4.3.3. Barreras individuales	66
2.4.3.4. Barreras relacionadas con la comunidad, la organización y las instituciones	72
2.5. Innovaciones y alternativas de conciliación	73
3. OBJETIVOS	79
4. METODOLOGÍA	83
4.1. Universo y muestra del estudio	85
4.2. Procedimiento	89
4.3. Instrumento de recogida de información	90
4.4. Análisis estadístico	94
5. RESULTADOS	97
5.1. Análisis métrico de los ítems	99
5.1.1. Análisis de la validez del constructo de la escala	101
5.1.2. Análisis de la fiabilidad del cuestionario	105
5.2. Análisis de la presencia de barreras en hombres y mujeres de la Comunidad de Madrid	107
5.2.1. Distribución del tipo de demanda y barreras para la práctica de AFD	107
5.2.2. Presencia de Barreras Individuales	109
5.2.3. Presencia de Barreras Interpersonales	113
5.2.4. Presencia de Barreras Comunidad-Institucionales	115
5.2.5. Presencia de Barreras Obligaciones-Tiempo	118
5.3. Innovaciones y Alternativas de conciliación para la práctica de AFD	121
5.3.1. Acciones relacionadas con el empleo como barrera	122
5.3.2. Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como	124

barrera	
5.3.3. Acciones relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera	126
6. DISCUSIÓN	129
6.1. Segmentos de demanda	131
6.2. Instrumento de medición	134
6.3. Análisis de la presencia de barreras en hombres y mujeres de la Comunidad de Madrid	137
6.3.1. Presencia de Barreras Individuales	137
6.3.2. Presencia de Barreras Interpersonales	139
6.3.3. Presencia de Barreras Comunidad-Institucionales	141
6.3.4. Presencia de Barreras Obligaciones-Tiempo	143
6.4. Innovaciones y alternativas de conciliación para la práctica de AFD	145
6.4.1. Acciones relacionadas con el empleo como barrera	145
6.4.2. Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera	146
6.4.3. Acciones relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera	147
6.5. Limitaciones del estudio y futuras líneas de investigación	148
7. CONCLUSIONES	149
7.1. Conclusiones	151
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	155
ANEXO	171

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas y deportivas de las mujeres españolas según tipo de día y grupo de edad (en horas)	22
Tabla 2. Tiempo de ocio diario en España según género y edad	23
Tabla 3. Evolución de la práctica de deporte (no incluye caminar) en España según edad 1980-2010 (en porcentajes)	28
Tabla 4. Evolución de la práctica de AFD en España según género (en porcentajes)	29
Tabla 5. Práctica de actividad física (no incluye caminar) en la Comunidad de Madrid según género y edad 2005 (en porcentajes)	32
Tabla 6. Escalas de barreras revisadas para la construcción de instrumento de medición	48
Tabla 7. Revisión literatura internacional, barreras para la práctica de actividad física. Barreras personas adultas, barreras mujeres adultas	51
Tabla 8. Estudios de hábitos deportivos en Europa, España y Comunidad de Madrid y Madrid. Características	60
Tabla 9. Motivos por los que la gente no hace suficiente deporte. 2010 1990	63
Tabla 10. Barreras percibidas en la Comunidad de Madrid, para la DL y la DA, en porcentaje	70
Tabla 11. Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con tareas del hogar en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)	74
Tabla 12. Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con cuidado de los hijos y/o familiares	73

en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)

Tabla 13. Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con el empleo en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)	76
Tabla 14. Universo y muestra teórica del estudio	87
Tabla 15. 27 Ítems que integraron la versión inicial de la escala de barreras	93
Tabla 16. Estadístico descriptivo de los ítems	100
Tabla 17. Análisis factorial exploratorio de la versión definitiva.	102
Tabla 18. Varianza total explicada de la versión definitiva	103
Tabla 19. Correlaciones de Pearson mantenidas entre los cuatro factores	104
Tabla 20. Versión definitiva de la escala	105
Tabla 21. Estadísticos descriptivo de los ítems, correlación ítem con puntuación total y Alfa de Cronbach si se elimina el ítem	106
Tabla 22. Distribución de los sujetos en función del género y del tipo de demanda	108
Tabla 23. Distribución de los sujetos que presentaron barreras a la AFD en función del género y del tipo de demanda (en porcentajes)	109
Tabla 24. Estadísticos descriptivos de las Barreras Individuales en función a la demanda y al género	109
Tabla 25. Ítems de la dimensión Barreras Individuales	110
Tabla 26. Estadísticos descriptivos de los ítems de las Barreras Individuales en función de la demanda y el género	111
Tabla 27. Estadísticos descriptivos de las Barreras Interpersonales en función de la demanda y el género	113

Tabla 28. Ítems de la dimensión Barreras Interpersonales	114
Tabla 29. Estadísticos descriptivos de los ítems de las Barreras Interpersonales en función de la demanda y el género	114
Tabla 30. Estadísticos descriptivos de las Barreras de Comunidad Institucionales en función de la demanda y el género.	115
Tabla 31. Ítems de la dimensión barreras Comunidad- Institucionales	116
Tabla 32. Estadísticos descriptivos de los ítems de las Barreras Comunidad- Institucionales en función de la demanda y el género	117
Tabla 33 Estadísticos descriptivos de las Barreras de Obligaciones-Tiempo en función de la demanda y el género	119
Tabla 34. Ítems de la dimensión de Barreras Obligaciones-Tiempo	120
Tabla 35. Estadísticos descriptivos de los ítems de las Barreras Obligaciones-Tiempo en función de la demanda y el género	120
Tabla 36. Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con el empleo como barrera en función del género y la demanda	123
Tabla 37. Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera, en función del género y la demanda	125
Tabla 37. Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera en función del género y la demanda	127

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Número de horas en día laborable dedicadas a diferentes ocupaciones en España según género.	20
Figura 2. Número de horas en día festivo dedicadas a diferentes ocupaciones en España según género.	21
Figura 3. Demanda de AFD (incluye caminar) en las mujeres adultas de Madrid 2005 (en porcentajes).	33
Figura 4. El modelo ecológico.	37
Figura 5. El modelo ecológico social.	38
Figura 6. La falta de tiempo en los estudios del IM según por género, en porcentajes.	64
Figura 7. Distribución de la muestra según tamaño del municipio.	87
Figura 8. Distribución de la muestra según género y tipo de demanda.	88
Figura 9. Distribución de los sujetos que presentaron barreras a la AFD en función del género y del tipo de demanda.	89

LISTA DE ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

ACSM:	American College of Sport Medicine
AFD:	Actividad física y deportiva
CE:	Comisión Europea
CIS:	Centro de Investigaciones Sociológicas
CSD:	Consejo Superior de Deporte
DA:	Demanda Ausente
DE:	Demanda Establecida
DL:	Demanda Latente
DT:	Desviación Típica
EMM:	Edad Media de la Maternidad
FEMP:	Federación Española de Municipios y Provincias
ICF:	Indicador Coyuntural de Fecundidad
ID:	Instalación Deportiva
IM:	Instituto de la Mujer
IECM:	Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid
INE:	Instituto Nacional de Estadística.
M:	Mujer
OMS:	Organización Mundial de la Salud
ONU:	Organización de las Naciones Unidas
P/PP:	Página/as
TGS:	Teoría General de Sistemas
USDHHS:	United States Department of Human Health and Service
V:	Varón

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema e interés del estudio.

La evidencia científica disponible concreta que las personas físicamente activas poseen niveles más altos de salud física y menores tasas de enfermedades crónicas (United States Department of Human Health and Services [USDHHS], 2008). En España, las personas que practican deporte informan de una mejor salud y un mayor bienestar y, además, perciben su vida en términos más positivos (Moscoso et al., 2009). La población adulta española percibe que el deporte es el tipo de actividad física que más contribuye a esa percepción positiva de la vida y que, junto con la edad, la situación laboral y de convivencia, el deporte es una de las cuatro variables que más influyen sobre su percepción de la calidad de vida (Moscoso et al., 2009).

A pesar de este conocimiento, desde hace años la Organización Mundial de la Salud viene alertando sobre el problema del sedentarismo debido a su crecimiento desmesurado en las últimas décadas y el consiguiente aumento paralelo de la morbilidad y mortalidad asociada. Debido a los costes socioeconómicos derivados del sedentarismo las organizaciones nacionales de salud de numerosos países consideran que, en la actualidad, una de las prioridades de los planes nacionales de salud debe ser luchar contra la inactividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010). Esta situación es particularmente importante en los países envejecidos y aquellos que tienen una elevada previsión de envejecimiento poblacional, como España.

Según el último informe de Naciones Unidas, el *World Population Prospects 2015 Revision* (United Nations [UN], 2015) España, en el año 2030, será el cuarto país más envejecido del mundo, siendo en la actualidad el octavo en expectativa de vida.

Estas previsiones alertan del importante envejecimiento poblacional que ocurrirá cuando llegue a la vejez la generación nacida entre los años 60 y 70 que, en la actualidad, son personas adultas entre 40 y 50 años. Las personas adultas son un grupo muy numeroso, en torno a la mitad de la población española y de la Comunidad de Madrid se encuentra entre los 30 y 64 años de edad (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015).

El que este numeroso grupo de población incorpore la actividad física a sus estilos de vida puede tener importantes repercusiones sobre su salud y calidad de vida y 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. En este sentido Martínez del Castillo, Jiménez Beatty, Graupera y Rodríguez (2006), Moscoso et al. (2009) y Martínez del Castillo et al. (2009), han puesto de relieve que el hecho de haber practicado en un ciclo de vida anterior es determinante en la práctica de actividades físicas y/o deportivas en la vejez.

La práctica deportiva de las personas adultas tiene también una importante influencia sobre las generaciones futuras. Al respecto García Ferrando y Llopis (2011), en la última *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España*, concretan que la práctica deportiva de los progenitores es, en la actualidad, la principal variable predictora de la práctica deportiva. Moscoso et al. (2009) también ponen de manifiesto que las principales variables predictoras de un estilo de vida activo en la población española son el nivel de estudios, la ocupación y la práctica deportiva de los progenitores.

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 -y la última por Manuel García Ferrando y Ramón Llopis-, ponen de manifiesto que, en las últimas décadas, el

número de personas adultas que practica deporte se ha incrementado, aunque sigue siendo uno de los grupos que, junto con los mayores, menos deporte practica (García Ferrando y Llopis, 2011). Esta fuente referencial en nuestro país muestra la evolución de las desigualdades entre la práctica deportiva de los hombres y mujeres, desigualdades que se han ido reduciendo pero que continúan siendo importantes. Estas desigualdades en los porcentajes de practicantes del conjunto de varones y mujeres mayores de quince años, son mayores aún en el caso de las mujeres adultas, especialmente a partir de los 35 años, pues según García Ferrando y Llopis (2011), su mayor incorporación al mundo laboral extra-doméstico a partir de la década de los noventa, no ha favorecido precisamente su práctica deportiva. García Ferrando y Llopis (2011) explican que, en la actualidad, entre los 30 y 35 años es más intenso el abandono del deporte por parte de las mujeres, hecho que explican en base a dos circunstancias: la incorporación al trabajo profesional y la fundación de una vida familiar.

Frente a este problema social de desigualdad para las mujeres y las personas adultas en el acceso a la práctica de actividades físicas en su tiempo de ocio, ejercicio físico y/o deporte existe escaso conocimiento científico en España de cuáles son las barreras que les impiden practicar y las innovaciones y alternativas de conciliación a impulsar, dirigidas a reducir dichas barreras. En este sentido cabe destacar el estudio realizado por Martínez del Castillo et al. (2005) que concreta las principales barreras para la práctica de las mujeres de la ciudad de Madrid, especificando innovaciones y alternativas de conciliación dirigidas a reducir dichas barreras en cada uno de los segmentos de demanda (establecida, latente y ausente).

La revisión de los estudios que han abordado las barreras en el acceso a la práctica de mujeres y hombres adultos –recogida en el Capítulo 2. Marco Teórico de este trabajo- muestra diferencias que podrían deberse a las diferentes poblaciones, técnicas e instrumentos empleados. Sin embargo, considerando todas ellas en su

conjunto, la falta de tiempo aparece entre las más importantes, observándose diferencias en las barreras relacionadas con los roles tradicionales de género en aquellos estudios que abordaron esta cuestión. Esta revisión pone de manifiesto la utilidad del enfoque teórico ecológico-social, así como la escasez de cuestionarios validados que incorporaran ítems específicos sobre el cuidado de familiares y hogar, identificadas en estudios cualitativos como barreras especialmente importantes para las mujeres adultas. Es por ello que se consideró de gran interés generar un instrumento de medición específico para las barreras para la práctica de actividades físicas en el tiempo de ocio, ejercicio físico y/o deporte desde una perspectiva de género, a la vez que desde un enfoque ecológico social, con el objetivo de identificar las barreras percibidas que los hombres y mujeres adultos de los diferentes segmentos de demanda tienen para la práctica, así como de las alternativas de conciliación e innovaciones en diferentes áreas dirigidas a disminuir dichas barreras.

Con el desarrollo de este trabajo se pretende profundizar y ampliar el conocimiento sobre el objeto de estudio esperando que sus resultados, discusión y conclusiones, entre otros, sirvan de referencia en futuros procesos de marketing estratégico y operacional de las entidades deportivas públicas y privadas dirigidas a las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Delimitación de conceptos.

El objetivo de este apartado consiste en realizar una delimitación y diferenciación de los diversos conceptos utilizados en el presente trabajo. Algunos de estos en lenguaje ordinario se utilizan en ocasiones de manera indistinta, y, con el paso del tiempo, su significado se ha ampliado.

Desde un punto de vista estrictamente funcional y biológico Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen la *actividad física* como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. Las actividades físicas se clasifican habitualmente en función del contexto en el que son llevadas a cabo. Las categorías más habituales son las actividades laborales, de ocio, del hogar, cuidado personal y desplazamientos o actividades de trayecto (Van Tuyckom y Scheerder, 2010a).

A su vez Caspersen et al. (1985) entienden el *ejercicio físico* como una subcategoría de actividad física que está planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o varios de los componentes de la forma física. El concepto de ejercicio físico se utiliza habitualmente para hacer referencia a esas actividades físicas y/o deportivas realizadas que son realizadas con el propósito de mejorar o mantener la forma física, el rendimiento físico o la salud (USDHHS, 2008). Destacar que, la práctica de algunas modalidades deportivas, como el ajedrez, no conlleva la realización de ejercicio físico.

En relación al concepto de deporte, se tomará como referencia la definición establecida por el Consejo de Europa en la *Carta Europea del Deporte* en 1992, recogida en el *Libro Blanco del Deporte* (Comisión Europea [CE], 2007, p. 2) “cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene

por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”.

La utilización del término actividad física y deportiva (en adelante AFD) hace referencia al conjunto de modalidades deportivas y otras actividades físicas (como la danza o caminar) que conllevan la realización de actividad física, es decir, que son susceptibles de transformarse en ejercicio físico (USDHHS, 2008). Cabe señalar que entre ellas no aparecerían algunas modalidades deportivas como el ajedrez.

El concepto tipo de demanda de AFD (Martínez del Castillo et al., 2005) se utiliza para clasificar a una población en función de dos variables: práctica de AFD y deseo de practicarla. De acuerdo a estos dos indicadores en la presente tesis doctoral se distinguirá entre tres grupos:

1. Demanda establecida (en adelante DE):

Personas que, en la actualidad, practican AFD

2. Demanda latente (en adelante DL):

Personas que desean practicar aunque no practiquen en la actualidad AFD

3. Demanda ausente (en adelante DA): Personas que, en la actualidad, no practican ni desean practicar AFD.

2.2. Aproximación al objeto de estudio: personas adultas.

Definir lo que es una persona adulta es una tarea compleja por varias razones, la principal es que conlleva interpretaciones diversas dependiendo del enfoque –biológico, jurídico, social...- con el que se aborde esta cuestión.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua (RAE, 2003) en su 22ª edición concreta que la edad adulta es aquella en que el organismo humano alcanza su completo desarrollo. Es esta una definición de marcado carácter biológico que no considera aspectos sociales, psicológicos o jurídicos.

Intentando aunar la perspectiva biológica y la social, la edad adulta podría definirse como el periodo de edad que media entre la juventud y la vejez, es decir, entre los 30 y los 64 años. Las razones que han llevado a estas delimitaciones cronológicas en el presente trabajo son expuestas a continuación.

La mayoría de las investigaciones han acotado la juventud entre los 15 y 29 años, entendiendo que este era el periodo de edad que mediaba entre la madurez biológica y la madurez social entendida, entre otros, como autonomía. La ONU, en 1985 y con motivo de la celebración del Año Internacional de la Juventud, definió la juventud como el periodo entre los 15 y 24 años de edad. Muchos países marcaron la línea que separa la niñez de la juventud a los 18 años, edad en que una persona recibe el mismo tratamiento legal que las personas adultas, usualmente referida como mayoría de edad. Las grandes transformaciones sociales, culturales, económicas, tecnológicas y laborales de las últimas décadas han hecho que la edad a la que las personas consiguen independizarse se haya prolongado -fenómeno conocido como juventud prolongada o moratoria social-, a la vez que el grupo social denominado juventud presente situaciones cada vez más diversas y variadas. Factores como la prolongación de los estudios o el incremento del paro juvenil han hecho que, especialmente en los últimos años, haya ido en incremento el número de personas que prolongan su estancia en el hogar familiar de origen después de cumplir los 30 años, a la vez que la edad de la primera maternidad haya ido en aumento, situándose en la actualidad en España en los 31,8 años (INE, 2015). Este conjunto de circunstancias han hecho que, en la mayoría de las investigaciones, la edad que marca el final de la juventud en sociedades como la

española se haya ampliado hasta los 30 e incluso hasta los 34 años. Aunque el envejecimiento biológico comienza entre los 25 y 30 años, ya que es en esta franja de edad cuando comienzan a declinar algunas capacidades físicas, la mayoría de las investigaciones han establecido el comienzo de la vejez en base a indicadores cronológicos y sociales como la edad de jubilación, es decir, los 65 años.

Una vez definida la edad adulta como el periodo comprendido entre los 30 y 64 años, y de cara al desarrollo de la presente tesis doctoral, cabe plantear dos consideraciones: una social y otra biológica. Desde una perspectiva social este periodo se podría considerar que comienza cuando una persona consigue la autonomía del núcleo familiar de origen, inicia un nuevo núcleo familiar con la primera maternidad o paternidad -en España en torno a los 30 años (INE, 2015)-, y finalizaría a los 65 años, edad asociada en muchas personas al cese de la actividad laboral remunerada económicamente debido a la jubilación. Desde una perspectiva biológica los 30 años suponen el inicio del envejecimiento biológico con lo que se pone de manifiesto la importancia de la práctica regular de actividad física durante la edad adulta como elemento clave de un estilo de vida saludable (American College of Sport Medicine [ACSM], 2009).

Si se realiza una comparación de los diversos periodos que integran la trayectoria vital de una persona –infancia, juventud, adultez y vejez- vemos que la edad adulta, periodo etario que media entre los 30 y los 65 años, es el que comprende un mayor número de años.

Es además durante la adultez cuando muchas personas vivirán circunstancias que no se darán en otros periodos vitales y que limitarán la disponibilidad del tiempo de ocio para la realización de actividades como la práctica de AFD; en este sentido cabe destacar la actividad laboral, la fundación de un nuevo hogar y la crianza de los hijos/as.

Las personas adultas son un grupo muy numeroso en la población española. Esta situación se explica en base a dos circunstancias: la primera es el acusado descenso de la natalidad desde finales de los años 70, y la segunda, es la elevada tasa de fecundidad histórica que tuvo lugar en España entre los años 1957 y 1977 conocido como baby boom. Las niñas y niños nacidos en este periodo, personas adultas en la actualidad, suponen un tercio de la población española. Según el último informe de Naciones Unidas, el *World Population Prospects: The 2015 Revision* (UN, 2015) España, en el año 2030, será el cuarto país más envejecido del mundo, siendo en la actualidad el octavo en expectativa de vida. Estas previsiones alertan del importante envejecimiento poblacional que ocurrirá cuando la generación del baby boom se incorporen a la vejez.

Las personas adultas en la Comunidad de Madrid también son un grupo muy numeroso. Los últimos datos publicados del INE (2015) concretan que, de las 6.378.364 personas que constituyen su población, 2.989.355 personas integran el grupo poblacional comprendido entre los 30 hasta los 64 años, es decir, que en torno a una de cada dos personas de la Comunidad de Madrid es una persona adulta entre 30 y 64 años.

Entre 1997 y 2001, la población de la Comunidad de Madrid ha experimentado un fuerte crecimiento, el mayor crecimiento demográfico desde mediados de la década de los 70. El motor del mismo ha sido la eclosión del fenómeno de la inmigración extranjera que ha sucedido en un contexto caracterizado por las mejoras en la esperanza de vida y una ligera recuperación de la tasa de fecundidad (Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid [IECM], 2015) .

Para profundizar en las condiciones de vida que caracterizan la vida de las mujeres y hombres adultos españoles, es decir, entre los 30 y 45 años, en relación con la disponibilidad de tiempo libre para la práctica de AFD, se ha de considerar principalmente su tasa de empleo y responsabilidades personales como el cuidado de familiares y del hogar.

Al comparar la tasa de empleo de hombres y mujeres vemos que hay un punto de inflexión importante en ambos sexos a partir de los 30 años, al comienzo de la edad adulta: en los hombres se incrementa de manera importante mientras que en las mujeres comienza a caer. Una de las circunstancias que pueden explicar este fenómeno es la maternidad, ya que el número de hijos disminuye la tasa de empleo de las mujeres, al contrario de lo que ocurre en los varones. La maternidad también afecta al tipo de ocupación y empleabilidad de las mujeres (Instituto Nacional de Estadística-Instituto de la Mujer [INE-IM], 2015).

En el *Anuario estadístico de la Comunidad de Madrid 1985-2015* (IECM, 2015) se constata que la tasa de empleo de las mujeres de la Comunidad de Madrid fue en incremento hasta el año 2008. Fue este año cuando la actual crisis económica comenzó a manifestarse, entre otros, en la destrucción del empleo femenino y masculino. Los datos recogidos en la *Encuesta de población activa* (INE, 2015) muestran que en la población española, entre 2009 y 2014 la tasa de paro femenino ha crecido en mayor medida que el masculino, lo que ha provocado que haya menos mujeres en el mercado de trabajo y más mujeres en el ámbito doméstico-familiar (INE, 2015). Cabe destacar que la Comunidad de Madrid tiene la tasa de empleo femenino más alta de España (IECM, 2015).

Con respecto al número de hijos y la edad de maternidad en España se han observado dos fenómenos en las últimas décadas: por un lado ha aumentado la edad de la primera maternidad, situándose en los 31,8 años en la actualidad (INE, 2015), y se ha reducido el número de hijos –fenómeno más acusado desde el año 2009-, siendo en el año 2014 la media de 1,32, estando Madrid entre las Comunidades Autónomas con tasas de natalidad más elevadas de España (INE, 2015).

En la Comunidad de Madrid el cuidado de familiares, las obligaciones familiares y personales son para la mayoría de las mujeres de la Comunidad de Madrid los principales motivos por los que tienen un empleo a tiempo parcial frente a una minoría de hombres (IECM, 2015).

La media diaria que los hombres españoles empleados dedican al trabajo son 7 horas y 55 minutos, frente a las 6 horas y 43 minutos diarios de las mujeres empleadas, pero las mujeres dedican en promedio 1 hora y 57 minutos diarios más al conjunto de actividades de hogar y familia que los hombres (INE-IM, 2015).

El 91,9% de las mujeres españolas (de 10 y más años) realizan tareas domésticas y se ocupan del cuidado de niños, ancianos y personas dependientes durante 4 horas y 29 minutos diarios, frente al 74,7% de los hombres que dedican en promedio 2 horas y 32 minutos (INE-IM, 2015).

En España los hombres ocupados dedican más tiempo al día a actividades de ocio que las mujeres ocupadas. Tanto hombres (1 hora y 43 minutos) como mujeres (1 hora y 31 minutos) ocupados eligen como segunda actividad de ocio deportes y actividades al aire libre. Los hombres dedican más tiempo al día a deportes y actividades al aire libre que las mujeres en todos los tipos de hogar (INE-IM, 2015).

2.3. La práctica de AFD de las personas adultas.

En este apartado se abordará la práctica de AFD de las personas adultas de la siguiente manera: la construcción social del concepto tiempo de ocio y tiempo libre, el uso del tiempo de ocio en la población española y la prevalencia de actividad física de las personas adultas en su vida diaria y en el tiempo libre o de ocio, mediante la práctica de ejercicio físico, deporte y/o AFD.

2.3.1. La construcción social del ocio.

El tiempo de ocio o tiempo libre, tal y como lo concebimos hoy en día, es una construcción social derivada de la construcción social tiempo, heredero del Estado de Bienestar y de las conquistas en el campo civil (Estado de derecho), en el ámbito político (Estado democrático) y en el terreno de la igualdad y la solidaridad (Estado social) de principios del S. XX (García Ferrando y Llopis, 2011; San Salvador, 2000), y de una consiguiente disminución del tiempo dedicado al trabajo (Águila, 2005). Es en esta época histórica cuando se consolida la estructura diaria temporal de 8 horas (8 horas de trabajo, 8 horas de sueño, 8 horas de tiempo libre), las 40 horas laborales a la semana y los 30 días de vacaciones al año. Esta flexibilización del tiempo de trabajo sumada a las demás conquistas, configuran un nuevo orden social, político y económico que modifican los límites y el significado de esa construcción social. En este nuevo orden, el tiempo se convierte en un concepto más personal y se redistribuye social y culturalmente de otra manera revelando los cambios históricos producidos, flexibilizando y convirtiendo el tiempo en un tiempo globalizado, de apertura 24 horas que rompe con la unidireccionalidad y secuencialidad cronológica del tiempo construido hasta este momento (San Salvador, 2000; Castells, 1998).

Esta atemporalidad no está desprovista de resistencia por parte de la sociedad, los actores sociales con conciencia de tiempo, actores que según Castell (1998, p.502) tratan de poner bajo control el dominio histórico de esa atemporalidad intentando sujetar el tiempo que se volatiliza, en palabras de Bauman (2002), ponerle al tiempo un anclaje sólido en medio de una modernidad líquida, lo que da lugar a un tiempo episódico (Bauman, 2002), un tiempo individual, biográfico, que imbrica el ocio con una práctica (individual y colectiva) cada vez más relevante y asociada al bienestar y a la mejora de

la convivencia y es aquí, en este proceso de evolución de un tiempo social a otro más personal, donde la interrelación entre trabajo y ocio adquiere nuevas dimensiones (San Salvador 2000).

Desde la perspectiva humanista de Cuenca (2000), el ocio como disponibilidad de tiempo libre ha sido posible gracias a muchos aspectos que han contribuido a borrar la frontera entre tiempo de trabajo y tiempo libre. Por otra parte, el ocio también es visto como una serie de actividades como visitar museos, practicar AFD o leer que “dependen de la libre elección personal de cada uno, pero también de las oportunidades para poder realizarlas” (Cuenca 2000, p.38). Y, en tercer lugar, se plantea la importancia de medir el ocio por el nivel de consumo, asociado a los valores hedonistas del placer, el bienestar y la felicidad entre otros (Cuenca, 2000).

Como se viene desarrollando, ocio es una palabra polisémica, con muchos significantes y significados. En algunos casos, aparece vinculado a la idea de gratuidad, no-trabajo y libertad. En otros casos, este mismo término lleva asociada una carga peyorativa plasmada en adjetivos, como ocioso, o sustantivos, como ociosidad, que desvirtúan una rigurosa aproximación a su contenido y naturaleza (San Salvador, 2000). En el momento en que se produjo la primera identificación del ocio con la idea de tiempo, se estableció una relación dialéctica con la idea de tiempo industrial, en donde coexisten acumulaciones de tiempos productivos y retribuidos en constante tensión con el capital y con las nuevas formas de trabajo, en esta tesitura el ocio se convierte en fenómeno mucho más complejo que el mero no-trabajo o el tiempo libre que, además, evoluciona con el tiempo.

Siguiendo con lo polisémico del concepto, ocio también se interpreta en relación a la percepción y experimentación de un conjunto concreto de actividades. Este fenómeno acaba reduciendo el ocio a una taxonomía, un conjunto más o menos completo, de oferta de actividades, las actividades de ocio o tiempo libre. Si bien el ocio

entraña actividades, la actividad es sólo una manifestación más del ocio, su realidad tangible, pero de modo alguno agotan su potencialidad (San Salvador, 2000).

Por último se recoge la definición de ocio como experiencia subjetiva, o experiencia subjetiva de libertad, como la define San Salvador (2000, p. 57), en donde se entiende el ocio de modo positivo aunque también impregnado de un idealismo producto del modernismo y de la sociedad de bienestar que se mencionó al principio pero que, a partir de la crisis de los grandes relatos o condición posmoderna (Lyotard, 1987), o lo que Bauman denomina modernidad líquida (2002) se percibe sin su capacidad transformadora anterior.

San Salvador (2000), siguiendo a Kaplan (en San Salvador, 2000, p. 58) propone una interpretación relacional del ocio, más integradora, que recupere las aportaciones más significativas de las tres tradiciones, que aproxime los conceptos de experiencia autodeterminada, dimensión económica del tiempo libre, placer psicológico, a los conceptos de recreación, crecimiento personal y servicio a los demás. En definitiva, que sea una experiencia personal y un fenómeno social.

Retomando el tema la construcción social del tiempo libre con el que se comenzó este apartado, este incremento de tiempo libre no tiene una correspondencia directa con un mayor y mejor ocio, como se ha ido argumentando ni la construcción del mismo se hace de la misma manera en clave de género. La construcción de este tiempo de ocio reproduce las desigualdades en función del género que hay en la sociedad, hombres y mujeres distribuyen el tiempo libre de diferentes maneras tales como trabajo remunerado, trabajo doméstico no remunerado, actividades recreativas y de cuidado personal, tiempos de ocio, pero el peso específico a cada una de las actividades son diferentes según el género de pertenencia (Araya, 2003).

Es en el proyecto reflexivo del sí-mismo (Guiddens, 1994, en Caride Gómez, 2012) y a pesar de las múltiples posibilidades que ofrece la vida social moderna, donde adquiere significado la noción de estilo de vida. En este espacio, la vida cotidiana es reconstruida a partir de una forzosa pero necesaria negociación entre diversidad de opciones y la gestión del tiempo; es en esa negociación donde se van dibujando y construyendo los puentes entre los proyectos de autoidentidad, proyectos biográficos y la actividad diaria; donde se construye lo que supone tener tiempo propio o aspirar a un bienestar de tiempo (Caride Gómez, 2012), donde se resignifican las desigualdades de género en la disponibilidad del tiempo (Prieto, 2007) y, a partir de su significado, poder compaginar mutuamente a la vida propia, la familia, las relaciones entre géneros y entre generaciones, el empleo y la vida pública (Mückenberger, 2007, p. 271 en Caride Gómez, 2012). Es en este escenario donde encontramos foco de trabajo para el análisis de la práctica de AFD y las barreras a la misma por parte de las personas adultas, poniendo énfasis no sólo en cómo se construye ese tiempo sino en las diferencias en el uso compartido del tiempo.

2.3.2. Usos del tiempo en la población española.

Como se plantea en el apartado anterior, hombres y mujeres utilizan de manera diferente su tiempo de ocio o tiempo libre y evidencian diferencias de género respecto a la práctica de AFD, ejercicio físico y/o deporte en su tiempo libre o de ocio.

Sobre la disponibilidad y el uso del tiempo de ocio en relación a la práctica de actividad física el *Estudio sobre hábitos deportivos de las mujeres en España* indicaba que “a pesar de que las mujeres dedican semanalmente menor número de horas al trabajo y/o estudios, el número de horas dedicadas al ocio o a las actividades físicas y

deportivas es inferior, debido, principalmente, a un mayor número de horas dedicadas al hogar/familia” (Instituto de la Mujer [IM], 2006, p.109) (Figuras 1 y 2).

Figura 1. Número de horas en día laborable dedicadas a diferentes ocupaciones en España según género.

Fuente: Instituto de la Mujer (2006) *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005* (p.109). Madrid. España: Instituto de la Mujer

Cabe destacar que las diferencias en el reparto del tiempo a lo largo de un día festivo es más homogénea entre mujeres y hombres, excepto en la práctica de AFD. Ellos aumentan el tiempo dedicado a éstas mientras que las mujeres lo disminuyen. Estos resultados podrían explicarse, entre otros, al diferente tipo de práctica de mujeres y hombres (IM, 2006).

Figura 2. Número de horas en día festivo dedicadas a diferentes ocupaciones en España según género.

Fuente: Instituto de la Mujer (2006) *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005* (p.110). Madrid, España: Instituto de la Mujer.

El estudio realizado por el IM (2006) sobre los hábitos deportivos de las españolas permite constatar que las mujeres adultas, especialmente entre los 30 y 49 años (Tabla 1) era uno de los grupos etarios que empleaba menos tiempo en la práctica de AFD. También se concretaba que las mujeres entre 50 y 64 años aumentaban de forma considerable las horas dedicadas a la práctica de AFD en los días laborables debido a que su tiempo de ocio no lo dedican a la familia sino a actividades físicas como caminar o pasear.

Tabla 1

Tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas y deportivas de las mujeres españolas según tipo de día y grupo de edad (en horas)

Número de horas día laboral (Mujeres)	Edad				Total
	De 15 a 29 años	De 30 a 49 años	De 50 a 64 años	Más de 64 años	
Práctica deportiva en día laboral					
Media	,70	,53	,63	,49	,58
DT	1,32	0,84	1,25	,89	1,07
Base	1.027	813	587	838	3.265
Práctica deportiva en día festivo					
Media	,59	,49	,49	,43	,50
DT	1,11	,99	1,04	1,10	1,06
Base	1.027	813	587	838	3.265

Fuente: IM (2006) *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005* (p.111). Madrid: Instituto de la Mujer.

La *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España* (García Ferrando y Llopis, 2011) también proporciona información sobre los usos del tiempo de la población española. El tiempo libre se encuentra distribuido de forma desigual, y estas desigualdades se pueden observar tanto si el análisis se hace desde la perspectiva de género como si se hace por edad (Tabla 2). Las mujeres tienen menos tiempo disponible que los hombres, algo más de una hora diaria de diferencia y, a su vez y como es previsible, es a partir de los 65 años cuando se dispone de más tiempo libre, casi 7 horas diarias, el resto de las franjas oscilan entre las tres horas y las cinco, siendo la franja entre los 55 y 64 quienes se acercan más a este último resultado. Además del género y la edad, la clase social o estatus socioeconómico condicionan el tiempo de ocio disponible para, entre otros, practicar actividad física o deporte. Las personas pertenecientes a los niveles más altos son los que tienen menos tiempo libre disponen, oscilando entre los 3,5 horas para sectores altos y 3,8 horas para sectores socioeconómicamente más bajos.

Tabla 2

Tiempo de ocio diario en España según género y edad

Característica sociodemográfica	Tiempo libre disponible (en horas)
Sexo	
Varón	4,7
Mujer	3,6
Edad	
15-17 años	3,9
18-24 años	4,2
25-34 años	3,4
35-44 años	3,1
45-54 años	3,3
55-64 años	4,4
65 y más años	6,8

Fuente: García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010* (p.36). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes

Las mujeres tienen menos tiempo disponible que los hombres, algo más de una hora diaria de diferencia y, a su vez y como es previsible, es a partir de los 65 años cuando se dispone de más tiempo libre, casi 7 horas diarias, el resto de las franjas oscilan entre las tres horas y las cinco, siendo la franja entre los 55 y 64 quienes se acercan más a este último resultado. Además del género y la edad, la clase social o estatus socioeconómico condicionan el tiempo de ocio disponible para, entre otros, practicar actividad física o deporte. Las personas pertenecientes a los niveles más altos son los que tienen menos tiempo libre disponen, oscilando entre los 3,5 horas para sectores altos y 3,8 horas para sectores socioeconómicamente más bajos.

El estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) en mujeres adultas de Madrid entre 30 y 64 años consideró el tiempo de ocio diario en relación con las

responsabilidades laborales y personales, de ese análisis se observó que aparecían tres grupos de mujeres:

- a. Mujeres centradas en su familia y hogar, cuyas ocupaciones se circunscriben al hogar y/o al cuidado de hijos y familiares: 4 horas al día de ocio.
- b. Mujeres centradas en su empleo y profesión, que apenas realizan tareas domésticas y/o de cuidado de hijos y familiares: 2 horas al día de ocio.
- c. Mujeres que concilian vida profesional y familiar, la denominada doble jornada: 1 hora y 30 minutos al día de ocio.

2.3.3. Actividad física y práctica de AFD en el tiempo de ocio de las personas adultas de la Comunidad de Madrid.

Como ya ha sido mencionado, la actividad física puede clasificarse en diferentes tipos según el contexto en el que se realice: actividades laborales, del hogar, cuidado personal, desplazamientos y actividades de ocio (Van Tuyckom y Scheerder, 2010a), entre las que se encuentran la práctica deportiva, de ejercicio físico y/o AFD.

A continuación se presentan distintos estudios transnacionales, europeos, españoles y en la Comunidad de Madrid que analizan alguna o varias de estas cuestiones: la prevalencia de actividad física en la vida diaria –teniendo en consideración las recomendaciones de actividad física beneficiosa para la salud (OMS, 2010; ACSM, 2009)-, la práctica deportiva, de ejercicio físico y/o AFD en el tiempo libre o de ocio.

La prevalencia internacional de actividad física en la vida diaria o en el estilo de vida fue analizada por Bauman et al. (2009) mediante el cuestionario de actividad física *IPAQ* (Craig et al., 2003). A partir de una muestra de 57.746 personas

representativos de 20 países y con edades comprendidas entre los 18 y 65 años, estos autores pudieron concluir que más de la mitad de los hombres de 12 países y mujeres de 14 países no alcanzaron un umbral alto de actividad física. En la mayoría de los países, los varones fueron más activos que las mujeres (sólo Argentina, Portugal y Arabia Saudita mostraron mujeres más activas que los hombres) aunque cabe destacar que esas diferencias se dan mayoritariamente en jóvenes y adultos, ya que en adultos mayores estas diferencias de género se reducen significativamente.

Los dos estudios trasnacionales que examinan los datos de los estados miembros de la Unión Europea concluyeron que las mujeres mediterráneas fueron menos activas físicamente que los hombres (Von Tuyckom, Scheerder y Bracke, 2010b; Von Tuyckom y Scheerder, 2010a). En el primer estudio transnacional europeo que analizó las diferencias de la participación deportiva en función del género, Von Tuyckom et al. (2010b) examinaron la prevalencia de práctica de ejercicio físico y/o deporte en el tiempo libre o de ocio en personas mayores de 18 años de una muestra representativa de 25 países europeos (n=23.909), a partir de los datos del *Eurobarómetro 62.0* (Comisión Europea [CE], 2004). En este estudio se identificaron desigualdades de género en la práctica de deportiva en 12 países. En Bélgica, Francia, Grecia, Letonia, Lituania, Eslovaquia, España y Reino Unido, más mujeres que hombres practicaban regularmente, en cambio, en Dinamarca, Países Bajos, Finlandia y Suecia, más mujeres que hombres practicaban. Este estudio concluyó (al igual que el *Eurobarómetro*, CE, 2014, Zunft, et al., 1999) que las mujeres del Sur de Europa practicaron menos que los hombres, mientras que en los países escandinavos y países bajos practicaron más las mujeres. En el segundo estudio transnacional mencionado, se examinaron los datos del *Eurobarómetro 64.3* (EC, 2005) representativos de los 27 estados miembros de la Unión Europea (n=26.362, personas mayores de 15 años), donde se analizó la actividad física que realizaron los europeos en base a la respuesta a la pregunta de cuánta

actividad física se realizó en los últimos 7 días, en actividades recreativas, deportivas y de tiempo libre. Este estudio concluyó que un 63% de los europeos fueron físicamente activos en su tiempo libre (un 60,12% de españoles), es decir, que casi 4 de cada 10 europeos fueron físicamente inactivos o sedentarios en su tiempo libre. Al igual que en el anterior, más hombres que mujeres fueron físicamente activos en su tiempo de ocio.

En España, varios son los estudios que analizan la inactividad física o estilo de vida sedentario. Recientemente Casado et al. (2015) examinaron la actividad física realizada por la población adulta trabajadora en España en una muestra representativa de 10.928 ciudadanos no institucionalizados, con edades comprendidas entre los 16 y los 70 años a partir de los datos aportados por la *Encuesta Europea de Salud* (2009). En este estudio el porcentaje de hombres físicamente activos, fue ligeramente superior al de mujeres (90,1 frente a 89,9%). La mayoría de las mujeres realizaron actividad física moderada (41,9%) y ligera (27,7%), mientras que los hombres realizaron actividad física intensa (39,7%) y moderada (25,8%). La franja de edad donde se realizó actividad física intensa fue entre los 16 y 35 años, seguida de actividad física moderada entre los 36 y 50 años, en ambos sexos. Los autores concluyeron que en España las mujeres eran más sedentarias que los hombres.

Las tendencias de actividad física descritas por Alonso et al. (2012), a partir de los datos de las *Encuestas Nacionales de Salud de España* desde 1987 hasta 2006, con una muestra de 29.478 correspondiente a personas trabajadoras con edades comprendidas entre los 18 y 64 años, también manifestaron diferencias de género en cuanto a la práctica de actividad física en el tiempo libre, las mujeres manifestaron menos prevalencia de actividad física en su tiempo libre que los hombres. De todas maneras, este estudio destacó el aumento significativo de la prevalencia de la actividad física en el tiempo libre en estos 20 años analizados.

En los datos del último *Eurobarómetro* (EC, 2014), España supera la media de la Unión Europea en tasa de práctica de ejercicio físico y/o deporte. El 41% de la ciudadanía europea practica semanalmente frente al 44% de la ciudadanía española y el 42% de la población europea no practica (3 puntos más que en el 2010) frente al 44% de la población española. Asimismo, los hombres tienden a realizar más ejercicio físico y/o deporte que las mujeres, esta disparidad es más evidente en el grupo de 15 a 24 años de edad (74% chicos practican frente al 55% de las chicas). El análisis pormenorizado de los datos muestra que, en ambos sexos, la práctica descende a medida que aumenta la edad pero, en los hombres descende de manera más acusada. Entre los 25 y 39 años el 51% de los hombres y el 41% de las mujeres practican; entre los 40 y 54 años y los 55 y 69 años estas diferencias se atenúan practicando el 51% y el 40% de los hombres respectivamente frente al 63% y 29% de las mujeres.

Los datos proporcionados por las diversas *Encuestas sobre los hábitos deportivos en España* expresaron, al igual que en Europa, que la juventud sigue siendo el grupo poblacional que más practica deporte (Tabla 3) aunque, en las últimas décadas, los jóvenes han estabilizado su práctica mientras que otros grupos de edad, como las personas adultas y de mediana edad, la han incrementado de manera importante. Esta investigación sociológica, realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), financiada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y dirigida por Manuel García Ferrando, se vienen realizando cada cinco años de manera ininterrumpida desde 1980 y constituye una de las principales fuentes de información sobre los comportamientos, opiniones y valores en torno al deporte entre la población española.

Tabla 3

Evolución de la práctica de deporte (no incluye caminar) en España según edad 1980-2010 (en porcentajes)

Edad	1980	2010
15-25 años	52	60
25-34 años	34	54
35-44 años	13	44
45-54 años	8	34
55-64 años	4	30
65 y más años	-	19

Fuente: García Ferrando y Llopis (2011) *Ideal democrático y bienestar personal. Los hábitos deportivos en España 2010* (p.53). Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Estas encuestas también destacan las diferencias de género en la práctica de deporte, reflejando una mayor práctica deportiva de los hombres que de las mujeres (Tabla 4). Estas y otras investigaciones realizadas en muestras representativas de la población española que incluían la perspectiva de género (Moscoso et al., 2009; IM, 2006; Vázquez, 1993) evidenciaron que en España, al igual que en Europa, la tasa de práctica de las mujeres es menor que la de los hombres. Cabe matizar que esta desigualdad en el acceso a la práctica deportiva ha ido disminuyendo paulatinamente.

Tabla 4

Evolución de la práctica de AFD en España según género (en porcentajes)

Año	Varón	Mujer
1968	18,3	6,8
1975	22,0	12,8
1980	33,0	17,0
1985	46,0	23,0
1990 ^a	47,0	30,0
1990 ^b	42,0	26,0
1995	47,0	30,0
2000	46,0	27,0
2005 ^a	45,0	30,0
2005b(*)	53,9(*)	45,5(*)
2007	43	30
2010	49	31

Fuentes: Adaptado de García Ferrando y Llopis, (2011); Moscoso et al. (2009); García Ferrando (2006); Instituto de la Mujer (2006) y Vázquez (1993).

Nota: (*) Incluye caminar

En la Tabla 4 se pueden observar hasta 15 unidades porcentuales superiores en el caso de las mujeres en los resultados obtenidos en el *Estudio sobre las actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España* del IM (2006). Esta diferencia puede explicarse en base a la consideración de la actividad física caminar, incluida en el conjunto de las AFD practicadas, dada la importancia que esta actividad tiene para las mujeres, a diferencia de los otros estudios realizados que lo la incluyen.

De cara al presente trabajo se ha de tener en cuenta, por un lado, que la actividad caminar se considera aparte del conjunto de las actividades consideradas en las sucesivas *Encuestas sobre los hábitos deportivos en España* y, por otro, que el análisis de los tres diferentes tipos de demanda no ha sido abordada por esta fuente de referencia

sobre los hábitos deportivos en España, aunque si se realizó en base a otros grupos diferentes como que practica, pero no lo suficiente o que antes practicó pero ahora no practica.

El porcentaje de mujeres que hace deporte ha crecido más que el de los varones en la última década, 4% frente al 3%, (García Ferrando y Llopis, 2011) pasando de una práctica del 27% al 31 %, y del 46 al 49% respectivamente.

Si se mira con perspectiva, el aumento es más significativo. En 1968, sólo el 6,8% de la población femenina practicaba deporte, lo que representa que en los últimos 42 años el 24,2% de la población femenina se ha sumado a hacer deporte. En la población masculina también hablamos de un aumento significativo, en los mismos 42 años, un 30,7% de la población ha elevado los porcentajes de la práctica.

El estudio de Moscoso et al. (2009), en una muestra representativa de la población española, mostraba como las desigualdades de género en el acceso a la práctica deportiva se reducían a medida que aumentaba la edad, como se puede observar en la Figura 3, interacción también observada por Van Tuyckom y Scheerder (2010a) quienes expresaron que en España, más hombres jóvenes y adultos que mujeres practicaron actividad física (18-34 y 35-54 años), y sólo se observó igualdad de género en la participación deportiva de los adultos mayores (más de 55 años).

2.3.4. Actividad física y práctica de AFD de los adultos de la Comunidad de Madrid.

En la Comunidad de Madrid, el estudio llevado a cabo por Meseguer, Galán, Herruzo, Zorrilla y Rodríguez Artalejo (2009) examinó la adecuación de la actividad física de la población adulta de la Comunidad a las recomendaciones internacionales entre los años 2000 y el 2005, analizando una muestra representativa de 12.037 personas con edades comprendidas entre los 18 y 64 años. El análisis de los datos expresó una insuficiencia de práctica de actividad física de los madrileños, sólo el 28,8% de la población encuestada practicó según los niveles recomendados por organismos internacionales (OMS, 2010; ACSM, 2009), incumplimiento más bajo por parte de las mujeres que los hombres. En el mismo sentido, Rodríguez Romo et al. (2011), concluyeron que el 20% de la población española en edades comprendidas entre los 15 y 74 años no cumplían con las recomendaciones de actividad física y, si se consideraba exclusivamente la realizada en el tiempo libre, sólo el 31,1% de los participantes de su estudio - muestra representativa de 1.500 con edades comprendidas entre los 15 y 74 años- alcanzaban los niveles recomendados de actividad física. El análisis de la tendencia de actividad física en tiempo libre entre los años 1995 y 2008 en la Comunidad de Madrid (Meseguer, Galán, Herruzo y Rodríguez Artalejo, 2011) - muestra representativa de 28.084 personas con edades comprendidas entre los 18 y 64 años-, demostró que la tendencia de prevalencia de actividad física en el tiempo libre sufrió un descenso, principalmente en las actividades ligeras y moderadas (una reducción del equivalente aproximado a una hora de caminata a la semana), lo que los autores relacionan con un aumento de la obesidad en esta Comunidad Autónoma entre estos años.

La Tabla 5 recoge los datos aportados por Rodríguez Romo, Mayorga, Merino, Garrido, y Fernández (2005) en la Comunidad de Madrid. Sus resultados presentan dos tendencias generales ya observadas en la población española y europea, por un lado, que los hombres practican más que las mujeres y, por otro, que la práctica de AFD disminuye a medida que aumenta la edad.

Tabla 5

Práctica de actividad física (no incluye caminar) en la Comunidad de Madrid según género y edad 2005 (en porcentajes)

Característica sociodemográfica		% de practicantes
Género		
Hombre		64,2
Mujer		47,7
Edad		
15-24 años		67,8
25-34 años		64,9
35-44 años		56,5
45-54 años		47,1
55-69 años		36,2

Fuente: Adaptado de Rodríguez-Romo et al. (2005). *Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid*, p. 46. Madrid, España: Dirección General de Deportes, Consejería de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid.

De cara a la elaboración de este trabajo resulta de especial interés el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) por varias razones: analiza los tres tipos de demanda de AFD (DE, DL y DA), incorpora la actividad física caminar dentro del grupo de AFD y considera la práctica semanal de AFD, es decir, la práctica regular como hábito de vida saludable. Sus resultados pusieron de manifiesto que el 40,2% de las mujeres madrileñas entre 30 y 64 años practicaba AFD semanalmente, que un 33,40% no practicaba pero deseaba hacerlo y que el 26,4% ni practicaba ni deseaba hacerlo (Figura 3).

Figura 3. Demanda de AFD (incluye caminar) en las mujeres adultas de Madrid 2005 (en porcentajes)

Fuente: Martínez del Castillo et al. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*, p. 51. Madrid, España: Ayuntamiento de Madrid.

2.4. Barreras para la práctica de AFD de las personas adultas.

La detección de las barreras, así como la percepción de su existencia, es fundamental en el análisis de la práctica de actividad física. Los individuos que perciben más barreras, como citan diversos autores (Cerin, Sugiyama y Owen, 2010; Serra Puyal, Generele Lanaspá y Zaragoza Casterad, 2010; Pate et al., 2002), tienen menos probabilidad de ser más activos, siendo éstas, por tanto, limitadoras de la actividad física. Si se entienden las razones por las que las personas no practican actividad física, se podrán diseñar mejores intervenciones.

2.4.1. La teoría de la Ecología del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner y el modelo ecológico social: relación con las barreras para la práctica de AFD.

Los modelos ecológicos son particularmente valiosos en el estudio de las barreras a la actividad física, porque partiendo del individuo, hacen hincapié en el papel del medio ambiente y la interacción de estas influencias (Cerin et al., 2010; Shibata, Oka, Harada, Nakamura y Muraoka, 2009; Kowal y Fortier, 2007; Sallis y Owen, 1999). Según estos modelos, las variables socio-ambientales influyen en el comportamiento de las personas, los diferentes motivos o razones para la no práctica o la percepción de esos motivos son interdependientes y se agrupan en diferentes dimensiones que interactúan dinámicamente. Se organizan en torno a diferentes áreas o niveles de influencia tales como: intrapersonales, interpersonales, estructurales, institucionales o de organizacionales (entorno construido), comunitarias, políticas públicas (Guinn y Vincent, 2008; Gonzales y Keller, 2004; McLeroy, Bibeau, Steckler y Glantz, 1988), cultural (Mathews et al., 2010). Otros autores organizan las razones de no práctica en torno a factores o niveles tales como: niveles de influencia intrapersonal: entorno social y entorno físico (Kowall y Fortier, 2007), niveles de influencia personal: biológicos y psicológicos y niveles de influencia ambiental: sociales y físicos (Sallis, 1995).

Al adoptar un enfoque ecológico, la importancia de la interacción entre los factores ambientales y las características individuales en la formación de la conducta se resalta y se minimiza el énfasis en la responsabilidad individual para la elección de comportamientos (McLeroy et al., 1988).

La eficacia de los modelos ecológicos sociales se ha demostrado en investigaciones anteriores del ámbito de la salud, sobre todo en los esfuerzos por reducir las tasas de tabaquismo (Sallis, Owen y Fischer, 2008).

La multiplicidad de variables que se pone en juego a la hora de determinar las limitaciones o barreras para la práctica de AFD, así como sus motivos, son multifacéticas y quedarían mermadas sino se entablara un diálogo social (González y Keller, 2004) con el contexto, por lo que es necesario abordarlas desde un modelo conceptual que explique, lo máximo posible, las relaciones entre estos. La comprensión de los diversos factores y los múltiples niveles de influencia pueden colaborar para realizar intervenciones integrales (Cerin et al., 2010) y esta mirada y perspectiva, nos la aporta un enfoque ecológico.

El modelo o perspectiva ecológica se remonta a las teorías biológicas que explican cómo los organismos se adaptan a sus ambientes. En 1868, Ernst Haeckel expresó el término ecología para referirse a un organismo y que es la interdependencia dentro de un entorno natural. El término ecología proviene del griego oikos, que quiere decir casa y logos que significa tratado o estudio. Ecología es el estudio del ambiente en el hogar incluye a todos los organismos que en él habitan y a los procesos funcionales que lo hacen habitable (en Odum y Warrett, 2006, p.2).

En las ciencias sociales, el concepto de ecología cobra otra dimensión y se entiende como la relación interdisciplinar de los elementos que interactúan en la realidad, y, concretamente en trabajo social, se acerca a la Teoría de los Sistemas (TGS) de Ludwig von Bertalanffy (1968), surgida también de la biología y que busca las propiedades comunes, generales, de los sistemas, y entendiendo a un sistema como un conjunto de unidades en interrelación (Von Bertalanffy, 1968, p.32).

En este contexto, y con los sistemas como punto de partida, Bronfenbrenner (1979) en su *Ecología del Desarrollo Humano* mantiene una visión interaccionista del

desarrollo descrito como cambios en la manera en que la persona percibe y se relaciona con su ambiente. El postulado básico de Bronfenbrenner (1979) es que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, sobre la persona en desarrollo, y, bajo esta perspectiva, “el desarrollo humano estaría dado por una constante y progresiva acomodación entre el ser humano activo y el ambiente natural también en cambio” (Torrico Linares, Santín, Andrés, Menéndez y López, 2002, p.46).

La concepción del desarrollo en el marco de este modelo parte de la propuesta de que el desarrollo no se produce nunca en el vacío, sino que se circunscribe y expresa a través de conductas contextualizadas, inscritas en un ambiente determinado. Bronfenbrenner (1979) entiende que los cambios que se producen en el desarrollo mantienen una continuidad temporoespacial, como consecuencia de modificaciones en las características de la persona. Asimismo, recoge Fernández Lópiz (2000), esta interacción supone un cambio en dos campos: el de la percepción y el de la acción.

De estas proposiciones surge lo que Bronfenbrenner denomina el ambiente ecológico, un conjunto de estructuras seriadas (Figura 4), cada una de las cuales cabe dentro de la siguiente, cuatro niveles de los componentes ecológicos como un marco útil para comprender cómo los procesos individuales o familiares se ven influidos por sistemas ambientales en las que funcionan. Estos niveles son:

Figura 4. El modelo ecológico.

Fuente: Adaptado de Bronfenbrenner (1979). *The ecology of Human Development*. Cambridge, Harvard University Press.

El microsistema constituye el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo (generalmente la familia), el mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente, al exosistema lo integran contextos más amplios que no incluyen a la persona como sujeto activo, finalmente, al macrosistema lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad. Bronfenbrenner (1986) argumenta que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre ese sistema y otros. Todos los niveles del modelo ecológico propuesto dependen unos de otros y, por lo tanto, se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos.

Figura 5. El modelo ecológico social.

Fuente: Adaptado de McLeroy et al. (1988). *An ecological perspective on health promotion programs. Health Education Quarterly*, 4, 351-377.

Los modelos ecológicos sociales introducen enfoques más amplios, McLeroy et al. (1988) plantean que los modelos ecológicos utilizados hasta el momento para analizar comportamientos sociales (Jackson, 1985; Winett, 1985; Belsky, 1980; Bronfenbrenner, 1979) carecían de especificidad suficiente a la hora de conceptualizar un problema o para identificar intervenciones apropiadas, por lo que proponen un modelo ecológico social, una variación del modelo de Seidman (1988), Belsky (1980) y Bronfenbrenner (1979).

Se han desarrollado modelos ecológicos sociales para examinar los comportamientos en áreas de la salud partiendo de la siguiente premisa: el comportamiento tiene múltiples niveles de influencia, estas influencias interactúan entre sí, y las intervenciones serán más exitosas si se actúa en los diferentes niveles de influencia (Sallis et al., 2008).

En este modelo, el patrón de comportamiento es el resultado del interés y se considera determinado por las demás esferas (McLeroy et al., 1988) categorizando los determinantes de la conducta en cinco niveles de influencia (Figura 5). En los niveles más externos del modelo se encuentran las políticas públicas y la comunidad. Hace referencia a las leyes y regulaciones gubernamentales, tanto estatales como regionales o locales (McLeroy et al., 1988). Estas políticas públicas tienen una fuerte repercusión en la sociedad pero sus efectos únicamente podrán ser observados a largo plazo (Stahl, Rutten, Nutbeam y Kannas, 2002, en Falcó, Samdal, Estevan y Alvarez, 2013). Al nivel de la comunidad, con sus relaciones entre organizaciones, redes sociales, normas, y prácticas de las organizaciones (McLeroy et al., 1988), referencia a los entornos físicos (la presencia de agua, ambientes abiertos, entornos propicios para la práctica de actividad física en la naturaleza), a las instalaciones deportivas en la comunidad (gimnasios, parques, centros deportivos), así como al nivel de cohesión entre los miembros de la comunidad (King, Stokols, Talen, Brassington y Killingsworth, 2002 en Falcó et al., 2013). En el tercer nivel se encuentran las organizaciones y las instituciones, así como pero también las estructuras organizacionales informales (McLeroy et al., 1988). El cuarto, es el nivel interpersonal, la influencia de la familia, los amigos y los pares quienes proveen de apoyo e identidad social. Finalmente, en el anillo central del modelo, se encuentra el nivel individual, con su conciencia, conocimientos, actitudes, creencias, valores, preferencias y motivaciones.

En los modelos ecológico social, salud, educación y psicología se interrelacionan, y permiten conceptualizar la interdependencia entre las personas, su comportamiento y el medio ambiente (incluyendo entorno físico, y políticas públicas (González y Keller, 2004), la interacción dinámica entre el individuo y el medio ambiente (Mc Leroy et al., 1988) de causalidad recíproca en donde el individuo influye en el entorno y a su vez es influido por él (Gonzáles y Keller, 2004) de manera tal que

los cambios apropiados en el entorno social produce cambios en los individuos, y el apoyo de los individuos en la población es esencial para la implementación de los cambios ambientales (Sallis y Owen, 2002; Stokols, 1996; McLeroy et al., 1988).

Siguiendo con el postulado del enfoque ecológicos en el que los factores personales, sociales y ambientales moldean y coadyuvan a la construcción del comportamiento en múltiples niveles, se deriva que también está interrelación de factores moldean la percepción de la influencia de las barreras específicas que regulan la participación y la motivación en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre (Cerin et al., 2010).

En la revisión de la literatura, las barreras a la actividad física analizadas desde la perspectiva ecológico social han sido agrupadas o se organizan en torno a diferentes aéreas o niveles de influencia tales como: intrapersonales, interpersonales, estructurales, institucionales/organizacionales (entorno construido), comunitarias, políticas públicas (Guinn y Vincent, 2008; Gonzales y Keller, 2004; McLeroy et. al., 1988), cultural (Mathews et al., 2010), otros autores los organizan en nivel intrapersonal, entorno social y entorno físico (Kowall y Fortier, 2007), o por niveles de impacto: individual, social y medio ambiente físico, también como variables de influencia personal: biológicos y psicológicos y variables de influencia ambiental: sociales y físicos (Sallis, 1995).

A continuación, se especifican las barreras que incluyen cada una de las variables o dimensiones basadas desde este enfoque teórico.

- Intrapersonales (o individuales): incluyen valores o creencias que dificultan u obstaculizan la participación; dentro de esta categoría hay elementos modificables tales como la motivación, la determinación, auto-disciplina, la energía, las habilidades, el miedo a la lesión, adquisición de conocimientos, la autoeficacia, el interés, el disfrute, y no modificables como la edad, la genética,

el sexo y las condiciones de salud (Mathews et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008; McLeroy et al. 1988).

- ▶ **Interpersonales o sociales:** son los que otorgan identidad social y se caracterizan por obstáculos o limitaciones en las redes sociales que rodean al individuo (formal o informal) y en su sistema de apoyo social. Elementos tales como la falta de apoyo familiar, de amigos, los roles familiares, cuidado familiar, la falta de un compañero de entrenamiento son los que definen esta dimensión (Mathew et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008; Gonzáles y Keller, 2004; McLeroy et al. 1988).
- ▶ **Comunidad/organización/Institucionales:** incluye aspectos relativos al medio ambiente físico: barreras que surgen como resultado de las condiciones externas en el medio ambiente. Dentro de esta categoría podemos mencionar obstáculos como la seguridad personal, la iluminación, el estado de las carreteras, la estética del barrio, las oportunidades para la práctica de actividad física (Mathew et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008); el entorno construido, relacionado con los contextos formales e informales dentro de las instituciones sociales, la oferta de actividades, instalaciones, transporte (Mathews et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008); factores comunitarios, que tiene que ver con las organizaciones y redes informales tales como estado de las instalaciones, equipos, responsabilidades laborales, compromisos religiosos (Mathews et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008); factores relativos a políticas públicas, que incluyen leyes locales, comunitarias, estatales tales como ordenanzas municipales respecto a la utilización de aceras y espacios públicos, espacios deportivos municipales de libre utilización (Guinn y Vincent, 2008; McLeroy et al., 1988) y factores culturales, como costumbres tradicionales.

Este estudio utilizará el modelo ecológico social (McLeroy et al., 1988) para explicar los factores que están detrás de las barreras detectadas a la hora de practicar AFD.

2.4.2. Técnicas e instrumentos de medición de barreras para la práctica de AFD.

La práctica de actividad física se presenta siempre asociada con la percepción de las barreras u obstáculos para el sujeto practicante, aunque, la mayoría de las veces, la barrera o dificultad no se relaciona con un solo motivo. Las razones muchas veces difieren por la heterogeneidad de la población seleccionada, y se ha observado que las diferencias más evidentes tanto para el abandono de la práctica como para no practicar se encuentran en las variables edad y género (Moscoso et al., 2009; Rodríguez Romo, Boned y Garrido, 2009; Kowall y Fortier, 2007).

En el análisis de las barreras a la práctica de la AFD se han utilizado diferentes enfoques metodológicos así como tipos de técnicas e instrumentos de medición, distinguiendo los estudios abordados desde un enfoque cualitativo y los estudios abordados desde un enfoque cuantitativo.

A continuación se mencionan los diferentes estudios según el enfoque haciendo hincapié en los estudios que utilizaron una metodología cuantitativa y una descripción de las escalas de barreras utilizadas.

2.4.2.1. Enfoque cualitativo

Los estudios con metodología cualitativa revisados (McArthur, Dumas, Woodend, Beach y Stacey, 2014; McGannon y Schinke, 2012; Hendry, Solmon, Choate y Landry, 2010; Mathews et al., 2010; Caperchione, Mummery y Joyner, 2009;

Hoebeke, 2008; Jewson, Spittle y Casey, 2008; Gonzales y Keller, 2004), recogieron datos de barreras a la práctica de mujeres. Estos estudios utilizaron como técnicas el enfoque cualitativo interpretativo, el constructivismo social, el estudio de casos, la entrevista semi-estructurada, la entrevista en profundidad y los grupos de discusión.

2.4.2.2. Enfoque cuantitativo.

Los estudios con metodología cuantitativa de la literatura revisada (Caperchione, Chau, Walker, Mummery y Jennings, 2014; *Eurobarómetro*, EC, 2014; Koh, Wang y Chew, 2014; Amin, Suleman, Ali, Gamal, y Al Wehedy, 2011; Bautista, Reininger, Gay, Barroso y McCormick, 2011; Cerin et al., 2011; García Ferrando y Llopis, 2011; Moscoso et al., 2009; Shibata et al., 2009; Guinn y Vern, 2008; Sit, Kerrb y Wong, 2008; Sørensen y Gill, 2008; IM, 2006; Martínez del Castillo et al., 2005; Rodríguez Romo et al., 2005; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002; King et al., 2000; Zunft et al., 1999; Booth, Bauman, Owen y Gore, 1997 y Vázquez, 1993) utilizaron como instrumentos para la recogida de dato cuestionarios abiertos y cerrados, inventarios, listas de preferencias y las escalas de percepción de barreras de las que se describirán las contempladas en el desarrollo y construcción de la escala de barreras utilizada.

Escala de barreras de Kowal y Fortier, 2007. Escala basada en estudios previamente publicados: Booth, Bauman y Owen, 2002; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002. Este cuestionario fue respondido por 149 mujeres con edades comprendidas entre los 39 y 68 años. A las participantes se les preguntó sobre las razones para no haber practicado actividad física en los últimos 6 meses. Esta escala consta de 14 ítems evaluada por una escala Tipo Likert de 7 puntos donde 1 muy en desacuerdo y 7 muy de acuerdo. Los ítems presentados fueron: No me gusta hacer ejercicio sola, no tengo acceso a un gimnasio/instalación deportiva, estoy muy ocupada, tengo problemas de salud, las actividades diarias ocupan la mayor parte de mi tiempo, no tengo dinero

suficiente, no tengo un ambiente seguro en el que practicar una actividad física, me faltaba confianza a la hora de practicar actividad física, no me interesa practicar actividad física, no veo beneficios en la práctica de actividad física, tengo pereza, me siento incómoda con mi cuerpo, estoy demasiado cansada, y, por último, tengo dificultades para manejar mi tiempo. Esta escala de barreras presento una consistencia interna aceptable (Alpha de Cronbach igual a 0,85).

Autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico (ABPEF, Capdevila, 2005, en Niñerola, Capdevila y Pindarel, 2006). Esta escala de barreras fue aplicada a una muestra de 720 participantes con edades comprendidas entre los 13 y los 63 años (Media de edad: $25,15 \pm 7,8$), y consta de 17 ítems agrupados en 4 factores que permitieron explicar el 62,94% de la variabilidad total de los datos, con una consistencia interna, Alpha de Cronbach igual a 0,85. El cuestionario se midió con una escala Tipo Likert de 10 puntos, donde valores cercanos a 0 indican una razón poco probable que me impide practicar ejercicio físico las próximas semanas, y valores cercanos a 10 indican una razón muy probable que me impide practicar ejercicio físico. Los factores presentados fueron: Factor 1-Imagen corporal/ansiedad física social, compuesto por los ítems: sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva, sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás, pensar que la otra gente está en mejor forma que yo y sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio. Factor 2-Fatiga/pereza, compuesto por los ítems: cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme, tener pereza, tener “agujetas” o dolores musculares a consecuencia del ejercicio, no estar en forma para practicar ejercicio, falta de voluntad para ser constante y notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día. Factor 3-Obligaciones/falta de tiempo, compuesto por los ítems: tener demasiado trabajo, tener demasiadas obligaciones familiares y no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio

y por último el Factor 4-Ambiente/instalaciones, compuesto por los ítems: estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio, encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo y que las instalaciones o los monitores no sean adecuados.

Escala de percepción de barreras para la práctica de Actividad Física, Martínez del Castillo et al. (2005). Esta escala se aplicó a 660 mujeres con edades comprendidas entre los 30 y los 64 años y consta de 15 ítems agrupados en 4 dimensiones con la siguiente norma de valoración de la importancia del motivo: 1=nada verdad, 2=bastante verdad, 3=totalmente verdad. Los factores fueron los siguientes, Factor 1-Falta de tiempo, constituido por los ítems: no tengo tiempo, mi empleo actual me lo impide, tengo que cuidar a mis hijos o familiares mayores y tengo que ocuparme de las tareas del hogar. Factor 2-Características de la oferta, constituido por los ítems: horario inconveniente, el precio es alto, el sitio está lejos, no sé dónde hacerla y no hay sitio y, por último. Factor 3-Competencia motriz, edad y salud compuesto por los ítems: no soy hábil, me podría hacer daño, mal estado de salud, impedimento físico y soy ya mayor.

Pregunta abierta multirrespuesta de motivos de no práctica (sin incluir pasear) utilizada en el estudio *Deporte, Salud y Calidad de Vida* (Moscoso et al, 2009), aplicada a 2.018 personas con edades comprendidas entre los 16 y 79 años. Esta pregunta arrojó 15 ítems agrupados en respuestas de 1-razones de carácter práctico: comprendida por los ítems falta de tiempo, por el trabajo y por las cargas familiares; 2-razones estructurales, comprendida por los ítems por falta de dinero y por falta de instalaciones cercanas, 3-razones de socialización, constituida por los ítems no le gusta o no le interesa, por pereza, por la edad, por falta de costumbre, no le gusta salir de casa y falta de apoyo o estímulo, 4-razones vinculadas con la salud, que agrupo los ítems por motivo de salud y porque se siente con salud y, por último, 5-razones de elección

personal, constituida por los ítems porque anda o camina y porque hace otras actividades.

The Physical Activity for Risk Reduction (PARR) de Guan y Zhu (1999) y Zhu, Timm y Ainsworth (2001). Esta escala mide las razones y obstáculos a la participación en actividad física y fue aplicada a 360 mujeres con edades comprendidas entre los 30 y los 69 años. Consta de 23 ítems valorados en una escala de 5 puntos donde 5 es muy a menudo y 1 es nunca. Los ítems se agruparon en seis categorías: 1-recursos y habilidades, que abarca los ítems coste del ejercicio, facilidades y accesibilidad del espacio para practicar, falta de equipamiento, falta de conocimiento acerca del ejercicio, falta de habilidad y dificultades de transporte, 2-aspectos psicosociales comprendido por los ítems falta de interés por el ejercicio y la actividad física, falta de disfrute por el ejercicio y la actividad física, falta de auto-disciplina, desánimo, vergüenza por el aspecto al hacer ejercicio o actividad física (auto-imagen), 3-bienestar personal, que agrupa los ítems mal estado de salud, dolor o malestar, temor a las lesiones e inseguridad, 4-tiempo, compuesto por los ítems falta de tiempo y problemas de horario, 5-inconvenientes (molestias) climáticas, constituida por los ítems clima, hace demasiado frío o demasiado calor, inconveniencias del clima y la transpiración en el peinado y 6-apoyo familiar y de amigos, compuesta por los ítems falta de compañía y falta de apoyo familiar. Esta escala presentí una buena consistencia interna con un Coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,84.

Escala de barreras Sørensen y Gill (2008). Un total de 4.921 participantes con edades comprendidas entre los 30 y los 75 años calificaron este cuestionario de 14 ítems con una puntuación que fue de muy importante (3) a no relevante (0). Los ítems de esta escala se agruparon en 4 factores. Factor 1-barreras prácticas, constituido por los ítems no encuentro oportunidad, no tengo a nadie con quien practicar, no me atrevo, falta de

transporte, es demasiado caro para mí. Factor 2-barreras afectivas/cognitivas constituido por los ítems no me aporta ningún beneficio, no creo que sea importante para mi salud, no me gusta ser físicamente activo, no me veo como una persona físicamente activa. Factor 3-barreras salud que agrupa los ítems problemas de salud me impiden practicar, necesito más descanso y relajación, me preocupan los mareos y, por último, Factor 4-barreras prioritarias, constituida por los ítems prefiero hacer otras cosas y no tengo tiempo ni energía. Esta escala presentó una consistencia interna en el 1º factor: Coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,83, el 2º factor: Coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,80, el 3º factor: Coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,65 y el 4º factor: Coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,51.

Escala de barreras de Hovell et al. (1989), en Cerin et al., 2010. Escala de percepción de barreras a la práctica de actividad física aplicada a 2.194 adultos de entre 20 y 65 años. La escala presentó 8 tipos de barreras derivadas del análisis de factores medioambientales: preocupación acerca de la apariencia física, mal tiempo, mala salud, falta de motivación, falta de apoyo social, falta de habilidades/conocimiento, falta de instalaciones y las limitaciones de tiempo. Este cuestionario fue medido por una escala de 5 puntos donde 1 es nunca y 5 muy a menudo. Respecto a la consistencia interna, la escala presentó un Coeficiente Alpha de Cronbach: 0,79 a 0,94.

Para la realización de la escala de barreras para esta investigación se revisaron los ítems de cuestionarios descriptos, prestando especial atención a las escalas y/o estudios cualitativos que analizaban las barreras a la práctica deportiva de las mujeres. Estas escalas (Tabla 6), exceptuando la escala de Martínez del Castillo et al. (2005) y la pregunta multirrespuesta de Moscoso et al. (2009) que no presentaron datos psicométricos, informaron de una buena consistencia interna y fiabilidad.

Tabla 6

Escalas de barreras revisadas para el desarrollo y construcción del instrumento de medición

Instrumentos de barreras Autor/es Publicaciones	Estructura	Propiedades de la escala
<p>Escala de barreras de Kowall y Fortier (2007).</p> <p>En: Kowal, & Fortier (2007). Physical activity behaviour change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental. <i>Journal of Behavioral Medicine</i>, 30 (3), 233-242.</p>	<p>Escala de 14 ítems que incluyen: mis actividades diarias me dejan sin tiempo, no me gusta hacer ejercicio solo/a, falta de confianza y cansancio.</p> <p>Medición: Escala Tipo Likert de 7 puntos donde 1 es muy en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.</p>	<p>Consistencia interna: Coeficiente Alpha de Cronbach: 0,85.</p>
<p><i>Autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico</i> (ABPEF, Capdevila, 2005)</p> <p>En: Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. <i>Revista de Psicología del Deporte</i>, 15(1) 53-69.</p>	<p>Escala de 17 ítems agrupados en cuatro factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • imagen corporal / ansiedad física social (5 ítems) • fatiga / pereza (6 ítems) • obligaciones / falta de tiempo (3 ítems) • ambiente / instalaciones (3 ítems). <p>Medición: Escala tipo Likert de 0 a 10, donde 0 es poco probable y 10 muy probable.</p>	<p>Porcentaje de varianza explicado por los 4 factores extraídos: 62,72%</p> <p>Consistencia interna: Coeficiente Alpha de Cronbach: 0,85.</p>
<p><i>Escala de percepción de barreras para la práctica de AF</i>, Martínez del Castillo et al. (2005)</p> <p>En: Martínez del Castillo, Vázquez, Graupera, Jiménez Beatty, Alfaro, Hernández y Avelino (2005). <i>Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras</i>. Madrid, España: Ayuntamiento de Madrid.</p>	<p>Escala de 14 ítems agrupados en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • falta de tiempo (4 ítems), • características de la oferta (5 ítems) • competencia motriz, • edad y salud (5 ítems). <p>Medición: Escala Tipo Likert de 3 puntos donde 1 es nada verdad, y 3 totalmente verdad.</p>	
<p><i>The Physical Activity for Risk Reduction (PARR)</i> (Guan y Zhu, 1999; Zhu et al., 2001)</p> <p>En: Sit, Kerr & Wong (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-age Chinese women. <i>Psychology of sport and Exercise</i>, 9(3), 266-283.</p>	<p>Escala de 23 ítems agrupados en seis categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recursos y habilidades • aspectos psicosociales, • bienestar personal • tiempo, • inconvenientes de tipo climático • apoyo familiar y de amigos, <p>Medición: Escala Tipo Likert de 5 puntos donde</p>	<p>Consistencia interna: Coeficiente Alpha de Cronbach: 0,84</p>

5 es muy a menudo y 1 es nunca		
<p>Escala de barreras Sørensen y Gill (2008)</p> <p>En:</p> <p>Sørensen & Gill (2008). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. <i>Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports</i>, 18(5), 651-663.</p>	<p>14 ítems agrupados en 4 factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • barreras prácticas (5 ítems) • barreras afectivas/cognitivas (4 ítems) • barreras salud (3 ítems) • barreras prioritarias (2 ítems) <p>Medición:</p> <p>Escala Tipo Likert donde 3 es muy importante y 0 es no relevante.</p>	<p>Consistencia interna:</p> <p>Coeficiente Alpha de Cronbach:</p> <p>1º factor:0,83</p> <p>2º factor:0,80</p> <p>3º factor:0,65</p> <p>4º factor:0,51</p>
<p>Escala de barreras de Hovell, Sallis, Hofstetter, Spry, Faucher, Caspersen (1989)</p> <p>En:</p> <p>Cerin, Leslie, Sugiyama & Owen (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. <i>Journal of Physical Activity and Health</i>, 7, 451-459.</p>	<p>Escala de 8 ítems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preocupación sobre la apariencia • Mal tiempo • Mala salud • Falta de motivación • Falta de apoyo social • Falta de habilidades/conocimientos • Falta de instalaciones • Falta de tiempo <p>Medición:</p> <p>Escala de 5 puntos desde nunca a muy a menudo.</p>	<p>Consistencia interna:</p> <p>Coeficiente Alpha de Cronbach: 0,79-0,94</p>
<p>Pregunta abierta multirrespuesta de motivos de no práctica (sin incluir pasear) (Moscoso et al, 2009).</p> <p>En:</p> <p><i>Deporte, salud y calidad de vida</i></p> <p>Moscoso, D.; Moyano, E. (coord.)</p> <p>Obra Social Fundación La Caixa</p> <p>2009</p>	<p>15 ítems agrupados en respuestas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razones de carácter práctico (3 ítems) • razones estructurales (2 ítems) • razones de socialización (6 ítems) • razones vinculadas con la salud (2 ítems) • razones de elección personal (2 ítems) 	

2.4.3. Las barreras para la práctica deportiva de las personas adultas.

En los diferentes estudios analizados (Tablas 7 y 8) se puede observar como la percepción de barreras se ha modulado en el transcurso del tiempo conforme a los nuevos hábitos deportivos, nuevas formas de hacer deporte y cambios en las formas de vida, así como las transformaciones del tiempo de ocio, y también cómo esa modulación se realiza en función del sexo y edad de los sujetos, así como entre sujetos activos e inactivos.

A continuación se presentan las principales barreras a la práctica de actividad física de las personas adultas resultantes de la literatura revisada, analizadas desde las dimensiones propuestas por los modelos ecológico social.

Tabla 7

Revisión literatura internacional, barreras para la práctica de actividad física. Barreras personas adultas, barreras mujeres adultas.

Estudio personas adultas	Autores, nacionalidad y año	Metodología instrumentos	Características de la muestra N	Principales barreras detectadas
Participation in physical activity and sports in Singapore: Barriers and enablers	Koh, Wang, y Chew. Singapur 2014	Cuantitativa 6 Preguntas abiertas 2: ventajas/desventajas participación AFD 2: apoyo social (o falta de) para practicar AFD 2: factores que promueven u obstaculizan la práctica de AFD	Edad 21-63 años N=561 337 H 224 M	Desventajas de la práctica: lesiones, costo de tiempo. Disponibilidad de servicios y tiempo, los dos factores más importantes para practicar actividad física. Importancia apoyo social: factor importante para practicar (amigos, familiares, sport-partners y empleadores) Principales barreras : <ul style="list-style-type: none"> • empleo (30%), • la inaccesibilidad y la falta de disponibilidad de las instalaciones (22%) • la falta de tiempo (17%).
Gender Associated Perceptions of Barriers and Motivators to Physical Activity Participation in South Asian Punjabis Living in Western Canada	Caperchione, Chau, Walker, Mummery y Jennings. Canadá 2014	Cuantitativa Entrevista telefónica asistida por ordenador	Edad Mayores de 18 años N=204 Población del sudeste asiático viviendo en Canadá	Las mujeres presentaron con más frecuencia la falta de tiempo debido al trabajo y la familia y la falta de motivación <ul style="list-style-type: none"> • los hombres presentaron con más frecuencia factores medioambientales como barrera.
Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward	Amin, Waseem Suleman, Ali, Amira Gamal, y Al	Cuantitativa Cuestionario de barreras, 11	Edad 18-64 años	Barreras destacadas: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo (65,9%), para los hombres: empleo, sobrecarga de trabajo, mujeres: tareas domésticas.

Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA	Wehedy. 2011 Arabia Saudí	preguntas cerradas resultantes piloto.	N=2176 Muestreo proporcional polietapico	<ul style="list-style-type: none"> Falta de costumbres (60%) mencionada especialmente por las mujeres (aprobación de la familia, especialmente marido, tradiciones, restricciones, y condición de mujer). Las restricciones sociales y las tradiciones también mencionadas mujeres de mayor edad y con baja actividad física. La falta de lugares apropiados mencionado por el 55,4%. La falta de compañía (29,1%), especialmente entre las mujeres, La falta de dinero (28,2%), especialmente entre los hombres, Falta de interés (20,0%), especialmente entre el grupo de edad más joven.
Perceived Barriers to Exercise in Hispanic Adults by Level of Activity	Bautista, Reininger, Gay, Barroso y McCormick. USA 2011	Cuantitativa Cuestionario 16 ítems escala Tipo Likert 5 puntos desde 1 (nunca) a 5: (con mucha frecuencia)	Edad 18-96 N=398 61 H 334 M Muestra Hispano hablantes Sur de Texas	Diferencias de género en las barreras: falta de auto-disciplina y No tengo quien me cuide los niños para ir a hacer AFD, señalada más por las mujeres que por los hombres. Hombres: más falta de tiempo y cansancio 3 factores: Barreras Personales Barreras confort físico Barreras compromisos y obligaciones.
Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective	Cerin, Leslie, Sugiyama y Owen. Australia	Cuantitativa 2 cuestionarios por correo postal domicilio Cuestionario de barreras: Hovell et al. Scale, cuestionario cerrado	Edad 20-65 años N= 2194 Muestra de 2650	Falta de tiempo y falta motivación principales barreras, también salud y clima FACILITADORES: Acceso a instalaciones, espacios urbanos, variedad actividades,

	2010	de 5 puntos que va de nunca a muy a menudo	Estratificado según SES (estatus socioeconómico)	soporte social Tiempo y motivación más importante para mujeres y sujetos más jóvenes. Menos tiempo menores ingresos y tener niños
Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults	Shibata, Oka, Harada, Nakamura y Muraoka. Japón 2009	Cuantitativa Entrevista cerrada Cuestionario barreras cerrado escala Tipo Likert 4 puntos desde 1 (muy de acuerdo) a 4 (muy en desacuerdo)	Edad 20-79 N= 1932 970 H 962 M Muestra estratificada por edad, género y distribución poblacional	Hombres y mujeres tienen diferentes patrones de correlatos psicológicos, sociales y ambientales. Falta de tiempo, de energía y tener que realizar actividades diarias fueron señalados por las mujeres como barreras para la práctica de actividad física.
Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change	Sørensen y Gill. Noruega 2008	Cuantitativa Grupos de edad conformados a partir de una invitación a participar en un examen de salud gratuito previo rellenado de 2 cuestionarios escritos (enviados por correo) Cuestionario de barreras escala Tipo Likert 4 puntos donde 0 no relevante y 3 muy importante.	Edad 30-75 años N= 4.921 2212 H 2709 M Se enviaron 11288 invitaciones a mujeres y 10984 a hombres respondieron un 60,4% y 51,5% respectivamente.	Principales barreras: Falta de tiempo y energía: 48.8% Necesita más descanso y relajación: 43.2% Ganas de hacer otras cosas: 42.1% Problemas de salud: 41.4% No creo que sea importante para mi salud: 36.4% No me veo como una persona físicamente activa: 30.1% No me gusta hacer actividad física: 26.5% No creo que vaya a conseguir nada: 20.5% No tengo a nadie con quien hacerlo: 19.1 Me molestan los mareos: 14.1 Falta de oportunidad: 14.0 No me atrevo a hacer ejercicio: 7.6 Mujeres: más barreras, mayores puntuaciones en salud, cansancio, oferta y tiempo Igual sexos: No me gusta Edad: +Tiempo

				Salud más importante mujeres y mayores
Leisure-time physical activity barriers among border Mexican American women	Guinn y Vern. USA 2008	Cuantitativa Cuestionario auto-informe (en inglés y español) Para la percepción de barreras se utilizó un inventario (basado en Sallis, Hovell, 1990, 1992), medido a través de escala Tipo Likert 4 puntos	Edad 23-62 años N= 558 122 H 436 M El 94% de la muestra estuvo compuesta por sujetos de origen mexicano	Restricción interpersonal: falta de motivación Restricción estructural: falta de tiempo Diferencias (para ambas barreras) entre personas activas y personas inactivas. • Falta de motivación • Falta de tiempo • Problemas de salud • Falta de recursos • Falta de energía • Influencia social • Falta de habilidad • Temor a lesiones/seguridad
Relative Contribution of Psychosocial Variables to the Explanation of Physical Activity in Three Population-Based Adult Samples	De Bourdeaudhuij y Sallis. Bélgica 2002	Cuantitativa Cuestionario psicosocial estructurado Entrevista personal domiciliaria	Edad 16-65 años N=2390 Muestra dividida en tres grupos al azar según edad: 16-25, 35-45 y 50-65.	TIEMPO/TRABAJO: Falta tiempo más importante para ambos sexos Empleo TIEMPO-CULTURAL: Demandas familiares OFERTA: Acceso a oferta, clima, compañía Salud más importante en mujeres y mayores.
Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union	Zunft, Friebe, Seppelt, Widhalm, Remaut de Winter, Vaz de Almeida, Kearney y Gibney. EU 1999	Cuantitativa Encuesta cerrada de 12 preguntas (actitudes sobre la actividad física, peso corporal y salud) personal, cara a cara.	N=15239 15 Estados de la UE 1000 adultos para cada Estado miembro de la UE. Muestra representativa combinada, clasificación de los sujetos según sexo y edad (seis niveles) y nivel de educación.	Las barreras más importantes son los compromisos de trabajo o de estudio (28%) y la creencia de que no son los sujetos del tipo deportivo (25%). Considerable variación entre los países en el patrón de respuesta dentro de la UE. En España, trabajo/Estudios y no tener un tipo deportivo fueron las barreras más reportadas, seguidas por mala salud y sentirse mayores.
Physical Activity Preferences,	Booth, Bauman,	Cuantitativa	Edad	Falta de tiempo • Falta de motivación

Preferred Sources of Assistance, and Perceived Barriers to Increased Activity among Physically Inactive Australians	Owen y Gore. Australia 1997	Encuesta personal domiciliaria Lista de preferencias	18-78 años N=1232 Muestreo aleatorio sistemático bietápico	<ul style="list-style-type: none"> • Lesiones • No deportivo • Necesita descansar • Falta de compañía • Niños • Salud pobre • Persistencia • Falta de energía • Falta de dinero
Estudio mujeres adultas	Autores, nacionalidad y año	Metodología instrumentos	Características de la muestra N	Principales barreras detectadas
Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature	Abassi. 2014	Meta análisis	Selección de 34 artículos	<p>Los factores socioculturales actúan como principales obstáculos para las mujeres entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de niños • Trabajo doméstico • Creencias culturales • Aislamiento social • Medio ambiente (barrio) inseguro • La falta de apoyo social de la familia • Vivir en zonas rurales • Ausencia de instalaciones
Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice	McArthur, Dumas, Woodend, Beach y Stacey. Canadá 2014	Cualitativa interpretativa	Edad 40-62 N=53	<p>La barrera más común :</p> <ul style="list-style-type: none"> • demandas de la vida en el hogar y con los demás (rutina) • La falta de tiempo y síntomas de la menopausia no se identificaron como las barreras comunes.
"My first choice is to work out at work; then i don't feel	McGannon y Schinke.	Cualitativa Constructivismo social Caso único de estudio	Mujer 35 años, madre de niño de dos niños de 1 y 4 años.	La identidad madre fue construida dentro de los dos discursos principales: un discurso patriarcal de la familia y un

bad about my kids": A discursive psychological analysis of motherhood and physical activity Participation	Canadá 2012	Análisis crítico del discurso Duración: 16 semanas	Hombre 38 años	discurso feminista liberal que oscila entre buena madre/super madre, discursos que perpetúan las desigualdades y no facilitan el acceso a la mujer a la actividad física.
Midlife women's negotiations of barriers to and facilitators of physical activity: implications for counselors.	Hendry, Solmon, Choate y Landry. USA 2010	Cualitativa Estudio de casos Entrevista Semi-estructurada Y en profundidad	Edad 45-60 años N=20 Mujeres perimenopáusicas voluntarias de consulta ginecológica	3 factores de análisis: 1.- Negociación con la auto-medicación: la medicalización de los cuerpos: definición de la salud bajo parámetros médicos tradicionales. Patologización del sobrepeso; 2.- negociación de factores socioculturales: normas sociales y expectativas de género 3.- Negociación con el auto-concepto y participación en la actividad física
Older adults' perceived physical activity enablers and barriers: a multicultural perspective	Mathews, Laditka, Laditka, Wilcox, Corwin, Liu, Friedman, Hunter, Tseng y Logsdon. USA 2010	Cualitativa Focus groups (42 grupos de diferentes etnias) Guía de discusión de 9 ítems. Encuesta cerrada.	Edad 50-90 años N=396 Muestra en 9 estados de USA cada grupo conformado por un 80% de la misma etnia	Las barreras son diferentes según los grupos étnicos, las más citadas son: • Problemas de salud (corazón, huesos) • Miedo a las caídas (lesiones) • Inconvenientes de la actividad física (molestias) • Inconveniencia de horarios (despertarse temprano) • Construcción medioambiental • Falta de conocimiento • Problemas de dinero
Addressing the challenger, barriers, and enablers to physical activity participation in priority women's groups.	Caperchione, Mummery y Joyner. Australia 2009	Cualitativa Focus groups (10) heterogéneos en número (desde un grupo de 4 miembros hasta	N= 78 Mujeres seleccionadas de un programa piloto del Estado australiano para la mejora de la participación de las mujeres en la	Factores psicológicos y cognitivos: • Falta de tiempo debido a la familia y a las responsabilidades familiares (tareas domésticas) • Baja autoestima, imagen corporal pobre Factores socio-culturales: • Instalaciones inaccesibles

		uno de 27) Discusión semi-estructurada	actividad física (WALK) 1 grupo madres con hijos pequeños, 2 grupos de mujeres que trabajan, 2 grupos de mujeres mayores de edad, 2 grupos CALD (diversidad cultural y lingüística) y 3 grupos de mujeres indígenas	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas con el cuidado de hijos • Problemas de seguridad • Barreras culturales (preferencia actividades tradicionales) Factores medioambientales: <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad: tráfico, condiciones de iluminación, animales sueltos • Falta de monitores • Costes asociados: transporte, cuidado infantil, equipo adecuado • Condiciones climáticas
Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women	Sit, Kerrb y Wong. China 2008	Cuantitativa Respuesta por correo. Cuestionario de barreras: PARR, 23 ítems medidos por escala de 5 puntos donde 5 es muy a menudo y 1 nunca.	Edad 30-59 años N=360	Barreras: Media: . Tiempo: 3.01 . Recursos o habilidades: 2.71 . Apoyo (soporte) familiar y de amigos: 2.68 . Bienestar personal: 2.65 -Psicosocial: 2.64 . Inconvenientes climáticos: 2.62
Low-income women's perceived barriers to physical activity: focus groups results	Hoebeke. USA 2008	Cualitativa Focus groups (3) Cuestionario datos demográficos y nivel de actividad física Preguntas abiertas para la detección de barreras	Edad 18-60 años N= 14 Mujeres de bajos ingresos (igual o inferior a las Pautas del Nivel Federal de Pobreza de 2000) reclutadas mediante anuncio e invitación personal. Grupo de mujeres afroamericanas, latinas y de raza caucásica.	Más mencionados: entre 49 y 120 respuestas. <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga • Cultura • Problemas de salud • Falta de quién cuide a los niños • Falta de aliento Frecuentemente mencionados: entre 32 y 45 respuestas. <ul style="list-style-type: none"> • Clima • Falta de motivación • Limitaciones de tiempo • Malestar físico • Timidez Menos mencionados: entre 6 y 26

				respuestas. <ul style="list-style-type: none"> • Falta de resultados • Falta de dinero • Falta de transporte • Menos tiempo para la familia y amigos • Baja autoestima • Barrio (vecindario) inseguros
A preliminary analysis of barriers, intentions, and attitudes toward moderate physical activity in women who are overweight	Jewson, Spittle y Casey. Australia 2008	Cualitativa Barreras identificadas a partir de dos preguntas abiertas Cuestionario cerrado de actitudes e intenciones hacia la práctica de la actividad física (11 ítems escala Tipo Likert de 7 puntos, donde 1 muy probable y 7 poco probable)	Edad 25-71 años N=30 Mujeres con sobrepeso reclutadas en un programa de pérdida de peso.	Barreras en mujeres activas: <ul style="list-style-type: none"> • Clima: 35% • Tiempo: 35% • Enfermedad: 24% • Lesiones: 24% • No hay barreras: 18% • Familia: 18% • Tiempo de viaje: 12% • Cansancio: 12% • Demasiada pereza: 12% • Sobrepeso: 6% • TV: 6% • No les gusta la actividad: 6% Barreras en mujeres inactivas: <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 54% • Demasiada pereza: 46% • Salud: 39% • Familia: 31% • Enfermedad: 18% • Lesiones: 15% • Clima: 15% • Localización: 15% • Costos: 15% • No tener amigo (solo): 8% • Inseguridad: 8% • Cansancio: 4%
				Mi familia viene primero (obligaciones)

Mi familia viene primero (My family comes first): physical activity issues in older Mexican American women	Gonzáles y Keller. USA 2004	Cualitativa Focus Groups (3) en inglés y español Entrevista semi-estructurada Preguntas abiertas	Edad 48-65 años N= 10 Mujeres posmenopáusicas de un centro comunitario.	familiares) • No tiempo para mí (Falta de tiempo) • Gran amiga (Falta de apoyo social) • Pereza • Cansancio • Falta de motivación • Problemas de salud
Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial–ethnic groups of U.S. middle-aged and older-aged women.	King, Castro, Wilcox, Eyler, Sallis y Brownson. USA 2000	Cuantitativa Estudio transversal de la actividad física en mujeres Encuesta a muestra representativa	Edad >40 años N=2912M Muestra representativa de mujeres de categorías étnico-raciales Encuesta telefónica: conglomerado polietápico	Las obligaciones de cuidado y la falta de energía se percibieron como las barreras más importantes.

Tabla 8 Estudios de hábitos deportivos en Europa, España y Comunidad de Madrid y Madrid. Características

Estudio	Special Eurobarometer 412, Wave EB80.2	Ideal democrático y bienestar personal Encuesta hábitos deportivos en España	Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas	Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España	Deporte, salud y calidad de vida	Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid	Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: hábitos, demandas y barreras
Autores y año	Comisión Europea 2014	García Ferrando, y Llopis CSD/CIS 2011	Vázquez Instituto de la Mujer 1993	Telecyl Instituto de la Mujer 2006	Moscoso y Moyano, (coord.) Obra Social Fundación La Caixa 2009	Rodríguez Romo, , Mayorga, Merino, Garrido y Fernández del Valle. Comunidad de Madrid 2005	Martínez del Castillo (Dir.), Vázquez, Graupera, Jimenez Beatty, Alfaro, Hernández y Avelino. Ayuntamiento de Madrid 2005
Ámbito	Europeo (28 Estados)	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Comunidad Autónoma	Municipal
Metodología Instrumentos	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria Cuestionario barreras:	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria Cuestionario barreras: cerrado,	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria Cuestionario barreras: cerrado,	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria	Cuantitativo Encuesta telefónica asistida por ordenador (CATI)	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria Cuestionario barreras cerrado,	Cuantitativo Encuesta personal domiciliaria Cuestionario barreras cerrado, escala Tipo

	cerrado, 1 sola respuesta	máximo 2 respuestas	1 sola respuesta			máximo dos respuestas en orden de importancia	Likert 1-3, donde 1 nada verdad, 3 totalmente verdad.
Característica de la muestra	Edad mayores de 15 años	Edad 15 a 75 años	Edad 15-64	Edad Más de 15	Edad 16-79	Edad 15-69	Edad 30-64
Tipo de muestreo	Polietápico, Estratos de grupos de edad y sexo	Polietápico Estratificado conglomerados, cuotas edad y sexo	Estratificadas por comunidades autónomas y municipios y grupos de edad y sexo.	Bietápico Estratificado Comunidades autónomas y municipios y estratificado sexo y grupos de edad	Telefonía fija y móvil. Estratos de grupos de edad y sexo	Polietápico, Estratificado grupos de edad y sexo y territorio	Polietápico Estratificado territorios y edad, con cuotas de sexo
	N=27.919	N=8925 4.398 V 4.521 M	N=5024 2.493 V 2.530 M	N=6.125 2.860 V 3.265 M	N=2018 976 V 1.042 M	N=625 304 V 321 M	N=660 M

2.4.3.1. Barreras relacionadas con las obligaciones y el tiempo.

Desde las dimensiones que plantea el modelo ecológico social se puede observar que la mayoría de barreras a la práctica de actividad física que informan las personas adultas se encuentra en la dimensión obligaciones-tiempo y dentro de ellas, la falta de tiempo ha sido la barrera más indicada por la mayoría de las investigaciones. La dificultad para generar tiempo para practicar fue el obstáculo indicado mayoritariamente, siendo mencionada por el 42% de la población europea encuestada en *Eurobarómetro* (EC, 2014).

Como se ha dicho, la falta de tiempo (y sus diferentes formas, como se desarrollará a continuación) fue la barrera más percibida por los adultos de los estudios revisados de la literatura, destacando, muchos de ellos, diferencias de género. La falta de tiempo se relacionó en las mujeres con el cuidado, las responsabilidades familiares y tareas domésticas (Abassi, 2014; Caperchione et al., 2014; McArthur et al., 2014; Bautista et al., 2011; Caperchione et al. 2009; Shibata et al., 2009; Moscoso et al., 2009; Hoebecke, 2008; Sit et al., 2008; IM, 2006) y en los hombres con el empleo y responsabilidades laborales (Caperchione et al., 2009; Moscoso et al., 2009; IM, 2006). La percepción de no tener tiempo personal también ha sido analizada por estudios como el de Gonzáles y Keller (2004), ocupando un segundo lugar detrás de *Mi familia viene primero*, y por un 14,8% de las mujeres analizadas por Kowal y Fortier (2007), muy por debajo de las actividades diarias y las ocupaciones familiares. La forma en que se presenta esta barrera para estos autores tiene que ver con el rol de cuidado que se les atribuye a las mujeres y la construcción de su tiempo libre a partir de ese rol, coincidente con Abbasi (2014) y Mc Gannon y Schinke (2012) que la razón más mencionada por las mujeres es la falta de tiempo atribuible a una extensa lista de responsabilidades que deben cumplir como mujer.

La falta de tiempo estuvo relacionada con barreras de la dimensión individual de falta de energía (Sørensen y Gill, 2008), y también se ha asociado a personas activas e inactivas, siendo esta barrera significativamente superior entre los sujetos inactivos que los activos (Guinn y Vern, 2008; Jewson et al., 2007).

El motivo de no práctica ocupación por trabajo/estudio ha sido señalado en la Unión Europea por Zunft et al. (1999), siendo la barrera más señalada en la mayoría de los países de la Unión., exceptuando Bélgica, Finlandia, Alemania, Portugal y Suiza.

La falta de tiempo se presenta como el principal motivo por el cual la gente no hace suficiente deporte en las *Encuestas sobre los hábitos deportivos en España* del CSD/ CIS (García Ferrando y Llopis, 2011) la falta de tiempo libre ha sido una constante durante 20 años con una clara evolución, como se puede observar en la Tabla 9 (García Ferrando y Llopis, 2011). Esta barrera fue señalada por 46% de los encuestados en el año 1990, por el 52% de los entrevistados en el año 2000, el 62% de los del 2005 y el 64% de la muestra del año 2010.

Tabla 9

Motivos por los que la gente no hace suficiente deporte. 2010-1990

Motivos	1990	2000	2005	2010
Falta de tiempo libre	46	52	62	64

Fuente: García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010* p. 127. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes

La falta de tiempo también fue la barrera o el motivo de no práctica más mencionado en los dos estudios del IM (Figura 6), con más de una década de diferencia entre ellos. Fue señalado por el 49% de los encuestados en el estudio de Vázquez (1993), de los cuales el 47% eran hombres y el 50% mujeres (Vázquez, 1993) mientras que en el estudio realizado por el IM, (2006), la falta de tiempo fue medida en dos

barreras diferentes: falta de tiempo para compatibilizar con el trabajo, señalada por el 39,9% de los hombres y por el 27,5% de las mujeres y la falta de tiempo para compatibilizar con las responsabilidades familiares, señalada por el 5,1% de los hombres y por el 17,3% de las mujeres, principalmente señalado por las mujeres de entre 30 y 49 años, debido a que las cargas familiares en estas edades suelen ser superiores, dado que en este intervalo se encuentra la edad media de entrada al matrimonio, así como de tenencia del primer hijo/a.

Figura 6. La falta de tiempo en los estudios del IM separados por género, en porcentajes.

Fuente: IM, 1993 y 1995.

Esta barrera fue considerado el principal motivo de no practica, y éste fue señalado por el 38,1% de los encuestados, en el estudio *Deporte, salud y calidad de vida* (Moscoso et al., 2009) aunque este estudio destaca el tema de la falta de tiempo como una cuestión generacional: el 58,1% de las mujeres jóvenes frente el 10,9% de las

mayores y el 60,6% de los varones jóvenes frente el 8,7% de los mayores, observación también realizada por Rodríguez Romo et al. (2009) en Madrid, la falta de tiempo como abandono de la práctica (mencionada por el 24,4 % de la población entrevistada) fue más señalada entre los jóvenes (15 y 19 años y 20 y 29 años; perdiendo relevancia entre los 45 y 69, donde la falta de tiempo es sustituida por las obligaciones laborales y familiares. Las mujeres de la DL de Madrid, según el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) señalaron la falta de tiempo como principal barrera, incluidas en un grupo de barreras comunes junto con empleo actual, tareas del hogar, horario inadecuado y cuidado de hijos y/o familiares (Tabla 12), mientras que para las mujeres de la demanda ausente (DA) la barrera falta de tiempo no ocupó el primer lugar (no fue el principal obstáculo percibido) sino que se encuentran señalada en 6º orden de incidencia, al igual que las señaladas anteriormente relacionadas con las ocupaciones (Tabla 10).

2.4.3.2. Barreras relacionadas con las relaciones sociales e interpersonales.

Las barreras interpersonales o relacionadas con el entorno social fueron señaladas como importantes e influyentes a la hora de practicar actividad física (Giles Corti y Donovan, 2002). Participar con los demás y recibir el apoyo de los demás es un facilitador para que haya adultos más activo, de esta manera, los adultos que perciben mayores niveles de apoyo de familiares y amigos tienden a ser más activos (Orsega, Payne, Mowen, Hua-Ho y Godbey, 2007). La falta de ese apoyo social ha sido visto como un impedimento para la práctica de AFD (Abassi, 2014; Guinn y Vern, 2008; Sørensen y Gill, 2008).

El apoyo social en el reparto de tareas es una barrera informada por adultos en numerosos estudios (Koh et al., 2014; Amin et al., 2011; Booth et al., 2002) y se ha relacionado directamente, como ya se ha mencionado, con las barreras de la dimensión

obligaciones tiempo; las responsabilidades familiares y tareas domésticas las fueron razones argumentadas para la falta de tiempo (Caperchione et al. 2009; Sit et al., 2008). En este sentido, la falta de tiempo para compatibilizar con las responsabilidades familiares, señalada por el 5,1% de los hombres y por el 17,3% de las mujeres españolas (IM., 2006).

2.4.3.3. Barreras individuales.

Desde las dimensiones del Modelo Ecológico Social, las barreras individuales estuvieron fuertemente asociadas con la actividad física (Booth, Bauman y Owen, 2002; Giles Corti y Donovan, 2002), los adultos con confianza y facilitadores fueron más propensos a realizar actividad física (Sallis y Owen, 1999). Los factores que más se han estudiado de esta dimensión son la falta de conocimiento acerca de los beneficios de practicar actividad física, la motivación y el sentirse demasiado viejo.

Con respecto a las barreras individuales fueron mencionadas por ambos sexos la falta de motivación, que no le gusta practicar o tener otras prioridades (Cerin et al., 2010; Sørensen y Gill, 2008), así como la falta de costumbre, especialmente en las mujeres (Amin et al., 2011; Bautista et al., 2011), cuestiones relacionadas con la salud (Cerin et al., 2010; Sørensen y Gill, 2008; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002), el cansancio, la pereza o falta de energía (Bautista et al., 2011; Sørensen y Gill, 2008, Booth et al., 1997).

No me gusta o la falta de motivación se asocian a la falta de participación de actividad física durante el tiempo de ocio, según Cerin et al. (2010), fue señalado por el 26,5% de los sujetos del estudio de Sørensen y Gill, (2008), y fue frecuentemente mencionado por los entrevistados en el estudio de Hoebeke (2008). No me gusta hacerlo sola fue una barrera para el 12,8% las mujeres del estudio de Kowal y Fortier (2007).

La salud como percepción de obstáculo para la práctica deportiva fue señalada en diversos estudios. Para Mathews et al. (2010) esta barrera fue citada por todos los grupos étnicos entrevistados, bajo la forma de problemas de salud (corazón huesos) y miedo a las caídas (lesiones), aunque destaca que los problemas de salud son más frecuentes entre grupos afroamericanos, blancos no hispanos e indígenas americanos. Según M. Sørensen y Gill, (2008), las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en esta barrera en todas las etapas, así como las diferencias de edad fueron significativas entre los grupos de edad más jóvenes y más mayores. Según Cerin et al. (2010), los problemas de salud presentados como obstáculos tienen que ver con la falta práctica de actividad física.

El 20% de los europeos indicaron como segundo obstáculo para la práctica (después de la falta de tiempo) la barrera no me gusta/ no me interesa (*Eurobarómetro*, EC, 2014), también es el 2º motivo según la *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España* (García Ferrando y Llopis, 2011) y percibida por un 36% de la población. En Vázquez (1993), esta barrera fue señalada por el 14% de las mujeres y el 11% de los varones, ocupando el 3º lugar como motivo de no práctica mientras que en el estudio del IM (2006), apenas hay percepción de esta barrera (1,2%). Al igual que con el tiempo, Moscoso et al. (2009), ven diferencias generacionales en esta barrera, aunque esta vez no tan acusadas: el 14,9% y el 9,5% de las mujeres jóvenes y mayores respectivamente, y el 8,7% y el 12% de los varones jóvenes y mayores respectivamente (aunque aquí se ha invertido ligeramente la elección) señalaron como obstáculo no me gusta/no me interesa. En Madrid ha sido percibida como inhibidora del interés por un 69% de las mujeres de la DA del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005).

La edad ha sido mencionada por un 27% de la población analizada por el García Ferrando y Llopis (2011) ocupando un 3º lugar, un 11% y 14% para las mujeres y los varones encuestados por Vázquez (1993) y un 14,4% y 13,6% para las mujeres y

varones de IM, (2006). Según el estudio de Moscoso et al. (2009), la edad no es uno de los principales motivos de abandono de la práctica, percibido sólo por el 8,8% de las mujeres mayores y el 20% de los hombres mayores. Las mujeres y los hombres jóvenes no manifestaron tener en la edad un motivo de no práctica. Para los sujetos de la DL (Martínez del Castillo et al., 2005) de Madrid, sentirse mayor ha sido percibida por un 5,1% de la población y por el 10% de la población del estudio de Rodríguez Romo et al. (2005).

La Pereza/desgana es otro motivo de no práctica destacado, percibido por el 8% y el 9% de las mujeres y los hombres encuestados por Vázquez (1993), por el 17,6% y el 15,6% de las mujeres y los hombres del IM (2006) así como también percibido por el 23% del estudio de García Ferrando y Llopis (2011). El 8,8% y el 5,8% de las mujeres jóvenes y mayores y el 11% y el 6,1% de los hombres jóvenes y mayores del estudio de Moscoso et al. (2009) también lo han señalado como motivo de no práctica. En Madrid, la pereza ha sido una variable inhibidora de la posibilidad de práctica para el 81% de los sujetos de la DA (Martínez del Castillo et al., 2005) y para un 7,6% de los analizados por Rodríguez Romo et al. (2005).

Los motivos de salud han sido percibidos como barreras por el 13% de los europeos (*Eurobarómetro*, EC 2014), por 42% y el 24% de las mujeres y de los hombres mayores encuestados en el estudio de Moscoso et al. (2009), situación que destaca por sobre los encuestados jóvenes (un 7,9% por igual para las mujeres y hombres jóvenes); para Vázquez (1993), esos resultados se quedan en un 7% y 11% para mujeres y hombres respectivamente, 10,7% y 12,5 para las mujeres y hombres del IM (2006), y un 14% según la *Encuestas sobre los hábitos deportivo en España* (García Ferrando y Llopis, 2011). En Madrid, el mal estado de salud fue percibido por el 9% de los sujetos de la DL, los impedimentos físicos por el 8,7% y el temor a hacerse daño por

el 7% de los sujetos de esta demanda. En cambio, los sujetos de la DA han percibido los motivos de salud en un 43% como barrera, los impedimentos físicos en un 40% y el temor la daño en un 38%. Para los sujetos del estudio de Rodríguez Romo et al. (2005), la salud y el miedo a las lesiones fueron percibidos como barreras por un 15,8% de la población.

La falta de costumbre: Moscoso et al. (2009) la señalan como razón de no práctica, en un 9,4% de las mujeres y un 8,7% de los varones mayores, no así las mujeres y varones jóvenes. Este motivo se puede equiparar, con matizaciones, al valorado por García Ferrando y Llopis (2011): no le enseñaron en la escuela, percibido por el 6%, y con él: no de joven de Vázquez (IM, 1993) percibido por el 2% de la población.

Por último, la falta de experiencia ha sido percibida por un 2% según Vázquez (IM, 1993), por un 3,8% de las mujeres y un 3% de los hombres analizados en 2006 por el IM y por un 3,5% según Moscoso et al. (2009).

Tabla 10

Barreras percibidas en la Comunidad de Madrid, para la DL y la DA, en porcentaje

Demanda Latente		Demanda Ausente	
Barreras comunes, percibidas por la mayoría (bastante y totalmente verdad)		Barreras comunes, percibidas por la mayoría (bastante y totalmente verdad)	
Falta de tiempo	85	Hacer otras actividades	81
Empleo actual	79	Pereza de incorporar nuevos hábitos	81
Tareas del hogar	74	Cansancio	70
Horario inadecuado	61	No me gusta	69
Cuidado hijos y/o familiares mayores	52	Tareas del hogar	60
Barreras por limitaciones o carencias de la oferta deportiva		Barreras relacionadas con las ocupaciones	
Precio alto	40	Falta de tiempo	58
Las instalaciones o espacio están lejos	35	No sirvo para esto	48
No saber dónde hacer la actividad deseada	31	No sé cómo hacerla	44
No haber sitio donde realizar actividad deseada	25	No veo utilidad	46
Horarios inadecuados	61		
Barreras relacionadas con características y situaciones personales de edad, salud o competencias motrices		Barreras inhibitoras del deseo o de la posibilidad de practicar	

No sentirse hábiles en la actividad deseada	17 Problemas de salud	43
Mal estado de salud	9 Impedimento físico	40
Impedimento físico	8.7 Cuidado de hijos y/o familiares	40
Temor a hacerse daño	7 Empleo	38
Sentirse mayor	5.1 Temor a hacerse daño	38
	Personas como yo no hacen ejercicio	32
	Es perder el tiempo	40
<hr/>		
Barreras relacionadas con la oferta de servicios de actividades		
<hr/>		
	No tener información	39
	No hay sitios	37
	Precio alto	35
	El sitio está lejos	23

Fuente: Martínez del Castillo et al. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid.

2.4.3.4. Barreras relacionadas con la comunidad, la organización y las instituciones.

Las Barreras Comunidad-Institucionales interactúan también como influencias claras. Un entorno físico favorable (ya sea construido o natural) se asocia claramente con una mayor participación (Giles Corti y Donovan, 2002). Las influencias ambientales incluyen la accesibilidad, las oportunidades, la oferta deportiva, la seguridad, componentes estéticos.

Con respecto a las barreras institucionales y/o de organización relacionadas con la oferta aparece como importante para ambos sexos el clima (Amin et al., 2011; Cerin et al., 2010; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002), el precio (Amin et al., 2011; Cerin et al., 2010; Sørensen y Gill, 2008; Booth et al., 1997) o no tener compañía (Cerin et al., 2010; Sørensen y Gill, 2008), apareciendo como más importantes para las mujeres los déficits de espacios y actividades (Amin et al., 2011; Cerin et al., 2010; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002) y la seguridad (Guinn y Vern, 2008).

Fueron señalado como limitación las instalaciones inaccesibles (Amin et al., 2011; Caperchione et al., 2009; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002), la falta de monitores y costes asociados: transporte, cuidado infantil, equipo adecuado (Mathews et al., 2010; Caperchione et al., 2009).

Las instalaciones y la oferta deportiva también fueron percibido como barrera para la práctica deportiva, señalado por un 35% de españoles (García Ferrando y Llopis, 2011), por un 4% en el estudio de Vázquez de 1993 y por un 5,5% de mujeres y 4,9% de hombres en el estudio del IM de 2006. Los sujetos de la DL de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2005), señalaron como variables inhibidoras todas las relacionadas con la oferta deportiva, en un 35% las instalaciones lejos, en un 31% no saber dónde realizar la actividad y un 25% que no hubiese un sitio donde realizar. Los

sujetos de la DA del mismo estudio también percibieron las mismas barreras, en un 37% el no tener sitios, en un 39% no tener información y en un 23% que el sitio esté lejos. Rodríguez Romo et al. (2005) analiza esta barrera como una sola razón de abandono: falta de apoyos, estímulos, recursos e instalaciones, y ha sido percibida por el 8,2% de la población, siendo un 5,3% hombres y un 11% mujeres.

El precio ha sido una razón percibida como barrera, señalada por un 10% de europeos (*Eurobarómetro*, EC, 2014), bajo la forma de razones económicas por un 24% según el García Ferrando y Llopis (2011), un 2% según Vázquez en 1993 y un 4,7% según Moscoso et al. (2009). En Madrid el precio entra dentro de las características de la oferta según Martínez del Castillo et al. (2005), señalado por el 40% de los sujetos de la DL y por el 35% de los de la DA.

2.5. Innovaciones y alternativas de conciliación.

Las alternativas de conciliación se presentan como una serie de iniciativas y medidas facilitadoras de la conciliación del tiempo de trabajo y ocupaciones y el tiempo de ocio activo y saludable; si bien en estudios que analizan las barreras a la práctica de actividad física se hacen recomendaciones sobre cuáles serían las medidas facilitadoras para la práctica (Rodríguez Romo et al., 2009) en pocos se plantea un estudio de tipo cuantitativo de cuáles son las medidas más importantes identificadas y valoradas por los mismas personas que presentaron barreras específicas. Uno de esos estudios es el que realizan Martínez del Castillo et al. (2005) en el municipio de Madrid y que presenta, ante la identificación de barreras concretas que impiden la AFD, una serie de medidas de conciliación e innovación, tanto para las personas de la DL como de la DA.

A las mujeres entrevistadas y categorizadas como DL y DA según el tipo de práctica, y que declararon totalmente o bastante verdad que sus barreras eran el

desempeño de las tareas domésticas y/o el cuidado de los hijos y/o familiares mayores y/o las circunstancias de empleo remunerado, se les sometió a la valoración de una serie de propuestas como alternativas de conciliación.

Un 70% de las mujeres no practicantes pero deseosas de hacerlo (DL) que manifestaron que su barrera eran las tareas del hogar declaró, como se puede observar en la Tabla 11, que una mayor implicación de su pareja le permitiría practicar AFD. Un 50% declaró también que una mayor implicación de los hijos/as le permitiría practicar AFD. Las mujeres no practicantes y no deseosas de hacerlo (DA) asimismo valoraron en un 49,5% que una mayor implicación de sus parejas le permitiría practicar AFD; un 35% también expresó que una mayor implicación de sus hijos se lo permitiría.

Tabla 11

Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con tareas del hogar en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)

Alternativas de conciliación	Demanda Latente	Demanda Ausente
Implicación pareja	70,5	50
Implicación hijos	51,7	35,3

Fuente: Adaptación Martínez del Castillo et al. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid.

Aquellas que indicaron que su barrera era el cuidado de hijos/as y/o familiares mayores valoraron como iniciativa positiva la programación de actividades conjuntas en la instalación deportiva (ID), en el mismo horario de actividades para ella y para sus hijos/as (73,6%). También valoraron que hubiera ludoteca y una guardería en la propia ID (59-56%). Por último, la posibilidad de que hubiera una guardería por horas o una ludoteca en el barrio fue valorada por el 32 y 43% respectivamente. Un 50,7% de mujeres no practicantes y no deseosas de hacerlo (DA) valoraron como positivo la

programación en la ID en el mismo horario de actividades para ella y sus hijos y/o familiares mayores; un 40% y un 42% de estas mujeres también valoraron como positivo que en la ID hubiera ludoteca y una guardería para sus hijos/as. La ayuda de otros familiares, amigos o vecinos en el cuidado de los suyos fue valorada por el 34% de las mujeres de esta demanda, y, por último, la iniciativa de que hubiera una guardería por horas o una ludoteca en el barrio fueron las menos valoradas con un 33 y 34% respectivamente (Tabla 12).

Tabla 12

Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con cuidado de los hijos y/o familiares en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)

Alternativas de conciliación	Demanda Latente	Demanda Ausente
Guardería en ID	56,9	42
Ludoteca en ID	59,5	40
Horarios simultáneos	73,7	50,7
Guardería en barrio	32,7	28,6
Ludoteca en barrio	43,5	32,9
Ayuda de familiares	53	33,8

Fuente: Adaptación Martínez del Castillo et al. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid.

En el caso de que la barrera proviniera de las circunstancias de su empleo un 88% de las mujeres adultas de la DL valoró como positivo la organización en el propio centro de trabajo de AFD. Un 86% y 85% respectivamente valoró también que le dejaran adaptar su horario o que hubiese flexibilidad horaria, un 70,4% declaró que la jornada continua podría ser beneficiosa y trabajar cerca de casa, trabajar en la propia casa o tener un contrato parcial fueron valorados por el 47%, 33% y 32%

respectivamente. En el caso de las mujeres de la DA valoraron, en un 68% como positivo, la organización en el propio centro de trabajo de actividad física. Un 64% y 62% de estas mujeres también valoraron como iniciativas que le dejaran adaptar su horario laboral y la flexibilidad horaria. Asimismo, que hubiese jornada continua fue valorado por un 61%. Iniciativas como trabajar cerca de casa, trabajar en la propia casa o tener un contrato parcial fueron valoradas por el 48%, 32% y 16% respectivamente (Tabla 13).

Tabla 13

Valoración de alternativas de conciliación de la AFD (bastante-totalmente) con el empleo en las mujeres adultas de la DE y DL de Madrid en 2005 (en porcentajes)

Alternativas de conciliación	Demanda Latente	Demanda Ausente
Jornada continua	71,2	62,1
Horarios flexibles	85,8	62,1
Horario adaptado	86,4	64,2
Contrato tiempo parcial	24,4	17,2
Trabajo más cerca	57,4	49,3
Trabajo en casa	32,9	31,8
AFD en el centro de trabajo	88,3	68,7

Fuente: Adaptación Martínez del Castillo et al. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid.

Para concluir este marco teórico cabe destacar que si bien, como se ha planteado, las barreras para la práctica de las mujeres como conjunto fueron analizadas desde una perspectiva cualitativa, pocos son los estudios cuantitativos que se centran en este aspecto, destacando el estudio de mujeres de mediana edad chinas realizado por Sit et al. (2008), el de las mujeres étnico-racial llevado a cabo por King et al. (2000) y el de Martínez del Castillo et al. (2005), que estudia las mujeres adultas del municipio de Madrid y menos frecuente aún los cuestionarios validados, por ello se consideró de gran interés la posibilidad de generar un instrumento de medición específico para las barreras a la práctica de la AFD, desde el enfoque del modelo ecológico social y realizado desde una perspectiva de género, así como detectar innovaciones y alternativas de conciliación.

3. OBJETIVOS

Los objetivos generales de la presente tesis doctoral fueron:

1. Desarrollar y validar un instrumento para valorar la percepción de barreras para la práctica de actividad física y deportiva (en adelante AFD) de la población adulta desde el modelo ecológico social.
2. Analizar si las barreras para la práctica de AFD y las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el empleo, el cuidado de hijos e hijas y las tareas del hogar como barreras para la práctica son diferentes en la población adulta de la Comunidad de Madrid en función del género y del tipo de demanda.

Los objetivos específicos planteados fueron:

- a. Analizar las propiedades métricas de los ítems, la fiabilidad y la validez de constructo del instrumento desarrollado.
- b. Analizar la presencia de barreras para la práctica de AFD, mediante el instrumento desarrollado, identificando las posibles diferencias en función del género y del tipo de demanda.
- c. Analizar las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el empleo como barrera para la práctica de AFD, identificando las posibles diferencias en función del género y el tipo de demanda.
- d. Analizar las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera para la práctica de AFD, identificando las posibles diferencias en función del género y el tipo de demanda.

OBJETIVOS

- e. Analizar las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con las tareas del hogar como barrera para la práctica de AFD, identificando posibles diferencias en función del género y del tipo de demanda.

4. METODOLOGÍA

4.1. Universo y muestra del estudio.

El universo de estudio fueron todas las personas adultas, entre 30 y 64 años cumplidos, empadronadas en la Comunidad de Madrid. Según el Padrón Municipal a 1 de enero de 2011, este universo era 3.386.244 personas (INE, 2011), constituido por un 51,73% de mujeres y un 48,27% de hombres.

Con respecto a la muestra teórica y dados los recursos finalmente disponibles, se optó por las siguientes opciones en cuanto a su diseño (Sierra Bravo, 2006; Santesmases, 2005; Rodríguez Osuna, 2000; Miquel, Bigné, Lévy, Cuenca, y Miquel, 1996).

- Tamaño de la muestra. Se seleccionaron 360 personas para que con un nivel de confianza del 95,5%, el error máximo de estimación en la situación más desfavorable posible ($p=q$) fuese del $\pm 5,27\%$ (Sierra Bravo, 2006).

- Tipo de muestreo. Se utilizó un muestreo probabilístico polietápico (Santesmases, 2005; Miquel et al., 1996; Rodríguez Osuna, 1991).

Las unidades de la primera etapa de este estudio fueron treinta y seis municipios elegidos aleatoriamente de los listados de municipios según tamaño demográfico del INE en 2011. En concreto se extrajeron dos municipios por cada uno de los siguientes tamaños demográficos: menos de 10.000 habitantes; 10.001 a 50.000; 50.001 a 100.000; más de 100.001). Las unidades de segunda etapa fueron todos los barrios existentes en cada uno de los municipios, eligiéndose en cuáles de ellos se iban a aplicar los cuestionarios, mediante elección por sistema aleatorio simple sin reemplazamiento. En cada uno de los barrios seleccionados, las unidades de tercera etapa fueron las calles de inicio de la ruta (conjunto de diez entrevistas a aplicar en esa zona); dicha elección se

efectuó al azar sobre el callejero de la ciudad. A partir de ahí eran los entrevistadores y entrevistadoras quienes continuaban con la selección polietápica, aplicando los criterios de elección que se les indicaron (partiendo de los criterios de los estudios mediante ruta aleatoria de Miquel et al., 1996, p.166) y seleccionando las siguientes unidades de etapa: portal de inmueble; planta del edificio, puerta de vivienda y selección de las unidades últimas de muestreo, es decir las personas mayores concretas a entrevistar.

- Respecto a la afijación de la muestra, de las diferentes alternativas posibles (Sierra Bravo, 2006; Cea, 2001; Rodríguez Osuna, 1991) se optó por una afijación simple en la distribución según género de la población objeto de estudio: es decir el 50% de los cuestionarios se aplicarían a mujeres (180 entrevistas) y el 50% por ciento de los cuestionarios se aplicarían a varones (180 entrevistas). Por otro lado se optó por una afijación proporcional corregida por cada tamaño demográfico, a fin de poder disminuir el margen de error en los tres primeros tamaños demográficos, pues por su población les correspondía muy pocas entrevistas. Por ello se detrajeron del número de entrevistas que correspondían al mayor tamaño demográfico un cierto número de ellas (92) y se reasignaron a los otros tres tamaños demográficos. En la Tabla 14 vienen reflejados los porcentajes de personas empadronadas en los municipios según tamaño demográfico de los municipios (INE, explotación del Padrón a 1-1-2011), la afijación proporcional de las 360 entrevistas de la muestra teórica y la afijación simple proporcional corregida finalmente seleccionada como muestra teórica del estudio.

Tabla 14

Universo y muestra teórica del estudio

Tamaño demográfico de los municipios (en nº de habitantes)	Población de personas adultas	% población adulta	Afijación proporcional de entrevistas (nº)	Afijación proporcional corregida de entrevistas en muestra teórica (nº)	Cuestionarios válidos en la muestra real (nº)
<10.000	196.395	5,8	21	60	59
10.000 - 50.000	337.370	9,96	36	60	59
50.000 - 100.000	387.110	11,43	41	60	53
>100.000	2.465.369	72,8	262	170	189
TOTAL	3.386.244	100	360	360	360

En la distribución por tamaño demográfico de los municipios, se logró en los diferentes estratos un número de cuestionarios válidos (Tabla 16 y Figura 7) muy próximo al previsto en la afijación proporcional corregida de la muestra teórica.

Figura 7. Distribución de la muestra según tamaño del municipio.

Respecto a la distribución por género fue la siguiente: 50,3% mujeres (181 entrevistas) y 49,7% hombres (179 entrevistas), es decir muy próxima a la distribución

censada en el universo (51,73% mujeres y 48,27% hombres) y prevista en la muestra teórica (50 y 50%).

En referencia a los tipos de demanda, el 53,6% de los hombres y mujeres entrevistados practicaron deporte o actividad física (DE) de los cuales el 50,3% fueron mujeres y el 57% hombres; el 28,9% de las personas adultas dijeron que no practicaban pero que querían practicar (DL) de los cuales el 30,4% fueron mujeres y el 27,4% hombres y el 17,02% de los sujetos dijeron que no practicaban y no querían practicar (DA), datos que desagregados presentan un 19,3% de mujeres y un 15,6% de hombres (Figura 8).

Figura 8. Distribución de la muestra según género y tipo de demanda.

De las 360 personas adultas entrevistadas, 246 completaron la escala de barreras, comprendidas por las personas practicantes (Demanda Establecida) de actividad física que deseaban realizar otra actividad así como por las personas no practicantes de la Demanda Latente y Demanda Ausente, quedando constituida la muestra por un 30,5% de mujeres y un 34,7% de hombres de la DE, un 42,2% de mujeres y un 41,5% de hombres de la DL y un 27,3% de mujeres y un 23,7% de hombres de la DA (Figura 9).

Figura 9. Distribución de los sujetos que presentaron barreras a la AFD en función del género y del tipo de demanda.

4.2. Procedimiento.

Según Cea (2001) y Miquel et al. (1996), el trabajo de campo comprende el conjunto de acciones necesarias para la recogida física de la información: acciones que permiten localizar a las personas que deben contestar a las preguntas; acciones de aplicación de los cuestionarios y registro de la información deseada; así como la comprobación de los soportes de información una vez cumplimentados.

Pues bien, la etapa de trabajo de campo englobó el conjunto de acciones necesarias para la recogida física de la información y se compuso de las siguientes fases (Cea, 2001; Miquel et al., 1996): la planificación del trabajo de campo, la selección y formación de los entrevistadores, la realización física del trabajo de campo y las acciones de control y supervisión.

Con respecto a la planificación del trabajo de campo, fue realizada durante el mes de septiembre de 2011. La selección y formación de los entrevistadores en el cuestionario estandarizado de la investigación, en las rutas y cuotas de género a aplicar, y en los criterios de selección de las personas adultas a entrevistar, tuvo lugar en los meses de octubre a diciembre de 2011.

Finalmente la realización física del trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de diciembre de 2011. En ella, los entrevistadores aplicaron el cuestionario estandarizado mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en domicilio. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de catorce minutos.

Durante el transcurso del trabajo de campo y a su término, se efectuaron las tareas de control y supervisión. Comprobando que las rutas y su respectivas cuotas de varones y mujeres habían sido completadas. Comprobando así mismo que los cuestionarios se hallaran total y adecuadamente cumplimentados, es decir que se hubieran recogido todas las informaciones previstas y además verificando que los datos realmente hubieran sido recogidos como se debían recoger (Cea, 2001; Miquel et al., 1996). En los casos que no realizó de esa manera, se procedió a rechazar los cuestionarios. Es por ello que la muestra real final estuvo compuesta por las 360 personas adultas.

4.3. Instrumento de recogida de información.

La información requerida para dar respuesta a los objetivos de la presente tesis fue recogida a través de un cuestionario construido a partir del *Cuestionario de actividad física y deporte en mujeres: hábitos demandas y barreras* (Martínez del Castillo et al., 2005) y del *Cuestionario estandarizado de actividad física y personas mayores* (Graupera, Martínez del Castillo y Martín Novo, 2003).

El cuestionario aplicado estuvo compuesto de 59 preguntas cerradas, y dos escalas: escala de motivos para la práctica de AFD (compuesta de 26 ítems) y escala de barreras para la práctica de AFD (compuesta de 27 ítems). Además, los sujetos cumplimentaron el cuestionario sobre actividad física *IPAQ* (Craig et al., 2003).

En la presente tesis se analizan las siguientes variables incluidas en los objetivos: género, edad, tipo de demanda, barreras para la práctica de AFD y alternativas e innovaciones de conciliación para la práctica.

El tipo de demanda fue evaluado a través de dos preguntas cerradas. En primer lugar los entrevistados debían responder a la pregunta: ¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?, los sujetos que respondieron si fueron clasificados como DE. Los sujetos que respondieron no a esta pregunta, se les planteó la siguiente: ¿Pero le gustaría realizar durante la semana algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva?, los que respondieron que si constituyeron el segmento de DL y lo que contestaron que no el segmento de DA, quedando de esta manera establecidos los tres segmentos de demandas.

Para la evaluación de las barreras se realizó una revisión de las escalas más relevantes y utilizadas en la literatura. Se consideraron y analizaron varios instrumentos de medición. Se analizaron la *Escala de percepción de barreras para la práctica de actividad física* utilizada en el *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del Municipio de Madrid* (Martínez del Castillo et al., 2005), compuesta por 14 ítems que mide la presencia de barreras agrupados 3 factores: falta de tiempo (4 ítems), características de la oferta (5 ítems) y competencia motriz, edad y salud (5 ítems) con una escala Tipo Likert de 3 puntos donde 1 es nada verdad, 2, bastante verdad y 3, totalmente verdad.

Seguidamente se analizó el *Autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico* (ABPEF, Capdevila, 2005, en Niñerola et al., 2006); cuestionario que consta de 17 ítems agrupados en cuatro factores: la imagen corporal / ansiedad física social (5 ítems), fatiga / pereza (6 ítems), obligaciones / falta de tiempo (3 ítems) y ambiente / instalaciones (3 ítems), medido por una escala tipo Likert de 0 a 10, donde 0 es poco probable y 10 muy probable.

También se valoró la pregunta abierta multirrespuesta de motivos de no práctica (sin incluir pasear) utilizada en el estudio *Deporte, Salud y Calidad de Vida* (Moscoso et al., 2009), que arrojó 15 ítems agrupados en respuestas de razones de carácter práctico (3 ítems), razones estructurales (2 ítems), razones de socialización (6 ítems) y razones vinculadas con la salud (2 ítems) y, por último, razones de elección personal (2 ítems).

Los cuestionarios y escalas de la literatura, basados en modelos teóricos que confluían con el modelo ecológico social (McLeroy et al. 1988) que se plantea como marco teórico del presente trabajo fueron: la escala formulada por Kowall y Fortier, en *Physical Activity Behavior Change in Middle-aged and Older Women: The Role of Barriers and of Environmental Characteristics* (Kowal y Fortier, 2007), escala de 14 ítems medidos por una escala tipo Likert de 7 puntos, que van de totalmente de desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (7); el cuestionario PARR: *The Physical Activity for Risk Reduction*, (Guan y Zhu, 1999; Zhu et al., 2001), escala de consta 23 ítems divididos en seis categorías: conocimiento de los recursos, aspectos psicosociales, tiempo, inconvenientes de tipo climático y apoyo familiar y de amigos, medida por una escala tipo Likert de 5 puntos donde 5 es muy a menudo y 1 es nunca; la escala de barreras construida por Sørensen y Gill (2008), compuesta por 14 ítems agrupados en 4 factores: Barreras prácticas (5 ítems), Barreras afectivas/cognitivas (4 ítems), Barreras salud (3 ítems) y Barreras prioritarias (2 ítems), evaluadas por una escala Tipo Likert donde 3 es muy importante y 0 es no relevante y por último se valoró la escala de barreras de Hovell et al. (1989) (en Cerin et al., 2010), compuesta por 8 ítems: preocupación sobre la apariencia, mal tiempo, mala salud, falta de motivación, falta de apoyo social, falta de habilidades/conocimientos, falta de instalaciones, falta de tiempo y medida por una escala de 5 puntos desde que fueron desde nunca a muy a menudo.

Una vez valorados, evaluados y comparados los cuestionarios y las escalas de las literaturas y en consonancia con el modelo ecológico social desde el que se aborda el análisis teórico, se seleccionaron 27 ítems, recogidos en la Tabla 15.

La medición de cada ítem se realizó mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos donde Nada es 0, Algo es 1, Bastante es 2 y Mucho es 3 y se solicitó a los sujetos que valorasen en qué medida lo expresado en esos ítems constituían razones que le impedían realizar AFD.

Tabla 15

27 Ítems que integraron la versión inicial de la escala de barreras

Temor a hacerme daño	Tengo que cuidar a mis hijos/as
Me da vergüenza que me vean haciendo	No me siento capaz
No me siento a gusto con mi cuerpo	No estoy en forma
Mi empleo actual me lo impide	Dificultades de transporte
Soy demasiado mayor	No tengo con quién hacer ejercicio
Estoy cansado/a	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar
Es demasiado caro	Tengo mal estado de salud
Los técnicos no son adecuados	Horarios incompatibles
Los espacios donde practicar no son adecuados	No tengo costumbre
No hay espacios próximos donde practicar	No se oferta la actividad que me gusta
No me gusta	No veo necesidad de hacer ejercicio
No soy capaz de generar tiempo para mi	Tengo que cuidar a familiares mayores
Me da pereza	Tengo una discapacidad
No sé dónde hacer ejercicio	

La evaluación sobre el grado en que diferentes alternativas e innovaciones permitirían conciliar la AFD con las barreras: mi empleo actual me lo impide, tengo que

cuidar a mis hijos/as y tengo que ocuparme de las tareas del hogar, se realizó en tres ámbitos: el ámbito familiar, el ámbito laboral y el ámbito de las organizaciones e instalaciones deportivas.

En el ámbito laboral se evaluaron como alternativas: que hubiera jornada continua, que hubiera flexibilidad de horarios laborales, que le dejaran adaptar su horario laboral, que le dejaran tener un contrato a tiempo parcial, que le dejaran trabajar más cerca de casa, que le dejaran trabajar en casa y, por último, que el propio centro organizara programas de actividad física.

En el ámbito de las organizaciones e instalaciones deportivas, las alternativas valoradas fueron las siguientes: que en la ID hubiera una guardería para los hijos/as, que en la ID hubiera una ludoteca para los hijos/as, que en la ID hubieran en el mismo horario actividades físicas para usted y para ellos, que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hijos/as, que en el barrio hubiera una guardería por horas para los hijos/as, que en el barrio hubiera una ludoteca para los hijos/as y que también se ocuparan del cuidado de los/as hijos/as otros familiares, amigos o vecinos.

En el ámbito familiar se evaluaron: Una mayor implicación y colaboración de su pareja y una mayor implicación y colaboración de sus hijos/as.

Todas las alternativas fueron evaluadas mediante una escala Tipo Likert de 3 puntos, donde 1 es nada verdad y 3 es totalmente verdad.

4.4. Análisis estadístico.

Los análisis estadísticos se realizaron mediante el programa estadístico informático PASW Statistics 18.0.

Para el estudio métrico de los ítems y la dimensionalidad de la escala de barreras se llevaron a cabo análisis descriptivos de los ítems, análisis correlacionales y análisis factoriales exploratorios (AFE). Estos últimos fueron desarrollados con el método de ejes principales (adecuado para la determinación de los factores latentes que subyacen a la varianza compartida de los ítems) y rotación oblimin directo (adecuado cuando se asume o conoce correlación entre los factores analizados) (Worthington y Whittaker, 2006). La adecuación de la matriz para realizar el AFE fue testada mediante el test Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la Prueba de Esfericidad de Bartlett. Para eliminar ítems se siguieron los siguientes criterios: comunales inferiores a 0,40, aquellos cuyo peso factorial más elevado era inferior a ,32, los que tenían pesos superiores a 0,32 en más de un factor, y aquellos en los que la diferencia entre el peso factorial más elevado y el siguiente era inferior a 0,15 (Worthington y Whittaker, 2006).

Para analizar las diferencias en función de la demanda para las variables nominales se utilizó la prueba Chi Cuadrado de Pearson, para la comparación de variables cuantitativas y ordinales se utilizaron ANOVAS de dos factores (género por tipo de demanda), el tamaño del efecto para esta prueba se cuantificó mediante eta cuadrado y para analizar estas diferencias en los conjuntos de variables ordinales que suponían la valoración de un único aspecto (alternativas de conciliación de las barreras) se aplicó un análisis multivariado MANOVA) de varianza de dos factores (género y tipo de demanda). El criterio para evaluar las diferencias multivariadas fue la Traza de Pillai. Los resultados se expresaron como porcentajes para las variables nominales y como medias y desviaciones típicas para las variables ordinales y cuantitativas. El nivel de riesgo se fijó en 0,05.

5. RESULTADOS

En este capítulo se presentará, en un primer apartado, el análisis métrico de los ítems, el análisis de la validez de constructo de la escala y el análisis de la fiabilidad.

En un segundo apartado se presentarán los análisis de las barreras detectadas, en función del género y el tipo de demanda, agrupadas en cuatro dimensiones: Barreras Individuales, Barreras Interpersonales, Barreras Comunidad-Institucionales y Barreras Obligaciones-Tiempo, basado en el modelo ecológico social propuesto por McLeroy et al. (1988).

Por último, se presentarán los análisis de las diferentes alternativas de conciliación relacionadas con las barreras empleo, cuidado de hijos y tareas del hogar, en función del tipo de demanda y del género.

5.1. Análisis métrico de los ítems.

El primer paso fue seleccionar aquellos ítems que pusieran de manifiesto las barreras que presentan las personas adultas a la hora de hacer ejercicio físico o practicar deporte. Para ello se calculó la media, la desviación típica y se eliminaron los ítems con media menor de 0,25; siguiendo estos criterios se eliminaron los ítems 2, 3, 5, 8, 9, 16, 18, 25, 26 y 27, como puede apreciarse en la Tabla 16.

Tabla 16

Estadístico descriptivo de los ítems

Ítems escala de barreras	M	DT
Ítem 1: Temor a hacerme daño	,4	,88
Ítem 2: Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	,09	,44
Ítem 3: No me siento a gusto con mi cuerpo	,18	,58
Ítem 4: Mi empleo actual me lo impide	1,04	1,24
Ítem 5: Soy demasiado mayor	,22	,64
Ítem 6: Estoy cansado/a	,83	1,11
Ítem 7: Es demasiado caro	,72	1,06
Ítem 8: Los técnicos no son adecuados	,14	,54
Ítem 9: Los espacios donde practicar no son adecuados	,3	,71
Ítem 10: No hay espacios próximos donde practicar	,64	1,05
Ítem 11: No me gusta	,53	1,01
Ítem 12: No soy capaz de generar tiempo para mi	1,39	1,27
Ítem 13: Me da pereza	1,09	1,13
Ítem 14: No sé dónde hacer ejercicio	,35	,82
Ítem 15: Tengo que cuidar a mis hijos/as	,7	1,11
Ítem 16: No me siento capaz	,2	,61
Ítem 17: No estoy en forma	,5	,84
Ítem 18: Dificultades de transporte	,28	,70
Ítem 19: No tengo con quién hacer ejercicio	,5	,89
Ítem 20: Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	1,04	1,11
Ítem 21: Tengo mal estado de salud	,35	,87
Ítem 22: Horarios incompatibles	1,15	1,23
Ítem 23: No tengo costumbre	1	1,16
Ítem 24: No se oferta la actividad que me gusta	,47	,92
Ítem 25: No veo necesidad de hacer ejercicio	,26	,73
Ítem 26: Tengo que cuidar a familiares mayores	,21	,69
Ítem 27: Tengo una discapacidad	,12	,55

5.1.1. Análisis de la validez del constructo de la escala.

Con el conjunto de 17 ítems que superaron el criterio expuesto, se procedió a explorar la validez del constructo. Se analizaron cómo se agruparon los ítems a través de un análisis factorial exploratorio con ejes principales y rotación oblimin directo. Tanto el índice de Kaiser-Meyer-Olkin (0,71) como la Prueba de Esfericidad de Barlett ($\chi^2=620,62$ $p<0,001$) pusieron de manifiesto la adecuación de la matriz para el análisis. Tras la realización del primer análisis factorial se eliminaron los ítems con comunalidades inferiores a 0,40.

La solución factorial obtenida, contando los 13 ítems restantes, y mediante el criterio de retención de factores de Kaiser estuvo formada por 4 factores (Tablas 17 y 18) que explicaron el 59,1% de la varianza.

RESULTADOS

Tabla 17

Análisis factorial exploratorio de la versión definitiva

Ítem de la escala	Factor			
	1	2	3	4
	Barreras Interpersonales	Barreras Individuales	Barreras Comunidad	Barreras Obligaciones/tiempo
Mi empleo actual me lo impide				,788
Estoy cansado/a		,425		
Es demasiado caro			,375	
No hay espacios próximos donde practicar			,712	
No me gusta		,447		
No soy capaz de generar tiempo para mí				,409
Me da pereza		,671		
No sé dónde hacer ejercicio			,530	
Tengo que cuidar a mis hijos/as	,665			
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	,764			
Horarios incompatibles				,683
No tengo costumbre		,704		
No se oferta la actividad que me gusta			,603	

El primer factor explicó el 19,95%, y estuvo compuesto por los ítems: tengo que cuidar a mis hijos/as y tengo que ocuparme de las tareas del hogar, constituyendo la dimensión denominada Barreras Interpersonales, que, desde los modelos ecológicos está constituida por obstáculos o limitaciones en las redes sociales que rodean al individuo y su sistema de apoyo familiar, así como la influencia que ejerce este sobre el sujeto (Mathew et al., 2010; Guinn y Vincent, 2008; Gonzales y Keller, 2004; Mc Leroy et al., 1988).

El segundo factor explicó el 16,68% y estuvo compuesto por los ítems: estoy cansado; no me gusta; me da pereza y no tengo costumbre, que se denominadas Barreras Individuales; valores o creencias que dificultan u obstaculizan la participación, elementos como la motivación, la determinación, la energía y el interés, entre otros (Guinn y Vincent, 2008; Mc Leroy et al., 1988).

El tercer factor explicó el 14,18% y agrupó a los ítems: es demasiado caro; no hay espacios próximos donde practicar; no sé dónde hacer ejercicio y no se oferta la actividad que me gusta y se denominaron Barreras Comunidad-Institucionales, compuesto por obstáculos que surgen como consecuencia de contextos formales e informales dentro de las instituciones sociales, la oferta de actividades, instalaciones, precio de las actividades, etc. (Guinn y Vincent, 2008; Mc Leroy et al., 1988).

Por último, el cuarto factor explicó el 8,25% e incluyó los ítems: mi empleo actual me lo impide; no soy capaz de generar tiempo para mí y horarios incompatibles, y se denominaron Barreras Obligaciones-Tiempo, relacionadas con las obligaciones individuales e intransferibles (USDHHS, 1999; Booth et al., 1997; Sallis et al., 1989).

Tabla 18

Varianza total explicada de la versión definitiva

Factor	Autovalores iniciales	
	% de la varianza	% acumulado
Interpersonales	19,95	19,95
Individuales	16,68	36,64
Comunidad-Institucionales	14,18	50,82
Obligaciones-Tiempo	8,25	59,07

RESULTADOS

Sólo se encontró una relación directa significativa ($r=0,44$; $p<0,001$) entre las Barreras Interpersonales y las Barreras Obligaciones-Tiempo (Tabla 19).

Tabla 19

Correlaciones de Pearson mantenidas entre los cuatro factores

Factor	Interpersonal	Individuales	Comunidad-Institucionales	Obligaciones-Tiempo
Interpersonales	1,000			
Individuales	,098	1,000		
Comunidad-Institucionales	,018	-,030	1,000	
Obligaciones-Tiempo	,440	-,066	,007	1,000

* $p<,001$

La escala definitiva quedó conformada por 13 ítems agrupados en cuatro factores, tal y como se presenta en la Tabla 20.

Tabla 20

Versión definitiva de la escala

4.- Mi empleo actual me lo impide
6.- Estoy cansado/a
7.- Es demasiado caro
10.- No hay espacios próximos donde practicar
11.- No me gusta
12.- No soy capaz de generar tiempo para mi
13.- Me da pereza
14.- No sé dónde hacer ejercicio
15.- Tengo que cuidar a mis hijos/as
20.- Tengo que ocuparme de las tareas del hogar
22.- Horarios incompatibles
23.- No tengo costumbre
24.- No se oferta la actividad que me gusta
Interpersonales: 15+20
Individuales: 6+11+13+23
Comunidad-Institucionales: 7+10+14+24
Obligaciones-Tiempo: 4+12+22

5.1.2. Análisis de la fiabilidad del cuestionario.

En la Tabla 21 se presenta los estadísticos descriptivos para los ítems retenidos, las correlaciones de los ítems con la puntuación total de la escala y el valor del Alpha de Cronbach si se elimina ese ítem de la escala.

RESULTADOS

Tabla 21

Estadísticos descriptivos de los ítems, correlación ítem con puntuación total y Alpha de Cronbach si se elimina el ítem

	Media	DT	Correlación ítem Puntuación total	Alpha de Cronbach si se elimina el ítem
Barreras Interpersonales				
Ítem 15: Tengo que cuidar a mis hijos/as	,7	1,1	,24	,55
Ítem 20: Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	1,04	1,11	,43	,51
Barreras Individuales				
Ítem 6: Estoy cansado/a	,83	1,11	,36	,53
Ítem 11: No me gusta	,53	1,01	,03	,59
Ítem 13: Me da pereza	1,09	1,13	,11	,58
Ítem 23: No tengo costumbre	1	1,16	,21	,56
Barreras Comunidad-Institucionales				
Ítem 7: Es demasiado caro	,72	1,06	,17	,57
Ítem 10: No hay espacios próximos donde practicar	,64	1,05	,05	,59
Ítem 14: No sé dónde hacer ejercicio	,35	,82	,16	,57
Ítem 24: No se oferta la actividad que me gusta	,47	,92	,16	,57
Barreras Obligaciones-Tiempo				
Ítem 4: Mi empleo actual me lo impide	1,04	1,24	,21	,56
Ítem 12: No soy capaz de generar tiempo para mi	1,39	1,27	,44	,5
Ítem 22: Horarios incompatibles	1,15	1,23	,39	,52

La consistencia interna de la versión final de la escala fue estimada a partir de la totalidad de la muestra y mediante el coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,58. Los resultados mostraron la buena fiabilidad de todas las dimensiones (Barreras Interpersonales, Alpha de Cronbach igual a 0,66; Barreras Individuales, Alpha de

Cronbach igual a 0,63; Barreras Comunidad-Institucionales Alpha de Cronbach igual a 0,62 y Barreras Obligaciones-Tiempo Alpha de Cronbach igual a 0,71).

5.2. Análisis de la presencia de barreras en hombres y mujeres adultos de la Comunidad de Madrid.

En este apartado se presenta la distribución de los sujetos según género y tipos de demanda.

A continuación se analizan las barreras que identifican las personas adultas como impedimento para la práctica de AFD, según las diferentes dimensiones que presenta el cuestionario. Por un lado se analiza la dimensión y, a continuación los ítems particulares de cada una de las dimensiones. El análisis de las barreras se hace en función del género y en función del tipo de demanda.

Se analizan las barreras que presentan las personas que practican pero que les gustaría realizar otra actividad (DE), las que presentan las personas que, aun queriendo practicar AFD, no la practican (DL) y, por último los obstáculos que dicen tener las personas que no practican pero que tampoco quieren hacerlo (DA).

5.2.1. Distribución del tipo de demanda y barreras para la práctica de AFD.

En la Tabla 22 se presenta la distribución de los sujetos en función del tipo de demanda y de género. La distribución del tipo de demanda fue independiente del género ($\chi^2(2)=1,74$; $p>0,05$). El 53,6% de los hombres y mujeres entrevistados practicaron

RESULTADOS

deporte o actividad física (DE) el 28,9% de las personas adultas dijeron que no practicaban pero que querían practicar (DL) y el 17,02% de los sujetos dijeron que no practicaban y no querían practicar (DA).

Tabla 22

Distribución de los sujetos en función del género y del tipo de demanda (en porcentajes)

Demanda	Género				Total	
	V		M		n	%
	n	%	n	%		
DE	102	57	91	50,3	193	53,6
DL	49	27,4	55	30,4	104	28,9
DA	28	15,6	35	19,3	63	17,5

En la Tabla 23 se presenta la distribución de los sujetos que cumplimentaron el cuestionario de barreras a la AFD, en función del género y la demanda, conformado por los sujetos de la DE que querían hacer otra actividad además de la realizada, los sujetos de la DL y los sujetos de la DA, en función del tipo de demanda y de género. La distribución del tipo de demanda fue independiente del género ($\chi^2(2)=0,67$; $p>0,05$). El 32,5% de las personas que cumplimentaron la escala de barreras se encontraban dentro del segmento de la DE, el 41,9% de las personas que cumplimentaron el cuestionario dentro de la DL y el 25,6% dentro de la DA.

Tabla 23

Distribución de los sujetos que presentaron barreras a la AFD en función del género y del tipo de demanda (en porcentajes)

Tipo de demanda	Género				Total	
	V		M			
	n	%	n	%	n	%
DE	41	34,7	39	30,5	80	32,5
DL	49	41,5	54	42,2	103	41,9
DA	28	23,7	35	27,3	63	25,6

5.2.2. Presencia de Barreras Individuales.

En la Tabla 24 aparecen los análisis descriptivos para la dimensión individual de la escala de barreras, en función de la demanda y del género. Esta dimensión estuvo constituida por 4 ítems, por tanto la menor puntuación posible de la sub-escala es 0 y la mayor 12.

Tabla 24

Estadísticos descriptivos de las Barreras Individuales en función a la demanda y al género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	Género						Total		
	V			M					
	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
DE	0,9	1,22	40	2,37	2,35	38	1,62	1,99	78
DL	2,98	2,54	49	3,94	2,65	54	3,49	2,63	103
DA	5,33	3,57	27	5,94	3,16	35	5,68	3,33	62
Total	2,81	2,98	116	4,02	3,02	127	3,44	3,05	243

RESULTADOS

La presencia de Barreras Individuales fue diferente en función del tipo de demanda ($F_{2,237}=40,28$; $p<0,001$; $\eta^2=0,25$). Las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DA la presencia de Barreras Individuales fue significativamente mayor que entre los sujetos clasificados como DE y DL ($p<0,01$ para ambas comparaciones). Por otro lado, la presencia de estas barreras también fue mayor para los sujetos clasificados como DL que para los sujetos de DE ($p<0,01$ para ambas comparaciones).

La presencia de estas barreras fue significativamente mayor en mujeres que en varones ($F_{1,237}=8,72$; $p<0,01$; $\eta^2=0,84$). Las diferencias observadas entre los diferentes tipos de demanda no fueron distintas entre hombres y mujeres ($F_{2,237}=0,48$; $p>0,05$; $1-\beta=0,13$).

La dimensión de las Barreras Individuales está compuesta por los cuatro ítems, el ítem 6: estoy cansado; el ítem 11: no me gusta; el ítem 13; me da pereza y el ítem 23: *no tengo costumbre*, como aparecen en la Tabla 25.

Tabla 25

Ítems de la dimensión Barreras Individuales

Barreras Individuales
Ítem 6: Estoy cansado/a
Ítem 11: No me gusta
Ítem 13: Me da pereza
Ítem 23: No tengo costumbre

En la Tabla 26 se presentan los estadísticos descriptivos para cada uno de los ítems que conforman la dimensión de las Barreras Individuales.

Tabla 26

Estadísticos descriptivos de los ítems de la dimensión Barreras Individuales en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3		Tipo de demanda											
		DE			DL			DA			Total		
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
	V	,2	,52	40	,73	,95	49	,93	1,24	27	,59	,95	116
Estoy cansado	M	,67	1,01	39	1,07	1,21	54	1,4	1,31	35	1,04	1,21	128
	Total	,43	,83	79	,91	1,1	103	1,19	1,29	62	,83	1,11	244
	V	,05	,31	41	,22	,51	49	1,36	1,28	28	,43	,89	118
No me gusta	M	,18	,69	38	,41	,81	54	1,43	1,38	35	,62	1,09	127
	Total	,11	,53	79	,32	,69	103	1,4	1,33	63	,53	1	245
	V	,37	,62	41	1,02	1,01	49	1,57	1,32	28	,92	1,08	118
Me da pereza	M	,92	1,04	39	1,22	1,09	54	1,51	1,36	35	1,21	1,17	128
	Total	,64	,89	80	1,13	1,05	103	1,54	1,33	63	1,07	1,13	246
	V	,27	,67	41	1	1,12	49	1,36	1,25	28	0,83	1,1	118
No tengo costumbre	M	,59	,97	39	1,24	1,15	54	1,6	1,29	35	1,14	1,2	128
	Total	,43	,84	80	1,13	1,13	103	1,49	1,27	63	,99	1,16	246

La presencia del ítem estoy cansado fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,238}=1,54$; $p<,01$; $\eta^2=0,07$). Entre aquellos sujetos clasificados como DE y DL la presencia de la barrera estoy cansado fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DA ($p<0,001$ para ambas comparaciones), no observándose esta diferencia entre los de DE y DL ($p>0,05$). Entre varones y mujeres también se observaron diferencias con mayor presencia de esta barrera en mujeres ($F_{1,238}=9.36$; $p<0,05$; $\eta^2=0,86$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,238}=0,89$; $p>0,05$; $1-\beta=0,07$).

Para el ítem no me gusta se observaron diferencias según el tipo de demanda ($F_{2,239}=43,27$; $p<0,001$; $\eta^2=0,27$). Entre aquellos sujetos clasificados como DE y DL la presencia de la barrera no me gusta fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DA ($p<0,001$ para ambas comparaciones) no observándose diferencias entre los de DE y DL ($p>0,05$). Entre varones y mujeres no se observaron diferencias significativas ($F_{1,239}=1,32$; $p>0,05$; $1-\beta=0,21$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,239}=0,08$; $p>0,05$; $1-\beta=0,0$).

La presencia del ítem me da pereza fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,240}=8,72$; $p>0,001$; $\eta^2=0,09$), las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DE la presencia de la barrera me da pereza fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DL y DA ($p<0,05$ para ambas comparaciones) y a su vez los sujetos clasificados como DL presentaron en menor medida esta barrera que aquellos clasificados como DA ($p<0,01$). Entre varones y mujeres no se observaron diferencias significativas ($F_{1,240}=2,77$; $p>0,05$; $1-\beta=0,38$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=1,47$; $p>0,05$; $1-\beta=0,31$).

La presencia del ítem no tengo costumbre fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,240}=20,87$; $p<0,001$; $\eta^2=0,13$), entre aquellos sujetos clasificados como DE la presencia de la barrera no tengo costumbre que significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DA y DL ($p<0,001$ para ambas comparaciones), no se observaron diferencias significativas entre DL y DA ($p>0,05$). No se observaron diferencias en función al sexo ($F_{1,240}=3,60$; $p>0,05$; $1-\beta=0,47$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=0,04$; $p>0,05$; $1-\beta=0,06$).

5.2.3. Presencia de Barreras Interpersonales.

En la Tabla 27 aparecen los análisis descriptivos para esta dimensión de la escala de barreras, en función de la demanda y del género. Esta dimensión estuvo constituida por 2 ítems, por tanto la menor puntuación posible de la sub-escala es 0 y la mayor 6.

Tabla 27

Estadísticos descriptivos de la dimensión Barreras Interpersonales en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	Género								
	Varón			Mujer			Total		
	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
DE	1,07	1,6	41	1,62	1,77	39	1,34	1,7	80
DL	1,43	1,51	49	2,35	2,16	54	1,91	1,93	103
DA	1,22	1,76	27	2,57	2,19	35	1,98	2,11	62
Total	1,26	1,6	117	2,19	2,08	128	1,74	1,92	245

La presencia de Barreras Interpersonales no presentaron diferencias significativas respecto al tipo de demanda ($F_{2,239}=2,35$; $p>0,05$; $1-\beta=0,47$). Estas barreras fueron significativamente superiores en mujeres que en varones ($F_{1,239}=14,9$; $p<0,01$; $\eta^2=0,06$) y estas diferencias se mantuvieron para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,239}=,82$; $p>0,05$; $1-\beta=0,19$).

Esta dimensión está compuesta por dos ítems, el ítem 15: tengo que cuidar a mis hijos/as y el ítem 20: tengo que ocuparme de las tareas del hogar, como se presentan en la Tabla 28.

RESULTADOS

Tabla 28

Ítems de la dimensión Barreras Interpersonales

Barreras Interpersonales
Ítem 15: Tengo que cuidar a mis hijos/as
Ítem 20: Tengo que ocuparme de las tareas del hogar

En la Tabla 29 se presentan los estadísticos descriptivos para cada uno de los ítems que componen la dimensión de las Barreras Interpersonales.

Tabla 29

Estadísticos descriptivos de los ítems de la dimensión Barreras Interpersonales en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	G	Tipo de demanda									Total		
		DE			DL			DA					
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
Tengo que cuidar hijos	V	,56	1,07	41	,61	,95	49	,32	,86	28	,53	,98	118
	M	,74	1,09	39	,93	1,26	54	,89	1,25	35	,86	1,2	128
	T	,65	1,08	80	,78	1,13	103	,63	1,13	63	0,7	1,11	246
Tengo que ocuparme tareas del hogar	V	,51	0,75	41	,82	,88	49	,89	1,19	27	,73	,92	117
	M	,87	1,03	39	1,43	1,19	54	1,69	1,23	35	1,33	1,19	128
	T	,69	,91	80	1,14	1,09	103	1,34	1,27	62	1,04	1,11	245

La presencia del ítem tengo que cuidar a mis hijos fue igual para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=0,50$; $p>0,05$; $1-\beta=1,13$), las mujeres presentaron esta barrera en mayor medida que los varones ($F_{1,240}=6,02$; $p<0,05$; $\eta^2=0,02$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=0,53$; $p>0,05$; $1-\beta=0,14$).

La presencia del ítem tengo que ocuparme de las tareas del hogar fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,239}=6,36$; $p<0,001$; $\eta^2=0,05$), las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DE la presencia de la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DA y DL ($p<0,05$ para ambas comparaciones), no observándose diferencias significativas entre DL y DA ($p>0,05$). La presencia de la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar también fue significativamente mayor para las mujeres que para los varones ($F_{1,239}=18,31$; $p<0,001$; $\eta^2=0,07$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,239}=0,77$; $p>0,05$; $1-\beta=0,18$).

5.2.4. Presencia Barreras Comunidad-Institucionales.

En la Tabla 30 se presentan los análisis descriptivos de la dimensión de Barreras Comunidad-Institucionales de la escala, en función de la demanda y del género. Esta dimensión estuvo constituida por 4 ítems, por tanto la menor puntuación posible de la sub-escala es 0 y la mayor 12.

Tabla 30

Estadísticos descriptivos de la dimensión Barreras de Comunidad- Institucionales en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	Género								
	V			M			Total		
	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
DE	3,10	2,77	41	2,54	2,86	39	2,83	2,81	80
DL	1,53	1,75	49	2,85	3,06	54	2,22	2,59	103
DA	1,32	2,06	28	1,37	2,57	35	1,35	2,34	63
Total	2,03	2,34	118	2,35	2,92	128	2,20	2,65	246

La presencia de Barreras Comunidad-Institucionales fue diferente en función del tipo de demanda ($F_{2,240}=5,69$; $p<0,01$; $\eta^2=0,045$). Las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DA la presencia de estas barreras fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DE ($p<0,01$), no observándose diferencias significativas entre los de DA y DL ni entre los de DL y DE ($p>0,05$ para ambas comparaciones).

La presencia de Barreras Comunidad-Institucionales fue similar en mujeres que en varones ($F_{1,240}=0,65$; $p>0,05$; $1-\beta=0,13$). Sí hubo diferencias de género entre los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=3,16$; $p<0,05$; $\eta^2=0,03$). En los varones de la DE la presencia de estas barreras fue mayor que en los de la DL y en los de la DA ($p<0,05$), tanto las mujeres de la DE como las de la DL presentan en mayor medida esta barrera que las mujeres de la DA ($p<0,01$ para ambas comparaciones).

Esta dimensión se conformó por cuatro ítems, el ítem 7: es demasiado caro; el ítem 10: no hay espacios próximos donde practicar, el ítem 14: no sé dónde hacer ejercicio y el ítem 24: no se oferta la actividad que me gusta, como se puede observar en la Tabla 31.

Tabla 31

Ítems de la dimensión Barreras Comunidad- Institucionales

Barreras Comunidad- Institucionales
Ítem 7: Es demasiado caro
Ítem 10: No hay espacios próximos donde practicar
Ítem 14: No sé dónde hacer ejercicio
Ítem 24: No se oferta la actividad que me gusta

En la Tabla 32 se presentan los estadísticos descriptivos para cada uno de los ítems que integran esta dimensión.

Tabla 32

Estadísticos descriptivos de los ítems de la dimensión Barreras Comunidad-Institucionales en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	G	Tipo de demanda											Total	
		DE			DL			DA						
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N	
Es demasiado caro	V	,73	1,1	41	,43	,82	49	,54	,84	28	,56	,93	118	
	M	,97	1,18	39	1,04	1,21	54	,51	,92	35	,88	1,14	128	
	Total	,85	1,14	80	,75	1,08	103	,52	,88	63	,72	1,06	246	
No hay espacios próximos donde practicar	V	1,27	1,2	41	,55	,87	49	,21	,63	28	,72	1,04	118	
	M	,85	1,23	39	,63	1,09	54	,26	,78	35	,59	1,08	128	
	Total	1,06	1,23	80	,59	,98	103	,24	,71	63	,65	1,06	246	
No sé dónde hacer ejercicio	V	,46	,87	41	,22	,59	49	,25	,7	28	,31	,72	118	
	M	,21	,61	39	,59	1,07	54	,23	,77	35	,38	,89	128	
	Total	,34	,76	80	,42	,89	103	,24	,73	63	,35	,81	246	
No se oferta la actividad que me gusta	V	,63	,99	41	,33	,69	49	,32	,77	28	,43	,83	118	
	M	,51	1,07	39	,59	1,09	54	,37	,84	35	,51	1,02	128	
	Total	,58	1,03	80	,47	,93	103	,35	,81	63	,47	,93	246	

La presencia del ítem es demasiado caro fue igual para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=1,76$; $p>0,05$; $1-\beta=0,37$). Esta barrera fue significativamente superior en mujeres que en varones ($F_{1,240}=4,17$; $p<0,05$; $\eta^2=0,53$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=1,88$; $p>0,05$; $1-\beta=0,39$).

La presencia del ítem no hay espacios próximos donde practicar fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,240}=11,89$; $p<0,001$; $\eta^2=0,09$), las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DL y

DA la presencia de la barrera del espacio fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DE ($p < 0,001$ para ambas comparaciones), no observándose esta diferencia entre los de DL y DA ($p > 0,05$). Entre varones y mujeres no se observaron diferencias significativas ($F_{1,240}=0,58$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,12$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=1,57$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,33$).

La presencia del ítem no sé dónde hacer ejercicio fue igual para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=0,86$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,20$), tampoco se observan diferencias significativas para varones y mujeres ($F_{1,240}=0,79$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,06$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género si arrojó diferencias significativas ($F_{2,240}=3,52$; $p < 0,04$; $\eta^2=0,25$), observándose que las mujeres de la DL presentaron más barreras no sé dónde hacer ejercicio que los hombres ($p < 0,05$), no observándose otras diferencias significativas

La presencia del ítem no se oferta la actividad que me gusta fue igual para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=1,05$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,23$), no se observaron diferencias entre varones y mujeres ($F_{1,240}=0,28$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,08$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=0,98$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,22$)

5.2.5. Presencia de Barreras Obligaciones-Tiempo.

En la Tabla 33 se presentan los análisis descriptivos para la dimensión de Barreras Obligaciones-Tiempo de la escala, en función de la demanda y del género. Esta dimensión estuvo constituida por 3 ítems, por tanto la menor puntuación posible de la sub-escala es 0 y la mayor 9.

Tabla 33

Estadísticos descriptivos de la dimensión Barreras Obligaciones-Tiempo en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	Género								
	V			M			Total		
	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
DE	2,63	2,15	41	3,56	2,92	39	3,09	2,58	80
DL	4,16	3,06	49	4,20	3,21	54	4,18	3,12	103
DA	3,04	3,08	27	3,26	3,08	35	3,16	3,06	62
Total	3,37	2,84	117	3,75	3,09	128	3,57	2,98	245

La presencia de barreras relacionadas con la Obligaciones-Tiempo fue diferente en función del tipo de demanda ($F_{2,239}=3,88$; $p<0,05$; $\eta^2=0,03$), las comparaciones múltiples a posteriori pusieron de manifiesto que entre aquellos sujetos clasificados como DL la presencia de las barreras de esta dimensión fue significativamente mayor que entre los sujetos clasificados como DE ($p<0,05$), no observándose diferencias significativas entre los de DA y DL ni entre los de DA y DE ($p>0,05$ para ambas comparaciones). No se observaron diferencias según el género ($F_{1,239}=1,06$; $p>0,05$; $1-\beta=0,18$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,239}=0,54$; $p>0,05$; $1-\beta=0,14$).

La dimensión de las barreras de gestión del tiempo quedó conformada por tres ítems, el ítem 4: mi empleo actual me lo impide; el ítem 12: no soy capaz de generar tiempo para mí y el ítem 22: horarios incompatibles, como se puede observar en la Tabla 34.

RESULTADOS

Tabla 34

Ítems de la dimensión de Barreras Obligaciones Tiempo

Barreras Obligaciones-Tiempo
Ítem 4: Mi empleo actual me lo impide
Ítem 12: No soy capaz de generar tiempo para mi
Ítem 22: Horarios incompatibles

A continuación, en la Tabla 35, se presentan los estadísticos descriptivos para cada uno de los ítems que integran esta dimensión.

Tabla 35

Estadísticos descriptivos de los ítems de la dimensión Barreras Obligaciones- Tiempo en función de la demanda y el género

Nada=0 Algo=1 Bastante=2 Mucho=3	G	Tipo de demanda											
		DE			DL			DA			Total		
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
Mi empleo actual me lo impide	V	1,05	1,09	41	1,33	1,31	49	,85	1,23	27	1,12	1,23	117
	M	,87	1,17	39	1,19	1,29	54	,66	1,21	35	,95	1,24	128
	Total	,96	1,13	80	1,25	1,3	103	,74	1,21	62	1,03	1,24	245
No saco tiempo para mi	V	,68	,85	41	1,71	1,15	49	1,11	1,29	28	1,21	1,18	118
	M	1,23	1,29	39	1,72	1,31	54	1,69	1,41	35	1,56	1,34	128
	Total	,95	1,11	80	1,72	1,23	103	1,43	1,38	63	1,39	1,27	246
Horarios incompatibles	V	,9	,94	41	1,12	1,2	49	1,14	1,35	28	1,05	1,15	118
	M	1,46	1,29	39	1,3	1,35	54	,91	1,2	35	1,24	1,3	128
	Total	1,18	1,16	80	1,21	1,28	103	1,02	1,26	63	1,15	1,23	246

La presencia del ítem mi empleo actual me lo impide muestra diferencias según el tipo de demanda ($F_{2,239}=1,54$; $p>0,05$; $\eta^2=0,03$). Entre aquellos sujetos clasificados

como DL la presencia de la barrera del empleo fue significativamente mayor que entre los sujetos clasificados como DA ($p < 0,05$), no observándose diferencias significativas entre los de DA y DL ni entre los de DL y DE ($p > 0,05$ para ambas comparaciones). No se observaron diferencias según el género ($F_{1,239}=1,13$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,18$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,239}=0,10$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,05$).

La presencia del ítem no saco tiempo para mí fue diferente según el tipo de demanda ($F_{2,240}=8,72$; $p > 0,001$; $\eta^2=0,68$). Entre aquellos sujetos clasificados como DE la presencia de la barrera no me gusta fue significativamente menor que entre los sujetos clasificados como DL ($p < 0,001$) no observándose esta diferencia entre los de DE y DA ni entre DA y DL ($p > 0,05$ para ambas comparaciones). Entre varones y mujeres se observaron diferencias significativas, siendo las mujeres las que presentaron más esta barrera ($F_{1,239}=5,61$; $p < 0,05$; $\eta^2=0,23$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,239}=1,53$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,32$).

La presencia del ítem horarios incompatibles fue igual para los diferentes tipos de demanda ($F_{2,240}=0,45$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,12$), no observándose diferencias entre varones y mujeres ($F_{1,240}=1,10$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,18$). Por último, el efecto de la interacción entre el tipo de demanda y el género no resultó significativo ($F_{2,240}=1,80$; $p > 0,05$; $1-\beta=0,37$).

5.3. Innovaciones y Alternativas de conciliación para la práctica de AFD.

En este apartado se presentan y analizan alternativas de conciliación a las barreras. A los sujetos de la DL y DA que contestaron en el cuestionario de barreras bastante o mucho a los ítems: mi empleo actual me lo impide, tengo que cuidar a mis

hijos/as y tengo que ocuparme de las tareas del hogar, se les realizó unas preguntas que planteaban alternativas de conciliación a cada una de esas barreras específicas.

Se les preguntó si practicarían AFD si en el centro de trabajo, en la instalación deportiva o en el hogar se pusieran en marcha iniciativas concretas para favorecerlo y se midió la respuesta mediante una escala tipo Likert de 3 puntos (donde 1 es nada verdad, 2 es bastante verdad y 3 es totalmente verdad).

Se presentan y analizan cada una de las iniciativas para conciliar por cada barrera identificada.

5.3.1. Acciones relacionadas con el empleo como barrera.

En la Tabla 5.35 se presentan las valoraciones de practicar actividad física si se pusieran en marcha iniciativas desde el centro de trabajo. Según los contrastes multivariados, el género no tuvo efecto sobre las valoraciones de las alternativas de conciliación en el centro de trabajo ($F_{7,38}=1,33$; $p>0,05$; $1-\beta=0,49$), así como tampoco se observaron diferencias entre los diferentes tipos de demandas ($F_{7,38}=0,58$; $p>0,05$; $1-\beta=0,22$). El efecto de la interacción entre sexo y tipo de demanda tampoco resultó significativo ($F_{7,38}=0,69$; $p>0,05$; $1-\beta=0,26$). Dado que no se cumplían los supuestos para la aplicación de esta prueba debido al escaso tamaño de la muestra, se realizaron pruebas no paramétricas (U de Mann-Withney) que arrojaron los mismos resultados.

Las iniciativas más valoradas como facilitadoras de la práctica fueron que hubiera flexibilidad de horarios laborales ($2,04\pm 0,82$) y que le dejaran adaptar su horario laboral ($2,04\pm 0,87$) (Tabla 36).

Tabla 36

Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con el empleo como barrera en función del género y la demanda

Nada verdad=1 Bastante verdad=2 Totalmente verdad=3	Tipo de demanda	Género						Total		
		V			M			Media	DT	N
		Media	DT	N	Media	DT	N			
Jornada Continua	DL	1,8	,89	20	1,62	,81	16	1,72	,85	36
	DA	1,83	,75	6	1,33	,52	6	1,58	,67	12
	Total	1,81	,85	26	1,55	,74	22	1,69	,8	48
Flexibilidad horarios laborales	DL	2,1	,85	20	2,06	,85	16	2,08	,84	36
	DA	1,83	,75	6	2	,89	6	1,92	,79	12
	Total	2,04	,82	26	2,05	,84	22	2,04	,82	48
Adaptar horario laboral	DL	2,15	,93	20	1,94	,93	16	2,06	,92	36
	DA	2	,89	6	2	,63	6	2	,74	12
	Total	2,12	,91	26	1,95	,84	22	2,04	,87	48
Contrato tiempo parcial	DL	1,4	,68	20	1,5	,63	16	1,44	,65	36
	DA	1,33	,82	6	1,5	,84	6	1,42	,79	12
	Total	1,38	,7	26	1,5	,67	22	1,44	,68	48
Trabajar más cerca de casa	DL	1,75	,97	20	1,69	,79	16	1,72	,88	36
	DA	1,5	,55	6	1,67	1,03	6	1,58	,79	12
	Total	1,69	,88	26	1,68	,84	22	1,69	,85	48
Trabajar en casa	DL	1,7	,92	20	1,5	,82	16	1,61	,87	36
	DA	2,33	,82	6	1,5	,84	6	1,92	,9	12
	Total	1,85	,93	26	1,5	,8	22	1,69	,88	48
Centro trabajo organizar AF	DL	1,75	,85	20	1,88	,81	16	1,81	,82	36
	DA	2	1,1	6	1,5	,84	6	1,75	,97	12
	Total	1,81	,9	26	1,77	,81	22	1,79	,85	48

5.3.2. Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera.

En la Tabla 37 se presentan los análisis descriptivos del grado en que las distintas alternativas de conciliación desarrolladas en las instalaciones deportivas (ID) y organizaciones facilitarían la práctica deportiva para los sujetos de la DL y la DA.

Los contrastes multivariados pusieron de manifiesto que no hubo diferencias en función del género ($F_{7,25}=1,65$; $p>0,05$; $1-\beta=0,55$), ni del tipo de demanda ($F_{7,25}=0,40$; $p>0,05$; $1-\beta=0,15$). Por último, tampoco resultó significativa la interacción entre tipo de demanda y género ($F_{7,25}=0,81$; $p>0,05$; $1-\beta=0,28$).

Dado que no se cumplían los supuestos para la aplicación de esta prueba debido al escaso tamaño de la muestra, se realizaron pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney) que arrojaron los mismos resultados.

Los sujetos valoraron como alternativa que más contribuiría a facilitar la realización de la AF el hecho de que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hijos ($2,4\pm 0,78$) y en segundo lugar fue valorado que en la ID hubieran en el mismo horario actividades físicas para ellos y para sus hijos ($2,37\pm 0,84$).

Tabla 37

Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera, en función del género y la demanda

Nada verdad=1 Bastante verdad=2 Totalmente verdad=3	Tipo De demanda	Género								
		V			M			Total		
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
Guardería en ID	DL	1,63	,92	8	2,4	,83	15	2,13	,92	23
	DA	1,67	1,16	3	1,67	,87	9	1,67	,89	12
	Total	1,64	,92	11	2,13	,90	24	1,97	,92	35
Ludoteca en ID	DL	2	,93	8	2,33	,90	15	2,22	,90	23
	DA	2	1,00	3	1,56	,73	9	1,67	,78	12
	Total	2	,89	11	2,04	,91	24	2,03	,89	35
Igual horario actividades niños en ID	DL	2,5	,76	8	2,6	,63	15	2,57	,66	23
	DA	2,67	,58	3	1,89	,93	9	2,08	,90	12
	Total	2,55	,69	11	2,33	,82	24	2,4	,78	35
Actividades para padres / madres y niños	DL	2,38	,92	8	2,73	,59	15	2,61	,72	23
	DA	2,67	,58	3	1,67	,87	9	1,92	,90	12
	Total	2,45	,82	11	2,33	,87	24	2,37	,84	35
Guardería por horas en el barrio	DL	1,63	,92	8	1,8	,94	15	1,74	,92	23
	DA	1,67	1,16	3	1,22	,44	9	1,33	,65	12
	Total	1,64	,92	11	1,58	,83	24	1,6	,85	35
Ludoteca en el barrio	DL	2	1,07	8	1,87	,99	15	1,91	1,00	23
	DA	1,67	,58	3	1,33	,71	9	1,42	,67	12
	Total	1,91	,94	11	1,67	,92	24	1,74	,92	35
Amigos /familiares se ocuparan de niños	DL	2	,76	8	1,93	,88	15	1,96	,83	23
	DA	1,67	,58	3	1,56	,73	9	1,58	,67	12
	Total	1,91	,70	11	1,79	,83	24	1,83	,79	35

5.3.3. Acciones relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera.

En la tabla 38 se presentan las valoraciones de practicar actividad física si se pusieran en marcha iniciativas de implicación y colaboración por parte de otros miembros de la familia en el reparto de las tareas domésticas.

Los contrastes multivariados pusieron de manifiesto que sobre estas alternativas de conciliación, no tuvo efectos significativos el género ($F_{2,55}=0,53$; $p>0,05$; $1-\beta=0,13$), entre los diferentes tipos de demanda tampoco se observaron diferencias significativas ($F_{2,55}=0,40$; $p>0,05$; $1-\beta=0,15$). Por último, en la interacción entre demanda y género los análisis demostraron que no hubo diferencias significativas ($F_{2,55}=1,20$; $p>0,05$; $1-\beta=0,25$). Dado que no se cumplían los supuestos para la aplicación de esta prueba debido al escaso tamaño de la muestra, se realizaron pruebas no paramétricas (U de Mann-Withney) que arrojaron los mismos resultados.

Una mayor implicación y colaboración de la pareja en las actividades del hogar fue la iniciativa valorada para conciliar con la practicar actividad física o deportiva ($1,42\pm 0,67$).

Tabla 38

Estadísticos descriptivos: Acciones relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera en función del género y la demanda

Nada verdad=1 Bastante verdad=2 Totalmente verdad=3	Tipo de demanda	Género								
		Varón			Mujer			Total		
		Media	DT	N	Media	DT	N	Media	DT	N
Mayor implicación/ colaboración pareja	DL	1,67	,87	9	1,42	,72	24	1,48	,76	33
	DA	1,00	,00	5	1,41	,59	22	1,33	,55	27
	Total	1,43	,76	14	1,41	,65	46	1,42	,67	60
Mayor implicación/ colaboración hijos	DL	1,33	,50	9	1,38	,71	24	1,36	,65	33
	DA	1,00	,00	5	1,41	,80	22	1,33	,73	27
	Total	1,21	,43	14	1,39	,74	46	1,35	,68	60

6. DISCUSIÓN

En la presente tesis se investigó la práctica de AFD de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid (30-64 años), los diferentes segmentos de demanda y las barreras o impedimentos que tienen para incorporar actividad física a sus vidas. Por otra parte se presentan alternativas de conciliación e innovaciones que se recomiendan introducir ante las barreras detectadas para incrementar la práctica deportiva en este segmento de población.

En este capítulo, se presenta, estructurada en cuatro apartados, la discusión de los resultados obtenidos. En primer lugar se discutirá la práctica de AFD en los tres segmentos de demanda (DE, DL y DA) y su relación con la variable género. En segundo lugar, se discutirá el instrumento de medición construido y validado para la detección de barreras a la práctica de AFD. En el tercer apartado, se considerarán las barreras detectadas a la práctica de AFD, y las diferentes dimensiones que representan basadas en el modelo ecológico social de McLeroy et al. (1988). En el cuarto apartado se plantearán las diferentes alternativas de conciliación a las barreras de empleo, cuidado de hijos y tareas del hogar, según el género y el tipo de demanda.

6.1. Segmentos de demanda.

El 53,6% de la población adulta de la Comunidad de Madrid practicó AFD (incluido caminar), constituyendo la DE, los datos desagregados por género muestran que este porcentaje estuvo conformado por un 57% de hombres y el 50,3% de mujeres. Un 28,9% de las personas adultas no practicó pero deseó hacerlo, lo que constituyó la DL; este segmento estuvo constituido por un 27,4% de hombres y un 30,4% de mujeres. Y por último, un 17,02% de las personas adultas de la Comunidad de Madrid ni practicó ni deseó hacerlo conformando la DA. Esta demanda estuvo constituida por un 15,6% de

hombres y un 19,3% de mujeres. No se observaron diferencias en la distribución de hombres y mujeres en los tres segmentos de demanda.

Los resultados obtenidos son interesantes en relación a las tendencias de actividad física en el tiempo libre que indican diferencias de género en la prevalencia de este tipo de actividad en los hábitos de vida señalando que los hombres son físicamente más activos que las mujeres (Bauman, 2009), y esa diferencia, en el marco europeo, se da específicamente en el área mediterránea, incluyendo a España (Alonso et al., 2012; Von Tuijckom, Scheerder y Bracke, 2010b; Von Tuijckom y Scheerder, 2010a; Eurobarómetro, CE, 2014, Zunft, et al., 1999). En esa línea, otros estudios indican que la mitad de los hombres y mujeres no alcanzan las recomendaciones internacionales de actividad física (Rodríguez Romo et al., 2011; Meseguer et al., 2009). Esta baja prevalencia de actividad física se relaciona con el sedentarismo (Casado et al., 2015) y, en concreto en la Comunidad de Madrid, con un aumento de la obesidad (Meseguer et al., 2011), siendo las mujeres más sedentarias que los hombres (Casado et al., 2015).

La tasa media de práctica registrada fue superior a otros estudios; según el *Eurobarómetro* (EC, 2014) un 41% de europeos y un 46% de españoles practican deporte; un 43% la practican en España según la *Encuesta sobre los hábitos deportivos* (García Ferrando y Llopis, 2011) y un 45% en la Comunidad de Madrid según este mismo estudio. Cabe destacar que los datos del *Eurobarómetro* preguntan por ejercicio físico y práctica deportiva y la *Encuesta sobre los hábitos deportivos* por práctica deportiva (no incluye caminar) y, además, la tasa de práctica que presentan corresponde a una media de todas las edades, mientras que esta investigación es sobre personas adultas, que, como se ha resaltado, practican menos que los jóvenes. También hay que mencionar que la alta o superior tasa de práctica de actividad física de las personas adultas de la Comunidad de Madrid es posible que se deba a las diferentes preguntas utilizadas en la recogida de información; mientras que en la *Encuesta sobre los hábitos*

deportivos en España se preguntaba: ¿Practica usted actualmente algún deporte? (García Ferrando y Llopis, 2011), mientras que en este estudio la pregunta fue: ¿Practica usted algún tipo de ejercicio físico, actividad física o deportiva durante la semana?.

Los resultados desagregados por sexo mostraron que no hubo diferencias de género en la práctica, dato que contrasta estudios de con las *Encuestas sobre los hábitos deportivos* (García Ferrando y Llopis, 2011), los informes del IM (2006, 1993) y el estudio de Moscoso et al. (2009). En Europa el 45% de los practicantes fueron hombres, frente al 37% de mujeres (*Eurobarómetro*, EC, 2014); estos estudios plantearon que a pesar de la evolución de la práctica deportiva, esa evolución ha sido desigual, los hombres practicaron más ejercicio físico y deporte que las mujeres (IM, 2006, 1993). Esa desigualdad ha pasado por diferentes etapas: en 1968, sólo un 18,3% de los hombres practicaba frente al 6,8% de las mujeres, diferencia acusada aunque no tanto como en 1988, donde se registró que el 46% de los hombres practicó frente al 23% de las mujeres. En 2005, el 53,9% de los hombres practicó actividad física frente al 45,5% para las mujeres (IM, 2006), según García Ferrando y Llopis (2011), en 2010 hay una diferencia de 18 unidades porcentuales en la práctica de hombres y mujeres donde el 49% corresponde a hombres y 31% a mujeres. En la comunidad de Madrid, Rodríguez Romo et al. (2005) también reflejaron en su estudio esta desigualdad, en donde un 64,2% de los practicantes fueron hombres frente a un 47,7% de las mujeres.

La comparación con los resultados con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005), previos al inicio de la actual crisis económica, sugieren un aumento de mujeres practicantes, de un 40,2% a un 50,3%, que pudiera deberse al elevado número de mujeres que caminan como practica de AFD.

6. 2. Instrumento de medición.

Una vez valorados, evaluados y comparados los cuestionarios y las escalas de diferentes publicaciones para construir los ítems, se consideraron, en primer lugar, la perspectiva de género y en segundo lugar el modelo ecológico social (McLeroy et al., 1998). Los ítems contemplaron variables interpersonales, intrapersonales, estructurales o de organización (entorno construido), y de gestión del tiempo y de esta manera se redactaron 27 ítems, evaluados en una escala tipo Likert de cuatro puntos (donde Nada es 0, Algo es 1, Bastante es 2 y Mucho es 3). Tras el estudio métrico de los ítems y de la dimensionalidad de la escala, la versión definitiva de la escala de barreras quedó constituida por 13 ítems que explicaron el 59,1% de la variabilidad total de los datos, agrupados en cuatro dimensiones denominadas: Barreras Individuales, Barreras Interpersonales, Barreras Comunidad-Institucionales, Barreras Obligaciones-Tiempo.

La dimensión Barreras Individuales, explicó el 16,68% de la varianza ($\alpha=0,63$), e hizo referencia a las dificultades que obstaculizan la participación, aglutinando elementos como la motivación, la determinación, la energía y el interés, entre otros (estoy cansado; no me gusta; me da pereza y no tengo costumbre). La dimensión Barreras Interpersonales explicó el 19,95% de la varianza ($\alpha=0,66$) y estuvo compuesta por ítems relacionados con los obstáculos o limitaciones en las redes sociales que rodean al individuo y su sistema de apoyo familiar (tengo que cuidar a mis hijos/as y tengo que ocuparme de las tareas del hogar). La dimensión Barreras Comunidad-institucionales, explicó el 14,18% ($\alpha=0,62$) y estuvo compuesta por obstáculos que surgen como consecuencia de contextos formales e informales dentro de las instituciones sociales, la oferta de actividades, instalaciones, precio de las actividades (es demasiado caro, no hay espacios próximos donde practicar, no sé dónde hacer

ejercicio y no se oferta la actividad que me gusta). Y por último, la dimensión Barreras Obligaciones-Tiempo, explicó el 8,25% de la variabilidad total de los datos ($\alpha=0,71$), y estuvo compuesta por barreras relacionadas con las obligaciones individuales e intransferibles (mi empleo actual me lo impide, no soy capaz de generar tiempo para mí y horarios incompatibles).

La escala total presentó una fiabilidad aceptable ($,58$) y estuvo en consonancia con el modelo ecológico social (McLeroy et al., 1988) presentado dimensiones que explicaron los niveles de influencia de las diferentes esferas (comunidad, organizacional, interpersonal, individual) y sus interacciones con el objetivo de examinar el impacto de múltiples influencias en el comportamiento de las personas.

Cuestionarios utilizados en la literatura que fueron revisados para la construcción de los ítems, también se dividieron en factores, el cuestionario redactado por Bautista et al. (2011) se dividió en 3 factores con valores de α de Cronbach que oscilaron entre $0,55$ y $0,76$; la escala Hovell et al., utilizada en el estudio de Cerin et al. (2010) arrojó valores de Alpha de Cronbach $0,79$ y $0,94$; el cuestionario utilizado por Sørensen y Gill (2008) arrojó 4 factores con $\alpha=0,83$, primer factor; $\alpha=0,80$, segundo factor; $\alpha=0,65$, tercer factor y $\alpha=0,51$, cuarto factor. La escala utilizada por Kowal y Fortier (2007) presentó Alpha de Cronbach igual a $0,85$.

Aunque la varianza explicada por la sub-escala de este cuestionario es menor a las obtenidas en los estudios presentados y, en particular, al cuestionario en español ya validado *Autoinforme de Barreras para la práctica de actividad física, ABPEF* (Niñerola et al., 2006) constituido por 17 ítems, agrupados en 4 factores y que explicó el 62,72% de la variabilidad, se consideró realizar una nueva ya que esta escala no respondía suficientemente a los objetivos y el enfoque teórico de este trabajo por incidir más en aspectos de tipo psicológico e individuales mientras que en el estudio se buscaba

observar la interacción entre el individuo y su entorno, incorporando varios niveles de influencia.

La revisión de los instrumentos aplicados en estudios previos sobre las barreras en personas adultas (Amin et al, 2011; Bautista et al., 2011; Sørensen y Gill, 2008) reflejaron que muchos era cuestionarios no validados. Ellos no lograron ítems específicos sobre el trabajo de la casa o en las responsabilidades relacionadas con los familiares, ya destacado por estudios previos. El modelo teórico que tiene en cuenta las interacciones entre los diferentes sistemas que influyen en el desarrollo del hombre entendido éste como una progresiva acomodación entre el sujeto y sus entornos (también cambiantes) es el modelo ecológico social, por lo que se decidió abordar la construcción de una nueva escala desde diferentes dimensiones y que explicase sus relaciones para recoger el mayor número de datos de esta interacción, elementos importantes para la realización de intervenciones más eficaces.

Los resultados obtenidos permitieron avalar tanto la adecuación de las propiedades psicométricas de los ítems así como la validez y fiabilidad de la escala de barreras para la AFD. Los distintos análisis realizados han aportado evidencia de la validez de una estructura de cuatro dimensiones acorde a los planteamientos teóricos previos del modelo ecológico social (McLeroy et al., 1988) a la vez que demuestran unos índices estadísticos adecuados (Tabachnick y Fidell, 2007).

El instrumento elaborado y validado es especialmente útil para detectar y analizar las barreras de las personas adultas teniendo en cuenta las interconexiones ambientales y entre las diferentes dimensiones y el impacto que estas tienen sobre la persona para poder actuar sobre los diferentes niveles de influencia (Sallis et al., 2008) y, además, porque tiene en cuenta las diferentes maneras de construir la realidad desde una perspectiva de género (rol de cuidado), así como para favorecer estrategias de toma de decisiones y potenciar políticas públicas facilitadoras de la conciliación y promotoras

de una actividad física de calidad para todos y en especial para las mujeres. Las intervenciones serán más efectivas, plantea el modelo ecológico social, cuando se produzcan cambios en la persona, el entorno social y el físico más cercano y las políticas construidas (McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2002).

6.3. Análisis de la presencia de barreras en hombres y mujeres de la Comunidad de Madrid.

La construcción social del tiempo, del tiempo libre o de ocio, así como de la ocupación de ese tiempo, forman parte de una dialéctica entre dimensiones personales y sociales, de una negociación entre diversidad de opciones y gestión del tiempo. Todo ello conforma un estilo de vida y, a su vez, una cultura. Estas construcciones no siempre son simétricas si se las analiza desde una perspectiva de género, la utilización del tiempo y los obstáculos a la hora de practicar actividad física y deporte se perciben de diferente manera y, de este modo adquieren diferente significado y relevancia. Determinar, por tanto, a que se vinculan las barreras y hacer una lectura desde una perspectiva de género fue una de las cuestiones relevantes de esta investigación.

6.3.1. Presencia de Barreras Individuales.

La presencia de Barreras Individuales fue diferente según la demanda, explicando la demanda un 25% de la varianza en las barreras individuales, una vez eliminado el efecto del género. Este conjunto de barreras tuvo más presencia entre las personas de la DA que en los de la DE y DL y más presencia en las personas de la DL

que en las personas de la DE. Asimismo, la presencia de estas barreras fue mayor en mujeres que hombres siendo el tamaño del efecto grande.

Cuando se analizan individualmente las barreras que conforman esta dimensión (estoy cansado/a, no me gusta, me da pereza, no tengo costumbre) sólo se encuentran diferencias en función del género para la barrera *estoy cansado/a*, más presente en mujeres que en hombres, siendo el tamaño del efecto grande.

Para todas las barreras, se encuentra una mayor presencia de las mismas en la DA que en la DE, explicando la demanda un 7% de la varianza en el ítem *estoy cansado*, un 27% de la varianza en el ítem *no me gusta*, un 9% de la varianza en el ítem *me da pereza* y un 13% de la varianza en el ítem *no tengo costumbre*, una vez eliminado el efecto del género. Sólo para la barrera *me da pereza* se encuentra que hay sujetos de la DL que la presentan en mayor medida que sujetos de la DE.

Estos datos son coincidentes con los informados por el Eurobarómetro (2014), Koh et al., 2014 y los estudios de Bautista et al. (2011), García Ferrando et al. (2011) y Cerin et al. (2010) quienes asocian nivel de participación en la práctica deportiva con determinado tipo de barreras, detectando que las barreras individuales y motivacionales se asocian con la no participación en la actividad física. Sørensen y Gill (2008) también destacan la falta de tiempo y energía, así como el no gustar la actividad como barreras vinculada a la participación en la actividad física. La falta de energía (cansancio) como obstáculo también fue señalado por Zunft et al. (2000) en Europa, destacando su incidencia en diferentes países, de esta manera se pudo observar que en Finlandia, Suiza, Alemania, Noruega y España (en este orden), esta barrera fue más destacada sin discriminar género.

La prevalencia de este tipo de barreras en las mujeres fue detectado por el estudio de Shibata et al. (2009), quienes informan que las mujeres y los hombres tienen diferentes patrones de correlato psicológico sociales y ambientales, siendo la falta de

energía una de las principales barreras señaladas por las mujeres; y la presencia de estas barreras concretamente en las mujeres de la DA también coincide con los datos de Guinn y Vern (2008) y Jewson et al. (2007) quienes destacan diferencias entre mujeres activas e inactivas, siendo una de las barreras más mencionadas por las mujeres inactivas la pereza; la falta de motivación en general y la falta de energía. La fatiga, el cansancio fueron las barrera más señalada por las mujeres (Hoebcke, 2008; Kowal y Fortier, 2007) mientras que estos últimos lo asocian a la edad, siendo más mencionada por las mujeres entre 45-49 años y de 50-54 años.

La pereza y la desgana es una barrera que también ha aumentado en el tiempo en España, según registran las *Encuestas sobre los hábitos deportivos en España*, esta barrera ha crecido en 6 puntos entre 2005 y 2010 (García Ferrando y Llopis, 2011). Estudios nacionales del IM (1993, 2006), señalan también la pereza coincidiendo en que se da tanto en hombres como en mujeres.

La presencia mayoritaria de las barreras de esta dimensión en las mujeres no practicantes de la DA coincide asimismo con los datos registrados por Martínez del Castillo et al. (2005); la pereza, el cansancio y el no gustarle la actividad fueron (exceptuando la falta de tiempo) las barreras más mencionadas por las mujeres de Madrid de este segmento de demanda.

6.3.2. Presencia de Barreras Interpersonales.

Las Barreras Interpersonales tuvieron la misma presencia en los diferentes segmentos de demanda aunque estas barreras se presentaron en mayor medida entre las mujeres que entre los hombres, siendo el tamaño del efecto mediano. El análisis individual de las barreras que integran esta dimensión (tengo que cuidar a mis hijos y tengo que ocuparme de las tareas del hogar) puso de manifiesto que las mujeres

presentan en mayor medida ambas barreras, siendo en ambas el tamaño del efecto mediano. Con respecto a la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar se observaron diferencias en función de la demanda; los sujetos de la DL y DA presentaron en mayor medida esta barreras que los de la DE, explicando la demanda una varianza del 5% de la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar una vez eliminado el efecto del género.

Esta mayor presencia de la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar en las mujeres confirma la asignación social/cultural de roles de género y la división sexual del trabajo. Como ya se explicó, la barrera relacionada con las tareas del hogar tuvo más presencia entre los sujetos de la DL y de la DA, en cambio, el cuidado de los hijos fue igualmente señalada por los sujetos en las tres demandas.

La falta de apoyo social es una limitación destacada por diversos estudios como obstáculo a la práctica de actividad física (Abassi, 2014; Koh et al., 2014; McArthur et al., 2014; Amin et al., 2011; Sit et al., 2008; Gonzáles y Keller, 2004). Estas barreras relacionadas con el rol de cuidado tradicionalmente atribuido a las mujeres han sido detectadas por diferentes estudios (Abassi, 2014; Koh et al., 2014; Caperchione et al., 2014; McGannon y Schinke, 2012; Jewson et al., 2008; Hoebke, 2008; IM, 2006; Martínez del Castillo et al., 2005; Gonzáles y Keller, 2004) como las barreras principales que impiden a las mujeres alcanzar los niveles recomendados de actividad física (Abassi, 2014 y Caperchione et al, 2014) y se adscriben al discurso patriarcal de familia nuclear, donde la identidad de la mujeres está intrínsecamente relacionada con el cuidado del hogar y ser buena madre (McGannon y Schinke, 2012), así como satisfacer la demanda de la familia, los niños y el cumplimiento del rol femenino compiten hasta agotar y dejar sin energía a las mujeres (Hoebke, 2008). La negociación entre el deber ser de las normas sociales (asignación social de rol de madre, esposa, alimentadora, cuidadora, trabajadora) y un yo autónomo ha sido visto como uno de los principales

obstáculos de las mujeres, aunque, destacan Hendry et al. (2010), esta negociación también ha sido vista como facilitador por algunas mujeres, por lo que recomiendan entender primero el papel que se le asigna a la actividad física de manera individual e intransferible para poder analizarla en profundidad y hacer recomendaciones.

Resultados coincidentes con las mujeres madrileñas no practicantes de la DL (Martínez del Castillo et al., 2005), las barreras labores del hogar y cuidado de los hijos se encontraron en el primer grupo de obstáculos para practicar AFD.

6.3.3. Presencia de Barreras Comunidad-Institucionales.

La dimensión Barreras Comunidad-Institucionales no tuvo el mismo peso en los diferentes segmentos de demandas, explicando el tipo de demanda un 4,5% de la varianza en las barreras de esta dimensión. De esta manera se observó que los sujetos de la DE presentaron más barreras de esta dimensión que los de la DA y DL. La presencia de estas barreras fue diferente en función de la interacción entre género y tipo de demanda, explicando esta interacción un 3% de la varianza en las barreras comunidad-institucionales una vez eliminado el efecto del género. Los hombres de la DE presentaron más barreras de esta dimensión que los de la DL y DA, y, a su vez, las mujeres de la DE y DL presentaron más barreras de tipo institucionales y organizativas que las mujeres de la DA.

En el análisis individual de las barreras de esta dimensión (es demasiado caro, no hay espacios próximos donde practicar, no sé dónde hacer ejercicio, no se oferta la actividad que me gusta) sólo se observaron diferencias de género en la barrera es demasiado caro, esta barrera fue más señalada por las mujeres que por los hombres, siendo el tamaño del efecto grande.

La presencia de las barreras de esta dimensión en los segmentos de demanda puso de manifiesto diferencias en la barrera no hay espacios próximos donde practicar, ésta tuvo mayor presencia entre los sujetos de la DE que entre los de la DL y la DA, explicando la demanda un 9% de la varianza del ítem una vez eliminado el efecto del género.

La barrera no sé dónde hacer ejercicio presentó efecto de la interacción entre género y demanda, esta barrera tuvo más presencia entre las mujeres de la DL que entre los hombres de la misma demanda, explicando esta interacción el 25% de la varianza del ítem una vez eliminado el efecto del género.

Para los hombres de la DE y DL las barreras más señaladas fueron la falta de espacios, mientras que para las mujeres (DE, DL y DA) lo fue el precio. Las condiciones externas del medio ambiente físico son aspectos destacados como limitadores de la actividad física. De esta manera, el tema de la falta de espacios y falta de oferta así como las razones económicas fueron señalados como obstáculos a la práctica en la *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España* (García Ferrando y Llopis, 2011) y por el *Eurobarómetro* (2014).

La falta de espacios o lugares apropiados para la práctica fue definido como limitador a la actividad física (Abassi, 2014; Koh et al., 2014; Amin et al., 2011; Caperchione et al., 2009) así como lo contrario, habilitar el acceso a instalaciones y espacios urbanos, fue destacado como facilitador de la práctica (Cerin et al., 2010); la falta de recursos en general se ha puesto de manifiesto dentro de esta clasificación (Mathews et al., 2010; Guinn y Vern, 2008) y la falta de oferta de actividades en particular también ha sido un impedimento señalado por los diferentes participantes (Sit et al., 2008; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002). Asimismo el precio fue una barrera identificada como obstáculo por las mujeres (Caperchione et al., 2009) y en particular, las mujeres inactivas (Guinn y Vern, 2008 y Jewson et al., 2007). En el estudio de

Martínez del Castillo et al. (2005) el precio entró dentro de las barreras, señalado como obstáculo por el 40% de las mujeres de la DL y el 35% de las de la DA.

6.3.4. Presencia de Barreras Obligaciones-Tiempo.

La presencia de las barreras de esta dimensión fue diferente en los distintos segmentos de demanda. Las personas de la DL presentaron más barreras de este agrupamiento que las personas de la DE, no observándose diferencias entre los de la DA y DL ni entre los de la DA y DE, explicando la demanda el 3% de la varianza en las barreras obligaciones tiempo una vez eliminado el efecto del género; asimismo, la presencia de estas barreras fue igual para los hombres que para las mujeres.

La barrera no soy capaz de generar tiempo para mí fue la más mencionada tanto por los hombres ($1,21 \pm 1,18$) como por las mujeres ($1,56 \pm 1,34$) de manera general.

El análisis individual de la barreras de esta dimensión no soy capaz de generar tiempo para mí puso de manifiesto diferencias en cuanto al género. Esta barrera tuvo más presencia en las mujeres que en los hombres, siendo el tamaño del efecto grande. También presentó diferencias en los tipos de demanda, tuvo menos presencia entre los sujetos de la DE que los de la DL, explicando la demanda un 68% de la varianza en las barreras obligaciones-tiempo, una vez eliminado el efecto del género.

La barrera mi empleo actual me lo impide fue diferente según la demanda, las personas de la DL presentaron más esta barrera que los de la DA, explicando la demanda un 3% de la varianza en el ítem una vez eliminado el efecto del género.

La barrera más mencionada fue no soy capaz de generar tiempo para mí. Para los hombres practicantes el principal obstáculo fue el empleo mientras que para las mujeres lo fue la incompatibilidad de horarios. En la DL ambos sexos señalaron no soy

capaz de generar tiempo para mí como la barrera más importante, mientras que en la DA, horarios incompatibles fue el principal obstáculo de esta dimensión para los hombres y no soy capaz de generar tiempo para mí, para las mujeres.

La barrera falta de tiempo es la más mencionada por todos los estudios que abordan las dificultades a la hora de practicar actividad física; hay estudios que miden la falta de tiempo en general y la mencionan como principal barrera (*Eurobarómetro*, EC, 2014; Koh et al., 2014; García Ferrando y Llopis, 2011; Moscoso et al., 2009; Guinn y Vern, 2008; Sørensen y Gill, 2008; Vázquez, 1993).

La percepción de las mujeres de no tener tiempo personal fue señalada por Caperchione et al. (2014), Shibata et al. (2009), Kowal y Fortier (2007) y Gonzáles y Keller (2004), en consonancia con los datos aportados en este estudio que informa que la barrera no saco tiempo tuvo más presencia entre las mujeres que entre los hombres. Los resultados de este estudio también destacan los recogido por la literatura que relacionan la falta de tiempo en las mujeres con el cuidado, las responsabilidades familiares, tareas domésticas (Abassi, 2014; Caperchione et al., 2014; McArthur et al., 2014; Bautista et al., 2011; Caperchione et al. 2009; Moscoso et al., 2009; Shibata et al., 2009; Hoebeke, 2008; Sit, Kerr y Wong, 2008; IM, 2006) y en los hombres, esta falta de tiempo con el empleo y responsabilidades laborales (Caperchione et al., 2009, Moscoso et al., 2009; IM, 2006).

Para las madrileñas no practicantes pero deseosas de hacerlo (DL), también la falta de tiempo fue la principal barrera en el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005).

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, como

se detallarán en el siguiente apartado en el que se especifica la importancia de adecuar la promoción y oferta de AFD para que la edad, el cansancio o una baja forma física no sean percibidas como obstáculos para que las personas adultas practiquen.

6.4. Innovaciones y alternativas de conciliación para la práctica de AFD.

Las alternativas de conciliación e innovaciones que se presentan, al igual que en el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005), surgen de la valoración de las propias personas que presentaron determinadas barreras en el cuestionario aplicado, no recomendaciones a posteriori, una vez evaluados los datos, sino que han sido evaluadas y valoradas por aquellos mismos que dicen no poder conciliar AFD y con algunas tareas concretas. De esta manera los adultos entrevistados que señalaron el empleo, el cuidado de hijos/as y las tareas del hogar como barreras para la práctica de AFD valoraron, en un cuestionario específico, alternativas innovadoras que conciliaran esas dificultades detectadas con iniciativas concretas para facilitar la practicar de actividad física.

6.4.1. Acciones relacionadas con el empleo como barrera.

A las personas de la DL y DA que en el cuestionario de barreras señalaron bastante o mucho el ítem mi empleo actual me lo impide, se les pidió que valoraran como posibles alternativas de conciliación las siguientes medidas: que hubiera jornada continua, que hubiera flexibilidad de horarios laborales, que le dejaran adaptar su horario laboral, que le dejaran tener un contrato a tiempo parcial, que le dejaran trabajar

más cerca de casa, que le dejaran trabajar en casa, que el propio centro organizara programas de actividad física.

Las iniciativas que hubiera flexibilidad de horarios laborales y que le dejaran adaptar su horario laboral, fueron las alternativas más valoradas tanto por hombres como mujeres como iniciativas facilitadoras para conciliar empleo y AFD. En el estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) que también indaga en estas medidas, la alternativa más valorada fue, en cambio, la organización en el propio centro de trabajo de AFD. La flexibilidad de horario también se contempla pero en segundo lugar.

6.4.2. Acciones relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera.

A las personas de la DL y DA que en el cuestionario de barreras señalaron bastante o mucho el ítem tengo que cuidar a mis hijos/as, se les pidió que valoraran como posibles alternativas de conciliación las siguientes medidas: que en la ID hubiera una guardería para los hijos/as, que en la ID hubiera ludoteca para los hijo/as, que en la ID hubieran en el mismo horario actividades físicas para usted y para ellos, que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hijo/as, que en el barrio hubiera una guardería por horas para los hijo/as, que en el barrio hubiera una Ludoteca para los hijo/as, que también se ocuparan del cuidado de los hijo/as otros familiares, amigos o vecinos. La medida conciliadora para practicar AFD más valorada tanto por hombres y mujeres fue: que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hijo/a, y, en segundo lugar, que en la ID hubieran en el mismo horario actividades físicas para usted y para ellos. Estas alternativas coinciden con las iniciativas presentadas por las mujeres del estudio de Martínez del Castillo et al.

(2005), quienes valoraron actividades conjuntas como facilitadoras; asimismo apuntaron que otra alternativa interesante podría ser que en la ID hubiese ludoteca y/o guardería.

Hay que destacar que pese a recomendaciones anteriores, como la que mencionamos de Martínez del Castillo et al. (2005), así como la de la FEMP-CSD (2011) esta medida no se ha puesto en práctica y sigue siendo un reclamo por parte de las personas entrevistadas, lo que hace suponer la importancia de esta innovación.

6.4.3. Acciones relacionadas con el cuidado del hogar como barrera.

A las personas de la DL y DA que en el cuestionario de barreras presentaron la barrera tengo que ocuparme de las tareas del hogar, se les pidió que valoraran las siguientes iniciativas como posibles alternativas para compatibilizar con AFD: una mayor implicación y colaboración de su pareja, una mayor implicación y colaboración de sus hijos/as. La iniciativa más valorada, tanto por hombres como mujeres de la DL y DA, fue una mayor implicación y colaboración de su pareja. Esta propuesta coincide con el estudio de Martínez del Castillo y otros en el año 2005, lo que, sin lugar a dudas, es un reclamo mayoritario de mayor implicación y co-trabajo dentro del ámbito doméstico de todos sus integrantes. La conquista de la vida pública por parte de las mujeres no ha supuesto una democratización del ámbito privado y de las obligaciones que este acarrea, es un dato apreciable que revela que las mujeres siguen planteando que el ámbito de lo privado sigue sin democratizarse y, a su vez, exigen que este ámbito sea un espacio de obligaciones y responsabilidades compartidas.

6.5. Limitaciones del estudio y futuras líneas de investigación.

Una de las limitaciones del estudio pudiera ser el tamaño de la muestra. Esta muestra fue utilizada para la realización del Estudio Piloto en la Comunidad de Madrid del Proyecto I+D+i DEP2010-19801. Una muestra de mayor tamaño hubiera permitido hacer un análisis en profundidad de la validez de la escala, estudiando su invarianza para la población de hombres y mujeres.

Sería deseable que se realizaran futuras investigaciones con metodología cualitativa, tales como entrevistas en profundidad o grupos de discusión, para examinar las interacciones entre las diferentes dimensiones así como para profundizar en la construcción social del tiempo desde una perspectiva de género y la relación que se entabla entre las diferentes dimensiones aportadas por el modelo ecológico social (McLeroy et al., 1988).

Por último, aportar las recomendaciones acerca de las alternativas de conciliación como una filosofía de vida y un derecho de las personas que debe ser recogido por políticas públicas que vayan en la línea de la construcción de sociedades más justa, inclusivas y con una mirada de género.

7. CONCLUSIONES

En este capítulo se sintetizan las conclusiones organizadas según los objetivos específicos planteados en esta investigación.

7.1. Conclusiones.

El instrumento de barreras desarrollado estuvo integrado por cuatro dimensiones en consonancia con el modelo ecológico social: Barreras Individuales, Barreras Intrapersonales, Barreras Comunidad-Institucionales y Barreras Obligaciones-Tiempo, con unas propiedades métricas aceptables.

Se concluye que este trabajo aporta una escala inédita, con buena calidad técnica y suficiente capacidad explicatoria de las barreras que tienen las personas adultas a la hora de practicar actividad física y deportiva.

Las barreras a la práctica de actividad física y deportiva detectadas fueron diferentes según los segmentos de demanda y según el género. Las mujeres presentaron más barreras que los hombres.

El conjunto de barreras integradas en la dimensión Barreras Individual tuvo más presencia entre los sujetos de la Demanda Ausente que entre los de la Demanda Latente y entre los de la Demanda Latente que entre los de la Demanda Establecida. De la misma manera, estas barreras tuvieron más presencia entre las mujeres que entre los hombres.

Con respecto a los ítems individuales de la dimensión Barreras individuales, el cansancio tuvo más presencia entre las mujeres que entre los hombres; asimismo el cansancio y que no guste la práctica tuvieron más presencia entre las personas de la Demanda Ausente que entre los de la Demanda Latente y Demanda Establecida. La barrera falta de hábito tuvo menor presencia entre los sujetos de la Demanda

CONCLUSIONES

Establecida que entre los de la Demanda Latente y Demanda Ausente y la barrera pereza, menos presencia entre los de la Demanda Latente y Demanda Ausente y, a su vez, menos presencia entre los de la Demanda Latente que entre los de la Demanda Ausente.

El conjunto de barreras integradas en la dimensión Barreras Interpersonales tuvo mayor presencia entre las mujeres que entre los hombres. De manera individual, los ítems vinculados al cuidado de hijos e hijas y tareas del hogar tuvieron mayor presencia entre las mujeres que entre los hombres. La barrera de cuidado del hogar tuvo más presencia entre los sujetos de la Demanda Ausente y Demanda Latente que entre los de la Demanda Establecida.

El conjunto de barreras agrupadas en la dimensión Comunidad-Institucional tuvo mayor presencia entre los sujetos de la Demanda Establecida que entre los de la Demanda Latente; entre los hombres de la Demanda Establecida que entre los hombres de la Demanda Latente y de la Demanda Ausente y, por último, entre las mujeres de la Demanda Establecida y Demanda Latente que entre las de la Demanda Ausente. De manera individual, el precio, ser demasiado caro, tuvo más presencia entre las mujeres y la falta de espacios próximos para la práctica tuvo más presencia entre los sujetos de la Demanda Establecida que entre los de la Demanda Latente y los de la Demanda Ausente, y por último, no saber dónde hacer ejercicio tuvo más presencia entre las mujeres de la Demanda Latente que entre los hombres de ese mismo segmento de demanda.

El conjunto de barreras integradas en la dimensión Barreras Obligaciones-Tiempo tuvo mayor presencia entre los sujetos de la Demanda Latente que entre los de la Demanda Establecida. De manera individual, según ítems, la incapacidad de generar tiempo personal tuvo más presencia entre las mujeres que entre los hombres y, además, tuvo más presencia entre los sujetos de la Demanda Latente que entre los de la

Demanda Establecida. La falta de tiempo por empleo tuvo más presencia entre los sujetos de la Demanda Latente que entre los de la Demanda Ausente.

Las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el empleo como barrera para la práctica de actividad física y deportiva más valoradas fueron la de flexibilidad en los horarios de trabajo y adecuación de horarios.

Las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con el cuidado de hijos e hijas como barrera para la práctica de actividad física y deportiva más valoradas fueron que en la instalación deportiva se ofertaran actividades físicas conjuntas, en las que pudiesen participar madres e hijos, y, en segundo lugar, que la instalación deportiva ofreciera, en el mismo horario, actividades para ellos y sus hijos.

Las innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con las ocupaciones del hogar como barrera para la práctica de actividad física y deportiva más valoradas fueron una mayor implicación de la pareja seguida por una mayor implicación de los hijos, destacando que esta alternativa fue más mencionada por las mujeres.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbasi, I.N. (2014). Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature. *Quest*, 66(4), 448-467. doi:10.1080/00336297.2014.955118
- Águila, C. (2005). *Ocio, jóvenes y posmodernidad*. Almería, España: Editorial Universidad de Almería.
- Alonso, C., Palacios, D., Hernández, V., Carrasco, P., Jiménez, R. y Fernández de las Peñas, C. (2012). Trends in leisure time and work-related physical activity in the Spanish working population, 1987-2006. *Gaceta Sanitaria*, 26(2), 223-230. doi:10.1016/j.gaceta.2011.07.027
- American College of Sport Medicine, ACSM (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
- Amin, T.T., Suleman, W., Ali, A., Gamal, A. & Al Wehedy, A. (2011). Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 775 -784.
- Araya, M.J. (2003). *Un acercamiento a las encuestas sobre el uso del tiempo con orientación de género*. Serie Mujer y Desarrollo No.50; Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], Naciones Unidas.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C., Ainsworth, B., Sallis, J.F., Bowles, H.R. ... & The IPS Group (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(21). doi:10.1186/1479-5868-6-21
- Bauman, Z. (2002). *La modernidad líquida*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica Argentina SA.

- Bautista, L., Reininger, B., Gay, J.L., Barroso, C.S. & McCormick, J.B. (2011). Perceived Barriers to Exercise in Hispanic Adults by Level of Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(7), 916–925.
- Belsky, J. (1980). Child Maltreatment: An Ecological Integration. *American Psychologist*, 34(4); 320-335.
- Booth, M., Bauman, A., Owen, N. & Gore, C. (1997). Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Preventative Medicine*, 26, 131-137.
- Booth, M., Bauman, A. & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(3), 271-280.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development*. Cambridge, UK: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- Caperchoine, C., Mummery, W. & Joyner, K. (2009). Addressing the Challenges, Barriers, and Enablers to Physical Activity Participation in Priority Women's Groups. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(5), 589-596.
- Caperchione, C.M., Chau, S., Walker, G.J., Mummery, W.K. & Jennings, C. (2014). Gender Associated Perceptions of Barriers and Motivators to Physical Activity Participation in South Asian Punjabis Living in Western Canada. *Journal of Physical Activity & Health*. 12(5), 686-93. doi: 10.1123/jpah.2013-0208
- Caride Gomez, J.A, (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*. 188(754), 301-313. doi:10.3989/arbor.2012.754n2004

- Casado, C., Hernández, V., Jiménez, R., Fernández de las Peñas, C., Carrasco, P. y Palacios, D. (2015). Actividad física en población adulta trabajadora española: resultados de la Encuesta Europea de Salud en España (2009). *Atención Primaria*, En prensa, prueba corregida. doi:10.1016/j.aprim.2015.01.005
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Pshysical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Healt Report*, 100(2), 126-131.
- Castells, M. (1998). *La era de la información. Economía, sociedad y cultura: la sociedad red* (vol. 1). Madrid, España: Alianza Editorial
- Cea, M. L. (2001). *Metodología cuantitativa de la investigación social*. Madrid, España: Síntesis Sociología.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T. & Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 451-459.
- Comisión Europea (2007). *Libro blanco del deporte*. Bruselas, Bélgica: Comisión Europea. Recuperado el 15 de marzo de 2014 desde: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=URISERV:l35010>
- Comisión Europea (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport and Physical Activity*. Bruselas, Bélgica: European Commission.
- Comisión Europea (1992). *Carta Europea del Deporte*, Séptima Conferencia de Ministros Europeos responsables del deporte. Bruselas, Bélgica: Consejo de Europa.
- Craig C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Stand, M.L., Ainsworth, ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercice*, 35(8), 1381-95.

- Cuenca, C. (2000). Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. *Documento de Estudios de Ocio*, 16, Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto.
- De Bourdeaudhuij, I. & Sallis, J. (2002). Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine*, 34(2), 279-288. doi: 10.1006/pmed.2001.0979
- Falcó, C., Samdal, O., Estevan, I. y Álvarez, O. (2013). Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 373-391.
- Fernández Lópiz E. (2000). *Explicaciones sobre el desarrollo humano*. Madrid, España: Pirámide.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid, España: CSD-CIS.
- García Ferrando, M. y Llopis Goig, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Giles Corti, B. & Donovan R. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54(2), 1793-1812. doi: 10.1016/S0277-9536(01)00150-2
- Gonzales, A. & Keller, C. (2004). Mi familia viene primero (My family comes first): Physical Activity Issues in Older Mexican American Women. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 5(4), 21.
- Graupera Sanz, J.L., Martínez del Castillo, J. y Martín Novo, 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.
- Guan, J. & Zhu, W. (1999). Validity and reliability of an exercise/physical activity barrier instrument: A preliminary analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(suppl), 60-61.
- Guinn, B. & Vincent, V. (2008). Leisure-time physical activity barriers among border mexican american women. *American Journal of Health Studies*, 23(1), 9-16.
- Hendry, P., Solmon, M., Choate, L., Autrey, P. & Landry, J.B. (2010). Midlife Women's Negotiations of Barriers to and Facilitators of Physical Activity: Implications for Counselors. *Adultspan Journal*, 9(1), 50-64. doi: 10.1002/j.2161-0029.2010.tb00071.x
- Hoebeke, R. (2008) Low-income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied Nursing Research*, 21(2), 60-65. doi: 10.1016/j.apnr.2006.06.002
- Instituto Nacional de Estadística [INE] (2011). *Encuesta de empleo del tiempo 2009-2010*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Instituto Nacional de Estadística [INE] (2011). INEbase. Demografía y población. Recuperado el 01 de enero de 2011 desde: <http://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Estadística [INE] (2015). INEbase. Demografía y población. Recuperado el 2 de julio de 2015 desde: <http://www.ine.es>
- Instituto Nacional de Estadística [INE] (2015). Encuesta de Población Activa Recuperado el 16 de septiembre de 2015 desde: http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176918&menu=ultiDatos&idp=1254735976595
- Instituto Nacional de Estadística, Instituto de la Mujer [INE-IM] (2011). *Informe mujeres y hombres en España 2010*. Madrid: Instituto de la Mujer.

- Instituto Nacional de Estadística, Instituto de la Mujer [INE-IM] (2015). *Mujeres y hombres en España*. Madrid: Instituto de la Mujer
- Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid [IECM] (2015). *Anuario estadístico Comunidad de Madrid 1985-2015*. Madrid, España: Comunidad de Madrid.
- Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid [IECM] (2013). *Anuario estadístico Comunidad de Madrid ECCMA (2013)*. Madrid, España: Comunidad de Madrid.
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2012) *Tasa bruta de natalidad según Comunidad Autónoma*, Madrid, España: IM. Recuperado el 16 de septiembre de 2015 desde: <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?metodo=buscar>
- Instituto de la Mujer [IM] (2006). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*. Madrid, España: Instituto de la Mujer.
- Jackson, T. (1985). On the Limitations of the Health Promotion. *Community Health Studies*, 9(1), 1-9.
- Jewson, E., Spittle, M. & Casey, M. (2008). A preliminary analysis of barriers, intentions, and attitudes towards moderate physical activity in women who are overweight. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 11(6), 558-561.
doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2007.08.002>
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F. & Brownson, R.C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of U.S. Middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*, 19(4), 354-364.
- Koh, K. T., Wang, C. K. J. & Chew, W. C. E. (2014). Participation in physical activity and sport in Singapore: Barriers and enablers. *International Sports Studies*, 36(2), 5-18.

- Kowal, J. & Fortier, M.S. (2007). Physical activity behaviour change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 233-242.
- Lyotard, J.F. (1987). *La condición posmoderna*. Madrid, España: Ediciones Cátedra.
- Martínez del Castillo, J., Vázquez, B., Graupera, J.L., Jiménez Beatty, J.E., Alfaro, E., Hernández, M. y Avelino, D. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid, España: Ayuntamiento de Madrid.
- Martínez del Castillo, J., Jimenez Beatty, J.E., Graupera, J.L. y Rodriguez, M.L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 39-62.
- 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. Recuperado el 16 de septiembre de 2015 desde: <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/issue/view/14>
- Mathews, A.E., Daditka, S.B., Laditka, J.N., Wilcox, S., Corwin, S.J., Liu, R., ... & Lodgson, R.G. (2010). Older adult's perceived physical activity enablers and barriers: A multicultural perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18(2), 119-140.
- McArthur, D., Dumas, A., Woodend, K., Beach, S. & Stacey, D. (2014). Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice. *BMC Womens Health*, 14(49). doi:10.1186/1472-6874-14-49
- McGannon, K.R. & Schinke, R.J. (2012) "My first choice is to work out at work; then i don't feel bad about my kids": A discursive psychological analysis of

- motherhood and physical activity participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 179-188. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.10.001
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A. & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377.
- Meseguer, C.M., Galán, I., Herruzo, R., Zorrilla, B. y Rodríguez Artalejo, F. (2009). Actividad física de tiempo libre en un país mediterráneo del sur de Europa: adherencia a las recomendaciones y factores asociados. *Revista Española de Cardiología*, 62(10), 1125-1133. doi: 10.1016/S0300-8932(09)72381-4
- Meseguer, C.M., Galán, I., Herruzo, R. y Rodríguez Artalejo, F. (2011). Trends in Leisure Time and Occupational Physical Activity in the Madrid Region, 1995-2008. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(1), 21-27. doi: 10.1016/j.rec.2011.01.007
- Miquel, S., Bigné, E., Lévy, J.P., Cuenca, A.C. y Miquel, M.J. (1996). *Investigación de mercados*. Madrid, España: Mc Graw Hill.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (coords.), Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodríguez-Morcillo y Serrano, R. (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación “La Caixa”.
- Niñerola, J., Capdevila, L. y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1) 53-69.
- Odum. E.P. y Warret, G.W. (2006). *Fundamentos de ecología*. México: Cengage Learning Editores.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

- Orsega Smith, E., Payne, L., Mowen, A., Hua-Ho, C. & Godbey, G. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure Research*, 39, 707-727.
- Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J. & Trost, S. G. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12(5), 303-308.
- Prieto, C. (ed.) (2007). *Trabajo, género y tiempo social*, Madrid, España: Editorial Complutense-Editorial Hacer.
- Real Diccionario Academia Española (2003). 22º edición. Madrid, España: RAE.
- Rodríguez Osuna, J. (1991). *Métodos de muestreo*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Rodríguez Osuna, J. (2000). La muestra: teoría y aplicación. En M. García, J. Ibáñez, F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 445-483). Madrid, España: Alianza Universidad.
- Rodríguez Romo, G., Mayorga, J.I., Merino, A., Garrido, M. y Fernández, M. (2005). *Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid*. Madrid, España: Dirección General de Deportes, Consejería de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Rodríguez Romo, G., Boned Pascual, C. y Garrido Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana Salud Pública*, 23(3), 244-54. doi: 10.1590/S1020-49892009000900009
- Rodríguez Romo, G., Cordente, C.A., Mayorga, J.I., Garrido Muñoz, M., Macías, R., Lucía, A. y Ruiz, J.R (2011). Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre

- 15 y 74 años de Madrid. *Revista Española Salud Pública*; 85(4), 351-362. doi: 10.1590/S1135-57272011000400004
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Faucher, P. & Blanchard, R. (1989). A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Preventive Medicine*, 18, 20-34.
- Sallis, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. In L. W. Y. Cheung, J. B. Richmond (Ed.), *Child health, nutrition, and physical activity*. Illinois, USA: Human Kinetics.
- Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. : California, USA: Sage Publications.
- Sallis, J. F. & Owen, N. (2002). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. Rimer y F. Lewis (Eds.), *Health Behavior and Health Education* (3ª ed.). San Francisco, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sallis, J.F., Owen, N. & Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behaviour. In K. Glanz, B.K. Rimer, y K. Viswanath (Eds.), *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4th edition (pp. 465-486). San Francisco, USA: Jossey-Bass.
- San Salvador del Valle, R. (2000). *Políticas de ocio: cultura, turismo, deporte y recreación*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Santesmases, M. (2005). *DYANE Version 3: Diseño y análisis de encuestas en investigación social y de mercados*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Seidman, E. (1988). Back to the Future, Community Psychology: Unfolding a Theory of Social Intervention. *American Journal of Community Psychology*, 16(1), 3-24.
- Serra Puyal, J.R., Generele Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca.

- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 470-482.
- Shibata, A., Oka, K., Harada, K., Nakamura, Y. & Muraoka, I. (2009). Psychological, social and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(60). doi: 10.1186/1479-5868-6-60
- Sierra Bravo, R. (2006). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica: Metodología general para su elaboración y documentación*. Madrid, España: Thompson, Paraninfo.
- Sit, C.H.P, Kerr, J.H. & Wong, I.T.F (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-age Chinese women. *Psychology of sport and Exercise*, 9(3), 266-283. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.006
- Sørensen, M. & Gill, D. (2008). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651-663. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00686.x
- Stokols, D. (1996). Translating Social Ecological Theory into Guidelines for Community Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282-298.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Torrico Linares, E., Santín Vilariño, C., Andrés Villas, M., Menéndez Álvarez-Dardet, S. y López López, M.J. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicooncología. *Anales de psicología*, 18(1), 45-59.
- U.S. Department of Health and Human Services, USDHHS (1999). *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- U.S. Department of Health and Human Services, USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- United Nations Population Division (2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision*. New York, NY: USA.
- Van Tuyckom, C. & Scheerder, J. (2010a). A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans. *Science & Sports*, 25(6), 304-311. doi:10.1016/j.scispo.2010.04.003
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J. & Bracke, P. (2010b). Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross-national study of 25 European countries. *Journal of Sports Sciences*, 28(10), 1077-1084. doi:10.1080/02640414.2010.492229
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid, España: Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales.
- Von Bertalanfy, L. (1968). *Teoría general de los sistemas*. México DF: Fondo de Cultura Económica.
- Winett, R.A. (1985). Ecobehavioral Assessment in Health Life-Styles: Concepts and Methods. En P. Karoly (ed.): *Measurement Strategies in Health Psychology*, New York, NY, USA: John Wiley and Sons.
- Worthington, R.L. & Whittaker, T.A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6) 806-838.
- Zhu, W., Timm, G. & Ainsworth, B. (2001). Rasch calibration and optimal categorization of an instrument measuring women's exercise perseverance and barriers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(2), 104-116.

Zunft, H.J.F., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., Remaut de Winter, A.M., Vaz de Almeida, M.D.... & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Healt Nutrition*, 2(1), 153-60.

ANEXO

Cuestionario del Estudio
ACTIVIDAD FÍSICA Y PERSONAS ADULTAS EN ESPAÑA

Nº Cuestionario:

PRESENTACIÓN: Buenos días o tardes, el Ministerio de Ciencia e Innovación está realizando un estudio para conocer la opinión de las personas adultas sobre una serie de iniciativas, por lo que le agradecería que me contestara a unas rápidas y fáciles preguntas. Con sus respuestas, sujetas a la Ley de Protección de Datos, podrían mejorarse algunas situaciones de las personas adultas.

1.a. Código y Nombre del MUNICIPIO (poner el indicado en hoja de ruta): _ _ _

1.b. Código de tamaño de municipio (poner el indicado en hoja de ruta): _ _

T 2. GÉNERO:

1. Varón
2. Mujer
3. otro

T 3. ¿ME PODRÍA DECIR CUÁNTOS AÑOS TIENE USTED? (si contesta menos de 30 o más de 64 años, o no contesta, no continuar con la entrevista):

: _ _

PREGUNTAS FILTRO (F):

4. ¿PRACTICA UD. ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA DURANTE LA SEMANA?:

1. Sí (pasar a **PREGUNTAS E6, E7 y E8 DE PRACTICANTES**)
2. No (realizar la siguiente **PREGUNTA 5**)

5. ¿PERO LE GUSTARÍA REALIZAR DURANTE LA SEMANA ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?:

1. Sí (pasar a **PREGUNTAS L7 y L8 DE NO PRACTICANTES INTERESADOS/AS**)
2. No (pasar a **PREGUNTAS A8 Y A9 DE NO PRACTICANTES NO INTERESADOS/AS O PRACTICANTES IRREGULARES O ESTACIONALES**)

SÓLO A PRACTICANTES (Demanda Establecida E)

E 6. ¿CUÁNTAS ACTIVIDADES FÍSICAS O DEPORTIVAS PRACTICA USTED DURANTE LA SEMANA? (si contesta ninguna volver atrás en el cuestionario y preguntarle la 5):

1. Una
2. Dos
3. Tres
4. Cuatro
5. Más de cuatro

E 7.1. Y DE TODAS ELLAS ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE REALIZA USTED DURANTE LA SEMANA? (escribir el nombre de la actividad o en el caso de que no diga un nombre concreto, decirle que describa brevemente en qué consiste la actividad y anotar la respuesta):

: _____

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA ACTIVIDAD...

APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE MOTIVOS

E 7.2. MOTIVOS

Centrándose en la actividad física y/o deportiva que practica:

Diga en qué medida (desde nada a mucho) las siguientes frases se ajustan a los motivos por los que realiza esta actividad

		Nada	Algo	Bstt	Mucho	NS
1	Para recuperarme de una enfermedad o lesión	0	1	2	3	
2	Para controlar el peso	0	1	2	3	
3	Para estar en forma	0	1	2	3	
4	Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@	0	1	2	3	
5	Porque es un tiempo solo para mí	0	1	2	3	
6	Para encontrarme con mis amistades	0	1	2	3	
7	Por diversión	0	1	2	3	
8	Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	0	1	2	3	
9	Para mejorar mi salud física	0	1	2	3	
10	Para mejorar mi bienestar mental	0	1	2	3	
11	Porque me gusta hacer esta actividad física	0	1	2	3	
12	Para eliminar el estrés	0	1	2	3	
13	Para mejorar mi estado de ánimo	0	1	2	3	
14	Para relacionarme con otras personas	0	1	2	3	
15	Para pasar más tiempo con mi pareja	0	1	2	3	
16	Porque me siento mal si no practico	0	1	2	3	
17	Porque me gusta superar retos	0	1	2	3	
18	Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	0	1	2	3	
19	Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	0	1	2	3	
20	Porque me permite estar en la naturaleza	0	1	2	3	
21	Por obligación	0	1	2	3	
22	Por recomendación médica	0	1	2	3	
23	Para mejorar mi aspecto físico	0	1	2	3	
24	Para mejorar mi capacidad física	0	1	2	3	
25	Para desconectar un rato	0	1	2	3	
26	Para compartir actividades con mis hij@s	0	1	2	3	

E 7.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA PRACTICA USTED ESTA ACTIVIDAD?

(Entrevistador: si tiene duda irle diciendo-preguntando: una, dos....): _____

E 7.4. ¿Y CUÁNDO SUELE PRACTICAR HABITUALMENTE ESTA ACTIVIDAD, POR LA MAÑANA O POR LA TARDE?: (entrevistador: cuando duden, insistir en cuándo practican más, y sólo utilizar la opción 3 cuando sea realmente necesario)

1. Entre semana por la mañana	3. Entre semana por la tarde	5. En fines de semana	9. NS / NC
2. Entre semana a mediodía	4. Entre semana por la noche		

E 7.5. ¿Y EN ESE DÍA O DÍAS CUANTO TIEMPO PRACTICA CADA DÍA?:

1. Media hora	3. una hora	5. dos horas o más	9. NS / NC
2. Trescuartos hora	4. hora y media	6. no podría nada	

E 7.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO PAGA MENSUALMENTE POR REALIZAR ESTA ACTIVIDAD:**E 7.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN LA ORGANIZA?:**

1. Yo sol@ por mi cuenta	4. Una empresa o gimnasio privado	9. NS / NC
2. Yo con amistades o familiares	5. El Ayuntamiento	
3. Una asociación o club	6. Otros/as, ¿cuál?: _____	

E 7.8. ESTA ACTIVIDAD, ¿LA DIRIGE O SUPERVISA UN PROFESOR/A, o TÉCNICO/A ¿:

1. Sí, una mujer	4. No	9. NS / NC
2. Sí, un hombre		
3. Si, hombre y mujer		

E 7.9. ¿Y EN QUÉ SITIO REALIZA ESTA ACTIVIDAD?:

1. En mi casa	5. En un centro que tiene instalación deportiva
2. En un parque, plaza o lugar público urbano	6. En otro sitio, ¿cuál?: _____
3. En un espacio natural	
4. En una instalación deportiva	9. NS / NC

E 7.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO VA USTED?:

1. Andando	3. En autobús	5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En metro	4. En coche	9. NS / NC

E 7.11. Y ESA ACTIVIDAD COMO LA REALIZA?:

1. En un espacio o grupo que sólo hubiera mujeres u hombres	3. Le da igual cualquiera de las dos opciones anteriores	5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En un espacio o grupo que hubiera mujeres y hombres	4. Sol@	9. NS / NC

E 8.0. ADEMÁS DE ESA/S ACTIVIDAD/ES FÍSICAS O DEPORTIVAS QUE ME HA DICHO QUE YA HACE, ¿DESEARÍA PRACTICAR USTED DURANTE LA SEMANA ALGUNA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE EN ESTOS MOMENTOS NO ESTÉ REALIZANDO?:

1. Sí	(continuar con las siguientes preguntas)
2. No	(pasar a pregunta 12 (IPAQ) y siguientes de DEMANDA A TODOS)

E 8.1. ¿CUÁL ES LA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE DESEARÍA REALIZAR SEMANALMENTE? (en el caso de que sea más de una, preguntarle aquí por la principal):

: _____

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA OTRA ACTIVIDAD QUE LE GUSTARÍA HACER...

E 8.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA LE GUSTARÍA PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD?

(Entrevistador: si tiene duda irle diciendo-preguntando: una, dos....): _____

E 8.4. ¿Y CUÁNDO LE GUSTARÍA PRACTICARLA?:

1. Entre semana por la mañana	3. Entre semana por la tarde	5. En fines de semana	9. NS / NC
2. Entre semana a mediodía	4. Entre semana por la noche		

E 8.5. ¿Y EN CADA SESIÓN DE PRÁCTICA CUANTO TIEMPO LE GUSTARÍA PRACTICAR?:

1. Media hora	3. una hora	5. dos horas o más	9. NS / NC
2. Trescuartos hora	4. hora y media	6. no podría nada	

E 8.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO SE GASTARÍA MENSUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD? (en €):

E 8.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN PREFERIRÍA QUE LA ORGANIZARA?:

1. Yo sól@ por mi cuenta	4. Una empresa o gimnasio privado	9. NS / NC
2. Yo con amistades o familiares	5. El Ayuntamiento	
3. Una asociación o club	6. Otros, ¿cuál?: _____	

E 8.8. ¿LE GUSTARÍA QUE ESTA ACTIVIDAD LA DIRIGIESE O SUPERVISARA UN PROFESOR/A o TÉCNICO/A?:

1. Sí, una mujer	4. No	9. NS / NC
2. Sí, un hombre		
3. Sí, hombre o mujer		

E 8.9. ¿Y EN QUÉ SITIO LE GUSTARÍA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD?:

1. En mi casa	5. En un centro que tiene instalación deportiva
2. En un parque, plaza o lugar público urbano	6. En otro sitio, ¿cuál?: _____
3. En un espacio natural	9. NS / NC
4. En una instalación deportiva	

E 8.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO LE GUSTARÍA IR?:

1. Andando	3. En autobús	5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En metro	4. En coche	9. NS / NC

E 8.11. ESA ACTIVIDAD COMO PREFERIRÍA REALIZARLA?:

1. En un espacio o grupo que sólo hubiera mujeres u hombres	3. Le da igual cualquiera de las dos opciones anteriores	5. Otros, ¿cuál?: ____
2. En un espacio o grupo que hubiera mujeres y hombres	4. Sol@	9. NS / NC

APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE BARRERAS

DESPUÉS PASAR A IPAQ (pag 14)...

E 8.12. BARRERAS

¿En qué medida (desde nada a mucho) las siguientes razones le impiden realizar esta actividad física o deportiva?

		Nada	Algo	Bstt	Mucho	NS
1	Temor a hacerme daño	0	1	2	3	
2	Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	0	1	2	3	
3	No me siento a gusto con mi cuerpo	0	1	2	3	
4	Mi empleo actual me lo impide	0	1	2	3	
5	Soy demasiado mayor	0	1	2	3	
6	Estoy cansad@	0	1	2	3	
7	Es demasiado caro	0	1	2	3	
8	Los técnicos no son adecuados	0	1	2	3	
9	Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	0	1	2	3	
10	No hay espacios próximos donde practicar	0	1	2	3	
11	No me gusta	0	1	2	3	
12	No soy capaz de generar tiempo para mi	0	1	2	3	
13	Me da pereza	0	1	2	3	
14	No sé dónde hacer ejercicio	0	1	2	3	
15	Tengo que cuidar a mis hij@s	0	1	2	3	
16	No me siento capaz	0	1	2	3	
17	No estoy en forma	0	1	2	3	
18	Dificultades de transporte	0	1	2	3	
19	No tengo con quien hacer ejercicio	0	1	2	3	
20	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	1	2	3	
21	Tengo mal estado de salud	0	1	2	3	
22	Horarios incompatibles	0	1	2	3	
23	No tengo costumbre	0	1	2	3	
24	No se oferta la actividad que me gusta	0	1	2	3	
25	No veo necesario hacer ejercicio	0	1	2	3	
26	Tengo que cuidar a familiares mayores	0	1	2	3	
27	Tengo una discapacidad	0	1	2	3	

SÓLO A NO PRACTICANTES PERO INTERESADOS/AS

L 7.1. ¿CUÁL ES LA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA QUE DESEARÍA REALIZAR DURANTE LA SEMANA? (en el caso de que sea más de una, preguntarle aquí por la que más le gustaría)

: _____

APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE MOTIVOS

L 7.2. MOTIVOS

Centrándose en la actividad física y/o deportiva que le gustaría practicar:
Diga en qué medida (desde nada a mucho) las siguientes frases se ajustan a los motivos por los que realizaría esta actividad

		Nada	Algo	Bstt	Mucho	NS
1	Para recuperarme de una enfermedad o lesión	0	1	2	3	
2	Para controlar el peso	0	1	2	3	
3	Para estar en forma	0	1	2	3	
4	Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@	0	1	2	3	
5	Porque es un tiempo solo para mí	0	1	2	3	
6	Para encontrarme con mis amistades	0	1	2	3	
7	Por diversión	0	1	2	3	
8	Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	0	1	2	3	
9	Para mejorar mi salud física	0	1	2	3	
10	Para mejorar mi bienestar mental	0	1	2	3	
11	Porque me gusta hacer esta actividad física	0	1	2	3	
12	Para eliminar el estrés	0	1	2	3	
13	Para mejorar mi estado de ánimo	0	1	2	3	
14	Para relacionarme con otras personas	0	1	2	3	
15	Para pasar más tiempo con mi pareja	0	1	2	3	
16	Porque me siento mal si no practico	0	1	2	3	
17	Porque me gusta superar retos	0	1	2	3	
18	Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	0	1	2	3	
19	Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	0	1	2	3	
20	Porque me permite estar en la naturaleza	0	1	2	3	
21	Por obligación	0	1	2	3	
22	Por recomendación médica	0	1	2	3	
23	Para mejorar mi aspecto físico	0	1	2	3	
24	Para mejorar mi capacidad física	0	1	2	3	
25	Para desconectar un rato	0	1	2	3	
26	Para compartir actividades con mis hij@s	0	1	2	3	

A PARTIR DE AQUÍ, LE VOY A HACER UNAS PREGUNTAS EN REFERENCIA SÓLO A ESTA ACTIVIDAD QUE LE GUSTARÍA HACER...

L 7.3. NORMALMENTE, ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA LE GUSTARÍA PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD?(entrevistador: si tiene duda irle diciendo-preguntando: una, dos....): _____

L 7.4. ¿Y CUÁNDO LE GUSTARÍA PRACTICARLA?:

1. Entre semana por la mañana	3. Entre semana por la tarde	5. En fines de semana	9. NS / NC
2. Entre semana a mediodía	4. Entre semana por la noche		

L 7.5. ¿Y EN ESE DÍA O DÍAS CUANTO TIEMPO DESEARÍA Y PODRÍA PRACTICAR CADA DÍA?:

1. Media hora	3. una hora	5. dos horas o más	9. NS / NC
2. Trescuartos hora	4. hora y media	6. no podría nada	

L 7.6. APROXIMADAMENTE, ¿CUÁNTO SE GASTARÍA MENSUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD?:

L 7.7. Y ESTA ACTIVIDAD, ¿QUIÉN PREFERIRÍA QUE LA ORGANIZARA?:

1. Yo sól@ por mi cuenta	4. Una empresa o gimnasio privado	9. NS / NC
2. Yo con amistades o familiares	5. El Ayuntamiento	
3. Una asociación o club	6. Otros, ¿cuál?: _____	

L 7.8. ¿LE GUSTARÍA QUE ESTA ACTIVIDAD LA DIRIGIESE O SUPERVISARA UN PROFESOR/A o TÉCNICO/A?:

1. Sí, una mujer	4. No	9. NS / NC
2. Sí, un hombre		
3. Si, hombre o mujer		

L 7.9. ¿Y EN QUÉ SITIO PREFERIRÍA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD?:

1. En mi casa	5. En un centro que tenga instalación deportiva
2. En un parque, plaza o lugar público	6. En otro sitio, ¿cuál?: _____
3. En un espacio natural	
4. En una instalación deportiva	9. NS / NC

L 7.10. Y A ESE SITIO, ¿CÓMO LE GUSTARÍA IR?:

1. Andando	3. En autobús	5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En metro	4. En coche	9. NS / NC

L 7.11. ESA ACTIVIDAD COMO PREFERIRÍA REALIZARLA?:

1. En un espacio o grupo que sólo hubiera mujeres u hombres	3. Le da igual cualquiera de las dos opciones anteriores	5. Otros, ¿cuál?: _____
2. En un espacio o grupo que hubiera mujeres y hombres	4. Sola	9. NS / NC

APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE BARRERAS

L 8.12. BARRERAS

¿En qué medida (desde nada a mucho) las siguientes razones le impiden realizar ejercicio, actividad física o deporte?

		Nada	Algo	Bstt	Mucho	NS
1	Temor a hacerme daño	0	1	2	3	
2	Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	0	1	2	3	
3	No me siento a gusto con mi cuerpo	0	1	2	3	
4	Mi empleo actual me lo impide	0	1	2	3	
5	Soy demasiado mayor	0	1	2	3	
6	Estoy cansad@	0	1	2	3	
7	Es demasiado caro	0	1	2	3	
8	Los técnicos no son adecuados	0	1	2	3	
9	Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	0	1	2	3	
10	No hay espacios próximos donde practicar	0	1	2	3	
11	No me gusta	0	1	2	3	
12	No soy capaz de generar tiempo para mi	0	1	2	3	
13	Me da pereza	0	1	2	3	
14	No sé dónde hacer ejercicio	0	1	2	3	
15	Tengo que cuidar a mis hij@s	0	1	2	3	
16	No me siento capaz	0	1	2	3	
17	No estoy en forma	0	1	2	3	
18	Dificultades de transporte	0	1	2	3	
19	No tengo con quien hacer ejercicio	0	1	2	3	
20	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	1	2	3	
21	Tengo mal estado de salud	0	1	2	3	
22	Horarios incompatibles	0	1	2	3	
23	No tengo costumbre	0	1	2	3	
24	No se oferta la actividad que me gusta	0	1	2	3	
25	No veo necesario hacer ejercicio	0	1	2	3	
26	Tengo que cuidar a familiares mayores	0	1	2	3	
27	Tengo una discapacidad	0	1	2	3	

A las personas que hayan contestado en **FRASES 4, 15, 20, 26 y 27 entre 2 y 3** efectuarle la correspondiente/s pregunta/s que aparecen en la siguiente página **y después continuar el cuestionario en IPAQ (pag 14)**

En el resto de personas que hayan contestado en **FRASES 4, 15, 20 y 27 entre 0 y 1** **continuar el cuestionario en IPAQ (pag 14)**

Esta pregunta **SÓLO** a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 4 del Cuestionario de BARRERAS

L 8.13. TENIENDO EN CUENTA QUE LAS CIRCUNSTANCIAS DE SU EMPLEO ACTUAL LE IMPIDEN PRACTICAR ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS EN SU CENTRO DE TRABAJO? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que hubiera jornada continua	1	2	3	9
2. Que hubiera flexibilidad de horarios laborales	1	2	3	9
3. Que le dejaran adaptar su horario laboral	1	2	3	9
4. Que le dejaran tener un contrato a tiempo parcial	1	2	3	9
5. Que le dejaran trabajar más cerca de casa	1	2	3	9
6. Que le dejaran trabajar en casa	1	2	3	9
7. Que el propio centro organizara programas de actividad física	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta **SÓLO** a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 15 del Cuestionario de BARRERAS

L 8.14. TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE CUIDAR A SUS HIJ@S ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS MIENTRAS USTED PRACTICA? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que en la Instalacion Deportiva (ID) hubiera una Guardería para los hij@s	1	2	3	9
2. Que en la ID hubiera una Ludoteca para los hij@s	1	2	3	9
3. Que en la ID hubieran en el mismo horario Actividades físicas para usted y para ellos	1	2	3	9
4. Que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hij@s	1	2	3	9
5. Que en el barrio hubiera una Guardería por horas para los hij@s	1	2	3	9
6. Que en el barrio hubiera una Ludoteca para los hij@s	1	2	3	9
7. Que también se ocuparan del cuidado de l@s hij@s otros familiares, amigos o vecinos	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta **SÓLO** a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 20 del Cuestionario de BARRERAS

L 8.15. TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE OCUPARSE DE ESAS TAREAS DEL HOGAR ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI EN SU HOGAR HUBIERA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
----------------	--------------------	----------------------	---------

1. Una mayor implicación y colaboración de su pareja	1	2	3	9
2. Una mayor implicación y colaboración de sus hijos/as	1	2	3	9
3. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 26 del Cuestionario de BARRERAS

L 8.16.TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE CUIDAR A ESOS FAMILIARES MAYORES ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS MIENTRAS USTED PRACTICA? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que en la Instalacion Deportiva (ID) hubiera actividades para las personas mayores	1	2	3	9
2. Que en la ID hubieran en el mismo horario Actividades físicas para usted y para las personas mayores	1	2	3	9
3. Que en el barrio hubiera un Centro de mayores	1	2	3	9
4. Que también se ocuparan del cuidado de familiares mayores otros familiares, amigos o vecinos	1	2	3	9
5. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 27 del Cuestionario de BARRERAS

L 8.17.Teniendo en cuenta que tiene una DISCAPACIDAD que le impide practicar ¿Practicaría usted actividad física si se pusieran en marcha las siguientes iniciativas? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Si usted pudiera utilizar un sistema de transporte adaptado para facilitar el acceso al lugar de la práctica	1	2	3	9
2. Si se le ofreciera la posibilidad de practicar actividad física en su hogar	1	2	3	9
3. Si usted pudiera realizar actividad física con otras personas que también tienen un problema de salud	1	2	3	9
4. Si se le asegurara que su discapacidad sería aceptada en el lugar de la práctica física	1	2	3	9
5. Si le animaran sus amigos o familiares	1	2	3	9
6. Si su médic@ se lo recomendara	1	2	3	9
7. Si la práctica física se realizara en un lugar especializado o un lugar médico	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

PASAR A IPAQ (pag 14)...

SÓLO A NO PRACTICANTES NO INTERESADAS /OS

APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE BARRERAS

A 8.12. BARRERAS

¿En qué medida (desde nada a mucho) las siguientes razones le impiden realizar ejercicio, actividad física o deporte?

		Nada	Algo	Bstt	Mucho	NS
1	Temor a hacerme daño	0	1	2	3	
2	Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	0	1	2	3	
3	No me siento a gusto con mi cuerpo	0	1	2	3	
4	Mi empleo actual me lo impide	0	1	2	3	
5	Soy demasiado mayor	0	1	2	3	
6	Estoy cansad@	0	1	2	3	
7	Es demasiado caro	0	1	2	3	
8	Los técnicos no son adecuados	0	1	2	3	
9	Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	0	1	2	3	
10	No hay espacios próximos donde practicar	0	1	2	3	
11	No me gusta	0	1	2	3	
12	No soy capaz de generar tiempo para mi	0	1	2	3	
13	Me da pereza	0	1	2	3	
14	No sé dónde hacer ejercicio	0	1	2	3	
15	Tengo que cuidar a mis hij@s	0	1	2	3	
16	No me siento capaz	0	1	2	3	
17	No estoy en forma	0	1	2	3	
18	Dificultades de transporte	0	1	2	3	
19	No tengo con quien hacer ejercicio	0	1	2	3	
20	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	1	2	3	
21	Tengo mal estado de salud	0	1	2	3	
22	Horarios incompatibles	0	1	2	3	
23	No tengo costumbre	0	1	2	3	
24	No se oferta la actividad que me gusta	0	1	2	3	
25	No veo necesario hacer ejercicio	0	1	2	3	
26	Tengo que cuidar a familiares mayores	0	1	2	3	
27	Tengo una discapacidad	0	1	2	3	

A las personas que hayan contestado en **FRASES 4, 15, 20, 26 y 27 entre 2 y 3** efectuarle la correspondiente/s pregunta/s que aparecen en la siguiente página **y después continuar el cuestionario en IPAQ (pag 14)**

En el resto de personas que hayan contestado en FRASES 4, 15, 20 y 27 entre 0 y 1 continuar el cuestionario en IPAQ (pag 14)

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 4 del Cuest de **BARRERAS**
A 8.13. TENIENDO EN CUENTA QUE LAS CIRCUNSTANCIAS DE SU EMPLEO ACTUAL LE IMPIDEN PRACTICAR ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS EN SU CENTRO DE TRABAJO? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que hubiera jornada continua	1	2	3	9
2. Que hubiera flexibilidad de horarios laborales	1	2	3	9
3. Que le dejaran adaptar su horario laboral	1	2	3	9
4. Que le dejaran tener un contrato a tiempo parcial	1	2	3	9
5. Que le dejaran trabajar más cerca de casa	1	2	3	9
6. Que le dejaran trabajar en casa	1	2	3	9
7. Que el propio centro organizara programas de actividad física	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 15 del Cuest d **BARRERAS**
A 8.14. TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE CUIDAR A ESOS HIJOS ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS MIENTRAS USTED PRACTICA? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que en la Instalacion Deportiva (ID) hubiera una Guardería para los hij@s	1	2	3	9
2. Que en la ID hubiera una Ludoteca para los hijos/as	1	2	3	9
3. Que en la ID hubieran en el mismo horario Actividades físicas para usted y para ellos	1	2	3	9
4. Que en la ID se ofertaran actividades físicas en las que participaran padres/madres e hij@s	1	2	3	9
5. Que en el barrio hubiera una Guardería por horas para los hij@s	1	2	3	9
6. Que en el barrio hubiera una Ludoteca para los hij@s	1	2	3	9
7. Que también se ocuparan del cuidado de los hij@s otros familiares, amigos o vecinos	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 20 del Cuest de **BARRERAS**
A 8.15. TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE OCUPARSE DE ESAS TAREAS DEL HOGAR ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI EN SU HOGAR HUBIERA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Una mayor implicación y colaboración de su pareja	1	2	3	9
2. Una mayor implicación y colaboración de sus hijos/as	1	2	3	9
3. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 26 del Cuest de BARRERAS

A 8.16.TENIENDO EN CUENTA QUE TIENE QUE CUIDAR A ESOS FAMILIARES MAYORES ¿PRACTICARÍA USTED ESA ACTIVIDAD FÍSICA SI SE PUSIERAN EN MARCHA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES INICIATIVAS MIENTRAS USTED PRACTICA? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Que en la Instalación Deportiva (ID) hubiera actividades para las personas mayores	1	2	3	9
2. Que en la ID hubieran en el mismo horario Actividades físicas para usted y para las personas mayores	1	2	3	9
3. Que en el barrio hubiera un Centro de mayores	1	2	3	9
4. Que también se ocuparan del cuidado de familiares mayores otros familiares, amigos o vecinos	1	2	3	9
5. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

Esta pregunta SÓLO a quien haya contestado entre 2 y 3 EN LA FRASE 27 del Cuest de BARRERAS

A 8.17.Teniendo en cuenta que tiene una DISCAPACIDAD que le impide practicar ¿Practicaría usted actividad física si se pusieran en marcha las siguientes iniciativas? por favor, respóndame con alguna de las siguientes opciones (nv, bv, tv) a cada una de las frases que le voy a ir leyendo:

	Nada verdad	Bastante verdad	Totalmente verdad	NS / NC
1. Si usted pudiera utilizar un sistema de transporte adaptado para facilitar el acceso al lugar de la práctica	1	2	3	9
2. Si se le ofreciera la posibilidad de practicar actividad física en su hogar	1	2	3	9
3. Si usted pudiera realizar actividad física con otras personas que también tienen un problema de salud	1	2	3	9
4. Si se le asegurara que su discapacidad sería aceptada en el lugar de la práctica física	1	2	3	9
5. Si le animaran sus amigos o familiares	1	2	3	9
6. Si su médic@ se lo recomendara	1	2	3	9
7. Si la práctica física se realizara en un lugar especializado o un lugar médico	1	2	3	9
8. ¿Alguna otra iniciativa?: No SI ¿cuál?:_____				

A 9. ¿ME PODRÍA DECIR SI LE GUSTARÍA REALIZAR DE VEZ EN CUANDO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES?:

	Sí	No
1. Nadar	1	2
2. Pasear	1	2
3. Bailar	1	2
4. Ejercicio físico suave	1	2
5. Gimnasia suave	1	2
6. Jugar a la petanca, los bolos o similar	1	2
7. ¿Alguna otra actividad o juego físico, ¿cuál?: _____	1	2

SEGUIR CON IPAQ (pag 14)...

IPAQ Cuestionario internacional de actividad física

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como transportar objetos pesados, cavar, aeróbic o montar en bicicleta a ritmo rápido?

_____ **días por semana**

☐

Ninguna actividad física vigorosa ➡ **Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

_____ **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos ligeros, pasear en bicicleta a ritmo suave o gimnasia de mantenimiento? No incluya caminatas.

_____ **Días por semana**

☐

Ninguna actividad física moderada → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ **Horas por día**
_____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ **Días por semana**

☐

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ **horas por día**
_____ **minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentad@** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentad@ en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentad@ en un escritorio, visitando amistades, leyendo o permanecer sentad@ o acostad@ mirando televisión.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ **Horas por día**
 _____ **Minutos por día**

☐

No sabe/No está seguro(a)

T 10. AHORA, POR FAVOR, VAMOS A PENSAR EN EL PASADO ¿A LO LARGO DE LAS DIFERENTES ETAPAS DE SU VIDA HA REALIZADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTIVA?

	SI	NO	NS/NC
1. De niño@	1	2	9
2. De joven	1	2	9
3. De adulto	1	2	9

T 11. ME PUEDE DECIR SI DURANTE SU INFANCIA Y/O JUVENTUD SU PADRE PRACTICABA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?

1. SI
 2. NO
 9. NS / NC

T 12. ME PUEDE DECIR SI DURANTE SU INFANCIA Y/O JUVENTUD SU MADRE PRACTICABA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA?

1. SI
 2. NO
 9. NS / NC

T 13. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL:

1. Soltero/a	4. Separado/a	9. NS / NC
2. Casado/a	5. Divorciado/a	
3. Viviendo en pareja	6. Viudo/a	

T 14. PENSANDO EN LAS LABORES Y TAREAS DOMÉSTICAS QUE HAY QUE HACER EN EL HOGAR O LUGAR DONDE VIVE ¿EN CUÁL DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES SE ENCUENTRA USTED?

1. las hago todas	3. hago en torno a la mitad	5. no hago casi ninguna
2. hago la mayoría	4. hago algunas	9. NS / NC

T 15. ¿TIENE USTED QUE ATENDER Y CUIDAR HIJ@S?

1. SI
 2. NO
 9. NS / NC

T 16. ¿TIENE USTED QUE ATENDER Y CUIDAR A FAMILIARES?

1. SI
 2. NO
 9. NS / NC

T 17. EN ESTOS MOMENTOS ¿TIENE USTED UN EMPLEO/S REMUNERADO/S?

1. SI más de 25 horas a la semana	3. NO
2. SI menos de 25 h. a la semana	9. NS / NC

T 18. PENSANDO EN SUS OCUPACIONES DIARIAS ACTUALES ¿EN CUÁL DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES SE ENCUENTRA USTED ACTUALMENTE? (marcar solo una opción)

1. Realiza las labores del hogar	
2. Realiza las labores del hogar y atiende a hijos y/o familiares	
3. Tiene un empleo	
4. Realiza las labores del hogar y tiene un empleo	
5. Realiza las labores del hogar y atiende a hijos y/o familiares y tiene un empleo	
6. Otras situaciones ¿Cuáles?:	

T 19. Y A TODAS ESAS OCUPACIONES Y TAREAS QUE ME ACABA DE DECIR, ¿CUÁNTAS **HORAS** EN TOTAL SUELE DEDICARLE HABITUALMENTE CADA DÍA INCLUYENDO LOS DESPLAZAMIENTOS? :

T 20. PENSANDO EN SU TIEMPO REALMENTE LIBRE DE OCUPACIONES Y RESPONSABILIDADES EN UN DÍA NORMAL, ¿CUÁNTAS **HORAS** TIENE USTED EN UN DÍA NORMAL PARA DEDICARSE A HACER LO QUE LE APETEZCA EN SU CASA O FUERA DE ELLA?:

T 21. CON RESPECTO AL TIEMPO LIBRE QUE TIENE PARA HACER LO QUE QUIERA ¿SE SIENTE?:

1. Muy mal 2. Mal 3. Ni bien ni mal 4. Bien 5. Muy bien 9.NS/NC

T 22. ¿CÓMO DESCRIBIRÍA SU ESTADO DE SALUD EN LA ACTUALIDAD? DIRÍA USTED QUE ES:

1. Muy malo 2. Malo 3. Regular 4. Bueno 5. Muy bueno 9.NS/NC

T 23. ¿CÓMO CREE USTED QUE ES SU FORMA O CONDICIÓN FÍSICA?:

1. Mala 2. Regular 3. Buena 4. Muy buena 9. NS / NC

T 24.¿CUÁL ES SU NIVEL DE ESTUDIOS TERMINADOS?:

0. Menos de estudios primarios, no sabe leer	6. Diplomatura Universitaria
1. Menos de estudios primarios, sabe leer	7. Licenciatura o similar
2. EGB o Enseñanza Primaria, graduado escolar	8. Doctorado/a
3. Formación Profesional	9. NS / NC
4. Bachiller o Enseñanza Secundaria	

T 25. SEGÚN USTED, ¿A QUÉ CLASE SOCIAL PERTENECE?:

1. Alta	3. Media media	5. Baja
2. Media alta	4. Media baja	9. NS / NC

T 26. POR CIERTO, SI SE DETIENE UN MOMENTO A PENSAR ¿DIRÍA USTED QUE CON SUS INGRESOS ACTUALES?:

1. Llega cómodamente a fin de mes	3. Necesita
que le ayuden para acabar el mes
2. Vive con estrecheces	9. NS / NC

PREGUNTA FILTRO ÚLTIMA (FU):

T 27. De las siguientes opciones que le voy a leer, usted se considera una persona: (debe elegir una sola respuesta)

1. Con buena salud 2. Enferma 3. Discapacitada 4. Otra, precisar:
.....

ENTREVISTADOR/A SI CONTESTA:3. Discapacitada CONTINUAR CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.1, 2 o 4 pasar a datos de control

D 28. ¿Tiene usted hoy una o varias de estas dificultades que le voy a ir leyendo? (ir marcando todas las dificultades que diga)

0. Dificultad visual	5. Dificultad visceral (mala digestión, reflujo gástrico,...)
1. Dificultad del oído	6. Dificultad del idioma o para hablar
2. Dificultad motriz	7. Otra Dificultad, ¿Cuál? Precisar:
3. Dificultad intelectual o cognitiva	8. Ninguna Dificultad
4. Dificultad psíquica	

29. Hoy, usted diría que:

D 29.1 - su estado de salud es	1. estable	2. empeora	3. mejora
D 29.2 - su discapacidad se nota	1. inmediatamente	2. Después de un cierto tiempo	3. no se nota
D 29.3 - su discapacidad se nota por causa de (multi respuestas posibles)	1. de un material	2. su comportamiento	3. otra, precisar:
...
D 29.4 - su discapacidad se nota mayoritariamente de la manera siguiente	1. Cuando le miran a usted	2. cuando hablan con usted	3. otra, precisar:
.....

D 30. Ha solicitado usted reconocimiento oficial de persona en situación de dependencia o discapacidad?

1. ☐ Si	30.1 Si si, cuál es la fecha de esta solicitud? (mes/año): _ _ / _ _ - _ _
☐	
2. No	30.2 Si no, cuál es la razón de no solicitarla?:

D 31. Está usted reconocida como persona en situación de dependencia o discapacidad?

☐ 1. Si	☐ 2. No	3. Están valorando la solicitud
31.1 Si si, cuál es la fecha de este reconocimiento administrativo ?(mes/año): _ _ / _ _ - _ _		

D 32. Tiene usted el reconocimiento oficial de trabajador/a con discapacidad?

1. ☐ Si	32.1 Si si, en qué año lo obtuvo? (año): _ _ - _ -
☐	
2. No	

DATOS DE CONTROL**ENTREVISTADO/A**

Nombre y apellidos: _____

Domicilio (calle, n° y pta.): _____

Municipio: _____ Teléfono: _____

ENTREVISTADOR/A:

Nombre y apellidos: _____

Código entrevistador/a: ____

REALIZACIÓN DE LA ENTREVISTA:

Fecha: ____ de ____ de 201 __, Hora: _____ Duración (en minutos): _____

Lugar de realización (escribir el nombre de la calle o plaza y el sitio): _____

DATOS PARA INFORME TÉCNICO**1. DURACIÓN DE LA ENCUESTA TOTAL****2. DIFICULTADES EN CUESTIONARIOS AUTOADMINISTRADOS DE BARRERAS Y MOTIVACIONES:****3. DUDAS EN ACTIVIDADES IPAQ:**

Otras cuestiones de interés: _____