

Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Experiencias de vida en la actividad físico-deportiva de mujeres rurales: una mirada a su infancia

Cristina Pociello Rubiella

Vitoria-Gasteiz, junio 2023

**Experiencias de vida en la actividad físico-deportiva de mujeres rurales: una
mirada a su infancia**

Trabajo Fin de Máster para optar al Título de Máster en **Ciencias de la Actividad
Física y del Deporte**

Presentado por Cristina Pociello Rubiella

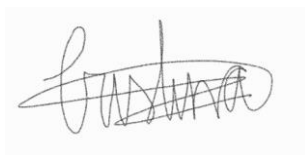
Para la elaboración de este TFM, se ha utilizado el formato que pide la revista
Ágora para la Educación Física y el Deporte:

<https://revistas.uva.es/index.php/agora/about/submissions>

Tutor/a Dr./Dra. D./D^a Oidui Usabiaga Arruabarrena

En Vitoria-Gasteiz, a 18 de mayo de 2023.

Firma de/de la alumno/a:



Fdo: D./D^a Cristina Pociello Rubiella

Vº.Bº. del Tutor/a:

Fdo: Dr./Dra. D./D^a _____

Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2022/2023

TÍTULO: Experiencias de vida en la actividad físico-deportiva de mujeres rurales: una mirada a su infancia.

RESUMEN: El objetivo principal del estudio fue ahondar en las experiencias de actividad físico-deportiva en edad escolar de mujeres rurales de la provincia de Álava y comprender cómo creen que han podido influir en los hábitos de su vida adulta. A través de esta investigación narrativa se pretendió dar luz a las historias colectivas de siete mujeres adultas que residían en un municipio rural de Álava. De este análisis inductivo se construyeron dos narraciones colectivas, una dedicada a las mujeres que tuvieron una infancia físicamente activa y otra a las que fueron inactivas.

PALABRAS CLAVE: Actividad física en el tiempo de ocio, ruralidad, etapas de la vida, investigación narrativa, teoría socioecológica.

ÍNDICE

Manuscrito en el formato que solicita Ágora para la Educación Física	4
Anexo 1. Guion de preguntas por categorías	27
Anexo 2. Consentimiento informado	30
Anexo 3. Datos sociodemográficos	32
Anexo 4. Recogida de datos sociodemográficos	34
Anexo 5. Transcripción del grupo de discusión	35
Anexo 6. Criterios para generar grupos para los relatos	57
Anexo 7. Texto de investigación para organizar y reducir la información en función de los diferentes grupos conformados	58
Anexo 8. Citas literales de las entrevistadas organizadas en función de las categorías y subcategorías	80

Experiencias de vida en la actividad físico-deportiva de mujeres rurales: una mirada a su infancia

Life experiences on physical-sport activity of rural women: a look at their childhood

NOMBRE Y APELLIDOS – NAME AND SURNAME [los incluirá el editor tras la evaluación anónima - they will be included by the editor after anonymous evaluation]

Dirección postal completa de la institución – Institution/University address [la incluirá el editor tras la evaluación anónima – it will be included by the editor after anonymous evaluation]

Dirección de correo electrónico - email [la incluirá el editor tras la evaluación anónima - it will be included by the editor after anonymous evaluation]

ORCID: <https://orcid.org/xxxx> [lo incluirá el editor tras la evaluación anónima - it will be included by the editor after anonymous evaluation]

Recibido/Received: . Aceptado/Accepted: .

Cómo citar/How to cite: Apellido - Surname, Nombre - Name (Año - Year). Título del artículo – Article title, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24, páginas. DOI: <https://doi.org/xxx/xxx> [lo incluirá el editor - it will be included by the editor]

Artículo de acceso abierto distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC-BY 4.0\)](#). / Open access article under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC-BY 4.0\)](#).

Resumen: El objetivo principal del estudio fue ahondar en las experiencias de actividad físico-deportiva en edad escolar de mujeres rurales de la provincia de Álava y comprender cómo creen que han podido influir en los hábitos de su vida adulta. A través de esta investigación narrativa se pretendió dar luz a las historias colectivas de siete mujeres adultas que residían en un municipio rural de Álava. De este análisis inductivo se construyeron dos narraciones colectivas, una dedicada a las mujeres que tuvieron una infancia físicamente activa y otra a las que fueron inactivas.

Palabras clave: Actividad física en el tiempo de ocio, ruralidad, etapas de la vida, investigación narrativa, teoría socioecológica.

Abstract: The main objective of this study was to delve into the experiences of physical activity in school age of rural women in the province of Álava and to understand how they believe they have been able to influence on habits of their adult life. Through this narrative investigation, it was intended to shed light on the collective stories of seven adult women who lived in a rural locality of Álava. From this inductive analysis, two collective narratives were built, one dedicated to women who had an active childhood and another to those who were inactive.

Keywords: Leisure-time physical activity, rurality, life stages, narrative investigation, socioecological theory.

¹ * Este trabajo se ha realizado en el marco del Proyecto de Investigación... [lo incluirá el editor tras la evaluación anónima].

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) estipula una recomendación concreta de práctica de actividad física semanal. En el caso concreto de la edad adulta, entre 18 y 64 años, aconseja mínimo 150 minutos de actividad física (AF) moderada o al menos 75 minutos de AF vigorosa al día. La AF es beneficiosa para la salud mental y para la prevención y tratamiento de enfermedades, así como para el bienestar general (Warburton y Bredin, 2017). Aun con ello, es significativo el porcentaje de personas adultas que no cumplen con las recomendaciones, destacando entre ellas las mujeres (OMS, 2020).

Teniendo en cuenta que son muchas las mujeres que no cumplen las recomendaciones establecidas para ser personas físicamente activas, son varios los estudios (Biagi et al., 2019; Birgit et al. 2021; Silva et al. 2022) que analizan la influencia que tiene la actividad física realizada en el tiempo de ocio (AFTO), en la etapa escolar sobre la adultez. Los resultados que presentan parecen indicar que las experiencias que se forman en los primeros años de vida afectan directamente en la adherencia hacia la práctica físico-deportiva en la edad adulta. Por otro lado, estos estudios encontraron diferencias significativas en la práctica de AFTO según el género, señalando que los hombres tenían niveles de práctica más altos que las mujeres. Así, resaltaron como posibles motivos los roles de género, las barreras específicas con las que se encuentran las mujeres, las percepciones sobre la AFTO, algunos factores biológicos que influyen en las diferentes etapas de la vida de las mujeres, el contexto cultural o social, entre otros. En este sentido las mujeres adultas tienen una mayor probabilidad de experimentar más barreras en la práctica de AF que las jóvenes (Buman et al., 2010), así como de abandono (Ruiz-Juan et al., 2012), aunque también encuentran ciertas motivaciones como la preocupación por la salud, el placer o la regulación del estrés (Buman et al., 2010).

La menor práctica de AF en mujeres puede deberse a que afrontan diferentes barreras que los hombres como restricciones en el tiempo, escasez de instalaciones, falta de interacciones sociales, escasez de actividades y orientación adecuadas, restricciones sociales y baja motivación (Buman et al., 2010; Cadmus-Bertram et al., 2020; Henderson y Shaw, 2006; Zimmermann et al., 2016). De acuerdo con Henderson y Hickerson (2007), las restricciones que encuentran las mujeres adultas en su tiempo de ocio se deben a que no pueden separar este tiempo de los factores sociales que influyen en sus vidas. Por ello, estas autoras constatan que tienen una menor disponibilidad debido a su mayor participación

ejecutando roles de cuidado, sus responsabilidades familiares y obligaciones preescritas. En este sentido, van Houten et al. (2017), añaden que la disminución de AFTO en el transcurso de la vida de las mujeres puede deberse a los diferentes eventos individuales, la introducción al mundo laboral o la maternidad. Además, algunas de estas barreras se ven agravadas cuando estas mujeres residen en contextos rurales, debido a que perciben otros impedimentos como la dificultad en el acceso a lugares donde pueden realizar las actividades físicas en el tiempo de ocio (Cadmus-Bertram et al., 2020).

Con todo lo apuntado hasta ahora, las mujeres adultas que habitan en el mundo rural podrían considerarse como un grupo de población específica que se enfrenta a barreras semejantes. En este sentido, cobra gran relevancia conocer y comprender sus experiencias. Desde tal punto de vista, podrían resultar de gran utilidad los tipos de investigación destinados a conocer y comprender las historias de vida colectivas de grupos sociales concretos. La investigación narrativa es un enfoque cualitativo de investigación que puede ayudar a comprender los diferentes factores que influyen en el grado de práctica de AF, interpretando historias y experiencias vividas que las personas comparten sobre sus vidas (Buman et al., 2010; Smith y Sparkes, 2009) y así comprender cómo la AF se integra en su vida diaria, contemplando cómo los cambios en las circunstancias personales y sociales afectan a la capacidad de las personas para realizar AF a lo largo del tiempo (Hirvensalo y Lintunen, 2011; Li et al., 2009). En este sentido, se considera una metodología de investigación productiva para aumentar la comprensión de cómo las personas se relacionan con la AF, usando historias para entenderse a sí mismas en relación con el espacio que les rodea (McGannon et al., 2021; McGannon y Smith, 2015) y permite proporcionar información valiosa para el diseño e implementación de intervenciones efectivas de promoción de la AF (Li et al., 2009). Se han encontrado varios estudios de historias de vida sobre mujeres adultas y/o personas adultas del medio rural en relación a la AFTO. Entre ellos destaca el de Zimmermann et al. (2016), localizado en los condados rurales al sur de Illinois (EEUU), en el cual se estudian a través de grupos de discusión las múltiples barreras y facilitadores que encuentran las mujeres de esta zona a nivel individual, social y del entorno físico para practicar AF. Los resultados indican que la edad es un factor determinante para la práctica, así como las prioridades contrapuestas, incluido el empleo, el cuidado de los niños y las responsabilidades del hogar. Asimismo, McGannon et al. (2014) examinan las influencias de la actividad física en hombres y mujeres de zonas rurales a lo largo de diferentes etapas de vida. A través de un enfoque socio-ecológico, se identifican diversas barreras y motivadores

que afectan a la participación en actividades físicas y deportivas. Metodológicamente, se emplearon entrevistas y grupos de discusión para recopilar datos cualitativos sobre las percepciones y experiencias de los participantes con respecto a la actividad física y el deporte en el tiempo de ocio. Los resultados revelaron una serie de factores que influyen en la participación en AFTO en entornos rurales. Estos factores incluyen aspectos individuales (como la edad, la salud y las habilidades físicas), factores sociales (como las relaciones familiares y comunitarias) y factores contextuales (como la accesibilidad a instalaciones deportivas y la calidad del entorno físico).

Sin embargo, son escasos los estudios que construyen historias de vida colectivas de mujeres adultas del medio rural en relación a la práctica de AFTO durante las diferentes etapas de la vida. Con todo, el propósito de este estudio fue ahondar en las experiencias de actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio en la edad escolar de mujeres rurales de la provincia de Álava, para conocer cómo ha podido influir en los hábitos de su vida adulta.

METODOLOGÍA

Para realizar este estudio se adoptó un diseño cualitativo, en concreto, un estudio de caso, ya que permite estudiar la muestra de participantes en su contexto real (Martínez, 2006). Concretamente, se realizó una investigación narrativa desde una ontología realista para describir una narración creada previamente y compartir el conocimiento acerca de las experiencias de las personas (Sparkes y Devís, 2007). Esta estrategia metodológica posibilita estudiar de forma retrospectiva las experiencias de actividad físico-deportiva vividas por mujeres adultas cuando eran menores de edad.

1. PARTICIPANTES

Todas las personas participantes fueron elegidas mediante un muestreo intencionado (Sparkes y Smith, 2014) por criterio. Concretamente, para poder participar en el presente estudio fue necesario cumplir con los siguientes criterios de inclusión: ser mujer, ser mayor de edad y residir en zonas rurales de la provincia de Álava (Comunidad Autónoma del País Vasco, España).

Para la elección de las participantes, se contactó con diferentes asociaciones culturales y de mujeres de la provincia de Álava, teniendo en cuenta la información disponible en el mapa diagnóstico elaborado por la Diputación Foral de Álava (2009). La consideración de

zonas rurales se determinó a partir de la definición que establece Eurostat (2021), donde se concreta que para recibir el nombre de zona rural una localidad debe contar con menos de 5000 habitantes. Una vez se contactó con la asociación de una de las cuadrillas de Álava, la misma persona de contacto que hizo de portera se encargó de juntar a todas las participantes. En la Tabla 1 se muestran las principales características sociodemográficas de todas las participantes en el estudio, atendiendo a los eventos individuales que diferencian van Houten et al. (2017), exceptuando la emancipación.

<i>Participante</i>	<i>Edad</i>	<i>Situación laboral</i>	<i>Maternidad</i>	<i>Estado civil</i>
P1	48	Trabaja	Sí	Casada
P2	24	Trabaja y estudia	No	Soltera
P3	25	Trabaja y estudia	No	Soltera
P4	44	Trabaja	Sí	Casada
P5	39	Trabaja	Sí	Casada
P6	55	Trabaja	Sí	Casada
P7	60	Desempleada	No	Soltera

Tabla I. *Datos sociodemográficos de las mujeres participantes.*

2. TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

Se empleó la técnica de grupos de discusión, ya que de esta forma se podía ver si las mujeres que residían en el medio rural de Álava compartían experiencias parecidas o atribuían diferentes significados a la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio realizada durante su etapa infanto-juvenil y en relación a la (in)actividad física en la adultez.

La investigadora principal, a través de la persona de contacto, fue la encargada de transmitir a todas las participantes los principales aspectos de la investigación. Una vez que la persona de contacto acordó una fecha y reservó una sala en la localidad donde residían todas las participantes, la investigadora principal junto a otras dos entrevistadoras llevó a cabo el

grupo de discusión que duró 80 minutos. Con el fin de conocer las experiencias de actividad físico-deportiva vividas cuando eran menores de edad, se empleó un guion para preguntar sobre: a) hábitos, motivos y barreras de práctica de AF en la etapa infanto-juvenil, b) hábitos, motivos y barreras de AFTO en la adultez, y c) experiencias de AFTO en diferentes eventos de la vida (maternidad y situación laboral).

Antes de iniciar la entrevista, todas las participantes en el estudio fueron informadas sobre los principales aspectos de la investigación y dieron su consentimiento para ser entrevistadas y grabadas, participando voluntariamente y pudiendo abandonar el estudio si lo consideraban oportuno.

3. ANÁLISIS DE DATOS

Posteriormente a la transcripción de la grabación del grupo de discusión, se realizó un análisis de contenido inductivo para identificar diferentes grupos de temas emergentes (Sparks y Smith, 2014). Una vez finalizado el proceso inductivo, en una segunda fase deductiva, se tuvieron en cuenta las diferentes etapas señaladas que acontecen y señalan la vida de las mujeres que definen van Houten et al. (2017) para identificar posibles motivos por los que puede existir abandono de la práctica deportiva. En esta misma línea, se consideró la teoría socio-ecológica para atender a los factores del entorno que influyen en la práctica de AFTO, al igual que lo hicieron Devís-Devís et al. (2015). Con todo, en la Tabla 2 se presenta el sistema de categorías que se construyó para reducir y ordenar los datos. La etapa infanto-juvenil fue concebida desde los 6 a los 16 años teniendo en cuenta el comienzo de la escolarización en Educación Primaria hasta la finalización de la Educación Secundaria Obligatoria y la etapa adulta a partir de los 18 años.

<i>Categorías</i>	<i>Subcategorías</i>
Hábitos de AFTO en la etapa infanto-juvenil (entre 6 y 16 años)	Actividad física en la infancia Barreras en la AF (intrapersonales, interpersonales y contextuales) Motivos para practicar AF (intrapersonales, interpersonales y contextuales)

Hábitos de AFTO en la adultez	Etapas de la vida (incorporación al mundo laboral, maternidad)
	Barreras en la AF (intrapersonales, interpersonales y contextuales)
	Motivos para practicar AF (intrapersonales, interpersonales y contextuales)

Tabla II. *Sistema de categorías y subcategorías*

En este estudio, se ha considerado importante llevar a cabo un proceso de reflexividad, haciendo un ejercicio introspectivo que difiere de la tradicional explicación de los resultados (Martínez-Merino et al., 2022). La principal investigadora, es una mujer que nació y reside en un municipio rural, de la misma forma que las participantes del grupo de discusión. En este caso, el hecho de coincidir en ambos factores (ser mujer y residir en una zona rural), permitió entablar una relación de confianza con las participantes. Esto, al mismo tiempo, generó la necesidad de reflexionar sobre sus creencias y percepciones, para alejarse de los posibles sesgos que ello conllevaba. En este sentido, todo el proceso de investigación y, especialmente, el análisis de datos, ha sido triangulado con un segundo investigador.

RESULTADOS

1. MUJERES ACTIVAS EN LA INFANCIA

El hecho de vivir en una localidad pequeña en el medio rural, donde puedes salir por la puerta de casa y observar un paisaje natural puede llevarte a disfrutar de la actividad física desde un punto de vista diferente. Nosotras tuvimos la suerte de poder movernos por cualquier calle y campo libremente y jugar mucho hasta el anochecer, junto a otras chicas y chicos de edades distintas. A diferencia de otras niñas que vivían en la ciudad, nosotras hemos tenido la oportunidad de explorar la naturaleza y descubrir los secretos que escondía.

Cuando éramos pequeñas e íbamos a Educación Primaria, podíamos elegir entre fútbol, pelota mano o baloncesto, algunas incluso pudimos escoger la natación, para poder practicarlas como actividad extraescolar y pasar más tiempo después del colegio con amigas y amigos. Después, el fin de semana nos llevaban a jugar partidos contra diferentes equipos de la comarca. En principio, esta era toda la oferta disponible para las y los escolares. Sin

embargo, no todo era perfecto y es que algunas percibíamos que había importantes diferencias entre las posibilidades que tenían los niños y las que tuvimos nosotras. Desde pequeños, los chicos hacían deporte porque se ofertaba fútbol o pelota para ellos. Para nosotras también se ofertaba, pero el problema era que no había grupos en los que hubiera las suficientes chicas para empezar a practicar actividad física organizada, por ello no tuvimos la oportunidad de probar diferentes actividades físicas o deportes, sino que tuvimos que elegir para poder formar un grupo entre todas. Al ser una localidad tan pequeña, era una odisea dar con nueve personas más que estuvieran interesadas en un mismo deporte. Esta realidad se veía también en el patio del recreo, y es que algunas jugábamos a fútbol con los chicos, pero apenas tocábamos el balón. Aun así, nosotras jugábamos a diferentes juegos, como por ejemplo saltar a la comba.

Quizás, por todas estas experiencias creemos que existe en la actualidad cierto estigma en que las mujeres practiquemos ciertos deportes, desde edades tempranas. Por ejemplo, si una mujer juega al fútbol, puede que se la encasille como una lesbiana. De la misma forma que si un hombre practica otro tipo de actividad más feminizada, como la danza, se le cataloga rápidamente. Algunas de nosotras practicamos otro tipo de actividades como la gimnasia rítmica, pero no recordamos si la elegimos nosotras o se nos impuso por el mero hecho de ser niñas.

Durante la ansiada época estival, el pueblo se llenaba de familias que venían a pasar el verano al pueblo y podíamos pasar horas en la calle. Muchas no practicábamos un deporte, pero jugábamos muchísimo en la calle: corriendo, saltando a la comba, jugando a la rayuela. Cogíamos la bici y hacíamos recorridos por diferentes pueblos, íbamos y volvíamos una y otra vez.

1.1. MUJERES ACTIVAS EN LA ADULTEZ

Muchas de las que tuvimos una infancia físicamente activa, actualmente seguimos practicando actividad física durante nuestro tiempo de ocio, algunas más convencidas que otras y la mayoría no lo hacemos tanto como nos gustaría. Una vez finalizada la etapa infantil, hemos practicado diferentes actividades físicas y/o deportes en el tiempo de ocio, pero todo ha ido en función de las circunstancias de la vida: ser madre, empezar a trabajar, encontrar pareja o acontecimientos parecidos que te marcan la vida.

Algunas continuamos disfrutando de las ventajas que te aporta vivir en una localidad pequeña y el contacto tan cercano que tienes con el entorno natural; salimos a dar paseos, a andar en bici o simplemente nos sentamos a apreciar el paisaje y escuchar los sonidos de la naturaleza. Asimismo, una de las partes que nos motiva hacia la práctica de actividad física son los beneficios que aporta a nivel de salud y creemos que es muy necesario: es una manera de cuidarnos.

Por otro lado, algunas practicamos deportes de equipo por estar con amistades, aunque el deporte no nos llame mucho la atención o para poder seguir manteniendo la oferta de esa actividad a lo largo del tiempo, ya que si el grupo se reduce por debajo del mínimo de participantes necesarias, podría desaparecer.

Además, las que hemos sido madres hemos podido beneficiarnos del programa de ludoteca que existe en el pueblo, aunque únicamente estaba abierto por las mañanas y en verano. Esta oferta no existía en pueblos cercanos y nos ha servido para contar con un rato libre del que antes no disponíamos para dedicarlo a la actividad física en el tiempo de ocio. Ha sido nuestro momento del día y no nos ha hecho sentirnos malas madres por dejar a nuestras criaturas al cuidado de otra persona.

Pero con el paso del tiempo, cada vez nos hemos encontrado con diferentes obstáculos que nos han impedido disfrutar de lo que nos aporta la actividad física. Estas barreras han podido nacer dentro de nosotras mismas. Un ejemplo que vemos claro es que algunas, hemos parado de practicar la actividad física que nos gustaba hacer en nuestro tiempo de ocio por los estudios. Dejamos de participar en las actividades físicas durante el bachillerato. Pero pocos años después teníamos ganas de empezar y conseguimos juntar a algunas personas para formar un grupo. Sumado a ello, en algunos deportes colectivos hemos tenido la sensación de no ser “buenas”. Aunque disfrutábamos en los entrenamientos, cuando había que jugar contra otros equipos no nos sentíamos muy cómodas debido a esa percepción de falta de competencia.

Al mismo tiempo, cuando practicas actividad física en grupo y vives en un pueblo tan pequeño, dependes mucho de lo que le gusta también a las demás para poder llevarlo a cabo. Además, algunas se han ido a estudiar a la ciudad y esto disminuye considerablemente el número de participantes. Aunque salga el grupo para poder practicar el fin de semana, es muy difícil que podamos elegir una hora que nos vaya bien para juntarnos y eso influye en las que nos quedamos aquí. Asimismo, aunque ese deporte o actividad se oferte solo para hombres, no podemos apuntarnos ya que hay una edad en la que dejan de ofertarse los deportes para

grupos mixtos. ¡Y eso que nosotras sólo queremos practicar este deporte, sin necesidad de llegar a competir!

Por otro lado, otros impedimentos con los que nos hemos encontrado giran en torno a nuestro círculo social y es que parece que nos han inculcado miedo a salir solas a realizar actividad física en la naturaleza o según a qué horas. Varias de nosotras salimos a andar en bicicleta solas por la carretera y por el mismo hecho de ir solas no hemos hecho más que escuchar por parte de nuestros padres o suegros: “¿y no tenéis miedo de ir solas por el campo?”, “¿no tenéis miedo de que os pase algo?” “¿Quién os va a socorrer si os ataca alguien?”. Escuchar este tipo de comentarios nos ha hecho llegar a pensar que al salir podía pasarnos algo de verdad. Algunas hemos conseguido entender que si nos pasa algo no estamos haciendo nada malo, ni somos las causantes de que nos pase eso. Sabemos que todos esos mensajes que nos han dicho en el fondo son por ser mujeres, no por el riesgo de tener un accidente, porque si fuésemos hombres no nos lo dirían. La cuestión es que esto nos pasa factura y terminamos casi todas haciendo el mismo recorrido que hace todo el mundo, el más transitado, ya que ello supone estar en cierta manera arropado. Y a las que nos gusta salirnos del recorrido ‘oficial’, hemos optado por adoptar un perro que parezca agresivo, por si acaso.

Quizás por ese motivo o por diferentes miedos tratamos de no andar solas tanto por las calles del pueblo como por los caminos cercanos cuando desaparece el sol en invierno. ¿Por qué? Pues porque hay menos gente habitando en las casas y tenemos la sensación de que puede pasar algo y quizás nadie nos podría socorrer, aunque gritemos. En este sentido, creemos que vivir en una ciudad podría aportarnos una mayor tranquilidad debido a que hay mucha más gente en las calles. Además, en fechas concretas del año acuden al pueblo personas desconocidas que provienen de otros lugares por trabajo. En estos momentos, siempre nos han advertido de que vayamos con más cuidado cuando salimos y nos limita mucho, porque nos crean miedo hacia estas personas.

1.2. MUJERES INACTIVAS EN LA ADULTEZ

Pero a diferencia de las que disfrutaban de la actividad física durante el tiempo de ocio, en esta etapa adulta otras hemos escogido formas diferentes de disfrutar de nuestro tiempo de ocio. Todas hemos tenido una infancia muy parecida, en contextos muy similares. En otros términos que nuestras compañeras, quienes disfrutaban de la actividad física, nosotras hemos escogido otras formas de disfrutar de nuestro tiempo de ocio.

Algunas pensamos que puede influir el hecho de no haber practicado deportes colectivos en la infancia, ya que es un factor que creemos que puede ser determinante para seguir practicando actividad física durante el tiempo de ocio en el futuro. Las que no participamos en deportes colectivos durante la infancia creemos que el resto de deportes no generan esa adherencia que se crea al practicar actividad física en equipo. En este sentido, nos parece que es más fácil abandonar la práctica de estas otras disciplinas deportivas, porque no eres partícipe de un colectivo. Además, te haces mayor y tienes otras prioridades. En cambio, desde fuera vemos como las que practicaron deportes colectivos siguen participando cuando son adultas en actividades físicas durante su tiempo de ocio.

En todo caso, no descartamos apuntarnos a alguna actividad, pero todavía no hemos encontrado ninguna que nos guste. O quizás nos falta motivación y no vemos la importancia de incorporar la actividad física en nuestra vida cotidiana.

En definitiva, nos consideramos personas poco activas y cuando se trata de realizar actividad física en el tiempo de ocio, tenemos que forzarnos a hacerlo y nos da mucha pereza. Son actividades en las que no disfrutamos. Además de la pereza y la poca motivación, algunas encontramos otro tipo de limitaciones como, por ejemplo, nuestro físico. En este sentido, cuando practicas actividad física y consideras que eres una persona gorda, puedes llegar a pensar que la gente te juzga, lo cual te lleva a ejercitarte con el único fin de adelgazar, y no para mejorar tu salud o compartir tiempo con personas que te importan. Parece que tu único objetivo tiene que ser el de obtener un físico que encaje en los cánones sociales establecidos. La gordofobia que impera en la sociedad es un limitante que te afecta mucho emocionalmente. Y no será porque no lo hayamos intentado. Algunas probamos a apuntarnos al gimnasio juntas, pero no duramos nada.

Aunque la pereza es uno de los principales factores que juega en contra de ser físicamente activa, el motivo de abandono en el caso del gimnasio fue el entorno social. Desde nuestro punto de vista, en este gimnasio mixto existía una masculinidad tóxica que hacía que nos sintiéramos constantemente observadas.

Si todo lo anterior no fuera suficiente, vivir en el mundo rural conlleva disponer de una pobre oferta de actividades físicas. Por un lado, contamos con un programa de gimnasia de mantenimiento, al que están apuntadas la mayoría de mujeres mayores, pero que no cubre con las necesidades de las que somos más jóvenes. También se ofertan algunos deportes, pero sólo hasta una determinada edad, y llega un momento en el que las chicas no pueden continuar aquí.

2. MUJERES INACTIVAS EN LA INFANCIA Y EN LA ADULTEZ

Nosotras, a diferencia de las que eran físicamente activas, apenas practicamos actividad física en la infancia. Sí que jugábamos algo en la calle, como el resto de niños y niñas, pero preferíamos hacer otras cosas. Y en cuanto a la oferta deportiva organizada, era más bien escasa y de un mismo tipo: deportes que se practican con un esférico. Así, podíamos elegir entre practicar fútbol, pelota mano o baloncesto, para poder hacer como actividad extraescolar y pasar más tiempo después del colegio con amigas y amigos. Después, el fin de semana nos llevaban a jugar partidos contra diferentes equipos de la comarca. En esta etapa sí que participamos en alguna de esas actividades, pero sin ningún convencimiento. Estábamos allí porque estaban nuestras amigas. En realidad, no nos gustaba practicar el deporte.

En esta etapa, aunque probamos diferentes actividades, ninguna acababa de gustarnos. Además, nos acordamos de que cuando tratábamos de encajar en ellas, ya se encargaron algunos de los entrenadores o monitores de actividades extraescolares de hacernos saber que no era lo nuestro. Por aquel entonces, se le daba mucha importancia a ser buena o mala jugadora. Por eso, algunas crecimos con la sensación de que éramos torpes y de que el deporte no era para nosotras.

Cuando por fin llegaba el verano y pasábamos más horas en la calle, sí que jugábamos a algunos juegos con el resto de niñas, como saltar a la comba o a las gomas, o jugar al ‘churro, media manga, manga entera’. En estos juegos, únicamente participábamos las chicas. En este sentido, era más fácil ver a una chica jugando con los chicos, por ejemplo a fútbol, que a ellos saltar a la comba. Se podría decir que la época estival era la más apropiada para ser físicamente activas. De todas formas, hay muchas más cosas que hacer viviendo en una localidad pequeña además de la práctica de actividad física o deportiva.

Y en la actualidad, ¡qué vamos a contar nosotras! Hemos probado un poco de todo, lo hemos intentado. En algún caso, hemos llegado a pensar que nos podría gustar, pero la sociedad y nuestro entorno no nos lo ha puesto nada fácil. Por esta razón, seguimos creyendo que el deporte no es para nosotras.

Nosotras no tenemos ningún interés en la actividad física que se realiza durante el tiempo de ocio, y esto quizás viene dado a que en la infancia tampoco hemos tenido ninguna motivación para practicarlo. Pero es que, tampoco nos ha ayudado nadie. Además, la relación con la naturaleza es un factor asociado a nuestro trabajo, y por ello, quizás no tenemos ese interés de

salir a pasear o andar en bici por el monte.

Por otra parte, nos hemos encontrado también con algunos impedimentos para dedicar nuestro tiempo de ocio a la práctica de actividad física. Para algunas, por ejemplo, haber dejado de trabajar y dedicarnos al cuidado de nuestros hijos e hijas ha supuesto una dificultad añadida. Ahora, además, algunas contamos con la necesidad de cuidar a familiares mayores, lo que reduce más todavía nuestro tiempo de ocio. Y en la mayoría de casos, este cuidado recae en nosotras, y no en ellos. En todo caso, creemos que las experiencias previas que tuvimos en la infancia han influido en esa falta de interés o en esta dificultad para encontrar una actividad física que nos guste.

Por lo que se refiere a la vida en el mundo rural, nos encontramos con una oferta de actividad física muy reducida y si queremos engancharnos, se nos impone que nos tenga que gustar sí o sí. Por eso, es complicado encontrar esa motivación interna para querer empezar o seguir con la práctica. Parece que todo se vuelve en contra de que nos enganchemos a una actividad física durante el tiempo de ocio.

DISCUSIÓN

El objetivo principal del estudio fue indagar y comprender experiencias de actividad físico deportiva en el tiempo de ocio de mujeres adultas que habitaban en el medio rural, haciendo distinción entre activas e inactivas durante la infancia y en la adultez. A continuación, se van a discutir las diferencias que se han encontrado entre las mujeres activas e inactivas tanto en la etapa infanto-juvenil (entre los 6 y 16 años) como en la adultez.

1. Hábitos de actividad física en la etapa infanto-juvenil

Algunas mujeres en el medio rural son activas en la infancia y realizan actividades físicas que están asociadas con programas de deporte escolar. Parece ser que entre los motivos principales por los que podrían practicar deporte escolar se encuentra la satisfacción al practicar deporte, el deseo de conseguir hábitos deportivos e interactuar con iguales en un contexto activo y positivo, lo que puede generar una mayor adherencia a la actividad física y a la adquisición de hábitos saludables, como concluyen Nuviala y Álvarez (2006). Por otro lado, hay niñas que deciden no participar en estas actividades, debido a la falta de oferta dirigida a las mujeres limitándose a un modelo masculino competitivo (Casey et al., 2009; Nuviala et al., 2006).

En relación con esa adherencia al deporte, Lizandra y Peiró-Velert (2020) subrayan que la práctica de actividad física de los padres, madres, amigos, amigas y hermanas o hermanos está positivamente asociada a la práctica de actividad física en la etapa infanto-juvenil. Asimismo, como concluyen Birgit et al. (2021), uno de los principales motivos por los que se practica más actividad física en la infancia y adolescencia son la socialización y el sentimiento de pertenencia a un grupo. Lo que concuerda con la idea generalizada a la que se llegó en el grupo de discusión, donde algunas mujeres afirmaron que habían practicado actividades únicamente por compartir tiempo con amistades, no por la satisfacción de la práctica.

Fueron más frecuentes las barreras que las motivaciones percibidas por las mujeres para practicar AF en la infancia cuando se habita en una localidad pequeña. Se puede observar como las mujeres que son activas en la adultez destacan que encontraron barreras en la infancia asociadas con factores interpersonales, como la dificultad de formar un grupo con el número suficiente de personas para que se asocie un técnico deportivo a esa actividad (Casey et al., 2009). De manera similar a los hallazgos encontrados en otras investigaciones en el mundo rural (Nuviola et al., 2006; Lee y Macdonald, 2009), las mujeres destacan las diferencias de género en la práctica de actividad físico-deportiva debido a que advierten que existe más oferta para niños que para niñas. En cambio, las mujeres inactivas en la infancia perciben más barreras intrapersonales relacionadas con la baja percepción de su competencia (Nabaskues et al., 2019). Este aspecto se asocia con la mala concepción social de profesionales de nuestro ámbito, que diferencian a las 'malas' de las 'buenas' lo que puede generar que no quieran participar en las AF durante la infancia y adolescencia. Todo ello concuerda con los resultados obtenidos por Casey et al. (2009), donde a través de diversos grupos de discusión con chicas adolescentes que habitaban en el mundo rural, se encontró que involucraban con frecuencia la autocompetencia percibida con inseguridades sobre el bajo rendimiento y el nivel de habilidad, factor que podría estar relacionado con las influencias de género de los chicos de su edad y el modelo educativo de sus docentes de educación física.

2. Hábitos de actividad física en la adultez

Las mujeres en la adultez perciben una gran variabilidad en su relación con la actividad físico-deportiva durante las diferentes etapas que transcurren a lo largo de la vida, la cual se ve influenciada por las circunstancias que enfrentan en cada momento. El estudio

de van Houten, Kraaykamp y Breedveld (2017) muestra cómo la transición a la edad adulta en las mujeres, la entrada en el mercado laboral, la formación de una pareja y la maternidad son eventos que impactan significativamente en su práctica físico-deportiva. En este sentido, es fundamental tener en cuenta que, para muchas mujeres, estos factores tienen un efecto notable, ya que a menudo la sociedad espera que asuman roles tradicionales de género en el hogar y la familia (Henderson y Hickerson, 2007).

En cuanto a las motivaciones intrapersonales para la práctica de AFTO en mujeres adultas activas, parece que destaca especialmente el estado de salud, ligado a los cuidados personales, de la misma forma que subrayan en otros estudios (Birgit et al., 2019; Buman et al., 2010). Al mismo tiempo, de acuerdo con Jiménez, Nuñez y Coto (2013), algunas mujeres adultas que habitan en el medio rural consideran vivir en una localidad pequeña una gran oportunidad, debido a que se encuentran en el medio natural y estiman una mejora de su calidad de vida realizando actividad física al aire libre. Pero hay otras mujeres para las que esta cuestión no es lo suficientemente relevante y tiene un mayor peso la pereza o la falta de motivación (Cadmus-Bertram et al., 2020; Lizandra y Peiró-Velert, 2020).

La socialización es uno de los aspectos más importantes entre los motivos interpersonales, lo cual concuerda con el sentimiento de pertenencia al grupo a la que se refieren McGannon et al. (2014).

Los hallazgos de esta investigación también coinciden con los de otros estudios con respecto a las motivaciones contextuales que encuentran las mujeres adultas para practicar AFTO. Destaca entre ellos el apoyo para proporcionar cuidado infantil o de personas mayores (Hamilton y White, 2010), en el caso concreto de estas mujeres, proporcionado por parte del ayuntamiento de la localidad.

Ninguna de las mujeres inactivas en la adultez percibe motivación alguna para la práctica de actividad físico-deportiva, en la misma línea que observaron Cadmus-Bertram et al. (2020). Sin embargo, destacan las diferentes barreras que encuentran. Las mujeres activas más jóvenes describen como barrera intrapersonal el tiempo que tienen que dedicar a sus estudios, siendo una de las razones por las que han tenido que parar de practicar AFTO, aunque como también constataron Zimmermann et al., (2016), después lo retoman. Por otro lado, las mujeres que superan los 30 años destacan en mayor medida las tareas asociadas al cuidado del hogar y de personas a su cargo. En concordancia con Zimmermann et al. (2016), las mujeres otorgan una mayor importancia a los compromisos domésticos y familiares, factor que limita su tiempo de ocio y, por ende, su práctica de AFTO. Para las mujeres

inactivas cobra una mayor relevancia la falta de motivación que encuentran hacia la práctica de AFTO. En esta misma línea, Cadmus-Bertram et al. (2019) encuentran como principales barreras entre las mujeres inactivas de una zona rural el cansancio acumulado y la falta de motivación para practicar AFTO. Otros estudios observan barreras similares como restricciones en el tiempo, sentimientos de vergüenza, percepción corporal distorsionada, falta de confianza en sí mismas y baja motivación (Buman et al., 2010, Cadmus-Bertram et al., 2020; Henderson y Shaw, 2006; Zimmermann et al., 2016). Añadido a ello, el estudio de Henderson y Hickerson (2007) señala que las mujeres se pueden enfrentar a estereotipos de género que limitan su participación en actividades físicas y deportivas, entre las cuales destacan la idea de que las mujeres son menos atléticas y competitivas que los hombres así como la incisión que pueden tener sobre la percepción de su propio cuerpo y la capacidad para participar en AFTO. Todas estas barreras pueden estar relacionadas con experiencias previas negativas vividas en la infancia (Silva et al., 2022; Biagi et al., 2019)

Por otro lado, como señala Puig (2019), estos estereotipos se convierten en barreras interpersonales junto a otras variables como los roles de género, la presión social o las expectativas culturales. Además, a ello se añade la falta de apoyo social unida a la influencia de comentarios y prejuicios en hombres de su entorno por el miedo de que practiquen AFTO solas (Alvariñas et al., 2009). En este sentido, se constata que otra barrera que encuentran es la dificultad para implementar nuevas actividades deportivas guiadas por la escasez de personas para practicarlo debido al hecho de residir en una localidad rural (Casey et al., 2009).

Una de las barreras contextuales que más afecta a las mujeres adultas para practicar AFTO en los municipios rurales es la sensación de soledad e inseguridad, que coincide con lo encontrado por Foster et al. (2004). Con ello, tanto mujeres activas como inactivas concuerdan en la falta de oferta deportiva que existe en las zonas rurales, concretamente para las mujeres, en la misma línea que observan Cadmus-Bertram et al. (2020).

CONCLUSIONES

Este estudio subraya la importancia de comprender experiencias personales de actividad físico-deportiva en mujeres que habitan en el mundo rural y abordar las barreras y motivaciones que encuentran para la práctica de AFTO, así como los factores intrapersonales, interpersonales y contextuales que influyen en la misma.

Parece que las mujeres activas en la infancia, que habitan en el mundo rural, encuentran como principal motivación el tiempo que comparten con su entorno social. Sin embargo, son mayores las barreras como la falta de oferta físico-deportivas, malas experiencias con técnicos deportivos o docentes de educación física, diferencias de género o su percepción de competencia. Estos factores pueden llevar al abandono de la práctica en la adultez, aunque parece que en esa bifurcación de recorridos la infancia no es determinante para su decisión de práctica. Que las mujeres tengan experiencias positivas de AFTO en la infancia puede llevar a que sean más activas en la adultez. Por otro lado, las que son inactivas en la infancia perciben que su recorrido hacia la inactividad en la adultez es inevitable, lo que se puede deber a que las barreras en la adultez se experimentan más intensas cuando las mujeres han sido inactivas en la infancia. Para ser una mujer activa en el mundo rural parece que es necesaria una interacción de factores intrapersonales, interpersonales y contextuales que apoyen su participación en actividades físico-deportivas. Junto a ello, es necesario considerar a las mujeres de manera diferente en función a la etapa que acontece en sus vidas, ya que las motivaciones y barreras que encuentran pueden ser diferentes en cada una de ellas.

Los hallazgos en esta investigación tienen limitaciones debido a que se llevó a cabo un único grupo de discusión. En este sentido, no se ha podido triangular la información recogida con otras mujeres de otros municipios rurales. Algunos temas abordados en los resultados no han sido saturados, lo cual ha conllevado ciertas dificultades para conformar una perspectiva colectiva. La solución a esta limitación podría solventarse entrevistando a más mujeres que hayan sido inactivas en la infancia y activas en la adultez, o mujeres rurales que hayan sido madres. Sería recomendable realizar preguntas iniciales para reclutar a mujeres con diferentes perfiles que puedan enriquecer la información recogida y obtener relatos colectivos que fueran más relevantes para este grupo de mujeres. En todo caso, cabe destacar que no es nada fácil hacer un reclutamiento de mujeres activas o inactivas en el mundo rural, lo cual conlleva pensar en más de una vía para contactar con ellas (Pons-Vigués et al., 2009) y facilitar así el proceso de reclutamiento.

Este estudio encarna las diferentes perspectivas y discursos de las mujeres que representan este entorno social. A través del mismo se ha pretendido ayudar a estas mujeres a entender y reflexionar acerca de la actividad físico-deportiva en su tiempo de ocio y sobre qué pueden suponer estas perspectivas para ellas mismas y para sus iguales. Desde esta óptica, este estudio tal vez haya generado esa reflexión en las mujeres participantes, de forma que pueden llegar a empatizar con los diferentes discursos y empezar a pensar en diferentes

estrategias para juntarse y generar alternativas construidas desde y para ellas. Parece que algunas de estas estrategias podrían estar relacionadas con la naturaleza, debido a que, a priori, pueden generar un entorno amigable entre las mujeres y no conlleva ninguna barrera en términos de edad ni en términos de estereotipos sociales. Por otro lado, se contempla que para hacer frente a cuestiones asociadas a la adultez podrían ofrecerse opciones de estrategias de cuidado desde la óptica de estas mujeres, para que todas juntas puedan compartir momentos para realizar actividad físico-deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvariñas, Myriam; Fernández, María de los Ángeles y López, Cristina. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122. Recuperado el 17 de mayo de 2023 en: <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1833>
- Biagi, Mariana; Possamai, Catiana; Lopes, Cynthia; Blasquez, Gabriela; Romanzini, Marcelo y Vaz, Enio. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(19), 2253-2262. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1627696>
- Birgit, Helga; Westergren, Thomas; Sejersted, Ellen; Klungland, Monica; Herman, Bjørge; Berntsen, Sbeinung y Bere, Elling. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health? A review of reviews. *Preventive Medicine Reports*, 23(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425>
- Buman, Matthew; Yasova, Daphna y Giacobbi, Peter. (2010). Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 223-230. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.002>
- Cadmus-Bertram, Lisa; Gorzelitz, Jessica; Dorn, Diana & Malecki, Kristen. (2020). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural

women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 638-647. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00070-z>

Casey, Meghan; Rochelle, Eime; Payne, Warren y Harvey, Jack. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*, 19(7), 881–893. <https://doi.org/10.1177/1049732309338198>

Castillo, Isabel; Balaguer, Isabel y Tomás, Inés. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 13(2), 189-200. Recuperado el 4 de mayo de 2023 de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/31031>

Devís-Devís, José; Beltrán-Carrillo, Vicente y Peiró-Velert, Carmen. (2015). Exploring socio-ecological factors influencing active and inactive Spanish students in years 12 and 13. *Sport, Education and Society*, 20(3), 361-380. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.754753>

Eurostat. (2021). *Aplicación del grado de urbanización, Manual metodológico para definir ciudades, localidades (o pueblos) y zonas rurales para comparaciones internacionales*. Recuperado el 20 de enero de 2023 de: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3859598/15348400/KS-02-20-499-ES-N.pdf/22ef44fd-bca6-9217-8437-6cf7f638c557?t=1669905150650>

Foster, Charles; Hillsdon, Melvyn y Thorogood, Margaret. (2004). Environmental perceptions and walking in English adults. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 58(11), 924-928. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2003.014068>

Hamilton, Kyra y White, Katherine. (2010). Parental physical activity: Exploring the role of social support. *American Journal of Health Behavior*, 34(5), 573-584. <https://doi.org/10.5993/AJHB.34.5.7>

- Henderson, Karla y Hickerson, Benjamin. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950124>
- Henderson, Karla y Shaw, Susan. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Palgrave Macmillan, Londres. https://doi.org/10.1057/9780230625181_13
- Hirvensalo, Mirja y Lintunen, Taru. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8, 13-22. <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076>
- Jiménez, Yeimi; Núñez, Miriam y Coto, Edwin. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181. Recuperado el 3 de mayo de 2023 de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009&lng=en&tlng=es.
- Lee, Jessica y Macdonald, Doune. (2009) Rural young people and physical activity: understanding participation through social theory. *Sociology of Health and Illness*, 31(3), 360–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01138.x>
- Li, Kin-Kin; Cardinal, Bradley y Settersten, Richard.. (2009). A life-course perspective on physical activity promotion: Applications and implications. *Quest*, 61(3), 336-352. <https://doi.org/10.1080/00336297.2009.10483620>
- Lizandra, Jorge y Peiró-Velert, Carmen. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 41-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70374>
- Mapa diagnóstico. Género. Cuadrillas de Álava*. (2009). Diputación Foral de Álava.

- Martínez Carazo, Piedad. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, 20, 165-193.
- Marqués, Adilson; Ekelund, Ulf y Sardinha, Luis. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.02.007>
- Martinez-Merino, Nagore; Martín-González, Nerian; Usabiaga-Arruabarrena, Oidui y Martos-García, Daniel. (2022). Reflexivity of discomfort: Two women outsiders doing sport research in prison. *International Review for the Sociology of Sport*, 0(0), 1-17. <https://doi.org/10.1177/10126902221127191>
- McGannon, Kerry; Busanich, Rebeca; Witcher, Chad y Schinke, Robert. (2014). A social ecological exploration of physical activity influences among rural men and women across life stages. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 517-536. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.819374>
- McGannon, Kerry y Smith, Brett. (2015). Centralizing culture in cultural sport psychology research: The potential of narrative inquiry and discursive psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 79–87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.010>
- McGannon, Kerry; Smith, Brett; Kendellen, Kelsey y Gonsalves, Christine. (2021). Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 359–379. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655779>
- Nabasukes, Itsaso; Usabiaga, Oidui y Martos-García, Daniel. (2019). ¿Dónde está mi capital? Una reflexión personal sobre la habilidad y el acceso al reconocimiento para la inclusión en educación física. *Investigación Cualitativa en Educación*, 8(2), 126-147. <https://doi.org/10.17583/qre.2019.4036>

- Nuviala, Alberto y Álvarez, Javier. (2006). Motivación y práctica deportiva en edad escolar entre el alumnado del medio rural onubense que participa en programas deportivos públicos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4(378), 105-119. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i378.387>
- Nuviala, Alberto; Álvarez, Javier y Zaragoza, Javier. (2006). El grupo de discusión como instrumento de análisis del deporte en la edad escolar en el medio rural. El caso de una comarca aragonesa. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 5(379), 79-98. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i379.377>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de La OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios: De Un Vistazo*.
- Pons-Vigués, Mariona; Puigpinós, Rosa; Rodríguez, Dolors y Fernandez, María José. (2009). Estrategias para reclutar mujeres inmigrantes para participar en una investigación cualitativa. *Gaceta Sanitaria*, 1(23), 90-92. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.07.006>
- Silva, Gabriela; Tebar, William; Lemes, Italo; Sasaki, Jeffer; Mota, Jorge, Ritti-Dias, Rafael; ... y Christofaro, Diego. (2022). Can Sports Practice in Childhood and Adolescence Be Associated with Higher Intensities of Physical Activity in Adult Life? A Retrospective Study in Community-Dwelling Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214753>
- Smith, Brett y Sparkes, Andrew. (2009). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 279-288. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.01.004>
- Sparkes, Andrew y Devís, José. (2007). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte, *Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales* (pp. 43-68). Funámbulos Editores.

Sparkes, Andrew y Smith, Brett. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product*. Routledge.

van Houten, Jasper; Kraaykamp, Gerbert y Breedveld, Koen. (2017). When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology Sport*, 2(7), 858-874. <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>

Warburton, Darren y Bredin, Shannon. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Zimmermann, Kristine; Carnahan, Leslie y Peacock, Nadine. (2016). Peer Reviewed: Age-Associated Perceptions of Physical Activity Facilitators and Barriers Among Women in Rural Southernmost Illinois. *Preventing Chronic Disease*, (13), 1-11. <https://doi.org/10.5888/pcd13.150583>

ANEXOS

Anexo 1. Guion de preguntas por categorías.

Datos introductorios	
<p>¿En la actualidad practicas actividad física en el tiempo de ocio (AFTO)?</p> <p>La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.</p> <p>Por ejemplo, caminar o pasear, hacer yoga, jugar a pelota, andar en bici o hacer ejercicios de fuerza en el gimnasio.</p>	
C1. Nivel de AFTO en la etapa infanto-juvenil (6-16 años)	
C1.1.AFTO en la infancia	
¿En vuestra infancia practicabais actividad física? (6-12, 12-16)	
¿Qué tipo de actividad física?	
<p>¿Siempre la hacíais de forma no organizada? (Con amigas, familia)</p> <p>¿O de forma organizada? (Clubes, federaciones)</p>	
<p>¿Las chicas y los chicos hacíais la misma actividad física?</p> <p>- ¿Más o menos?</p>	
¿Os hubiera gustado hacer algo que no hicisteis?	
¿Creeis que había diferencia entre lo que hacíais aquí y lo que hacían en Logroño (ciudad)?	
C1.2. Barreras en AFTO	
C1.2.1.Barreras intrapersonales	<p>¿Por qué no practicabais actividad física?</p> <p>- ¿Por motivos personales?</p> <p>- ¿No os gustaba?</p> <p>- ¿No teníais tiempo?</p>
C1.2.2. Barreras interpersonales	<p>¿Influía tu entorno social?</p> <p>- Amigas, familia, profesionales (técnicos/entrenadores)</p>

C1.2.3.Barreras contextuales	¿Había algún otro factor para que no hicierais? - Recursos (materiales, humanos) - Instalaciones - Oferta (actividades organizadas)
	¿Había alguien que promoviera la actividad física?
	¿Estaba bien visto hacer actividad física?
C1.3. Motivos para practicar AFTO	
C1.3.1. Motivos intrapersonales	¿Por qué motivos querías practicar actividad física? - ¿Motivos personales ?
C1.3.2. Motivos interpersonales	¿Te animaste a hacer AF por alguien de tu entorno social (familia, amigos, etc.)?
C1.3.3. Motivos contextuales	¿Había algún otro factor para que hicierais AF? - Motivos culturales, de entorno natural
<p>¿Cuál es tu percepción actual sobre tu salud/forma física en la etapa de tu juventud?</p> <p>¿Recuerdas cuál era tu percepción entonces?</p> <p>¿Consideras que el deporte que hacías influye en tu salud actual?</p>	
C2. Nivel de AFTO en la adultez	
C2.1. Nivel y tipo de AFTO	
¿Cuál es vuestra percepción actual sobre vuestra salud/forma física?	
¿Considerais importante realizar actividad física?	
¿Actualmente, durante una semana habitual, cuánto tiempo dedicáis a la práctica de actividades físico-deportivas en vuestro tiempo libre?	
¿Preferís hacer actividades organizadas o no organizadas ?	
¿Cuáles son los principales motivos para no realizar en la actualidad actividades físico-deportivas?	

¿Creéis que estos motivos son barreras o tenéis la oportunidad de realizar actividad física pero no lo hacéis por motivos personales?	
¿Creéis que volveréis a hacer actividades físico-deportivas? ¿por qué motivo sería?	
¿Tus familiares y/o amigos/amigas te facilitan realizar más actividad físico-deportiva en tu tiempo libre?	
C2.2. AF en las etapas individuales de la vida	
C2.2.1. Si han comenzado a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> - ¿El trabajo influye en vuestra práctica de actividad deportiva? - Si tuvierais más tiempo libre, ¿realizaríais más AF o invertirías tu tiempo en otras cosas? - ¿Creéis que es un factor que influye más al residir en una zona rural?
C2.2.2. Si se han emancipado	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que emanciparte ha influido en tu práctica de AF? ¿Por qué? - ¿Crees que es un factor que influye más al residir en una zona rural?
C2.2.3. Si son madres	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Afecta ser madre en la práctica de actividad físico-deportiva? ¿Por qué? - ¿Y ser madre en el medio rural? ¿Por qué? - ¿Creéis que las mujeres que son madres y que viven en la ciudad se encuentran con las mismas barreras?
C2.2.4. Si se han jubilado	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Realizáis más AF ahora o cuando trabajabais? ¿Por qué? - ¿Creéis que las jubiladas que viven en una ciudad tienen más posibilidades de practicar AFTO?

Anexo 2. Consentimiento informado.**HOJA DE INFORMACIÓN****Responsable del estudio**

Nombre y apellidos: Oidui Usabiaga Arruabarrena

Email: Oidui.usabiaga@ehu.eus

Telefono: 945013539

Título del proyecto

Análisis de la actividad físico-deportiva realizada en edad escolar como predictor del estilo de vida activa en la adultez: estudio en la Comunidad Autónoma Vasca

Descripción del proyecto

La Universidad del País Vasco (UPV/EHU) junto con Gobierno Vasco realiza un estudio titulado: *Análisis de la actividad físico-deportiva realizada en edad escolar como predictor del estilo de vida activa en la adultez: estudio en la Comunidad Autónoma Vasca*. El objetivo principal del presente estudio es conocer y comprender las vivencias personales en edad escolar y cómo esto ha podido influir en los hábitos de su vida adulta. En esta línea, se realizará una sesión que durará 90-120 minutos. El riesgo del estudio es mínimo conllevando el uso del tiempo de los/as participantes e intromisión en la intimidad.

Participación voluntaria y revocación

- La participación en el estudio será un acto de libre decisión por parte de las y los participantes.
- La participación mediante la cumplimentación del cuestionario es altruista y no se recibirá remuneración por ello.
- Los datos obtenidos en el presente estudio serán utilizados para el proyecto actual.
- Las y los participantes pueden decidir no participar e incluso una vez iniciado el estudio, puede retirarse en cualquier momento, cuando quieran, sin tener que dar explicaciones ni exponer sus motivos y sin ningún tipo de repercusión negativa.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con DNI nº _____
(nombre y apellidos)

Doy el consentimiento para que la entrevista sea grabada en formato de audio:

Sí	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

Comprendo que la participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio cuando quiera.

He sido suficientemente informado/a por lo que **DOY EL CONSENTIMIENTO** para la participación en el estudio promovido por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) junto con Gobierno Vasco y titulado *Análisis de la actividad físico-deportiva realizada en edad escolar como predictor del estilo de vida activa en la adultez: estudio en la Comunidad Autónoma Vasca* al que este documento hace referencia.

Fecha y firma

Quedamos a su entera disposición para cualquier aclaración que fuera preciso realizar. Si se desea conocer los resultados finales del estudio, así como si requiere cualquier aclaración en relación al proyecto, puede ponerse en contacto con el Dr. Oidui Usabiaga Arruabarrena por medio de correo electrónico (oidui.usabiaga@ehu.eus).

Agradeciendo de antemano su imprescindible colaboración para sacar adelante este proyecto,

Atentamente,

Anexo 3. Datos sociodemográficos.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Mediante las siguientes preguntas pretendemos conocer los datos sociodemográficos de las mujeres que participan en este estudio (serán anonimizados).

1. ¿Cuántos años cumplirás en 2023? Indica el número.

_____ años

2. ¿Dónde vives? Indica el nombre del municipio y sus habitantes.

3. ¿Residiste en este mismo municipio hasta los 18 años?

- Sí
- No (Responder la siguiente pregunta)

4. ¿En cuál? Indica el nombre del municipio en el que residiste durante más tiempo hasta los 18 años e indica entre paréntesis sus habitantes.

_____ (_____)

5. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que has alcanzado? Elige una única respuesta

- Sin estudios
- Estudios básicos
- Graduado escolar
- Bachillerato o Formación Profesional
- Estudios universitarios
- Doctorado
- No sabe / No contesta

6. ¿En qué situación laboral te encuentras hoy en día? Elige entre las respuestas la que mejor describa tu situación laboral. Elige una única respuesta

- Trabajando
- Jubilada o pensionista
- En paro
- Estudiando
- Tareas domésticas
- Otro: _____
- No sabe / No contesta

7. Si actualmente estudias, ¿cuándo son las clases? Elige una única respuesta.

- Por la mañana
- Por la tarde
- Mañana y tarde
- No estudio
- Otro. ¿Cuál?

8. Si trabajas, ¿cómo es la distribución de tu jornada laboral? Elige una única respuesta.

- Continua por la mañana
- Continua por la tarde
- Partida (mañana y tarde)
- Por turnos rotativos (mañana, tarde o noche)
- Otro. ¿Cuál?

9. ¿Cuál es tu nivel de ingresos mensuales? Indica el ingreso neto que recibes con las deducciones correspondientes al salario bruto. Elige entre las respuestas las opciones que mejor describen tu situación.

- No tengo ingresos
- Recibo la Renta de Garantía de Ingresos (RGI)
- Menos de 499 €
- Entre 500-949€
- Entre 950 €-1499 €
- Entre 1500-1999 €
- Entre 2000-2499 €
- Entre 2500-2999 €
- Entre 3000-4999 €
- 5000 € o más
- No sabe / No contesta

10. ¿Eres madre o tienes a tu cargo alguna persona menor de edad?

- Sí
- No (No responder la siguiente pregunta)

11. ¿Cuántos hijos/hijas y/o niños/niñas-jóvenes tienes a tu cargo? ¿Qué edad tienen?

12. Tienes a tu cargo alguna persona dependiente? Por ejemplo, un familiar o persona mayor, una persona con discapacidad o una persona con enfermedad (no relacionada con tu profesión habitual).

- Sí
- No

13. ¿En qué estado civil te encuentras actualmente?

14. ¿Vives por tu cuenta?

- Sí
- No

15. ¿Con quién compartes tu unidad familiar? (Vivo sola, con mi padre, con mi madre, con mi pareja, con mi/s hija/s, hijo/s, etc.)

Anexo 4. Recogida de datos sociodemográficos.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
1. ¿Cuántos años cumplirás en 2023?	48	24	25	44	39	55	60
2. ¿Dónde vives?	Localidad 1	Localidad 1	Localidad 2	Localidad 1	Localidad 1	Localidad 1	Localidad 1
3. ¿Residiste en este mismo municipio hasta los 18 años?	Si	Si	No	No	Si	Si	No
4. Si la respuesta es no, ¿En cuál?	-	-	Localidad 1	Localidad 3	-	-	Localidad 4
5. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que has alcanzado?	Bachiller o FP	Estudios universitarios	Estudios universitarios	Estudios universitarios	Bachiller o FP	Graduado escolar	Bachiller o FP
6. ¿Situación laboral hoy en día?	Trabajando	Trabajando y estudiando	Trabajando y estudiando	Trabajando	Trabajando	Trabajando	Otro: Paro de larga duración
7. Si estudias, ¿cuándo son las clases?	No estudio	Mañana y tardes	Tardes	No estudio	No estudio	No estudio	No estudio
8. Si trabajas, ¿cómo es tu jornada laboral?	Por turnos rotativos (M,T, N)	Depende (mañana y tarde)	Fin de semana	Continua, por la mañana	-	Continua, por la mañana	-
9. ¿Cuál es tu nivel de ingresos mensuales?	Entre 2000 y 2499€	Menos de 499€	Menos de 499€	Entre 950 y 1499€	No tengo ingresos mensuales	Entre 1500-1999€	No tengo ingresos
10. ¿Eres madre?	Sí	No	No	No	Si	Si	No
11. ¿Cuántos hijxs tienes a tu cargo? ¿Qué edad tienen?	1 hijo: 19 1 hija: 14	-	-	-	1 niña 5 años	2 hijos 19 y 22 años	-
12. ¿Tienes a tu cargo a persona/s dependiente/s?	No	No	No	Sí	No	No	Si
13. Estado civil	Casada	Soltera	Soltera	Casada	Casada	Casada	Soltera
14. Emancipación	Sí	No	No	Sí	Sí	Si	No
15. ¿Con quién compartes tu unidad familiar?	Pareja e hijos	Madre, padre y hermano	Madre, padre y hermano	Pareja	Pareja, madre e hija	Pareja e hijos	Madre, padre y hermano

Anexo 5. Transcripción del grupo de discusión.

E1: Esta sí que la vamos a hacer de forma ordenada, solamente ésta. La razón es que luego, necesitamos reconocer vuestra voz, entonces vamos a hacerlo de forma ordenada y así nos acordamos un poco, pues no sé, de vuestras caras y de comentarios que vayáis haciendo y la voz.

E2: Más que pregunta, si queréis podéis decir vuestro nombre (que no quedará guardado) y luego, responder a la pregunta de: ¿practicáis actividad física en la actualidad?. Por actividad física, ¿a qué me refiero?, pues a cualquier movimiento: salir a andar en bici, practicar yoga, no tiene por qué ser un deporte reglado ni tiene que ser ejercicio físico (que vayáis a clases con un profesor), puede ser cualquier cosa.

Entonces, si quieres, empezamos contigo.

P1: Soy P1. Sí que hago pilates y andar

E2: Genial

P2: Yo soy P2, y hago *Euskal Dantzak*: danzas vascas.

P3: Yo soy P3 y no practico ningún deporte.

P4: Yo soy P4. Yo salgo a caminar y ando un poco en bici.

P5: Yo soy P5 y no practico deporte.

P6: Yo soy P6. Sí que hago práctica de yoga, más que nada por mi salud. El fin de semana sí que hago senderismo.

P7: Yo soy P7, y no, no, absolutamente nada. Hombre, andar poquito pero...

E2: Por ejemplo, por actividad física entendemos (que igual parece una palabra que es demasiado), ir a trabajar caminando, cualquier desplazamiento que hagáis, etc. Para que lo sepáis.

Si queréis empezamos. Como ha dicho Oidui, son dos bloques: primero vamos a hablar un poco de la infancia y después vendremos ya a la actualidad. ¿En vuestra infancia practicabais actividad física?

P6: No, pero jugábamos muchísimo en la calle, con lo cual, igual requiere mucha más, otras personas que se dedican a eso o a otra actividad deportiva. Estabas todo el día jugando en la calle: corriendo, a la comba, así ¿no?. Entonces ese era nuestro deporte.

P7: Yo recuerdo que era muy torpe. Muy torpe. Ni la rayuela, bueno, saltar a la comba sí. O las gomas. Eso no se me daba mal, pero luego, es que era muy torpe. Muy torpe.

P4: Yo de pequeña, fíjate, hice algo de gimnasia rítmica. Supongo que sería también como lo que había: de más pequeña eh. Luego, hice algo de atletismo. También así, o sea, pero nada

serio. Pero bueno, había un equipo en el colegio. Un poco de más mayor, de adolescete: baloncesto.

E1: Todo esto que estáis contando: ¿aquí?

P4: Yo a los 18 años, sí que vivía en Navarra.

P7: Yo es verdad que hice también basket, eh. En Barcelona. No me acordaba. Pero muy torpe. Me apunté al rugby y me dijo el profe: no, porque no. Porque hay que placar y hay que tener un genio. Nada. Absolutamente nada.

P5: Yo sí que en el colegio, pero poco, cuando estábamos en la ikastola en Localidad 5, que éramos muy pequeñas. Hasta sexto sí que hacíamos fútbol o baloncesto.

E1: ¿Fuera de horas lectivas, es decir, como deporte escolar?

P5: Es que, yo creo que era, a ver tampoco tengo mucho recuerdo pero yo creo que era, fuera del horario escolar pero como extraescolar del colegio.

E1: Vale, lo ofertaba directamente la ikastola.

P5: Sí, y luego el sábado nos llevaban a jugar el partido, yo creo que era también como, jugábamos contra los de puebla, o contra los de la comarca. Pero yo creo que también nos subían hasta “*pueblo que no entiendo*”.

E1: Osea, era igual competición de Álava, osea quiero decir, que era la competición escolar de Álava.

P7: Yo te hablo de que el baloncesto y el rugby eran cuando el profesor de EF, era de INEF. Anteriormente, no había nada. No sé, que si, bueno, se puede hacer un equipo de baloncesto, o un equipo de rugby, de chicas. Te estoy hablando de hace mil años.

E1: Sí.

P7: Pero fue cuando ya era su asignatura, osea, la gimnasia. Entonces era Educación Física. Es como si el de literatura dice, pues venga, vamos a aprender a escribir un libro, pues el profesor, ya dijo. Pues hombre esta es mi asignatura. Voy a proponer hacer un equipo de basket y otro de rugby. De chicas y chicos.

P1: Yo en la ikastola, también en *Localidad 5*. Aquí todas hemos estudiado en *Localidad 5*. Y lo que dice Mari. Bueno, nosotros hacíamos “*de pala*”. Y también había campeonato en Rioja Alavesa. No me acuerdo de si eran varios pueblos y eso. Y luego también el baloncesto y el fútbol, que era lo que más, ah y pelota mano también hicimos.

P2: Yo igual que ellas pero más reciente. Yo cuando estuve, no hacía baloncesto y fútbol, y de hecho, al fútbol solo podían ir los chicos.

P1: ¿En serio?

P2: Sólo se podían apuntar los chicos.

P5: Pero esque lo nuestro no era deporte escolar, eh.

P2: Sí, ya me imagino que sería mucho antes, que todavía no existiría.

P5: Pero hubo un año equipo de basket, luego yo me acuerdo que me fui a apuntar y no salió equipo y participaban de todos los pueblos: de Leza, de Laguardia, pero al final no salió.

E2: Pero con esto, ¿a qué edad os referís?.

P1, P5, P2: Primaria si

P2: Nosotras íbamos a la piscina, que antes había piscina en Laguardia y en la ikastola nos llevaban los miércoles, íbamos dos horas a la piscina.

P5: ¿Pero eso era por la tarde?

P2: Si

P5: Entonces era extraescolar

P2: No se si llegaba a ser extraescolar, porque los miércoles por la tarde no había clase e íbamos todos los de la ikastola.

P3: Sí pero no estaba dentro de Educación Física.

P2: No. Y eso, y luego *Euskal Dantza*, también y ya está.

P3: Yo me acuerdo que hice natación para aprender a nadar en Laguardia cuando estaban las piscinas y poco más. También teníamos nosotras, algunos veranos cogíamos la bici y hacíamos recorrido por pueblos, íbamos a Localidad 5 o el que sea y volvíamos.

P2: Ah sí.

P3: Teníamos esa costumbre, pero luego...

P2: La bici entonces la usábamos mucho.

P3: Sí, ahora se ve menos.

P2: Eso es verdad. O es una ruta planificada o no ves a los chavales con las bicis como antes.

E2: Oye, y qué os parece, ¿los chicos hacían la misma AF? ¿O hacían más? ¿Qué percepción tenéis?

P6: Yo, en mi época, no. Yo creo que jugábamos todos, tanto chicos como chicas en la calle y no había gente que estuviera en equipos de fútbol o gimnasios o lo que sea. Igual es que no había muchas posibilidades entonces, ¿no?. O comodidades para poder...

E1: Se jugaba más en la calle.

P6: Si

P7: Yo, cuando yo éramos parecidos. Había equipos de chicos y de chicas.

Yo es que como vivía en ciudades muy grandes. Yo es que soy la más mayor. Y cuando. Es que yo he vivido en Bélgica. Luego, en clase solo eramos chicas. De clase a casa. No había convivencia, o sea yo no he convivido en la calle, como se haría en un pueblo. Y cuando viví en Barcelona tampoco. O sea, no he jugado en la calle, solo cuando venía aquí de vacaciones cuando era una cría. Pero tampoco, no tenía cuadrilla, estábamos más aislados los que veníamos de fuera. O nos aislamos, cuidado, que yo no digo que nos aislaran.

P2: Yo si que creo que en mi caso he visto diferencia entre los chicos y las chicas. Yo si que he visto como que ya desde pequeños si o si hacían algo y las chicas pues era igual cuando eras más mayor. O igual ya era seguro que ya te gustaba, o igual se juntaban algunas madres y decían venga pues va, por qué no hacemos esta extraescolar para que se apunten ellas. Pero los chicos sí o sí que desde primero iban a fútbol o a eskupilota. Y nosotras era más “pues si eso”.

P1: ¿Tampoco podíais hacer pelota mano las chicas?

P2: Poder no sé, a fútbol si que no, a pelota mano no lo sé. Por ejemplo, mi hermano hizo las dos y yo solo euskal dantza y porque salió el grupo.

P3: Había determinados deportes que la oferta es exclusiva para chicos, por ejemplo lo de lucerna, no hay opción a..., que todo sería mirarlo, yo nunca me he informado de si se puede hacer un equipo de mujeres.

P6: Pero suele ser mixto

P1: Ahora sí

P6: En Localidad 5 también.

P1: No es mixto pero sí que pueden jugar chicas

P6: Si

P2: Este año es el primero que se ha hecho equipo de chicas

P1: Con mi hijo el mayor, que tiene 19 años, si que jugaba una chica al fútbol.

P5: Si, con mis hijos también habían en equipos que eran mixtos. Aunque la mayoría, eran chicos, sí que podían haber igual. Una o dos.

P3: No sé. Yo lo voy a lanzar. Yo creo que hay mucho estigma en que una mujer se meta en determinados deportes. Como que la gente va a tener una serie de estereotipos. Por ejemplo, si una mujer hace fútbol, pues ya van a encasillarla como una persona homosexual. Lo lanzo así como idea. Que puede ser que no. Es verdad que igual todavía hay estigma en el deporte.

E1: ¿Concretamente en deportes colectivos?

P3: Yo creo que sí, más en colectivos. Yo creo que sí.

E1: Antaño decían que en la misma tesitura que te has lanzado, que te has lanzado genial, que sería una “marichico”

P1: P5: P4: Si, marimacho.

P7: Machurróna.

E1: En cambio, ahora parece que no se ha superado de ninguna de las maneras eso. Pero es una percepción de personas más jóvenes. No nos lo dicen personas de más edad. Es curioso porque las que teneis mas edad teneis menos percepción de que hay menos oferta para chicas.

P5: Nosotras es que en Localidad 5 la teníamos. Y en Lapuebla también

E1: ¿Cuánto tiempo lleva la ikastola de Localidad 5?

P6: El 25 que fue hace 24 años

P5: Yo tengo 38 y empecé ahí.

P7: Muchos.

P1: Más de 30. Yo cuando empecé era porque ya se hacía

P5: Yo cuando empecé fue desde abajo. Yo empecé en primero de primaria y tengo 38.

E1: Se me ha hecho curioso porque se supone que cuanto más vamos avanzando, más va equilibrando la oferta.

P2: Pero la oferta que yo digo no era de la ikastola eh.

E1: Ah, ¿era externa?

P2: Claro, eso no lo ofertaba la ikastola.

E1: Ah, vale, vale. Por eso he preguntado lo de la ikastola. ¿Y es externa y privada? Quiero decir, ¿es un club?

P2: Si. Pero ahora igual si que hay.

P4: Ahora hay pero hasta determinada edad también. Osea ahora ha llegado un momento en el que las chicas no pueden seguir.

P1: Son mixtos hasta una edad y luego ya tienen que seguir

P6: Yo creo que igual es el fútbol infantil que sí que te da la opción de que sea mixto pero después es necesario dividirse en fútbol masculino y femenino.

P2: Cuando se termina el tiempo de deporte escolar luego ya que se supone que es algo más serio, ahí es cuando se divide.

E1: Ya entra digamos en algo normativo. Es decir, la normativa impide en algunos casos y lo hace muy binario: o chico o chica. De hecho, no hay tantos problemas por otros temas. Tú has sacado la orientación sexual, pero por identidad, ahí empiezan otro tipo de problemas.

P3: Tú has dicho que hiciste gimnasia rítmica pero que no sabías muy bien ni por qué

P4: Sí, osea, eso era algo, pues de niña. No se, no se ni si lo elegiría yo. Gustarme si que me gustaba y hacer el rollo ese de que hacías que bailabas. Niños no había. Y luego, en atletismo recuerdo que era bastante mixto, había presencia de chicos y chicas. Y en baloncesto, ya era equipo de chicas. Había un equipo de chicas y había otro equipo de chicos. Y, bastante diferente, osea, había como, no se si era la entrega o no sé, que a lo mejor los chicos seguían jugando después de entrenar, osea que lo tenían más presente. Las chicas no quedamos luego a jugar, no sé.

P7: ¿Puedo hacer una pregunta? Igual es absurda. La danza, ¿se considera deporte?

E1: Nosotros, por eso, no utilizamos solamente la palabra deporte si os dais cuenta.

P7: Ya. Es que haces ejercicio.

E1: Porque la actividad física no solo comprende deporte competitivo reglado, es algo más para nosotros. Algo más amplio.

P7: Yo pienso que es hacer ejercicio.

E1: Sí. Eso es. Para nosotros, incluso caminar es una actividad totalmente válida.

P7: Por eso, la danza, como haces tanto movimiento.

E3: Sí o moverse en bici, que eso también ya es AF.

P2: Respecto a lo que decíamos antes de que a veces según que deportes practiquen las mujeres, se las encasilla, al revés también pasa. Porque aquí en el grupo de danzas llevamos años intentando que entren chicos y siempre dicen: “sí, sí, si se apunta otro” y ya: “ya habéis dicho dos”. Pero nunca se apuntan. Entonces al revés también pasa, que no es solo en una dirección.

E2: En relación a esto, ¿os hubiera gustado hacer algún deporte que no hicisteis?

P1: Yo sí patines. Pero de mayor me quite la cosita.

E2: ¿Y no tuviste la oportunidad?

P1: Es que no tenía patines.

P7: Yo esque me caía

P1: Yo me compre unos y los desarmé. Luego ya me quité.

P7: Yo andé en bici, me caí y ya no la cogí. Tuve patines, me caí y ya no los cogí. Osea, es que era torpe y miedos

E2: ¿Y creéis que había diferencia, entre lo que habéis dicho que haciais aquí y lo que por ejemplo hubiera hecho alguien en Logroño?

P2: Sí. Es que aquí costaba mucho sacar un grupo de algo, igual ella quería hacer patines y aunque tuviese, tienes que buscar otras diez personas para que salga un grupo. Y siendo

pueblos tan pequeños era muy difícil. O te juntabas con otros pueblos o cuesta más. En una ciudad se oferta y seguro que alguien se apunta. Aquí tienes que mover a la gente.

P1: De hecho yo tuve que bajar a Logroño. Bajábamos Maite y yo.

E1: ¿Y alguna otra diferencia? Por ejemplo, en esa etapa, creéis que haciais o no haciais por algo personal o el entorno también os ayudaba en ese sentido? Estaba bien visto que hicierais AFD por parte de familiares, otras personas del pueblo ¿Estaba bien visto que hicierais AFD? Tal vez los juegos en alguna edad sí, porque bueno, igual sois muy pequeños, pero, conforme vas avanzando, ¿estaba bien visto que por ejemplo, las mujeres hicieran AFD?

P5: Yo creo que sí.

E1: ¿No habéis percibido nada?

P1, P2, P3, P4, P5, P6: No.

P7: No. Es que, incluso los juegos. Churro media manga y mango entero, jugabas con chicos, saltabas y a matar me acuerdo.

E1: Curiosamente, aunque digamos que no, si profundizamos un pelín, vemos que existen actividades sexualizadas. Parece que si soy chica opto a ciertas prácticas y a otras no. ¿Quién te dice que no? En principio nadie te dice que no. Pero es difícil animarse en un entorno donde solo hay chicos, ves mucho bravucón y es difícil entrar.

P7: Con los juegos pienso que las chicas hemos sido más lanzadas a jugar a cosas de chicos porque yo no he visto a un chico saltar a la comba.

Todas: Yo si

P7: Ni a la rayuela, sin embargo yo he jugado a churro media manga, mango entero, a matar, y a tirar la pelota, correr, esconderte, con chicos. Pero a ellos no los he visto

P5: Yo en mi época sí.

P3: Yo también tengo esa percepción. Osea como que yo por ejemplo me acuerdo de que jugaba en el patio a fútbol con los chicos, que éramos 4 chicas jugando, no hacíamos mucho, casi ni intervienes, y es verdad que yo con chicos no he jugado en el patio.

P7: A saltar a la comba.

P3: Por ejemplo. No me acuerdo. No se a que jugabamos. Al escondite.

P2: Bueno pero eso también pasa hoy en día. Yo que soy irakasle en el patio ves que el 90% del patio campo de fútbol, todos los niños jugando a fútbol y las niñas en una esquina hablando, y todavía pasa, en la ikastola.

E1: De ahí venía un poco la pregunta, una cosa es lo que percibís, lo que veis y otra cosa es si impera o no, en el entorno donde estais. Por eso os preguntaba si tenéis esa percepción. Que

está bien tal vez no tenerla, eso es que no lo habéis sentido como cierta barrera en esta etapa para la práctica de AFD.

Entonces, ¿por qué fuisteis dejando las actividades?

P7: Yo ya lo he dicho, porque era muy torpe.

E1: Vale, pero tú tenías esa percepción. ¿Las demás?

P2: Estudios.

P3: Yo pereza.

P5, P6: Yo también

P3: Me considero una persona súper poco activa, que me tengo que forzar para hacer deporte si lo quiero practicar. Yo creo que es la pereza.

E1: En el tiempo de ocio igual te gusta más hacer otras cosas que no sea AF.

P3: Sí, como que no disfruto. Me acuerdo que con una amiga estuvimos una temporada apuntadas al gimnasio y no duramos. Porque no disfrutamos. Si que me gustó pues eso que estás con la bici. Dure muy poco. No me enganchó. Pereza.

P4: Yo por ejemplo no recuerdo por qué dejé el atletismo, y eso que a lo mejor eran deportes extraescolares, nose si esta relacionado con lo que decíamos antes de que según el número de personas que había, las cosas seguían o no, la verdad que no me acuerdo. Pero de baloncesto sí que tengo el recuerdo de que la sensación de que no era buena, entonces como encima ya jugabas con otros equipos, pues entrenabas para luego ir a jugar y cuando jugaba decía:”que no me den el balón”, yo creo que en ese sentido no tenía motivación en ese sentido. Estaba agusto con el grupo pero no lo pasaba bien. No me sentía muy cómoda.

E1: Existen también actividades que no son competitivas, donde tu competencia no queda en evidencia ¿no? Que no se nota esa presión de madre mía a ver si me pasan el balón. No se, alguna actividad más en solitario, estilo yoga. ¿No os ha tirado alguna otra práctica? ¿Senderismo?

P4: Yo en la época de la universidad, tengo el recuerdo de un lapsus de no hacer ejercicio, acordándome de que me gustaba. Pero, en la uni empecé con baile, danza oriental, africana... Ahí me sentí muy agusto y cuando he tenido la oportunidad de hacerlo otra vez, digo: “jo, esto como me gusta, como lo disfruto”. Eso sí, por ejemplo.

P7: Yo ya me voy a callar porque con lo que voy a decir es lo último. Yo me apunté al yoga, y lo tuve que dejar porque me estresaba. Te lo juro por mi vida. Ósea. Nos dijo la mujer. Digo pero si a mi esto me pone como una moto, me estoy poniendo de los nervios. Lo único

al final, para relajarte, pero estaba tan estresada que ni podía. Lo siento pero yo totalmente negada.

P1: Yo he hecho muchas cosas, pero yo creo que todo ha ido en función de las circunstancias de la vida, ¿no?. Según en qué etapa te encuentres: cuando tienes hijos, el trabajo, todo eso. Entonces he ido cogiendo cosas, las he ido dejando. ¿Qué me gusta? Pues me encantaría seguir patinando, me gusta mucho la bici, me gusta mucho ir a andar, pero claro, creo que todo tiene su momento, o de momento, yo no tengo el suficiente tiempo para todo lo que quiero.

P4: Y luego para mí también hay un factor muy importante que es con quien hacías esas cosas, o sea el grupo al final, en baloncesto yo me acuerdo que iba con otras tres que éramos de la cuadrilla. Senderismo, cuando he hecho era porque también me rodeaba de gente que le gustaba eso. Con quien andas y que hacen tus amigos, a mí me ha marcado mucho en lo que hago. Ahora por ejemplo hago mucha más bici porque convivo con un friki de la bici.

E1: De todas formas, en las etapas de la vida le echaremos mano incluso a ser madre, pero hasta los 18 supongo que ninguna habéis sido madre.

Todas: no

E1: Ahí no habra influido ese aspecto. La cuestión es que no encontrasteis lo que queráis, no existía esa oferta?

P1: En el pueblo no existían esas ofertas y tampoco disponías de coche para ir a Logroño. Autobús tampoco había. Ahora menos mal que tenemos. Al final, aquí creo que había gimnasia de mantenimiento. Claro, yo me apunté pero lo dejé. Iba con mi madre, y con gente mayor y tampoco me acababa de animar porque era mantenimiento para ellas. No para mí.

E1: Por tanto, como decía Cristina, vivir la infancia en una ciudad o en un pueblo pequeño... Seguramente vivir en el mundo rural tendrá sus ventajas. O ¿solo son barreras para hacer AFD por vivir en una localidad pequeña? Habéis dicho algunas que son evidentes, no tener tantas personas de tu edad, según si hay mucha diferencia las necesidades son muy diferentes ¿Y las ventajas?

P2: Estamos todo el rato hablando de cosas cerradas de grupo ¿no? Pues fútbol, baloncesto, pero ir a andar en bici por ahí o salir a dar un paseo, por ejemplo aquí muchas veces se prepara desde el ayuntamiento con la bici para los chavales, todas esas cosas en una ciudad yo creo que no tienen tanta facilidad, es mucho más complicado hacerlo.

E1: A mi lo que siempre me ha dado mucha envidia por ejemplo, en una localidad pequeña, las relaciones tan estrechas que puedes generar con personas que son de muy diferente edad, tipología...

P4: Cuando quieres hacer actividad física, el hecho de vivir en un sitio en el que caminas 400m de casa y estás en el campo, muchas veces lo disfrutas más, porque si vives en una ciudad grande, si vas a dar una vuelta, igual en 5km de paseo no dejas de ver coches, aquí sales de casa, bajas la calle y estás en el campo y eso es una gozada

P1: Es una suerte eso.

P4: El poder moverte por cualquier calle. Yo eso, aunque de niña vivía en un pueblo más grande que este, pero he jugado mucho en la calle, en verano, hasta la noche, cuadrillas de edades distintas, todo el día jugando en la calle.

P2: Más facilidad para cosas que no son concretas, osea de grupos organizados. Lo que pasa que igual también cuando somos niños, igual los padres es más fácil dejarlo con alguien para que no se vaya solo con la bici por ahí.

E1: Diría que de todas formas, vivir en una localidad pequeña te da cierta tranquilidad de que cualquiera puede tener a tu hijo identificado. Digo porque tampoco vivo en un pueblo muy grande. Y la gente de la ciudad a nosotros nos dice, -“¿cómo? que con 6 años se va al cole sola, hace casi 500m y tal?” -“Sí”. Eso se nos hace muy natural y para ellos es <uf>. Muchos miedos tal vez. Interesante. Esas son las ventajas, venga.

E1: ¿La AF que hicisteis en la infancia tiene relación o tiene algún efecto positivo o negativo en lo que hacéis ahora?

P4: ¿En la vida o en la actividad física?

E1: AF siempre.

P2: Yo porque practico lo mismo. Lo disfruto, voy y paso el rato pero influir como tal, pues eso, me lo paso bien tal, también me viene bien para desconectar y eso.

P3: Yo creo que en la infancia sí que te ayuda pues a nivel social a adquirir habilidades, a practicar deporte, relacionarte con gente cuando haces deporte, te ayuda.

E1: Igual os ayudo un poco más todavía. La práctica de AFD en la infancia y juventud, podría ser también música, parece que puede estar relacionado con lo que después hacemos en la adultez. Hay estudios que dicen que sí, y ciertas prácticas y además a veces tienden a ir a la organizada porque es difícil calcular cuanto tiempo dedicabas a jugar en la calle, porque a veces es difícil. Existe relación. Esto en el mundo rural es variable. Parece que la inactividad en la adultez en el mundo rural es bastante más alta que en las urbes o en los

pueblos más grandes. Este es un hecho real. Acabamos de hacer un estudio en Gipuzkoa para la diputación y en ciertas edades, seguramente la inactividad es mucho mayor que si viven en una ciudad y es curioso. Hay ciertos factores que parece que influyen y son diversos. De ahí viene la pregunta de que si lo que habéis hecho anteriormente os ha ayudado a que ahora hagáis AFD o no, no solo que tengáis ganas.

P2: Yo creo que es lo mismo, yo por ejemplo, empecé de pequeña, lo dejé, en bachiller hice un parón y luego yo tenía ganas de empezar y después nos juntamos 3 o 4 y empezamos a hacer un grupo. El primer año estábamos 8 que era lo mínimo para hacer un grupo y después se fueron animando, creció. Pero lo que pasa es que si eso no se mantiene, las que quieren entrar no van a tener esa posibilidad tampoco. O para mi, cuando yo sea más mayor igual dejo de tener esa posibilidad si algún día los de abajo no me siguen tampoco. Aunque yo quiera. No sé si te refieres a eso.

E1: Sí bueno en este caso además haces una inversión para otras personas, no solo para ti. Ahí diríamos que casi además de pensar en ti estás buscando una mejora para tu colectivo. Es decir, las que podrían hacer AFD, y además generas un grupo. Sería un paso más allá.

Es tal vez una manera de empoderarse. Una cuestión que puede ser una pieza clave, buscando que otras personas hagan AFD. Igual tienes que animarla más.

P2: Si ya estuvo una semana probando.

P3: Si cuando digo que no tengo esa...Esque no he encontrado nada que me guste. No descarto no apuntarme pero de momento no. En relación a la pregunta, yo creo que sí que influye lo que hayas hecho pero sobretodo lo que más influye es que si en edades tempranas has empezado a hacer deportes que sean más oficiales o reglados por así decirlo, como fútbol, yo creo que si, influye que sea reglado. Que te mantengas durante los años. Porque si es algo que se va perdiendo con el tiempo, porque te haces más mayor, tienes otras prioridades, en cambio esa gente se mantiene.

P2: O en el pueblo hay veces que la gente se va a estudiar fuera. Nosotras a veces para cuadrar los días de ensayar tenemos que, pues este año solo voy a venir los fines de semana, yo trabajo por las mañanas, o por las tardes. En una ciudad, como hay más posibilidades también, si la gente se queda ahí a estudiar o trabajar, es más fácil coordinarse. Si de pequeñas habéis hecho y sabido mantener el deporte, luego de adulta te quedas con esas ganas de seguir siendo activa y practicando.

E3: Pero sí que tiene relación, osea, si de pequeñas habéis hecho, o habéis sido activas y habéis sabido mantener luego cuando ya eres adulta, sigues con esas ganas de seguir siendo activa, de practicar, ¿no?

P4: A mi me parece esta pregunta muy difícil de responder. Osea, cuando has nombrado por ejemplo lo de la música, ahí lo he visto claro, porque yo por ejemplo estudié música de pequeña y luego de mayor he vuelto, he elegido volver porque me gustaba y por retomarlo. Con el deporte, pensando en lo que hice cuando era niña, por un lado no le veo mucha relación a lo que puedo hacer ahora, pero sí que es cierto que ahora también el tema de la actividad física la pienso desde un punto de vista de que se que eso es salud, entonces hay una parte en la que digo que tengo que cuidar eso porque forma parte de mi salud aunque también me pueda dar mogollón de pereza y entonces, eso lo tengo ahora mismo como super presente. El hecho de hacer parte de actividad física que puedo hacer es porque lo... creo que es necesario, es una manera de cuidarme, pero en sí la actividad que puedo hacer ahora con la que hice yo de niña, pues no le veo mucha relación.

E1: A veces también se relaciona con ciertos hábitos de hacer una práctica y no tanto con la práctica en sí.

P4: Eso también lo estaba pensando, el hecho de haberle enseñado a tu cuerpo nose como cierta disciplina, que tampoco es que tuviese mucha disciplina en aquel entonces, pero esa parte, ¿no? de no se, ejercitar el cuerpo de hacer ejercicio físico a lo mejor, ¿no?.

E2: Si queréis pasamos a la vida adulta, no se si teneis hora para iros porque te acabo de escuchar.

P6: Yo si, esque a las 8 tengo que hacer un servicio, pero bueno no se.

E2: Vale, pues intentamos ir un poco rápido.

E1: Ya hemos hecho la mayor parte ya. Yo os preguntaría directamente una vez que ya hemos hablado de la etapa infantojuvenil, ¿no? y además, hemos hablado intentado ver si existe alguna relación, pero hemos llegado al momento que llegamos, ¿en la adultez tenéis otras barreras que a lo mejor no tiene que ver con la etapa anterior, que impide que hagáis AFD? Voy a sacar la que has comentado antes, que puede ser tal vez ¿por ser madre o tener un trabajo? que son seguramente dos de los aspectos que influyen más tal vez en la mujer en este caso por ser madre digo. Como lo veis, que hace difícil que hagais AFD, ¿es algo personal?

P7: Yo si, lo mio es vaguez, soy vaga, soy vaga. No me llama la atención entonces prefiero escribir y dibujar, leer eso no me cuesta en absoluto, pero.

E1: No te cuesta

P1: Creo que si estás motivado puedes sacar tiempo.

P3: A mí me limita también aparte de la pereza y todo eso. Como que yo me considero una persona gorda, ¿no?. Yo creo que estoy gorda, entonces yo creo que cuando yo me pongo a hacer deporte yo creo que la gente me juzga: “esta chica está haciendo deporte para adelgazar”. Entonces yo creo en ese aspecto que pues la gordofobia que existe yo creo que también a mí por ejemplo en particular me limita, el que dirán, está haciéndolo para adelgazar, vas al gimnasio yo tenía esa idea todo el rato o casi siempre que iba, él estarán pensando que vengo aquí para adelgazar.

E1: Antes también has utilizado la palabra estereotipo, ¿no?.

P3: Si.

E1: Curiosamente somos del ámbito de la actividad físico deportiva y siempre parece que tenemos que ser deportistas musculados perfilados y digamos nuestra sección se dedica a derribar todo esto eh?, digo sección de investigación. Nos dedicamos un poco a decir que eso no es cierto y que lógicamente cualquier cuerpo puede disfrutar de la actividad y que disfrute su práctica pero es una cuestión una barrera.

E3: Si yo por ejemplo empatizo mogollón, osea yo por ejemplo toda la vida he estado haciendo gimnasia rítmica y osea pues no paraba quieta hasta que lo dejé y me cambió mogollón el cuerpo y de hecho he necesitado terapia psicológica para ayudar en eso y esque era eso, un trabajo que en realidad estás todo el rato como el que dirán ¿no? pero joe todo el mundo tiene derecho a realizar actividad física y no osea me refiero: uno no debería ser enfocado a que quieres llegar a los estereotipos de cuerpo me refiero haces actividad física por salud por tu estar bien y estar bien contigo, que parece mentira pero eso para las mujeres es una barrera muy heavy, y que en el gimnasio se da muchísimo, porque hay una masculinidad tóxica como muy mala y entre las chicas de hecho cogemos como ese rol de vamos de en algunos deportes y espacios de actividad física se crea como mucho esa masculinidad tóxica que a veces cuesta como mucho entrar y derribar.

P7: Yo te juro que lo último que haría sería ir al gimnasio.

E1: No es un entorno amigable no?.

P4: A mí tampoco me atrae.

P7: No no, osea ya te digo no soy consumidora pero el gimnasio me parece que tiene que ser un entorno esto, mira

P1: Pues yo he estado, además creo que en el mismo que tu y mira yo no me, no se yo no he percibido eso ¿sabes? No sé

P7: Que yo no he estado nunca pero me da esa sensación.

P3: El que la gente me mire. Yo me aparte de la realidad que pueda ser, la que hay, también está la tuya, si vas con una idea ya preconcebida y piensas.

P7: Y ¿me está mirando, no?

P3: Pero yo creo que ese pensamiento, que igual no lo tiene todo el mundo pero yo creo que está muy expandido el viene a adelgazar, o viene a entrar en esos kg.

P4: Yo en relación a las limitaciones yo por ejemplo lo de salir a caminar es algo que tengo que hacer lo primero del día, osea antes de desayunar porque sino luego no saco tiempo, osea ya vale voy a trabajar y tal. Por las tardes también por mi forma de ser o mi metabolismo también soy mucho más perezosa, me apetece mucho menos hacer actividad física, por las mañanas soy mucho más activa. Pero eso yo me doy cuenta que ya es como me empiezan a saltar todos los quehaceres, las cosas que tienes no se que y por las tardes me resulta muy difícil encontrar un hueco para hacer actividad física entonces suelo elegir por la mañana. Y yo por ejemplo, eso que a veces ando en bici yo una barrera que superé pero me daba cuenta que era una barrera era salir a andar en bici sola, salir con bici de carretera, salir a andar sola por el hecho de ir sola, ‘porque no hacía más que escuchar “¿y no tienes miedo de ir sola?” “¿y no tienes miedo de que te pase algo?”. Entonces tú sales. y dices “jo, si esque a ver si me va a pasar algo” y hasta que hice ese proceso de decir sí a mi me pasa algo yo desde luego que la culpa no la tengo, osea, yo no estoy haciendo nada malo, así que me voy y si me pasa algo, espero que los demás se pongan las pilas porque no es culpa mia. Pero eso yo me daba cuenta el rollo de ir por la carretera sola cada vez que te adelanta un coche, lo que sea de decir todos esos mensajes que te están volcando todo el día porque eres una chica, porque si fueses un chico no te están diciendo.

P7: Pues una cosa te digo, yo no soy mucho de andar

P4: Y no lo digo por el tema de que te atropelle un coche, por el rollo de ser mujer, porque claro, el riesgo de que te atropelle un coche y eso, es otra cosa.

P7: Yo no soy muy de andar pero prefiero ir sola porque llevo mi ritmo.

P5: A mi me da pánico que se vaya solo

P1: ¿Quién eso?

P5: Enrique, que se vaya a andar en moto solo.

P4: ¿Por si le pasa algo, no?

P1: Pero ella dice por si le paran.

P5: Por ser chica.

P1: Claro.

P4: Por el hecho de ser mujer.

P1: Si para un coche, y ...

P4: Porque siempre te están diciendo, a ver si te pasa algo

P7: Pues yo a caminar prefiero ir sola.

P1: Pero eso sí que es cierto. Yo cuando voy a caminar hacia el monte.

P7: Yo prefiero ir sola.

P1: Normalmente aquí hay un recorrido que hace la mayoría de la gente que va a andar, que parece la “gran vía de Logroño”. Pues sí. Pero yo hago ese recorrido y luego me subo para el monte. Y sí que es cierto que ya me he echado un perro, un perro que parece así agresivo, igual si luego lo ves no es para nada. Y más que nada es por eso, todo el mundo, mi padre, mi suegro: “pero que no vayas por allá, no sé qué”. Al final te condicionan. Y dije, bueno, como me gusta andar a mi bola, pues me echo un perro. Osea, tampoco, pero sí. Jo, al final te ponen la cabeza como un tambor.

Y hay veces que miras para atrás diciendo..., pero si no hay nadie. Te condicionan, es como, que tú no tienes miedo pero de repente, pum.

P7: Pues yo que he vivido en una ciudad tan grande, he tenido mis miedos, hasta que dejé de tenerlos. Pero a mí me parece mentira que aquí haya miedo.

P2: ¿Por qué?

P7: Yo no tengo miedo.

P2: Aquí te pasa algo, tú gritas e igual no te oye nadie.

P7: Pero,¿qué te van a hacer?

P3: Aquí hay ciertos sitios en los que no pasas.

P7: Pero,¿qué te van a hacer aquí? En la ciudad vive muchísima gente. Aquí no vive nadie.

P3: Yo por esa zona que hay sin luz no paso.

P1: Pero cuando vas a una ciudad siempre hay alguien que te dice, no vayas al barrio tal.

P3: En determinadas temporadas, por ejemplo, cuando son las vendimias, viene gente (bueno,esque esto es triste). Esto es un estereotipo de estos que me cabrean mucho pero que pasa, porque es verdad que pasa. Por ejemplo, a alguien le pasó de que viene gente inmigrante, tal, y es verdad que te dicen que tengas más precaución.Es verdad que pasa, pero a mí me revienta que digan esas cosas porque joe, fomentan esos estereotipos. Pero sí que es

verdad que pasa. Entonces, eso también te limita mucho, porque pues eso, vas a salir a hacer deporte y pues igual no sales, o te da más miedo.

E3: Sí te crean un miedo que igual no es real o ha sucedido pero

P3: Sí que ha sucedido.

E3: Pero la probabilidad no es tan alta y tú consideras que, eso, te lo crees, al final que optas por no hacerlo.

P7: El miedo es libre

P2: A mi personalmente me pasa que piensas que va a pasar algo y nadie te va a socorrer. Si ando por esta calle, que ahora en invierno no vive nadie, me pasa algo, grito (algo o que puede ser que me rompa el tobillo y me quede aquí o lo que sea). Y en una ciudad pues igual, a mi personalmente no me da tanto miedo, ir andando sola por la calle. Yo siento miedo partiendo de la base de ...

E1: Ellas es al primer grupo que vienen pero yo llevo más de diez y sale casi en todas lo que habéis comentado ahora mismo.

P1: Estos miedos

E1: Sí. Más que en la ciudad.

P7: ¿El miedo?

E1: Sí, sí.

P1: Qué pena, qué pena.

E1: El miedo a la oscuridad, también, es decir, lo mismo con oscuridad, o lo mismo con estar a parte o lejos de gente. Y si sale, y no sale en chicos, claro. Solo en chicas.

P7: Porque vosotras habéis vivido toda la vida aquí. Yo no.

P3: Es un miedo que está fundamentado

P7: Yo he vivido en ciudades y ahí sí que telita marinera.

E1: Pero vamos con el tema de maternidad, aunque no seáis madres algunas.

E3: Bueno, pues hay en Gipuzkoa un proyecto ya en marcha, y se está lanzado la propuesta debido a que en la maternidad cuando se está en los primeros años, 0-6 o 0-12, infantil y primaria exactamente, las mujeres se vuelven inactivas, ya que, su tiempo de ocio lo enfocan a el cuidado de los niños. Por ello, se están proponiendo actividades donde las madres con sus hijos vayan a realizar una actividad física juntos. Hay varias opciones a la hora de plantear estas actividades. Puede ser en común, que las madres y sus hijos o hijas vayan y realicen en el mismo espacio/tiempo la misma actividad, o puede ser que vayan pero que realicen al mismo tiempo dos actividades diferentes en diferentes espacios. En diferentes charlas ha

habido diferentes opiniones. Algunas mujeres dicen que ellas prefieren ir solas y que los niños/niñas se queden con sus padres. Luego también se ha verbalizado mucho, que porque tienen que ir ellas a esas actividades y no sus parejas. Como veis hay muchas visiones diferentes. Yo lo que os quiero plantear es qué os parecería, debido al poco tiempo de ocio que tienen las madres, que se propusiera la opción de que las madres pudiesen ir con sus hijos a realizar una actividad física.

E1: Existen diferentes estrategias posibles, ¿no? Cuando alguien es madre o padre también, pero no hay duda que a la madre le afecta bastante más. En ese sentido puede haber diferentes estrategias para que esa madre, si quiere, pueda hacer actividad físico-deportiva. Una podría ser directamente, “oye yo prefiero que lo cuide otra persona” pero a veces la sociedad no os lo pone fácil como madres. Es decir, como el estereotipo que has comentado antes en esa ocasión, parece que una madre con un niño de 6 meses dejarlo en esto para irse ella a hacer actividad físico-deportiva está mal visto, no? La otra opción es hacer un cuidado profesional, donde tu vas a un, lo típico suelen ser gimnasios privados o grandes entidades, donde dejas al crío haciendo algo y tu te vas a hacer tu actividad en ese periodo de tiempo. Y la tercera opción, que por ejemplo en mi localidad se ha puesto en marcha hace dos años, y no está solamente dirigido a las madres, es que tengan la opción de compartir la práctica tal vez con dos personas; que una puede estar con el niño/niña y la otra con la madre o padre. Puede coincidir en el mismo espacio pero ellos deciden si coinciden con su hijo/hija o como lo hacen. ¿Cómo lo veis?

P5: Es que yo no iba a hacer ni con ella ni sin ella. Es que no he hecho antes y no hago ahora.

E1: ¿Tu trabajo ha sido físico? Como autónoma que has dicho antes, ¿tu trabajo ha sido físico?

P5: Yo soy auxiliar de enfermería, me casé y decidimos, a ver tenemos campo, mi marido es agricultor y entonces, decidimos quedarnos los dos, hicimos una sociedad y eso es todo.

E1: Una apuesta

P5: Pero mi trabajo físico no es.

E1: Te he preguntado por el trabajo físico porque por esta razón puede que por ejemplo, tu trabajo sea muy físico y digas, madre mía, ¿que voy a hacer yo ya si estoy reventada?

Suficiente que he rendido hoy tantas horas.

P1: El mío es súper físico, también soy auxiliar de enfermería y estoy trabajando en ello y es muy físico. Pero aún con todo, tengo una lesión y por eso tengo que hacer pilates, nada más que por estar un poco bien a parte de las pastillas que tomo. Y referente a lo que habéis dicho,

actividades con los críos, sí que he hecho, cuando eran pequeños: ir a natación con ellos. Pero yo, cuando tenía mi momento, el crío se quedaba con mi suegra, o bien con mi marido y yo me iba a hacer mi actividad solita y divinamente. No me considero mala madre ni nada, yo necesitaba mi espacio y yo lo buscaba y me lo daba. Entonces, no sé y hoy día pues si tengo que hacer algo, lo hago. No sé, es que eso depende también de cómo estés con la pareja, o como lleves la relación supongo. Aquí no hay ningún problema y cada uno hace pues lo que. Y actividades con los hijos, ahora no quieren hacer nada con la madre, claro. El pequeño tiene catorce años así que me tienen un poco lejos. Así que.

P7: Yo si que te entiendo eh. Yo no tengo hijos pero tengo dos mayorcitos. Que ahora mismo estoy en la gloria aquí. Porque me libero ¿sabes?. Es lo que dices, osea, que a veces necesitas, mayores digo mis padres, eh. Yo los quiero y los adoro, pero, hay momentos que necesitas estar desligada. Todos los puñeteros días. Por favor.

E3: Lo que sí que es verdad que muchas veces cuando el marido hace actividad física teniendo un niño, de infantil/primaria, cuando él se va a hacer deporte o alguna actividad física, como que no se le pone tanto en duda, ¿no?, osea, bueno, vale, es que claro, él tiene tiempo y su ocio lo gasta así

P7: Sí, que la madre tiene que estar con el hijo.

E3: Eso es. Cuando es la mujer quizás se juzga el, se va y es que es un bebé y está dando la teta y se va y, no sé como que se juzga que ella en el ocio decida hacer la actividad física que ella necesite. Y eso, al final como que muchas mujeres se mentalizan de ello diciendo “jo es que es verdad, es tan pequeñito y tengo que hacerlo” entonces eso, pues al final van hacia una vida inactiva como decía ella, de dejar a un lado la AF y por eso se querían proponer cosas así. Bueno, que necesitas y quieres hacer pero no lo ves? Vale pues eh diferentes opciones pero claro luego están las perspectivas que tu dices de no, no, yo lo dejo y voy a hacer lo que necesito que también es lo correcto. Y eso, se ven como diferentes opciones ¿no? Es que

E1: Tal vez la cuestión es que tu tal vez ya estás motivada al hacer AF.

P1: Si, yo siempre he estado

E1: Entonces, las personas habitualmente que estaban o quieren, habitualmente hacen el esfuerzo de vamos. Tal vez en esos momentos con que alguien la cuide *no se entiende*. En gipuzkoa, de 4000 mujeres entrevistadas, que les hemos pasado un cuestionario y sabemos que más de la mitad son inactivas. Y es un dato demoledor. En la misma tesitura, los hombres no llegan ni a la mitad de inactividad que las mujeres, por tanto, estamos buscando algo para

las personas que tal vez les cueste más, hablando ahora de madres y que además pues saber cómo podríamos conseguir engancharlas para que se sientan agusto en alguna actividad que pueda ayudarles a luego sentirse mejor. Y luego, es una vía tal vez de empoderamiento. En mi localidad ahora se han juntado muchas y están todo el día diciendo. Oye, pues esto lo tenemos que hacer más veces ¿no?

P1: ¿Pero con los hijos?

E1: Van con los hijos pero también van los padres a veces. Van por ejemplo la pareja, o, a veces va solo el marido, eh. Pero, ellas, buscan ahora quedar para hacer otras actividades y algunas no se conocían entre ellas. Y ha sido a través de esta actividad donde han dicho, oye, ¿por qué no vamos a hacer algo nosotras? Y oye, ¿vosotros os encargáis de tal? Si, vale, ya está. Y sino, no lo hubieran hecho tal vez, pero ciertamente nos ha salido que algunas mujeres madres no quieren hacer AF con los hijos porque sino no están haciendo para ellas, lo están haciendo más centrados en su hijo o hija, que también lo consideran bien pero no lo hacen para ellas. Para satisfacer físicamente sus necesidades en el día a día. Pero bueno, es una estrategia que es difícil, lo de dejarlo en un servicio en una ludoteca, no funciona, parece que no funciona. Las madres no están dispuestas a dejarlo en un servicio de este tipo. No funciona. Eso se ha visto.

P1: Jo pues aquí se los dejábamos a P2 encantadas.

E2: Si, no estoy hablando a nivel ya familiar, eh, estoy hablando a nivel profesional.

P2: Yo soy la monitora de la ludoteca aquí.

E2: ¿Tú eres la de la ludoteca?

P1: Y aquí había ludoteca los sábados y le dejábamos a los críos.

P2: Bueno y en verano.

P5: Pero ahora también hay y las dejamos.

P1: Claro que sí.

P3: Igual está relacionado con el sentimiento de culpa, ¿no? Lo que decíamos.

P2: Yo creo que en los pueblos no hay porque la ludoteca sale como un sitio para que se junten. Igual, yo aquí, por lo menos lo que percibo, por ejemplo, todos los niños que vienen pues van y pasan la mañana juntos, los padres pues que hagan lo que quieran de mientras, pero, no como lo dejo ahí para... Bueno que igual hay alguno que también diga lo dejo ahí pa deshacerme de él.

P1: Yo creo que éramos privilegiadas cuando nos dio el ayuntamiento la opción de la ludoteca no había en todos los pueblos de la rioja alavesa. Yo me sentía privilegiada de poder dejar al crío dos horas en la ludoteca y tener un espacio para, ¿sabes?. A mi me encantaba.

P5: Es mucho más ameno ahí

P1: Fíjate.

P2: Yo el verano pasado no sé, pero fíjate este

P1: ¿Y en invierno tampoco había?

P5: En invierno no hay, en verano sí.

P2: Si, yo te digo en Localidad 5. Que en Localidad 5 tampoco. Y en verano no salió justo y aquí había de sobra.

P1: Aquí llevamos muchos años.

P4: A mí, siempre algo que nunca sé por qué pero muchas veces actividades que se hacen aquí o en otros pueblos, charlas, talleres, pero que están dentro del servicio de igualdad, son para fomentar el tema de mujeres, para fomentar que puedan ir, se ofrecen ludotecas, aparece el cartel con dos o tres días de antelación tienes que avisar, es gratuita, pero para que puedan ir. Nunca la pide nadie. Y a mi, osea, siempre es algo, osea, que vale, puede haber actividades que no te interesen, charlas, etc. Pero seguro que alguna te interesa. Pero a mi eso si que me llama también la atención, que nunca la pide nadie.

P2: Yo he estado en algunas charlas de esas cuidando.

P4: No, grupo de hombres

P1: Igual porque tienen opción a dejarlos con alguien.

P4: Con los abuelos o lo que sea. Pero a mi eso me llama la atención porque dejarlo fuera de casa también es liberar a los abuelos y abuelas.

P1: Si cuando antes hacíamos aquí charlas y cosas, esa opción no la teníamos.

P4: No estaba aún.

P1: No, no. Tenías que buscarte la vida de con quién dejarlos.

E1: Pues curiosamente, seguramente, la etapa de ser madre, modifica muchísimo tu cuerpo y esas variaciones está claro que, bueno, eso, los estudios nos indican que tal vez, necesitan ** y cierto tiempo de actividad, no actividades cualquiera. Y eso a la larga luego además te puede ayudar a no tener otras disfunciones, etc, ¿no?. Entonces, pues bueno, es un tema que es difícil de todas formas abordarlo.

E3: No hay muchas perspectivas diferentes.

E1: Es tan lícito pensar que yo puedo dejarlo cuidando como lo contrario, y claro se puede sentir tan mujer y tan empoderada de las dos formas. Entonces, no sé, hace poco me decía una madre, es que, yo no la dejaría en ningún servicio porque es mi momento del día y quiero estar con mi niño. A mi me gustaría hacer AFD, no digo que no pero. Su opción era ir juntos. Juntos era una opción de ahí esta mi niño y a veces estoy jugando con y a veces no. Estoy haciendo AF. Pero a todas no les gusta eso, claro, lo que pasa es que a veces necesitamos activar a más personas, en este caso a más madres para que hagan AFD, caminar directamente y aquí parece que la presión para hacer AF es enorme, que venimos del ámbito pero no es en el sentido de que os tenéis que machacar. No estamos hablando en esos términos, estamos hablando en hacer algo para ti, y lógicamente que te de placer y que disfrutes haciéndolo, ¿vale?. No hay duda, sino encuentras eso, es como sí no se, tomarse una pastilla y que estés obligado a tomartela.

E3: Si, algo que no sea una obligación, ¿no?.

P4: Yo fijate, osea, es una pregunta que habéis hecho muy al principio pero conforme ha ido avanzando, entonces yo, me ha venido a la cabeza, cuando habéis preguntado algo sobre la relación entre la AF que hacíamos de niñas con la de ahora. Y luego me he dado cuenta, yo ahora, la AF que hago eso de que me gusta salir a caminar, me gusta salir en bici, viajar en bici, me doy cuenta de que está relacionado con el hecho de que a mi me gusta mucho estar en la naturaleza, me gustan las aves y soy aficionada, entonces yo esas actividades me doy cuenta de que me generan mucho placer porque cuando sales ya solo el paisaje, ir escuchando pajaritos o el ir en bicicleta es lo mismo, no estas como jo, como hueles el paisaje, como, osea son dos actividades que a mi me doy cuenta de que me permiten disfrutar de estar en el entorno, pero sin embargo no las veo muy relacionadas con las actividades que hacía de niña sino con cómo conforme me he ido haciendo mayor me he dado cuenta de que es lo que me gustaba y con eso pues disfruto.

E1: Genial

P4: Qué interesante también darme yo cuenta de esto, eh.

E1: Nos suele pasar mucho que a veces hacemos preguntas que igual pues nose no nos las hemos hecho muchas veces y cuando haces tu una y dice alguna, luego nos llaman y nos dicen oye que yo luego me di cuenta de que pero tambien hay estoy y no me he dado cuenta pero igual es por esto. Es curioso. No se si tenéis más preguntas así concretas porque la verdad que nos habéis contestado sin hacer incluso muchas preguntas, muy bien, muy bien. Nosotros aquí sobretodo, tenemos dos ejes principales: una que sois mujeres, esto es un eje

principal para nosotros y el otro eje es que sois del medio rural. Creemos que cuando se casan estas dos cosas, la inactividad sube enormemente, y ahí tenemos una asignatura pendiente en decirles a las instituciones: diputaciones, etc, que igual no pueden utilizarlas mismas promociones para ciudad y medio urbano y medio rural. No lo puede hacer. Y para eso, necesitamos escuchar vuestras voces. Eso nos hace más fuertes para presionar un poquito porque bueno, nosotros no nos casamos con ninguna institución privada, somos una entidad pública y entonces, tenemos la opción de decirles que ya, ya, dime lo que quieras pero esto es la realidad.

P2: Relacionado con eso que has dicho, ahora de más mayores juegan a fútbol sala en la rioja alavesa solo que lo coordina nose si vitoria o nose donde. Se quiso apuntar una chica y no la dejaron. Ella fue por ahí diciendo que se quería apuntar y luego todos los grupos le preguntaban joe por qué no juegas y no es que desde arribando me han dejado apuntarme. Y es lo que dices, igual eso en una ciudad tienes que controlarlo porque hay más gente pero aquí solo una chica ha querido jugar y no se ha podido apuntar cuando a todo el mundo le da igual que juegue, pues igual que mas da, si a nadie le va a afectar que juegue.

P4: Igual las normas no tienen porqué ser igual cuando los sitios son distintos.

P1: Te quitan el derecho, de hecho.

Anexo 6. Criterios para generar grupos para los relatos.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
INFANCIA ACTIVA	X	X	X	X		X	
INFANCIA INACTIVA					X		X
ADULTEZ ACTIVA	X	X		X			
ADULTEZ INACTIVA			X		X	X	X

Anexo 7. Texto de investigación para organizar y reducir la información en función de los diferentes grupos conformados.

E1: Esta sí que la vamos a hacer de forma ordenada, solamente ésta. La razón es que luego, necesitamos reconocer vuestra voz, entonces vamos a hacerlo de forma ordenada y así nos acordamos un poco, pues no sé, de vuestras caras y de comentarios que vayáis haciendo y la voz.

E2: Más que pregunta, si queréis podéis decir vuestro nombre (que no quedará guardado) y luego, responder a la pregunta de: **¿practicáis actividad física en la actualidad?**. Por actividad física, ¿a qué me refiero?, pues a cualquier movimiento: salir a andar en bici, practicar yoga, no tiene por qué ser un deporte reglado ni tiene que ser ejercicio físico (que vayáis a clases con un profesor), puede ser cualquier cosa.

Entonces, si quieres, empezamos contigo.

P1: Soy P1. Sí que hago pilates y andar

E2: Genial

P2: Yo soy P2, y hago *Euskal Dantzak*: danzas vascas.

P3: Yo soy P3 y no practico ningún deporte.

P4: Yo soy P4. Yo salgo a caminar y ando un poco en bici.

P5: Yo soy P5 y no practico deporte.

P6: Yo soy P6. Sí que hago práctica de yoga, más que nada por mi salud. El fin de semana sí que hago senderismo.

P7: Yo soy P7, y no, no, absolutamente nada. Hombre, andar poquito pero...

E2: Por ejemplo, por actividad física entendemos (que igual parece una palabra que es demasiado), ir a trabajar caminando, cualquier desplazamiento que hagáis, etc. Para que lo sepáis.

Si queréis empezamos. Como ha dicho Oidui, son dos bloques: primero vamos a hablar un poco de la infancia y después vendremos ya a la actualidad. **¿En vuestra infancia practicabais actividad física?**

P6: No, pero jugábamos muchísimo en la calle, con lo cual, igual requiere mucha más, otras personas que se dedican a eso o a otra actividad deportiva. Estabas todo el día jugando en la calle: corriendo, a la comba, así ¿no?. Entonces ese era nuestro deporte.

P7: Yo recuerdo que era muy torpe. Muy torpe. Ni la rayuela, bueno, saltar a la comba sí. O las gomas. Eso no se me daba mal, pero luego, es que era muy torpe. Muy torpe.

P4: Yo de pequeña, fíjate, hice algo de gimnasia rítmica. Supongo que sería también como lo que había: de más pequeña eh. Luego, hice algo de atletismo. También así, o sea, pero nada serio. Pero bueno, había un equipo en el colegio. Un poco de más mayor, de adolescete: baloncesto.

E1: Todo esto que estáis contando: ¿aquí?

P4: Yo a los 18 años, sí que vivía en Navarra.

P7: Yo es verdad que hice también basket, eh. En Barcelona. No me acordaba. Pero muy torpe. Me apunté al rugby y me dijo el profe: no, porque no. Porque hay que placar y hay que tener un genio. Nada. Absolutamente nada.

P5: Yo sí que en el colegio, pero poco, cuando estábamos en la ikastola en Localidad 5, que éramos muy pequeñas. Hasta sexto sí que hacíamos fútbol o baloncesto.

E1: ¿Fuera de horas lectivas, es decir, como deporte escolar?

P5: Es que, yo creo que era, a ver tampoco tengo mucho recuerdo pero yo creo que era, fuera del horario escolar pero como extraescolar del colegio.

E1: Vale, lo ofertaba directamente la ikastola.

P5: Sí, y luego el sábado nos llevaban a jugar el partido, yo creo que era también como, jugábamos contra los de puebla, o contra los de la comarca. Pero yo creo que también nos subían hasta “*pueblo que no entiendo*”.

E1: Osea, era igual competición de Álava, osea quiero decir, que era la competición escolar de Álava.

P7: Yo te hablo de que el baloncesto y el rugby eran cuando el profesor de EF, era de INEF. Anteriormente, no había nada. No sé, que si, bueno, se puede hacer un equipo de baloncesto, o un equipo de rugby, de chicas. Te estoy hablando de hace mil años.

E1: Sí.

P7: Pero fue cuando ya era su asignatura, osea, la gimnasia. Entonces era Educación Física. Es como si el de literatura dice, pues venga, vamos a aprender a escribir un libro, pues el profesor, ya dijo. Pues hombre esta es mi asignatura. Voy a proponer hacer un equipo de basket y otro de rugby. De chicas y chicos.

P1: Yo en la ikastola, también en *Localidad 5*. Aquí todas hemos estudiado en *Localidad 5*. Y lo que dice Mari. Bueno, nosotros hacíamos “*de pala*”. Y también había campeonato en Rioja Alavesa. No me acuerdo de si eran varios pueblos y eso. Y luego también el baloncesto y el fútbol, que era lo que más, ah y pelota mano también hicimos.

P2: Yo igual que ellas pero más reciente. Yo cuando estuve, no hacía baloncesto y fútbol, y de hecho, al fútbol solo podían ir los chicos.

P1: ¿En serio?

P2: Sólo se podían apuntar los chicos.

P5: Pero es que lo nuestro no era deporte escolar, eh.

P2: Sí, ya me imagino que sería mucho antes, que todavía no existiría.

P5: Pero hubo un año equipo de basket, luego yo me acuerdo que me fui a apuntar y no salió equipo y participaban de todos los pueblos: de Leza, de Laguardia, pero al final no salió.

E2: Pero con esto, ¿a qué edad os referís?.

P1, P5, P2: Primaria si

P2: Nosotras íbamos a la piscina, que antes había piscina en Laguardia y en la ikastola nos llevaban los miércoles, íbamos dos horas a la piscina.

P5: ¿Pero eso era por la tarde?

P2: Si

P5: Entonces era extraescolar

P2: No se si llegaba a ser extraescolar, porque los miércoles por la tarde no había clase e íbamos todos los de la ikastola.

P3: Sí pero no estaba dentro de Educación Física.

P2: No. Y eso, y luego *Euskal Dantza*, también y ya está.

P3: Yo me acuerdo que hice natación para aprender a nadar en Laguardia cuando estaban las piscinas y poco más. También teníamos nosotras, algunos veranos cogíamos la bici y hacíamos recorrido por pueblos, íbamos a Localidad 5 o el que sea y volvíamos.

P2: Ah sí.

P3: Teníamos esa costumbre, pero luego...

P2: La bici entonces la usábamos mucho.

P3: Sí, ahora se ve menos.

P2: Eso es verdad. O es una ruta planificada o no ves a los chavales con las bicis como antes.

E2: Oye, y qué os parece, ¿los chicos hacían la misma AF? ¿O hacían más? ¿Qué percepción tenéis?

P6: Yo, en mi época, no. Yo creo que jugábamos todos, tanto chicos como chicas en la calle y no había gente que estuviera en equipos de fútbol o gimnasios o lo que sea. Igual es que no había muchas posibilidades entonces, ¿no?. O comodidades para poder.

E1: Se jugaba más en la calle.

P6: Si

P7: Yo, cuando yo éramos parecidos. Había equipos de chicos y de chicas. Yo es que como vivía en ciudades muy grandes. Yo esque soy la más mayor. Y cuando. Es que yo he vivido en Bélgica. Luego, en clase solo eramos chicas. De clase a casa. No había convivencia, osea yo no he convivido en la calle, como se haría en un pueblo. Y cuando viví en Barcelona tampoco. Osea, no he jugado en la calle, solo cuando venía aquí de vacaciones cuando era una cría. Pero tampoco, no tenía cuadrilla, estábamos más aislados los que veníamos de fuera. O nos aislamos, cuidado, que yo no digo que nos aislaran.

P2: Yo si que creo que en mi caso he visto diferencia entre los chicos y las chicas. Yo si que he visto como que ya desde pequeños si o si hacían algo y las chicas pues era igual cuando eras más mayor. O igual ya era seguro que ya te gustaba, o igual se juntaban algunas madres y decían venga pues va, por qué no hacemos esta extraescolar para que se apunten ellas. Pero los chicos sí o sí que desde primero iban a fútbol o a eskupilota. Y nosotras era más “pues si eso”.

P1: ¿Tampoco podíais hacer pelota mano las chicas?

P2: Poder no sé, a fútbol si que no, a pelota mano no lo sé. Por ejemplo, mi hermano hizo las dos y yo solo euskal dantza y porque salió el grupo.

P3: Había determinados deportes que la oferta es exclusiva para chicos, por ejemplo lo de lucerna, no hay opción a..., que todo sería mirarlo, yo nunca me he informado de si se puede hacer un equipo de mujeres.

P6: Pero suele ser mixto

P1: Ahora sí

P6: En Localidad 5 también.

P1: No es mixto pero sí que pueden jugar chicas

P6: Si

P2: Este año es el primero que se ha hecho equipo de chicas

P1: Con mi hijo el mayor, que tiene 19 años, si que jugaba una chica al fútbol.

P5: Si, con mis hijos también habían en equipos que eran mixtos. Aunque la mayoría, eran chicos, sí que podían haber igual. Una o dos.

P3: No sé. Yo lo voy a lanzar. Yo creo que hay mucho estigma en que una mujer se meta en determinados deportes. Como que la gente va a tener una serie de estereotipos. Por ejemplo, si una mujer hace fútbol, pues ya van a encasillarla como una persona homosexual. Lo lanzo así como idea. Que puede ser que no. Es verdad que igual todavía hay estigma en el deporte.

E1: ¿Concretamente en deportes colectivos?

P3: Yo creo que sí, más en colectivos. Yo creo que sí.

E1: Antaño decían que en la misma tesitura que te has lanzado, que te has lanzado genial, que sería una “marichico”

P1: **P5:** **P4:** Si, marimacho.

P7: Machurrona.

E1: En cambio, ahora parece que no se ha superado de ninguna de las maneras eso. Pero es una percepción de personas más jóvenes. No nos lo dicen personas de más edad. Es curioso porque las que teneis mas edad teneis menos percepción de que hay menos oferta para chicas.

P5: Nosotras es que en Localidad 5 la teníamos. Y en Lapuebla también

E1: ¿Cuánto tiempo lleva la ikastola de Localidad 5?

P6: El 25 que fue hace 24 años

P5: Yo tengo 38 y empecé ahí.

P7: Muchos.

P1: Más de 30. Yo cuando empecé era porque ya se hacía

P5: Yo cuando empecé fue desde abajo. Yo empecé en primero de primaria y tengo 38.

E1: Se me ha hecho curioso porque se supone que cuanto más vamos avanzando, más va equilibrando la oferta.

P2: Pero la oferta que yo digo no era de la ikastola eh.

E1: Ah, ¿era externa?

P2: Claro, eso no lo ofertaba la ikastola.

E1: Ah, vale, vale. Por eso he preguntado lo de la ikastola. ¿Y es externa y privada? Quiero decir, ¿es un club?

P2: Si. Pero ahora igual si que hay.

P4: Ahora hay pero hasta determinada edad también. Osea ahora ha llegado un momento en el que las chicas no pueden seguir.

P1: Son mixtos hasta una edad y luego ya tienen que seguir

P6: Yo creo que igual es el fútbol infantil que sí que te da la opción de que sea mixto pero después es necesario dividirse en fútbol masculino y femenino.

P2: Cuando se termina el tiempo de deporte escolar luego ya que se supone que es algo más serio, ahí es cuando se divide.

E1: Ya entra digamos en algo normativo. Es decir, la normativa impide en algunos casos y lo hace muy binario: o chico o chica. De hecho, no hay tantos problemas por otros temas. Tú has sacado la orientación sexual, pero por identidad, ahí empiezan otro tipo de problemas.

P3: Tú has dicho que hiciste gimnasia rítmica pero que no sabías muy bien ni por qué

P4: Sí, osea, eso era algo, pues de niña. No se, no se ni si lo elegiría yo. Gustarme si que me gustaba y hacer el rollo ese de que hacías que bailabas. Niños no había. Y luego, en atletismo recuerdo que era bastante mixto, había presencia de chicos y chicas. Y en baloncesto, ya era equipo de chicas. Había un equipo de chicas y había otro equipo de chicos. Y, bastante diferente, osea, había como, no se si era la entrega o no sé, que a lo mejor los chicos seguían jugando después de entrenar, osea que lo tenían más presente. Las chicas no quedamos luego a jugar, no sé.

P7: ¿Puedo hacer una pregunta? Igual es absurda. La danza, ¿se considera deporte?

E1: Nosotros, por eso, no utilizamos solamente la palabra deporte si os dais cuenta.

P7: Ya. Es que haces ejercicio.

E1: Porque la actividad física no solo comprende deporte competitivo reglado, es algo más para nosotros. Algo más amplio.

P7: Yo pienso que es hacer ejercicio.

E1: Sí. Eso es. Para nosotros, incluso caminar es una actividad totalmente válida.

P7: Por eso, la danza, como haces tanto movimiento.

E3: Sí o moverse en bici, que eso también ya es AF.

P2: Respecto a lo que decíamos antes de que a veces según que deportes practiquen las mujeres, se las encasilla, al revés también pasa. Porque aquí en el grupo de danzas llevamos años intentando que entren chicos y siempre dicen: “sí, sí, si se apunta otro” y ya: “ya habéis dicho dos”. Pero nunca se apuntan. Entonces al revés también pasa, que no es solo en una dirección.

E2: En relación a esto, ¿os hubiera gustado hacer algún deporte que no hicisteis?

P1: Yo sí patines. Pero de mayor me quite la cosita.

E2: ¿Y no tuviste la oportunidad?

P1: Es que no tenía patines.

P7: Yo esque me caía

P1: Yo me compre unos y los desarmé. Luego ya me quité.

P7: Yo andé en bici, me caí y ya no la cogí. Tuve patines, me caí y ya no los cogí. Osea, es que era torpe y miedos

E2: ¿Y creéis que había diferencia, entre lo que habéis dicho que haciais aquí y lo que por ejemplo hubiera hecho alguien en Logroño?

P2: Sí. Es que aquí costaba mucho sacar un grupo de algo, igual ella quería hacer patines y aunque tuviese, tienes que buscar otras diez personas para que salga un grupo. Y siendo pueblos tan pequeños era muy difícil. O te juntabas con otros pueblos o cuesta más. En una ciudad se oferta y seguro que alguien se apunta. Aquí tienes que mover a la gente.

P1: De hecho yo tuve que bajar a Logroño. Bajábamos Maite y yo.

E1: ¿Y alguna otra diferencia? Por ejemplo, en esa etapa, creéis que haciais o no haciais por algo personal o el entorno también os ayudaba en ese sentido? Estaba bien visto que hicierais AFD por parte de familiares, otras personas del pueblo ¿Estaba bien visto que hicierais AFD? Tal vez los juegos en alguna edad sí, porque bueno, igual sois muy pequeños, pero, conforme vas avanzando, ¿estaba bien visto que por ejemplo, las mujeres hicieran AFD?

P5: Yo creo que sí.

E1: ¿No habéis percibido nada?

P1, P2, P3, P4, P5, P6: No.

P7: No. Es que, incluso los juegos. Churro media manga y mango entero, jugabas con chicos, saltabas y a matar me acuerdo.

E1: Curiosamente, aunque digamos que no, si profundizamos un pelín, vemos que existen actividades sexualizadas. Parece que si soy chica opto a ciertas prácticas y a otras no. ¿Quién te dice que no? En principio nadie te dice que no. Pero es difícil animarse en un entorno donde solo hay chicos, ves mucho bravucón y es difícil entrar.

P7: Con los juegos pienso que las chicas hemos sido más lanzadas a jugar a cosas de chicos porque yo no he visto a un chico saltar a la comba.

Todas: Yo si

P7: Ni a la rayuela, sin embargo yo he jugado a churro media manga, mango entero, a matar, y a tirar la pelota, correr, esconderte, con chicos. Pero a ellos no los he visto

P5: Yo en mi época sí.

P3: Yo también tengo esa percepción. Osea como que yo por ejemplo me acuerdo de que jugaba en el patio a fútbol con los chicos, que éramos 4 chicas jugando, no hacíamos mucho, casi ni intervenes, y es verdad que yo con chicos no he jugado en el patio.

P7: A saltar a la comba.

P3: Por ejemplo. No me acuerdo. No se a que jugabamos. Al escondite.

P2: Bueno pero eso también pasa hoy en día. Yo que soy irakasle en el patio ves que el 90% del patio campo de fútbol, todos los niños jugando a fútbol y las niñas en una esquina hablando, y todavía pasa, en la ikastola.

E1: De ahí venía un poco la pregunta, una cosa es lo que percibís, lo que veis y otra cosa es si impera o no, en el entorno donde estais. Por eso os preguntaba si tenéis esa percepción. Que está bien tal vez no tenerla, eso es que no lo habéis sentido como cierta barrera en esta etapa para la práctica de AFD.

Entonces, ¿por qué fuisteis dejando las actividades?

P7: Yo ya lo he dicho, porque era muy torpe.

E1: Vale, pero tú tenías esa percepción. ¿Las demás?

P2: Estudios.

P3: Yo pereza.

P5, P6: Yo también

P3: Me considero una persona súper poco activa, que me tengo que forzar para hacer deporte si lo quiero practicar. Yo creo que es la pereza.

E1: En el tiempo de ocio igual te gusta más hacer otras cosas que no sea AF.

P3: Sí, como que no disfruto. Me acuerdo que con una amiga estuvimos una temporada apuntadas al gimnasio y no duramos. Porque no disfrutamos. Si que me gustó pues eso que estás con la bici. Dure muy poco. No me enganchó. Pereza.

P4: Yo por ejemplo no recuerdo por qué dejé el atletismo, y eso que a lo mejor eran deportes extraescolares, nose si esta relacionado con lo que decíamos antes de que según el número de personas que había, las cosas seguían o no, la verdad que no me acuerdo. Pero de baloncesto sí que tengo el recuerdo de que la sensación de que no era buena, entonces como encima ya jugabas con otros equipos, pues entrenabas para luego ir a jugar y cuando jugaba decía: "que no me den el balón", yo creo que en ese sentido no tenía motivación en ese sentido. Estaba agusto con el grupo pero no lo pasaba bien. No me sentía muy cómoda.

E1: Existen también actividades que no son competitivas, donde tu competencia no queda en evidencia ¿no? Que no se nota esa presión de madre mía a ver si me pasan el balón. No se, alguna actividad más en solitario, estilo yoga. ¿No os ha tirado alguna otra práctica? ¿Senderismo?

P4: Yo en la época de la universidad, tengo el recuerdo de un lapsus de no hacer ejercicio, acordándome de que me gustaba. Pero, en la uni empecé con baile, danza oriental, africana...

Ahí me sentí muy agusto y cuando he tenido la oportunidad de hacerlo otra vez, digo: “jo, esto como me gusta, como lo disfruto”. Eso sí, por ejemplo.

P7: Yo ya me voy a callar porque con lo que voy a decir es lo último. Yo me apunté al yoga, y lo tuve que dejar porque me estresaba. Te lo juro por mi vida. Ósea. Nos dijo la mujer. Digo pero si a mi esto me pone como una moto, me estoy poniendo de los nervios. Lo único al final, para relajarte, pero estaba tan estresada que ni podía. Lo siento pero yo totalmente negada.

P1: Yo he hecho muchas cosas, pero yo creo que todo ha ido en función de las circunstancias de la vida, ¿no?. Según en qué etapa te encuentres: cuando tienes hijos, el trabajo, todo eso. Entonces he ido cogiendo cosas, las he ido dejando. ¿Qué me gusta? Pues me encantaría seguir patinando, me gusta mucho la bici, me gusta mucho ir a andar, pero claro, creo que todo tiene su momento, o de momento, yo no tengo el suficiente tiempo para todo lo que quiero.

P4: Y luego para mí también hay un factor muy importante que es con quien hacías esas cosas, osea el grupo al final, en baloncesto yo me acuerdo que iba con otras tres que éramos de la cuadrilla. Senderismo, cuando he hecho era porque también me rodeaba de gente que le gustaba eso. Con quien andas y que hacen tus amigos, a mi me ha marcado mucho en lo que hago. Ahora por ejemplo hago mucha más bici porque convivo con un friki de la bici.

E1: De todas formas, en las etapas de la vida le echaremos mano incluso a ser madre, pero hasta los 18 supongo que ninguna habéis sido madre.

Todas: no

E1: Ahí no habra influido ese aspecto. La cuestión es que no encontrasteis lo que queráis, no existía esa oferta?

P1: En el pueblo no existían esas ofertas y tampoco disponías de coche para ir a Logroño. Autobús tampoco había. Ahora menos mal que tenemos. Al final, aquí creo que había gimnasia de mantenimiento. Claro, yo me apunté pero lo dejé. Iba con mi madre, y con gente mayor y tampoco me acababa de animar porque era mantenimiento para ellas. No para mí.

E1: Por tanto, como decía Cristina, vivir la infancia en una ciudad o en un pueblo pequeño... Seguramente vivir en el mundo rural tendrá sus ventajas. O ¿solo son barreras para hacer AFD por vivir en una localidad pequeña? Habéis dicho algunas que son evidentes, no tener tantas personas de tu edad, según si hay mucha diferencia las necesidades son muy diferentes ¿Y las ventajas?

P2: Estamos todo el rato hablando de cosas cerradas de grupo ¿no? Pues fútbol, baloncesto, pero ir a andar en bici por ahí o salir a dar un paseo, por ejemplo aquí muchas veces se prepara desde el ayuntamiento con la bici para los chavales, todas esas cosas en una ciudad yo creo que no tienen tanta facilidad, es mucho más complicado hacerlo.

E1: A mi lo que siempre me ha dado mucha envidia por ejemplo, en una localidad pequeña, las relaciones tan estrechas que puedes generar con personas que son de muy diferente edad, tipología...

P4: Cuando quieres hacer actividad física, el hecho de vivir en un sitio en el que caminas 400m de casa y estás en el campo, muchas veces lo disfrutas más, porque si vives en una ciudad grande, si vas a dar una vuelta, igual en 5km de paseo no dejas de ver coches, aquí sales de casa, bajas la calle y estás en el campo y eso es una gozada

P1: Es una suerte eso.

P4: El poder moverte por cualquier calle. Yo eso, aunque de niña vivía en un pueblo más grande que este, pero he jugado mucho en la calle, en verano, hasta la noche, cuadrillas de edades distintas, todo el día jugando en la calle.

P2: Más facilidad para cosas que no son concretas, osea de grupos organizados. Lo que pasa que igual también cuando somos niños, igual los padres es más fácil dejarlo con alguien para que no se vaya solo con la bici por ahí.

E1: Diría que de todas formas, vivir en una localidad pequeña te da cierta tranquilidad de que cualquiera puede tener a tu hijo identificado. Digo porque tampoco vivo en un pueblo muy grande. Y la gente de la ciudad a nosotros nos dice, -“¿cómo? que con 6 años se va al cole sola, hace casi 500m y tal?” -“Sí”. Eso se nos hace muy natural y para ellos es <uf>. Muchos miedos tal vez. Interesante. Esas son las ventajas, venga.

E1: ¿La AF que hicisteis en la infancia tiene relación o tiene algún efecto positivo o negativo en lo que hacéis ahora?

P4: ¿En la vida o en la actividad física?

E1: AF siempre.

P2: Yo porque practico lo mismo. Lo disfruto, voy y paso el rato pero influir como tal, pues eso, me lo paso bien tal, también me viene bien para desconectar y eso.

P3: Yo creo que en la infancia si que te ayuda pues a nivel social a adquirir habilidades, a practicar deporte, relacionarte con gente cuando haces deporte, te ayuda.

E1: Igual os ayudo un poco más todavía. La práctica de AFD en la infancia y juventud, podría ser también música, parece que puede estar relacionado con lo que después hacemos

en la adultez. Hay estudios que dicen que sí, y ciertas prácticas y además a veces tienden a ir a la organizada porque es difícil calcular cuanto tiempo dedicabas a jugar en la calle, porque a veces es difícil. Existe relación. Esto en el mundo rural es variable. Parece que la inactividad en la adultez en el mundo rural es bastante más alta que en las urbes o en los pueblos más grandes. Este es un hecho real. Acabamos de hacer un estudio en Gipuzkoa para la diputación y en ciertas edades, seguramente la inactividad es mucho mayor que si viven en una ciudad y es curioso. Hay ciertos factores que parece que influyen y son diversos. De ahí viene la pregunta de que si lo que habéis hecho anteriormente os ha ayudado a que ahora hagáis AFD o no, no solo que tengáis ganas.

P2: Yo creo que es lo mismo, yo por ejemplo, empecé de pequeña, lo dejé, en bachiller hice un parón y luego yo tenía ganas de empezar y después nos juntamos 3 o 4 y empezamos a hacer un grupo. El primer año estábamos 8 que era lo mínimo para hacer un grupo y después se fueron animando, creció. Pero lo que pasa es que si eso no se mantiene, las que quieren entrar no van a tener esa posibilidad tampoco. O para mi, cuando yo sea más mayor igual dejo de tener esa posibilidad si algún día los de abajo no me siguen tampoco. Aunque yo quiera. No sé si te refieres a eso.

E1: Sí bueno en este caso además haces una inversión para otras personas, no solo para ti. Ahí diríamos que casi además de pensar en ti estás buscando una mejora para tu colectivo. Es decir, las que podrían hacer AFD, y además generas un grupo. Sería un paso más allá. Es tal vez una manera de empoderarse. Una cuestión que puede ser una pieza clave, buscando que otras personas hagan AFD. Igual tienes que animarla más.

P2: Si ya estuvo una semana probando.

P3: Si cuando digo que no tengo esa...Esque no he encontrado nada que me guste. No descarto no apuntarme pero de momento no. En relación a la pregunta, yo creo que sí que influye lo que hayas hecho pero sobretodo lo que más influye es que si en edades tempranas has empezado a hacer deportes que sean más oficiales o reglados por así decirlo, como fútbol, yo creo que si, influye que sea reglado. Que te mantengas durante los años. Porque si es algo que se va perdiendo con el tiempo, porque te haces más mayor, tienes otras prioridades, en cambio esa gente se mantiene.

P2: O en el pueblo hay veces que la gente se va a estudiar fuera. Nosotras a veces para cuadrar los días de ensayar tenemos que, pues este año solo voy a venir los fines de semana, yo trabajo por las mañanas, o por las tardes. En una ciudad, como hay más posibilidades también, si la gente se queda ahí a estudiar o trabajar, es más fácil coordinarse. Si de

pequeñas habéis hecho y sabido mantener el deporte, luego de adulta te quedas con esas ganas de seguir siendo activa y practicando.

E3: Pero sí que tiene relación, osea, si de pequeñas habéis hecho, o habéis sido activas y habéis sabido mantener luego cuando ya eres adulta, sigues con esas ganas de seguir siendo activa, de practicar, ¿no?

P4: A mi me parece esta pregunta muy difícil de responder. Osea, cuando has nombrado por ejemplo lo de la música, ahí lo he visto claro, porque yo por ejemplo estudié música de pequeña y luego de mayor he vuelto, he elegido volver porque me gustaba y por retomarlo. Con el deporte, pensando en lo que hice cuando era niña, por un lado no le veo mucha relación a lo que puedo hacer ahora, pero sí que es cierto que ahora también el tema de la actividad física la pienso desde un punto de vista de que se que eso es salud, entonces hay una parte en la que digo que tengo que cuidar eso porque forma parte de mi salud aunque también me pueda dar mogollón de pereza y entonces, eso lo tengo ahora mismo como super presente. El hecho de hacer parte de actividad física que puedo hacer es porque lo... creo que es necesario, es una manera de cuidarme, pero en sí la actividad que puedo hacer ahora con la que hice yo de niña, pues no le veo mucha relación.

E1: A veces también se relaciona con ciertos hábitos de hacer una práctica y no tanto con la práctica en sí.

P4: Eso también lo estaba pensando, el hecho de haberle enseñado a tu cuerpo nose como cierta disciplina, que tampoco es que tuviese mucha disciplina en aquel entonces, pero esa parte, ¿no? de no se, ejercitar el cuerpo de hacer ejercicio físico a lo mejor, ¿no?.

E2: Si queréis pasamos a la vida adulta, no se si teneis hora para iros porque te acabo de escuchar.

P6: Yo sí, esque a las 8 tengo que hacer un servicio, pero bueno no se.

E2: Vale, pues intentamos ir un poco rápido.

E1: Ya hemos hecho la mayor parte ya. Yo os preguntaría directamente una vez que ya hemos hablado de la etapa infantojuvenil, ¿no? y además, hemos hablado intentado ver si existe alguna relación, pero hemos llegado al momento que llegamos, ¿en la adultez tenéis otras barreras que a lo mejor no tiene que ver con la etapa anterior, que impide que hagáis AFD? Voy a sacar la que has comentado antes, que puede ser tal vez ¿por ser madre o tener un trabajo? que son seguramente dos de los aspectos que influyen más tal vez en la mujer en este caso por ser madre digo. Como lo veis, que hace difícil que hagais AFD, ¿es algo personal?

P7: Yo si, lo mio es vaguez, soy vaga, soy vaga. No me llama la atención entonces prefiero escribir y dibujar, leer eso no me cuesta en absoluto, pero.

E1: No te cuesta

P1: Creo que si estás motivado puedes sacar tiempo.

P3: A mí me limita también aparte de la pereza y todo eso. Como que yo me considero una persona gorda, ¿no?. Yo creo que estoy gorda, entonces yo creo que cuando yo me pongo a hacer deporte yo creo que la gente me juzga: “esta chica está haciendo deporte para adelgazar”. Entonces yo creo en ese aspecto que pues la gordofobia que existe yo creo que también a mi por ejemplo en particular me limita, el que dirán, está haciéndolo para adelgazar, vas al gimnasio yo tenía esa idea todo el rato o casi siempre que iba, él estarán pensando que vengo aquí para adelgazar.

E1: Antes también has utilizado la palabra estereotipo, ¿no?.

P3: Si.

E1: Curiosamente somos del ámbito de la actividad físico deportiva y siempre parece que tenemos que ser deportistas musculados perfilados y digamos nuestra sección se dedica a derribar todo esto eh?, digo sección de investigación. Nos dedicamos un poco a decir que eso no es cierto y que lógicamente cualquier cuerpo puede disfrutar de la actividad y que disfrute su práctica pero es una cuestión una barrera.

E3: Si yo por ejemplo empatizo mogollón, osea yo por ejemplo toda la vida he estado haciendo gimnasia rítmica y osea pues no paraba quieta hasta que lo dejé y me cambié mogollón el cuerpo y de hecho he necesitado terapia psicológica para ayudar en eso y es que era eso, un trabajo que en realidad estás todo el rato como el que dirán ¿no? pero joe todo el mundo tiene derecho a realizar actividad física y no osea me refiero: uno no debería ser enfocado a que quieres llegar a los estereotipos de cuerpo me refiero haces actividad física por salud por tu estar bien y estar bien contigo, que parece mentira pero eso para las mujeres es una barrera muy heavy, y que en el gimnasio se da muchísimo, porque hay una masculinidad tóxica como muy mala y entre las chicas de hecho cogemos como ese rol de vamos de en algunos deportes y espacios de actividad física se crea como mucho esa masculinidad tóxica que a veces cuesta como mucho entrar y derribar.

P7: Yo te juro que lo último que haría sería ir al gimnasio.

E1: No es un entorno amigable no?.

P4: A mí tampoco me atrae.

P7: No no, osea ya te digo no soy consumidora pero el gimnasio me parece que tiene que ser un entorno esto, mira

P1: Pues yo he estado, además creo que en el mismo que tu y mira yo no me, no se yo no he percibido eso ¿sabes? No sé

P7: Que yo no he estado nunca pero me da esa sensación.

P3: El que la gente me mire. Yo me aparte de la realidad que pueda ser, la que hay, también está la tuya, si vas con una idea ya preconcebida y piensas.

P7: Y ¿me está mirando, no?

P3: Pero yo creo que ese pensamiento, que igual no lo tiene todo el mundo pero yo creo que está muy expandido el viene a adelgazar, o viene a entrar en esos kg.

P4: Yo en relación a las limitaciones yo por ejemplo lo de salir a caminar es algo que tengo que hacer lo primero del día, osea antes de desayunar porque sino luego no saco tiempo, osea ya vale voy a trabajar y tal. Por las tardes también por mi forma de ser o mi metabolismo también soy mucho más perezosa, me apetece mucho menos hacer actividad física, por las mañanas soy mucho más activa. Pero eso yo me doy cuenta que ya es como me empiezan a saltar todos los quehaceres, las cosas que tienes no se que y por las tardes me resulta muy difícil encontrar un hueco para hacer actividad física entonces suelo elegir por la mañana. Y yo por ejemplo, eso que a veces ando en bici yo una barrera que superé pero me daba cuenta que era una barrera era salir a andar en bici sola, salir con bici de carretera, salir a andar sola por el hecho de ir sola, ‘porque no hacía más que escuchar “¿y no tienes miedo de ir sola?” “¿y no tienes miedo de que te pase algo?”. Entonces tú sales. y dices “jo, si esque a ver si me va a pasar algo” y hasta que hice ese proceso de decir sí a mi me pasa algo yo desde luego que la culpa no la tengo, osea, yo no estoy haciendo nada malo, asi que me voy y si me pasa algo, espero que los demás se pongan las pilas porque no es culpa mia. Pero eso yo me daba cuenta el rollo de ir por la carretera sola cada vez que te adelanta un coche, lo que sea de decir todos esos mensajes que te están volcando todo el día porque eres una chica, porque si fueses un chico no te están diciendo.

P7: Pues una cosa te digo, yo no soy mucho de andar

P4: Y no lo digo por el tema de que te atropelle un coche, por el rollo de ser mujer, porque claro, el riesgo de que te atropelle un coche y eso, es otra cosa.

P7: Yo no soy muy de andar pero prefiero ir sola porque llevo mi ritmo.

P5: A mi me da pánico que se vaya solo

P1: ¿Quién eso?

P5: Enrique, que se vaya a andar en moto solo.

P4: ¿Por si le pasa algo, no?

P1: Pero ella dice por si le paran.

P5: Por ser chica.

P1: Claro.

P4: Por el hecho de ser mujer.

P1: Si para un coche, y ...

P4: Porque siempre te están diciendo, a ver si te pasa algo

P7: Pues yo a caminar prefiero ir sola.

P1: Pero eso sí que es cierto. Yo cuando voy a caminar hacia el monte.

P7: Yo prefiero ir sola.

P1: Normalmente aquí hay un recorrido que hace la mayoría de la gente que va a andar, que parece la “gran vía de Logroño”. Pues sí. Pero yo hago ese recorrido y luego me subo para el monte. Y sí que es cierto que ya me he echado un perro, un perro que parece así agresivo, igual si luego lo ves no es para nada. Y más que nada es por eso, todo el mundo, mi padre, mi suegro: “pero que no vayas por allá, no sé qué”. Al final te condicionan. Y dije, bueno, como me gusta andar a mi bola, pues me echo un perro. Osea, tampoco, pero sí. Jo, al final te ponen la cabeza como un tambor.

Y hay veces que miras para atrás diciendo..., pero si no hay nadie. Te condicionan, es como, que tú no tienes miedo pero de repente, pum.

P7: Pues yo que he vivido en una ciudad tan grande, he tenido mis miedos, hasta que dejé de tenerlos. Pero a mí me parece mentira que aquí haya miedo.

P2: ¿Por qué?

P7: Yo no tengo miedo.

P2: Aquí te pasa algo, tú gritas e igual no te oye nadie.

P7: Pero,¿qué te van a hacer?

P3: Aquí hay ciertos sitios en los que no pasas.

P7: Pero,¿qué te van a hacer aquí? En la ciudad vive muchísima gente. Aquí no vive nadie.

P3: Yo por esa zona que hay sin luz no paso.

P1: Pero cuando vas a una ciudad siempre hay alguien que te dice, no vayas al barrio tal.

P3: En determinadas temporadas, por ejemplo, cuando son las vendimias, viene gente (bueno,esque esto es triste). Esto es un estereotipo de estos que me cabrean mucho pero que pasa, porque es verdad que pasa. Por ejemplo, a alguien le pasó de que viene gente

inmigrante, tal, y es verdad que te dicen que tengas más precaución. Es verdad que pasa, pero a mi me revienta que digan esas cosas porque joe, fomentan esos estereotipos. Pero sí que es verdad que pasa. Entonces, eso también te limita mucho, porque pues eso, vas a salir a hacer deporte y pues igual no sales, o te da más miedo.

E3: Sí te crean un miedo que igual no es real o ha sucedido pero

P3: Sí que ha sucedido.

E3: Pero la probabilidad no es tan alta y tú consideras que, eso, te lo crees, al final que optas por no hacerlo.

P7: El miedo es libre

P2: A mi personalmente me pasa que piensas que va a pasar algo y nadie te va a socorrer. Si ando por esta calle, que ahora en invierno no vive nadie, me pasa algo, grito (algo o que puede ser que me rompa el tobillo y me quede aquí o lo que sea). Y en una ciudad pues igual, a mi personalmente no me da tanto miedo, ir andando sola por la calle. Yo siento miedo partiendo de la base de ...

E1: Ellas es al primer grupo que vienen pero yo llevo más de diez y sale casi en todas lo que habéis comentado ahora mismo.

P1: Estos miedos

E1: Sí. Más que en la ciudad.

P7: ¿El miedo?

E1: Sí, sí.

P1: Qué pena, qué pena.

E1: El miedo a la oscuridad, también, es decir, lo mismo con oscuridad, o lo mismo con estar a parte o lejos de gente. Y si sale, y no sale en chicos, claro. Solo en chicas.

P7: Porque vosotras habéis vivido toda la vida aquí. Yo no.

P3: Es un miedo que está fundamentado

P7: Yo he vivido en ciudades y ahí sí que telita marinera.

E1: Pero vamos con el tema de maternidad, aunque no seáis madres algunas.

E3: Bueno, pues hay en Gipuzkoa un proyecto ya en marcha, y se está lanzado la propuesta debido a que en la maternidad cuando se está en los primeros años, 0-6 o 0-12, infantil y primaria exactamente, las mujeres se vuelven inactivas, ya que, su tiempo de ocio lo enfocan a el cuidado de los niños. Por ello, se están proponiendo actividades donde las madres con sus hijos vayan a realizar una actividad física juntos. Hay varias opciones a la hora de plantear estas actividades. Puede ser en común, que las madres y sus hijos o hijas vayan y realicen en

el mismo espacio/tiempo la misma actividad, o puede ser que vayan pero que realicen al mismo tiempo dos actividades diferentes en diferentes espacios. En diferentes charlas ha habido diferentes opiniones. Algunas mujeres dicen que ellas prefieren ir solas y que los niños/niñas se queden con sus padres. Luego también se ha verbalizado mucho, que porque tienen que ir ellas a esas actividades y no sus parejas. Como veis hay muchas visiones diferentes. Yo lo que os quiero plantear es qué os parecería, debido al poco tiempo de ocio que tienen las madres, que se propusiera la opción de que las madres pudiesen ir con sus hijos a realizar una actividad física.

E1: Existen diferentes estrategias posibles, ¿no? Cuando alguien es madre o padre también, pero no hay duda que a la madre le afecta bastante más. En ese sentido puede haber diferentes estrategias para que esa madre, si quiere, pueda hacer actividad físico-deportiva. Una podría ser directamente, “oye yo prefiero que lo cuide otra persona” pero a veces la sociedad no os lo pone fácil como madres. Es decir, como el estereotipo que has comentado antes en esa ocasión, parece que una madre con un niño de 6 meses dejarlo en esto para irse ella a hacer actividad físico-deportiva está mal visto, no? La otra opción es hacer un cuidado profesional, donde tu vas a un, lo típico suelen ser gimnasios privados o grandes entidades, donde dejas al crío haciendo algo y tu te vas a hacer tu actividad en ese periodo de tiempo. Y la tercera opción, que por ejemplo en mi localidad se ha puesto en marcha hace dos años, y no está solamente dirigido a las madres, es que tengan la opción de compartir la práctica tal vez con dos personas; que una puede estar con el niño/niña y la otra con la madre o padre. Puede coincidir en el mismo espacio pero ellos deciden si coinciden con su hijo/hija o como lo hacen. ¿Cómo lo veis?

P5: Es que yo no iba a hacer ni con ella ni sin ella. Es que no he hecho antes y no hago ahora.

E1: ¿Tu trabajo ha sido físico? Como autónoma que has dicho antes, ¿tu trabajo ha sido físico?

P5: Yo soy auxiliar de enfermería, me casé y decidimos, a ver tenemos campo, mi marido es agricultor y entonces, decidimos quedarnos los dos, hicimos una sociedad y eso es todo.

E1: Una apuesta

P5: Pero mi trabajo físico no es.

E1: Te he preguntado por el trabajo físico porque por esta razón puede que por ejemplo, tu trabajo sea muy físico y digas, madre mía, ¿que voy a hacer yo ya si estoy reventada?

Suficiente que he rendido hoy tantas horas.

P1: El mío es súper físico, también soy auxiliar de enfermería y estoy trabajando en ello y es muy físico. Pero aún con todo, tengo una lesión y por eso tengo que hacer pilates, nada más que por estar un poco bien a parte de las pastillas que tomo. Y referente a lo que habéis dicho, actividades con los críos, sí que he hecho, cuando eran pequeños: ir a natación con ellos. Pero yo, cuando tenía mi momento, el crío se quedaba con mi suegra, o bien con mi marido y yo me iba a hacer mi actividad solita y divinamente. No me considero mala madre ni nada, yo necesitaba mi espacio y yo lo buscaba y me lo daba. Entonces, no sé y hoy día pues si tengo que hacer algo, lo hago. No sé, es que eso depende también de cómo estés con la pareja, o como lleves la relación supongo. Aquí no hay ningún problema y cada uno hace pues lo que. Y actividades con los hijos, ahora no quieren hacer nada con la madre, claro. El pequeño tiene catorce años así que me tienen un poco lejos. Así que.

P7: Yo sí que te entiendo eh. Yo no tengo hijos pero tengo dos mayorcitos. Que ahora mismo estoy en la gloria aquí. Porque me libero ¿sabes?. Es lo que dices, osea, que a veces necesitas, mayores digo mis padres, eh. Yo los quiero y los adoro, pero, hay momentos que necesitas estar desligada. Todos los puñeteros días. Por favor.

E3: Lo que sí que es verdad que muchas veces cuando el marido hace actividad física teniendo un niño, de infantil/primaria, cuando él se va a hacer deporte o alguna actividad física, como que no se le pone tanto en duda, ¿no?, osea, bueno, vale, es que claro, él tiene tiempo y su ocio lo gasta así

P7: Sí, que la madre tiene que estar con el hijo.

E3: Eso es. Cuando es la mujer quizás se juzga el, se va y es que es un bebé y está dando la teta y se va y, no sé como que se juzga que ella en el ocio decida hacer la actividad física que ella necesite. Y eso, al final como que muchas mujeres se mentalizan de ello diciendo “jo es que es verdad, es tan pequeñito y tengo que hacerlo” entonces eso, pues al final van hacia una vida inactiva como decía ella, de dejar a un lado la AF y por eso se querían proponer cosas así. Bueno, que necesitas y quieres hacer pero no lo ves? Vale pues eh diferentes opciones pero claro luego están las perspectivas que tu dices de no, no, yo lo dejo y voy a hacer lo que necesito que también es lo correcto. Y eso, se ven como diferentes opciones ¿no? Es que

E1: Tal vez la cuestión es que tu tal vez ya estás motivada al hacer AF.

P1: Si, yo siempre he estado

E1: Entonces, las personas habitualmente que estaban o quieren, habitualmente hacen el esfuerzo de vamos. Tal vez en esos momentos con que alguien la cuide *no se entiende*. En

gipuzkoa, de 4000 mujeres entrevistadas, que les hemos pasado un cuestionario y sabemos que más de la mitad son inactivas. Y es un dato demoledor. En la misma tesitura, los hombres no llegan ni a la mitad de inactividad que las mujeres, por tanto, estamos buscando algo para las personas que tal vez les cueste más, hablando ahora de madres y que además pues saber cómo podríamos conseguir engancharlas para que se sientan agusto en alguna actividad que pueda ayudarles a luego sentirse mejor. Y luego, es una vía tal vez de empoderamiento. En mi localidad ahora se han juntado muchas y están todo el día diciendo. Oye, pues esto lo tenemos que hacer más veces ¿no?

P1: ¿Pero con los hijos?

E1: Van con los hijos pero también van los padres a veces. Van por ejemplo la pareja, o, a veces va solo el marido, eh. Pero, ellas, buscan ahora quedar para hacer otras actividades y algunas no se conocían entre ellas. Y ha sido a través de esta actividad donde han dicho, oye, ¿por qué no vamos a hacer algo nosotras? Y oye, ¿vosotros os encargáis de tal? Si, vale, ya está. Y sino, no lo hubieran hecho tal vez, pero ciertamente nos ha salido que algunas mujeres madres no quieren hacer AF con los hijos porque sino no están haciendo para ellas, lo están haciendo más centrados en su hijo o hija, que también lo consideran bien pero no lo hacen para ellas. Para satisfacer físicamente sus necesidades en el día a día. Pero bueno, es una estrategia que es difícil, lo de dejarlo en un servicio en una ludoteca, no funciona, parece que no funciona. Las madres no están dispuestas a dejarlo en un servicio de este tipo. No funciona. Eso se ha visto.

P1: Jo pues aquí se los dejábamos a P2 encantadas.

E2: Si, no estoy hablando a nivel ya familiar, eh, estoy hablando a nivel profesional.

P2: Yo soy la monitora de la ludoteca aquí.

E2: ¿Tú eres la de la ludoteca?

P1: Y aquí había ludoteca los sábados y le dejábamos a los críos.

P2: Bueno y en verano.

P5: Pero ahora también hay y las dejamos.

P1: Claro que sí.

P3: Igual está relacionado con el sentimiento de culpa, ¿no? Lo que decíamos.

P2: Yo creo que en los pueblos no hay porque la ludoteca sale como un sitio para que se junten. Igual, yo aquí, por lo menos lo que percibo, por ejemplo, todos los niños que vienen pues van y pasan la mañana juntos, los padres pues que hagan lo que quieran de mientras,

pero, no como lo dejo ahí para... Bueno que igual hay alguno que también diga lo dejo ahí pa deshacerme de él.

P1: Yo creo que éramos privilegiadas cuando nos dio el ayuntamiento la opción de la ludoteca no había en todos los pueblos de la rioja alavesa. Yo me sentía privilegiada de poder dejar al crío dos horas en la ludoteca y tener un espacio para, ¿sabes?. A mi me encantaba.

P5: Es mucho más ameno ahí

P1: Fíjate.

P2: Yo el verano pasado no sé, pero fíjate este

P1: ¿Y en invierno tampoco había?

P5: En invierno no hay, en verano sí.

P2: Si, yo te digo en Localidad 5. Que en Localidad 5 tampoco. Y en verano no salió justo y aquí había de sobra.

P1: Aquí llevamos muchos años.

P4: A mí, siempre algo que nunca sé por qué pero muchas veces actividades que se hacen aquí o en otros pueblos, charlas, talleres, pero que están dentro del servicio de igualdad, son para fomentar el tema de mujeres, para fomentar que puedan ir, se ofrecen ludotecas, aparece el cartel con dos o tres días de antelación tienes que avisar, es gratuita, pero para que puedan ir. Nunca la pide nadie. Y a mi, osea, siempre es algo, osea, que vale, puede haber actividades que no te interesen, charlas, etc. Pero seguro que alguna te interesa. Pero a mi eso si que me llama también la atención, que nunca la pide nadie.

P2: Yo he estado en algunas charlas de esas cuidando.

P4: No, grupo de hombres

P1: Igual porque tienen opción a dejarlos con alguien.

P4: Con los abuelos o lo que sea. Pero a mi eso me llama la atención porque dejarlo fuera de casa también es liberar a los abuelos y abuelas.

P1: Si cuando antes hacíamos aquí charlas y cosas, esa opción no la teníamos.

P4: No estaba aún.

P1: No, no. Tenías que buscarte la vida de con quién dejarlos.

E1: Pues curiosamente, seguramente, la etapa de ser madre, modifica muchísimo tu cuerpo y esas variaciones está claro que, bueno, eso, los estudios nos indican que tal vez, necesitan ** y cierto tiempo de actividad, no actividades cualquiera. Y eso a la larga luego además te puede ayudar a no tener otras disfunciones, etc, ¿no?. Entonces, pues bueno, es un tema que es difícil de todas formas abordarlo.

E3: No hay muchas perspectivas diferentes.

E1: Es tan lícito pensar que yo puedo dejarlo cuidando como lo contrario, y claro se puede sentir tan mujer y tan empoderada de las dos formas. Entonces, no sé, hace poco me decía una madre, es que, yo no la dejaría en ningún servicio porque es mi momento del día y quiero estar con mi niño. A mi me gustaría hacer AFD, no digo que no pero. Su opción era ir juntos. Juntos era una opción de ahí esta mi niño y a veces estoy jugando con y a veces no. Estoy haciendo AF. Pero a todas no les gusta eso, claro, lo que pasa es que a veces necesitamos activar a más personas, en este caso a más madres para que hagan AFD, caminar directamente y aquí parece que la presión para hacer AF es enorme, que venimos del ámbito pero no es en el sentido de que os tenéis que machacar. No estamos hablando en esos términos, estamos hablando en hacer algo para ti, y lógicamente que te de placer y que disfrutes haciéndolo, ¿vale?. No hay duda, sino encuentras eso, es como sí no se, tomarse una pastilla y que estés obligado a tomartela.

E3: Si, algo que no sea una obligación, ¿no?.

P4: Yo fijate, osea, es una pregunta que habéis hecho muy al principio pero conforme ha ido avanzando, entonces yo, me ha venido a la cabeza, cuando habéis preguntado algo sobre la relación entre la AF que hacíamos de niñas con la de ahora. Y luego me he dado cuenta, yo ahora, la AF que hago eso de que me gusta salir a caminar, me gusta salir en bici, viajar en bici, me doy cuenta de que está relacionado con el hecho de que a mi me gusta mucho estar en la naturaleza, me gustan las aves y soy aficionada, entonces yo esas actividades me doy cuenta de que me generan mucho placer porque cuando sales ya solo el paisaje, ir escuchando pajaritos o el ir en bicicleta es lo mismo, no estas como jo, como hueles el paisaje, como, osea son dos actividades que a mi me doy cuenta de que me permiten disfrutar de estar en el entorno, pero sin embargo no las veo muy relacionadas con las actividades que hacía de niña sino con cómo conforme me he ido haciendo mayor me he dado cuenta de que es lo que me gustaba y con eso pues disfruto.

E1: Genial

P4: Qué interesante también darme yo cuenta de esto, eh.

E1: Nos suele pasar mucho que a veces hacemos preguntas que igual pues nose no nos las hemos hecho muchas veces y cuando haces tu una y dice alguna, luego nos llaman y nos dicen oye que yo luego me di cuenta de que pero tambien hay estoy y no me he dado cuenta pero igual es por esto. Es curioso. No se si tenéis más preguntas así concretas porque la verdad que nos habéis contestado sin hacer incluso muchas preguntas, muy bien, muy bien.

Nosotros aquí sobretodo, tenemos dos ejes principales: una que sois mujeres, esto es un eje principal para nosotros y el otro eje es que sois del medio rural. Creemos que cuando se casan estas dos cosas, la inactividad sube enormemente, y ahí tenemos una asignatura pendiente en decirles a las instituciones: diputaciones, etc, que igual no pueden utilizarlas mismas promociones para ciudad y medio urbano y medio rural. No lo puede hacer. Y para eso, necesitamos escuchar vuestras voces. Eso nos hace más fuertes para presionar un poquito porque bueno, nosotros no nos casamos con ninguna institución privada, somos una entidad pública y entonces, tenemos la opción de decirles que ya, ya, dime lo que quieras pero esto es la realidad.

P2: Relacionado con eso que has dicho, ahora de más mayores juegan a fútbol sala en la rioja alavesa solo que lo coordina nose si vitoria o nose donde. Se quiso apuntar una chica y no la dejaron. Ella fue por ahí diciendo que se quería apuntar y luego todos los grupos le preguntaban joe por qué no juegas y no es que desde arribando me han dejado apuntarme. Y es lo que dices, igual eso en una ciudad tienes que controlarlo porque hay más gente pero aquí solo una chica ha querido jugar y no se ha podido apuntar cuando a todo el mundo le da igual que juegue, pues igual que mas da, si a nadie le va a afectar que juegue.

P4: Igual las normas no tienen porqué ser igual cuando los sitios son distintos.

P1: Te quitan el derecho, de hecho.

Anexo 8. Citas literales de las entrevistadas organizadas en función de las categorías y subcategorías.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	APARTADOS	CITAS	CÓDIGO		
Hábitos de AF en la etapa infanto-juvenil	AF en la infancia	Deporte escolar	P5: Yo sí que en el colegio, pero poco, cuando estábamos en la ikastola en Localidad 5, éramos muy pequeñas. Hasta sexto sí que hacíamos fútbol o baloncesto.			
			P5: Sí, y luego el sábado nos llevaban a jugar el partido, yo creo que era también como, jugábamos contra los de puebla, o contra los de la comarca. Pero yo creo que también nos subían hasta “pueblo que no entiendo”.			
			P1: Yo en la ikastola, también en Localidad 5. Aquí todas hemos estudiado en Localidad 5. Y lo que dice Mari. Bueno, nosotros hacíamos “de pala”. Y también había campeonato en Rioja Alavesa. No me acuerdo de si eran varios pueblos y eso. Y luego también el baloncesto y el fútbol, que era lo que más, ah y pelota mano también hicimos.			
			P2: Yo igual que ellas pero más reciente. Yo cuando estuve, no hacía baloncesto y fútbol, y de hecho, al fútbol solo podían ir los chicos.			
			P7: Yo es verdad que hice también basket, eh. En Barcelona. No me acordaba. Pero muy torpe. Me apunté al rugby y me dijo el profe: no, porque no. Porque hay que placar y hay que tener un genio. Nada. Absolutamente nada.			
			P4: Ahora hay oferta pero hasta determinada edad también. Osea ahora ha llegado un momento en el que las chicas no pueden seguir.			
					P2: Nosotras íbamos a la piscina, que antes había piscina en Laguardia y en la ikastola nos llevaban los miércoles, íbamos dos horas a la piscina. P2: No se si llegaba a ser extraescolar, porque los miércoles por la tarde no había clase e íbamos todos los de la ikastola.	
			Tiempo de ocio	P6: No practicaba AF en la infancia, pero jugábamos muchísimo en la calle, con lo cual, igual requiere mucha más, otras personas que se dedican a eso o a otra actividad deportiva. Estabas todo el día jugando en la calle: corriendo, a la comba, así ¿no?. Entonces ese era nuestro deporte.		
				P3: Yo me acuerdo que hice natación para aprender a nadar en Laguardia cuando estaban las piscinas y poco más. También teníamos nosotras, algunos veranos cogíamos la bici y hacíamos recorrido por pueblos, íbamos a Localidad 5 o el que sea y volvíamos. P2: Ah sí. P3: Teníamos esa costumbre, pero luego... P2 La bici entonces la usábamos mucho. P3: Sí, ahora se ve menos. P2: Eso es verdad. O es una ruta planificada o no ves a los chavales con las bicis como antes.		

			P2: Yo si que creo que en mi caso he visto diferencia entre los chicos y las chicas. Yo si que he visto como que ya desde pequeños si o si hacían algo y las chicas pues era igual cuando eras más mayor. O igual ya era seguro que ya te gustaba, o igual se juntaban algunas madres y decían venga pues va, por qué no hacemos esta extraescolar para que se apunten ellas. Pero los chicos sí o sí que desde primero iban a fútbol o a eskupilota. Y nosotras era más “pues si eso”.	
		Diferencias de género	P7: Con los juegos pienso que las chicas hemos sido más lanzadas a jugar a cosas de chicos porque yo no he visto a un chico saltar a la comba.	
		Diferencias de género	P3: Yo también tengo esa percepción. Osea como que yo por ejemplo me acuerdo de que jugaba en el patio a fútbol con los chicos, que éramos 4 chicas jugando, no hacíamos mucho, casi ni intervienes, y es verdad que yo con chicos no he jugado en el patio.	
		Diferencias de género	P2: Bueno pero eso también pasa hoy en día. Yo que soy irakasle en el patio ves que el 90% del patio campo de fútbol, todos los niños jugando a fútbol y las niñas en una esquina hablando, y todavía pasa, en la ikastola.	
		Diferencias de género	P2: Poder no sé, a fútbol si que no, a pelota mano no lo sé. Por ejemplo, mi hermano hizo las dos y yo solo euskal danza y porque salió el grupo.	
		Esteretipos de género	P3: No sé. Yo lo voy a lanzar. Yo creo que hay mucho estigma en que una mujer se meta en determinados deportes. Como que la gente va a tener una serie de estereotipos. Por ejemplo, si una mujer hace fútbol, pues ya van a encasillarla como una persona homosexual. Lo lanzo así como idea. Que puede ser que no. Es verdad que igual todavía hay estigma en el deporte.	
		Esteretipos de género	P3: Tú has dicho que hiciste gimnasia rítmica pero que no sabías muy bien ni por qué P4: Sí, osea, eso era algo, pues de niña. No se, no se ni si lo elegiría yo. Gustarme si que me gustaba y hacer el rollo ese de que hacías que bailabas. Niños no había.	
		Esteretipos de género	P2: Respecto a lo que decíamos antes de que a veces según que deportes practiquen las mujeres, se las encasilla, al revés también pasa. Porque aquí en el grupo de danzas llevamos años intentando que entren chicos y siempre dicen: “sí, sí, sí se apunta otro” y ya: “ya habéis dicho dos”. Pero nunca se apuntan. Entonces al revés también pasa, que no es solo en una dirección.	
		Diferencias entre mundo rural y urbe	P2: Sí. Es que aquí costaba mucho sacar un grupo de algo, igual ella quería hacer patines y aunque tuviese, tienes que buscar otras diez personas para que salga un grupo. Y siendo pueblos tan pequeños era muy difícil. O te juntabas con otros pueblos o cuesta más. En una ciudad se oferta y seguro que alguien se apunta. Aquí tienes que mover a la gente.	

Barreras para practicar AF	Interpersonales	P7: Yo ya lo he dicho, porque era muy torpe.	
		P2: Estudios. P3: Me considero una persona súper poco activa, que me tengo que forzar para hacer deporte si lo quiero practicar. Yo creo que es la pereza. P3: Sí, como que no disfruto. Me acuerdo que con una amiga estuvimos una temporada apuntadas al gimnasio y no duramos. Porque no disfrutamos. Si que me gustó pues eso que estás con la bici. Dure muy poco. No me enganchó. Pereza.	
		P3: Yo pereza.	
		P7: Yo ya me voy a callar porque con lo que voy a decir es lo último. Yo me apunté al yoga, y lo tuve que dejar porque me estresaba. Te lo juro por mi vida. Ósea. Nos dijo la mujer. Digo pero si a mi esto me pone como una moto, me estoy poniendo de los nervios. Lo único al final, para relajarte, pero estaba tan estresada que ni podía. Lo siento pero yo totalmente negada.	
		P2: Yo creo que es lo mismo, yo por ejemplo, empecé de pequeña, lo dejé, en bachiller hice un parón y luego yo tenía ganas de empezar y después nos juntamos 3 o 4 y empezamos a hacer un grupo.	
	P3: Si cuando digo que no tengo esa...Esque no he encontrado nada que me guste. No descarto no apuntarme pero de momento no.		
	Intrapersonales	P4: Yo por ejemplo no recuerdo por qué dejé el atletismo, pero de baloncesto sí que tengo el recuerdo de que la sensación de que no era buena, entonces como encima ya jugabas con otros equipos, pues entrenabas para luego ir a jugar y cuando jugaba decía:”que no me den el balón”, yo creo que en ese sentido no tenía motivación en ese sentido. Estaba agusto con el grupo pero no lo pasaba bien. No me sentía muy cómoda.	
		P2: O en el pueblo hay veces que la gente se va a estudiar fuera. Nosotras a veces para cuadrar los días de ensayar tenemos que, pues este año solo voy a venir los fines de semana, yo trabajo por las mañanas, o por las tardes. En una ciudad, como hay más posibilidades también, si la gente se queda ahí a estudiar o trabajar, es más fácil coordinarse. Si de pequeñas habéis hecho y sabido mantener el deporte, luego de adulta te quedas con esas ganas de seguir siendo activa y practicando.	
	Contextuales	P1: En el pueblo no existían esas ofertas y tampoco disponíamos de coche para ir a Logroño. Autobús tampoco había. Ahora menos mal que tenemos. Al final, aquí creo que había gimnasia de mantenimiento. Claro, yo me apunté pero lo dejé. Iba con mi madre, y con gente mayor y tampoco me acababa de animar porque era mantenimiento para ellas. No para mí.	

Motivos para practicar AF	Intrapersonales	P4: Sí que es cierto que ahora también el tema de la actividad física la pienso desde un punto de vista de que se que eso es salud, entonces hay una parte en la que digo que tengo que cuidar eso porque forma parte de mi salud aunque también me pueda dar mogollón de pereza y entonces, eso lo tengo ahora mismo como super presente. El hecho de hacer parte de actividad física que puedo hacer es porque lo... creo que es necesario, es una manera de cuidarme, pero en sí la actividad que puedo hacer ahora con la que hice yo de niña, pues no le veo mucha relación.	
		P2: Estamos todo el rato hablando de cosas cerradas de grupo ¿no? Pues fútbol, baloncesto, pero ir a andar en bici por ahí o salir a dar un paseo, por ejemplo aquí muchas veces se prepara desde el ayuntamiento con la bici para los chavales, todas esas cosas en una ciudad yo creo que no tienen tanta facilidad, es mucho más complicado hacerlo.	
	Interpersonales	P4: Cuando quieres hacer actividad física, el hecho de vivir en un sitio en el que caminas 400m de casa y estás en el campo, muchas veces lo disfrutas más, porque si vives en una ciudad grande, si vas a dar una vuelta, igual en 5 km de paseo no dejas de ver coches, aquí sales de casa, bajas la calle y estás en el campo y eso es una gozada P1: Es una suerte eso.	
		P3: Yo creo que en la infancia si que te ayuda pues a nivel social a adquirir habilidades, a practicar deporte, relacionarte con gente cuando haces deporte, te ayuda.	
		P4: Y luego para mí también hay un factor muy importante que es con quien hacías esas cosas, osea el grupo al final, en baloncesto yo me acuerdo que iba con otras tres que éramos de la cuadrilla. Senderismo, cuando he hecho era porque también me rodeaba de gente que le gustaba eso. Con quien andas y que hacen tus amigos, a mi me ha marcado mucho en lo que hago. Ahora por ejemplo hago mucha más bici porque convivo con un friki de la bici.	
		P4: El poder moverte por cualquier calle. Yo eso, aunque de niña vivía en un pueblo más grande que este, pero he jugado mucho en la calle, en verano, hasta la noche, cuadrillas de edades distintas, todo el día jugando en la calle.	
	Contextuales	P2: Más facilidad para cosas que no son concretas, osea de grupos organizados. Lo que pasa que igual también cuando somos niños, igual los padres es más fácil dejarlo con alguien para que no se vaya solo con la bici por ahí.	
		P2: Pero lo que pasa es que si eso no se mantiene, las que quieran entrar no van a tener esa posibilidad tampoco. O para mi, cuando yo sea más mayor igual dejo de tener esa posibilidad si algún día los de abajo no me siguen tampoco. Aunque yo quiera. No sé si te refieres a eso.	

			P3: En relación a la pregunta, yo creo que sí que influye lo que hayas hecho pero sobretodo lo que más influye es que si en edades tempranas has empezado a hacer deportes que sean más oficiales o reglados por así decirlo, como fútbol, yo creo que si, influye que sea reglado. Que te mantengas durante los años. Porque si es algo que se va perdiendo con el tiempo, porque te haces más mayor, tienes otras prioridades, en cambio esa gente se mantiene.	
Hábitos de actividad física en la adultez	Etapas de la vida		P1: Yo he hecho muchas cosas, pero yo creo que todo ha ido en función de las circunstancias de la vida, ¿no?. Según en qué etapa te encuentres: cuando tienes hijos, el trabajo, todo eso. Entonces he ido cogiendo cosas, las he ido dejando. ¿Qué me gusta? Pues me encantaría seguir patinando, me gusta mucho la bici, me gusta mucho ir a andar, pero claro, creo que todo tiene su momento, o de momento, yo no tengo el suficiente tiempo para todo lo que quiero.	
		Maternidad	P1: Pero yo, cuando tenía mi momento, el crío se quedaba con mi suegra, o bien con mi marido y yo me iba a hacer mi actividad solita y divinamente. No me considero mala madre ni nada, yo necesitaba mi espacio y yo lo buscaba y me lo daba. Entonces, no sé y hoy día pues si tengo que hacer algo, lo hago. No sé, esque eso depende también de cómo estés con la pareja, o como lleves la relación supongo. Aquí no hay ningún problema y cada uno hace pues lo que.	
		Cuidados de personas dependientes	P7: Yo si que te entiendo eh. Yo no tengo hijos pero tengo dos mayorcitos. Que ahora mismo estoy en la gloria aquí. Porque me libero ¿sabes?. Es lo que dices, osea, que a veces necesitas, mayores digo mis padres, eh. Yo los quiero y los adoro, pero, hay momentos que necesitas estar desligada. Todos los puñeteros días. Por favor.	
		Situación laboral	P5: Yo soy auxiliar de enfermería, me casé y decidimos, a ver tenemos campo, mi marido es agricultor y entonces, decidimos quedarnos los dos, hicimos una sociedad y eso es todo. E1: Una apuesta P5: Pero mi trabajo físico no es.	
	P1: El mío es súper físico, también soy auxiliar de enfermería y estoy trabajando en ello y es muy físico. Pero aún con todo, tengo una lesión y por eso tengo que hacer pilates, nada más que por estar un poco bien a parte de las pastillas que tomo.			
	Barreras para practicar	Intrapersonales	P4: Yo en relación a las limitaciones yo por ejemplo lo de salir a caminar es algo que tengo que hacer lo primero del día, osea antes de desayunar porque sino luego no saco tiempo, osea ya vale voy a trabajar y tal. Por las tardes también por mi forma de ser o mi metabolismo también soy mucho más perezosa, me apetece mucho menos hacer actividad física, por las mañanas soy mucho más activa. Pero eso yo me doy cuenta que ya es como me empiezan a saltar todos los quehaceres, las cosas que tienes no se que y por las tardes me resulta muy difícil encontrar un hueco para hacer actividad física entonces suelo elegir por la mañana.	

			<p>P3: A mí me limita también aparte de la pereza y todo eso. Como que yo me considero una persona gorda, ¿no?. Yo creo que estoy gorda, entonces yo creo que cuando yo me pongo a hacer deporte yo creo que la gente me juzga: “esta chica está haciendo deporte para adelgazar”. Entonces yo creo en ese aspecto que pues la gordofobia que existe yo creo que también a mi por ejemplo en particular me limita, el que dirán, está haciéndolo para adelgazar, vas al gimnasio yo tenía esa idea todo el rato o casi siempre que iba, él estarán pensando que vengo aquí para adelgazar.</p>	
		Interpersonales	<p>P4: Y yo por ejemplo, eso que a veces ando en bici yo una barrera que superé pero me daba cuenta que era una barrera era salir a andar en bici sola, salir con bici de carretera, salir a andar sola por el hecho de ir sola, ‘porque no hacía más que escuchar “¿y no tienes miedo de ir sola?” “¿y no tienes miedo de que te pase algo?”. Entonces tú sales. y dices “jo, si esque a ver si me va a pasar algo” y hasta que hice ese proceso de decir sí a mi me pasa algo yo desde luego que la culpa no la tengo, osea, yo no estoy haciendo nada malo, asi que me voy y si me pasa algo, espero que los demás se pongan las pilas porque no es culpa mia. Pero eso yo me daba cuenta el rollo de ir por la carretera sola cada vez que te adelanta un coche, lo que sea de decir todos esos mensajes que te están volcando todo el día porque eres una chica, porque si fueses un chico no te están diciendo. P4: Y no lo digo por el tema de que te atropelle un coche, por el rollo de ser mujer, porque claro, el riesgo de que te atropelle un coche y eso, es otra cosa.</p>	
		Contextuales	<p>P7: Yo te juro que lo último que haría sería ir al gimnasio. P7: No no, osea ya te digo no soy consumidora pero el gimnasio me parece que tiene que ser un entorno esto, mira</p>	
			<p>P3: El que la gente me mire. Yo me aparte de la realidad que pueda ser, la que hay, también está la tuya, si vas con una idea ya preconcebida y piensas. P3: Pero yo creo que ese pensamiento, que igual no lo tiene todo el mundo pero yo creo que está muy expandido el viene a adelgazar, o viene a entrar en esos kg.</p>	
			<p>P4: Por el hecho de ser mujer. P1: Si para un coche, y ... P4: Porque siempre te están diciendo, a ver si te pasa algo</p>	
			<p>P7: Pues yo que he vivido en una ciudad tan grande, he tenido mis miedos, hasta que dejé de tenerlos. Pero a mí me parece mentira que aquí haya miedo. P2: ¿Por qué? P7: Yo no tengo miedo. P2: Aquí te pasa algo, tú gritas e igual no te oye nadie. P7: Pero, ¿qué te van a hacer? P3: Aquí hay ciertos sitios en los que no pasas. P7: Pero, ¿qué te van a hacer aquí? En la ciudad vive muchísima gente. Aquí no vive nadie. P3: Yo por esa zona que hay sin luz no paso. P1: Pero cuando vas a una ciudad siempre hay alguien que te dice, no</p>	

		vayas al barrio tal.	
		P3: En determinadas temporadas, por ejemplo, cuando son las vendimias, viene gente (bueno,esque esto es triste). Esto es un estereotipo de estos que me cabrean mucho pero que pasa, porque es verdad que pasa. Por ejemplo, a alguien le pasó de que viene gente inmigrante, tal, y es verdad que te dicen que tengas más precaución.Es verdad que pasa, pero a mi me revienta que digan esas cosas porque joe, fomentan esos estereotipos. Pero sí que es verdad que pasa. Entonces, eso también te limita mucho,porque pues eso, vas a salir a hacer deporte y pues igual no sales, o te da más miedo.	
		P2: A mi personalmente me pasa que piensas que va a pasar algo y nadie te va a socorrer. Si ando por esta calle, que ahora en invierno no vive nadie, me pasa algo, grito (algo o que puede ser que me rompa el tobillo y me quede aquí o lo que sea). Y en una ciudad pues igual, a mi personalmente no me da tanto miedo, ir andando sola por la calle. Yo siento miedo partiendo de la base de	
		P2: Relacionado con eso que has dicho, ahora de más mayores juegan a fútbol sala en la rioja alavesa solo que lo coordina nose si vitoria o nose donde. Se quiso apuntar una chica y no la dejaron. Ella fue por ahí diciendo que se quería apuntar y luego todos los grupos le preguntaban joe por qué no juegas y no es que desde arribando me han dejado apuntarme. Y es lo que dices, igual eso en una ciudad tienes que controlarlo porque hay más gente pero aquí solo una chica ha querido jugar y no se ha podido apuntar cuando a todo el mundo le da igual que juegue, pues igual que mas da, si a nadie le vaa afectar que juegue. P4. Igual las normas no tienen porqué ser igual cuando los sitios son distintos. P1: Te quitan el derecho, de hecho.	
		P1: Normalmente aquí hay un recorrido que hace la mayoría de la gente que va a andar, que parece la “gran vía de Logroño”. Pues sí. Pero yo hago ese recorrido y luego me subo para el monte. Y sí que es cierto que ya me he echado un perro, un perro que parece así agresivo, igual si luego lo ves no es para nada. Y más que nada es por eso, todo el mundo, mi padre, mi suegro: “no vayas por allá, no sé qué”. Al final te condicionan. Y dije, bueno, como me gusta andar a mi bola, pues me echo un perro. Osea, tampoco, pero sí. Jo, al final te ponen la cabeza como un tambor.	

	Motivos para practicar	Intrapersonal	<p>P4: Yo fijate, osea, es una pregunta que habéis hecho muy al principio pero conforme ha ido avanzando, entonces yo, me ha venido a la cabeza, cuando habéis preguntado algo sobre la relación entre la AF que hacíamos de niñas con la de ahora. Y luego me he dado cuenta, yo ahora, la AF que hago eso de que me gusta salir a caminar, me gusta salir en bici, viajar en bici, me doy cuenta de que está relacionado con el hecho de que a mi me gusta mucho estar en la naturaleza, me gustan las aves y soy aficionada, entonces yo esas actividades me doy cuenta de que me generan mucho placer porque cuando sales ya solo el paisaje, ir escuchando pajaritos o el ir en bicicleta es lo mismo, no estas como jo, como hueles el paisaje, como, osea son dos actividades que a mi me doy cuenta de que me permiten disfrutar de estar en el entorno, pero sin embargo no las veo muy relacionadas con las actividades que hacía de niña sino con cómo conforme me he ido haciendo mayor me he dado cuenta de que es lo que me gustaba y con eso pues disfruto.</p>	
			<p>P4: Sí que es cierto que ahora también el tema de la actividad física la pienso desde un punto de vista de que se que eso es salud, entonces hay una parte en la que digo que tengo que cuidar eso porque forma parte de mi salud aunque también me pueda dar mogollón de pereza y entonces, eso lo tengo ahora mismo como super presente. El hecho de hacer parte de actividad física que puedo hacer es porque lo... creo que es necesario, es una manera de cuidarme, pero en sí la actividad que puedo hacer ahora con la que hice yo de niña, pues no le veo mucha relación.</p>	
		Contextuales	<p>P2: Yo creo que en los pueblos no hay porque la ludoteca sale como un sitio para que se junten. Igual, yo aquí, por lo menos lo que percibo, por ejemplo, todos los niños que vienen pues van y pasan la mañana juntos, los padres pues que hagan lo que quieran de mientras, pero, no como lo dejo ahí para... Bueno que igual hay alguno que también diga lo dejo ahí para deshacerme de él.</p> <p>P1: Yo creo que éramos privilegiadas cuando nos dio el ayuntamiento la opción de la ludoteca no había en todos los pueblos de la rioja alavesa. Yo me sentía privilegiada de poder dejar al crío dos horas en la ludoteca y tener un espacio para, ¿sabes?. A mi me encantaba.</p> <p>P5: En invierno no hay, en verano sí.</p>	