

## Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### TRABAJO FIN DE MÁSTER

# **“Motivos y barreras hacia la práctica físico-deportiva en mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU”**

Irati Quintana Astola  
En Vitoria-Gasteiz, a 17 de Mayo de 2023

## “Motivos y barreras hacia la práctica físico-deportiva en mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU”

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

Presentado por Irati Quintana Astola

Tutor/a Dr./Dra. D./D<sup>a</sup> Inmaculada Martínez de Aldama

En Vitoria-Gasteiz, a 17 de Mayo de 2023

Firma de/de la alumno/a: Irati Quintana Astola

Fdo: D./D<sup>a</sup>



Vº.Bº. del Tutor/a: Inmaculada Martínez-Aldama Ortúzar

Fdo: Dr./Dra. D./D<sup>a</sup>



## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
2.1 INTRODUCCIÓN.....	6
2.2 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	7
2.3 HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN .....	11
2.4 MOTIVOS DE PRÁCTICA Y ABANDONO .....	14
2.5 FACTORES Y BARRERAS HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA .....	20
2.5.1 Factores.....	20
2.5.2 Barreras.....	25
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>27</b>
<b>4. MÉTODO .....</b>	<b>28</b>
4.1. PARTICIPANTES .....	28
4.2. INSTRUMENTO .....	28
4.3. PROCEDIMIENTO.....	30
4.4. ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	32
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>6. DISCUSIÓN .....</b>	<b>40</b>
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>8. LIMITACIONES Y POSIBLES LINEAS DE INVESTIGACION .....</b>	<b>44</b>
<b>9. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>45</b>
<b>10. ANEXOS.....</b>	<b>52</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. EVOLUCIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN HOMBRES Y MUJERES SEGÚN LA EDAD .....	19
FIGURA 2. EDAD DE LAS PARTICIPANTES .....	33
FIGURA 3. ESTUDIOS CURSADOS POR LAS MUJERES PARTICIPANTES .....	33
FIGURA 4. PROVINCIA DE RESIDENCIA DE LAS PARTICIPANTES .....	34
FIGURA 5. SITUACIÓN LABORAL DE LAS PARTICIPANTES .....	34
FIGURA 6. NIVEL DE INTERÉS POR EL DEPORTE DE LAS PARTICIPANTES .....	35
FIGURA 7. PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES DE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ...	35

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. RESULTADO REFERENTE A LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS MUJERES PRACTICANTES DE LOS GRADOS DE EDUCACIÓN Y DE CAFyD .....	37
TABLA 2. RESULTADO REFERENTE A LAS BARRERAS HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS MUJERES PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES .....	39

## 1.RESUMEN

### RESUMEN

El principal objetivo del presente estudio fue conocer el nivel de práctica, interés, motivos y barreras asociados a la actividad físico-deportiva en mujeres estudiantes de la facultad de Educación y Deporte en la universidad del País Vasco. Para la muestra se seleccionaron mujeres estudiantes de magisterio y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, a las cuales se les aplicó el cuestionario de percepción de motivos y barreras hacia la práctica físico-deportiva. Se realizó un análisis descriptivo y posteriormente una comparación de los motivos de práctica entre las mujeres de Educación y CAFyD, y de las barreras entre las mujeres practicantes y no practicantes. Los resultados muestran un mayor porcentaje de estudiantes activas frente a otras investigaciones. Se corrobora un mayor interés de práctica en las estudiantes de CAFyD frente a las de Educación, y en cuanto a barreras, la falta de tiempo cobra relevancia, mayoritariamente en las mujeres no practicantes.

**Palabras clave:** actividad físico-deportiva, mujeres universitarias, motivos de práctica, barreras

### ABSTRACT

The main objective of the present study was to find out the level of practice, interest, motives and barriers associated with physical-sporting activity in female students of the Faculty of Education and Sport at the University of the Basque Country. For the sample, female students of teaching and Physical Activity and Sport Sciences were selected and were administered the questionnaire on the perception of motives and barriers to physical activity and sport. A descriptive analysis was carried out and then a comparison was made of the motives for practicing between female students of Education and PASS, and of the barriers between practicing and non-practicing women. The results show a higher percentage of active students compared to other research. A greater interest in practice is corroborated in PASS students compared to Education students, and in terms of barriers, lack of time becomes relevant, mainly in the non-practicing women.

**Key words:** physical-sports activity, university women, reasons for practicing, barriers

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Introducción

El acceso a la práctica deportiva por parte de la mujer ha experimentado en los últimos 50 años una evidente evolución (Murcia et al., 2006). En la actualidad, la práctica de la actividad físico-deportiva en mujeres no ha parado de incrementarse y, además, la brecha en el interés deportivo entre mujeres y hombres se ha reducido significativamente (Noche y García, 2003).

Aunque los datos sean cada vez más positivos y a pesar de la incorporación progresiva de la mujer al deporte, queda un camino por recorrer de cara a mitigar la discriminación sufrida a lo largo de la historia (Ortín y Villegas, 2010). El reto de nuestra sociedad, por lo tanto, es facilitar el camino hacia la práctica, y con ello, identificar y eliminar las barreras que ésta impone.

Cabe destacar el interés por tema mostrado en la literatura científica, pudiendo encontrar diferentes investigaciones y estudios sobre la motivación de la mujer hacia el deporte, sobre el nivel de actividad de la misma y sobre los beneficios que estas prácticas físico-deportivas generan especialmente en este grupo de población (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022; Vázquez, 2016; Moreno et al., 2016; Hernández et al., 2014).

Sin embargo, y aunque en estos últimos años se hayan centrado los esfuerzos en conocer y analizar los motivos de práctica y abandono de la actividad física y el deporte en la población, son todavía escasos los estudios recogidos sobre el interés actual de la mujer hacia el deporte, o los motivos y barreras que llevan a la misma a su práctica o a su abandono (Pavón, 2008; Moreno et al., 2016; Kostiuk, 2016; Blanco et al., 2019). Más aún en la etapa de edad universitaria, donde el número de investigaciones y estudios realizados en ese grupo específico se reduce todavía más (Arzu et al., 2006; Castañeda y Campos, 2012; Cambronero et al., 2015; Cruz et al., 2017).

El objetivo del presente estudio es contribuir al avance en el conocimiento de los motivos y barreras de la práctica físico-deportiva entre mujeres, en concreto en edad universitaria. Este análisis servirá para elaborar programas de promoción de la actividad física y del deporte específicos para este sector de población.

## 2.2 Importancia y beneficios de la práctica de actividad física

La calidad de vida cambia en función de la manera en que la persona percibe el lugar que ocupa en su entorno cultural y en el sistema de valores en el que vive, en relación con su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, factores ambientales y sus creencias personales (OMS, 1998). Todos estos factores son trabajados y desarrollados mediante la actividad física y el deporte, que influyen sobre el bienestar mental y físico de las personas, y, por lo tanto, sobre su nivel de calidad de vida.

La práctica deportiva regular puede generar muchos beneficios en personas de cualquier franja de edad. Estos beneficios son abundantes, ya que abarcan un amplio espectro de mejoras físicas, psicológicas y sociales de cada persona, siendo así importante tanto a nivel terapéutico como preventivo (Mañas et al., 2019).

Para empezar, esta práctica regular puede ayudar a mejorar el estado y funcionamiento muscular y cardiorrespiratorio, a la vez que ayuda a mejorar la salud (Loprinzi et al., 2015). También, ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, e incluso a reducir ciertos tipos de cáncer, como pueden ser el cáncer de mama y de colon (OMS, 2020). Además, otros beneficios que aportan el deporte y ejercicio físico son las mejoras en el funcionamiento del sistema osteomuscular, aumentando así la flexibilidad, la disminución de niveles de colesterol y triglicéridos, y por último, la obesidad (Morilla, 2001).

A nivel psicológico, la práctica deportiva beneficia en factores importantes, como son aumentar la esperanza de vida y prevenir enfermedades degenerativas, mejorar la autoestima, o incluso proteger ante trastornos psicológicos como la ansiedad o depresión (Julve y Segovia, 2016). Junto a ello, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando y regulando también ciclos del sueño (Morilla, 2001). Además, a través del ejercicio se mejoran también factores como la memoria o la concentración (Julve y Segovia, 2016).

Por otro lado, el deporte tiene un gran poder socializador, ya que puede favorecer el aprendizaje de roles del individuo y de las reglas sociales, mejorar el autoconcepto, la solidaridad y el sentimiento de identidad. Además, los valores culturales trabajados mediante

el mismo se vuelven a encontrar en entornos de la vida como en el trabajo o relaciones familiares (Ramirez et al., 2004).

Establecer relaciones sociales y redes de apoyo son un rasgo muy característico de nuestra prosocialidad. Como seres humanos y sociales que somos, tenemos la necesidad de rodearnos de un ambiente positivo donde beneficiar nuestro estado emocional, donde desarrollemos nuestras habilidades sociales, y donde nos podamos sentir parte de un grupo igualitario. Diversos estudios evidencian que la práctica deportiva ayuda en esa integración y desarrollo psicosocial (Jodra et al., 2017).

Para desarrollar esa integración, la actividad físico-deportiva exige unas normas específicas que generalmente se instauran desde la infancia, y que ayudan a desarrollar la capacidad de adaptarse a una decisión, situación y respuesta, basándose en la integridad y convivencia entre iguales. Por otro lado, los conflictos que pueden aparecer por infracción a esas normas tienen un lado positivo, ya que ayudan a la búsqueda de alternativas, fortalecimiento de la personalidad y al posicionamiento social (Jodra, 2017).

Además del aspecto de la socialización, el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y en él existe un elemento clave para el desarrollo de los individuos (Teixeira y Kalinoski, 2003). A través de la actividad física y del deporte los valores más fáciles de alcanzar son la participación de todos los individuos, amistad, competitividad, trabajo en grupo, pertenencia a un grupo, expresión de opiniones y sentimientos, convivencia, compañerismo, justicia y cohesión de grupo (Gutierrez, 1995).

Otro de los valores que podemos mencionar es el concepto de igualdad de género, raza, diferencias sociales y/o diversidades funcionales, ya que se trabajan de forma directa en muchas prácticas deportivas (Soto, 2009). De este modo, en muchos grupos multiculturales, el deporte puede ser positivo a la hora de atender a la diversidad, y combatir prejuicios, estereotipos y discriminaciones, que hagan de ello una sociedad más cohesionada. Es decir, la práctica deportiva ayuda a crear una población con aptitudes y actitudes de carácter positivo, preparada para enfrentar los retos de la sociedad en la que vive, con el objetivo de transformar cualitativamente la misma (Mozo, 2003).



Por otra parte, la práctica deportiva también puede ser un medio para la educación ambiental de cada individuo. En este caso, aunque gran parte de la actividad físico-deportiva se realice en instalaciones convencionales, las actividades en el medio natural pueden mejorar la conciencia de la ciudadanía en relación a la precariedad del medio y de la necesidad de realizar un disfrute adecuado del entorno natural donde se realice la práctica teniendo como referencias los objetivos del desarrollo sostenible de la Agenda 2030 (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2015a).

Estos beneficios mencionados, generados por la actividad física y el deporte, son generalmente experimentados por toda la población que lo practica, si bien, existen en la literatura científica referencias a cómo dichos beneficios se manifiestan entre las mujeres, colectivo que sigue siendo afectado en mayor grado por la inactividad física (Pestana y Codina, 2012).

El desarrollo de buenas habilidades fundamentales y mantenimiento de una buena forma física mediante la actividad diaria contribuye a llevar una vida más saludable para muchas mujeres, facilitando así su salud física como mental (Bunker, 1998).

Para empezar, la actividad físico-deportiva puede ayudar a prevenir, contrarrestar y contener ciertas enfermedades comunes que la gran mayoría de este grupo poblacional tiende a sufrir a lo largo de su vida, como la artritis, diabetes tipo 2, osteoporosis, trastornos de la alimentación, enfermedades hepáticas o enfermedades algo menos comunes, pero no menos importantes como el cáncer de mama (Bauman et al., 2002).

En el caso de las más jóvenes, estas prácticas deportivas influyen de manera significativa tanto en esos procesos fisiológicos, como también en los psicológicos y sociales que ayudan en el crecimiento y desarrollo de las mismas. Especialmente, las capacidades de movimiento físico, el estado de salud, los valores, comportamientos éticos y la identidad personal son las dimensiones personales más beneficiadas en ellas (Bunker, 1998).

Según la literatura científica, sobre todo en esta etapa de juventud o adolescencia tardía de las mujeres, los beneficios son mayores, siendo la actividad física el principal escenario donde se proporcionan nuevas capacidades de resolución de problemas, aprendizaje de habilidades, y conciencia del éxito y del fracaso. Además, se considera como constante etapa

de formación de una personalidad estable que les ayudará con la prevención de desadaptación en la edad adulta (Cruz et al., 2017).

Por otra parte, el deporte ofrece un medio de empoderamiento, en el que se generan diferentes oportunidades para que las mujeres de cualquier rango de edad participen con total libertad (Saavedra y Martha, 2005).

La práctica de actividad físico-deportiva posibilita generar capacidades que son oportunidades para desafiarse a ellas mismas y trabajar en el desarrollo de conceptos como la autoestima y autoconcepto (Jafee y Wu, 1996) o sentimientos de viveza y de energía personal, que ayuda a relacionar la posesión de ánimo y entusiasmo (Molina et al., 2007).

Además, en mujeres con alto nivel de estudios como en la etapa de formación universitarias y/o profesional, la práctica deportiva les ayuda principalmente a reducir la ansiedad, a acabar con diferentes tipos de estrés y a moderar la depresión que sufren algunas de ellas durante este proceso (Singer, 1992). Y es que, la actividad física en particular afecta positivamente a la autoeficacia general de la mujer, al mismo que tiempo ejerce una influencia positiva en su rendimiento académico (Shoval et al., 2021).

Son cada vez más las mujeres jóvenes que son conscientes de que llevar a cabo un ejercicio regular en esta etapa es primordial para mantenerse en forma, aprender nuevas destrezas y para divertirse (Pavón y Moreno, 2008), y es por ello, que se considera de suma importancia el mantenimiento de esa práctica de actividad física (Carrasco et al., 2000).

Esa consciencia de las diferentes oportunidades y experiencias positivas que la práctica físico-deportiva puede aportar cada vez anima a más mujeres a empezar y mantener la práctica y desarrollo de la misma (Saavedra y Martha, 2005).

## 2.3 Hábitos de práctica de actividad física de la población

En la actualidad existe un alto nivel de interés de la población hacia el deporte, siendo actualmente la actividad humana preferida por las masas, impulsada por la nueva conciencia general respecto a la salud y el culto al cuerpo. Y es que, durante los últimos años, el hábito de práctica físico-deportiva de la población española ha aumentado y cambiado considerablemente (Palacios et al., 2012).

Atendiendo a la franja de edad de los y las niñas y jóvenes de entre 6 y 18 años, los niveles de práctica de actividad física siguen siendo limitados. Y es que, solamente el 48% de las personas comprendidas en esta franja de edad hace a diario la actividad física mínima recomendada. Además, el 49% de chicas y el 37% de chicos no practican ningún tipo de deporte o actividad durante su tiempo de ocio, y casi la mitad de los y las niñas pasan más de dos horas diarias en actividades sedentarias (Román et al., 2008).

Entre la juventud de entre 14 y 18 años, casi la mitad de la población es inactiva. Este nivel de inactividad va incrementando con el grupo de edad, siendo la etapa de 18 a 25 años, es decir la etapa universitaria, el rango donde empieza ese declive (Cambronero et al., 2015). En valores absolutos, sólo un 66% de la juventud de esa edad practica algún deporte o actividad física, cifra que se reduce al 33,5 % en los jóvenes que tienen entre 25 y 29 años (Nuviala, 2005).

En el caso de la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV) el porcentaje de inactividad es menor en la población mayor de quince años, siendo el 64,3% el porcentaje de personas que ha practicado deporte en el último año, periódica u ocasionalmente. Asimismo, el 27,7% lo practica diariamente y el 95,3% al menos una vez a la semana. Cabe destacar que en Álava se evidencia un mayor porcentaje de personas que practican deporte diariamente, siendo un 32,2% entre los alaveses (Gobierno Vasco, 2022).

Este grupo poblacional ya en la edad adulta presenta una media superior a las recomendaciones generales de práctica de actividad física. Sin embargo, examinando los datos de cerca, se comprueba que el 45,6 % de los adultos varones y el 27,5% de las mujeres no cumplen las recomendaciones mínimas de 150 minutos semanales de práctica de actividad física moderada (Ruiz et al., 2015).

En esta etapa de edad adulta, solamente 3 de cada 10 personas cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Más de la mitad de las personas pertenecientes a este grupo son sedentarias, y entre las que se consideran activas, solo el 20,7% realizan un nivel de actividad física vigorosa (Ruiz-Juan et al., 2012).

En cuanto a las personas mayores de 60-65 años, el número de practicantes de algún tipo de actividad físico-deportiva ha ido creciendo sensiblemente, teniendo un incremento significativo en la última década (Moreno et al., 2016).

Desde el año 2000 el número de personas de tercera edad practicantes de alguna actividad física o deporte ha aumentado. En el año 2000, solamente el 13,71% de los hombres y el 11,68% de las mujeres de esta edad realizaban alguna práctica deportiva. En cambio, en el año 2010, este número incrementó a un 23,33% en hombres y a un 26,25% en mujeres y ha seguido aumentando hasta día de hoy (Palacios et al., 2012).

En todas las etapas de edad se puede comprobar una diferencia entre los hábitos de práctica de las mujeres y de los hombres (Ruiz-Juan et al., 2012). Y es que, aunque cada vez sean más las mujeres que practican algún tipo de deporte o actividad física, la proporción de las que participan en actividades deportivas es significativamente inferior a la de los hombres, siendo igual de significativa en casi todos los grupos de edad (Palacios et al., 2012). En la CAPV, esta brecha deportiva es significativa, siendo un 58,1% las mujeres que han practicado deporte este último año frente al 71% de los hombres (Gobierno vasco, 2022).

En el caso de las niñas y adolescentes de entre 9 y 17 años el 73,3% no llegan a cumplir las recomendaciones mínimas recomendadas, siendo éste un porcentaje muy elevado. En las siguientes etapas, como en la universitaria (de 16 a 25 años), solamente el 41,8% de las mujeres practican actividad física con regularidad (CSD, 2020). Este porcentaje es muy similar en la edad adulta, siendo un 74% las mujeres que no llegan tampoco a los mínimos de práctica recomendada (Ruiz, 2015).

En el caso de la CAPV, el nivel de actividad es mayor en las mujeres, sobre todo en edades más jóvenes, siendo un 80-87% el número de mujeres de entre 15 y 34 años que han practicado deporte el último año. Desde los 35 hasta los 54 años esta tendencia baja linealmente

hasta el 72,9% siendo un porcentaje todavía bastante elevado. A partir de los 55 años, la practica activa va disminuyendo hasta llegar al 41,2% en las mujeres de más de 64 años (Gobierno Vasco, 2022).

En cuanto a esos hábitos de práctica deportiva, se pone de manifiesto que a la diversidad en la práctica de actividades físico-deportivas hay que sumar la preferencia por actividades más cooperativas que individualistas, como la expresión dramática, ejercicios por parejas, o estiramientos (Pavón y Moreno, 2008). Además, las mujeres realizan más demanda de práctica de actividades físico-deportivas en la naturaleza que en centros o instalaciones cerradas (Ruiz et al., 2001).

## 2.4 Motivos de práctica y abandono

Existe diversa información en la literatura científica sobre la comprensión de diferentes motivos de práctica de actividad física o participación en el deporte, ya que se ha convertido en un tema destacado y determinante del compromiso hacia el deporte por parte de la comunidad científica (Cambroner et al., 2015). Estos motivos pueden ser relevantes para comprender por qué las personas mantienen una alta adherencia a la práctica físico-deportiva, mientras que otros no practican o la abandonan al poco de iniciarla (Jiménez-Torres, 2012).

Cada vez la sociedad es más consciente de que una práctica regular de actividad física y deporte es una parte primordial de un estilo de vida saludable. De todos modos, este no es el único motivo por lo que las personas eligen practicar deporte o hacer ejercicio físico (Cambroner et al., 2015). Las personas tienen motivos polifacéticos para realizar actividad físico-deportiva, pudiendo tipificarse éstos en motivos extrínsecos e intrínsecos respectivamente, que van, entre otras, desde la gestión de salud hasta el desarrollo de habilidades y reconocimiento social (Ley, 2020).

Estos motivos pueden diferenciarse según sus objetivos, siendo más intrínsecos o extrínsecos. Por un lado, los contenidos de objetivos intrínsecos se relacionan con las necesidades psicológicas básicas como la gestión de salud, desarrollo de habilidades, afiliación social y desafíos. En cambio, los objetivos extrínsecos, se relacionan más bien con necesidades sustitutivas y con orientación al exterior como la apariencia, reconocimiento social e imagen (Ley, 2020).

Los practicantes que mantienen una regularidad en la práctica físico-deportiva buscarán predominantemente contenidos de objetivos intrínsecos, ya que estos se relacionan más con el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas (Ingledeew, 2009). Además, los motivos se pueden clasificar también dependiendo de la recompensa esperada. Es decir, si la acción del deporte o actividad en sí misma es gratificante por sus objetivos, afectos positivos, experimentación de flujos o desafíos; o si el resultado de la participación del mismo es gratificante por objetivos instrumentales relacionados con el resultado (Ley, 2020).

De acuerdo con la teoría de autodeterminación, las personas están intrínsecamente motivadas cuando participan en alguna actividad físico-deportiva por la satisfacción inherente

de la actividad, y están extrínsecamente motivados por los resultados que obtienen, ya sea por recompensas o evitación de castigos (Inglew y Markland, 2008).

Dentro de esa motivación extrínseca, hay un continuo de regulaciones de comportamiento, que refleja el sentido de identidad del individuo. Estas regulaciones pueden ser *externas*, en las que el comportamiento está controlado por contingencias externas (“hago ejercicio porque me dicen que debería hacerlo”); *introyectada*, en las que las contingencias externas se han interiorizado afectando a su autoestima y culpabilidad (“me siento culpable cuando no hago ejercicio”); *identificadas*, cuando el comportamiento es valorado por la persona (“valoro los beneficios del ejercicio”); o *integradas*, cuando el comportamiento es totalmente congruente con los otros valores del individuo (Inglew, 2009).

Por otra parte, los motivos del ejercicio se han relacionado con el tipo, la extensión y la etapa de la participación del ejercicio (Inglew y Markland, 2008). Es decir, los practicantes de deportes de equipo parecen dar más importancia a los motivos sociales y de afiliación y los practicantes de deportes individuales a los motivos relacionados con la competición, rendimiento y desafíos. El resto de deportistas valoran más los motivos relacionados con la salud, apariencia y forma física (Ley, 2020).

En los últimos años, un nuevo movimiento llamado *flow* (flujo) o experiencia óptima, interesado en estudiar las fortalezas y aspectos positivos de las personas en diferentes situaciones, ha ido avanzando con fuerza. Este término se utiliza para referirse a un estado mental óptimo de la persona, estando profundamente involucrado, motivado y experimentando un alto nivel de gozo en la actividad que realiza. Por ello, son diversos estudios los que demuestran que la práctica de una actividad física o deportiva está asociada a experiencias profundas y de experimentación de flujo (Jiménez-Torres, 2012).

Estos motivos, elecciones y comportamientos hacia la práctica físico-deportiva de las personas mencionados anteriormente varían según la etapa de edad y sexo, siendo factores muy variables entre ellos (Ley, 2020).

Para empezar, en edades tempranas el principal motivo de práctica físico-deportiva es la diversión, reconocida como factor clave para el comportamiento motivacional y la

participación de la misma. En esta etapa de edad los factores intrínsecos como la mejora de habilidades, el entusiasmo y motivación por el deporte y factores sociales son los más destacados, seguidos de factores extrínsecos relacionados con los resultados como ganar el juego (McCarthy et al., 2008).

Por otro lado, los y las jóvenes, sobre todo en edad universitaria, son conscientes de los beneficios que tienen las actividades físicas de forma regular para llevar un estilo de vida saludable y activo (Pavón y Moreno, 2008), pero no sólo es ese factor el que los anima a la práctica deportiva. En esta etapa las principales razones por las que estas/os jóvenes practican algún tipo de actividad físico-deportiva son mantenerse en forma, salud y satisfacción personal, además de otros factores como el mantenimiento de la línea, pasatiempo, evasión, estética y diversión (Castañeda y Campos, 2012).

Este último concepto de diversión es muy frecuentado en los motivos de la práctica físico-deportiva de los adolescentes, afirmando ser mucho más felices cuando hacen deporte o realizan un tipo de ocio activo que cuando participan en otras actividades más sedentarias o de ocio pasivo, como ver la televisión o jugar a videojuegos (Jiménez-Torres, 2012).

Durante esta etapa, mantenerse en forma, divertirse, mantener el peso corporal y establecer relaciones interpersonales son los motivos de práctica más frecuentados por las mujeres. Y es que, según la literatura científica, los varones de esta edad se envuelven más en la competición y relaciones sociales, mientras que las mujeres se centran más en la forma física, salud e imagen corporal (Pavón et al., 2003).

En la edad adulta, en la práctica deportiva es necesaria una motivación constante para que las personas deportistas adultas y personas mayores se interesen en los entrenamientos, y junto a ello, para adquirir y mantener los beneficios físicos y psicológicos que dicha práctica conlleva (Reynaga et al., 2017). En esta etapa de edad, algunos de los principales motivos para la práctica físico-deportiva son el gusto por superarse, así como el deseo de relacionarse y conocer gente (Pavón y Moreno, 2008).

En el caso de la CAPV entre la población activa, el 30,7% lleva a cabo su práctica por motivos de salud o prescripción médica, junto con el 22,4% que lo hace por estar en forma y junto con el 22,6% que lo hace porque les gusta el deporte. Estos motivos también varían según



la edad, siendo en la juventud de 15 a 24 años el gusto por el deporte el principal motivo, y a partir de los 35 años el motivo de mejora de salud. Estos motivos de práctica también son diferentes según el sexo, siendo ejemplo un 35,1% las mujeres que optan por hacer deporte por motivos de salud frente al 26,7% en los hombres, y un 26,7% los hombres que lo practican por gusto de hacer deporte o motivación lúdica, frente al 17,9% de las mujeres (Gobierno vasco, 2022).

En el grupo poblacional específico de mujeres, son muchas las razones o motivos por las que cada una de ellas decide iniciar o mantener la práctica deportiva. En este caso, el motivo más repetido se basa en mantenerse saludable y mejorar la forma física, seguida de la pérdida de peso y desarrollo de habilidades (Eyler et al., 2002), mostrando una grave preocupación por la estética e imagen corporal, fruto de la presión social a la que se expone la mujer en la sociedad (Marcos-Pardo et al., 2016).

Esa presión social se acompaña por el factor mediático de redes sociales y televisión (películas, revistas, noticias), siendo otro de los caminos que dirigen a la mujer hacia la actividad física y el deporte, y por el mensaje que transmite de la importancia de la actividad física. Aun así, aunque el objetivo del mismo sea positivo, el gran enfoque se dirige hacia el peso y aspecto físico ideal que consigue la mujer mediante esa actividad, imponiendo una vez más los cánones de belleza femenina (Bathnagar et al., 2021).

Por otro lado, otro de los factores al que se refiere la literatura científica como motivo para acercar a las mujeres a la práctica físico-deportiva es la importancia del tiempo dedicado para ellas, siendo este tiempo un descanso personal para hacer algo por y para ellas mismas, con el fin de desconectar de las rutinas, liberar estrés y darse un autocuidado personal (Bathnagar et al., 2021).

Ese tiempo de práctica, a la vez, es tiempo para trabajar desafíos personales de cada una de las mujeres. Y es que, el deporte puede proporcionar un reto que las mujeres pueden superar con práctica y esfuerzo, lo que les brinda un sentimiento de logro, satisfacción y superación personal (Hulteen et al., 2017).

Junto a ello, la afiliación, reconocimiento e interacción social son otras razones que contribuyen a acercar a la mujer a la participación físico-deportiva, ofreciendo oportunidades de interacción con otras mujeres y por lo tanto nuevas comunicaciones y relaciones con las mismas, creando un sentido de pertenencia al grupo y desarrollo de sentimiento de comunidad (Marcos-Pardo et al., 2016).

De todos modos, investigaciones recientes siguen constatando que las mujeres actualmente realizan menos actividades físico-deportivas que los hombres por diversos factores, que en muchos casos contribuyen a tomar la decisión de abandonar dichas prácticas (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022).

En este sentido, el abandono deportivo es objeto de análisis por la comunidad científica, ya que gran parte de la población opta por abandonar la práctica en algún momento de su vida, acabando así con su hábito de práctica de actividad físico-deportiva.

El concepto **abandono** se ha abordado desde diferentes perspectivas, manteniéndose hoy en día en busca de su significado oficial (Folgar et al., 2013). El abandono y la motivación son dos conceptos que están muy enlazados, ya que normalmente la falta de motivación es consecuencia del abandono en el mundo deportivo. Este abandono deportivo se puede definir en situaciones en las que los sujetos acaban con su compromiso explícito de una especialidad deportiva concreta (Folgar et al., 2019). Este abandono puede ser temporal, o puede ser debido a un cambio de una actividad física a otra (Cervelló, 1996).

En la actualidad, el número de jóvenes que abandonan la práctica deportiva por completo es del 24% en la etapa de los 16 a los 18 años (Bodson, 1997), convirtiendo el abandono deportivo, ya sea temporal o definitivo, en uno de los problemas más frecuentes en esta franja de edad (Durand, 1998).

Entre estos jóvenes, hay una gran variedad de motivos de abandono, destacando la falta de tiempo o las exigencias del estudio. De hecho, este es el principal factor de abandono entre los jóvenes de entre 17 y 23 años que se encuentran en etapa universitaria (Nuviala, 2005).

Por otro lado, en la etapa adulta, los niveles de abandono de la práctica deportiva aumentan considerablemente, pudiéndose observar diferencias significativas, sobre todo en los diferentes niveles entre hombres y mujeres (Alarcón, 2008). En este caso, en las jóvenes de entre 16 y 30 años el abandono es casi el doble que en los varones de la misma edad. En cambio, entre los 46 y 60 años destaca el descenso de la tasa de este abandono en las mujeres, y a partir de los 60, el porcentaje de abandono disminuye en ambos sexos (Ruiz-Juan et al., 2012; Figura 1).

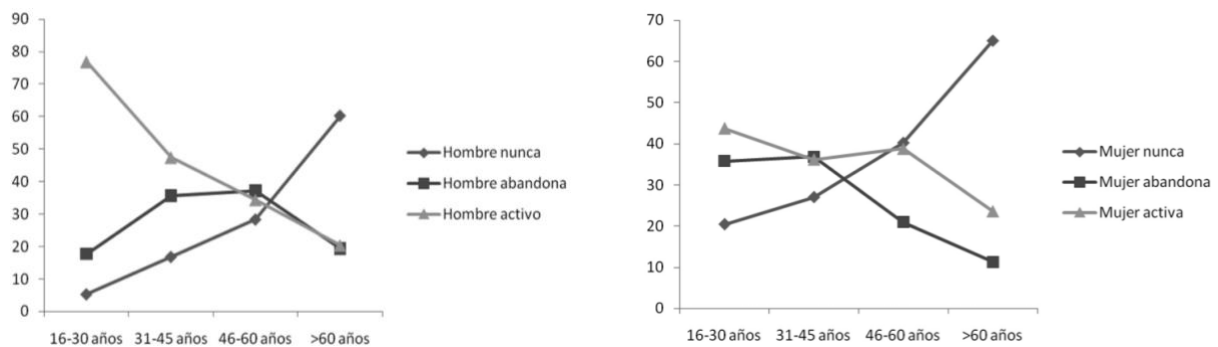


Figura 1. Evolución de los comportamientos de actividad física en hombres y mujeres según la edad

Por todos estos factores mencionados, a día de hoy es abundante la literatura científica que analiza los posibles motivos y barreras que influyen en la práctica y abandono de la práctica deportiva. Y es que, las razones que llevan a las personas a hacer ejercicio o abandonarlo poseen un carácter dinámico, y pocas veces se explicitan en un solo motivo.

## 2.5 Factores y barreras hacia la práctica físico-deportiva

Para fomentar la participación y superar los desafíos que limitan la práctica físico-deportiva, es preciso conocer cuáles son los factores y barreras que se encuentran las personas a la hora de acceder a la práctica físico-deportiva. Los factores y barreras hacia la práctica deportiva son dos conceptos relacionados pero distintos al mismo tiempo, siendo los factores referentes a elementos o condiciones que tienen un impacto desfavorable en la participación deportiva o que dificultan la adhesión a un estilo de vida activo (Pedersen et al., 2021), mientras que las barreras son obstáculos que impiden o dificultan la participación en actividades físicas y deportivas (Piedra, 2019).

### 2.5.1 Factores

Existe abundante literatura donde se han identificado correlaciones significativas entre la motivación, motivos y barreras, y la participación de actividad física y el deporte (Pedersen et al., 2021). De esta forma, es pertinente analizar la información disponible con el objetivo de proporcionar una revisión de cómo ciertos factores relacionados con la actividad física y el deporte difieren entre personas de distintos entornos sociales y diferentes grupos de edad (Pedersen et al., 2021).

En relación al objetivo del presente estudio, podemos afirmar que hoy en día se encuentran numerosos estudios enfocados a la perspectiva de género en el contexto deportivo. La sociología del deporte, en este caso, tiene la posibilidad de estudiar, discriminar y analizar las barreras que han sufrido y actualmente sufren las mujeres en el deporte (Piedra, 2019). En los últimos años, esta perspectiva de género ha ido teniendo cada vez más valor e importancia en los estudios referidos al deporte femenino.

En el deporte existe un interés constante para poder analizar y superar ciertas barreras que surgen en el desarrollo de igualdad de oportunidades para acceder a la práctica deportiva, de los que se concluye que son las mujeres quienes sufren más presión y factores negativos en su desarrollo (Piedra, 2019). Además, la igualdad de oportunidades de la participación de este colectivo ha sido escasa en todo el mundo, y solo una pequeña parte de la población ha tenido o tiene actualmente acceso a ello.

Ciertos factores han limitado e influido en esta participación de la mujer hasta el momento. Estos factores se clasifican en: biológicos, psicológicos y sociales (Gallo, 2000).

Son muchas las diferencias que afectan a la respuesta del ejercicio físico (y por ende al rendimiento deportivo) en cuanto a las **características biológicas y fisiológicas** de los hombres y de las mujeres. El factor biológico, en especial, tiene una importante influencia en las adaptaciones y trabajo del cuerpo en la mujer (Gallo, 2000).

Estos factores biológicos se pueden clasificar en 5 tipos: (1) diferencias morfológicas, de ritmo de crecimiento y de maduración, (2) maternidad, (3) diferencias de rendimiento físico y funcional, (4) respuesta orgánica al ejercicio físico intenso y (5) concepto diferente el cuerpo (Alfaro, 2008). Estos factores, sobre todo, afectan al rendimiento y a los patrones de ejercicio físico en las mujeres jóvenes (París, 2000).

Por otro lado, existen otros tres condicionantes en el cuerpo femenino que influyen en la práctica deportiva, que son la pubertad, el ciclo menstrual y el embarazo (París, 2000). Las alteraciones en el rendimiento físico y deportivo dependen de la edad en la que comienza esa fase de principio de pubertad (en mujeres mucho más temprana que los hombres), los tiempos del proceso de menstruación (en las diferentes fases de la menstruación el rendimiento varía) y la situación de cada embarazo (postparto y lactancia).

En cuanto al **factor psicológico**, las diferencias personales e individuales se manifiestan de manera diferente, específica y diferenciada, incluso cuando cada individuo actúa o reacciona con estabilidad, consistencia y regularidad. Por ello, el deporte y la actividad física son contextos interesantes de analizar, ante su variabilidad y búsqueda de las personas practicantes por adaptarse ante situaciones y objetivos constantemente cambiantes.

Para la persona, la práctica físico-deportiva es una actividad adaptativa de constancia, de superación de objetivos y de esfuerzo. Con ello, diferentes aportaciones científicas ofrecen términos como *resistencia*, *toma de decisiones*, *compromiso*, *autoconfianza*, *persistencia* o *positivismo*, para ayudar a entender el efecto psicológico individual que puede llevar la práctica físico-deportiva (Hernández et al., 2014).

La relación entre motivación en el deporte y creencias individuales de habilidad afecta en elementos psicológicos como la autoconfianza, autodescubrimiento, éxito y en el manejo emocional de diferentes situaciones. Esta confianza y motivación está influida por cómo perciben los demás las capacidades y habilidades de cada uno, y cómo actúan frente a cada caso. Es por ello, que la motivación positiva es un mecanismo psicológico esencial para lograr el compromiso y la adherencia hacia el deporte (Murcia et al., 2007).

En otras etapas de edad, estas diferencias de género influyen al mismo tiempo en la motivación deportiva. En gran parte son los hombres los que tienen una motivación intrínseca, basada en necesidades de logro, mientras que las mujeres tienen una motivación más extrínseca, relacionada con el atractivo físico y la apariencia (Kovács et al., 2022). En muchos casos, esta motivación extrínseca está relacionada e influida por **factores sociales**, donde los conceptos de belleza y atractivo están asociados al éxito personal, profesional y social, sobre todo en las mujeres.

En ciertas modalidades y ámbitos deportivos la incorporación de la mujer ha sido progresiva pero muy lenta debido a las adaptaciones de su rol y entorno social. La literatura recoge como factores y barreras (internas y externas) la tradición cultural de muchas modalidades del deporte, siendo la mayoría eminentemente masculinas (Folgar et al., 2019).

Es necesario recordar que el deporte moderno surgió como una práctica de clase en un contexto de dominio masculino. La relación de mujer y actividad física y del deporte ha estado mediatizada por las concepciones biológicas sobre el cuerpo femenino, su inferioridad respecto a los factores biológicos de los hombres, y por la idea de protegerlo para llevar a buen puerto su supuesto fin biológico, la maternidad (Soto, 2009).

Además, cabe destacar otros factores sociales importantes que influyen en la práctica deportiva, como son la familia, la escuela, los grupos de iguales y los medios de comunicación (Vázquez, 2016).

En edad temprana, las personas se encuentran influenciadas hacia la práctica físico-deportiva por sus progenitores, pero dicha incidencia disminuye durante el proceso de adolescencia. Un ambiente y apoyo familiar positivo y ligado a la práctica deportiva es el factor

determinante que influye notablemente en que el o la joven permanezca en el medio competitivo durante más tiempo (Velasquez, 2011).

Este **núcleo familiar** influye directamente sobre la práctica de actividades físicas y deportes en niños y niñas son los estereotipos marcados por cada familia hacia esas prácticas deportivas. En muchos casos, son los padres y madres quienes toman la decisión de elegir una determinada disciplina deportiva, dependiendo de sus ideales y estereotipos masculinizados ligados a cada deporte, que serán transmitidos de forma directa o indirecta a los niños y niñas durante su proceso de aprendizaje en la familia (Valdemorosos-San-Emeterio et al., 2014).

Por otra parte, en otro de los factores como es **la escuela**, la enseñanza obligatoria puede ayudar al desarrollo de estilos de vida y hábitos saludables mediante la enseñanza de diferentes prácticas, costumbres y actitudes. Además, la escuela se caracteriza por llegar a poder ser un lugar ideal donde promover actividades saludables e inclusivas, y ofrecer la posibilidad de practicar alguna actividad física o deporte. Para ello, es imprescindible adoptar ciertas estrategias a la hora de programar actividades en el tiempo lectivo, de recreo y actividades extraescolares, y tener un equipo de profesorado de educación física competente y dispuesto a ayudar con el desarrollo de hábitos activos que repercutan en los beneficios hacia la salud e inclusión de los más jóvenes (Baena et al., 2010).

Existen muchos casos de desmotivación y falta de interés entre las niñas y jóvenes en la enseñanza de la educación física. Esto viene influenciado por las diferencias de estereotipos formados dentro de la escuela y en la misma asignatura, que terminan afectando también en el grado de participación de este grupo en ciertas actividades físicas (Folgar et al., 2013).

**El grupo de iguales** es un grupo de referencia que toma gran importancia en la fase de la adolescencia. A esta edad el tiempo con los iguales compartiendo intimidad y entretenimiento es mucho, por lo que la influencia que puede tener este entorno en la participación deportiva es importante. Normalmente, el grupo de iguales de un o una adolescente comparte misma edad, sexo, características personales, etc., por lo que hace que el sujeto se sienta muy cercano y agrupado (Carratalá et al., 1998).

Por ello, este grupo actuará como importante modelo respecto a la participación físico-deportiva y a la motivación del individuo. Además, la mayoría de estas actividades que se realizan en estos grupos proporcionan la oportunidad de tomar diferentes roles y aprender de ellos, hacer y mantener amigos, e incluso motivar a realizar otras prácticas deportivas.

En cambio, puede darse el caso en el que en ese grupo de iguales la consideración social que tiene la práctica deportiva sea poco femenina, que se le dé mucha importancia a la imagen corporal o a otras actividades sociales más asociadas a cada rol de género. Esto, en muchas ocasiones, hace que las mujeres dejen de practicar determinados deportes porque temen desarrollar mucha musculatura o verse masculinizadas con la equipación (Carratalá, 1998).

Por último, a los factores analizados cabe unir los **medios de comunicación**. Y es que, hoy en día, estos medios son el camino más importante y viable hacia la transmisión y creación de información de nuestra sociedad moderna. Estos medios son construcciones sociales, lo que significa que son creados y controlados por personas con su propia ideología, experiencias y mundo social. Por ello, esta información proporcionada por los medios refleja diferentes versiones de la realidad basadas en ideologías dominantes e intereses que promueven aquellos con poder (Coakley, 2003).

Muchas representaciones en los diferentes medios de comunicación hacen reforzar ciertas actitudes estereotipadas mediante información e imágenes repletas de prejuicios y estereotipos sociales (Sagarzazu y Lallana, 2012). Las mujeres, siendo una gran parte de la población, se ven a diario a sí mismas determinadas en gran medida por esas representaciones y estereotipos de género en los medios de comunicación.

Por otro lado, diferentes estudios demuestran que el deporte femenino tiene una menor cobertura que el deporte masculino en los medios de comunicación. Esto provoca que los chicos jóvenes se identifiquen mucho más con los modelos sociales deportistas que las chicas jóvenes (Álvarez, 1992). Esta infrarrepresentación no solo influye en la creación de modelos femeninos, si no que afecta en el reconocimiento de éxitos, en el tratamiento de información y en el interés de la gente hacia el deporte femenino. En consecuencia, surge una falta de referentes hacia niñas y jóvenes hacia la práctica deportiva (Sagarzazu y Lallana, 2012).



### 2.5.2 Barreras

Los estudios de género y de detección de los factores que inciden en las diferencias individuales y grupales que se reflejan entre hombres y mujeres en relación a la práctica físico-deportivas, han ido aportando suficiente información para identificar también las barreras que han establecido las actuales desigualdades hacia las mujeres.

Esas barreras se pueden clasificar en seis grupos principales: (1) factores limitantes, (2) baja conciencia de actividad física, (3) limitaciones de tiempo, (4) poco apoyo social, (5) normas sociales y de género, y (6) poco acceso a oportunidades. Además, en la literatura, factores como la competición o discapacidad están también considerados como barreras hacia la práctica deportiva (Abdelghaffar et al., 2019).

En edad universitaria, ciertas **obligaciones y limitaciones de tiempo** son obstáculos importantes para la participación de las mujeres en el deporte. En este caso, la falta de tiempo debido a clases particulares y/o trabajos extracurriculares y por la gran prioridad que tienen las mujeres hacia estos estudios, influye en la baja práctica deportiva y de actividad física en esta etapa (Abdelghaffar et al., 2019). Además, en muchos casos, ciertas circunstancias económicas particulares y sistemas sociales de división sexual del trabajo hacen que, en muchos casos, las mujeres y niñas tengan que dedicar mucho tiempo y energía a labores, tareas de casa y cuidados de familiares, lo que influye en que dispongan poco tiempo libre (Saavedra y Martha, 2005).

Por otra parte, otra de las barreras más comunes a esta edad es pertenecer a un **entorno social** poco propicio. Tener un círculo social físicamente inactivo o con otros intereses negativos (como por ejemplo consumo de drogas) puede alejar a las mujeres de la actividad física. Por lo tanto, un apoyo social positivo es primordial en estas edades para tener una motivación por la práctica físico-deportiva (Abdelghaffar et al., 2019).

Otro tipo de barrera que pueden encontrar las mujeres depende de su **situación socioeconómica y clase social** (Arzu, 2006). Y es que, una situación socioeconómica baja se ha asociado con un bajo nivel de práctica de actividad física (Kimm et al., 2006). Aunque algunas de las actividades que se ofertan en las ciudades son de poco coste económico, son muchas las actividades cuyo coste es muy elevado, y por lo tanto son inalcanzables para muchas mujeres de clase social baja o de escasos recursos.

Otro ejemplo de factor limitante que pueden tener las mujeres es encontrar un espacio seguro y agradable en el que poder desarrollar la práctica deportiva. Hoy en día, el 45% de los ciudadanos desarrollan sus actividades deportivas en espacios abiertos públicos: el parque, campo, mar, pantano, montaña, etc., pero son en gran mayoría las mujeres las que prefieren y optan por hacer deporte o practicar actividad física en algún espacio cerrado o alguna entidad deportiva, ya que se sienten más acogidas y seguras.

Este factor está relacionado también con las **normas sociales de género**, las cuales hacen que las mujeres todavía tengan un obstáculo más para la práctica. Y es que, a medida que una niña crece en la sociedad, se desarrolla a través de las limitaciones que la cultura ha diseñado para ella (Minichino, 2009).

En gran medida, la no práctica de actividad física de la mujer está influenciada por los estereotipos de género de la sociedad y la enseñanza, que generan diferencia de intereses y de motivaciones, y que influyen al mismo tiempo en ciertas modalidades deportivas, considerándose como “no profesionales” (Folgar et al., 2019). Como ejemplo, uno de los estereotipos más marcados es el rol de “cuidadora” y “responsable” de los hijos y del hogar, que deriva a la falta de tiempo para dedicar a la práctica deportiva (Alarcón, 2008).

En muchas ocasiones, las mujeres optan por espacios seguros o directamente por la no práctica ya que les da vergüenza que otras personas les vean hacer deporte o actividad física, o incluso por miedo a practicarlo en espacios donde puedan ser observadas, criticadas o que se pueda dar el caso de que sean perjudicadas.

Todas estas barreras mencionadas anteriormente aparecen en mayor ocasión en ciertas etapas de la vida. La etapa universitaria, en gran parte, comprende una franja temporal en la que más barreras y obstáculos empiezan a encontrar las mujeres hacia la práctica físico-deportiva (Cruz et al., 2017).

En este caso, los factores más recurrentes representados por las mujeres de esta etapa universitaria para la no práctica son “no tener tiempo”, “estar muy cansada” y “no tener interés en el deporte”. Además, se destacan otros factores como la falta de motivación y confianza (Arzu, 2006; Cambroner et al., 2015; Abdelghaffar et al., 2019).

### 3. OBJETIVOS

- Objetivos generales:

-Identificar los diferentes motivos de práctica deportiva de las mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte.

-Conocer y analizar los factores y barreras que impiden y/o influyen en la práctica deportiva de las mujeres universitarias de la facultad de Educación y Deporte.

- Objetivos específicos:

-Conocer el número de mujeres estudiantes de la UPV-EHU de la facultad de Educación y Deporte que a día de hoy practican algún tipo de actividad físico-deportiva.

-Analizar la diferencia de motivos de práctica de alguna actividad físico-deportiva entre las mujeres practicantes de los grados de Educación y de Ciencias de la Actividad y del Deporte.

-Identificar y comparar entre las mujeres practicantes y las no practicantes las barreras que tienen o han podido tener para la realización o iniciación de alguna práctica físico-deportiva.

## 4. MÉTODO

### 4.1. Participantes

La muestra de este estudio está constituida por 836 mujeres estudiantes de 1º a 4º curso de los grados de magisterio (Educación Primaria y Educación Infantil) y de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco de Vitoria-Gasteiz. Se han considerado alumnas todas las mujeres matriculadas en el curso escolar 2022-23. Del total de las 836 mujeres, 676 mujeres están matriculadas en los grados de magisterio y 160 en el grado de CAFyD.

Antes de administrar el cuestionario se realizó un cálculo en relación al tamaño y características necesarias para obtener una muestra significativa. Teniendo en cuenta que el número de alumnas era de 836 mujeres, se determinó necesario en torno a 263 respuestas en función del error muestral estimado del 5% respectivamente. Tras llevar a cabo el periodo de recogida de datos a través del cuestionario, se han obtenido un total de 250 respuestas de las 836 alumnas representando así un error muestral del 5,19%. De esas 250 respuestas, 188 de ellas son alumnas de magisterio y 62 de CAFyD ( $n=250$ ,  $20.9 \pm 2.3$  años).

<b>Participantes</b>	<b>n</b>
Muestra total	836
Grado magisterio	676
Grado CAFyD	160
Muestra obtenida	250
Grado magisterio	188
Grado CAFyD	62

### 4.2. Instrumento

La herramienta a utilizar para recopilar la información es un cuestionario previamente validado y llevado a cabo en otros estudios e investigaciones (Avalos et al., 2021; Juanbeltz et

al., 2021). Se compone por 61 ítems cuyos objetivos son analizar los intereses por el deporte y la actividad física, saber el número de mujeres practicantes de alguna actividad físico-deportiva, y por último, conocer las barreras que han podido afectar en dicha práctica (Anexo 1).

Este proyecto fue aprobado por el Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la Universidad del País Vasco (código M10\_2022\_431) (Anexo 2) y siguió los requisitos establecidos en la declaración de Helsinki (2013). Para la realización de este instrumento en el proyecto se consideró como único riesgo o molestia para las participantes el uso de su tiempo y posible intromisión a la intimidad.

Se informó a las participantes del objetivo del estudio y de la importancia de su implicación en el mismo mediante una introducción al inicio del cuestionario. Además, se indicó en el mismo, el tiempo para realizar dicho cuestionario (10 minutos aproximadamente) y la posibilidad de poder abandonar en cualquier momento.

En cuanto al contenido del cuestionario, este se divide en 4 grandes bloques muy diferenciados. El cuestionario contiene preguntas de una única selección, respuesta corta y de valoración mediante una escala de tipo Likert (0=nada, 4=mucho).

La primera sección hace referencia a los datos personales y generales de la encuestada (nº 1-5). En ella se solicitan los datos demográficos como la edad, estudios, situación laboral, lugar de residencia y convivencia familiar. Seguidamente, en la sección 2, se presentan dos preguntas sobre el interés individual por el deporte y sobre la situación de práctica de alguna actividad físico-deportiva de cada participante (nº 6-7).

Para aquellas mujeres que sí practican alguna actividad físico-deportiva, se exponen una serie de cuestiones en la sección 3 del cuestionario (nº 8-33), referentes a los motivos por los que practica alguna actividad, con el fin de encontrar la justificación del porqué realizan la actividad en cuestión.

En cambio, a las mujeres que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva, se les redirige directamente a la sección 4, en la que se intenta encontrar la justificación del porqué

en la actualidad no realizan ningún tipo de práctica, preguntando acerca de cuáles pueden ser los factores y barreras que estas encuentran o han encontrado a la hora de realizar alguna actividad físico-deportiva (nº 34-61). Esta sección es también respondida por las mujeres actualmente practicantes, por lo que es respondida por todas las participantes. Para estas dos últimas secciones se utiliza la escala de tipo Likert, incluyendo también una opción de no sabe/no contesta (NS/NC).

Secciones	Ítems a analizar
Sección I. Datos generales y personales	Edad Estudios Lugar de residencia durante el curso Convivencia familiar Situación laboral
Sección II. Interés y situación de práctica	Interés por la práctica Actual situación respecto a la práctica
Sección III. Motivos para la práctica	Intereses sociales Factores individuales Factores motivacionales Factores de salud
Sección IV. Factores y barreras hacia la práctica	Factores motivacionales Factores sociales Factores individuales Tiempo para la práctica Edad Situación económica Espacios Factores de salud

### 4.3. Procedimiento

La investigación tuvo una duración aproximada de 3-4 meses, en los que se desarrollaron diferentes fases:

### *Fase 1: Diseño del proyecto.*

En primer lugar, se diseñó el proyecto e intervención el cual se desarrolló posteriormente. Se diseñó el cuestionario y el espacio virtual que fue utilizado para poder llevarlo a cabo.

### *Fase 2: Comité de ética.*

Una vez marcados los objetivos y diseño del estudio, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la UPV-EHU para poder comenzar a realizar la intervención, presentando claramente los objetivos y beneficios del estudio y nuestro compromiso de desarrollar el proyecto cumpliendo los requisitos necesarios para ello.

### *Fase 3: Proceso de reclutamiento.*

El reclutamiento fue llevado a cabo mediante las listas de distribución de la facultad de educación y deporte. El equipo investigador buscó la lista específica de alumnas mujeres necesaria para este proyecto en la base de datos de la UPV-EHU facilitada por el centro, y se les mandó el cuestionario únicamente a ellas vía e-mail. La participación de estas fue totalmente voluntaria.

En este e-mail se informó a las participantes de los aspectos más relevantes del proyecto, y del anonimato que conservarían en todo momento. Además, se les informó de la privacidad de los resultados y se les facilitó información de contacto para cualquier duda que pudiera surgir en el desarrollo del mismo. En ese mismo mensaje se incluyó el link por el que podían acceder directamente al cuestionario. Tras la primera semana, se envió un recordatorio, con el fin de recoger el máximo de respuestas posibles, y este proceso se repitió de nuevo pasadas otras dos semanas.

### *Fase 4. Recogida de datos.*

Una vez recogida la información, se creó la base de datos inicial digitalizando todas las cuestiones a través de Google Forms y se procedió a la realización de los análisis, para posteriormente realizar un informe final. Para cumplir con la Ley de Protección de Datos y respetar el anonimato de las encuestadas, no se almacenó el dato de correo electrónico con el que respondieron.

#### 4.4. Análisis de los datos

Con los datos obtenidos mediante el formulario se llevaron a cabo análisis descriptivos, presentados como frecuencias y porcentajes de las respuestas aportadas por las participantes en cada ítem. Para analizar las diferencias significativas entre las frecuencias de los resultados de cada ítem de cada grupo a analizar se llevó a cabo la prueba chi-cuadrado ( $\chi^2$ ). Además, para examinar la consistencia interna del cuestionario se utilizó la prueba Alpha de Cronbach. Para ello, se volcaron los datos obtenidos de la plataforma del formulario a un documento Excel y los análisis de datos se realizaron a través del programa JASP 0.17.1.



## 5. RESULTADOS

En cuanto a la validación del instrumento, el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach del cuestionario en general fue del 0,82, lo que indica una fiabilidad buena y por encima de los resultados de otras escalas similares. En este caso, de manera individual todos los ítems obtuvieron un valor  $\alpha$  satisfactorio, siendo este mayor a 0,7 en todos ellos.

En relación a los resultados obtenidos, la sección 1 del cuestionario se recogen los datos generales y personales de las participantes. En este caso, en el presente estudio participaron un total de 250 mujeres de la facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU de Vitoria-Gasteiz. Entre ellas se encuentran mujeres de entre 18 y 36 años, siendo el rango de edad universitaria principal de entre 18 y 22 el más frecuentado, siendo un 79,2% del total de respuestas (Figura 2).

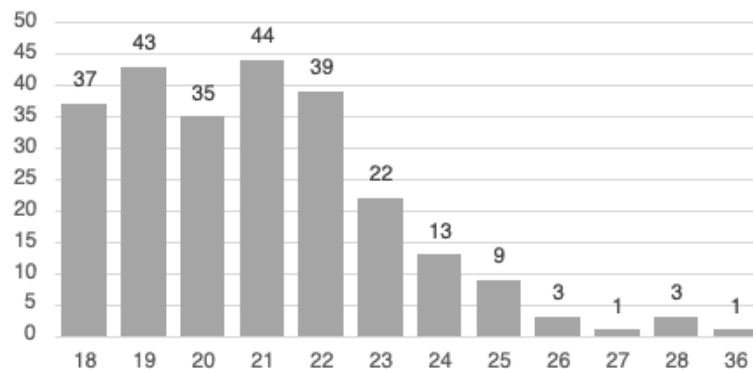


Figura 2. Edad de las participantes

En cuanto a estudios, la gran mayoría está cursando algún grado de magisterio, siendo un 75,2% del total de mujeres encuestadas, siendo por lo tanto las estudiantes de CAFyD minoría destacable (Figura 3).

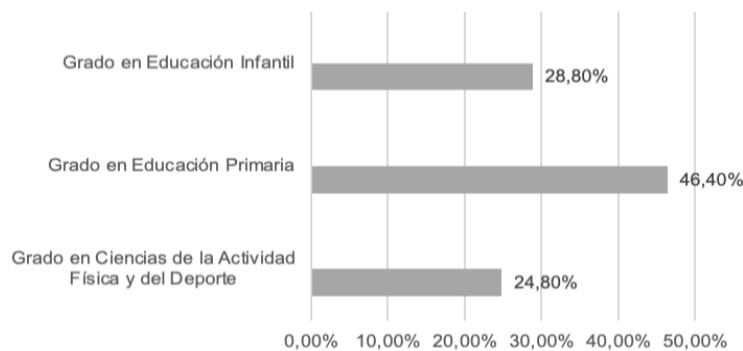


Figura 3. Estudios cursados por las mujeres participantes

Del total de las 250 mujeres participantes un 78,4% de ellas residen en Álava, siendo este el lugar más frecuentado para su residencia. Guipúzcoa, Vizcaya y Navarra son otros lugares cercanos de residencia, siendo un 19,6% del total. Solamente un 2% reside en otras provincias como Málaga, Madrid, Barcelona o Asturias (Figura 4). En cuanto a convivencia familiar, un 65,2% de las mujeres vive con sus progenitores, o al menos con una/o de ellas/os, y un 28,8% vive con otros/as compañeros/as o amigos/as. El resto de las mujeres viven con su pareja (2,4%), con otros familiares (2%) o sola en su domicilio (1,6%).

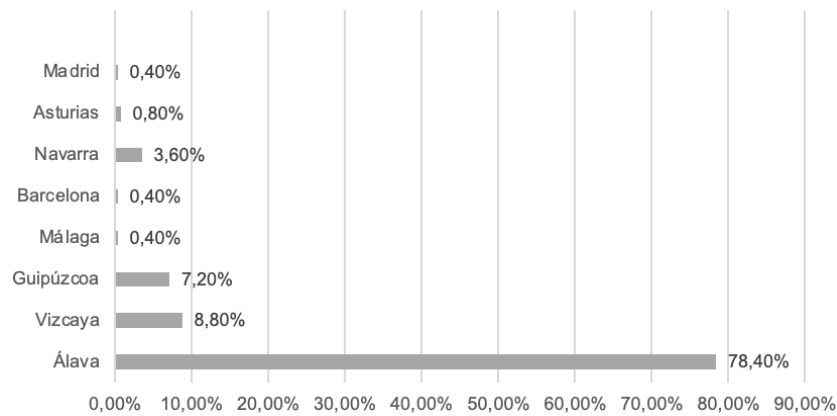


Figura 4. Provincia de residencia de las participantes

En este caso el 41,6% de las mujeres se encuentran en situación de empleo y estudio simultáneo, mientras que el 58,4% restante afirma estar únicamente trabajando o estudiando (Figura 5).

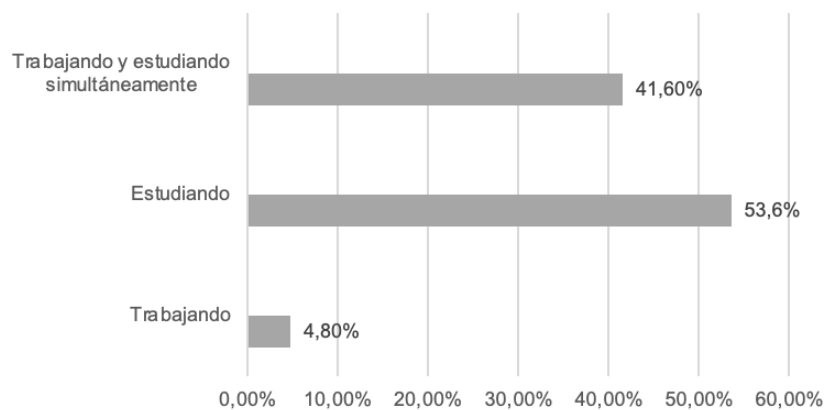


Figura 5. Situación laboral de las participantes

En la sección 2 del cuestionario se recogen datos sobre el interés de las participantes por el deporte y su práctica. En cuanto al interés, “mucho” es la respuesta más frecuentada por las mujeres, con un 52,8%. Por otro lado, el 32,4% afirma gustarles bastante, mientras que el 13,6% no tiene mucho interés y el 1,2% nada (Figura 6).

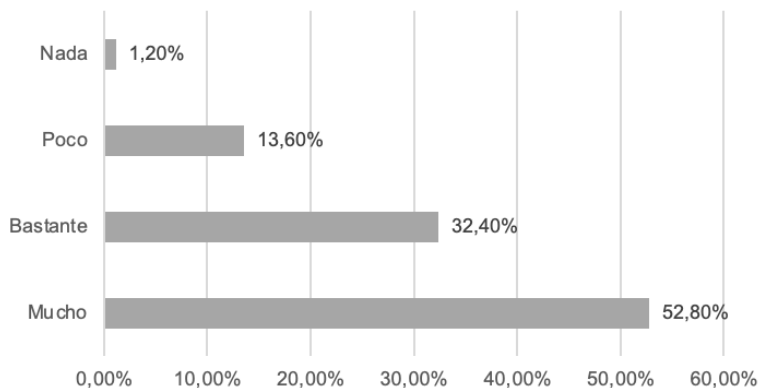


Figura 6. Nivel de interés por el deporte de las participantes

En cuanto a la práctica de cada una de ellas, la gran mayoría afirma llevar a cabo alguna actividad físico-deportiva habitualmente y menos de un tercio del total de mujeres niega hacer o tener contacto con alguna de dichas actividades (Figura 7).

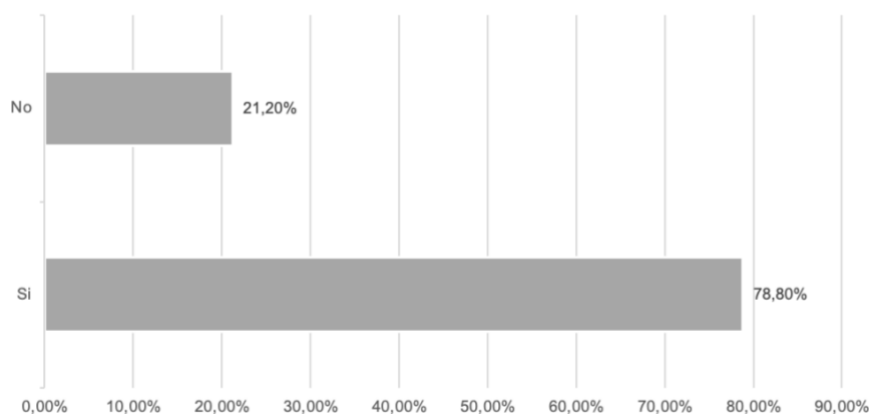


Figura 7. Practicantes y no practicantes de alguna actividad físico-deportiva

En la sección 3 del cuestionario se recogieron datos descriptivos sobre los motivos de práctica de las mujeres practicantes de alguna actividad físico-deportiva y se han plasmado en la siguiente tabla, diferenciando los datos según el tipo de grado cursado y mostrando si hay significación entre ellos (Tabla 1).

En este caso, se ha encontrado significancia en los ítems “porque haciendo actividad física, ejercicio físico o deporte me siento bien conmigo misma” ( $p = 0,034$ ), “por diversión” ( $p = 0,002$ ), “para mejorar mi salud física” ( $p = 0,014$ ), “porque me gusta hacer esta actividad física” ( $p = 0,022$ ), “porque quiero que forme parte de mi estilo de vida” ( $p = <.001$ ), “por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física, ejercicio físico o deporte” ( $p = 0,005$ ), “porque me permite estar en la naturaleza” ( $p = 0,043$ ), y “para mejorar mi capacidad física” ( $p = 0,002$ ).

**Tabla 1. Resultado referente a los motivos de práctica físico-deportiva de las mujeres practicantes de los grados de Educación y de CAFyD**

	EDUCACIÓN					CAFyD					$\chi^2$
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC	Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC	
Para recuperarme de una enfermedad, lesión o discapacidad	49,3%	18,1%	13%	15,2%	4,3%	44,1%	16,9%	13,6%	25,4%	0%	0,268
Para controlar el peso	16,7%	35,5%	31,9%	15,2%	0,7%	20,3%	35,6%	33,9%	10,2%	0%	0,816
Para estar en forma	2,2%	12,3%	43,5%	41,3%	0,7%	3,4%	5,1%	30,5%	61%	0	0,093
Porque haciendo actividad física, ejercicio físico o deporte me siento bien conmigo misma	0%	11,6%	19,6%	68,1%	0,7%	0%	0%	16,9%	83,1%	0%	0,034
Porque es un tiempo solo para mí	9,4%	19,6%	27,5%	42,8%	0,7%	8,5%	13,6%	35,6%	42,4%	0%	0,698
Para encontrarme con mis amistades	15,9%	26,1%	30,4%	27,5%	0%	8,5%	23,7%	32,2%	35,6%	0%	0,439
Por diversión	2,9%	22,5%	32,6%	41,3%	0,7%	3,4%	1,7%	28,8%	66,1%	0%	0,002
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	3,6%	24,6%	44,2%	27,5%	0%	0%	20,3%	35,6%	44,1%	0%	0,083
Para mejorar mi salud física	1,4%	14,5%	37,7%	46,4%	0%	0%	8,5%	20,3%	71,2%	0%	0,014
Para mejorar mi bienestar mental	0,7%	9,4%	31,2%	57,2%	1,4%	0%	1,7%	23,7%	74,6%	0%	0,110
Porque me gusta hacer esta actividad física	3,6%	13%	27,5%	55,8%	0%	0%	8,5%	13,6%	78%	0%	0,022
Para eliminar el estrés	6,5%	13,8%	38,4%	41,3%	0%	1,7%	10,2%	39%	49,2%	0%	0,406
Para mejorar el estado de ánimo	2,2%	11,6%	38,4%	47,8%	0%	1,7%	8,5%	27,1%	62,7%	0%	0,298
Para relacionarme con otras personas	13%	34,8%	29,7%	21,7%	0,7%	6,8%	28,8%	35,6%	28,8%	0%	0,456
Para pasar más tiempo con mi pareja	68,1%	15,9%	6,5%	4,3%	5,1%	69,5%	18,6%	6,8%	3,4%	1,7%	0,835
Porque me siento mal si no practico	18,1%	48,6%	23,9%	8,7%	0,7%	10,2%	39%	30,5%	18,6%	1,7%	0,132
Porque me gusta superar retos	7,2%	29%	37%	26,1%	0,7%	5,1%	27,1%	30,5%	37,3%	0%	0,554
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	2,9%	14,5%	42,8%	39,1%	0,7%	0%	3,4%	20,3%	74,6%	1,7%	<.001
Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física, ejercicio físico o deporte	2,2%	10,9%	32,6%	54,3%	0%	0%	0%	22%	78%	0%	0,005
Porque me permite estar en la naturaleza	26,8%	25,4%	27,5%	17,4%	2,9%	16,9%	25,4%	22%	35,6%	0%	0,043
Por obligación	73,2%	20,3%	4,3%	1,4%	0,7%	84,7%	11,9%	1,7%	1,7%	0%	0,458
Por recomendación médica	73,9%	15,9%	5,8%	3,6%	0,7%	74,6%	16,9%	3,4%	3,4%	1,7%	0,926
Para mejorar mi aspecto físico	14,5%	33,3%	31,2%	21%	0%	18,6%	39%	27,1%	15,3%	0%	0,622
Para mejorar mi capacidad física	5,8%	21%	38,4%	34,8%	0%	0%	5,1%	37,3%	57,6%	0%	0,002
Para desconectar un rato	1,4%	15,2%	30,4%	52,9%	0%	0%	8,5%	28,8%	62,7%	0%	0,387
Para compartir actividades con mis hij@s	85,5%	2,9%	0,7%	1,4%	9,4%	79,7%	1,7%	1,7%	5,1%	11,9%	0,528

En la sección 4 del cuestionario se recogieron datos descriptivos sobre las barreras hacia la práctica de todas las mujeres. Estos resultados se han clasificado en la siguiente tabla (Tabla 2). En esta tabla se recogen los datos sobre las barreras de las mujeres practicantes de alguna actividad físico-deportiva y datos sobre las barreras de las mujeres no practicantes.

Hay significancia en diecisiete ítems, siendo once los más significativos (con  $p < .001$ ) “me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio físico”, “los espacios donde puedo practicar no son los adecuados”, “no me gusta practicar actividad física, ejercicio físico o deporte”, “no soy capaz de generar tiempo para mí”, “me da pereza”, “no me siento capaz”, “no estoy en forma”, “no tengo con quien hacer ejercicio físico”, “horarios incompatibles”, “no tengo costumbre”, y “no veo necesario hacer ejercicio físico”.

**Tabla 2. Resultado referente a las barreras hacia la práctica físico-deportiva de las mujeres practicantes y no practicantes**

	PRACTICANTES					NO PRACTICANTES					$\chi^2$
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC	Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC	
Temor a hacerme daño	48,7%	39,6%	9,1%	2,0%	0,5%	41,5%	41,5%	13,2%	1,9%	1,9%	0,701
Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio físico	47,7%	36,5%	9,6%	6,1%	0%	22,6%	37,7%	18,9%	20,8%	0%	<.001
No me siento a gusto con mi cuerpo	43,7%	29,9%	16,8%	9,1%	0,5%	20,8%	41,5%	20,8%	17%	0%	0.034
Mi empleo actual me lo impide	69,5%	19,3%	5,6%	1,5%	4,1%	54,7%	17%	17%	9,4%	1,9%	0.002
Soy demasiado mayor	93,4%	3%	1%	0,5%	2%	98,1%	1,9%	0%	0%	0%	0.702
Estoy cansad@	38,6%	40,1%	17,3%	2%	2%	26,4%	39,6%	24,5%	9,4%	0%	0.035
Es demasiado caro	49,2%	35,5%	11,7%	2%	1,5%	32,1%	39,6%	18,9%	7,5%	1,9%	0.074
Los técnicos no son adecuados	68,5%	18,3%	4,6%	0,5%	8,1%	26,4%	11,3%	5,7%	56,6%	0%	0.007
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	68,5%	23,4%	6,6%	0,5%	1%	13,2%	22,6%	11,3%	52,8%	0%	<.001
No hay espacios próximos donde practicar	69,5%	20,3%	6,6%	2,5%	1%	58,5%	26,4%	9,4%	3,8%	1,9%	0.656
No me gusta practicar actividad física, ejercicio físico o deporte	77,7%	8,6%	7,6%	1,5%	4,6%	26,4%	45,3%	9,4%	17%	1,9%	<.001
No soy capaz de generar tiempo para mi	56,3%	30,5%	9,6%	3%	0,5%	24,5%	37,7%	30,2%	5,7%	1,9%	<.001
Me da pereza	37,1%	45,2%	11,2%	6,6%	0%	9,4%	35,8%	26,4%	28,3%	0%	<.001
No sé dónde hacer ejercicio físico	75,1%	18,8%	2,5%	3,6%	0%	62,3%	22,6%	7,5%	5,7%	1,9%	0.079
Tengo que cuidar a mis hij@s	88,3%	1,5%	1%	0%	9,1%	94,3%	0%	0%	1,9%	3,8%	0.151
No me siento capaz	75,1%	18,3%	2%	3%	1,5%	37,7%	34%	20,8%	7,5%	0%	<.001
No estoy en forma	61,9%	24,4%	7,6%	5,1%	1%	17%	41,5%	18,9%	20,8%	1,9%	<.001
Dificultades de transporte	80,7%	15,7%	2,5%	0,5%	0,5%	73,6%	24,5%	0%	1,9%	0%	0.318
No tengo con quien hacer ejercicio físico	67,5%	23,4%	7,1%	1%	1%	35,8%	34%	18,9%	7,5%	3,8%	<.001
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	65,5%	28,9%	4,6%	0%	1%	50,9%	32,1%	9,4%	5,7%	1,9%	0.005
Tengo mal estado de salud	83,8%	13,2%	2%	1%	0%	73,6%	22,6%	0%	3,8%	0%	0.110
Horarios incompatibles	53,3%	32%	12,2%	1,5%	1%	37,7%	24,5%	24,5%	13,2%	0%	<.001
No tengo costumbre	61,9%	23,9%	7,1%	6,1%	1%	20,8%	15,1%	34%	30,2%	0%	<.001
No se oferta la actividad que me gusta	75,1%	17,3%	3,6%	0,5%	3,6%	52,8%	32,1%	5,7%	5,7%	3,8%	0.005
No veo necesario hacer ejercicio físico	92,9%	3,6%	1%	1%	1,5%	71,7%	17%	3,8%	3,8%	3,8%	<.001
Tengo que cuidar a familiares mayores	89,8%	4,6%	2,5%	0,5%	2,5%	86,8%	7,5%	0%	3,8%	1,9%	0.208
Tengo una discapacidad	97%	1,5%	0,5%	0,5%	0,5%	90,6%	5,7%	1,9%	0%	1,9%	0.248

## 6.DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue conocer el nivel de práctica de actividad físico-deportiva de las mujeres de la Facultad de Educación y Deporte, sus motivos para la realización de dichas prácticas y las barreras que las mismas se pueden encontrar en el camino.

Para empezar, cabe destacar que la muestra realizada en este estudio pertenece a un grupo de estudiantes de grados de Educación y Deporte, concretamente grados de Magisterio y de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, mientras que otros estudios de la literatura científica van dirigidos a la población universitaria en general. En este caso, se ha obtenido una mayor respuesta de las participantes de educación, siendo un 75,2% del total, frente al escaso 24,8% de respuestas de estudiantes de CAFyD. Es interesante destacar esta gran diferencia de número de respuestas en relación al porcentaje de matrícula de cada grado, siendo sorprendentemente mucho menor en el de CAFyD.

En cuanto al nivel de práctica físico-deportiva, el estudio arroja un 78,8% de mujeres practicantes, lo que representa un porcentaje muy superior en comparación con otros estudios, como los realizados en Alicante, con un porcentaje de práctica activa del 43,2% (Cambroner et al., 2015), en Sevilla, donde se encontraron un 62% (Castañeda y Campos, 2012), y en la universidad de Murcia, con un 61,3%, porcentaje muy similar al anterior (Pavón y Moreno, 2008). En cambio, se acerca más al porcentaje del estudio reciente del País Vasco, en el que el porcentaje de práctica activa asciende hasta el 80% en las mujeres en edad universitaria (Gobierno Vasco, 2022).

Al preguntar sobre el interés de las mujeres hacia el deporte se ha encontrado una respuesta muy positiva, afirmando el 85,2% de las encuestadas estar entre mucho y bastante interesadas, tendencia contraria a la encontrada en el estudio realizado en la universidad de Almería. En aquel estudio se encontró un 64,4% de interés entre las mujeres en etapa de primer ciclo, y un 56,8% en el segundo (Ruiz et al., 2001), siendo así una diferencia significativa. Esta diferencia podría deberse a la mayor concienciación de las alumnas de cada grado hacia los beneficios educativos, de salud y de la importancia de la práctica físico-deportiva, siendo mayoritariamente las estudiantes de Ciencias del Deporte y Educación las más concienciadas hacia ello.



Entre las mujeres que afirman practicar alguna actividad físico-deportiva, se observa que los motivos que más se repiten y que explican por qué las mismas deciden acceder a esas prácticas son muy similares, pero hay diferencia en el nivel de importancia enfocado a cada motivo según el grado cursado. En este caso, aunque los motivos más frecuentados sean los mismos en ambos grados, cabe destacar que son las graduadas en CAFyD las que mayor importancia les dan a estos factores en comparación a las de Educación.

A pesar de ello, sentirse bien con ellas mismas es el motivo más frecuentado y común en ambos cursos. Asimismo, tal y como precisan estudios como los de Pavón y Moreno (2008), Castañeda y Campos (2012), Hulteen et al. (2017), Bathnagar et al. (2021) y Gobierno Vasco (2022), en las mujeres predominan generalmente los motivos intrínsecos como estar en forma, tener un tiempo solo para ellas, divertirse, mejorar su salud, capacidad física y mental, y querer que la actividad físico-deportiva sea parte de su estilo de vida. En cambio, en este estudio no se reflejan tanto motivos extrínsecos como si lo hacen en los estudios de Eyller (2002) y Marcos-Pardo (2016), en el que se exponen mayormente los motivos de reconocimiento social.

Por otro lado, centrandó nuestra atención en las barreras que las participantes han podido o pueden experimentar a la hora de llevar a cabo cualquier actividad físico-deportiva, se han encontrado similitudes entre las respuestas. Estar cansada, no ser capaz de generar tiempo para ellas o tener horarios incompatibles son los factores más destacados entre las estudiantes, y es que, el 41,6% de las encuestadas están trabajando y estudiando simultáneamente, pudiendo ser así mismo un gran obstáculo para su práctica, algo que se manifiesta también en otros estudios tales como el de Cruz et al. (2017), Abdelghaffar et al. (2019) y Cambronero et al. (2015).

Es cierto que, aunque los factores y barreras más identificadas tanto en las practicantes como en las no practicantes sean muy similares, el nivel de respuesta hacia las mismas es muy diferente, siendo mucho mayor el nivel de porcentaje en las no practicantes de alguna actividad físico-deportiva en cada uno de los factores. Esta diferencia entre las barreras de practicantes y no practicantes se puede encontrar también en otro estudio como el de Moreno et al. (2016).

Tener vergüenza a que le vean haciendo ejercicio físico, no estar a gusto con su cuerpo o no estar en forma son otros de los motivos más destacados, sobre todo en las no practicantes,

junto con la pereza o no tener costumbre. Factores comunes que también se concluyen en otros estudios como el de Kimm (2006), donde el factor de autoconcepto físico, obesidad e imagen física toman más importancia. Con ello, otra barrera destacada por las mujeres no practicantes es no haber técnicos y lugares adecuados, factor poco habitual en otros estudios de la literatura científica como los de Arzu et al. (2006), Pavón y Moreno (2008), Cambronero et al. (2015) y Abdelghaffar et al. (2019), donde las barreras más destacadas se postulan hacia motivos de tiempo o interés, falta de habilidades o energía y exigencias del estudio.

## 7. CONCLUSIONES

Tras realizar el análisis de los diferentes datos obtenidos de este estudio, y tras haberlo contrastado con la literatura científica, hemos podido extraer diferentes conclusiones de la muestra obtenida. Las conclusiones del estudio son las siguientes:

- Gran diferencia entre el número de respuestas recibidas por las estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y las estudiantes de Educación.
- El porcentaje de mujeres que llevan una práctica regular activa es muy elevado entre las mujeres encuestadas en comparación con otras comunidades autónomas, con un 78,8%.
- El interés de las encuestadas por el deporte y actividad física es muy alto, siendo más del 70% las que afirman estar muy o bastante interesadas.
- Los motivos intrínsecos como la salud, forma física, y sentirse bien son los más destacados entre los factores que animan a las mujeres a la práctica físico-deportiva.
- Los motivos más destacados por las mujeres de ambos grados son muy similares, aunque el porcentaje de justificación de estos es mucho mayor en las estudiantes de CAFyD que en las estudiantes de Educación.
- “Sentirse bien conmigo misma” aparece como el ítem mejor valorado para justificar el motivo más importante de práctica físico-deportiva por las estudiantes de ambos grados.
- Las principales barreras señaladas por las participantes son muy similares entre las mujeres que practican alguna actividad físico-deportiva y entre las que no.
- La falta de tiempo para sí mismas que supone la situación laboral de estudio y trabajo simultáneo de la gran mayoría de las participantes es una de las grandes barreras hacia la práctica de las mismas.
- La principal barrera de las mujeres no practicantes es la falta de espacios y técnicos/as adecuados, seguido de factores como la forma física, autoestima, e imagen corporal.
- En el caso de las practicantes, las mayores barreras son los horarios incompatibles y la pereza.

## 8. LIMITACIONES Y POSIBLES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

La mayor limitación de este estudio ha sido el tamaño de la muestra obtenida, siendo muy inferior a lo esperado, aun habiendo enviado dos recordatorios con una amplia franja de tiempo entre ellos para poder llevarlo a cabo. Junto a ello, otra limitación es la derivada de tener solo dos grados universitarios con los que poder hacer comparaciones de resultados.

Por otro lado, en cuanto a posibles líneas de investigación, sería interesante realizar un análisis comparativo con los mismos grados en otras facultades de otras comunidades autónomas, para comparar si los resultados varían en cuanto a interés hacia el deporte, motivos de práctica o barreras hacia la misma, y realizar un nuevo estudio comparativo con los datos de muchas más mujeres universitarias.

Además, sería interesante ampliar la muestra en otros grados universitarios y ver las posibles diferencias, asimismo, sería pertinente ampliar el análisis con otros estudios como los relacionados con la formación profesional o incluso, con personas sin estudios.

Otras de las futuras líneas de trabajo sería añadir un análisis cualitativo sobre las diferentes experiencias de las mujeres en el entorno físico-deportivo, analizando así los motivos hacia la práctica o barreras que han podido o pueden experimentar y junto a ello analizar las emociones, sentimientos y sensaciones que han vivido o viven actualmente en dicho entorno.

Por último, destacar que sería relevante completar el estudio dividiendo la muestra en función del género, para analizar si existen diferencias en cuanto a los resultados de nivel de interés, y estudiar si predominan los motivos y barreras hacia la práctica físico-deportiva.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Abdelghaffar, E. A., Hicham, E. K., Siham, B., Samira, E. F., & Youness, E. A. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: A qualitative analysis. *Environmental health and preventive medicine*, 24(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12199-018-0747-8>
- Airasca, D., & Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Argentina: Editorial Nobuko.
- Alarcón, P. (2008). *Mujer y Deporte: la actividad física y el deporte de las mujeres andaluzas*. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Arzu, D., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of sports science & medicine*, 5(4), 615.
- Asamblea General de las Naciones Unidas (2015a). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (A/RES/70/1). [https://www.agenda2030.gob.es/recursos/docs/APROBACION\\_AGENDA\\_2030.pdf](https://www.agenda2030.gob.es/recursos/docs/APROBACION_AGENDA_2030.pdf)
- Baena, A. C. M., Cerezo, C. R., & Fernández, M. D. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(2), 57-78.
- Bhatnagar, P., Foster, C., & Shaw, A. (2021). Barriers and facilitators to physical activity in second-generation British Indian women: A qualitative study. *Plos One*, 16(11), e0259248. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259248>
- Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 5-14. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00469-5](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00469-5)
- Blanco, J. R., Valenzuela, M. C. S., Benítez-Hernández, Z. P., Fernández, F. M., & Jurado, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 80-82.
- Bodson, D. "La pratique du sport en communauté française". Synthèse analytique des résultats. *En Sport*, 1997; 159-160, 5-42.
- Bunker, L. K. (1998). Psycho-Physiological Contributions of Physical Activity and Sports for Girls. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- Cambroner, M., Blasco, J. E., Chiner, E., & Lucas-Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista*

*iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.*  
<https://doi.org/10.1016/j.ripped.2015.01.001>

- Carratalá Deval, V., García Ferriol, Á., & Carratalá Sánchez, E. (1998). Análisis de las diferencias por género y grupo en los factores de los iguales relacionados con la práctica deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 7(1), 283-293.
- Carrasco Páez, L., Torres, G., & Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*, 6, 95-105.
- Castañeda, C., y Campos, M. C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61.
- Cervelló, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Universidad de Valencia.
- Coakley, J. (2003). *Sport in society. Issues and controversies*. McGraw Hill. Colorado.
- Consejo Superior de Deportes (CSD) (2020). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (Informe). Ministerio de Cultura y Deporte. Recuperado de <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jvr:ea3c7d80-524f-43d9-b680-630496e7f882/estudio-habitos-deportivos-2020.pdf>
- Cruz, R. M., González, M. J., Raimundi, M. J., & Enríquez, M. C. (2017). Beneficios, barreras y apoyo social para el ejercicio en universitarios: diferencias por grado escolar. <https://doi.org/10.15517/rr.v9i2.27279>
- DE LA AMM, P. É. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Centro de Publicaciones.
- Eizagirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., Yanci, J., Romaratezabala, E., Cayero, R., Iturrioz, I., & Usabiaga, O. (2022). Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5736. <http://doi.org/10.3390/ijerph19095736>
- Eyler, A. A., Vest, J. R., Sanderson, B., Wilbur, J., Matson-Koffman, D., Evenson, K. R., ... & Young, D. R. (2002). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity in a diverse sample of women: the Women's Cardiovascular Health Network Project—introduction and methodology. *Women & health*, 36(2), 1-15. [https://doi.org/10.1300/J013v36n02\\_01](https://doi.org/10.1300/J013v36n02_01)

- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y deporte*, 8(23), 93-102. <https://doi.org/10.12800/ccd.v8i23.408>
- Folgar, M. I., Lamas, M. F., Fernández, D. A., Salgado, P. G., & Boubeta, A. R. (2019). Mujer y piragua: estudio de las variables moduladoras del abandono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 320-325. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.74661>
- Gallo, R. (2000). La mujer en el deporte. *Educación Física y Deporte*, 3(1), 20–27.
- Gobierno Vasco (2022). La encuesta de hábitos deportivos en la CAPV. [https://bideoak2.euskadi.eus/2023/03/29/news\\_84806/INFORME\\_H%C3%81BITOS\\_DEPORTIVOS.pdf](https://bideoak2.euskadi.eus/2023/03/29/news_84806/INFORME_H%C3%81BITOS_DEPORTIVOS.pdf)
- Gutierrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Hernández, J. G., de los Fayos, E. J. G., & Toro, E. O. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 31-44.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14–25. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.027>
- Ingledeew, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and health*, 23(7), 807-828. <https://doi.org/10.1080/08870440801995328>
- Ingledeew, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: health and well-being*, 1(3), 336-355. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01028.x>
- Jaffee, L., & Wu, P. (1996). After school activities and self-esteem in adolescent girls. *Melpomene: A Journal for Women's Health Research*, 15(2), 18-25.
- Jiménez-Torres, M. G., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy García, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY11-3.rmpf>
- Jodra, P., Domínguez, R., y Maté-Muñoz, J. L. (2017). Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2-3), 193-206. <https://doi.org/10.24197/aefd.19.2-3.11>
- Juanbeltz, L., Iturricastillo, A., Romaratezabala, E., Rodríguez Negro, J., Aritzeta, I., & Yanci, J. (2021). Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikorako arrazoiak eta oztopoak. *Uztaro: giza eta gizarte-zientzien aldizkaria*, (Uztaro 119), 15-33.



- Julve, M. Á., y Segovia, J. C. (2016). Mujer y La salud como meta. *Consejo Superior de Deportes*, 239.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., McMahon, R. P., Voorhees, C. C., Striegel-Moore, R. H., & Daniels, S. R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(3), 534-540. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000193561.82784.cd>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., ... & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph172117830>
- Loprinzi, P. D., Lee, H., & Cardinal, B. J. (2015). Evidence to support including lifestyle light-intensity recommendations in physical activity guidelines for older adults. *American Journal of Health Promotion*, 29(5), 277-284
- Mañas, A., del Pozo-Cruz, B., Rodríguez-Gómez, I., Leal-Martín, J., Losa-Reyna, J., Rodríguez-Mañas, L., ... & Ara, I. (2019). Dose-response association between physical activity and sedentary time categories on ageing biomarkers. *BMC geriatrics*, 19(1), 1-9.
- Marcos-Pardo, P. J., Moreno-Murcia, J. A., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 142-156.
- Minichino, C. (2009). Gender specific rules in sport are based on an outdated idea of femininity.
- Moreno, J. A., Marcos, P. J., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: Diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Morilla Cabezas, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte.
- Mozo, L. D. (2003). Actividad Física y Deportiva para el óptimo desarrollo de la sociedad contemporánea. En *efdeportes*, revista digital. URL disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Año 9 - Nº 62.
- Murcia, J. A. M., Galindo, C. M., & Villodre, N. A. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43.



- Murcia, J. A., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de psicología*, 25(1), 35-51
- Noche, B. G., & García, A. E. (2003). Mujeres que abren camino en el deporte: factores influyentes en las situaciones de Igualdad y discriminación. *Universidad de Sevilla*.
- Nuviala Nuviala, A. y Nuviala Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.295-307  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>
- OMS (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- OMS. (2020). *Actividad física*. Organización Mundial de La Salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortín, V., & Villegas, F. (2010). Práctica deportiva de la población española. *Revista Digital*, 142(3).
- Palacios-Ceña, D., Fernandez-de-Las-Peñas, C., Hernández-Barrera, V., Jiménez-García, R., Alonso-Blanco, C., & Carrasco-Garrido, P. (2012). Sports participation increased in Spain: a population-based time trend study of 21 381 adults in the years 2000, 2005 and 2010. *British journal of sports medicine*, 46(16), 1137-1139.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091265>
- París, C. L. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. *Biología de la mujer deportista*. *Arbor*, 165(650), 249-263. <https://doi.org/10.3989/arbor.2000.i650.683>
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 39-54.
- Pavón, A., & Moreno, J. A., (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23.
- Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
- Pestana, J. V., & Codina, N. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243-251.
- Piedra, J. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. *RES. Revista Española de Sociología*, 28(3), 489-500.

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J., Jáuregui-Ulloa, E., Colunga-Rodríguez, C., Carrera Viver, G., & Cabrera- González, J. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 15–26. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301801>
- Roman, B., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity. *J Sports Med Phys Fitness*, 48(3), 380-7.
- Ruiz, E., Ávila, J. M., Castillo, A., Valero, T., Del Pozo, S., Rodriguez, P., ... & Varela-Moreiras, G. (2015). The ANIBES study on energy balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients*, 7(2), 970-998. <https://doi.org/10.3390/nu7020970>
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(34), 35-59.
- Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Saavedra, M., & Martha, B. (2005). Women, sport and development. *International Platform on Sport and Development*, 4(2), 225-253.
- Sagarzazu Olaizola, I., & Lallana Del Rio, I. (2012). La influencia de los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las mujeres y su reproducción en los medios de comunicación. In *Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género*.(pp. 2032-2047). Sevilla: Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla.
- Shoval, E., Shachaf, M., Ramati-Dvir, O., & Shulruf, B. (2021). Gender matters when sports engagement and self-efficacy interact with academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24, 75-94. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09575-4>
- Soto, C. Á. (2009). Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano. *Almería, España*.
- Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. En *efdeportes*, revista digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Año 9 - Nº 60.
- Valdemoros-San-Emeterio, M. Á., Ponce-de-León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., & Caride-Gómez, J. A. (2014). La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor*, 190(770), a192-a192.

Vargas Kostiuk, L. (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento* (Doctoral dissertation, Ciencias).

Vázquez, B. (2016). La situación de las mujeres en el sector deportivo. *Las mujeres en el deporte español. Jornadas 25 años del Seminario Mujer y Deporte-INEF Madrid, 28-29.*

Velasquez, R. R. C. (2011). Factores sociales que influyen en la formación deportiva de adolescentes. *Lúdica pedagógica, 2(16).*

## 10. ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario

ANEXO

**Cuestionario del Estudio**  
**MOTIVOS Y BARRERAS HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

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

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

T 2. GÉNERO:

1. Varón
2. Mujer
3. otro

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

\_\_\_\_\_

#### PREGUNTAS FILTRO (F):

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

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

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

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

#### **SÓLO A PRACTICANTES (Demanda Establecida E)**

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

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

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

\_\_\_\_\_

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

#### **APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE MOTIVOS**

ANEXO

**E 7.2. MOTIVOS**

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

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

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

ANEXO

**E 8.12. BARRERAS**

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

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

**SÓLO A NO PRACTICANTES NO INTERESADAS /OS**

**APLICAR CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE BARRERAS**

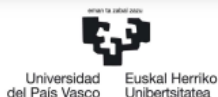
**A 8.12. BARRERAS**

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

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



## Anexo 2. Informe CEISH



NAZIOARTEKO  
BIKAINTASUN  
CAMPUSA  
CAMPUS DE  
EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

IKERKETA SAILEKO ERREKTOREORDETZA  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

### GIZAKIEKIN ETA HAUEN LAGIN ETA DATUEKIN EGINDAKO IKERKETEI BURUZKO ETIKA BATZORDEAREN (GIEB-UPV/EHU) TXOSTENA

**Astrid Beascoa Tomás** andreak, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) GIEBeko idazkari gisa,

### INFORME DEL COMITÉ DE ÉTICA PARA LAS INVESTIGACIONES CON SERES HUMANOS, SUS MUESTRAS Y SUS DATOS (CEISH-UPV/EHU)

**Astrid Beascoa Tomás** como Secretaria del CEISH de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

#### ZIURTATZEN DU

Ezen gizakiekin egindako ikerkuntzaren etika batzorde honek, GIEB-UPV/EHU, (2014/2/17ko 32. EHAA)

**Balioetsi duela** ondoko ikertzailearen proposamen hau:

**IRATI QUINTANA ASTOLA andreak**, M10\_2022\_431, honako ikerketa proiektu hau egiteko:

"Motivos y barreras en la práctica deportiva en mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU"

#### Eta aintzat hartuta ezen

1. Ikerketa justifikatuta dago, bere helburuei esker jakintza areagotu eta gizarteari onura ekarriko baitio, ikerlanak lekartzakeen eragozpen eta arriskuak arazoizko izanik.
2. Ikertzaile taldearen gaitasuna eta erabilgarri dituzten baliabideak aproposak dira proiektua gauzatzeko.
3. Ikerketaren planteamendua bat dator era honetako ikerkuntza egin ahal izateko baldintza metodologiko eta etikoein, ikerkuntza zientifikoaren praktika egokien irizpideei jarraiki.
4. Indarreko arauak betetzen ditu, ikerketa egin ahal izateko baimenak, akordioak edo hitzarmenak barne.

**Aldeko Txostena eman du** 2023ko urtarrilaren 26an egin duen bileran (001/2023 akta) aipatutako ikerketa proiektua ondoko ikertzaileek osatutako taldeak egin dezan:

#### CERTIFICA

Que este Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos, CEISH-UPV/EHU, BOPV 32, 17/2/2014,

**Ha evaluado** la propuesta de la investigadora:

**Dña IRATI QUINTANA ASTOLA**, M10\_2022\_431, para la realización del proyecto de investigación: "*Motivos y barreras en la práctica deportiva en mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU*"

#### Y considerando que,

1. La investigación está justificada porque sus objetivos permitirán generar un aumento del conocimiento y un beneficio para la sociedad que hace asumibles las molestias y riesgos previsibles.
2. La capacidad del equipo investigador y los recursos disponibles son los adecuados para realizarla.
3. Se plantea según los requisitos metodológicos y éticos necesarios para su ejecución, según los criterios de buenas prácticas de la investigación científica.
4. Se cumple la normativa vigente, incluidas las autorizaciones, acuerdos o convenios necesarios para llevarla a cabo.

**Ha emitido** en la reunión celebrada el 26 de enero de 2023 (acta 001/2023), **INFORME FAVORABLE** a que dicho proyecto de investigación sea realizado, por el equipo investigador:

IRATI QUINTANA ASTOLA  
INMACULADA MARTÍNEZ DE ALDAMA ORTUZAR

Eta halaxe sinatu du Leioan, 2023ko apirilaren 4an

Lo que firmo en Leioa, a 4 de abril de 2023

ASTRID MARIA BEASCOA  
TOMAS - 14956218P

Firmado digitalmente por ASTRID  
MARIA BEASCOA TOMAS -  
14956218P  
Fecha: 2023.04.04 10:45:54 +02'00'

GIEB-UPV/EHUko idazkari teknikoa  
Secretaria Técnica del CEISH-UPV/EHU

astrid.beascoa@ehu.es  
[www.ehu.es/CEID](http://www.ehu.es/CEID)

BIZKAIKO CAMPUSA  
CAMPUS DE BIZKAIA  
Sarriena Auzoa, 2/g  
48940 LEIOA