

Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer¹

Nuria Codina* y José Vicente Pestana*

STUDY OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE PSYCHOSOCIAL ENVIRONMENT AND WOMEN'S SPORT PRACTICE

KEYWORDS: Physical Activity, Sport, Social influences, Women, Health, Social support.

ABSTRACT: The influence of surrounding people in women's sport practice is analysed. The sample was made up of 636 women from Spain, aged between 15 and 64 ($M = 38.36$; $SD = 11.51$). The measurement instrument was an online survey with close-ended questions about the practice of sport-physical activities and the support of significant others (father, mother, brothers/sisters, best friends and workmates), which followed the Health Behaviour Survey (HBS; Wold, Aarö and Smith, 1994 — versioned by Balaguer, 2000). Results show predominantly low levels of sport practice (1-2 days/week), with women aged 50-64 having the highest levels of practice (5-7 days/week). Concerning influences from the environment, it is noticeable that brothers/sisters, best friends and workmates who not only practice sport but also encourage women to practise it are more influential than parents; in particular, the presence of supportive friends increases with age. These data complement preceding studies, as well as suggest new research issues related to women's sport practice in Spain.

El aumento de los niveles de práctica deportiva, que se viene dando en la población española desde los años 70 del Siglo XX (CIS, 2010; García Ferrando, 2006), es una muestra de la progresiva incorporación del deporte en los llamados hábitos de vida saludables; no obstante, el grado de penetración social de esta práctica y la frecuencia con que se ha integrado en la vida cotidiana está lejos de lo deseable, tanto por razones sociodemográficas como de salud física y psíquica. A este respecto, en uno de los trabajos más recientes sobre los niveles de actividad física y deporte encargado por la Comisión Europea en 2009 (European Commission, 2010), se encuentra que la proporción de personas de 15 y más años que hacían deporte al menos un día a la semana, llega al 65%. En general, estos niveles han sido interpretados como una constatación de la poca actividad física de los europeos tendencia que aumenta con la edad y entre las mujeres.

Por lo que se refiere a la población española, en el mencionado estudio de la Comisión Europea (ídem), el porcentaje se queda en el 39%; y estudios realizados exclusivamente en el territorio español describen porcentajes similares. En concreto, según las encuestas nacionales de 2005 y 2010, los/as españoles/as entre 15 y 65 años que practican uno o más deportes, son, respectivamente, el 40% y el 43% (CIS, 2010; García Ferrando, 2006). Pero si los niveles de inactividad física superan a los de actividad física, al ampliar la muestra hasta los 74 años, los porcentajes de hombres y mujeres que practican actividades deportivas bajan al 37% y al 43%. Cifras similares las han obte-

nido Moscoso y Moyano (2009), con una muestra representativa de España de 2.018 personas de entre 16 y 79 años, obtenida mediante entrevista telefónica asistida por ordenador; en este caso, el porcentaje de actividad física se queda en el 36,7%. Por lo que se refiere a la cantidad de mujeres que realizan actividades deportivas, esta proporción es muy inferior a la de los hombres (García Ferrando, 2006): en el grupo de entre 15 y 65 años practican deporte un 30% de mujeres (frente al un 45% de hombres).

El interés por generalizar el hábito de la actividad físico-deportiva se fundamenta en los beneficios físicos y psíquicos de dicha actividad; la necesidad de compensar los inconvenientes de la inactividad, la monotonía y los sobreesfuerzos físicos y psíquicos, o los problemas de salud física y psíquica que ocasiona, a medio y largo plazo, un estilo de vida sedentario (entre los más frecuentes: disfunciones cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, diabetes, ansiedad, depresión u otros estados de ánimo poco saludables). Pero la actividad físico-deportiva es especialmente beneficiosa para las mujeres, en el sentido de que éstas sufren más de enfermedades que pueden ser prevenidas, contrarrestadas y contenidas con la actividad físico-deportiva (p.e., artritis, diabetes tipo 2, osteoporosis, cálculos biliares y trastornos de alimentación, cáncer pulmonar, síndrome de intestino irritable o enfermedades hepáticas: Blair, LaMonte y Nichaman, 2004; Bauman, Sallis, Dziewaltowski y Owen, 2002; Duncan, Hall, Wilson y Jenny, 2010; Kahn, Ramsey, Brownson, Heath, Howze, Powell, Stone, Rajab y Corso, 2002).

Correspondencia: Nuria Codina. Universidad de Barcelona. Campus de Mundet. Ed. Ponent, Departamento de Psicología Social, 4ª planta. Passeig de la Vall d'Hebron, 171 08035 Barcelona, España. E-mail: ncodina@ub.edu

¹ Este trabajo forma parte de la investigación "Promoción de la actividad física-deportiva para la preservación y mejora de la salud y bienestar de las mujeres. Un análisis de los condicionantes en su inicio, mantenimiento y abandono en la población de mujeres adolescentes y adultas", financiada por la Universidad de Barcelona (PUB2009A).

* Universidad de Barcelona. PsicoSAO – Grupo de Investigación consolidado en Psicología Social, Ambiental y Organizacional (2009 SRG 210). Red Ociogune – Red de equipos de investigación en Ocio.

— Fecha de recepción: 16 de Marzo de 2011. Fecha de aceptación: 20 de Febrero de 2012.

La actividad físico-deportiva la recomiendan y promueven desde médicos a psicólogos, pasando por las instituciones públicas o privadas, locales, estatales o internacionales (a título de ejemplo, y entre otros: Balaguer y Castillo, 2002; Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007; Dishman, Motl, Saunders, Felton, Ward, Dowda y Pate, 2004; Jones, Ainsworth, Croft, Macera, Lloyd y Yusuf, 1998; King y Sallis, 2009; Pedersen, Heitmann, Schnohr y Grønbaek, 2008; Ramos, Ponce de León y Sanz, 2010; Rodgers, Hall, Duncan, Pearson y Milne, 2010; Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2012). Ahora bien, los resultados de estas promociones, además de ser complejos de análisis, tienen unos efectos más bien limitados, y pocas veces se hacen estudios de seguimiento que incluyan las tres medidas básicas del ejercicio físico (es decir, la frecuencia, la intensidad y la duración: Duncan et al., 2010) y las razones que contribuyen al inicio y/o mantenimiento de la actividad físico-deportiva. Por estas razones, sigue siendo importante conocer el papel de los aspectos que influyen y/o se asocian en el hábito de la actividad físico-deportiva (World Health Organization —WHO—, 2009).

Como se ha apuntado, el colectivo de las mujeres es el más afectado por la inactividad física y, paralelamente, es el que pudiera disfrutar de más beneficios específicos derivados de la práctica deportiva. Todo ello hace que sea especialmente interesante conocer los factores que se asocian o favorecen la actividad deportiva en las mujeres. A este respecto, los estudios sobre los factores que influyen en la práctica deportiva de las mismas han analizado aspectos muy particulares, entre éstos: la influencia del/la entrenador/a, el gusto por el deporte, el nivel de estudios o la posición social.

Por lo que se refiere a la influencia de las personas del entorno, los análisis coinciden en que la socialización y el hecho de que el padre o la madre practiquen deporte estimula la práctica físico-deportiva de los/as hijos/as (Castillo, Balaguer, Duda y García-Merita, 2004; García Ferrando, 2001, 2006; Moscoso y Moyano, 2009). Estos trabajos se centran en el papel que han ejercido los progenitores como modelos que luego pueden ser seguidos por los hijos; ahora bien, esta influencia parece ser mayor cuando las personas perciben un apoyo por parte de sus progenitores, y todavía más intensa cuando son las mujeres las reciben apoyo de la familia, la madre u otros significativos. Además de la familia, los amigos y el médico también ejercen una influencia positiva sobre la actividad física (Azar, Ball, Salmon y Cleland, 2010; Leslie, Owen, Salmon, Bauman, Sallis y Lo, 1999; Sallis y Owen, 1998; Ståhl, Rütten, Nutbeam, Bauman, Kannas, Abel, Lüschen, Díaz, Rodríguez, Vinck y van der Zee, 2001; Steptoe, Wardle, Fuller, Holte, Justo, Sanderman, y Wichstrom, 1997; Wilson y Dolman, 2009). Sobre esta influencia de las personas próximas a la mujer, cabe entender que puede hacerse efectiva de manera diversa, destacando la observación de personas físicamente activas y el apoyo expresado a través del hecho de animar o no para la práctica de actividades deportivas (Wold, Oygard, Eder, Smith, 1994; Taylor, Barnowski y Sallis, 1994).

En síntesis: la situación de la práctica deportiva de las mujeres en España; el hecho de que esta práctica constituye una de las actividades que caracterizan el estilo de vida saludable; que dicho estilo de vida se adquiere a través del aprendizaje de determinados comportamientos saludables dentro de un contexto social (Wold, 1989); y, que en este aprendizaje es fundamental la influencia que ejercen —desde el nacimiento hasta el deceso— los agentes de socialización, el propósito del estudio que presentamos es conocer la influencia ejercida por personas del entorno psicosocial en la práctica deportiva en una muestra de mujeres de distintas edades residentes en España.

Método

Participantes

Las mujeres que han formado parte del estudio fueron seleccionadas de un panel *online* según afijación proporcional por cuotas de edad; cumplido este requisito, se hizo una pregunta filtro cuyo objetivo ha sido seleccionar sólo aquellas que practicasen deporte al menos una vez por semana. Para la distribución por edades, se siguieron los datos del padrón de habitantes de España a fecha 01/01/2009 (INE, 2010) distinguiendo tres grupos: 15-29, 30-49 y 50-64 años, división realizada en aras de distinguir entre jóvenes, adultas y mujeres mayores. En el momento de recoger la información, el panel utilizado tenía 2.033 integrantes que cumplían con los requisitos de sexo y edad requeridos para el estudio. La muestra definitiva la han conformado 636 mujeres (para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 3.89%), siendo la distribución por edades: 15-29 años ($n = 166$; 26.1%), 30-49 años ($n = 311$; 48.9%) y 50-64 años ($n = 159$; 25.0%); con una $M = 38.36$ años y una $DE = 11.51$ en el conjunto de la muestra.

Material

El material de medida empleado ha sido un cuestionario de preguntas cerradas sobre la práctica de actividades físico-deportivas y el apoyo psicosocial de los otros significativos (padre, madre, hermano/a, mejor amigo/a y compañeros/as de trabajo). Para su elaboración se ha seguido el Inventario de Conductas de Salud (ICS; Wold, Aarö y Smith, 1994 —en versión de Balaguer, 2000). Específicamente, con respecto a la práctica, se ha considerado el número de días a la semana que se realiza alguna actividad físico-deportiva (desde un día hasta siete); por lo que se refiere al comportamiento de las personas del entorno, para cada una de ellas, se han distinguido cinco posibilidades: practicar deporte y animar practicarlo; practicar y no animar; animar y no practicar; ni animar ni practicar; o bien, que la participante no contara con la persona en cuestión. Es decir, se han combinado la conducta deportiva o no de las personas del entorno con la actitud pro-deportiva o no hacia las mujeres encuestadas.

Procedimiento

La puesta en práctica del estudio se ha llevado a cabo en dos etapas. En primer lugar, el equipo investigador seleccionó el contenido y el diseño de las preguntas del cuestionario (enunciado y opciones de respuesta); posteriormente, se trabajó con el personal técnico especializado para que introdujera los ítems en el *software* con el formato que visualizarían las participantes. A objeto de prevenir pérdidas de datos que invalidaran la información suministrada, el cuestionario se programó de manera que, para cumplimentarlo, fuera necesario contestar a cada una de sus preguntas; en otras palabras, únicamente se podía avanzar si se había respondido a la cuestión previa mostrada en pantalla (en caso contrario, un aviso recordaba esta condición). Las categorías de respuesta de cada pregunta eran visibles en una misma pantalla, para evitar tener que hacer desplazamientos por la misma (una revisión de las ventajas de este diseño en Suárez, García y Álvarez, 2008). Una vez programado el cuestionario, se envió por correo electrónico (mediante un enlace específico) a investigadores/as externos/as al estudio. Tras estudiar las valoraciones de los/as evaluadores/as, el equipo investigador precisó los ajustes necesarios y el personal de soporte informático revisó la secuenciación y presentación del mismo.

Verificada la última programación del cuestionario, a las mujeres participantes se les envió un mensaje de correo electrónico invitándolas a formar parte del estudio, con un enlace directo al instrumento (vínculo único y al que no se podía volver una vez enviadas las respuestas). El acceso a las preguntas se estableció entre los días 20 de enero y 4 de febrero de 2010. La invitación se dirigió a las integrantes del panel que cumplían con el requisito de edad establecido, siendo descartados los casos que —tras responder a la pregunta filtro— no tenían una dedicación a la práctica deportiva de al menos una vez por semana. Las cuotas de participación requeridas se cumplieron un día antes de la fecha límite para poder acceder al instrumento (esto es, el 3 de febrero de 2010).

Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos obtenidos, se han considerado como variables independientes la edad de las participantes y las influencias de las personas del entorno que pueden favorecer la práctica de actividades físico-deportivas (padre, madre, hermano/a, mejor amigo/a y compañeros/as de trabajo). Como va-

riable dependiente, se ha tratado la dedicación a dicha práctica, definida operacionalmente como el número de días por semana en que se lleva a cabo la actividad; así, se distinguen tres niveles de práctica: baja (1 ó 2 días), moderada (3 ó 4 días) y alta (5 a 7 días). Las asociaciones entre variables independientes, y entre éstas y la variable dependiente, se han analizado con la prueba de Chi cuadrado de Pearson.

Resultados

Influencias presentes en el entorno y su relación con la práctica deportiva de las participantes

Con respecto a la presencia de personas en el entorno de las mujeres encuestadas, casi la totalidad de la muestra —un 95.6%— afirmó tener un/a mejor amigo/a; el 88.5% dijo tener compañeros/as de trabajo; y, cercana a esta proporción, un 88.8% manifestó tener un/a hermano/a. Por lo que se refiere a los progenitores, el 84.6% de las participantes aseguró tener madre y el 70.9%, padre.

Influencias presentes en el entorno	Sí		No	
	n	%	n	%
Padre	451	70.9	185	29.1
Madre	538	84.6	98	15.4
Hermano/a	565	88.8	71	11.2
Mejor amigo/a	608	95.6	28	4.4
Compañeros/as de trabajo	563	88.5	73	11.5

Tabla 1. Porcentaje de participantes según influencias presentes en el entorno (N = 636).

Al combinar la presencia de estas personas con la edad de las participantes (Tabla 2), se observan asociaciones significativas en el caso de padre y madre; como cabe esperar, a medida que aumenta la edad de las participantes, disminuye la presencia de

progenitores. En cambio, la presencia de hermano/as, mejores amigos/as y compañeros/as de trabajo es independiente de los años que se tengan.

Influencias presentes en el entorno	Grupos de edad						χ^2	p
	15-29		30-49		50-64			
	n	%	n	%	n	%		
Padre (n = 451)	153	92.2	242	77.8	56	35.2	141.74	.00
Madre (n = 538)	159	95.8	287	92.3	92	57.9	117.22	.00
Hermano/a (n = 565)	146	88.0	284	91.3	135	84.9	4.54	.10
Mejor amigo/a (n = 608)	158	95.2	300	96.5	150	94.3	1.22	.54
Compañeros/as de trabajo (n = 563)	150	90.4	276	88.7	137	86.2	1.43	.48

Tabla 2. Porcentaje de participantes según edad e influencias presentes en el entorno (N = 636).

Por lo que se refiere al comportamiento deportivo o pro-deportivo de las personas del entorno de las mujeres de la muestra, éste es diverso (Tabla 3). En el caso del padre y de la madre, la tendencia más frecuente es no practicar deporte ni animar a la hija a que lo haga: en cifras, se comportan de esta forma el 35.3% de las madres y el 42.8% de los padres. Una tendencia opuesta se ob-

serva en hermanos/as, mejores amigos/as y compañeros/as de trabajo; en estos casos, lo más frecuente es practicar actividades físico-deportivas e instarlas a hacerlo. En concreto, el 37.3% de las mujeres afirma que esto ocurre con su/s hermanos/as; el 48.4%, observa este comportamiento en su mejor amigo/a y el 35.5% advierte esta manera de proceder en sus compañeros/as de trabajo.

Influencias presentes en el entorno	Practica y anima		Practica y no anima		Anima y no practica		Ni anima ni practica		NS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Padre (n = 451)	97	21.5	70	11.0	61	13.5	193	42.8	30	6.7
Madre (n = 538)	146	27.1	56	10.4	107	19.7	190	35.3	39	7.2
Hermano/a (n = 565)	211	37.3	138	24.4	25	4.4	126	22.3	65	11.5
Mejor amigo/a (n = 608)	294	48.4	104	17.1	43	7.1	103	16.9	64	10.5
Compañeros/as de trabajo (n = 563)	200	35.5	139	24.7	9	1.6	63	11.2	152	27.0

Tabla 3. Influencias presentes en el entorno según su relación con la práctica deportiva de las participantes (N = 636).

Del conjunto de influencias consideradas, el comportamiento con respecto al deporte del/a mejor amigo/a se asocia significativamente a la edad de las mujeres encuestadas (Tabla 4). Así, el/la mejor amigo/a de las mujeres encuestadas predominantemente practica deporte y anima a hacerlo, incrementándose esta tendencia en los grupos de más edad ($\chi^2 = 13.55$; $p < .03$). Específicamente, afirman tener un/a amigo/a que se comporta de este modo

el 45.8% de las mujeres entre 15 y 29 años, y el 57.0% de las mujeres entre 30-49 y entre 50-64 años. Al analizar la actitud hacia el deporte de la mujer encuestada y la práctica deportiva del mejor amigo/a, otro dato a destacar es la oscilación en los porcentajes de quienes animan y no practican deporte, este referente de amigo/a lo tienen el 11.1% de las mujeres de entre 15-29 años, el 4.9% de entre 30-49 años y el 10.4% de entre 50-64 años.

Influencias del entorno	Grupos de edad						χ^2	p
	15-29		30-49		50-64			
	n	%	n	%	n	%		
Padre (n = 421)								
Practica y anima	34	23.3	54	24.3	9	17.0		
Practica y no anima	24	16.4	40	18.0	6	11.3		
Anima y no practica	29	19.9	26	11.7	6	11.3		
Ni anima ni practica	59	40.4	102	45.9	32	60.4	10.00	.12
Madre (n = 499)								
Practica y anima	45	30.2	84	31.3	17	20.7		
Practica y no anima	16	10.7	34	12.7	6	7.3		
Anima y no practica	37	24.8	53	19.8	17	20.7		
Ni anima ni practica	51	34.2	97	36.2	42	51.2	9.85	.13
Hermano/a (n = 500)								
Practica y anima	55	42.3	106	41.2	50	44.2		
Practica y no anima	34	26.2	76	29.6	28	24.8		
Anima y no practica	4	3.1	13	5.1	8	7.1		
Ni anima ni practica	37	28.5	62	24.1	27	23.9	3.63	.72
Mejor amigo/a (n = 544)								
Practica y anima	66	45.8	151	57.0	77	57.0		
Practica y no anima	26	18.1	52	19.6	26	19.3		
Anima y no practica	16	11.1	13	4.9	14	10.4		
Ni anima ni practica	36	25.0	49	18.5	18	13.3	13.55	.03
Compañeros/as de trabajo (n = 411)								
Practica y anima	56	50.0	98	48.3	46	47.9		
Practica y no anima	36	32.1	73	36.0	30	31.3		
Anima y no practica	4	3.6	3	1.5	2	2.1		
Ni anima ni practica	16	14.3	29	14.3	18	18.8	3.02	.80

Nota. Los valores de n excluyen tanto las participantes que carecían de la influencia correspondiente, como a quienes no sabían.

Tabla 4. Influencias presentes en el entorno según su relación con la práctica deportiva y la edad de las participantes (N = 636).

En el caso del padre y de la madre, las asociaciones con la edad de las participantes no resultaron significativas. No obstante, respecto al comportamiento pro-deportivo del padre de la mujer que practica deporte, destaca que entre los 15-29 y los 30-49 años, alrededor de un 24% de padres hace deporte y anima a sus hijas a dicha práctica, y cerca de un 18% practica deporte sin animar a sus hijas. Un caso más particular es el de los padres de las mujeres más jóvenes (15-29 años); en este grupo se encuentra que el 19.9% de los padres no practican deporte pero animan a sus hijas a hacerlo (en los otros dos grupos de edad este porcentaje se sitúa alrededor de un 11%). Por lo que se refiere a la madre, ésta tiende a no practicar deporte ni animar a las hijas a hacerlo; específicamente, entre los 15 y los 29 años esto ocurre en el 34.2% de las encuestadas, entre los 30 y los 49 años, al 36.2% y entre los 50 y los 64 años, al 51.2%. Por lo que respecta a las madres que practican deporte y animan a sus hijas a ello, se obtuvieron proporciones de 30.2%, 31.3% y 20.7% en las participantes entre 15-29, 30-49 y 50-64 años respectivamente. A pesar de la ausencia de asociaciones significativas mencionada, cabe señalar que, para las 392 participantes que tenían padre y madre, las asociaciones entre el comportamiento de ambos sí fue significativa ($\chi^2 = 277.13$; $p < .00$ —datos no tabulados); esto es, aún cuando el comportamiento de cada progenitor no estuvo asociado a la edad de las participantes, entre padre y madre si hubo una tendencia consistente con respecto a practicar (o no) actividad física y/o animar (o no) a sus hijas a dicha práctica.

Dedicación a la práctica deportiva. Sus relaciones con la edad e influencias del entorno

La frecuencia semanal de práctica deportiva de las participantes es baja en la mayoría de los casos, ya que el 40.9% de las mujeres practica deporte 1 ó 2 días a la semana. La práctica moderada de actividad deportiva —esto es, 3 ó 4 días a la semana—, es realizada por el 34.7% de las mujeres. Finalmente, una frecuencia alta de actividad deportiva es la que registra porcentajes más bajos; en este caso, no se llega a una cuarta parte de las mujeres que practican deporte (24.4%) entre 5 y 7 días por semana.

La asociación entre los distintos niveles de dedicación al deporte y los tres grupos de edad considerados es significativa ($\chi^2 = 11.02$; $p < .02$). Como puede observarse en la Tabla 5, la dedicación baja es la tendencia predominante entre quienes tienen 15-29 y 30-49 años (respectivamente, el 49.4% y el 39.9%). A diferencia de estos dos grupos, las mujeres de entre 50-64 años no se inclinan decididamente por una de las tres frecuencias de actividad deportiva semanal; así, el 34.0% practica deporte con una frecuencia baja; el 35.2%, regular; y el 30.8%, alta. A pesar de que en este grupo de mujeres con más edad no existe una frecuencia semanal de práctica deportiva que sobresalga especialmente, nótese que en las mujeres entre 50 y 64 años se observa la mayor proporción de mujeres cuya dedicación a la actividad deportiva es alta —porcentaje que, en la totalidad de la muestra, corresponde al 24.4% mencionado en párrafos precedentes.

Nivel de práctica deportiva	Edad						χ^2	p
	15-29 (n = 166)		30-49 (n = 311)		50-64 (n = 159)			
	n	%	n	%	n	%		
Baja (1-2 días)	82	49.4	124	39.9	54	34.0	11.02	.02
Moderada (3-4 días)	55	33.1	110	35.4	56	35.2		
Alta (5-7 días)	29	17.5	77	24.8	49	30.8		

Tabla 5. Porcentaje de participantes según edad y práctica deportiva (N = 636).

La frecuencia de la práctica deportiva también se encuentra asociada a las influencias del padre, el/a mejor amigo/a y los/as compañeros/as de trabajo (Tabla 6).

Los resultados significativos ($\chi^2 = 12.47$; $p < .05$), que se obtuvieron al asociar el comportamiento del padre con respecto a la práctica deportiva de su hija y la frecuencia de dicha actividad por parte de ésta, permiten destacar dos tendencias. Primero, entre quienes siguen una práctica deportiva moderada (3 ó 4 días a la semana) aparece la mayor proporción de mujeres con un padre que hace deporte y anima a su hija en este sentido (25.5%); se añade a este grupo de práctica moderada, el 22.1% de mujeres que tiene un padre que hace deporte, aunque no anima a sus hijas a ello. Es decir, entre las mujeres que practican deporte moderadamente, un 47.6% tiene un padre que hace deporte.

La segunda tendencia a resaltar se observa en las mujeres con una frecuencia de práctica deportiva alta (5 a 7 días a la semana): el 68.7% de las mujeres tienen un padre que no practica deporte. Para más detalle, de este 68.7%, el 21.2% tiene un padre que no practica y anima y el 47.5%, un padre que ni practica ni anima. En este mismo grupo de frecuencia alta, se advierte que el 31.3% de los padres practican deporte (el 20.2% hace y anima y el 11.1%

hace y no anima). En síntesis, entre las mujeres con una frecuencia de actividad deportiva alta, predominan las que tienen padres que no hacen ni animan a hacer deporte.

En el caso del/la mejor amigo/a ($\chi^2 = 11.96$; $p < .06$), la proporción de éstos/as que practica deporte y anima a las participantes a hacerlo se mantiene constante en las tres frecuencias de actividad deportiva: el 54.1% en la baja; el 53.2% en la moderada y 55.3% en la frecuencia alta. No obstante, en las frecuencias de actividad deportiva moderada y alta, se observa una mayor proporción de amigos/as que practican deporte y no animan a ello; los porcentajes son: un 22.2% de mujeres con práctica moderada y un 22% con práctica alta.

Por lo que se refiere a los/as compañeros/as de trabajo ($\chi^2 = 13.11$; $p < .04$), éstos/as mayoritariamente practican deporte (animen o no a las encuestadas). Entre las participantes con una práctica deportiva baja, los/as compañeros/as de trabajo que realizan actividades físico-deportivas llega al 84.9% (un 48.4% practica y anima; un 36.5% practica y no anima); y, en el caso de las mujeres con práctica moderada, el 86.4% (un 52.2% practicando y animando; un 34.2% practicando sin animar). El apoyo de los compañeros de trabajo baja en el grupo de mujeres que realizan

actividades físico-deportivas con una frecuencia alta; en este caso, la proporción de compañeros/as de trabajo que hacen deporte se

queda en el 71.5% (un 42.9% practica y anima; el restante 28.6% practica y no anima).

Influencias del entorno	Niveles de práctica deportiva						χ^2	p
	Baja / 1-2 días		Moderada / 3-4 días		Alta / 5-7 días			
	n	%	n	%	n	%		
Padre (n = 421)								
Practica y anima	39	22.5	38	25.5	20	20.2		
Practica y no anima	26	15.0	33	22.1	11	11.1		
Anima y no practica	27	15.6	13	8.7	21	21.2		
Ni anima ni practica	81	46.8	65	43.6	47	47.5	12.47	.05
Madre (n = 499)								
Practica y anima	59	29.1	55	30.9	32	27.1		
Practica y no anima	18	8.9	26	14.6	12	10.2		
Anima y no practica	49	24.1	29	16.3	29	24.6		
Ni anima ni practica	77	37.9	68	38.2	45	38.1	6.72	.34
Hermano/a (n = 500)								
Practica y anima	85	42.7	74	41.8	52	41.9		
Practica y no anima	58	29.1	49	27.7	31	25.0		
Anima y no practica	10	5.0	9	5.1	6	4.8		
Ni anima ni practica	46	23.1	45	25.7	35	28.2	1.30	.97
Mejor amigo/a (n = 544)								
Practica y anima	113	54.1	108	53.2	73	55.3		
Practica y no anima	30	14.4	45	22.2	29	22.0		
Anima y no practica	25	12.0	13	6.4	5	3.8		
Ni anima ni practica	41	19.6	37	18.2	25	18.9	11.96	.06
Compañeros/as de trabajo (n = 411)								
Practica y anima	77	48.4	84	52.2	39	42.9		
Practica y no anima	58	36.5	55	34.2	26	28.6		
Anima y no practica	3	1.9	1	0.6	5	5.5		
Ni anima ni practica	21	13.2	21	13.0	21	23.1	13.11	.04

Nota. Los valores de N excluyen tanto las participantes que carecían de la influencia correspondiente, como a quienes no sabían.

Tabla 6. Influencias presentes en el entorno según su relación con la práctica deportiva y la dedicación semanal de las participantes (N = 636).

Discusión

Los datos obtenidos complementan hallazgos de investigaciones precedentes y, paralelamente, sugieren nuevos aspectos a tener en cuenta al investigar la socialización de las mujeres en la práctica de actividades deportivas. Específicamente, los resultados obtenidos con esta investigación muestran que las mujeres que declaran hacer actividad físico-deportiva, hacen esta actividad con una frecuencia predominantemente baja (1-2 días a la semana). Una valoración más detenida de estos resultados permite observar que, justamente cuando las mujeres están en una etapa más activa de su ciclo vital (15-29 años) y la más decisiva para prevenir problemas de salud (30-49 años), predominan niveles bajos de actividad física; en cambio, es en las mujeres de entre 50 y 64 años —cuando la actividad física de la mujer, fundamentalmente, ayuda a mantener la salud—, cuando se registra la

mayor frecuencia de actividad físico-deportiva alta (de 5 a 7 días a la semana). Así pues, si bien parece importante atender y promover la actividad físico-deportiva entre la mayoría de mujeres inactivas en España (García Ferrando, 2006); ya sea para contrarrestar, prevenir o contener problemas de salud física y psíquica, también es importante trabajar para que las mujeres ya iniciadas en este tipo de actividades las conviertan en un hábito que alcance una frecuencia óptima.

En relación con el rol de los padres y la práctica deportiva de sus descendientes, es interesante destacar que, tal como han apuntado otros estudios (p.e., García Ferrando, 2001, 2005; Moscoso y Moyano, 2009; Sanz et al., 2012), el referente deportivo de los progenitores es importante; nuestros resultados, además, permiten precisar y ampliar algunos de los hallazgos previos. En concreto, es interesante advertir que entre las mujeres que realizan actividad física de forma moderada, un 52.3% tiene un padre que no prac-

tica esta actividad; y entre las presentan una frecuencia alta, un 68.7% tiene un padre que no hace deporte (valores que se obtienen al sumar los porcentajes correspondientes a las categorías “Anima y no practica” y Ni anima ni practica” de la Tabla 6). Así pues, estos resultados invitan a reflexionar sobre si el papel del padre, por encima de unos niveles de implicación deportiva de la mujer, es influyente (al menos de manera no reactiva). También llevan a este tipo de reflexiones los resultados acerca de la influencia de la madre.

Un dato que complementa este análisis de las influencias sociales en la práctica deportiva es el correspondiente a el/la mejor amigo/a. Éste/a suele practicar deporte y animar a hacerlo, tendencia que se acentúa en las participantes de 30 y más años. Es este caso, parece que la mujer tiene un apoyo por parte del/la mejor amigo/a que aumenta con la edad.

Frente a la idea que si los progenitores realizan o no actividades deportivas, sus descendientes serán más proclives a incorporar este tipo de actividades en su estilo de vida, el presente trabajo sobre la práctica deportiva de las mujeres en España y la actitud pro-deportiva o no de personas de su entorno, permite advertir que los niveles de práctica de las mujeres que realizan actividades deportivas están asociados significativamente a la influencia de amigos/as y compañeros/as de trabajo, que no por la influencia de padre, madre o hermanos/as. En consecuencia, los modelos deportivos o no y la actitud proactiva o no de las personas próximas en relación con la frecuencia con que se practica deporte, pueden orientar respecto a los aspectos más influyentes que deben considerarse las políticas de promoción de la actividad física y el deporte. En este sentido, cabe advertir que las mujeres de mediana edad que tienen incorporado el hábito deportivo, son mujeres que en su juventud —por los modelos educativos de su contexto histórico-cultural—, apenas recibieron una educación física y no fueron socializadas para la práctica físico-deportiva; antes bien, fueron instruidas en estereotipos y prejuicios negativos hacia la actividad física deportiva (Mosquera y Puig, 2002; Vidal y Vidal, 2008).

Así las cosas, en la agenda futura de este tema debe analizarse si entre una u otra dedicación influyen condicionantes más externos (el apoyo percibido y/o recibido del entorno) o más internos (creencias, motivos u opiniones sobre la importancia de la práctica deportiva) —véase, Codina y Pestana (2010). Se trataría, pues, de precisar los factores que, en cada momento del ciclo vital, favorecen una práctica moderada y/o alta de actividades físico-deportivas, lo que conduciría a programas más eficientes en la estimulación de esta práctica.

Otra variable que puede explicar —al menos en parte— la baja frecuencia de actividad deportiva (especialmente entre las mujeres más jóvenes), es la disposición de tiempo. Este argumento, que es utilizado por la mayoría de personas que no hacen actividades deportivas o que las hacen con una frecuencia baja (European Commission, 2010; García Ferrando, 2006), debería ser analizado con más profundidad en sus valoraciones tanto subjetivas como objetivas. Pero además de la frecuencia, sería necesario investigar la cantidad de tiempo total que se dedica al deporte así como la intensidad con la que se realiza la actividad físico-deportiva (Duncan et al., 2010). Paralelamente, considerando que la actividad deportiva para muchas de las mujeres compite con el trabajo, el ocio o la vida familiar, el estudio del tiempo dedicado al deporte no puede realizarse de manera aislada sino en relación con la distribución y la valoración de los tiempos invertidos en otros aspectos de la cotidianidad.

No escapa a la investigación realizada las limitaciones que comporta haber considerado una muestra en la que se practica deporte. A este filtro se añade el sesgo que comporta la recogida de la información mediante un muestreo por cuotas (Rodríguez, 1991/2001), realizado en este caso a partir de un panel *online* —situación que excluye a personas no socializadas con el uso de las nuevas tecnologías, si bien este sesgo se va superando cada vez más (Baena, Fuster, Carbonell y Oberst, 2010; Sádaba, 2010; Suárez et al., 2008).

Finalmente, y en aras de coadyuvar en la explicación del por qué de la aparición de la práctica deportiva, sería interesante incorporar en futuras investigaciones conceptos provenientes de teorías generales. A título ilustrativo, piénsese en Mead (1934/1993), que desde la teoría de las reglas y los roles, advierte que una persona adquiere normas, valores, actitudes o hábitos de los grupos o cultura a la que pertenece, tomándose a sí mismo desde la perspectiva del otro. Asimismo, el aprendizaje social de Bandura (1977/1982) resulta útil para entender cómo a partir de la observación del modo en que los demás se comportan —así como de sus consecuencias—, nos formamos una idea de cómo ejecutar determinadas conductas, sirviendo esto de guía para el propio comportamiento.

En suma, la articulación entre principios nucleares del comportamiento psicosocial —como la internalización de otros significativos y el aprendizaje por modelaje—, el uso y la valoración del tiempo y los condicionantes de la práctica deportiva, ofrecen nuevas posibilidades para la investigación básica y aplicada orientada al incremento de la práctica deportiva de las mujeres —y por extensión, a una mejora de su salud física y psicológica.

ESTUDIO DE LA RELACIÓN DEL ENTORNO PSICOSOCIAL EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA MUJER

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Deporte, Influencias sociales, Mujeres, Salud, Apoyo.

RESUMEN: Se analiza la influencia ejercida por personas del entorno en la práctica deportiva de una muestra de 636 mujeres de España entre 15 y 64 años ($M = 38.36$; $DE = 11.51$). Como instrumento de medida se empleó un cuestionario online de preguntas cerradas sobre la práctica de actividades físico-deportivas y el apoyo psicosocial de los otros significativos (padre, madre, hermano/a, mejor amigo/a y compañeros/as de trabajo), siguiendo el *Inventario de Conductas de Salud* (ICS; Wold, Aarö y Smith, 1994 —versión de Balaguer, 2000). Los resultados obtenidos muestran una práctica deportiva predominantemente baja (1-2 días a la semana), siendo en las mujeres entre 50-64 años en quienes se observa mayor asiduidad en dicha práctica (5-7 días). Con respecto a las influencias del entorno, se advierte que la mujer que practica deporte está más rodeada de hermanos/as, mejores amigos/as y compañeros/as de trabajo que practican deporte —y las animan a ello—, antes que del padre y de la madre; en particular, destaca el apoyo del/la mejor amigo/a que aumenta con la edad. Estos datos complementan hallazgos de estudios precedentes, y al tiempo sugieren nuevos aspectos investigar con respecto a la práctica deportiva de las mujeres en España.

ESTUDO DA RELAÇÃO DO AMBIENTE PSICOSOCIAL NA PRÁTICA DESPORTIVA DA MULHER

PALAVRAS-CHAVE: Actividade física, Desporto, Influências sociais, Mulheres, Saúde, Apoio.

RESUMO: Analisou-se a influência exercida por pessoas do contexto na prática desportiva de uma amostra de 636 mulheres de Espanha entre os 15 e os 64 anos ($M = 38.36$; $DP = 11.51$). Como instrumento de medida foi aplicado um questionário online de perguntas fechadas sobre a prática de actividades físico-desportivas e o apoio psicossocial de outros significantes (pai, mãe, irmão/a, melhor amigo/a, e companheiros/as de trabalho), seguindo o *Questionário de Comportamentos de Saúde* (ICS; Wold, Aarø e Smith, 1994 –versão de Balaguer, 2000). Os resultados obtidos demonstram uma prática desportiva predominantemente baixa (1-2 dias por semana), sendo nas mulheres entre 50-64 anos que se observa maior assiduidade na referida prática (5-7 dias). Relativamente às influencias do contexto, adverte-se que a mulher que pratica desporto está mais rodeada de irmãos/as, melhores amigos/as e companheiros/as de trabalho que praticam desporto –e que as incentivam a tal–, contrariamente ao pai e à mãe; em particular, destaca-se o apoio do/a melhor amigo/a que aumenta com a idade. Estes dados complementam estudos anteriores, e sugerem novos rumos de investigação da prática desportiva das mulheres em Espanha.

Referencias

- Azar, D., Ball, K., Salmon, J. y Cleland, V. J. (2010). Physical activity correlates in young women with depressive symptoms: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 3-11.
- Baena, A., Fuster, H., Carbonell, X. y Oberst, U. (2010). Retos metodológicos de la investigación psicológica a distancia. *Aloma Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 26, 137-156.
- Balaguer, I. (2000). *Un estudio sobre los predictores de los estilos de vida saludables de los adolescentes valencianos*. Direcció General de Salut Pública (I.V.E.S.P., 011/1999). Valencia: Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe [Trabajo original publicado en 1977].
- Bauman, A., Sallis, J., Dzawaltowski, D. y 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, 5-14.
- Blair, S. N., LaMonte, M. J. y Nichaman, M. Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 913-920.
- Castillo, I., Balaguer, I.; Duda, J. L. y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- CIS (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España. Avance de resultados*. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/noticias/DOS-SIER-ENCUESTA.pdf>
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2010). Valores asociados al tiempo de las mujeres dedicado al deporte. *Revista de Estudios de Ocio / Aisiazko Ikaskuntzen Aildizkaria (ADOZ) / Journal of Leisure Studies*, 33, 43-57
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. y Pate, R.R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38, 628-636.
- Duncan, L., Hall, C. R., Wilson, P. M. y Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 7.
- European Commission (2010). *Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334 (Wave 72.3)*. TNS Opinion & Social. Brussels: EU. Disponible en: (http://www.europolitics.info/pdf/gratuit_en/269615-en.pdf)
- García Ferrando, M. (2001) *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- Jones, D. A., Ainsworth, B. E., Croft, J. B., Macera, C. A., Lloyd, E. E. y Yusuf, H. R. (1998). Moderate leisure time physical activity: Who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. *Archives of Family Medicine*, 7, 285-289.
- INE (2010). *Padrón municipal 2009. Datos a nivel nacional, comunidad autónoma y provincia*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. Disponible en: http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm.
- Kahn E. B., Ramsey L. T., Brownson, R. C.; Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W. y Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 73-107.
- King, A. C. y Sallis, J. F. (2009). Why and how to improve physical activity promotion: Lessons from behavioral science and related fields. *Preventive Medicine*, 49, 286-288.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F. y Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28, 20-27.
- Mead, G. H. (1993). *Espíritu, persona y sociedad: Desde el punto de vista del conductismo social* (2ª ed.). México: Paidós [Trabajo original publicado en 1934].
- Mosquera, M. J. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (114-141). Madrid: Alianza Editorial.

- Moscoso, D. y Moyano, E. (Coords.) (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección de Estudios Sociales, nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa. Disponible en: http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/estudiossociales/vol26_sencer_es.pdf.
- Mosquera, M. J. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Pedersen, J. Ø., Heitmann, B. L., Schnohr, P. y Grønbaek M. (2008). The combined influence of leisure-time physical activity and weekly alcohol intake on fatal ischaemic heart disease and all-cause mortality. *European Heart Journal*, 29, 204-212.
- Ramos, R., Ponce de León, A. y Sanz, E. (2010). *El ocio físico deportivo en adolescentes. Análisis y propuesta de intervención*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., Duncan, L. R., Pearson, E. y Milne, M. I. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 378-386.
- Rodríguez Osuna, J. (2001). *Métodos de Muestreo* (1ª reimp.). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas [1ª impresión en 1991].
- Sádaba, C. (2010). El Perfil del Usuario de Internet en España. *Intervención Psicosocial*, 19(1), 41-55.
- Sallis, J. F. y Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine. Behavioral medicine and health psychology, Series 3*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Sanz, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M. A. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Sciences Medicine*, 11(1). Aceptado en prensa.
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Lüschen, G., Rodriguez, D. J. A., Vinck, J. y van der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle —results from an international study. *Social Science & Medicine*, 52(1), 1-10.
- Stephens, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R. y Wichstrom, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-854.
- Suárez Vázquez, A., García Rodríguez, N., y Álvarez Álvarez, B. (2008). Actitud de los consumidores hacia las encuestas on-line. *Estudios sobre consumo*, 84, 9-17.
- Taylor, W. C., Baranowski, T. y Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. En R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vidal, M. y Vidal, M. (2008). Tendencias del pasado, presente y futuro de la Educación Física en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 9, 105-124.
- Wilson, A. N. y Dollman, J. (2009). Social influences on physical activity in Anglo-Australian and Vietnamese-Australian adolescent females in a single sex school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 1, 119-122.
- Wold, B. (1989). *Lifestyles and Physical Activity*. Tesis doctoral. Bergen: University of Bergen.
- Wold, B., Aarö, L. E. y Smith, C. (1994). *Health behaviour in school-aged children. A WHO cross-national survey. (HBSC) Research protocol for the 1993-94 study*. Bergen: University of Bergen, Research for Health Promotion.
- Wold, B., Oygard, L., Eder, A. y Smith, C. (1994). Social reproduction of physical activity. Implications for health promotion in young people. *European Journal of Public Health*, 4(3), 163-168
- World Health Organization (WHO) (2009). *Gender & women's mental health*. Disponible en http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/index.html