ESTUDIO DE ITINERARIOS DEPORTIVOS EN MUJERES Y HOMBRES DE VITORIA-GASTEIZ
Análisis de la actividad deportiva de la ciudadanía con perspectiva de género

FASE III: IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MUJERES

INFORME DE RESULTADOS

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

4 de mayo de 2017

Índice

1.- INTRODUCCIÓN: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO **3**

1.1. Objetivos de la investigación *4*

1.2. Planteamiento metodológico *6*

2.- LAS MUJERES Y SU "ACTIVA" REALIDAD **11**

3.- DEPORTE ¿UNA ACTIVIDAD DE MODA? **15**

4.- GRADO DE INFLUENCIA DE UN ENTORNO DEPORTIVO EN LA PRÁCTICA DE DEPORTE **19**

5.- LA MUJER Y EL DEPORTE EN UN MODELO DEPORTIVO MASCULINO **22**

6.- PRÁCTICA DEL DEPORTE A LO LARGO DE LAS ETAPAS VITALES DE LA MUJER **26**

7.- BARRERAS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA **32**

8.- VITORIA-GASTEIZ ¿CIUDAD DEPORTIVA?" **37**

9.- EJES QUE DETERMINAN LA SELECCIÓN DE LOS ESPACIOS PARA EJECUTAR LA PRACTICA DEPORTIVA **40**

10.- OFERTA MUNICIPAL DE LA CIUDAD: IMAGEN Y VALORACIÓN **47**

11.- MEJORAS A REALIZAR EN LA OFERTA MUNICIPAL **54**

12.- CONSIDERACIONES FINALES **60**

1.

“Introducción: Planteamiento metodológico”

1.1.

"Objetivos de la investigación"

Objetivo general

- Los grandes objetivos a alcanzar en esta fase de la investigación se orientan a:
  - La exploración y análisis de las actitudes de las mujeres de los diferentes ciclos vitales hacia el ejercicio y la práctica deportiva: aquello que valoran o no de hacer ejercicio y practicar un deporte, la percepción y actitudes hacia su práctica, los valores asociados en los diferentes ciclos de vida a la práctica del deporte…
  - La exploración y análisis de las motivaciones para la práctica de ejercicio físico y actividad deportiva en y de las mujeres: beneficios percibidos en el, razones para la práctica del mismo y objetivos existentes o perseguidos por ellas en cada etapa vital.
  - La exploración de su propia historia vital: su experiencia biográfica respecto a la entrada, el mantenimiento o abandono de la práctica deportiva o física.
  - Identificar las barreras para el acceso, continuidad y/o reentrada en el ejercicio, actividad física o deporte actual.
  - Analizar la situación del deporte femenino y la participación de la mujer en los diferentes ámbitos del deporte de Vitoria-Gasteiz.
  - Identificar las necesidades existentes y las posibles actuaciones de mejora por parte de las instituciones públicas para corregir e impulsar al acceso de la mujer vitoriana a todos los ámbitos deportivos.

1.2.

“Planteamiento metodológico: Ficha técnica”

METODOLOGÍA

- Metodología de análisis y exploración cualitativa.

TÉCNICA DE ESTUDIO

- Se ha trabajado mediante la exploración de Focus Group y entrevistas en profundidad en base a un guión semi-estructurado.

UNIVERSO OBJETO DE ESTUDIO

- Mujeres de entre 18 y 64 años, que hayan hecho deporte, actualmente lo hagan o nunca lo hayan practicado y que conozcan la oferta deportiva que ofrece la ciudad de Vitoria, tanto a nivel municipal como particular.

DISEÑO MUESTRAL: TAMAÑO DE LA MUESTRA

- Se han realizado un total de 4 grupos con la siguiente distribución:
  - GRUPO 1: Mujeres jóvenes de entre 18 y 30 años, que no hacen actualmente deporte, ni lo han hecho. Todas ellas sin descendencia o hijos/as que atender, de nivel socioeconómico bajo o medio bajo. Al menos la mitad estudiantes y la otra mitad con trabajo remunerado y tres de ellas al menos con conciencia de género.

- GRUPO 2: Mujeres jóvenes y maduras jóvenes, entre los 31 y 39 años, que hacían deporte y ahora no hacen. Todas con descendencia, con hijos e hijas que atender. De nivel socioeconómico medio o medio bajo. Más de la mitad con trabajo remunerado y al menos tres de las participantes tendrán conciencia de género.

- GRUPO 3: Mujeres en la etapa de madurez adulta, entre los 40 y 54 años, que no hacen ni han hecho deporte. La mitad con descendencia, con hijos e hijas en edades de adolescencia y la otra mitad con hijos jóvenes en edad de irse del hogar. De nivel socioeconómico medio o medio bajo. Al menos dos de ellas estarán al cuidado de sus mayores y más de la mitad con trabajo remunerado. La mitad ha hecho algún deporte o ejercicio y lo ha dejado y tres de ellas tendrán conciencia de género

- GRUPO 4: Mujeres en plena adultez, entre los 55 y 64 años, que hacían deporte y ahora no lo hacen. Todas ellas con hijos jóvenes en edad de irse del hogar. De nivel socioeconómico medio o medio bajo. Al menos cuatro de ellas estarán al cuidado de sus mayores y la mitad con trabajo remunerado. La mitad ha hecho algún deporte o ejercicio y lo ha dejado y tres de ellas tendrán conciencia de género

- Asimismo se han realizado un total de 15 entrevistas a mujeres que practican algún deporte bien de forma continua o en temporada, que se autoclasifican como deportistas y para las que el deporte es importante en sus vidas o en su estilo de vida, pero que sin embargo, son conscientes de que les falta tiempo para conciliar sus obligaciones con el ejercicio, de forma que no hacen todo el deporte que les gustaría. Practican tanto deportes institucionalizados (pádel, tenis, Pilates, spinning, aerobic, yoga, ….), deportes colectivos (miembros de un grupo o equipo de voleibol, baloncesto, senderismo, etc…), como individuales (nadar, correr, bicicleta…). Asimismo, parte de ellas no utilizan instalaciones públicas para hacer deporte (practican al aire libre), otras son miembros de un Club o gimnasio y otras acuden a Centros Municipales de Deporte.

  - 5 entrevistas con mujeres que afirman hacer menos deporte del que querrían hacer de entre 35 a 44 años, de todos los niveles de status socioeconómico, todas ellas con trabajo retribuido y con descendencia que cuidar.

  - 5 entrevistas con mujeres que afirman hacer menos deporte del que querrían hacer, de entre 54 a 64 años, de todos los niveles de status socioeconómico, la mitad trabajando sin retribución en el cuidado familiar y al menos tres de ellas con ascendencia que cuidar.

  - 5 entrevistas con mujeres que afirman hacer menos deporte del que querrían hacer, de entre 18 a 29 años, de todos los niveles de status socioeconómico, principalmente estudiantes o buscando su primer trabajo y residiendo en el hogar de sus progenitores.

FECHAS DE REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

- ✓ Del 14 al 31 de marzo de 2017.

2.

“Las mujeres y su “activa” realidad”

- ✓ La mayor parte de las mujeres entrevistadas afirman tener hoy en día una vida tremendamente activa; lo que no implica necesariamente una actividad física o deportiva.

  - ✓ Trabajan
  - ✓ Gestionan el hogar
  - ✓ Se ocupan de la familia
  - ✓ Atienden a sus mayores
  - ✓ Se encargan de los recados, compras, tareas fuera del hogar.
  - ✓ Tratan de disfrutar de actividades de ocio
  - ✓ Etc.

- ✓ Desde que se levantan a primera hora hasta que cesan su actividad por la noche, su día a día se convierte en una «carrera» por dar respuesta a todas las demandas y responsabilidades que se van generando.

  - *«Vamos corriendo por la vida todo el día como Forrest Gump…»*
  - *«Desde que me levanto a las 6,45 y me acuesto a la 1 es no parar, atender al niño, la abuela, trabajar, recoger al crio, a la abuela, hacer la cena, preparar la comida del día siguiente… me faltan horas…»*
  - *«No descansamos ni 5 minutos, estamos a mil cosas…»*
  - *«Siempre hay algo que hacer, para tus hijos, tus padres… no paras»*

- ✓ Esto, que a priori reconocen que resulta agotador y estresante, consideran que resulta esencial realizarlo sin fisuras para mantener un buen equilibrio mental, serenidad, y sentirse realizadas en la medida que se sienten útiles y valiosas, en los espacios en los que intervienen y actúan.

  «Es muy importante tener una vida activa, para el coco es lo primero, te da satisfacción porque si no te consumes…»

- ✓ Mientras que las más jóvenes son las que afirman llevar una vida menos activa, ya que aún no hacen frente a muchas de estas responsabilidades, a medida que maduran y se independizan su nivel de actividad se va incrementando, viéndose exponencialmente reducido el tiempo que disponen para destinar a actividades y deseos propiamente suyos.

  «No tenemos tiempo para hacer cosas para nosotras, sacamos poco tiempo…»

  «No paramos de movernos de un lado a otro, pero la dedicación a nuestra persona es 0»

- ✓ Esto incide en gran medida en el espacio y «hueco» que destinan al deporte y como se verá más adelante en las dificultades que manifiestan para integrarlo en sus agendas; así como en el acercamiento que realicen de equipamientos deportivos y en la selección de los mismos.

- ✓ Mientras que durante la juventud y la madurez se mantiene en un ritmo vertiginoso, no es hasta las edades más maduras (55-64 años) cuando van a ver reducido su nivel de actividad y van a poder adueñarse para sí mismas de esos espacios «abandonados» u «olvidados» hasta ese momento.

  «Cuando ya no es el 100% para el trabajo, la casa y tus hijos se hacen mayores, es cuando tienes tiempo y buscas espacios para ti…»

- ✓ Esta vida y evolución en la que se ven inmersas, las actividades a las que deben hacer frente y el propio nivel de cansancio que todo ello genera, va a determinar en gran medida su relación con el mundo del deporte y la práctica del mismo en las diferentes etapas vitales que van a ir atravesando.

3.

“Deporte ¿una actividad de moda?”

- ✓ Aunque las mujeres son conscientes de su activa vida, reconocen que su práctica deportiva no lo es tanto, a pesar de lo importante que se reconoce su práctica.

- ✓ Durante los últimos años, los medios de comunicación, diversas publicaciones y profesionales de la salud han ejercido una constante labor en la promoción de los beneficios que reporta la práctica del deporte.

- ✓ Esto ha provocado que se haya producido una importante interiorización de las virtudes que aporta incorporarlo al día a día, así como una importante mentalización sobre la importancia de considerarlo una rutina más en la actividad diaria.

- ✓ Si hasta hace unos años su práctica tenía que ver con un enfoque más estético, de culto al cuerpo, actualmente ha incorporado un importante componente de salud a tener en cuenta.

- ✓ La importancia del físico, de resultar estéticamente atractiva y mostrar una imagen «bella» sigue siendo fundamental y ha traccionado de un modo determinante no solo hacía su práctica sino también hacia el mundo textil y de la moda, hacia la incorporación de diseños que ha salido de las tendencias y la pasarela y se han alineado con lo deportivo.

> *«Se ha convertido en todo un negocio, no tienes más que ver cómo va la gente, hecha un pincel…»*

> *«Antes la gente se ponía cualquier cosa para hacer deporte y hoy vamos a la tienda a por el modelito para ir a la moda»*

- ✓ Sin embargo, la incorporación de la salud y el cuidado del cuerpo ha supuesto un importante revulsivo en la práctica deportiva. En la media que culturalmente se ha interiorizado la importancia de practicar deporte, se ha comprendido la relevancia que tiene llevar una vida activa y una alimentación sana, que permita no solo evitar enfermedades sino también mejorar el proceso de madurez y envejecimiento.

  - *«A partir de los 30 cada vez hay una mayor conciencia de que hay que cuidarse…»*
  - *«Sabes que te va a ayudar a estar más ágil, a moverte mejor…»*

- ✓ Todo ello, ha provocado que cada vez haya un mayor volumen de personas que se preocupan por cuidarse y que incorporan el ejercicio físico a sus vidas, proyectando una imagen social de responsabilidad, compromiso con un estilo de vida saludable y cierto «éxito» frente a aquellos otros que no lo hacen.

  - *«Hoy en día queda bien decir que vas al gimnasio, da una imagen positiva…»*
  - *«Ahora al que no hace deporte o se deja, se le mira peor...»*

- ✓ La rapidez y dinamismo que presenta el mundo de la moda de algún modo también ha impregnado el ámbito deportivo, provocando que frente a las actividades tradicionales cada vez haya una mayor celeridad y demanda en el consumo de nuevas actividades deportivas, siendo habitual el paso de una a otra, en un deseo por mantener la motivación y la atracción hacia ellas y evitar caer en la desmotivación y la apatía. .

- ✓ Así, disciplinas como el RUNNING, PADDLE, SPINNING, PILATES o ZUMBA y sus variaciones cada vez se practican más y cuentan con mayor número de adeptos; mientras se esperan las nuevas novedades y tendencias que llamen su atención.

4.

“Grado de influencia de un entorno deportivo en la práctica de deporte”

- ✓ Junto con su mayor preeminencia social, y la presión mediática, a la hora de practicar deporte, tan importante como el deseo personal de practicarlo se considera contar con un entorno familiar o de amistades que sean amantes del deporte y lo practiquen.

  - ✓ En aquellos casos en los que se consideran «deportistas»

    - ✓ Porque favorece integrarlo en la vida familiar , social y de ocio diario/semanal.
    - ✓ Porque estimula la competitividad, el afán de superación y la búsqueda de retos y objetivos.
    - ✓ Porque implica una sintonía y una apuesta por la salud y la vida sana.
    - ✓ Porque favorece la comunicación, camaradería, la socialización y el encuentro con otros.
    - ✓ Porque se transmite a las futuras generaciones como algo completamente normalizado.

«Si tienen los dos esa cultura, se transmite y a los hijos les parece cada vez más normal que yo haga deporte, algo que no veíamos en nuestras madres»

- ✓ En aquellos casos en los que no se consideran «deportistas»:
  - ✓ Porque favorece la implicación en el ámbito deportivo y ayuda a superar las barreras.
  - ✓ Porque arrastra a la práctica y al alejamiento de la vida sedentaria.
  - ✓ Porque ayuda a contemplar una vida más saludable y apostar por mayor calidad en el proceso de envejecimiento.

    «Si no te gusta, no es lo mismo que te animen y te arrastren a que se tumben contigo en el sofá…»

    «Es mucho más fácil hacerlo si el que tienes al lado hace…»

5.

"La mujer y el deporte en un modelo deportivo masculino"

- ✓ Si bien es cierto que durante los últimos años se ha producido una progresiva incorporación de la mujer a deporte, su plena inclusión en algunas disciplinas y categorías, así como el reconocimiento de sus logros, continúa estando no exenta de dificultades.

  «Hasta hace unos años la mujer no estaba en el mundo del deporte y romper con eso es complicado»

- ✓ A pesar de que su practica deportiva ha mejorado, aún advierten importantes diferencias respecto a la práctica deportiva del hombre. En consecuencia, aún siguen percibiendo que sigue habiendo deportes masculinos frente a otros que son femeninos.

  «Hay deportes que son meramente masculinos, aunque vayan cogiendo cada vez más sitio las mujeres»

  «En zumba hay más mujeres que hombres y a ellos en los de música y bailar no les vas a ver…»

  «El fútbol, boxeo, rugby, halterofilia siguen siendo más de chicos, mientras que la gimnasia, sincro, aerobic o bailes son más de chica…»

- ✓ Tradicionalmente el modelo deportivo consideran que ha sido masculino y el acceso de la mujer a él ha estado limitado. Si bien en los últimos años algunas barreras se han ido rompiendo y se ha producido un incremento de mujeres en gran parte de las disciplinas, a menudo perciben que deben seguir luchando por hacerse un espacio en ellas y ganar en visibilidad y reconocimiento.

- ✓ Su sensación a día de hoy, es que el sacrificio que deben realizar por tomar parte en el mundo deportivo es mayor, aunque su esfuerzo deportivo sea menos valorado y sus éxitos obtengan menor repercusión. Esto ocasiona cierto desanimo y frustración, salvo entre aquellos perfiles de mujeres altamente competitivas y deportistas que apuestan por continuar con su carrera deportiva independientemente de las dificultades a las que se enfrenten (perfiles que habitualmente son menos frecuentes).

- ✓ Si bien el discurso a priori las mujeres reconocen que hoy en día «todos pueden hacer de todo y no hay una exclusividad en los deportes», son conscientes de que los hombres siguen apostando por deportes competitivos que puedan realizar en grupo (futbol, baloncesto, running…), mientras que las mujeres optan más por deportes de carácter individual que pivotan mucho más sobre aspectos que tienen que ver con el estético y la salud e integran música en su estructura (aerobic, spinning, zumba, baile, GAP, Yoga…)

> *«Todos podrían ser de todos pero es verdad que luego hay dificultades para practicar algunos si eres chica o chico…»*

> *«Son para todos pero es verdad que algunos siguen siendo más para chicos y otros para chicas…»*

- ✓ En este caso, aún son más minoritarias las mujeres que se han incorporado, no sin dificultad, a deportes identificados como masculinos y asociados a la competitividad, el esfuerzo y la fuerza (boxeo, futbol, artes marciales, halterofilia…).

> *«Algunos van cambiando y ves más equipos de fútbol con chicas o las ves en boxeo. Pero aunque haya mezcla, se percibe la separación»*

- ✓ Alcanzar el grado de neutralidad en el deporte y reducir la brecha en la práctica de las diferentes disciplinas parece aún un camino en el que queda trabajo por realizar. Para lograr una plena igualdad en el ámbito deportivo parece necesario apostar por modelos en los que el deporte no sea una cuestión de género, sino de actitud, capacidades y deseo de alcanzar metas.

> *«Aunque no queramos y las mujeres han luchado mucho por hacerse un hueco, sigue habiendo estereotipos y a nivel profesional parece raro que una mujer pueda dedicarse al deporte…"*
>
> *"Y cuando son niños dicen a ver si sale bueno y le ficha… pero de la niña no dicen eso y si es buena deberían pensarlo… pero cobran menos, no es igual… eso debe cambiar…»*

6.

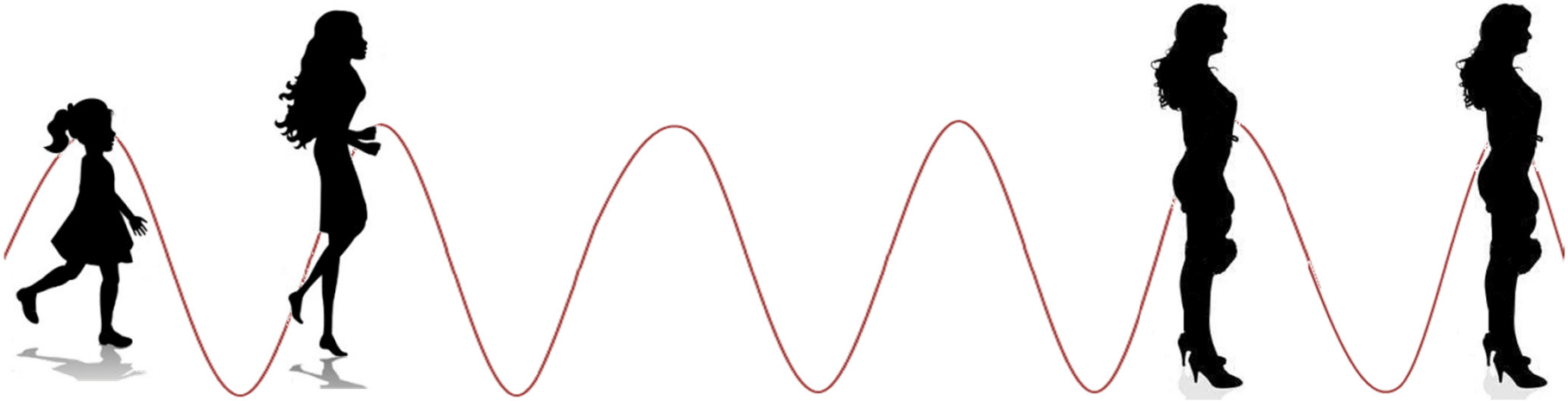
“Práctica del deporte a lo largo de las etapas vitales de la mujer”

- ✓ Como se señalaba con anterioridad, el nivel de actividad al que tiene que hacer frente la mujer a lo largo de su vida así, como la mayor o menor interiorización que realiza de la importancia de incorporar el deporte a su vida, hace que la actividad física que realizan sufra importantes oscilaciones en función del momento vital en que se encuentren y la generación a la que pertenezcan.

- ✓ Si bien hay momentos durante su infancia y primera adolescencia que comparten, es a partir de su juventud cuando se presentan las principales diferencias en su práctica, dependiendo de la edad que atesoren.

Mujeres 18-30 años

No hay percepción de sacrificio		Adolescencia	Juventud	A los 22-23 años consideran prácticamente abandonada su práctica deportiva	Actualmente
El deporte es juego, diversión y compartir con amigos ES RECREATIVO	El deporte es juego, diversión aunque parte tiene CARÁCTER LECTIVO	• Se priorizan los ESTUDIOS y el OCIO sobre el deporte. • No hay equipos femeninos que garanticen una continuidad.	Los estudios adquieren mayor centralidad y el tiempo que queda libre se centra en el OCIO		Se busca la intensidad física que tonifique el cuerpo y ayude a liberar estrés a través de actividades que resulten entretenidas.
Se realiza en LA CALLE AL AIRE LIBRE	Se realiza en LA ESCUELA (menos presencia de LA CALLE)	• Se centra en el ámbito LECTIVO con carácter de obligatoriedad, lo que genera importantes rechazos. • Los cambios físicos y hormonales no acompañan en la práctica deportiva y se prefiere salir con amigos, con chicos, salir de fiesta… • No preocupa la salud y todo se centraliza en el cuidado estético.	El nivel de exigencia de los estudios superiores limita mucho la disponibilidad horaria.		Se realiza en CENTROS PRIVADOS preferentemente
Jugar a la cuerda, goma, correr, el balón, andar en bicicleta, patinar	Gimnasia escolar, gimnasia rítmica, baloncesto, atletismo, baile, montaña	Gimnasia escolar Baloncesto Atletismo	Natación Aerobic		• GAP • Musculación • Kick boxing • Baile • Artes marciales • Ejercicios aeróbicos



Mujeres 31-39 años

No hay percepción de sacrificio

El deporte es juego, diversión y compartir con amigos ES RECREATIVO

El deporte es juego, diversión aunque parte tiene CARÁCTER LECTIVO

Adolescencia

- Se priorizan LA ESCUELA y el OCIO sobre el deporte
- Los cambios físicos y hormonales, emocionales, son intensos y no acompañan en la práctica deportiva
- Se prioriza salir con amigos, con chicos, salir de fiesta…

Emancipación

- Las responsabilidades LABORALES son prioritarias.
- Se desea recuperar la actividad física pero las energías han menguado frente a la etapa anterior.
- Se realiza una práctica discontinua aunque se van afinando los criterios de búsqueda de la actividad ideal.

Maternidad-Familia

- Las responsabilidades FAMILIARES y del HOGAR son prioritarias. Se persigue su cumplimentación frente a la búsqueda de espacios para ellas mismas.
- Los vínculos emocionales creados con la maternidad son muy intensos y estrechos y condicionan en gran medida la cesión de responsabilidades que permitan obtener tiempo libre. Todo ello se vive con un gran sentimiento de CULPABILIDAD.
- Los cambios físicos sufridos en esta etapa limitan las actividades físicas y deportivas que se pueden realizar.

Cuando los hijos alcanzan los 4-6 años se produce un punto de inflexión en el que las mujeres se "reciclan" y apuestan por sacar tiempo para ellas mismas buscando recuperar su físico, su condición y resistencia y aliviar un nivel de ansiedad y estrés

"Volvemos a buscar encontrarnos como mujeres, como personas y recuperar el deporte…"

Se realiza en LA CALLE AL AIRE LIBRE

Se realiza en LA ESCUELA (menos presencia de LA CALLE)

Se lleva acabo en CENTROS PRIVADOS y puntualmente en MUNICIPALES (piscinas)

Se opta principalmente por CENTROS PRIVADOS y en menor medida por MUNICIPALES (piscinas) Y ESPACIOS PÚBLICOS, a los que se acude en función de la disponibilidad pero sin rutinas fijas.

Jugar a la cuerda, goma, correr, el balón, andar en bicicleta, patinar

Gimnasia escolar, gimnasia rítmica, baloncesto, atletismo, baile, montaña

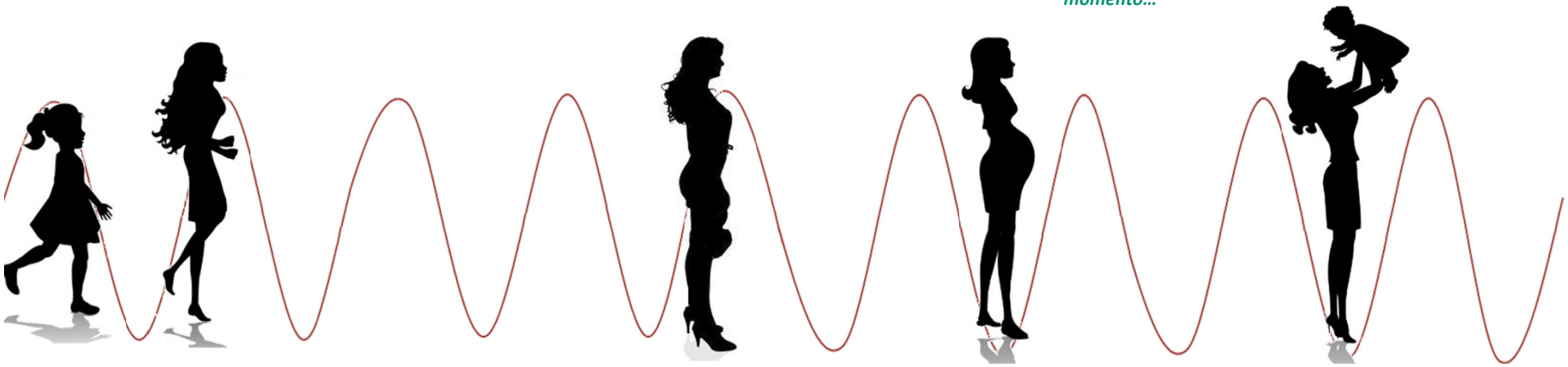
- Natación
- Aerobic
- Baile
- Tenis

- Natación
- Aerobic
- Baile
- GAP
- Condición física

POST- EMBARAZO
- Hipopresivos
- Suelo pélvico

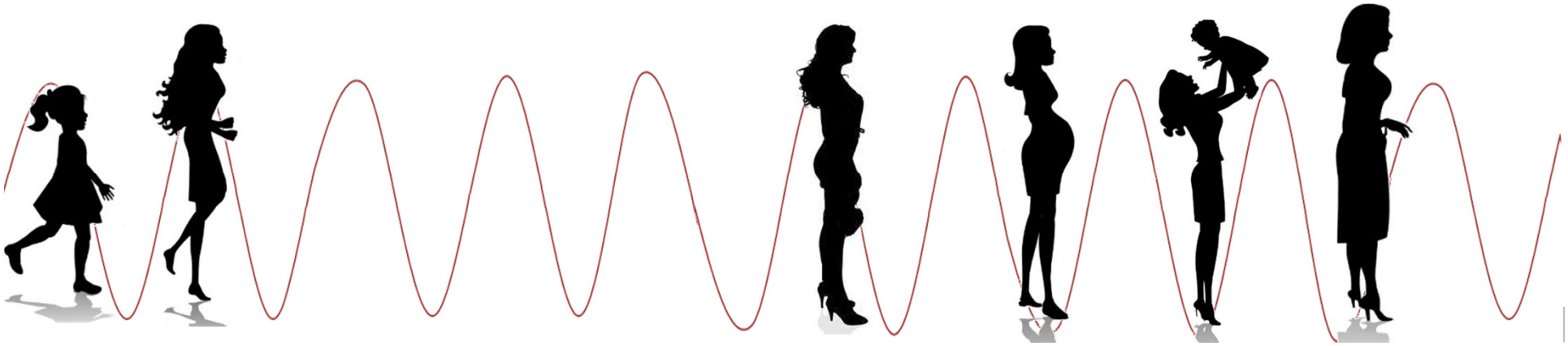
- Natación (con hijos)
- YOGA
- Andar
- GAP

"Es una etapa en la que siempre estás para ir, pero nunca encuentras el momento…"

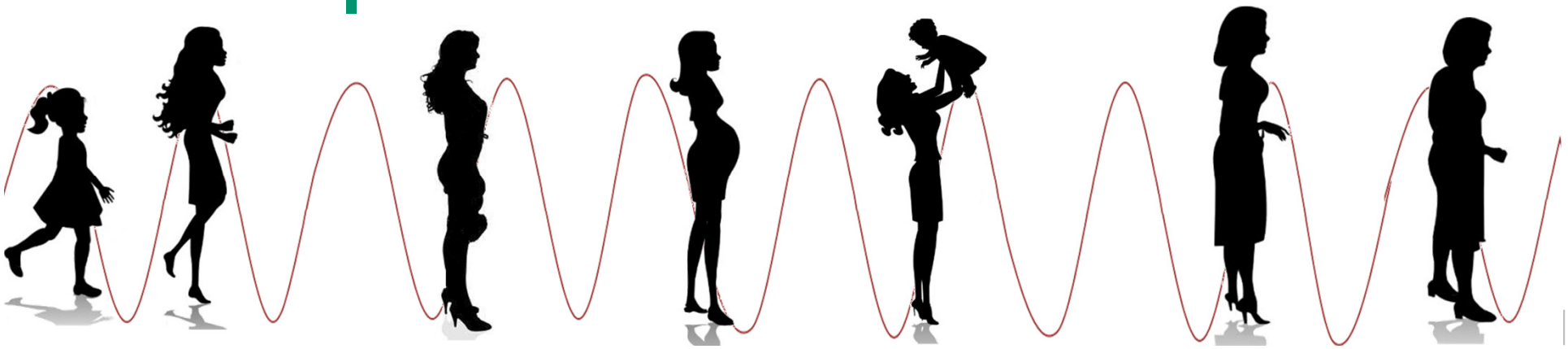


Mujeres 40-54 años

No hay percepción de sacrificio		Adolescencia	Emancipación		Maternidad-Familia	
El deporte es juego, diversión y compartir con amigos ES RECREATIVO	El deporte es juego, diversión aunque parte tiene CARÁCTER LECTIVO	• Se priorizan LA ESCUELA y el OCIO sobre el deporte • No hay equipos femeninos que garanticen una continuidad • Se centra en el ámbito LECTIVO con carácter de obligatoriedad, lo que genera importantes rechazos • Supone más ESFUERZO QUE DISFRUTE • La práctica del deporte NO SE CONSIDERABA TAN IMPORTANTE como en la actualidad.	• La DISPONIBILIDAD se reduce y el tiempo para practicarlo también. • El CANSANCIO y la sensación de PEREZA se incrementan. • La disponibilidad económica es menor.	***A los 22-23 años consideran prácticamente relegada su práctica deportiva*** ***"Prefieres quedarte una hora más en la cama descansando que ir a hacer gimnasia"***	• Se sienten educadas para ser los PILARES DE LA FAMILIA y las responsabilidades asociadas a ello son su prioridad. • No se sienten capaces de delegar sus responsabilidades y el cansancio generado por su día a día es muy intenso por lo que sus momento de ocio los destinan A DESCANSAR. • Se tornan muy inconstantes y surgen gran cantidad de excusas para no hacer deporte.	***"Es difícil conciliar horarios y si encima no tienes muchas ganas no pones de tu parte para sacar ese rato*** ***"Vives para trabajar y para la familia, no tienes tiempo de más, casa, trabajo, niño y así todo el día…"*** ***"Estás tan cansada después de trabajar y hacer la casa, que cuando acabas a las diez de la noches estás para tirarte en el sofá y poco más…"***
Se realiza en LA CALLE AL AIRE LIBRE	Se realiza en LA ESCUELA (menos presencia de LA CALLE)	Se realiza en los CENTROS EDUCATIVOS	GIMNASIOS o CENTROS CÍVICOS dependiendo de disponibilidad y economía		Cuando realizan alguna actividad, se opta principalmente por ESPACIOS PÚBLICOS, a los que se acude en función de la disponibilidad pero sin rutinas fijas.	
Jugar a la cuerda, goma, correr, el balón, andar en bicicleta, patinar	Gimnasia escolar, gimnasia rítmica, baloncesto, atletismo, baile, montaña	• Gimnasia escolar	• Step • Aquagym • Baile • Natación		• Yoga • Estiramientos • Baile	



No hay percepción de sacrificio		Abandonan actividad deportiva	Juventud - Emancipación	Maternidad -Familia	Mujeres 55-64 años
El deporte es juego, diversión y compartir con amigos ES RECREATIVO	El deporte es juego, diversión aunque parte tiene CARÁCTER LECTIVO		• No existe una oferta deportiva para mujeres. • Hay que formarse en algo “serio” para comenzar a trabajar, se abandona el ocio. • Acabada la formación hay que comenzar a trabajar. • Se comienza a salir con la pareja y a crear una vida familiar.	Se reencuentran con el deporte a través de las actividades de sus hijos	Buscan aquellas actividades que les reportan un bienestar y mejoran su envejecimiento y salud
Se realiza en LA CALLE AL AIRE LIBRE	Se realiza en LA ESCUELA (menos presencia de LA CALLE)		Si se realiza alguna actividad es AL AIRE LIBRE Y EN GRUPO	Retorno al ámbito ESCOLAR y de ESPACIOS MUNICIPALES	Recuperan LA CALLE y los espacios MUNICIPALES
Jugar a la cuerda, goma, correr, el balón, andar en bicicleta, patinar	Gimnasia escolar, gimnasia rítmica, baloncesto, atletismo, baile, montaña		• Montaña	• Piscina • Andar	• Yoga • Pilates • Andar • Aquagym • Tai chi • Estiramientos



7.

“Barreras que limitan la práctica deportiva”

✓ A lo largo de las etapas vitales se perciben una serie de momentos de ruptura en la práctica del ejercicio, que se asocian con una serie de frenos o barreras que ejercen una notable influencia o son la causa principal de que abandonen o se distancien de la práctica de una actividad física.

Entre los perfiles más deportistas

La conciliación

- Las gran cantidad de responsabilidades a las que diariamente las mujeres deben dar respuesta, dificulta en gran medida poder ***sacar un tiempo para ellas*** y para la práctica del deporte.
- En la medida en que tienen una vida laboral y familiar y una vorágine de horarios que coordinar, se encuentran con serias ***dificultades para poder establecer un horario rutinario*** que dedicar a una actividad física.
- Como estas responsabilidad no pueden eludirse y deben realizarse diariamente, pasan a ocupar un lugar prioritario frente al deporte que queda relegado a un momento de "***oportunidad***", es decir, a ser la actividad para la que se necesita buscar un "hueco".

- En la mayor parte de los casos cuanto más complicada e intensa se vuelve la conciliación, mayor es la dificultad que encuentran para poder recuperar "sus" espacios deportivos y mayor es el abandono de ellos.

"El problema es que para sacar tiempo para el deporte hay que quitar de otras actividades y al final es una obra de ingeniería cuadrar todo."

"Cuidar de tu hijo y de tus padres te lleva horas, trabajar y de ahí sacar un rato para ti no es moco de pavo…"

La maternidad

- Esta etapa vital supone en muchos casos un importante parón en la actividad deportiva que realizan las mujeres. Se enfrentan a un momento de su vida repleto de ***cambios físicos, emocionales y vitales*** a los que se deben adaptar y eso requiere tomar cierto espacio para poder asumir no solo los cambios ocurridos en el cuerpo, sino también en su realidad.
- De pronto se encuentran ante un cuerpo nuevo y todo un nuevo escenario emocional y de rutinas al que deben habituarse. Hay una nueva vida a la que se sienten altamente vinculadas y de la que se sienten profundamente responsables, convirtiéndose en su primera prioridad frente a cualquier otra responsabilidad o actividad.

"A veces hay etapas de tu vida en la que no tienes ganas de hacerlo, estás embarazada o con la lactancia y bastante tienes, se da cierto estancamiento físico…."

"Supone un componente emocional intenso de hacerse cargo de la familia, atenderla, del que es difícil desprenderse o priorizar en su medida…."

"Muchas veces te quedas embarazada y no es compatible y luego tardas en reponerte, te tienes que hacer a la rutina de un bebe nuevo"

Entre los perfiles menos deportistas

Los miedos

- Sobre todo aparecen en los grupos más ***jóvenes*** asociados a la ***autoimagen y a la "vergüenza"*** de que me vean hacer deporte y cuestionen su físico y capacidades; y entre los grupos más ***adultos***, asociados a las ***lesione***s y posibles ***"achaques y dolores"*** que se puedan sufrir tras realizar la práctica deportiva.

  - *"Te da miedo que te duelan los huesos y te cueste más recuperarte que antes…"*
  - *"Me da vergüenza que me vean roja, sudando porque me gusta estar bien siempre…"*
  - *"Con el pecho cuesta más correr y si encima te están mirando peor me lo pones"*

La pereza

- La desgana y apatía a la hora de realizar ejercicio físico es la primera barrera manifestada por aquellas mujeres a las que les gusta menos hacer deporte.
- Para ellas hacer deporte implica un importante grado de ***esfuerzo y sufrimiento*** y reconocen que encontrar la constancia y motivación suficientes para incorporar el ejercicio a sus rutinas es uno de los aspectos que les lleva un mayor sacrificio y el que se convierte en su "kryptonita" personal a la hora de convertirse en mujeres activas.
- Uno de los motores que podría llevarles a romper con esta apatía reconocen que sería únicamente ***la salud*** y la necesidad de realizar deporte para mejorar un problema médico

  - *"Harías por un tema de salud o porque te diga el médico que tienes un problema y tienes que ir…"*

La falta de atracción

- Puesto que de entrada no les gusta realizar deporte, no se sienten atraídas por él y prefieren dedicar ese tiempo a otras actividades de ocio en las que se sienten más cómodas.
- Además, en la medida en que no lo han practicado o lo han hecho muy poco, tampoco saben cuál es la disciplina más adecuada para ellas, cuál sería en la que pueden sentirse más cómodas o la que puede responder mejor a su condición física y necesidades. Esa indecisión y falta de criterios de selección les lleva en muchos casos a mantenerse al margen del mundo deportivo. Poder probar entre diferentes opciones para encontrar aquella actividad que les satisface podría ayudarlas a dar con la motivación necesaria para incorporar el deporte a su vida y sentirse atraídas hacia él.

"Probar clases diferentes para ver dónde puedes encajar, donde te ves tú"

"Hay que ir probando hasta que des con algo que te gusta y de te una experiencia grata»

8.

“Vitoria-Gasteiz ¿ciudad deportiva?”

- ✓ La concepción, diseño y desarrollo urbanístico de la ciudad de Vitoria ha favorecido que sea percibida como una capital con una exitosa configuración a la hora de favorecer la práctica deportiva.

"Vitoria se ha adaptado, creando y proporcionando espacios para que podamos hacer ejercicio…»

- ✓ Esto se debe a que su diseño ha potenciado dos elementos fundamentales:

Espacios verdes

- ✓ La amplia presencia de parques, bidegorris y del anillo verde ha proporcionado a los ciudadanos un entorno social en el que articular y desarrollar diversidad de actividades y practicas deportivas, en un entorno natural que favorece no solo el bienestar físico sino también mental.

"Cada vez hay más gente en bici o andando, si vas por el anillo verde, hay gente por todos los lados»

«Es una ciudad con muchos espacios en los que hacer deporte…»

Han favorecido la práctica y evolución del

- *Running*
- *Senderismo*
- *Ciclismo*
- *Patinaje*
- *Paseo*
- *Etc*

"Vitoria es una ciudad deportiva porque está rodeada de anillos verdes, y eso te llama a pasear, es cómodo y accesible»

Equipamientos municipales

- ✓ La presencia de Centros Cívicos en cada uno de los barrios de Vitoria ha resultado esencial a la hora de acercar la práctica deportiva a todos los ciudadanos y facilitar su acceso a ello.

"Tener un Centro Cívico por barrio es un lujo…»

«El que haya instalaciones deportivas en cada barrio fomenta el deporte, que la gente se anime a hacer cosas…»

Han favorecido la

- *Accesibilidad*
- *Cercanía*
- *Comodidad*
- *Facilidad*
- *Aproximación*

"Aquí es fácil hacer deporte, hay mucho centro cívico y esto facilita mucho el empezar…»

«En Vitoria tenemos los medios y los utilizamos, si no tuviésemos tanto bidegorri y parque igual no podríamos hacerlo y esto ayuda…»

9.

“Ejes que determinan la selección de los espacios para ejecutar la practica deportiva”

- ✓ A la hora de elegir cuál es el espacio más idóneo para llevar a cabo la práctica deportiva, son tres los espacios que las mujeres valoran.

¿En función de qué se elige cada uno de ellos?
¿Qué les lleva a apostar por uno frente a otro?
¿Qué hace a cada uno de ellos ser más atractivo que el resto?

- ✓ En general la selección de cada uno de ellos responde a una serie de necesidades vitales y físicas por las que atraviesan en diferentes momentos de su vida, las diferentes generaciones de mujeres entrevistadas.

Espacios públicos

- ✓ Son gratuitos
- ✓ Están disponibles 365 días al año, 24 horas al día.
- ✓ Permiten libertad de horarios.
- ✓ Pueden ser utilizados por todo tipo de públicos.
- ✓ Rehúyen el aburrimiento al fomentar variedad de rutas y recorridos a los que poder acceder.

- ✗ Sin embargo, resultan poco confortables en épocas de invierno y lluvia.

"El invierno aquí es frío y duro y si no eres profesional o no quieres sufrir vas a un sitio cerrado»

▼

- ✓ Son principalmente utilizados por grupos de runners.
- ✓ Mujeres maduras (55-64 años) que van a andar.
- ✓ Personas con prácticas y rutinas deportivas interiorizadas y sin una extensa disponibilidad horaria.

Espacios municipales

- ✓ Cuentan con una extensa presencia en todos los barrios de la ciudad.
- ✓ Resultan cercanos y accesibles.
- ✓ Tienen un coste más económico que los privados.

  «Si vas a hacer una actividad igual que en un gimnasio, optas por el centro cívico porque es más barato…»

- ✓ Cuentan con una extensa oferta de actividades.
- ✗ Sin embargo, cuentan con plazas limitadas a las que acceder por sorteo, lo que no siempre garantiza el acceso al curso deseado.
- ✗ Además cuenta con unos horarios de clase establecidos que no siempre son compatibles con las agendas personales.

  «Tienes la limitación de que te toca o no te toca y que son a una hora muy concreta…»

▼

- ✓ Son principalmente utilizados por familias y mujeres maduras (40-64 años).
- ✓ Personas con recursos económicos más limitados.
- ✓ Perfiles que desean realizar una actividad física pero sin una gran exigencia.

«Hay muchos, son cercanos y si tienes que mirar tu economía están muy bien»

«Son para gente que hace deporte de forma más floja»

Espacios privados

- ✓ Ofrecen una amplia extensión de horarios, lo que facilita conciliarlos con la vida personal, seleccionando aquellos que mejor se ajustan a las necesidades personales diariamente, semanalmente, etc.
- ✓ Ofrecen gran variedad de actividades entre las que elegir, sin tener que estar sujetas a una de ellas, sino permitiendo variar entre ellas en función de las necesidades vitales o físicas de cada día.
- ✓ Cuentan con personal profesional que ofrece una atención personalizada y asesoramiento en función de los objetivos individuales que se desean alcanzar.
- ✓ Además enseñan a los “novatos” la correcta realización de ejercicios y uso de máquinas.
- ✓ Se asocian con un mayor nivel de exigencia y «sufrimiento».

«Si quieres machacarte vas a un gimnasio y para algo más light vas al anillo verde o al centro cívico…»

Espacios privados

- ✓ Son utilizados por perfiles más jóvenes.
- ✓ Por personas con escasa disponibilidad horaria y agendas variables que buscan la flexibilidad en las actividades.
- ✓ Por mujeres que buscan una actividad física intensa.
- ✓ Por colectivos que buscan relaciones sociales, compartir su tiempo con grupos de iguales, y el cierto «glamour» de sus instalaciones.

«El gimnasio no solo es para hacer ejercicio, también la gente a conocerse, presumir un poco..»

Los Centros Cívicos son...

Cercanía
Economía
Accesibilidad

🗨 *«Aquí te tiene que coincidir…»*

Los Gimnasios son...

Horario (Conciliación)
Variedad
Flexibilidad

🗨 *«Aquí puedes ir cuando quieras…»*

En definitiva...

10.

"Oferta municipal de la ciudad: imagen y valoración"

- ✓ A la hora de hablar de la oferta municipal de la ciudad, hay una serie de aspectos que las participantes valoran y cuestionan en ella:

Aspectos valorados

- ✓ Se reconoce que la **amplia presencia** de Centros Cívicos a lo largo de la ciudad supone un valor diferencial respecto a otras localidades, facilitando el acercamiento de la población a sus instalaciones y oferta.

  - *«No es una oferta que encuentres en muchas ciudades»*
  - *«Un Centro Cívico en cada barrio no hay en ningún lugar de España, es un lujo…»*

- ✓ Cuentan con una amplia **gama de servicios** que van más allá del ámbito deportivo, y que tienen que ver con la **cultura y el ocio**.

  - *«Hay deportes pero también cosas lúdicas, biblioteca, charlas, salas de juego, cursillos, teatro… es una oferta muy completa…»*
  - *«El abanico de actividades es enorme, cultura, cocina, informática, labores, idiomas…»*

- ✓ Da cabida a **todo tipo de perfiles**, desde infantiles a adultos, si bien el perfil que más se describe a ellos es el familiar y el de la tercera edad, por ser los que mejor se adaptan a su oferta y horarios.

  - *«Tienen cosas para todos pero igual es verdad que las familias y los mayores aprovechan más…»*

- ✓ Sus **precios** son muy **económicos**, lo que facilita a cualquiera poder acceder a su oferta.
- ✓ Su **oferta deportiva** es **amplia** y da cabida a un extenso volumen de disciplinas, lo que permite contar con una amplia gama de actividades entre la que seleccionar.
- ✓ Las **instalaciones** en general resultan **bien valoradas**, si bien se reconoce que las más antiguas pueden estar algo mas deterioradas que las de última edificación.
- ✓ Ofrecen un **nivel de exigencia bajo-medio**, lo que posibilita y favorece que aquellas personas menos habituadas a hacer deporte o con menor condición física, se sientan cómodas y capaces.

Aspectos cuestionados

- La **limitada presencia de plazas** y el sistema de inscripción, dificulta en gran medida la posibilidad de acceder a la oferta de los centros.

  «Las plazas están muy solicitadas y si te toca das palmas con las orejas…»

- La **reducción percibida en la oferta**, en cursos y actividades, lo que ha restringido la capacidad de los centros para atenderla demanda.

  «Al haber menos, es más fácil entrar y no siempre hay opción…»

- La **inflexibilidad en los horarios** limita conciliar la oferta con la vida diaria de las personas más jóvenes que se encuentran en activo.

- La **escasa especialización de los monitores**, que manifiestan un «saber general» pero no tanto específico de los deportes, así como una escasa empatía en percibir si los asistentes se sienten satisfechos o no con la actividad y si disponen de los conocimientos necesarios para desarrollarla. En general, consideran que sus explicaciones son más bien escasas y no contribuyen a securizar a los participantes.

«No te enseñan a hacer los ejercicios y si no has hecho deporte, o tienes una edad igual necesitas más orientación. Si no te explican en vez de arreglar, te puedes desarreglar…»

"A algunos se les nota que están muy quemados y que los usuarios les damos igual…"

- La excesiva orientación a introducir el deporte a nivel social y no tanto a profundizar en él y a alcanzar un control del mismo, hace que para aquellos que desean más intensidad en él, resulte **«light»** y excesivamente básico.

  «Es como que empiezan a concienciarte para el deporte; para que vayas entrando, pero no te machaca, resultan flojas las clases. No es para gente exigente sino para los que quieren algo moderado…»

  «Hacen un poco de preparación a la actividad pero es muy flojo…»

- El **abanico de edad** al que se destina la oferta es **excesivamente amplio** (16-99) ya que los objetivos y condición física de los diferentes estratos de edad son diferentes y requieren de planteamientos diferenciales.

  «No puedes dar igual una actividad para una chica de 14 que para una mujer de 58, es muy difícil, si porque cada una responde de una forma…»

- **No** resultan tan **atractivos para** el **público adolescente juvenil**, que se siente más atraído por las actividades de musculación cuya oferta es más completa en los gimnasios privados.

  «El centro cívico no hay nada que ahora mismo me pueda ofrecer…»

- **No** realizan una **rápida actualización** ni incorporación de **nuevas disciplinas** y ejercicios de moda, lo que hace que en ocasiones su oferta se perciba como menos moderna que la de instalaciones privadas.

  «El centro cívico no hay nada que ahora mismo me pueda ofrecer…»

- **No** se percibe un gran **esfuerzo publicitario** en relación a **su oferta**, lo que en ocasiones provoca que esta pase desapercibida entre los usuarios; ni tampoco cuenta con una web que facilite el acceso y visualización rápida de la oferta, ni la navegabilidad.

  «Tendrían que hacer algo donde las actividades se vean más fácil porque entras en la web y no es cómodo, tienes que andar entrando de uno en uno y al final te pierdes…»

  «En Internet no lo actualizan y ves cosas que ya han pasado y no sabes cómo van a ser las cosas»

✓ Algunas de las instalaciones más mencionadas y sobre las que emiten someras valoraciones son las siguientes:

Casco Viejo

- Alta tasa de inmigración
- Instalaciones escasamente cuidadas

Aldabe

- Instalaciones muy descuidadas con escasa iluminación y mantenimiento en zona de baños y vestuarios

Iparralde

- Imagen obsoleta desde su creación.
- Problemas continuos de condensación y humedades.

Gamarra

- Mayor presencia de inmigración (sobre todo en verano)
- Perfil de clientes con menor capacidad económica.
- Zona de barbacoa y asadores muy valorada para reuniones con amigos y familia.

Lakua

- Instalaciones muy adecuadas para uso infantil y familiar, resultando muy cómodo para transitar por el con sillas, carros, etc.
- Algo frío en su ambiente por su gran tamaño y dimensiones.

Mendizorroza

- Instalaciones altamente valoradas.
- Perfil de clientes con mayor poder adquisitivo.
- Horario de actividades muy amplio.
- Han realizado mejoras apreciables en piscinas, zonas verdes y baños.
- Su gimnasio es más completo al ser de carácter privado.

Hegoalde

- Muy buenos accesos evitando tener que cruzar las salas de actividades.
- Cómoda distribución de los espacios.
- Oferta de sala de máquina 1€/ hora muy valorada

Ibaiondo

- Concentra una mayor presencia de gente joven.
- Sus instalaciones son muy valoradas: piscinas, salas de estudio, biblioteca, gimnasio, canchas, cafetería, etc.
- Se cuestiona la capacidad de sus vestuarios, ya que cuando se concentra un volumen importante de usuarios resultan escasos y muy incómodos para cambiarse.

11.

“Mejoras a realizar en la oferta municipal”

- ✓ De cara a mejorar el servicio que se da en los centros municipales y atraer más publico hacia ellos, las mujeres realizan una serie de recomendaciones que a su juicio podrían incrementar su atractivo:

1. Ampliar los horarios de los que disponen y establecer algunas franjas preferentes para perfiles en activo o con menor disponibilidad horaria: primera franja de la mañana, al mediodía, última hora de la tarde, etc. En este caso, se podría incluso valorar la posibilidad de extender los horarios al fin de semana.

   «Podrían poner algo más porque hay poca cosa o es para niños…»

2. Incrementar la variedad de actividades, las sesiones destinadas a ellas y promover una actualización más rápida de ellas, incorporando las novedades y tendencias que se ponen de moda y resultan atractivas. Esto favorecería no solo dar a respuesta a la demanda de plazas por parte de los clientes, sino también dar una imagen actualizada y moderna de los centros.

   «Tienen que poner más clases porque yo apunté a mi hija con 6 y le ha tocado con 9 años»

   «Me he apuntado muchas veces pero luego nunca hay plazas y es imposible…»

3 Plantear un sistema de inscripción mejorado de los sorteos, de modo que se garantice la posibilidad real de los demandantes de acceder a los cursos. En muchos casos, a pensar de sucesivos intentos por acceder a ellos ha resultado imposible hacerlo lo que ha llevado a que algunos perfiles abandonen su deseo de realizar una actividad física y otros muchos acudan a un centro privado a hacerlo, donde se les garantiza esta posibilidad.

4 Favorecer la flexibilidad y la conciliación permitiendo realizar cambios en los horarios y las clases cuando surja la imposibilidad de ir a una de ellas. Es decir, poder cambiar una clase de la mañana a la tarde o viceversa en caso de ser necesario, sin que ello implique la perdida de la misma.

5 Organizar algunas sesiones de prueba de actividades, de modo que aquellas personas que se encuentran menos familiarizadas con el mundo deportivo o desconocen sus capacidades, puedan probar diferentes disciplinas y seleccionar aquella más de su gusto y más idónea para su condición física. Esto evitaría errores o frustraciones en la selección de actividades y desilusión al estar sujetos a una case que no les satisface.

«Si no has hecho deporte o no hace mucho no sabes lo que te va a gustar ni lo que no…»

«Te permitiría probar y no tener que hacer todo un trimestre de algo que no te gusta…»

6 Incrementar la profesionalidad y capacidad de asesoramiento de los monitores en dos sentidos:

- Ofreciendo un asesoramiento más personalizado a los asistentes.
- Incrementando la orientación inicial, evitando dar por hecho que todo el mundo que acude al curso sabe en qué consiste y lo que se debe hacer.

Respecto a los monitores también se considera que podría suponer una mejora evitar que se desplacen de un centro a otro a ofrecer sus servicios y que se mantuviesen como personal estable de cada centro cívico. Esto podría favorecer que den más servicios dentro de ese centro al evitarse la pérdida de tiempo y costes que suponen sus desplazamientos.

7 Tratar de crear grupos más homogéneos de asistentes, de modo que las diferencias de edad, energía y condición física no supongan una limitación para el desarrollo de la actividad o frustren las expectativas de los participantes:

- Los jóvenes porque no alcanzan la intensidad deseada
- Los maduros por no poder seguir el ritmo de los más jóvenes.

En este sentido, también se debería cuidar la incorporación trimestral de nuevos miembros a los grupos, de modo que su presencia no ralentice la posible evolución del grupo, ni ellos se sientan perdidos al incorporarse a una clase ya conformada y en evolución.

«Cada tres meses es como empezar de nuevo y nunca avanzas nada…»

8. Ofrecer una oferta conjunta para hijos y padres, de modo que se puedan compatibilizar horarios y facilitar la conciliación, favoreciendo que mientras los progenitores entrenan sus hijos realicen su actividad deportiva.

Sería una forma fantástica de aprovechar el tiempo y se apuntaría más gente…»

«Ellos podrían hacer lo suyo y tu darte el lujo de hacer lo tuyo…»

9. En la medida que el clima lo permita, en los meses de primavera, verano, ofertar actividades al aire libre para adultos que promuevan el ejercicio con la presencia de la naturaleza.

10 De cara a los perfiles más jóvenes:

- Incrementar su presencia y la publicidad de sus actividades en las RRSS que actualmente están de moda (Facebook, Twitter, Instagram, etc).
- Recibir información de los cursos y actividades on line.
- Establecer grupos de jóvenes que realicen una misma actividad, evitando su convivencia con personas más adultas que puedan tener otra condición física y necesidades.
- Ofrecer actividades más asociadas a perfiles juveniles. Kickboxing, Fit45, Boxing, TRX, Crossfit, etc.

«Sería una forma fantástica de aprovechar el tiempo y se apuntaría más gente…»

«Ellos podrían hacer lo suyo y tu darte el lujo de hacer lo tuyo…»

12.

"Consideraciones finales"

Las mujeres cada vez reconocen más la importancia de realizar deporte e incorporarlo a sus rutinas de vida, no solo como un medio de mejorar su imagen física, sino como una herramienta a través de la que cuidar su salud y proceso de envejecimiento, tanto a nivel físico como mental.

Si bien hace años su práctica no se consideraba tan relevante ni estaba tan interiorizada entre ellas, durante los últimos años su prescripción se ha incrementado de un modo notorio, lo que ha ocasionado no solo que se ponga de moda sino que cada vez sea practicado de forma más regular por las generaciones más jóvenes y se vaya considerando en mayor medida por las más adultas.

Sin embargo, la práctica deportiva y el ejercicio físico no es, a priori, una actividad cómoda ni placentera. Requiere esfuerzo, sacrificio y una dedicación que no siempre sienten el deseo de asignar a su tiempo de ocio.

En los casos de las mujeres con un perfil más deportista, el esfuerzo que requiere realizar cualquier tipo de disciplina deportiva se ve compensado por los resultados y logros alcanzados, además de por el bienestar que aporta la satisfacción de haberse "machacado". Estos perfiles aunque no son los más abundantes, cada vez están más presentes en la sociedad y demandan acceder a una serie de itinerarios deportivos que les permitan profundizar y crecer en las marcas y logros que alcanzan sin sentirse desplazadas o invisibilizadas por sus homólogos masculinos.

Consideraciones finales

En la mayor parte de los casos, la práctica deportiva de esto perfiles se aleja de la oferta municipal por considerarla “light” y laxa; y optan por establecer sus propios grupos de entrenamiento entre integrantes con una condición física similar en espacios públicos o privados.

Atraer a estos perfiles podría ser posible estableciendo grupos o actividades de intensidad física más profunda en los que se potencie no solo la posibilidad de mejorar su rendimiento sino también de alcanzar cotas más altas de especialización e incluso la posibilidad de competir a otros niveles y categorías dentro de cada una de las disciplinas.

En los casos de mujeres menos amantes del deporte o con una práctica deportiva inexistente a lo largo de su vida, la sensación de sufrimiento y esfuerzo es la principal barrera que se debe romper si se desea que se incorporen a la oferta de deportes de la ciudad. En estos casos, el sacrificio que supone realizar una actividad física se tiene que ver compensado con el grado de socialización y entretenimiento que alcancen en la práctica de la misma. Además deben percibir que no haber realizado deporte no supone que no sean capaces de hacerlo con solvencia y con la suficiente competencia.

Para atraer a estos perfiles se debe lograr ofrecer planes y actividades deportivas que ellas sientan que son divertidas, amenas y que logran desarrollar sin dificultad. En la medida que consigan minimizar la sensación de esfuerzo y potenciar la de esparcimiento, menores serán las resistencias que articulen en torno a la práctica deportiva y mayor su adscripción a realizarla.

Consideraciones finales

En aquellos casos, en los que las mujeres se consideran deportistas pero no pueden hacer todo el ejercicio que desearían, o desean retomar una mayor actividad física, el reto fundamental es facilitar su acceso y retorno a la práctica deportiva. Para ello se deberían ofrecer actividades y planes que contemplen:

- *La flexibilidad de horarios, de modo que se facilite la conciliación y la búsqueda de aquellos espacios propios en los que las mujeres puedan cuidar de sí mismas, de su físico, su mente, etc.*

- *La condición física y limitaciones que se presentan en determinadas etapas vitales de la vida: embarazo, postparto, menopausia, envejecimiento, etc.*

- *La búsqueda de la revitalización y la mejora del estado físico en cada edad, atendiendo al nivel de energía atesorado en cada una de ellas.*

  "Con treinta y tantos buscas movimiento que te ayude a soltar estrés, con cuarenta y tanto, algo más muscular, que te de vitalidad, te haga sentir bien y a partir de ahí seguramente empiezas a pensar en cosas que te den momentos de respiro, de estiramientos, de calma…"

- *Un buen asesoramiento de aquellas disciplinas más indicadas para cada una de las personas en función de sus expectativas, necesidades, condición física, etc.*

  "Si das con un buen profesor que sabe hacerlo bien y te orienta, desde luego te enganchas…"

Consideraciones finales

- *La mayor homogeneidad posible entre los participantes en las disciplinas, tanto en cuando a su edad como en su condición física, ya que eso les puede llevar no solo a compartir un mismo ritmo en la actividad sino también sus experiencias vitales y las preocupaciones y expectativas personales que desarrollen en relación a ella.*

  "Estás más a gusto con gente que está más cercana a lo que ti has vivido o está más como tú.....buscas más o menos lo mismo y el nivel de la clase es mejor…"

Consideraciones finales

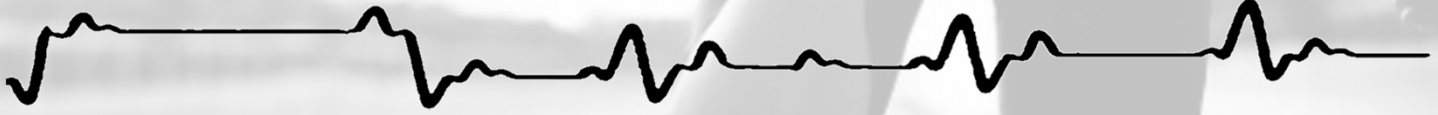
En definitiva y considerando todo ello, los planes y actividades deberán tener en cuenta los siguientes aspectos preeminentes en función de cada edad:

Sentido — Lúdico, Recreativo ⟷ Salud, Envejecimiento

Objetivo — Físico Equilibrio

Culturalmente — Interiorizada su importancia ⟷ Importancia por interiorizar

Intensidad — Alta ⟷ Moderada



«A medida que te haces mayor el cuerpo tiene su desgaste y tienes que hacer algo más flojito o a otro ritmo…»

Frenos — ----- ----- Tiempo Conciliación Pereza "Achaques"

Disciplinas	Todas	Todas	MUSCULACIÓN FITNESS AERÓBICAS (spinning, zumba, running, TRX, HIIT, aeroyoga, crossfit, pole dance, elipdoor)	NATACIÓN POSTPARTO PILATES	Musculación Fitness -Moderado-	ESTIRAMIENTOS TAI CHI AQUAGYM GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
Nivel de rotación	Alta	Valoran la tendencia, la novedad				Baja Tienden a lo "clásico"
¿Con quien?	Con amigos Con familia	Con amigos (Familia: los fines de semana)	Con amigos Con pareja	Individualmente		Con amigas Individualmente