

FUNDACIÓN

**España Activa**

*más personas, más activas, más veces*



**Guía  
de buenas  
prácticas para  
la promoción de  
actividad física en  
la mujer joven y  
adolescente**



**Guía de Buenas Prácticas para la promoción de actividad física  
en la mujer joven y adolescente.**

**Autores:**

Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez  
Dr. Xián Mayo Mauriz

**Colaboradores:**

Dr. Antonio Luque Casado  
Dr. Fernando del Villar Álvarez

**Edita:**

Observatorio Vida Activa y Saludable  
Fundación España Activa

Edición: Madrid, 2019.  
Todos los derechos reservados

**Colaboran:**

Fundación MAPFRE  
Centro de Estudios del Deporte, Universidad Rey Juan Carlos

Desde la Fundación España Activa queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestros Mecenases Oro por su compromiso y contribución constante en la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful



**The Wellness Company**



# PRÓLOGO



Esta publicación es una invitación más a que seamos conscientes de los beneficios que tiene la práctica deportiva en la sociedad. Surge del estudio **“Mujer joven y Actividad Física”** realizado por la **Fundación Mapfre**, la **Fundación España Activa** y el **Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos**.

Esta guía viene a estimular el debate público y abordar con posibles soluciones sencillas y prácticas un reto que en muchas ocasiones parece inabordable. Se basa en el diagnóstico del estudio citado, que muestra que los niños y los adolescentes no se mueven suficientemente, especialmente en el caso del género femenino, lo que indica una brecha de género que hay que superar. Y para ello se proponen unas terapias interesantes para solucionar estas situaciones.

Pretende a la vez facilitar a aquellas instituciones y personas interesadas, propuestas y recursos para poner en funcionamiento iniciativas y estrategias que normalicen el compartimiento activo de nuestras niñas, adolescentes y mujeres jóvenes o bien replantear sus modelos de acción actuales.

Hay que hacer algo al respecto y pasar a la acción, trabajando todos juntos, aportando evidencias, creando oportunidades y facilitando experiencias positivas.

Para ello deben implicarse la familia, las instituciones educativas, los servicios públicos y privados de salud, los clubes deportivos y el deporte organizado (Federaciones por ejemplo) así como los centros de Fitness.

Recomiendo su lectura y por supuesto su aplicación y felicito a los autores de este trabajo que espero suponga una mejora de la situación para avanzar en el concepto de que la práctica deportiva es una cuestión de interés general en nuestra sociedad.

**Jaime Lissavetzky**

# ÍNDICE

La realidad	pág. 5
Entendiendo el reto al que nos enfrentamos	pág. 8
Queremos hacer algo al respecto...	pág. 16
¿Cómo podemos pasar a la acción? Trabajando TODOS juntos...	pág. 16
Manos a la obra...	pág. 16
Todo empieza en casa...	pág. 17
Las instituciones educativas: el rol de los centros educativos y las oportunidades en el contexto escolar	pág. 19
Los servicios públicos (y privados) de Salud	pág. 22
Los clubs deportivos y el deporte organizado	pág. 24
Los centros deportivos y la industria del fitness	pág. 27
Consideraciones finales	pág. 32
Referencia	pág. 33





# La realidad

## El Termómetro del Sedentarismo en España (2017) identifica un problema de dimensiones críticas para nuestro futuro... Nuestros niños y adolescentes no se mueven lo suficiente, y la situación es especialmente delicada en el caso del género femenino.

Como destacábamos en el Termómetro del Sedentarismo en España (Mayo, Del Villar, Jiménez, 2017), **el periodo vital a lo largo de los años en el que más comportamiento sedentario se manifiesta en nuestro país se sitúa entre los 15/16 y los 24 años**, con un progresivo descenso en el porcentaje de la población que es sedentaria a medida que aumenta la edad (hasta llegar a una recuperación moderada de la prevalencia de

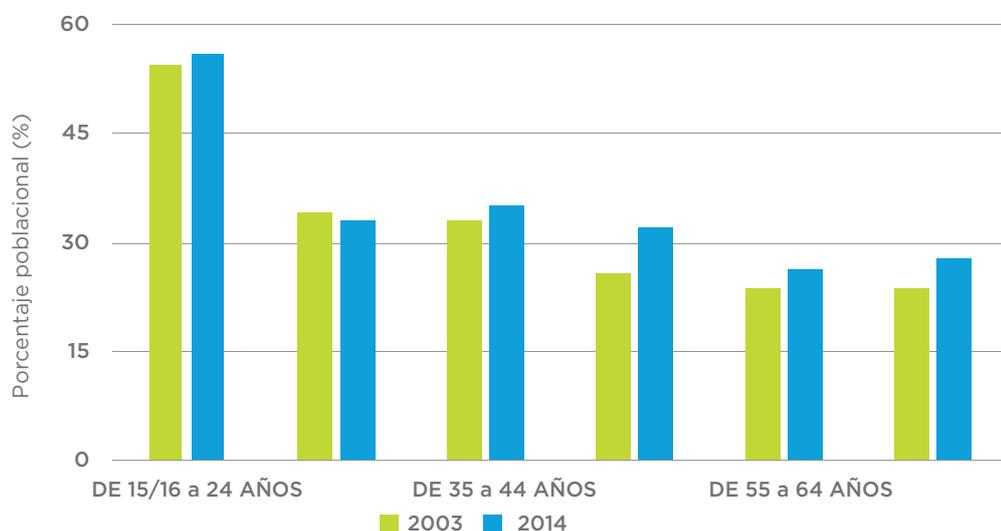
sedentarismo en el periodo comprendido entre los 65 y 74 años).

*“... Sin embargo, es importante destacar que los porcentajes de comportamiento sedentario tan relevantes que se obtienen en este primer grupo de edad no se vuelven a observar en ninguna otra etapa de la vida. Esto debería hacernos reflexionar sobre el estilo de vida que llevan nuestros jóvenes, en el que permanecen largos periodos del día de forma sedente debido a la jornada académica, sumado a un modelo de disfrute del tiempo de ocio cada día más inactivo”.*

Como se identificaba con claridad en el citado informe, existe un incremento constante en el porcentaje de la población española que es sedentaria, pero además y como se puede observar en la figura siguiente (Figura 1), este aumento se produce de forma estable para casi todos los grupos de edad entre los años 2003 (Encuesta Nacional de Salud en España) y 2014 (Encuesta Europea de Salud en España).



Figura 1. Porcentaje poblacional que “realiza la actividad principal del día de manera sedente” en función de la edad en los años 2003 y 2014



Encuesta Nacional de Salud en España (2003) y Encuesta Europea de Salud en España (2014)



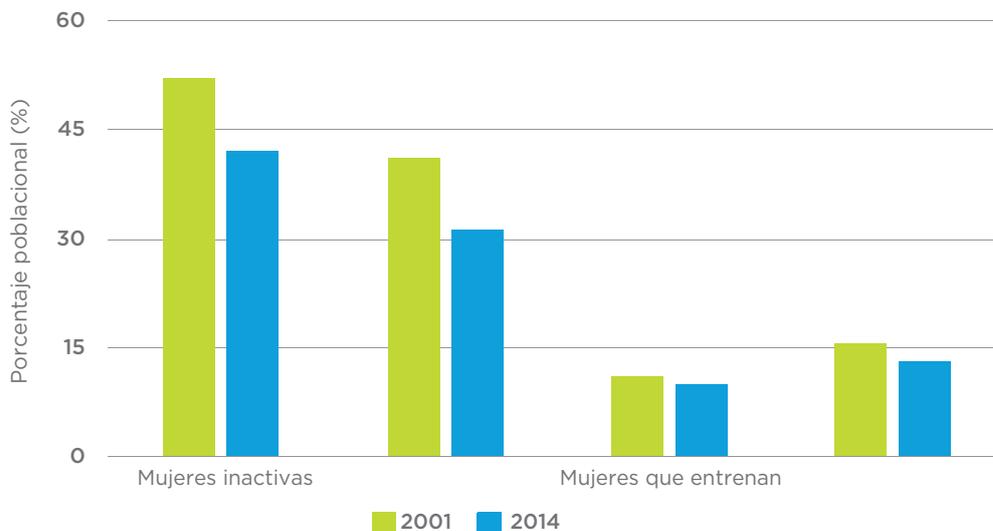
Por otra parte, en este trabajo identificamos otra manifestación relevante. La menor práctica de actividad física en nuestro país por las mujeres en comparación con los hombres es un ejemplo más de una importante brecha de género a resolver.

*“... las mujeres son históricamente más inactivas en su tiempo libre en comparación con los hombres y realizan menos ejercicio de manera sistemática, siendo su práctica deportiva también menor en comparación con los mismos. Además, su cultura deportiva, sus intereses, percepciones y barreras hacia la práctica de actividad física son también diferentes”.*

En la actualidad, las mujeres siguen siendo sistemáticamente más inactivas físicamente en comparación con los hombres, a pesar de que se manifiesta una reducción en la prevalencia de mujeres que son físicamente inactivas (Figura 2).

Como también señalábamos en este trabajo, este descenso en los niveles de inactividad debería ser más sostenido en las mujeres, dado que parten de una prevalencia de inactividad física mayor, de ahí la importancia crítica de seguir manteniendo políticas activas para el fomento de la práctica de **Actividad Física** en las mujeres.

Figura 2. Porcentaje poblacional que “no hace ejercicio” o “entrena varias veces a la semana” en función del género en los años 2001 y 2014



Encuesta Nacional de Salud en España (2003) y Encuesta Europea de Salud en España (2014).

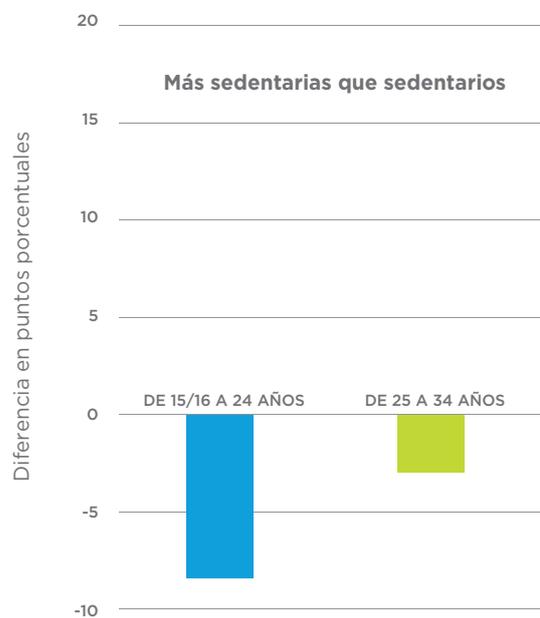
<sup>1</sup> Porcentaje de mujeres que respondieron: “No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria”.

Por último, y como se puede observar en la Figura 3, se producían diferencias también muy relevantes en la prevalencia del comportamiento sedentario en relación al género, especialmente en las edades jóvenes, que deben ser también tenidas en cuenta.

Así, en edades jóvenes el número de sedentarias superaba al de sedentarios en casi diez puntos (en la gráfica, representado con valores negativos).

Esto sugiere que las intervenciones para reducir los niveles de sedentarismo en la escuela, el entorno social y familiar y el hogar deberían diseñarse específicamente teniendo en cuenta la edad y el género de los participantes. Debemos orientar nuestros esfuerzos y atención muy especialmente a las edades jóvenes en el caso de las mujeres.

*Figura 3. Diferencia en puntos porcentuales entre hombres y mujeres que "realizan la actividad principal del día de manera sedente" en función de la edad*



*Encuesta Europea de Salud en España (2014).*

Puede acceder al informe completo en el siguiente link:  
[http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe\\_observatorio\\_web.pdf](http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe_observatorio_web.pdf)



# Entendiendo el reto al que nos enfrentamos

El Estudio sobre la participación de la mujer “**MUJER JOVEN Y ACTIVIDAD FÍSICA**”, de la Fundación Mapfre, la Fundación España Activa y el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos, surge como resultado de la publicación del primer informe desarrollado por el Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa (“El Termómetro del Sedentarismo en España”, 2017) y la presentación de una solicitud formal de colaboración en la convocatoria anual competitiva de la Fundación MAPFRE.

El objetivo general de este estudio era el de profundizar en el conocimiento empírico sobre los niveles de actividad física, motivaciones y barreras percibidas hacia su realización, en la mujer joven española. De manera específica, nuestro interés se centraba en conocer los niveles de práctica de actividad física (en adelante AF) y el cumplimiento de las recomendaciones mínimas oficiales establecidas por la Organización Mundial de la Salud, en mujeres adolescentes y adultas jóvenes. Además, pretendíamos identificar un perfil específico de la mujer, en relación con los factores facilitadores u



obstáculos hacia el establecimiento de un estilo de vida físicamente activo.

El desarrollo de estrategias para promocionar la participación de la mujer joven en AF es un proceso complejo en el que destaca la importancia de emplear una aproximación multidimensional para garantizar su éxito (Brownson et al., 2001; Heath et al., 2012; Martins et al., 2015). Por tanto, la visión holística desarrollada en el estudio, en la que se abordaban las motivaciones y barreras hacia la práctica, desde una metodología mixta, cuantitativa y cualitativa, nos ha permitido la identificación y conocimiento de ciertos factores determinantes en relación con la participación de la mujer joven en la AF.

Este conocimiento obtenido nos debería entonces ayudar a orientar y desarrollar programas de intervención efectivos para promocionar un estilo de vida activo y saludable en la mujer.

La investigación ha demostrado que el establecimiento de patrones de AF durante la adolescencia y juventud es un factor fundamental para obtener ganancias inmediatas en términos de salud y bienestar, pero más especialmente para desarrollar conductas positivas hacia el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo a lo largo del curso de la vida (Telama et al., 2014).

De esta forma, la propuesta de planes de actuación (y contingencia en este caso), tomando a la mujer adolescente como población diana, se presenta como piedra angular de cualquier estrategia orientada tanto a fomentar una vida activa entre las mujeres como a reducir la brecha de género existente en los niveles de práctica regular de AF a corto, medio y largo plazo.

Así, tras analizar los resultados de nuestro estudio, podemos afirmar que existen claras diferencias de género, periodos de edad específicos de transición vital en la prevalencia de inactividad física, motivaciones y barreras propias del perfil femenino, actuando como los principales factores psicosociales que determinan la escasa práctica de actividades físico-deportivas en la mujer joven.

Repasemos brevemente a continuación las principales conclusiones del estudio, así como implicaciones para la práctica y recomendaciones generales orientadas al diseño de estrategias y programas de promoción de AF en la mujer joven...



Para consultar el informe completo acceda a la siguiente dirección:

[http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2019/05/FUNDACION-MAPFRE-Mujer-joven-y-actividad-fi%CC%81sica\\_Informe.pdf](http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2019/05/FUNDACION-MAPFRE-Mujer-joven-y-actividad-fi%CC%81sica_Informe.pdf)

## Las conclusiones del estudio

### **1- Existe una importante brecha de género en el nivel de práctica de actividad física y en la tasa de cumplimiento de las recomendaciones mínimas según la OMS.**

La mujer muestra un menor gasto energético total semanal (MET - min/sem) respecto al hombre, que confirma notables diferencias en la práctica de AF (caminar, AF moderada y AF vigorosa) en población adolescente y adulta joven (12-25 años). Únicamente el 23,8 % de las chicas adolescentes (frente al 40,5 % de los chicos) y el 53,2 % de las mujeres adultas jóvenes (frente al 75,4 % de los hombres) cumplen con las recomendaciones mínimas en materia de AF según la OMS. Esto confirma la presencia de una importante brecha de género en la tasa de cumplimiento entre adolescentes (16,7 puntos porcentuales) y entre adultos jóvenes (22,2 puntos porcentuales), donde se acentúan notablemente las diferencias.

### **2- La mujer joven muestra históricamente una mayor representación en niveles de AF bajo/moderado y una menor tasa de cumplimiento.**

Desde que existen registros comparables (año 2011), se muestra una mayor proporción de mujeres que presentan niveles de AF semanal bajo (+6,4 %) o moderado (+15,2 %) respecto al hombre, y notablemente inferior (-21,6 %) en el caso del nivel de AF alto. Esta tendencia denota un notable desequilibrio negativo

hacia el predominio de niveles de AF de bajo a moderado en la mujer. Por otro lado, la mujer muestra históricamente una menor tasa de cumplimiento de las recomendaciones mínimas de AF. La tendencia de evolución general de la brecha de género en los últimos años denota una paulatina acentuación de estas diferencias en adolescentes, y atenuación (aunque aún insuficiente) en adultos jóvenes.

### **3- La mujer muestra un perfil motivacional diferente que le conduce a un menor grado de autodeterminación hacia la práctica de actividad física.**

La mujer muestra un perfil motivacional hacia la práctica de AF, con un claro predominio de los tipos de motivación autónoma (intrínseca, integrada e identificada), respecto a la motivación controlada (introyectada y externa). En términos de diferencias según género, la regulación del comportamiento hacia la AF de la mujer difiere principalmente en los siguientes aspectos:

**a) Interés, satisfacción, disfrute o diversión hacia la AF (regulación intrínseca):** el principal interés de la mujer hacia la AF se vincula a la existencia de un contexto de comunicación e interacción social entre iguales, más allá del propio componente lúdico y/o competitivo inherente a la práctica deportiva. De manera añadida, el menor impacto social y mediático

del deporte femenino, así como el auge de las nuevas tecnologías de interacción social, parecen estar menguando el interés de la masa social femenina hacia la práctica de actividades físico-deportivas.

**b) Identidad como deportista e integración de la AF en su estilo de vida y valores propios (regulación integrada):** se constata un progreso positivo, con relación a años anteriores, en referencia a la aceptación social de la mujer deportista a todos los niveles (entre iguales, social, mediático y entorno familiar). Pese a que se han producido cambios sociales con respecto al estereotipo de belleza y feminidad, aún existe una marcada influencia de estos condicionantes socioculturales que limitan, al menos en parte, la plena implicación de la mujer en el entorno deportivo. La orientación de la práctica deportiva hacia la competición y obtención de resultados (por encima de la valoración del proceso o superación de retos) dificulta también la integración de la AF en los hábitos de vida de la mujer.

**c) Valoración y consideración de la importancia y beneficios que la AF implica (regulación identificada):** La mujer otorga un carácter prioritario al componente de salud y estética corporal, seguido de la adquisición transversal de hábitos y valores (disciplina, organización,

responsabilidad hacia el grupo, etc.) como factores facilitadores de la práctica de AF. No obstante, el peso del entorno social, si no se comparten actividades de ocio físicamente activas entre iguales, puede actuar como obstáculo.

#### **4- Mayor prevalencia de barreras hacia la realización de AF, motivada por factores inherentes a la mujer joven y su entorno próximo.**

La mujer muestra un claro predominio de limitaciones temporales, por encima de barreras contextuales y de desagrado hacia la realización de AF en orden de importancia. Las principales razones que subyacen a la prevalente percepción de obstáculos hacia la realización de AF en el colectivo femenino son las siguientes:

**a) Barreras temporales:** nuestros resultados confirman la preocupación por los temas académicos como principal factor que limita la práctica de AF en la mujer, condicionado por aspectos inherentes a su personalidad y sentido de la responsabilidad (otorgando mayor peso a lo académico) y el entorno familiar (que genera un contexto de presión en la compatibilidad de actividades y supedita inexorablemente la actividad deportiva a la exigencia académica). Otros intereses de ocio vinculados a la tecnología de interacción social emergen en competencia temporal directa para el establecimiento de una vida físicamente activa en la mujer.





**b) Barreras contextuales:** la principal razón contextual que obstaculiza la participación de la mujer en la AF es la oferta deportiva que se le ofrece. La oferta es sesgada (hacia deportes vinculados al canon de feminidad y con orientación al rendimiento/ competición) y no responde mayoritariamente a las preferencias del colectivo femenino, principalmente tras su desvinculación del ámbito escolar. Otras limitaciones como la existencia aún de sesgos socioculturales (aceptación social de la mujer deportista o estereotipos de cuerpo femenino), la falta de apoyo o participación de sus iguales y familiares y, excepcionalmente, problemas económicos para apoyar la práctica pueden suponer un freno hacia la iniciativa o mantenimiento de la participación en la mujer joven.

**c) Barreras intrapersonales:** la percepción de competencia y destreza en el desempeño motriz, condicionada por el elevado nivel de autoexigencia en la mujer, se presenta como el principal obstáculo intrapersonal destacable. También existen factores externos que pueden repercutir en la aparición de barreras intrapersonales, como la inadecuada orientación de las actividades físico-deportivas

ofertadas hacia las preferencias de la mujer o la pérdida de motivación por la limitada proyección deportiva femenina.

**5- El periodo de transición de la etapa ESO (12-15 años) a bachillerato/FP (16-18 años) es transcendental en la modulación de factores psicosociales (descenso de motivación y notable aumento de barreras percibidas) que, en consecuencia, parece determinar el descenso en los niveles de actividad física de la mujer.**

Existe un notable descenso en los niveles de gasto energético total semanal a medida que se avanza en edad, que alcanza su valor más bajo en la franja de 19- 21 años y se aprecia un aumento relativo en la transición a los 22-25 años. Este descenso es mucho más temprano y abrupto en la mujer, apareciendo en la transición de la etapa ESO (12-15 años) a bachillerato/ FP (16-18 años), que además se ve acompañado en el mismo rango de edad por un notable descenso en las formas de motivación autónoma y un abrupto aumento en la aparición de barreras intrapersonales y externas hacia la práctica de AF en la mujer. Por tanto, este periodo de transición resulta ser sumamente importante, de cara a ser considerado en intervenciones orientadas a frenar el descenso de la práctica de AF en la mujer joven. La madurez temprana en las chicas adolescentes, la aparición de nuevos intereses y el cambio de prioridades otorgadas hacia la práctica de AF con la

edad (componente social entre iguales vs. estética corporal/salud) parecen ser razones subyacentes al descenso en las formas de motivación autónoma. Por otro lado, la falta de continuidad en la oferta deportiva acorde a las prioridades de las jóvenes y su actitud más orientada a temas académicos, en la transición entre ESO y bachillerato, son aspectos que explican el incremento en la percepción de limitaciones hacia la práctica de AF en la mujer.

#### **6- El contexto socioeconómico parece modular el nivel de AF, las motivaciones y las barreras percibidas en la mujer joven.**

El contexto socioeconómico condiciona los niveles de gasto energético semanal y, consecuentemente, la tasa de

cumplimiento de las recomendaciones mínimas en AF. Concretamente, la mujer adolescente y joven perteneciente a entornos de medio y alto nivel socioeconómico resulta ser físicamente más activa y presenta una mayor tasa de cumplimiento (en especial en la etapa adulta), respecto a aquellas mujeres de entornos de nivel bajo. De manera añadida, la pertenencia a contextos socioeconómicos de corte alto en la mujer parece ser un factor importante en el descenso de la motivación (menor regulación intrínseca y mayor regulación externa y desmotivación) y aumento en la percepción de barreras (más limitaciones temporales y de desagrado hacia la AF), respecto a aquellos de nivel medio o bajo.



### **Recomendaciones generales para el diseño de programas de promoción de la actividad física**

Según la información obtenida en la investigación y una vez formuladas las principales conclusiones extraídas del presente estudio, a continuación, se exponen los principios generales de orientación de cara al diseño de planes de acción y/o programas de intervención dirigidos al fomento de la práctica de AF en la mujer joven y a la consiguiente reducción de la brecha de género existente. Además, estos principios podrán también orientar en el desarrollo de futuras investigaciones mixtas (cuantitativas y

cuantitativas), donde todavía no existe un procedimiento estandarizado (“gold standard”).

#### **1- Incentivar de manera adecuada la promoción y adherencia a la práctica de AF para garantizar su eficacia a medio/largo plazo.**

Es de especial importancia orientar la promoción e implantación de una regulación de la conducta hacia la AF basada en formas de motivación autodeterminadas, de cara a incrementar los niveles de AF en

la mujer joven y garantizar su adherencia a medio/largo plazo.

En la actualidad, se ha implantado una aproximación utilitaria hacia la práctica de AF guiada por una regulación de la conducta controlada (la AF como “medicina”), algo común en centros de fitness o entornos donde el ejercicio es prescrito externamente. No obstante, esto no favorece una adecuada adherencia y podría ser parcialmente responsable de la elevada tasa de abandono.

Para contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, resulta imprescindible destacar otras características fundamentales de las actividades físico-deportivas como la interacción social, expresión de habilidades y capacidades personales, autodesarrollo, o el simple disfrute de la práctica. Estas cualidades inherentes a la práctica deportiva deben posicionarse como factores de primer nivel para una adherencia y cambio de comportamiento sostenible en el tiempo.

## 2- Reformular la oferta de actividades físico-deportivas según las preferencias de la mujer joven para facilitar su incorporación a la práctica.

Las organizaciones deportivas e instituciones competentes en el diseño de la oferta deportiva, así como los profesionales de la AF, deberían adoptar estrategias pedagógicas que permitan el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas y garanticen un mayor éxito en la promoción y mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo en la mujer joven. La reformulación del planteamiento de la oferta de actividades físico-deportivas debe girar en torno a los siguientes factores:

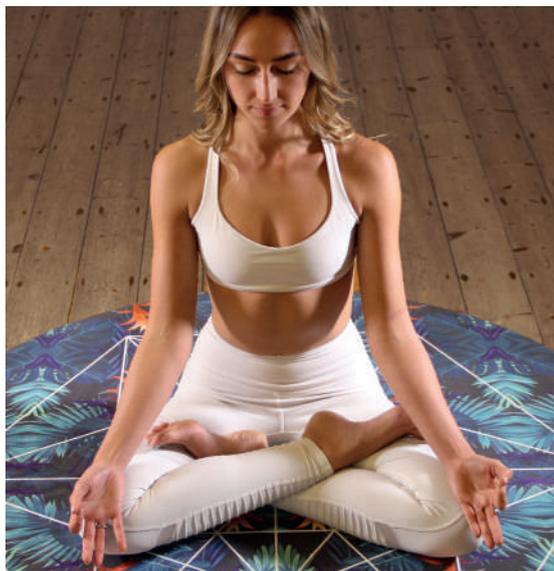
- **Relaciones interpersonales:** la propuesta de actividades físico-deportivas dirigidas a la mujer joven debe priorizar y favorecer situaciones de trabajo colectivo, mediante el planteamiento de actividades de cooperación, en las que la comunicación e interacción social entre iguales sea parte fundamental y necesaria del proceso. Para ello, es importante establecer objetivos y recompensas grupales, favoreciendo así la implicación e interacción entre individuos.

- **Competencia:** los profesionales de la AF deben individualizar según el grado de dificultad motriz de las actividades físico-deportivas propuestas, ya que determinará en gran medida la percepción de competencia y desempeño en la práctica entre las chicas. En concreto, deben considerar tres principios fundamentales:

- a) priorizar y valorar el proceso por encima del resultado en la actividad,
- b) proponer actividades que supongan la superación de retos asumibles, y
- c) evitar el planteamiento de situaciones competitivas en el desarrollo de la actividad.

Esta aproximación garantizará la confianza y seguridad en sí mismas y evitará la generación de situaciones de miedo al ridículo o fracaso, que podrían ser contraproducentes hacia el objetivo de generar hábitos físicamente activos en la mujer joven.

- **Autonomía:** es importante ofrecer la oportunidad de probar y elegir entre gran variedad de actividades físico-deportivas, ya que resulta fundamental para cumplir con las preferencias y expectativas de la mujer y consolidar su adherencia a medio/largo plazo. Esto favorecerá la creación de un perfil de prioridades individualizado, que garantizará la elección acertada de una



disciplina deportiva apropiada para su continuidad.

**3- Planificar una oferta de práctica deportiva diferenciada por género, especialmente a partir de los 16 años, una vez finalizada la escolarización obligatoria.**

En el contexto de la asignatura de educación física, donde los objetivos son educativos, debemos seguir transmitiendo valores en igualdad, a través de la práctica mixta del deporte. Por el contrario, a partir de los 16 años, si el objetivo es favorecer la adherencia a la práctica de AF en la mujer, debemos adecuar la oferta deportiva a sus intereses y motivaciones específicas,

promoviendo una práctica deportiva diferenciada para chicas y chicos.

**4- Fortalecer el apoyo del entorno social próximo a la mujer joven.**

El apoyo que el entorno social próximo (familiares y profesores/entrenadores) ofrece a las adolescentes y jóvenes facilita la promoción y mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo en la mujer.

- **Familia:** es necesario garantizar el apoyo continuo del entorno familiar hacia la participación en la AF, mediante el establecimiento de figuras de referencia (padres físicamente activos), la coparticipación en



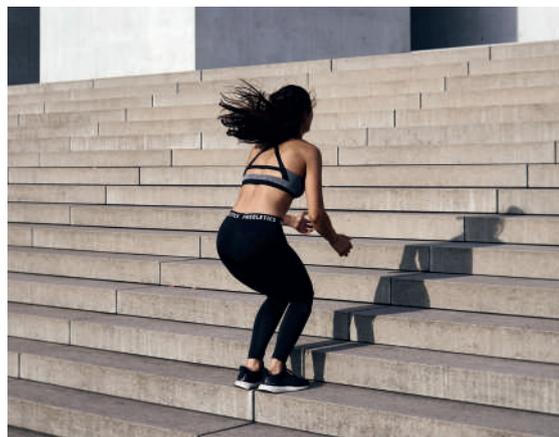
actividades físico-deportivas (madre/ padre - hija), el apoyo emocional (actitudes positivas, ánimo continuo) y apoyo logístico (transporte). Para ello, es importante ejercer una labor pedagógica para lograr el establecimiento de la práctica de AF como actividad prioritaria. Los profesionales de la AF deben promocionar entre las familias los beneficios que la práctica de AF conlleva directa (salud, capacidad funcional, relaciones sociales) e indirectamente (adquisición transversal de hábitos y valores como la disciplina, organización, responsabilidad hacia el grupo, mejora del rendimiento académico e incluso como herramienta útil para prevenir la irrupción de alternativas nocivas de ocio, propias en estas edades). El conocimiento y toma de conciencia al respecto promoverá el fortalecimiento del apoyo del entorno familiar de la mujer joven hacia la práctica de AF.

- **Profesionales de la AF (entrenadores y profesores):** los profesionales de la AF deben tener un rol significativo en la orientación de las actividades físico-deportivas propuestas así como en el establecimiento de vínculos en el entorno próximo de cara a integrar y crear más oportunidades de práctica en adolescentes y jóvenes. El entorno escolar, a través de la educación física y del deporte extraescolar, es un contexto óptimo en el que se debe alentar a las adolescentes a ser físicamente activas, con la perspectiva de que una “adolescente activa” llegue a ser una “adulta activa”.

#### **5- Garantizar la continuidad de la oferta deportiva femenina fuera del entorno escolar.**

Es competencia de las Administraciones públicas, en coordinación con instituciones educativas, centros y clubs deportivos privados, garantizar el fácil acceso a una mayor y más variada oferta, con especial énfasis hacia las edades de transición entre la adolescencia y la etapa adulta (a partir de los 16 años).

Los programas de AF deben ser variados, tratando de cumplir con las preferencias



de la población diana y garantizando oportunidades para la autonomía.

En concreto, la mujer joven, tras desvincularse del ámbito escolar, demanda la necesidad de una oferta de actividades deportivas más lúdicas y menos competitivas, que se puedan sumar a las propuestas de práctica de AF colectiva en centros de fitness o en clubs deportivos orientados al rendimiento.

#### **6- Valorar la importancia de intervenir y actuar en edades tempranas, para favorecer la adopción y mantenimiento de estilos de vida físicamente activos durante la etapa adulta.**

Es necesario ofrecer oportunidades de práctica de AF variadas y positivas desde edades tempranas, lo cual permitirá identificar y seleccionar la actividad físico-deportiva que mejor se ajuste a las prioridades individuales.

Esto debería contribuir a favorecer una regulación de un comportamiento más autodeterminado, que fomente el mantenimiento de un estilo de vida saludable a largo plazo.

#### **7- Considerar el principio de “especificidad” en futuras investigaciones y/o planes de acción.**

Las propuestas de intervención orientadas a fomentar un estilo de vida físicamente activo deben considerar las necesidades y circunstancias específicas de las personas/comunidades “diana”, en lugar de aplicar un enfoque universal para todas las mujeres.

En este sentido, es de vital importancia el establecimiento de rangos de edad

ajustados específicamente a la realidad contextual, según género, que se vive en la etapa de transición entre la adolescencia y adultez joven.

### **8- Realizar una evaluación periódica y reorientación de las estrategias y planes de acción de cara a reducir la brecha de género en AF.**

Los progresos hacia la reducción o eliminación de la brecha de

género en cuanto a práctica de AF se refiere, están siendo lentos y/o no lo suficientemente efectivos. Ante esta situación, es innegable la urgente necesidad de reorientar de manera eficaz las estrategias y planes de acción, así como establecer mecanismos de evaluación y control periódicos que garanticen el cumplimiento de su cometido.



**Queremos hacer algo al respecto...**

### **¿Cómo podemos pasar a la acción? Trabajando TODOS juntos...**

Es evidente, a nuestro entender, que la única forma de revertir la situación actual es recuperar un modo de vida activo reintegrando la actividad física en todas las esferas de la vida de nuestras niñas, adolescentes y mujeres jóvenes, ya que las oportunidades para ser físicamente activas no se deberían limitar en ningún caso al deporte y/o a las actividades de ocio organizado.

De hecho, debemos de ser capaces de articular oportunidades para ser físicamente activas en todas partes y en cualquier momento, en casa, en el barrio,

en la escuela o en los centros de salud, en el trabajo, o de camino entre ellos.

Para ello, además de seguir potenciando la práctica de actividad física realizada de manera más tradicional, como el propio deporte o la práctica realizada en los centros deportivos, es importante desarrollar planes de promoción deportiva y actuaciones específicas que se estructuren a partir de diferentes contextos, “normalizando” el comportamiento activo en las jóvenes españolas.

### **Manos a la obra...**

Según la extensísima investigación disponible y la aplicación de la lógica del comportamiento humano, para generar un cambio de comportamiento en una población inactiva debemos garantizar que los programas que pongamos en marcha al menos cumplan las siguientes tres acciones clave:

#### **#1. Aportar EVIDENCIAS**

Básicamente necesitamos responder a la pregunta genérica de porqué debemos movernos. Cuáles son las razones que apoyan esa necesidad. Esta primera

acción tiene un doble objetivo de educación y de sensibilización.

## #2. Crear OPORTUNIDADES

El segundo paso es crear oportunidades para la práctica. Hacerlo fácil, cercano, atractivo, asequible, alcanzable. Y este es el factor clave a abordar desde los programas de intervención local. Desde la planificación urbanística, pasando por la promoción de políticas que fomenten un transporte activo, hasta la utilización de los espacios públicos como espacios de práctica segura, o al reconocimiento del valor de comportamientos activos por su impacto en la salud.

## #3. Facilitar EXPERIENCIAS POSITIVAS

Finalmente es fundamental que los individuos practicantes disfruten de la práctica, vivan experiencias positivas que les estimulen y les impulsen a mantener ese nuevo comportamiento a lo largo del tiempo.

A continuación identificamos una serie de oportunidades para convertir estas aspiraciones en una realidad actuando sobre las mujeres jóvenes y adolescentes...

- En el seno de las familias.
- En las instituciones educativas, revisando el rol de los centros educativos y las oportunidades en el contexto escolar.
- Desde los servicios públicos (y privados) de Salud.
- En los clubs deportivos y el deporte organizado.
- En los centros deportivos y la industria del Fitness

## Todo empieza en casa...

El entorno familiar es un lugar en donde se transmiten una serie de valores fundamentales y comportamientos que si se incorporan a su personalidad y hábitos pueden ser recursos de actuación determinantes para que nuestras hijas se enfrenten a los retos de su vida adulta, y es por ello por lo que este es un contexto con un altísimo impacto.

### Predicar con el ejemplo...

#### “Padres y Madres activos generan Familias Activas”...

Aunque las evidencias en este sentido son amplias y contrastadas, también



lo es el sentido común, especialmente en aquellos comportamientos que suceden de forma natural y con mucha regularidad. Unos progenitores que realizan actividad física de forma regular, que disfrutan con su práctica y que comparten ese disfrute y sus beneficios con sus hijos, están fomentando una vida activa y saludable en sus pequeños de forma natural (y muy efectiva).

Pequeñas acciones y materiales de apoyo pueden ayudarnos a hacer **MÁS VISIBLE Y EVIDENTE ESA PRÁCTICA...**

- Por ejemplo, colocando en un lugar visible de la cocina o la sala de estar un **diario de vida activa**, en donde cada miembro de la familia registra diariamente su actividad física y valora cómo se siente.



Fecha	¿Quién?	Hoy he sido activa	¿Cómo?	¿Cuánto tiempo?	¿Cómo me he sentido?	Valoro mi actividad	¿Algo más?

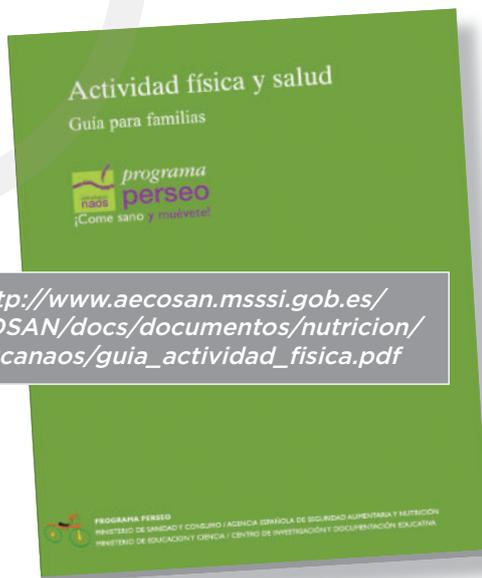
*Ejemplo de estructura de un Diario de Registro de Actividad Física familiar*

- Colocando un **marco de fotos** en donde regularmente se incluya una instantánea de la **familia disfrutando de una actividad juntos al aire libre** (una excursión a la montaña, un día de esquí, un paseo por el parque, etc.)
- Participando todos juntos en algún **reto o competición deportiva**, que permita a los más pequeños desarrollar una sensación de pertenencia especial a “**su tribu**”...
- Accediendo e interesándose por conocer y utilizar **materiales educativos** especialmente desarrollados para las familias, en donde se analicen y discutan los beneficios de una vida activa y saludable.
- Un maravilloso ejemplo es esta guía sobre **Actividad Física y Salud, Guía para Padres y Madres**, desarrollada en el año 1999 por el Ministerio de Sanidad y Consumo de nuestro país, accesible en este link.



[https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres\\_1999.pdf](https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999.pdf)

Este material fue re-editado y actualizado en el año 2007 por la AECOSAN (Agencia Española de Consumo Seguridad Alimentaria y Nutrición) con el título **Actividad Física y Salud, Guía para familias**, dentro del Programa Perseo de la Agencia.



[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_actividad_fisica.pdf)

Por su parte, la Asociación Española de Pediatría ha publicado un interesante Decálogo para Padres sobre la Actividad Física de sus hijos, también accesible en abierto desde su web.



[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico\\_actividades\\_fisicas\\_aep.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividades_fisicas_aep.pdf)

Resumiendo, existen hoy en día infinidad de materiales y recursos para apoyar a las familias a promover un estilo de vida activo y saludable y debemos estimular el acceso a los mismos dotándoles de la **mayor visibilidad posible**.

Y nunca olvidemos que el ejemplo en la vida lo es todo...

**“DAR EJEMPLO NO ES LA PRINCIPAL MANERA DE INFLUIR SOBRE LOS DEMÁS; ES LA ÚNICA MANERA”**

*Albert Einstein*

## **Las instituciones educativas: el rol de los centros educativos y las oportunidades en el contexto escolar**

El rol de los centros educativos en la promoción de un estilo de vida saludable es innegable, y el desarrollo de acciones específicas orientadas a estimular y mantener un comportamiento activo debería ser la norma.

Sin embargo, el planteamiento general suele limitarse al desarrollo formal de actividades curriculares, representadas en la asignatura de Educación Física, que cuenta con una carga lectiva pequeña (2 horas a la semana).

Una de las palancas fundamentales a explotar en este contexto es la de divulgar y reforzar la relación existente entre la práctica regular de actividad física y el rendimiento escolar y académico, tanto en niños como en adolescentes.

De hecho, estudiantes activos mejoran hasta en un 20% sus resultados académicos en asignaturas como Matemáticas o Lengua; en torno a un 6% sus resultados generales a lo largo de tres años. Una única sesión de actividad física incrementa un 13% el total de actividad media de los estudiantes, y una gran noticia... reduce un 21% el tiempo que el profesor tiene que dedicar a controlar el comportamiento de sus alumnos en clase.

Por otra parte, estudiantes que realizaron 20 minutos de actividad física en su centro educativo mejoraron sus resultados en diferentes pruebas de lectura, deletreo y matemáticas realizados a continuación. Y tras 9 meses de actividades físicas extraescolares mejoraban su memoria en torno al 16%.

La figura 4 incluida a continuación representa gráficamente estos resultados:

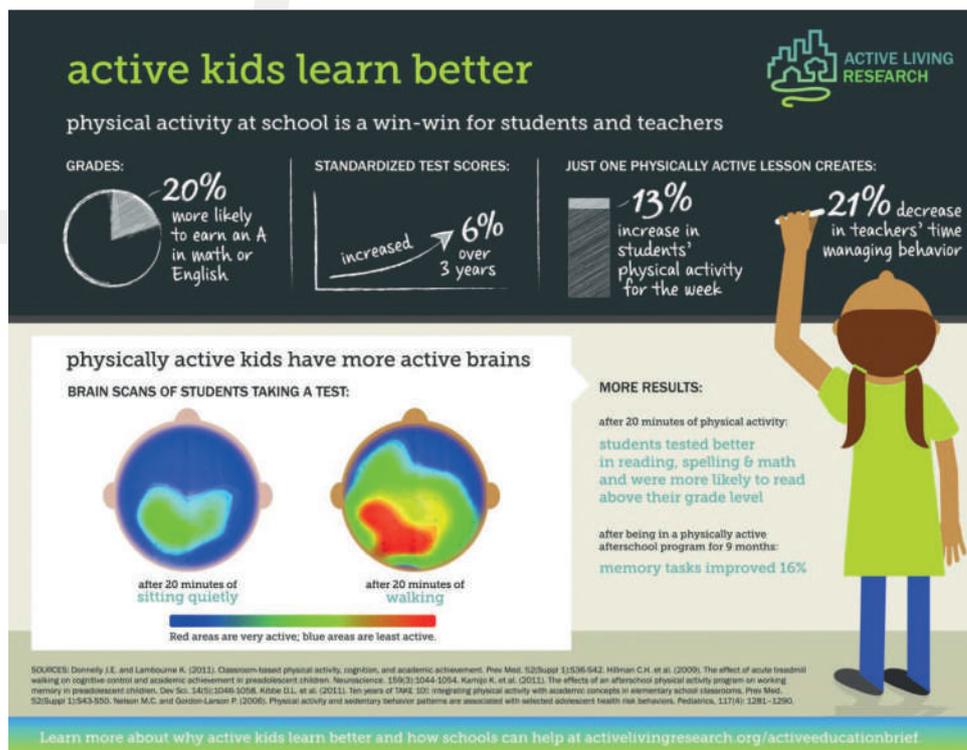


Figura 4: Infografía resumiendo los efectos positivos de ser activos en el centro educativo (varias fuentes, seleccionadas y ordenadas por Active Living Research<sup>2</sup>, <https://activelivingresearch.org/>)

Un número importante de estudios y referencias sobre este tema pueden consultarse en la siguiente dirección:

<https://www.saferoutespartnership.org/resources/academic-research/academics?page=5>

Las posibilidades de ser creativos e innovadores en este contexto son infinitas, y de hecho contamos en nuestro país con extraordinarias iniciativas activadas desde los equipos docentes y/o desde los propios profesores, que son dignas de admiración.

Una maravillosa gota de agua en el Océano...

“ConEftados al Machado”, del profesor **José Antonio Arjona Tamarit**, maestro de Educación Física y actual Jefe de Estudios del CEIP Antonio Machado de La Luisiana, Sevilla.

“Un blog de apoyo e información sobre la Educación Física y el Deporte en el CEIP Antonio Machado para mis alumnos y alumnas en el curso 2019-20”.

<http://maestroarjonaef.blogspot.com/>



Ahora bien, tratando de ser concretos y proactivos, incluimos en la tabla siguiente (tabla 1) una serie de posibles opciones de intervención en el entorno de los centros educativos, identificando en cada caso cómo ponerlas en marcha, qué acciones asociadas habría que considerar, posibles recursos necesarios, y finalmente el nivel de impacto esperable.

<sup>2</sup> [https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR\\_Brief\\_ActiveEducation\\_Jan2015.pdf](https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf)

Tabla 1  
Opciones de intervención en el entorno de los centros educativos

Actividad	¿Cómo?	Acciones asociadas	Recursos	Impacto
Pequeños descansos activos entre clases	Ampliando el tiempo entre clases para facilitar desplazamientos activos	Ordenar los horarios y aulas considerando el criterio de movilidad	No necesarios	Alto
Pausas activas durante las clases	Realizando un bloque agudo de ejercicio de 3 a 5 minutos de actividad en el propio aula	Ajustar horarios puntualmente	Mobiliario escolar con ruedas para facilitar el uso del espacio en el aula	Alto
Jornadas de Vida Activa regulares	Jornadas de concienciación de estudiantes (y familias) sobre los beneficios de una vida activa y las oportunidades para ser activo/a	Planificación del evento Implicación de los propios estudiantes en la organización de las jornadas	No necesarios (utilización de los recursos existentes en el centro)	Alto
Retos de Actividad para individuos, grupos o el total de estudiantes del centro	Propuesta de un reto de ser activos regularmente durante un tiempo concreto (una semana, un mes, un trimestre)	Coordinación con docentes y equipo académico para promover la actividad. Ideal implicar a las familias en el reto	Campaña de comunicación previa y lanzamiento Ideal activar una plataforma de registro vinculada a redes sociales desde la web del centro	Alto

Si avanzamos un poco más hacia adelante respecto a la edad de las jóvenes, y nos fijamos en el contexto universitario, destaca muy especialmente la iniciativa desarrollada íntegramente en nuestro país por la Red Española de Universidades

Saludables (REUS), promovida desde el Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de la CRUE (Conferencia de Rectores de la Universidad Española). La REUS aborda la promoción genérica de hábitos saludables desde la Universidad.



<https://www.unisaludables.es/es/>

La web de la Red REUS ofrece Documentos de Consenso, materiales de apoyo e información práctica en diferentes apartados de su web:

[https://www.unisaludables.es/es/ver/documentos/documentos\\_de\\_consenso/](https://www.unisaludables.es/es/ver/documentos/documentos_de_consenso/)

Y además incorpora enlaces a redes regionales de Universidades comprometidas con la promoción de estilos de vida saludables:

[https://www.unisaludables.es/es/otras\\_redes/](https://www.unisaludables.es/es/otras_redes/)

Ahora bien, si nos centramos en iniciativas específicamente orientadas a la promoción de una vida activa en el contexto universitario, hay que destacar el proyecto “Exercise is Medicine on Campus” del Colegio Americano de Medicina del Deporte:

[https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/recognition-program/](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/recognition-program/).



Este programa promueve, estimula y reconoce a aquellas instituciones universitarias que han puesto en marcha iniciativas positivas para promover un comportamiento activo entre sus estudiantes.

Además, mediante una serie de webinars en abierto ofrece a las universidades directrices concretas de intervención y propuestas concretas para desarrollar e implementar acciones específicas.

En el siguiente link podemos acceder a distintos contenidos y recursos en abierto del programa:

[https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/webinars/](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/webinars/)

## Los servicios públicos (y privados) de Salud

“Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad adecuada de alimento y ejercicio, ni demasiado ni demasiado poco, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud”.

*Hipócrates, Sobre la Dieta (Perí Diàrtes), 460-380 a.C.*

Dentro del contexto de actuación desde los servicios de salud, la promoción de la actividad física se articula de forma natural a través de los servicios de Atención Primaria fundamentalmente, considerando esta una de las líneas estratégicas de actuación en las áreas de Promoción de la Salud y la Prevención de enfermedades no transmisibles.

Es decir, el rol de los servicios de salud debe focalizarse en torno a objetivos de sensibilización, educación y concienciación de la población para modificar hábitos no saludables y/o comportamientos de riesgo. Y en este contexto el potencial de influencia del profesional sanitario es altísimo.

Ahora bien, estos profesionales en muchos casos carecen de un marco de actuación que esté orientado a la promoción de un comportamiento activo, desarrollan su actividad con una enorme presión asistencial y recursos ajustados, y normalmente no han podido acceder a una formación básica especializada al respecto.

A pesar de estos factores que dificultan poner en marcha acciones eficaces, es muy importante reconocer y visibilizar el esfuerzo realizado en nuestro país en los últimos años por los responsables sanitarios en su conjunto para reconocer el valor de una vida activa y estimular las actuaciones en materia de promoción de esta desde Atención Primaria.

Así, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad publicó en el 2015 un documento específico al respecto:

*Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.*

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)

Del mismo modo, las diferentes Comunidades Autónomas han desarrollado y publicado guías de intervención para la promoción de actividad física, consejos, recursos, orientadas tanto a la población

general como específicamente al grupo de niños y adolescentes.

Incluimos a continuación varias referencias cada una de ellas con aspectos muy interesantes.

### Comunidad de Madrid

*Promoción de actividad y ejercicio físico en población infantil y adolescente de la Comunidad de Madrid. Documento para profesionales sanitarios, 2013.*

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheader-value1=filename%3DPROMOCIÓN+ACTIVIDAD+Y+EJERCICIO+FÍSICO+INFANCIA+Y+ADOLESCENCIA+PROFESIONALES+SANITARIOS.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352884866443&ssbinary=true>

### Gobierno Vasco

*Consejo de Actividad Física desde Atención Primaria.*

[https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/consejo\\_actividad\\_fisica/es\\_fisica/adjuntos/consejo\\_actividad\\_fisica.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/consejo_actividad_fisica/es_fisica/adjuntos/consejo_actividad_fisica.pdf)

### Junta de Andalucía

*Guía para disminuir el Sedentarismo, 2017.*

<http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>

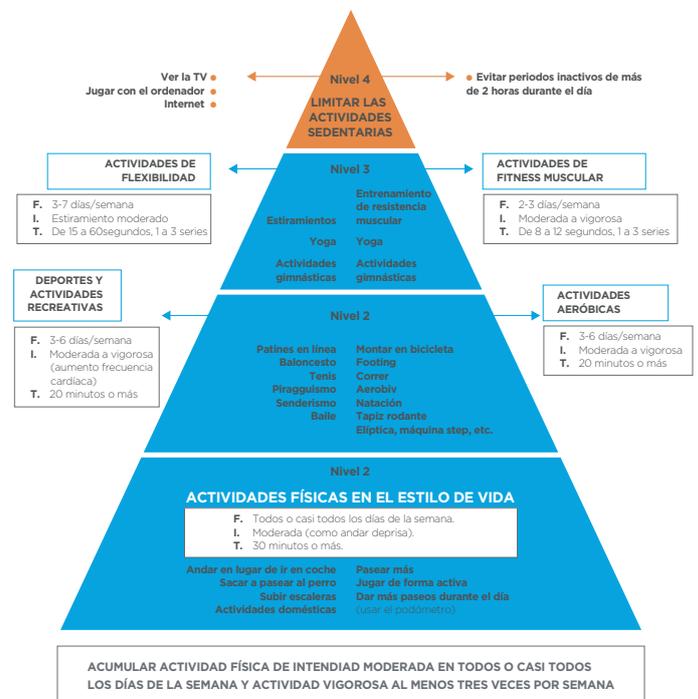
### Gobierno de Canarias

*Guía de Prescripción de Actividad Física para profesionales de Atención Primaria, del Servicio Canario de la Salud, Gobierno de Canarias, 2012.*

La Guía se estructura en bloques relacionados con los grupos de edad, con las necesidades específicas del embarazo y con las patologías más frecuentes en nuestro ámbito. En cada bloque se aborda la actividad física adecuada y adaptada a los usuarios y/o pacientes dependiendo de sus circunstancias personales y de salud. Como herramienta de ayuda para los profesionales en la consulta, articula un proceso de trabajo que favorece la captación, la valoración y la prescripción de la actividad física de forma personalizada.

[https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/cfb1b7a0-e61d-11e7-91e7-a7ba7233dba2/PRESCRIPCION\\_EF.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/cfb1b7a0-e61d-11e7-91e7-a7ba7233dba2/PRESCRIPCION_EF.pdf)

## PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES



*Pirámide de Actividad Física en adolescentes, adaptada con la debida autorización de C. B. Corbin and Lindsey, 2007, Fitness for Life, Update 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics (Champaign, IL).*

*Pirámide de Actividad Física en Adolescentes incluida en la Guía de Prescripción de Actividad Física para profesionales de Atención Primaria, del Servicio Canario de la Salud, Gobierno de Canarias (2012)*

Ahora bien, si tenemos interés en entender mejor los procesos asociados a la puesta en marcha de intervenciones efectivas desde Atención Primaria, existe un documento de especial relevancia publicado por la Fundación CASER sobre la experiencia acumulada en Extremadura durante varios años (2006 a 2010), en un proyecto liderado por el Dr. Narcís Gusí y Emilio Herrera (Programa El Ejercicio Te Cuida):

**“PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y AUTONOMÍA PERSONAL Y EJEMPLO DE UNA PRÁCTICA REAL”**

[https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/programaejercicio\\_narcisgusi.pdf](https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/programaejercicio_narcisgusi.pdf)

## Los clubs deportivos y el deporte organizado

El deporte organizado, de carácter competitivo (independientemente del nivel de rendimiento en el que se practique), tiene un impacto muy relevante en el desarrollo de capacidades y valores en los seres humanos.

De hecho, se ha identificado con claridad su papel en el desarrollo de habilidades sociales e individuales útiles para el futuro personal y profesional de las mujeres, abarcando desde el desarrollo de la resiliencia, al trabajo en equipo, la comunicación efectiva, la cultura del esfuerzo, la concentración, etc.

“No siempre los más altos llegan más arriba, no siempre los más rápidos llegan antes, no siempre los más fuertes son los que ganan la batalla. Pero los que más entrenan, más se esfuerzan y más creen en el equipo son los que más veces conseguirán la victoria.”

*Pau Gasol*

Por ello, entendemos que renunciar a esta dimensión deportiva en la construcción de un estilo de vida activo y saludable sería un error sin sentido.

Ahora bien, el ecosistema del deporte organizado (clubs deportivos, federaciones, dirigentes, entrenadores, deportistas y público) debe entender que existen áreas de mejora y reorientación de sus actividades a abordar, si quieren acercarse y “conectar” con este grupo de población tan alejado de su realidad hoy en día.

En nuestro estudio *Mujer Joven y Actividad Física (2019)* señalábamos cómo la investigación había contribuido a identificar las principales claves a resolver en este sentido:

“La limitada perspectiva de proyección futura dentro del

ámbito deportivo (Walker & Boop, 2010), el aumento en la preocupación por el futuro académico en edades tempranas (Hadjar, Krolak-Schwerdt, Priem & Glock, 2014; Kessels, Heyder, Latsch & Hannover, 2014), el sesgo en el entorno social y familiar hacia una menor aceptación de la práctica deportiva en la mujer (Fredricks, Simpkins & Eccles, 2005), la aparición de nuevos intereses de ocio (Knowles et al., 2011; Whitehead & Biddle, 2008), la falta de continuidad en la oferta deportiva que cubra las preferencias femeninas fuera del contexto escolar (Azzarito & Hill, 2013; Bélanger et al., 2011), así como la menor influencia mediática del deporte femenino como referente (Trolan, 2013), podrían estar conduciendo en su conjunto a un cambio de perspectiva en la escala de prioridades no solo de las chicas, sino también de su entorno social y familiar más próximo, que podría estar relegando la práctica deportiva a un plano secundario. La identificación de estos factores debe ser empleada como índice de relevancia en el diseño de programas de intervención orientados a mantener los niveles de AF a lo largo de la edad en la mujer adolescente y adulta”.

*(Luque, Del Villar, 2019)*

### **Un nuevo rol para asumir por parte de los clubs deportivos y las Federaciones**

Los clubs deportivos, entorno natural de inmersión y desarrollo en el mundo del deporte organizado, necesitan revisar sus

políticas de organización, comunicación y conexión con el colectivo de mujeres jóvenes y adolescentes.

Para ello es necesario integrar elementos de promoción de salud en sus planteamientos y articular oportunidades para facilitar la inmersión a la práctica de su deporte, estimulando el atractivo de esta.

Las Federaciones Deportivas por su parte necesitan redefinir sus marcos de actuación y líneas estratégicas para abrirse a la sociedad, reconociendo el

enorme valor que nos aportan, para poder a través de ello conectar con los diferentes grupos de población.

El reto en ambos casos es muy importante, y también en este ámbito se están poniendo en marcha proyectos, iniciativas y acciones innovadoras muy interesantes.

Una de las organizaciones más activas en este contexto es la Real Federación Española de Atletismo, que desarrolla varios programas específicos orientados a la mujer y a los atletas en desarrollo.

[http://www.rfea.es/mujer\\_atletismo/index.asp](http://www.rfea.es/mujer_atletismo/index.asp)

El nuevo programa de la Real Federación Española de Atletismo destinado a las categorías menores se llama "Generación Atletismo", una iniciativa dirigida a los más jóvenes que ya se han iniciado en la competición. El objetivo principal del mismo es acompañarles en su desarrollo y crecimiento, impulsando su formación con valores a través del atletismo y facilitando, no sólo su aprendizaje en la dinámica del entrenamiento, sino también un calendario de actividades para realizar su actividad atlética.

Con el patrocinio de **Kinder+Sport**, el programa #GeneraciónAtletismo para la categoría infantil se inicia con una fase autonómica en la que los participantes pueden conseguir la clasificación para los Campeonatos de España infantil individual y el Campeonato de España infantil por equipos, dos citas en la que podemos ver en acción a los futuros talentos de nuestro deporte.



Descubre sus ventajas deportivas

[http://www.rfea.es/generacion\\_atletismo/generacion\\_index.htm](http://www.rfea.es/generacion_atletismo/generacion_index.htm)

Dentro del proyecto Generación Atletismo destaca una iniciativa muy interesante de **formación de padres**, vinculada al programa de detección de talento y evaluación y seguimiento de jóvenes atletas, que articula eventos y actividades de divulgación con la intención de hacer entender a los padres aspectos importantes en la evolución y maduración de las jóvenes y su posible influencia en su morfología, rendimiento deportivo, etc.

### Nuevos modelos de referencia del deporte femenino

Otro aspecto muy relevante que considerar es el desarrollo y visibilidad de nuevos modelos de referencia en el deporte femenino, capaces de conectar de forma eficiente y sostenible con el colectivo de mujeres jóvenes y adolescentes.

“El ascensor hacia el éxito está fuera de servicio; tienes que subir las escaleras poco a poco.”

*Mireia Belmonte*

Un caso extraordinario en este sentido es el de la capitana del equipo nacional de fútbol de Estados Unidos, **Megan Rapinoe**, que recientemente ganó el Campeonato del Mundo. La estadounidense aprovechó el interés de los medios de comunicación y los micrófonos para presentarse ante la opinión pública mundial como “algo más” que jugadoras de fútbol, y referirse a los seguidores de su selección como “algo más que hinchas de la selección”. Y les hizo “una petición”:

“Tenemos que ser mejores. Amar más y odiar menos (...) Tenemos que saber que es la responsabilidad de todos y cada uno de los que estamos aquí hacer este mundo un lugar mejor”, indicó antes de resumir su lema: “Sé más, sé mejor, sé más grande de lo que has sido hasta ahora.”

*Megan Rapinoe*

[https://www.lasexta.com/noticias/deportes/futbol/emotivo-discurso-rapinoe-tenemos-aprender-amar-mas-odiar-menos-mundial-estados-unidos\\_201907115d2723d60cf278d6eb0e9fca.html](https://www.lasexta.com/noticias/deportes/futbol/emotivo-discurso-rapinoe-tenemos-aprender-amar-mas-odiar-menos-mundial-estados-unidos_201907115d2723d60cf278d6eb0e9fca.html)



*Megan Rapinoe, capitana de la selección nacional de fútbol de Estados Unidos*

### Un nuevo papel en la figura del entrenador como estimulador y facilitador de un comportamiento activo en el futuro

Ahora bien, el factor que más puede influir e impactar positivamente en la actual falta de continuidad en la práctica deportiva de mujeres jóvenes y adolescentes es el factor humano, representado en la figura del entrenador.

Con más de 10 millones de entrenadores formalmente cualificados en Europa, su potencial impacto en términos de Salud Pública, promoviendo una vida activa y saludable, es incalculable.

Para ello nuestros entrenadores tienen que asumir de forma proactiva una función específica (a la que dedicar tiempo, energía y capacidades) de **estimular y facilitar un comportamiento activo en el futuro**. Evolucionando desde un modelo basado en factores condicionales y de competencia hacia un modelo de deporte inclusivo, en donde cada joven pueda encontrar su lugar y cuente con el apoyo técnico específico para desarrollar sus capacidades y disfrutar de la práctica, independientemente de su nivel de rendimiento inicial. Este modelo ofrecerá más posibilidades de vivir experiencias positivas, que estimulen una continuidad natural en un estilo de vida activo en el futuro.

Además de desarrollar todas las demás habilidades y recursos de valor que promueve el deporte para la vida adulta de nuestras jóvenes y adolescentes.

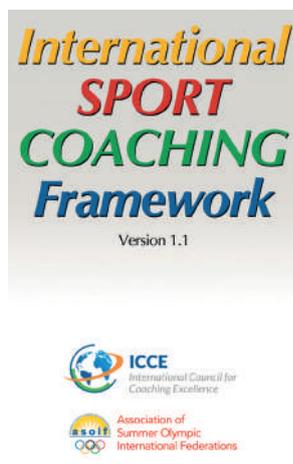


*Los entrenadores deportivos deben asumir un nuevo rol proactivo de fomento de una vida activa*

El International Council for Coaching Excellence (ICCE, <https://www.icce.ws/>) es la organización de referencia en el mundo en el desarrollo de programas de formación y cualificación para entrenadores deportivos.

En el año 2012 ICCE publicó el *International Sport Coaching Framework* en donde se identifican con claridad diferentes ámbitos de actuación por parte de los entrenadores y se definen las habilidades y capacidades a desarrollar en cada caso, con especial atención al ámbito del deporte inclusivo y el impacto de los entrenadores en el desarrollo de sus deportistas como personas adultas, responsables y sensibles en el futuro.

Más información:  
[https://www.icce.ws/\\_assets/files/news/ISCF\\_1\\_aug\\_2012.pdf](https://www.icce.ws/_assets/files/news/ISCF_1_aug_2012.pdf)



## Los centros deportivos y la industria del fitness

Los centros deportivos, también denominados centros de fitness, orientan su principal actividad al área recreativa y social de la práctica de actividad física, dirigiéndose principalmente al conjunto de la población general.

En nuestro estudio identificábamos cómo era necesario reformular la oferta de actividades físico-deportivas según las preferencias de la mujer joven para facilitar su incorporación a la práctica.

Por lo tanto, tendría mucho sentido articular ofertas orientadas específicamente a este grupo de edad, considerando sus preferencias y el valor de los factores sociales.

“Las organizaciones deportivas e instituciones competentes en el diseño de la oferta deportiva, así como los profesionales de la actividad física, deberían adoptar estrategias pedagógicas que permitan el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas y garanticen un mayor éxito en la promoción y mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo en la mujer joven.”

*(Luque, Del Villar, 2019)*

### Un proyecto singular (a repetir y difundir...)

En el año 2016 el tejido empresarial de los centros deportivos, en colaboración con la Comunidad de Madrid, impulsó la primera edición del programa de promoción de actividad física denominado **‘Desafío 30/00’ -30 días, 0 euros, 0 excusas-**. En este proyecto piloto 3.000 jóvenes madrileñas disfrutaron de plazas gratuitas en gimnasios de la región para combatir el sedentarismo. La novedosa iniciativa estuvo organizada por la Consejería de Educación, Juventud y Deporte junto a la Asociación Madrileña de Empresarios de Servicios Deportivos

-ASOMED- y nuestra Fundación España Activa (entonces denominada Fundación Vida Activa y Saludable).



Detalle anuncio programa Desafío 30/00 (2016)

Las participantes del 'Desafío 30/00' disfrutaron de multitud de servicios deportivos y un programa de entrenamiento exclusivo ofrecidos por los 53 centros colaboradores. Los entrenadores de estos centros facilitaron orientación técnica y un seguimiento personalizado en función de las necesidades de cada una de las jóvenes inscritas. Además, las participantes también contaron con un 'Pasaporte de retos', un documento con el que bajo la coordinación de cada entrenador, establecieron objetivos individualizados que deberían lograr a lo largo del mes. Entre los retos se proponía acudir un determinado número de días al centro deportivo o probar clases de distintas actividades físicas.

Las entidades deportivas colaboradoras del 'Desafío 30/00' fueron Altafit, Basic Fit, Body Factory, Duet, Físico, Fit Price, Fit Up, GO fit, Infinit Fitness, iFitness, Mabuni, Paidesport, Serviocio, Vivagym y WellSport Club. El proyecto contó también con la colaboración del fabricante de material deportivo Joma y la revista Sportlife.

Esta experiencia, calificada como muy positiva por todos los agentes implicados y con un 100% de ocupación por parte del grupo de población diana de mujeres jóvenes y adolescentes, debería repetirse de forma regular. Desde la Fundación

España Activa estamos abiertos a explorar e impulsar nuevos proyectos en esta línea de trabajo.

#### ¿Qué más podemos hacer desde este ámbito?

La reformulación del planteamiento de la oferta de actividades físico-deportivas a la que nos referíamos en la introducción de este apartado debería pues girar en torno a los siguientes ejes de intervención definidos como resultado de nuestro estudio (Figura 5):



Figura 5: Interacción entre los ejes de intervención en una oferta de actividades físico-deportivas orientada a promover una vida activa en mujeres jóvenes y adolescentes.

### #1) Eje de las relaciones interpersonales:

La propuesta de actividades físico-deportivas dirigidas a la mujer joven debe priorizar y favorecer situaciones de trabajo colectivo, mediante el planteamiento de actividades de cooperación, en las que la comunicación e interacción social entre iguales sea parte fundamental y necesaria del proceso.

Para ello, es importante establecer objetivos y recompensas grupales, favoreciendo así la implicación e interacción entre individuos.



### #2) Eje de la competencia:

Los profesionales de la AF deben ser capaces de individualizar sus propuestas según el grado de dificultad motriz de las actividades físico-deportivas propuestas, ya que determinará en gran medida la percepción de competencia y desempeño en la práctica entre las mujeres jóvenes y adolescentes. En concreto, deben considerar tres principios fundamentales:

a) priorizar y valorar el proceso por encima del resultado en la actividad,

b) proponer actividades que supongan la superación de retos asumibles, y  
c) evitar el planteamiento de situaciones competitivas en el desarrollo de la actividad.

Para ello consideramos fundamental **diversificar los niveles de enseñanza y práctica** en todas las actividades destinadas a este grupo de población (y por extensión a todos los demás), ofreciendo siempre diferentes niveles de complejidad e intensidad en los programas y actividades.

Esta aproximación garantizará un aumento de la confianza y seguridad en sí mismas y evitará la generación de situaciones de miedo al ridículo o fracaso, que como identificábamos en las conclusiones de nuestro estudio, pueden ser contraproducentes hacia el objetivo de generar hábitos físicamente activos en la mujer joven.

### #3) Eje de la autonomía:

Es importante ofrecer la oportunidad de probar y elegir entre gran variedad de actividades físico-deportivas, ya que resulta fundamental para cumplir con las preferencias y expectativas de la mujer y consolidar su adherencia a medio/largo plazo. Esto favorecerá la creación de un perfil de prioridades individualizado, que garantizará la elección acertada de una disciplina deportiva o tipo de actividad apropiada para su continuidad.

Muchos centros deportivos carecen de una oferta específica para este grupo de población y ello no debería ser un problema si existen mecanismos de acceso y acogida para las jóvenes y adolescentes en las actividades ofertadas a la población general.

Ahora bien, parece tener mucho más sentido implementar una oferta específica orientada a este grupo, integrando varios o todos de los elementos diferenciales identificados en nuestro estudio como determinantes.

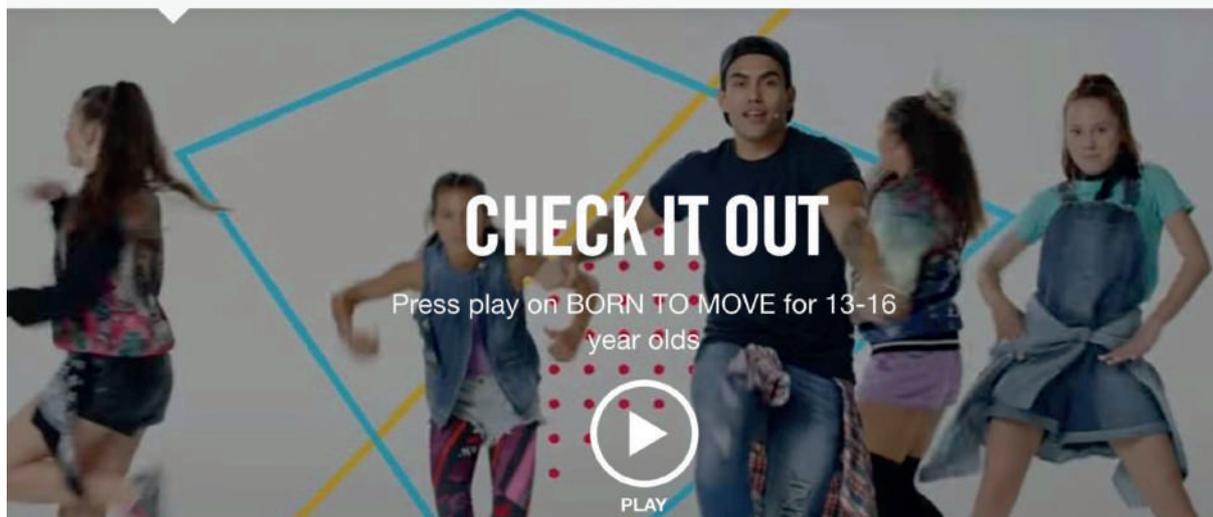
Un ejemplo muy interesante en el contexto de los centros de fitness es el programa BORN TO MOVE (Nacidos para Moverse) desarrollado por la compañía de origen neozelandés Les Mills. Esta actividad de ejercicio grupal

con soporte musical ha sido concebida y diseñada para conectar con los jóvenes y adolescentes. Utilizando una estética

vanguardista en cierto sentido radical y música actual, propone a los adolescentes disfrutar del ejercicio de forma diferente.

## BORN TO MOVE FOR 13-16 YEAR OLDS

GET A TASTE OF THE EXPERIENCE



*Ejemplo de actividad física orientada específicamente al grupo de adolescentes de 13 a 16 años desarrollada en torno a la identificación musical, la moda y el sentido de pertenencia al grupo.*



Con la intención de estimular la creatividad para la generación de propuestas alternativas e innovadoras capaces de atraer y conectar con las mujeres jóvenes y adolescentes, incluimos a continuación una tabla (tabla 2) recogiendo tres diferentes opciones de intervención en el entorno de los centros deportivos basadas en experiencias previas muy positivas desarrolladas desde el tejido industrial de los centros deportivos.



Tabla 2  
Opciones de intervención en el entorno de los centros educativos

Actividad	¿Cómo?	Acciones asociadas	Recursos	Impacto
“Open Days” específicos para mujeres jóvenes y adolescentes	Abriendo los centros deportivos a este grupo de población en jornadas activas	Desarrollar una oferta atractiva puntual sobre el criterio de accesibilidad	Pequeña acción de comunicación sobre el entorno local	Alto
“Fitness Challenge” en el entorno local (p.ej. 50 días activas, 50 actividades en 100 días, etc.)	Desarrollo de un reto de vida activa a realizar en la ciudad, distrito, barrio, pueblo, etc.	Creación de un Consorcio de organizadores Plataforma web	Plan de Comunicación Posible app para registro de actividades y viralización en RRSS	Alto
“Gyms at School” (Asalto Activo al Instituto)*	Ofreciendo actividades en centros de Secundaria por personal de los centros deportivos	Coordinación de actividades con los equipos docentes Información a toda la comunidad educativa (docentes, alumnos, familias)	Personal técnico de los centros deportivos	Alto

\*Esta acción propuesta se basa en el modelo de intervención en el contexto escolar desarrollado para los Proyecto ALCIS 1 y ALCIS 2 (Active Learning for Children in Schools), liderados por EuropeActive con financiación en ambos casos del programa Erasmus+ de la Comisión Europea y con la participación de la Fundación España Activa como partner para su desarrollo en España.

<https://www.europeactive-euaffairs.eu/projects/ALCIS2>

Una de las claves del éxito de estos proyectos fue la generación de materiales de apoyo para los equipos docentes y los estudiantes participantes, que podrían servir de guías de intervención para el desarrollo de proyectos similares

centradas en nuestra población diana de mujeres jóvenes y adolescentes. Esta información está disponible en diferentes idiomas, incluyendo el castellano, en la siguiente dirección:

<https://www.europeactive-euaffairs.eu/projects/ALCIS-documentation>



# Consideraciones finales

A lo largo de este documento hemos intentado identificar una serie de oportunidades para estimular y facilitar el acceso a la práctica regular de actividad física de las mujeres jóvenes y adolescentes en nuestro país.

El criterio que definimos para identificar esas oportunidades es que pudieran ocurrir en los contextos naturales de estimulación y/o de actuación de nuestra población diana.

De esta forma, hemos recogido acciones y propuestas a poner en marcha desde el seno de las familias; en las instituciones educativas, revisando el rol de los centros educativos y las oportunidades en el contexto escolar; desde los servicios públicos (y privados) de Salud, y muy especialmente desde el papel a jugar por los profesionales sanitarios en Atención Primaria; en los clubs deportivos y el deporte organizado, expandiendo los roles tradicionales de los principales agentes y actores en este contexto; y por último, en los centros deportivos y en la industria del fitness, en donde existe un enorme espacio para actuar de forma sinérgica con los demás contextos.

Esperamos que hayan encontrado elementos para la reflexión y experiencias positivas que les animen a transformar la realidad de la actual práctica de actividad física y deporte de las mujeres jóvenes y adolescentes.

Desde la Fundación España Activa estaremos siempre dispuestos a formar parte de sus propuestas.

Muchas gracias de nuevo a la Fundación MAPFRE por su colaboración para llevar a cabo el estudio *Mujer Joven y Actividad Física*, y al Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos por acoger nuestro Observatorio en su seno y colaborar activamente con nuestro compromiso de facilitar evidencias y promover buenas prácticas fomentando una vida activa y saludable.



## Referencias

- Azzarito, L. & Hill, J. (2013). *Girls looking for a 'second home': bodies, difference and places of inclusion. Physical Education and Sport Pedagogy, 18(4), 351-375.* <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.666792>.
- Bélanger, M., Casey, M., Cormier, M., Fillion, A. L., Martin, G., Aubut, S., ...Beauchamp, J. (2011). *Maintenance and decline of physical activity during adolescence: insights from a qualitative study. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8, 117.* <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-117>.
- Fredricks, J. A., Simpkins, S. & Eccles, J. S. (2005). *Family Socialization, Gender, and Participation in Sports and Instrumental Music. En Developmental pathways through middle childhood: Rethinking contexts and diversity as resources (pp. 41-62).* Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hadjar, A., Krolak-Schwerdt, S., Priem, K. & Glock, S. (2014). *Gender and educational achievement. Educational Research, 56(2), 117-125.* <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.898908>.
- Kessels, U., Heyder, A., Latsch, M. & Hannover, B. (2014). *How gender differences in academic engagement relate to students' gender identity. Educational Research, 56(2), 220-229.* <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.898916>.
- Knowles, A. M., Niven, A. & Fawkner, S. (2011). *A qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from primary to secondary school. Journal of Physical Activity & Health, 8(8), 1084-1091.*
- Luque, A., Del Villar, F. (2019). *Mujer Joven y Actividad Física. Fundación Mapfre. Madrid.*
- Mayo, X., Del Villar, F. & Jiménez, A. (2017). *Termómetro del sedentarismo en España: informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española. Fundación España Activa. Madrid.*
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... Raitakari, O. T. (2014). *Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. Medicine & Science in Sports and Exercise, 46(5), 955-962.* <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>.
- Trolan, E. J. (2013). *The Impact of the Media on Gender Inequality within Sport. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 91, 215-227.* <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.420>.
- Walker, N. & Boop, T. (2010). *The Underrepresentation of Women in the Male-Dominated Sport Workplace: Perspectives of Female Coaches. Journal of Workplace Rights, 15(1), 47-64.*
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). *Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. European Physical Education Review, 14(2), 243- 262.* <https://doi.org/10.1177/1356336X08090708>.



Calle Sepúlveda, 3. - 28011 Madrid - España  
fundacion@espanaactiva.es - + 34 656 662 359

Fundación  
**MAPFRE**

 Universidad  
Rey Juan Carlos