

Caminos de vida: experiencias de mujeres del medio rural de Araba/Álava sobre la (in)actividad física

Life paths: Experiences of women from rural Araba/Álava on physical (in)activity

ANDONI LAFUENTE

Facultad de Educación y Deporte
Universidad del País Vasco. España
andonilafuente99@gmail.com

EKAIN ZUBIZARRETA

Facultad de Educación y Deporte
Universidad del País Vasco. España
ekain.zubizarreta@ehu.eus
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0814-5944>

IRANTZU IBÁÑEZ

Facultad de Educación y Deporte
Universidad del País Vasco. España
irantzu.ibanez@ehu.eus
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8266-3737>

JON ORTUONDO

Escuela Universitaria de Magisterio Begoñako Andra Mari. España
jortuondo@bam.eus
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0657-4518>

OIDUI USABIAGA

Facultad de Educación y Deporte
Universidad del País Vasco. España
oidui.usabiaga@ehu.eus
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1935-8961>

Recibido/Received: 19-07 24. Aceptado/Accepted: 9-06-25.

Cómo citar/Citation: Lafuente, Andoni; Zubizarreta, Ekain; Ibáñez, Irantzu; Ortuondo, Jon y Usabiaga, Oidui (2025). Caminos de vida: experiencias de mujeres del medio rural de Araba/Álava sobre la (in)actividad física, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 27, 1-27.

DOI: <https://doi.org/10.24197/tbtnbj52>

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

Resumen. En este estudio se exploran las experiencias de Actividad Física en el Tiempo de Ocio (AFTO) durante la infancia y adolescencia de las mujeres que residen en entornos rurales de la provincia de Araba/Álava a fin de comprender el modo en que sus vivencias en dichas etapas influyen en su estilo de vida en la edad adulta. Mediante una investigación narrativa se construyó una historia *semificticia* que nos permitió una comprensión más profunda del impacto que la AFTO en la infancia y adolescencia tuvo en la vida adulta de estas mujeres. En este marco, se subraya cómo ciertos eventos -por ejemplo, la maternidad-, distintos factores asociados al medio rural o las interacciones en contextos educativos y deportivos han moldeado la construcción de su identidad.

Palabras clave. Actividad Física en el Tiempo de Ocio (AFTO); ruralidad; etapas de vida; investigación narrativa.

Abstract: This study explored women's experiences of Leisure-Time Physical Activity (LTPA) during childhood and adolescence in rural areas of the province of Araba/Álava with the aim of understanding how these experiences influence their lifestyles in adulthood. Through a narrative investigation, a semi-fictional story was constructed to obtain a deeper understanding of how LTPA in childhood and adolescence impacted the adult life of these women, highlighting that certain events -i.e., being a mother-, factors associated with the rural environment or interactions in educational and sports contexts had shaped the construction of their identity.

Keywords: Leisure-Time Physical Activity (LTPA); rurality; life stages; narrative research.

INTRODUCCIÓN

Aunque está ampliamente reconocido que la práctica regular de actividad física (AF) mejora significativamente la calidad de vida (Blair y Morris, 2009), varios estudios indican una disminución progresiva a medida que se van cumpliendo años, especialmente en la población joven (Guthold et al., 2020). Igualmente, distintas investigaciones han puesto de manifiesto que la AF mejora la calidad de vida de las personas y que los beneficios que de ella se derivan son numerosos (Myers et al., 2021). A este respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda hacer un mínimo de 150 minutos de AF moderada o, al menos, 75 minutos de AF vigorosa, semanales. Unas directrices éstas que la población mundial no cumple (Aubert et al., 2021). Las razones por las que las personas adultas no son físicamente activas son múltiples

(Bauman et al., 2012) y, en este sentido, los itinerarios de participación en AF varían durante las diferentes etapas de la vida (Gropper et al., 2020).

La práctica de AF que realizan las mujeres, en comparación con los hombres, varía debido a eventos vitales específicos de dicho género (Brown et al., 2009). En este sentido, la AF de las mujeres va disminuyendo a lo largo de las distintas etapas de su vida, entre otros motivos, por las barreras concretas que han de afrontar en cada una de ellas. Por ejemplo, durante la infancia y adolescencia, cabe mencionar los roles de género que tradicionalmente han limitado su acceso a ciertos deportes, la falta de apoyo familiar o escolar por el hecho de ser chicas, la ausencia de referentes femeninos en el ámbito deportivo o las experiencias de discriminación en entornos de práctica física (Silva et al., 2022). Estas dificultades y vivencias negativas pueden generar sentimientos de inseguridad, desmotivación o frustración, que influyen en su percepción de la AFTO y, con el paso del tiempo, contribuir a su abandono en la edad adulta. Estas evidencias sobre los correlatos de AF de las mujeres cobran una mayor relevancia debido a que se constata que la AF realizada en la etapa infantojuvenil predice la AF de la adultez (Biagi et al., 2021).

En esta línea, las mujeres experimentan cambios considerables cuando son madres y, como explican Abbasi y van den Akker (2015), son numerosas las barreras que perciben antes, durante y después del embarazo. Entre ellas, cabe destacar los cambios fisiológicos y psicológicos, la falta de apoyo del entorno social o las responsabilidades de cuidado que la sociedad impone a las madres (van Houten et al., 2017). Si además residen en zonas rurales, las dificultades se incrementan por la falta de instalaciones para la práctica de AF o la necesidad de medios de transporte (Cadmus-Bertram et al., 2020). Recientes estudios (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2024b; Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2023) llevados a cabo cerca del contexto de nuestro estudio (en Gipuzkoa/Guipúzcoa, País Vasco) indican que las mujeres del medio rural tuvieron que afrontar durante su infancia y adolescencia obstáculos que han traído consigo una disminución de sus niveles de AF y una desconexión importante con la AFTO.

Con todo lo apuntado, y ante la escasez de estudios que profundicen en las experiencias de mujeres del medio rural durante las diferentes etapas y acontecimientos de su vida, el objetivo de esta investigación fue explorar, en entornos rurales de la provincia de Araba/Álava, las experiencias de las mujeres en el ámbito de la AFTO durante su infancia

y adolescencia, así como entender el modo en que tales vivencias influyen en su estilo de vida en la edad adulta.

Esta indagación se aborda desde una perspectiva sociocrítica, en la línea que propone Devís-Devís (2012) para la educación física, y pretende contribuir al cambio y la transformación social de las experiencias de AF de las mujeres que residen en contextos rurales. Los resultados de este estudio podrían ayudar a desarrollar u optimizar las políticas públicas destinadas a la promoción de AF de mujeres de diferentes edades que residen en zonas rurales.

1. METODOLOGÍA

Este estudio se realizó bajo los postulados de la investigación narrativa, partiendo del supuesto de que las vidas tienen historia y las personas dan sentido a sus experiencias (Pérez-Samaniego et al., 2011). Así, se adoptó un enfoque narrativo para acceder a las historias de las mujeres y al contexto en el que se contaron. De acuerdo con Smith y Sparkes (2009), la investigación narrativa consiste en contar historias personales para dar sentido a las experiencias vividas, destacando la importancia de las interacciones sociales, las relaciones personales y el cuerpo en la construcción de la identidad y la comprensión del tiempo vivido. En este sentido, el estudio fue de naturaleza interpretativa y se llevó a cabo desde una ontología relativista (Smith y Sparkes, 2016). Este diseño se adoptó con el fin de construir nuevo conocimiento, llegar a audiencias no académicas y ampliar los límites de los estándares científicos, en la misma línea que Goodall (2010).

1.1. Participantes

La selección de las participantes se llevó a cabo a través de un muestreo intencionado según criterio, en línea con la metodología propuesta por Sparkes y Smith (2014). Específicamente, para ser parte de este estudio, era requisito cumplir con los siguientes criterios de inclusión: ser mujer, ser mayor de edad y residir en una zona rural de la provincia de Araba/Álava, que forma parte de la Comunidad Autónoma del País Vasco en España.

En la **Tabla I** se muestran las principales características sociodemográficas de todas las participantes (denominadas mediante

seudónimos) del estudio, atendiendo a los eventos individuales de la vida que diferencian van Houten et al. (2017), exceptuando la emancipación.

Participantes	Edad	Situación laboral	Maternidad	Estado civil	AFD infancia	AFD adultez
Amaia	30	Trabaja	No	Soltera	Inactiva	Inactiva
Karmele	58	Trabaja	Sí	Divorciada	Inactiva	Inactiva
Izaskun	47	Trabaja	Sí	En pareja	Activa	Activa
Saioa	26	Trabaja	No	En pareja	Activa	Inactiva
Irune	26	Trabaja y estudia	No	Soltera	Activa	Activa
Marta	58	Trabaja	Sí	Casada	Inactiva	Activa

Nota. Las participantes fueron consideradas físicamente activas cuando realizaban al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa semanal, de acuerdo con los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

Tabla I. Datos sociodemográficos de las mujeres participantes

1. 2. Técnica de recogida de datos

Se emplearon entrevistas en profundidad, ya que de esta forma se podía ahondar en las experiencias de AF de las participantes, en la interpretación de sus prácticas en el ámbito de la AFTO durante su etapa infantojuvenil y en su posible relación con la (in)actividad física en la adultez. La entrevista es una de las estrategias recurrentes en la investigación narrativa, por cuanto facilita una relación abierta, flexible y tranquila entre la persona entrevistadora y las entrevistadas y allana el acceso al conocimiento de sus historias de vida (Atkinson, 2007).

Para llevarlas a cabo, el investigador principal contactó con las mujeres seleccionadas una a una, acordó las fechas y reservó una sala en la localidad donde residían.

Con el fin de conocer sus experiencias en el campo de la AFTO, se empleó un guion para indagar y charlar en torno a los siguientes apartados:

- a) Hábitos, motivos y barreras en relación con la práctica de AF en la etapa infantojuvenil.
- b) Hábitos, motivos y barreras en la adultez.

c) Experiencias, obstáculos, etc. en el ámbito de la AFTO y eventos vitales (por ejemplo, la maternidad).

Antes de la fase de recogida de datos, todas las participantes en el estudio fueron informadas sobre los principales aspectos de la investigación y dieron su consentimiento para ser entrevistadas y grabadas en audio, participando voluntariamente y pudiendo abandonar el estudio en el momento que lo considerasen oportuno.

1. 3. Análisis de datos

El análisis narrativo se desarrolló de acuerdo con el proceso propuesto por Smith (2016). Inicialmente se transcribieron las entrevistas y fueron codificadas inductivamente. Este proceso dio paso a una categorización con la que se construyó un sistema de temas y subtemas, teniendo en cuenta las aportaciones de van Houten et al. (2017) sobre los cambios que diferentes eventos de la vida generan en la AFTO. Los cuatro temas principales fueron: a) las malas experiencias en la infancia; b) mujer, embarazo y cuerpo; c) ruralidad, y d) crecimiento personal. Se puede ver más información en la **Tabla II**.

Temas	Subtemas
Malas experiencias en la infancia	Normas sociales y roles de género
	Falta de apoyo familiar
	Desafíos de género en la evaluación
	Exigencias del deporte
	Restricciones de tiempo y responsabilidades parentales
	Dificultades fisiológicas y ciclo menstrual
Mujer, embarazo y cuerpo	Redes de apoyo y comunidad
	Estigma del cuerpo y autoimagen
Ruralidad	Acceso limitado a instalaciones deportivas
	Transporte, distancias y limitaciones económicas
	Cultura rural
Crecimiento personal	Bienestar mental y emocional
	Salud física y prevención de enfermedades
	Superación de barreras personales

Tabla II. Sistema de temas y subtemas

A partir de estos cuatro temas principales se construyó una narrativa. Para su desarrollo, se adoptó una forma de análisis narrativo que enfatizaba la historia en sí misma (Smith y Sparkes, 2009), siguiendo los principios de la Práctica Analítica Creativa (PAC) desde una perspectiva onto-epistemológica relativista (Pérez-Samaniego et al., 2011). De acuerdo con estos autores y con Smith et al. (2015), se escribió una *semificción* narrativa, una estrategia que permite representar los hallazgos del estudio de manera evocadora sin perder rigor analítico.

En el proceso de redacción de la *semificción* se consideraron los siguientes aspectos:

- a) **Datos reales.** Los diálogos, reflexiones y experiencias narradas en los capítulos se fundamentaron en los testimonios de las participantes, recogidos en las entrevistas.
- b) **Espacios con significado.** Los escenarios en los que se desarrolla la trama, como el bar del pueblo o el campo por donde paseaban las participantes, fueron espacios reales donde las mujeres pasaron su infancia y juventud, lugares que marcaron su relación con la AF y su entorno social.
- c) **Elementos ficcionales.** Para hacer la narración más fluida y significativa, se combinaron testimonios de distintas participantes en personajes representativos, reconstruyendo diálogos con un estilo literario y creando situaciones que encapsulaban los significados expresados por las mujeres en sus relatos.
- d) **Equilibrio entre realidad y ficción.** Aunque la historia contiene elementos creativos, éstos no alteran la esencia de los hallazgos, sino que buscaron hacerlos más accesibles y comprensibles a través de una estructura narrativa envolvente.

2. RESULTADOS

Los resultados se organizan en torno a los cuatro temas mostrados en la **Tabla II** y los epígrafes se acompañan de un título evocador que permite transmitir de manera más significativa las vivencias recogidas en las entrevistas.

2. 1. Malas experiencias en la infancia. *Raíces frustrantes*

Es viernes por la tarde y el bar del pueblo está lleno de vida. Después de una semana de trabajo agotadora, ‘Las Txatxis’, una cuadrilla de amigas del pueblo, se han reunido en su lugar habitual, listas para relajarse y compartir sus experiencias. Cada una llega al bar tras un día diferente: unas vienen de sus trabajos en el campo, otras de la fábrica local o del cuidado de sus hijos. Sin importar las ocupaciones semanales, todas están ansiosas por pasar un tiempo juntas y conversar sobre la vida. Es un lugar donde las preocupaciones del día desaparecen y las historias se cuentan fácilmente en este ambiente relajado. Es en este bar de amistad y compañía donde ellas encuentran refugio, un lugar donde pueden dejar de lado las máscaras que llevan durante el día y ser simplemente ellas mismas. El bar no sólo es un espacio para beber, es el centro de la comunidad donde todos se reúnen y comparten sus vidas; es uno de los únicos lugares de este entorno donde la gente del pueblo se relaciona durante todo el año.

A medida que el bullicio disminuye y la conversación se torna más íntima, una sombra de melancolía se posa en los ojos de Amaia. Jugando con la taza de café entre sus dedos, parece contener un mundo de recuerdos que ansía compartir con sus amigas. Finalmente, decide sumergirse en la corriente de sus pensamientos.

¿Recordáis cuando éramos sólo risas y juegos en el patio del colegio? –susurra Amaia, con su voz teñida de nostalgia– Solíamos correr sin un destino, como si el mundo fuera nuestro campo de juegos. Pero bueno... no todo era tan bonito, ¿no os parece?

Se hace un silencio respetuoso mientras todas procesan las palabras de Amaia, intuyendo que hay algo más, algo que se ha aferrado a su niñez como una oscuridad persistente. Amaia deja escapar un suspiro pesado mientras rememora las experiencias compartidas por sus amigas en la mesa. Desde la ventana del bar, observan a un grupo de niñas jugando al fútbol en la calle.

Es curioso ver cómo han cambiado las cosas –comenta con un tono de resignación–. Cuando éramos pequeñas, nunca se nos ocurría jugar al fútbol. Los chicos siempre tenían más facilidades para hacer deporte. Nosotras estábamos mucho más limitadas. A baloncesto sí, pero a fútbol, ninguna de nosotras.

Es verdad que no es como ahora que nuestros peques pueden jugar juntos sin importar el género –agrega cabizbaja Nerea–. Entonces, no. Yo tengo que reconocer que, a los seis años, en la escuela, le cogí mucha manía al deporte. Me distancié del deporte por cómo lo enfocaban en la escuela.

Es verdad, recuerdo que, en la primera evaluación, en atletismo... era súper fuerte –continúa Amaia con una mueca de disgusto– Había que correr sí o sí, y el test de Cooper... tenías que hacerlo en no sé cuánto tiempo. Si no corrías, te suspendían. A mí me parecía un trato súper humillante.

Amaia suspira al recordar la falta de apoyo a la que se enfrentaba en casa cuando intentaba perseguir su pasión por el deporte.

En aquella época, íbamos a la escuela de mañana y tarde –comienza–. Cuando las horas de entrenamiento aumentaron y tenía que dedicar tres horas cada tarde, en casa me dijeron que eran demasiadas horas... y, con pesar, lo dejé.

El eco de su experiencia resuena en las miradas comprensivas de las demás mujeres en la mesa. Es un recordatorio vívido de cómo la falta de apoyo familiar puede obstaculizar incluso los sueños más apasionados. El relato de Amaia arroja luz sobre la carga emocional que llevan estas mujeres, enfrentándose a la adversidad dentro y fuera de los campos de juego. La falta de apoyo en casa se suma a la lista de desafíos que han de afrontar en su viaje hacia el empoderamiento personal a través del deporte.

2. 2. Mujer, embarazo y cuerpo. *Campos de fertilidad: cuerpos en transformación*

La tarde se desliza tranquilamente en el bar del pueblo envolviendo a las amigas en una atmósfera de calidez y complicidad. Josune juguetea con su vaso de cerveza, perdida en sus pensamientos mientras observa cómo se reduce la espuma blanca. La conversación fluye a su alrededor, y al ver que Amaia se abre con ellas, decide seguir el camino de su mente que divaga hacia un tema que ha estado rondando en su interior desde

hace mucho tiempo. Con un leve respiro, decide abordar el tema que tanto la inquieta.

¿Alguna vez habéis pensado en cómo nuestro cuerpo cambia a lo largo de la vida? –pregunta.

Las demás levantan la mirada, intrigadas por la pregunta de Josune.

¿A qué te refieres exactamente? –pregunta Edurne con curiosidad en sus ojos.

Josune se toma un momento para organizar sus pensamientos antes de continuar.

Te refieres a que cada día que pasa nuestro cuerpo se deforma, ¿no? –se adelanta Marta—. Vamos, que nos ponemos gordas y poco atractivas.

‘Las Txatxis’ asienten, comprendiendo la profundidad de las palabras de Josune. Cada una lleva consigo sus propias vivencias y reflexiones sobre esta cuestión, y están deseosas por compartir y explorar juntas estas experiencias.

Efectivamente. Os digo que algunos de esos cambios me han marcado la vida –continúa Josune—. Recuerdo que quedarme embarazada me generó muchas dudas sobre la belleza de mi cuerpo. En ese momento odiaba mi cuerpo.

Es evidente que el tema resuena profundamente en sus corazones y mentes, y están preparadas para explorarlo con franqueza y empatía. Josune toma otro sorbo de su cerveza antes de continuar; su expresión es ahora más seria, mientras reflexiona sobre un tema que pesa en su corazón.

Además, cuando una es madre no tiene tiempo para nada –continúa Josune—. A veces, esto de cuidar de los hijos es horroroso, ¿no os parece? A menudo me encuentro haciendo mil cosas a la vez mientras intento mantenerme a flote. ¡Es pura supervivencia!

Las demás ratifican en reconocimiento, algunas con una expresión de complicidad en sus rostros.

Los primeros años son los más difíciles –interviene Nerea–, cada día que pasa estás más agotada. Son muchas noches sin dormir. La crianza consume todo tu tiempo y energía, dejándote apenas un respiro para ti misma.

Pero incluso cuando los niños crecen, las responsabilidades no disminuyen –agrega Amaia–. Siempre hay algo que necesita tu atención: hacer la comida, las tareas escolares o simplemente estar presente emocionalmente para tus hijos. ¡Y no hablemos si además estás divorciada!

Es cierto. Es un equilibrio complicado entre cuidar de los demás y cuidar de una misma –concluye Josune–. Y a menudo nos encontramos sacrificando nuestras propias necesidades y deseos por el bien de la familia.

Una vez más se hace el silencio. Todas están de acuerdo en la influencia que ejercen las restricciones de tiempo y las responsabilidades parentales en sus vidas diarias como mujeres y, en algunos casos, como madres. Elena rompe el silencio para darle una vuelta más al asunto.

Chicas, en serio, escuchadme un segundo –interviene Elena sonriente–. Sé que suena poco creíble, pero incluso entre toda esta locura de ser *amatxus* [madres] y tener mil cosas en la cabeza, aún podemos encontrar tiempo para nosotras. Por ejemplo, para hacer deporte, movernos un poco. ¡No estoy hablando de ir al gimnasio, como esas estrellas de Instagram! Me refiero a pequeñas cosas, como hacer una caminata rápida después de dejar a los niños en la escuela o en extraescolares.

Elena, cariño, te amo, pero ¿realmente crees que tengo tiempo para eso? –puntualiza Nerea visiblemente escéptica–. Mis días son una montaña rusa, y cuando finalmente tengo un segundo para mí, todo lo que quiero es tumbarme en el sofá.

Ya, sí, sí, te entiendo, Nerea –Elena, levantando las manos en señal de paz–. Pero ¿no sacarías un ratillo en toda la semana? No necesitas una hora completa de machaque total. Algunas flexiones aquí, unas sentadillas allá, ¡y listo! Luego te sentirías mucho mejor.

Tiene sentido, chicas –añadió Amaia–. El día a día te come, es una locura, pero cuando encuentras tiempo para airearte, te sientes súper bien. Te ayuda a liberar el estrés acumulado.

Bueno, supongo que no puedo discutir eso... –puntualiza Josune riéndose– Pero ¿cómo encuentras la motivación para hacer ejercicio cuando todo lo que quieres es tumbarte?

Ahí es donde entra en juego apoyarte en tus amigas, ¿no crees? –responde Elena– ¡Podemos ser nuestras propias *cheerleaders*! Seguro que encontramos un hueco... ¡Imagínate hacer sentadillas delante de la tele, durante los anuncios!

El grupo estalla en risas, pero hay un destello de acuerdo en sus ojos. Aunque sus vidas están ocupadas al máximo, todas parecen estar considerando la idea de encontrar formas creativas de incorporar el ejercicio en medio del caos diario. Todas se toman un descanso para beber un trago.

Sabéis, hubo momentos en los que simplemente no podía encontrar la motivación para hacer deporte –admite Josune–. El baile de las hormonas me agotaba y me dejaba sin energía, y me resultaba difícil mantener mi rutina de entrenamiento habitual.

Yo también recuerdo haber tenido que detenerme durante un tiempo debido a dolores y molestias de la regla–agrega Amaia– Es difícil continuar con la vida diaria, como para hacer deporte.

A veces, simplemente tienes que escuchar a tu cuerpo y tomar un descanso cuando sea necesario –reflexiona Elena–. El cuerpo es muy sabio. Hay que hacerle caso y darse un respiro cuando toca, ¿no? –comenta entre sorbos de su bebida– Ya sé que es una mierda, pero no te queda otra.

Todas reconocen la importancia de ser compasivas consigo mismas y ajustar su enfoque hacia la actividad física para adaptarse a los desafíos que afrontan. Aunque encuentren obstáculos en el camino, están determinadas a encontrar formas de mantenerse activas y saludables, incluso cuando el ciclo menstrual presenta dificultades.

Cuando las risas y las confesiones se han disipado, acuerdan algo para la próxima vez: en lugar de reunirse en un bar, optarán por dar un paseo juntas. Así podrán charlar, despejar la mente y mover el cuerpo al mismo tiempo, disfrutando de la tranquilidad y belleza de su entorno.

2. 3. Ruralidad. *Caminos de resistencia*

Josune sigue indagando en el tema estrella del día, la actividad física en el tiempo de ocio.

Si os digo la verdad, yo estoy con ganas de hacer ejercicio. Pero es que es frustrante no tener un gimnasio en condiciones o una piscina disponible cerca –comenta con un suspiro–. Cuando vivía en la ciudad, la oferta era muy amplia.

Pienso lo mismo –añade Amaia–. A veces siento que perdemos oportunidades importantes para mantenernos en forma debido a la falta de instalaciones.

Y aunque algunas de nosotras intentamos improvisar en casa o hacer ejercicio al aire libre, no es lo mismo que practicar en un gimnasio con equipos adecuados y monitores preparados, sobre todo en invierno –agrega Elena con un toque de resignación–. Además, muchas veces lo negativo de hacer ejercicio en casa es que no tienes esa obligación. Sin ese impulso, es fácil caer en la pereza y dejar de hacerlo.

Las mujeres reflexionan sobre cómo el acceso limitado a instalaciones deportivas afecta a sus hábitos de ejercicio y su bienestar general. Se dan cuenta de que, a pesar de los desafíos, están determinadas a encontrar soluciones creativas para mantenerse activas en su comunidad rural.

Chicas, esta vez invito yo –anuncia Nerea, levantándose para ir a pagar a la barra–. Este momento se lo merece.

Una vez pagada la cuenta, Nerea aprovecha para comentar algo que cada vez le sorprende más.

¿Os dais cuenta de lo caro que está todo últimamente? –pregunta–. Antes una caña costaba 2 euros y ahora ya nos cobran 2 euros y medio. ¡Es una pasada! Parece poco, 50 céntimos, pero al final de mes se nota... Y hablando de gastos, ¿alguna vez habéis pensado lo caras que solían ser las clases de yoga o zumba? Era un gasto tocho.

Lo recuerdo perfectamente –afirma Elena–. Solía buscar clases de yoga, pero siempre eran carísimas y casi nunca coincidían con mi horario de trabajo.

Sí, era frustrante –sigue Amaia–. Parecía que sólo las que tenían mucho dinero y tiempo libre podían permitirse el lujo de ir a clases de yoga.

Pero ahora eso ha cambiado, ¿no os parece? Todo está en internet y gratis –comenta Josune–. Podemos seguir clases de yoga en YouTube a la hora que queramos. ¡Menudas *millenials* estamos hechas!

Además –subraya Amaia– no nos olvidemos de las actividades al aire libre. Nadie te cobrará por pasear por el campo y es igual de efectivo.

¡Exactamente! –refuerza Elena entusiasmada–. Y no sólo es más asequible, sino que también nos da libertad para juntarnos cuando nos venga bien, sin tener remordimientos por no ir a una actividad que te cueste un dineral.

Mientras ‘Las Txatxis’ continúan su conversación en el bar del pueblo, el sonido de un teléfono interrumpe brevemente el murmullo de la sala. Es Nerea quien saca su teléfono y responde con una sonrisa al ver quién está llamando.

Es mi hija –anuncia Nerea mientras contesta la llamada.

Sin embargo, después de una breve conversación, su expresión se torna un tanto entristecida y comenta:

Resulta que ha terminado el entrenamiento de fútbol antes de lo previsto y necesita que vaya a recogerla para no esperar hasta el *bus* de las ocho –explica a sus amigas–. Lo del transporte público es una mierda. Que mi hija de 16 años tenga que depender de mí para volver a casa desde un pueblo que está a menos de 10 kilómetros... ¡en fin!

Las amigas muestran empatía y reconocen las dificultades que genera la falta de transporte público en el entorno rural.

Aun así, no sé si recordáis cuando sólo teníamos un *bus* por la mañana y otro por la tarde para ir a la ciudad –reflexiona Josune con nostalgia–. Era difícil organizarse con esos horarios limitados. Además, nosotras aquí no

podíamos hacer un equipo, éramos muy pocas. Si querías jugar al fútbol, tenías que ir a la ciudad.

Por suerte ahora las cosas han mejorado un poco para ir a la ciudad – interviene Elena con optimismo–. Pero los desplazamientos a otros pueblos... ¡Eso es otro cantar!

¡Chicas, levantaros! Quiero enseñaros algo –anuncia Nerea sonriendo.

Sus amigas la siguen curiosas hacia el exterior del bar. Al salir, Nerea les pide un poquito de silencio y, poco a poco, se escucha el suave susurro de la naturaleza: el canto de los pájaros, el murmullo del viento entre los árboles y el zumbido de los insectos. En ese momento de calma, son conscientes de la belleza y la tranquilidad que la naturaleza ofrece en el entorno rural, un recordatorio reconfortante de los beneficios de vivir en armonía con el entorno natural.

Aunque a veces se nos complica la vida, creo que somos afortunadas por vivir en un lugar como este –añade Nerea–. Tenemos tantos senderos por explorar... aunque yo más bien los disfruto desde el sofá.

¡Ja, ja, ja! –ríe Elena–. ¡Es verdad! Pero, no cambiaría esto por nada del mundo. Aunque lo hagamos pocas veces, caminar entre los árboles y los campos me da una paz que no encuentro en la ciudad. Esto de vivir en el campo tiene sus cosas buenas. Los de la ciudad no saben valorar la comunidad.

Estoy de acuerdo, no nos olvidemos del vecindario –interviene Josune–. Aquí todos nos conocemos y nos apoyamos, y eso mismo podríamos utilizarlo para estar en forma, ¿no os parece?

Con estas palabras, ‘Las Txatxis’ destacan los numerosos beneficios que ofrece la vida en la zona rural, desde la conexión con la naturaleza hasta la fuerza de la comunidad. A pesar de los desafíos, están orgullosas de considerar este lugar como el lugar ideal y decididas a aprovechar al máximo todo lo que la vida en el campo puede ofrecerles.

2. 4. Crecimiento personal. *Semillas de cambio*

Vuelven a entrar al bar. Una vez dentro, en la esquina del local, una fotografía enmarcada captura la atención de ‘Las Txatxis’. Es una imagen

de ellas mismas, sonrientes y radiantes, celebrando una victoria en un torneo local de fútbol. En dicho deporte participaron todas menos Nerea, que nunca se animó a probar. Elena se acerca a la fotografía y la contempla con nostalgia.

Recuerdo este día como si fuera ayer –murmura con voz entrecortada.

Las demás amigas se unen a ella, rodeando la imagen con gestos de complicidad y cariño.

Fue un momento tan especial para todas nosotras –dice con emoción Amaia–. Nos enseñó lo lejos que podemos llegar juntas, lo fuertes que éramos, aunque mucha gente nos subestimara.

La atmósfera del bar se impregna de un profundo sentido de conexión y gratitud, mientras las mujeres reflexionan sobre el viaje que han compartido y el cambio que la actividad física ha generado en sus vidas. Con una sonrisa, Amaia toma la palabra.

Chicas, hemos recorrido un largo camino juntas –comienza con su voz llena de emoción–. Entre todas hemos superado grandes retos. Y mucho de eso ha sido gracias al deporte.

Después del emotivo mensaje de Amaia, Nerea reflexiona en silencio por un momento mientras sus amigas intercambian miradas cómplices. Siente envidia al darse cuenta de que, a diferencia de las demás, ella nunca ha participado en esas actividades deportivas que parecen haber sido tan significativas para el grupo. Con una mezcla de timidez y determinación, decide expresar sus pensamientos:

Chicas, os estoy escuchando hablar y veo que el deporte ha sido importante para vosotras. Me doy cuenta de que he estado un poco fuera de eso –comienza Nerea–. Nunca me he sentido cómoda con el deporte, y siempre he encontrado excusas para no hacerlo. Con esto me doy cuenta de que igual me he perdido algo importante.

¡Vaya, Nerea, no te preocupes en absoluto! –responde Josune con un tono relajado–. Estamos aquí para echarle una mano en esto. A mí también me costó un montón, jugaba al fútbol por las amigas, pero no se me daba nada bien. Nunca es tarde. ¿Qué te parece si empezamos con algo sencillo,

como dar una vuelta por el campo juntas algunas tardes? Así yo también me animo.

La sugerencia de Josune hace que las demás asientan con entusiasmo, mostrando su apoyo a la idea de ayudar a Nerea a incorporarse a hacer ejercicio de manera gradual y, de paso, para volver a engancharse a una actividad física grupal.

Exacto, Nerea, no te preocupes por no haber participado antes. – interviene Elena–. ¡Seguro que esto del deporte se te da mejor que a mí! Soy especialista en tener agujetas... Necesito que alguien más comparta sus agujetas conmigo. Ja, ja, ja... No, en serio, en grupo se hace todo más fácil, y podemos buscar actividades accesibles y económicas. Lo importante es que nos lo pasemos bien.

Nerea sonríe, sintiéndose reconfortada por el apoyo y la comprensión de sus amigas.

Gracias, chicas. De verdad aprecio todo esto. Me hace sentir mucho mejor saber que no estoy sola en esto y que puedo contar con vosotras para dar este paso.

Ellas asienten con una expresión solidaria, reafirmando su compromiso de estar ahí unas para otras, no sólo en los momentos buenos, sino también en los complicados. Con esa sensación de cuadrilla, las amigas se miran entre sí con una sonrisa llena de complicidad. Han recorrido un largo camino juntas, superando obstáculos, desafiando expectativas. Han crecido juntas. A medida que el sol se pone en el horizonte, se dan cuenta de que éste no es el final de su viaje, sino simplemente el comienzo de un nuevo capítulo.

Mirad lo lejos que hemos llegado juntas –dice Amaia, con voz firme pero llena de emoción–. Hemos derribado un montón de barreras y nos hemos convertido en mujeres más fuertes.

Y esto es sólo el principio –agrega Josune, con una chispa de determinación en sus ojos–. De ahora en adelante, nos comprometemos a apuntarnos a más planes de este tipo. Está claro que juntas podemos lograr cualquier cosa.

¡Claro que sí! –interviene Nerea con una sonrisa esperanzada–. Y eso es lo que nos hace verdaderamente poderosas. Sinceramente chicas, os doy las gracias, llevo poniendo disculpas mucho tiempo, y gracias a vosotras veo que todavía es posible.

Con un último brindis por el futuro y por todo lo que está por venir, las mujeres se abrazan con fuerza, conscientes del poder que reside en su unión.

3. REFLEXIONES FINALES

Este estudio se centró en explorar las vivencias en el ámbito de la AFTO de seis mujeres adultas que residían en áreas rurales, diferenciando entre aquéllas que eran activas y las que no lo eran durante su infancia y en la edad adulta. A continuación, se reflexiona en torno a los resultados de los cuatro principales temas emergentes que se han construido a partir del análisis narrativo de los datos extraídos de las mujeres entrevistadas.

3. 1. Malas experiencias en la infancia

Las experiencias formativas durante los primeros años de vida ejercen una influencia directa en la persistencia y participación en la AFTO en la edad adulta, como se concluye en el estudio de Silva et al. (2022). En palabras de estos autores, las mujeres en su juventud perciben diversas barreras y desafíos como los roles de género culturalmente arraigados, las percepciones sociales limitantes y los factores biológicos y contextuales que influyen en la participación deportiva. Además, como anteriormente se ha constatado en otro estudio realizado en un área rural (Lee y Macdonald, 2009), las mujeres entrevistadas manifiestan que existen notables disparidades en función del género en la práctica de AF, observando una mayor participación de los niños en comparación con las niñas.

La construcción y consolidación de roles sociales de género comienza a una edad temprana y moldean significativamente la manera en la que las personas piensan, sienten y se comportan en la sociedad (Sicilia, 2002). Como constata este autor, este proceso de internalización puede tener implicaciones importantes en el ámbito de la AFTO, ya que puede perpetuar percepciones de autoeficacia diferenciadas y

expectativas de género que afectan a la participación de las mujeres en estas actividades.

Las niñas inactivas durante la infancia tienden a tener una baja percepción de su competencia, lo cual las desmotiva a la hora de realizar AF (Nabaskues et al., 2019). Esta falta de confianza puede llevar a la pereza o al miedo a inscribirse en alguna de las variadas opciones, dificultando su participación en dichas actividades (Lizandra y Peiró-Velert, 2020). En este último estudio, se subraya que la clave está en la creación de entornos inclusivos y equitativos, que son fundamentales para contrarrestar la discriminación y fomentar la participación. Sin embargo, se constata que las desigualdades que las mujeres experimentaron en su infancia (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2024a) siguen presentes en la actualidad (Castro-García et al., 2024).

Asimismo, las mujeres que aspiran al deporte de alto rendimiento se topan con obstáculos como el rechazo social, las dificultades para equilibrar estudios y vida familiar, y la falta de respaldo institucional. Esto coincide con lo expuesto por Casey et al. (2009), quienes resaltan los numerosos desafíos en el ámbito motor que han de afrontar las mujeres en la especialización deportiva temprana; estos autores señalan también que los estereotipos de género y el modelo educativo pueden provocar dudas en las adolescentes respecto a su competencia en AF.

3. 2. Mujer, embarazo y cuerpo

Para comprender la relación entre la mujer, el embarazo y el cuerpo en el contexto de la AFTO, es crucial explorar los diversos factores que influyen en su participación a lo largo de su vida. La maternidad, según van Houten et al. (2017) y Abassi y van den Akker (2015), puede tener un impacto significativo en la continuidad de su práctica de AF puesto que está condicionada en gran parte por la falta de información y las creencias y valores de las mujeres embarazadas y de sus pares en torno al aumento de peso y el impacto que puede tener en su salud y en la del feto (Grenier et al., 2021). Esta desinformación y la presión social sobre sus cuerpos y sus decisiones generan una disminución en la práctica de AFTO (Findley et al., 2020).

Además, las mujeres adultas experimentan limitaciones en su tiempo libre debido a las responsabilidades familiares y los roles de cuidado, lo que reduce su disponibilidad para la AFTO (Henderson y Hickerson, 2007). En este último estudio se subraya que estos factores sociales, junto

con las expectativas de los roles tradicionales de género en el ámbito doméstico y familiar, ejercen un efecto significativo en la práctica de AF para muchas mujeres. Asimismo, el ciclo menstrual, como aspecto biológico, también condiciona la actividad de muchas de ellas (Kolić et al., 2021).

La socialización y el sentido de pertenencia a un grupo son motivos importantes para la práctica de AFTO en la infancia y la adolescencia (Birgit et al., 2021; Fernandez-Lasa et al., 2015). A su vez, la participación de las madres está estrechamente vinculada al apoyo que reciben de sus familiares para cuidar de sus hijos (Hamilton y White, 2010). Por otra parte, no hay que menospreciar el importante papel para las mujeres que juega la AFTO, ya que para ellas compartir y mantener relaciones con sus amistades es más importante que la satisfacción que genera la propia actividad (Birgit et al., 2021).

En todo caso, las inseguridades atraviesan las vidas de las mujeres embarazadas. En este sentido, el estado de salud cobra una gran importancia, ligado a los cuidados personales y a la imagen corporal (Buman et al., 2010). Las mujeres se sienten obligadas o presionadas por las normas sociales, teniendo que encajar en unos cánones de belleza que muchas no cumplen, lo que dificulta su práctica de AF (Findley et al., 2020).

3. 3. Zona rural

La influencia del entorno rural en la participación de las mujeres en la AFTO es un tema complejo. Según Cadmus-Bertram et al. (2020), se ha observado que, en particular en las localidades pequeñas, las barreras para la práctica de AF superan a las motivaciones percibidas. Entre los obstáculos destacan la escasez y lejanía de las instalaciones deportivas, así como una oferta más reducida en comparación con los entornos urbanos. En este sentido, las mujeres de las áreas rurales han de afrontar más dificultades para realizar AFTO.

En el presente estudio, al examinar las experiencias de mujeres activas desde la infancia, se ha constatado la existencia de dificultades para formar grupos suficientes para la realización de actividades supervisadas o deportes colectivos, teniendo que desplazarse a otros municipios próximos para poder llevar a cabo dichas prácticas. Estas barreras limitan la participación deportiva desde la infancia y pueden persistir en la edad adulta (Casey et al., 2009). A ello se le suma el factor

económico puesto que, con los desplazamientos, las actividades se encarecen debido a los viajes de ida y vuelta, lo que particularmente afecta a las personas con menos recursos. Por el contrario, de acuerdo con Ramírez y Arregui (2018), vivir en un entorno natural también reporta ciertos beneficios como las sendas para caminar y disfrutar de la naturaleza sin la presión de cumplir con horarios estrictos; esta flexibilidad se valora en este estudio como un aspecto positivo de la vida en el campo. Así, para algunas mujeres adultas, residir en comunidades pequeñas es visto como una valiosa oportunidad, ya que el entorno natural les ofrece la posibilidad de mejorar su calidad de vida al participar en AF al aire libre (Jiménez et al., 2013).

Al igual que en otra investigación realizada en el entorno rural (Lee y Macdonald, 2009), las mujeres del presente estudio señalan diferencias en función del género en la práctica de la AFTO, indicando incluso la existencia de una mayor oferta para niños que para niñas. Este hecho resalta la persistencia de desigualdades en el acceso y la participación en el campo de la AF, especialmente en contextos rurales, donde las normas de género pueden ser más pronunciadas (Cadmus- Bertram et al., 2020).

3. 4. Crecimiento personal

La AF incrementa la autonomía y capacidad de las mujeres, ayudándoles a superar desafíos personales y mejorando su bienestar general (Buman et al., 2010; Zimmermann et al., 2016). En estos estudios, las mujeres, especialmente las de áreas rurales, muestran una motivación significativa hacia la AFTO, que explican en términos de salud mental y emocional; como un impulso que vinculan al cuidado y bienestar personal, al placer y a la reducción del estrés.

La relación entre la AFTO y la salud es crucial: la AF produce efectos positivos en la prevención de la obesidad, de las enfermedades cardiovasculares y en la mejora del bienestar emocional y cognitivo (Ramírez y Arregui, 2018). En este sentido, algunas de las entrevistadas realizaban AF precisamente para evitar enfermedades futuras, lo que respalda la importancia de promover la AFTO en los entornos rurales, como plantean Barbosa-Granados y Cuéllar (2018).

El estudio de Lloyd et al. (2016) revela que las mujeres convierten los espacios de AF en refugios de autocuidado y reflexión personal, alejándose así de las presiones externas y redefiniendo su conexión consigo mismas. En este contexto, experimentan un profundo sentido de

empoderamiento y satisfacción al superar las barreras personales. Este proceso les permite desafiar y trascender estereotipos de debilidad femenina, encontrando placer y fortaleza en su participación.

Los resultados de este estudio podrían tomarse en consideración por parte de las instituciones públicas para diseñar y desarrollar políticas destinadas a la promoción de la AFTO entre las mujeres que residen en el medio rural. Estas mujeres se topan con múltiples barreras para la práctica de AF y experimentan desigualdades en su infancia, adolescencia y adultez por el hecho de ser mujeres y por residir en medios rurales, esto es, sufren una doble discriminación. Escuchar sus voces y hacerlas partícipes del cambio generará una transformación efectiva y duradera en esta población vulnerable. De acuerdo con Devís-Devís (2012), la consideración de las evidencias extraídas de este tipo de estudios por parte de las autoridades encargadas de desarrollar políticas en el ámbito de la AF puede contribuir a una sociedad más justa, democrática, equitativa, segura y responsable.

BIBLIOGRAFÍA

- Abbasi, Marzieh y van den Akker, Olga (2015). A systematic review of changes in women's physical activity before and during pregnancy and the postnatal period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(4), 325-358. DOI: <https://doi.org/10.1080/02646838.2015.1012710>
- Atkinson, Robert (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. In Jean Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 224-245). Sage.
- Aubert, Salomé, Brazo-Sayavera, Javier, González, Silvia A., Janssen, Ian, Manyanga, Taru, Oyeyemi, Adewale L., ... & Tremblay, Mark S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
- Barbosa-Granados, Sergio y Cuéllar, Ángela (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. DOI: <https://doi.org/10.25057/issn.2500-5731>

- Bauman, Adrian; Siqueira, Rodrigo; Sallis, James; Wells, Jonathan; Loos, Ruth y Martin, Brian (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, 380(9838), 258-271. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Birgit, Helga; Westergren, Thomas; Sejersted, Ellen; Klungland, Monica; Herman, Bjørge; Berntsen, Sbeinung y Bere, Elling. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health? A review of reviews. *Preventive Medicine Reports*, 23(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425>
- Biagi, Mariana; Leila, Catiana; Correa, Cynthia; Blasquez, Gabriela; Romanzini, Marcelo y Ricardo, Enio (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(19), 2253–2262. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1627696>
- Blair, Steven y Morris, Jeremy (2009). Healthy Hearts and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of Epidemiology*, 19(4), 253-256. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2009.01.019>
- Brown, Wendy; Heesch, Kristiann y Miller, Yvette (2009). Life events and changing physical activity patterns in women at different life stages. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 294-305. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9099-2>
- Buman, Matthew; Yasova, Daphna y Giacobbi, Peter (2010). Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of sport and Exercise*, 11(3), 223-230. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.002>
- Cadmus-Bertram, Lisa; Gorzelitz, Jessica; Dorn, Diana y Chossek, Kristen (2020). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 638–647. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00070-z>
- Casey, Meghan; Rochelle, Eime; Payne, Warren y Harvey, Jack (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*, 19(7), 881–893. DOI: <https://doi.org/10.1177/1049732309338198>

- Castro-García, Marina, Barquero-Ruiz, Carmen., & López-Villar, Cristina. (2024). Are gender stereotypes still prevalent in Physical Education? Spanish teachers' and students' beliefs and attitudes toward gender equity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 44(1), 111-122. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0352>
- Devís-Devís, José (2012). La investigación sociocrítica en la educación física. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 38(especial), 125-153. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000400008>
- Eizagirre-Sagastibeltza, Olaia, Fernandez-Lasa, Uxue, & Usabiaga, Oidui (2024a). Barriers to Leisure-Time Physical Activity Among Women of Rural Gipuzkoa: A Mixed-Methods Approach. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1), 1-7. DOI: <https://doi.org/10.1123/wspaj.2023-0109>
- Eizagirre-Sagastibeltza, Olaia, Fernandez-Lasa, Uxue, & Usabiaga, Oidui (2023). Motivations and Barriers to Leisure-Time Physical Activity Among Rural Women of Gipuzkoa. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1). DOI: <https://doi.org/10.1123/wspaj.2023-0025>
- Eizagirre-Sagastibeltza, Olaia, Fernandez-Lasa, Uxue, & Usabiaga, Oidui (2024b). 'You're not good': inequalities experienced by women in physical education during their childhood and adolescence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2374265>
- Fernández-Lasa, Uxue, Usabiaga, Oidui, Martos, Daniel. M., y Castellano, Julen (2015). Creating and maintaining social networks: Women's participation in Basque pilota. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(40), 129-144. DOI: <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Findley, Amy, Smith, Debbie, Hesketh, Kathryn & Keyworth, Chris (2020). Exploring womens' experiences and decision making about physical activity during pregnancy and following birth: A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2707-7>
- Goodall, Harold Lloyd (2010). From tales of the field to tales of the future. *Organizational Research Methods*, 13(2), 256-267. DOI: <https://doi.org/10.1177/1094428109340039>

- Grenier, Lindsay, Atkinson, Stephanie, Mottola, Michelle, Wahoush, Olive, Thabane, Lehana, Xie, Feng, ... & Murray-Davis, Beth (2021). Be healthy in pregnancy: exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal & Child Nutrition*, 17(1), e13068. DOI: <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Gropper, Hannes; John, Jannika; Sudeck, Gorden y Thiel, Ansgar (2020). The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. *PloS one*, 15(6), e0234794. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234794>
- Guthold, Regina, Stevens, Gretchen A., Riley, Leanne M., & Bull, Fiona C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hamilton, Kyra y White, Katherine (2010). Parental physical activity: Exploring the role of social support. *American Journal of Health Behavior*, 34(5), 573-584. DOI: <https://doi.org/10.5993/AJHB.34.5.7>
- Henderson, Karla y Hickerson, Benjamin (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610. DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950124>
- Jiménez, Yeimi; Núñez, Miriam y Coto, Edwin (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181. DOI: <https://doi.org/10.15517/isucr.v14i27.10413>
- Kolić, Petra, Sims, David, Hicks, Kirsty, Thomas, Laura, y Morse, Christopher (2021). Physical activity and the menstrual cycle: A mixed-methods study of women's experiences. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(1), 47-58. DOI: <https://doi.org/10.1123/wspaj.2020-0050>
- Lee, Jessica y Macdonald, Doune (2009). Rural young people and physical activity: understanding participation through social theory. *Sociology of Health and Illness*, 31(3), 360-374. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01138.x>
- Lizandra, Jorge y Peiró-Velert, Carmen. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes:

Un enfoque cualitativo. *Retos: Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, (37), 41-47. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70374>

Lloyd, Kathy, O'Brien, Wendy y Riot, Caroline (2016). Mothers with young children: Caring for the self through the physical activity space. *Leisure Sciences*, 38(2), 85-99. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1076362>

Myers, Jonathan; Kokkinos, Peter; Arena, Ross y LaMonte, Michael (2021). The impact of moving more, physical activity, and cardiorespiratory fitness: Why we should strive to measure and improve fitness. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 77-82. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.11.003>

Nabaskues, Itsaso; Usabiaga, Oidui y Martos-García, Daniel (2019). ¿Dónde está mi capital? Una reflexión personal sobre la habilidad y el acceso al reconocimiento para la inclusión en educación física. *Investigación Cualitativa en Educación*, 8(2), 126-147. DOI: <https://doi.org/10.17583/qre.2019.4036>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De Un Vistazo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Pérez-Samaniego, Víctor; Fuentes, Jorge y Devís, José (2011). El análisis narrativo en la educación física y el deporte. *Movimiento*, 17(4), 11- 42. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115321666002>

Ramírez, Beatriz y Arregui, Juan (2018). La conexión necesaria entre deporte y desarrollo rural: algunas reflexiones sobre el caso vasco. *Revista de Humanidades*, (34), 107-128. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.19537>

Sicilia, Álvaro (2002). La investigación sobre el pensamiento del alumnado. Una revisión desde la Educación Física. *Revista de Educación*, 331, 577-613. DOI: <https://doi.org/10.4438/1988-592X-0034-8082-RE>

Silva, Gabriela; Tebar, William; Lemes, Italo; Sasaki, Jeffer; Mota, Jorge, Ritti-Dias, Rafael; M Vanderley, Luiz Carlos y Christofaro, Diego. (2022). Can Sports Practice in Childhood and Adolescence Be Associated with Higher Intensities of Physical Activity in Adult Life? A Retrospective Study in Community-Dwelling Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214753>

- Smith, Brett y Sparkes, Andrew. (2009). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 279-288. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.01.004>
- Smith, Brett y Sparkes, Andrew (Eds.). (2016). Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith and A. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). Routledge.
- Smith, Brett (2016). Narrative analysis in sport and exercise: How can it be done?. In B. Smith and A. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 282-295). Routledge.
- Smith, Brett, McGannon, Kerry y Williams, Toni (2015). Ethnographic creative nonfiction: Exploring the whats, whys and hows. In G. Molnar and L. G. Purdy (Eds.), *Ethnographies in Sport and Exercise Research* (pp. 59-73). Routledge.
- Sparkes, Andrew y Smith, Brett (2014). *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. Routledge.
- Van Houten, Jasper; Kraaykamp, Gerbert y Breedveld, Koen (2017). When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 2(7), 858-874. DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>
- Zimmermann, Kristine; Carnahan, Renee y Leacock, Ruth (2016). Age-associated perceptions of physical activity facilitators and barriers among women in rural southernmost Illinois. *Preventing Chronic Disease*, 13(9), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.5888/pcd13.160247>