

# Oportunidades y barreras para la actividad física de las madres guipuzcoanas\*

## Physical activity facilitators and barriers of mothers in Gipuzkoa/Guipúzcoa

---

OLATZ ARCE-LARRORY

Facultad de Educación y Deporte de la Universidad de Deusto, Bilbao. España

[olatz.arce.larrory@deusto.es](mailto:olatz.arce.larrory@deusto.es)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1412-332X>

UXUE FERNANDEZ-LASA

Grupo de Investigación Sociedad, Actividad Física y Deporte (GIKAFIT), Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Vitoria-Gasteiz. España

[uxue.fernandez@ehu.eus](mailto:uxue.fernandez@ehu.eus)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9528-6579>

OLAIA EIZAGIRRE-SAGASTIBELTZA

Grupo GIKAFIT, Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Vitoria-Gasteiz. España

[olaia.eizagirre@ehu.eus](mailto:olaia.eizagirre@ehu.eus)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5070-0545>

ESTIBALIZ ROMARATEZABALA-ALDASORO

Grupo GIKAFIT, Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Vitoria-Gasteiz. España

[estibaliz.romaratezabala@ehu.eus](mailto:estibaliz.romaratezabala@ehu.eus)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4053-837>

Recibido/Received: 11-09-24. Aceptado/Accepted: 9-06-25.

Cómo citar/Citation: Arce-Larrory, Olatz; Fernandez-Lasa, Uxue; Eizagirre-Sagastibeltza, Olaia y Romaratezabala-Aldasoro, Estibaliz (2025). Oportunidades y barreras para la actividad física de las madres guipuzcoanas, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 27, 28-50.

DOI: <https://doi.org/10.24197/083vhj70>

\* Estudio realizado dentro del proyecto “Investigación aplicada para la promoción de la AF en la población de Guipúzcoa” en la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU, en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa (2020.0662).

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

**Resumen.** La inactividad física es mayor en las mujeres, especialmente tras la maternidad, debido a los cambios en las responsabilidades familiares y sociales. Desde un enfoque socio-ecológico, la actividad física puede empoderar a las mujeres. Este estudio analiza las oportunidades y barreras que han de afrontar las madres guipuzcoanas para realizar actividad física. Para ello, mediante una metodología cualitativa, se llevaron a cabo tres grupos de discusión con 12 madres de 29 a 42 años. Los resultados muestran la importancia de motivaciones como la diversión, desconexión, bienestar y apoyo social, pero también el peso de obstáculos como la falta de tiempo, apoyo, confianza y los roles de género. El empoderamiento femenino y una oferta de actividades adaptada a sus necesidades podrían mejorar la participación en la actividad física.

**Palabras clave.** Ocio; actividad física; enfoque socio-ecológico; feminismo.

**Abstract:** Physical inactivity is more prevalent in women, especially after motherhood due to their new social and family responsibilities. This study analyzes the opportunities and barriers faced by mothers in Gipuzkoa/Guipúzcoa regarding physical activity. Based on their testimonies, through three discussion groups with 12 mothers aged 29 to 42, motivations such as fun, disconnection, well-being, and social support were identified. However, barriers such as lack of time, support, confidence, and gender roles, were more prominent. Empowering women and offering activities tailored to their interests and needs could improve their participation in physical activity.

**Keywords:** Leisure; physical activity; social-ecological approach; feminism.

---

## INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) es beneficiosa para la salud física, mental, psicosocial y afectiva (OMS, 2020). Sin embargo, los datos de inactividad siguen siendo preocupantes en todo el mundo ya que, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) asegura que si todas las personas se mantuvieran activas se evitarían entre 4 y 5 millones de muertes al año, el 60% de la población mundial no cumple con los mínimos establecidos (OMS, 2021). Esta inactividad resulta más evidente en unos grupos sociales que en otros (Nanette, et al., 2010; OMS, 2021). El sexo, la edad, la discapacidad, la educación y la situación socioeconómica son factores determinantes a la hora de clasificar la población (Roberts, et al., 2013). Y, a su vez, dentro de ellos, se encuentran los grupos de población denominados de difícil acceso (hard-to-reach) (Roberts, 2013), tales como las personas inactivas (Nanette, et al., 2010), los jóvenes y las mujeres (Zimmermann-Sloutskis,

et al., 2010). Por lo tanto, resulta de interés proponer intervenciones en estas poblaciones (Nanette, et al., 2010).

Diferentes estudios han concluido que las mujeres son más inactivas que los hombres, independientemente de la franja de edad analizada (Hallal, et al., 2012; Telford, et al., 2016). La última encuesta de hábitos deportivos de España (MECD, 2015) señala que, en el año 2015, en la Comunidad Autónoma del País Vasco, menos de la mitad practicaba deporte a lo largo de la semana y, si analizamos estos datos en función del sexo, las mujeres (40,3%) lo hacían menos que los hombres (54,1%). En Gipuzkoa/Guipúzcoa, los estudios confirman una tendencia similar (Arribas et al., 2012) y, si estas mujeres son madres, los cambios en sus hábitos de AF son mayores (Berge, et al., 2011), debido a sus nuevas responsabilidades familiares, especialmente durante la primera etapa de la maternidad (Mailey, et al., 2016).

La AF, además de poseer la capacidad para impulsar un cambio personal (Cooke & Jones, 2017), ayuda a muchas madres a enfrentarse a los retos de la maternidad, devolviéndoles un importante enfoque sobre sí mismas y permitiéndoles relajar las tensiones laborales y familiares (Davis & Dimidjan, 2012). Las madres que practican AF sufren un menor estrés psicológico y se sienten más capaces de hacer frente a las exigencias de la maternidad (Currie, 2004). Por ello, la AF es una herramienta valiosa de empoderamiento femenino (Gilroy, 1996), siendo este último uno de los principales objetivos del ocio (Bedini, 2013) que, además, se transfiere a otros ámbitos de la vida (Freysinger, et al., 2013) por sus implicaciones personales, sociales, políticas, culturales y económicas (Henderson, 2013).

En ocasiones, sin embargo, las barreras del ocio impiden o dificultan realizar AF (Kowal & Fortier, 2007; Shandahl, 2013). Por ello, para conocer los obstáculos que han de superar las mujeres es necesario analizar el contexto social relativo al ocio desde un enfoque feminista (Henderson, 1991). Entre dichas barreras destacan las dificultades para gestionar el tiempo, los problemas de salud, el cansancio (Kowal & Fortier, 2007) y la falta de motivación y confianza (Thompson, et al., 2017). Henderson (1991) alude a algunos de estos obstáculos habituales en el tiempo libre femenino que parecen no afectar a los varones: el sentimiento de falta de derechos, la ética con respecto al cuidado, la salud y la seguridad. Si bien las mujeres tienen el mismo derecho a disfrutar del ocio que los hombres (Gilroy, 1996; Henderson, 2013), en cada etapa de su ciclo vital, su tiempo y espacio de ocio se ven obstaculizados

(Rojek, 2014). Por ejemplo, con la maternidad, hay barreras que les impiden realizar AF durante su tiempo libre debido a la falta de oferta de los centros deportivos y recreativos, al escaso apoyo familiar, al poco tiempo libre, a las dificultades de acceso a las instalaciones y a los necesarios recursos financieros (Soroka, et al., 2020).

El aumento de las posibilidades para el ocio de las mujeres requeriría el reconocimiento del tiempo libre como un derecho personal, lo que favorecería y facilitaría su disfrute con mayor independencia y autonomía (Freysinger, et al., 2013), así como la creación de entornos más apropiados para ellas (Deem, 1984). Los programas de AF deben estar adaptados a los objetivos de las mujeres (López de D 'Amico, 2017; Renato, et al., 2007). Para ello, hay que tener en cuenta una serie de factores que influyen en su predisposición y comportamiento hacia la AF e inciden directamente en las probabilidades de que las personas, grupos o comunidades sean más o menos activas (Cavil, et al., 2006). Estos factores pueden clasificarse en no adaptativos y adaptativos (Cavil et al., 2006). Estos últimos son los que favorecen cambios de actitud capaces de conducir al compromiso con la AF (Kinnafick et al., 2014), al incrementar las probabilidades de que el individuo se inicie en la práctica de una actividad (Sallis & Owen, 1999).

Según el enfoque socio-ecológico, las actitudes individuales están influenciadas por diferentes sistemas y grupos (Berkman, et al., 2014; Wandersman, et al., 1996), lo cual ofrece y configura un modo de conceptualizar a las personas, sus actitudes y su interdependencia con el entorno (Sallis & Owen, 1999). El enfoque socio-ecológico reconoce la existencia de niveles que promueven la adopción y el mantenimiento de la AF (Fleury & Lee, 2006; Whittemore, et al., 2004); éstos son el nivel intrapersonal, el interpersonal y el contextual (López de D 'Amico, 2017; McLeroy, et al., 1988) y pueden utilizarse como dominios para el análisis de los factores personales, sociales y contextuales de la AF que condicionan el reclutamiento y la adherencia de las mujeres (Hanlon, et al., 2010) y que, en función de sus características, pueden ser objeto de mejoras notables (Wandersman, et al., 1996).

Desde esta óptica, el presente estudio tiene por objeto analizar, a través de los testimonios de varias madres de Gipuzkoa/Guipúzcoa, las oportunidades y barreras para la AF. Para lograrlo, se partió de la siguiente pregunta guía: ¿Cuáles son las principales barreras y oportunidades percibidas por las madres guipuzcoanas en relación con la práctica de actividad física? Esta pregunta permite centrar el análisis en

las experiencias, percepciones y contextos particulares de estas mujeres, con el fin de identificar tanto los obstáculos estructurales y sociales que limitan su participación, como los factores facilitadores que podrían contribuir a mejorar su acceso y adherencia a la AF.

## 1. MÉTODO

### 1. 1. Diseño

En esta investigación se aplicó una metodología cualitativa, utilizando específicamente la técnica de la entrevista, con un enfoque particular en los grupos de discusión (Ruiz Olabuénaga, 2012). Entre el 29 de marzo y el 21 de abril de 2021 se llevaron a cabo tres grupos de discusión en tres municipios guipuzcoanos de menos de 10.000 habitantes. Cada grupo de discusión fue dirigido por al menos dos miembros del equipo investigador. La duración de dichos grupos de discusión fue de entre 60 y 90 minutos, con la siguiente estructura: introducción y bienvenida, solicitud de permiso de grabación, debate y final o despedida.

Se realizó un muestreo intencionado (Palinkas, et al., 2015). En el reclutamiento, a través de la técnica de bola de nieve, se invitó a las personas del grupo de interés a participar en los grupos de discusión. Posteriormente, con las interesadas de cada grupo y atendiendo al número de participantes propuestos por Ibáñez (1986), se organizaron grupos de discusión de entre cuatro y nueve personas. En total participaron 12 madres, entre 29 y 42 años.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: ser madre, residir en Gipuzkoa/Guipúzcoa y ser mayor de edad. Todas las entrevistadas participaron voluntariamente en el estudio y firmaron el debido consentimiento informado. Esta investigación siguió las directrices establecidas en la Declaración de Helsinki (2013) y contó con el visto bueno del Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la UPV/EHU (M10\_2020\_296).

### 1. 2. Análisis de los datos

Una vez finalizadas las entrevistas, se procedió a transcribir textualmente lo expuesto en los grupos de discusión. Posteriormente, se realizó un análisis de contenido mediante la lectura y el análisis de los

datos (Rapley, 2014). Éstos se codificaron de forma deductiva-inductiva y se organizaron por bloques temáticos, para posteriormente agruparlos en categorías (Schmidt, 2004) (**Tabla I**). Dicha codificación se llevó a cabo por dos miembros del equipo y posteriormente se puso en común para su triangulación entre todas las investigadoras (Ruiz Olabuénaga, 2012). Para el análisis de contenido se utilizó el programa NVIVO9 (QSR International).

Categorías	Sub categorías
Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> <li>• Satisfacción</li> <li>• Prioridades</li> </ul>
Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amistades</li> <li>• Familiares</li> </ul>
Contextual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles de género y AF</li> <li>• Factores ambientales</li> </ul>

**Tabla I.** Sistema de categorías creado para el análisis de datos

## 2. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los datos obtenidos de los tres grupos de discusión. Estos datos se organizaron según el modelo socio-ecológico, abordando aspectos intrapersonales, interpersonales y contextuales, con el objetivo de identificar las oportunidades y barreras para la AF de las madres guipuzcoanas.

### 2.1. Nadando bajo el agua: aspectos intrapersonales

Para conocer las actividades y experiencias de las madres es importante conocer las características de cada individuo (Sallis, et al., 2006). En este dominio emergieron los siguientes temas: hábitos de práctica, grado de satisfacción con las prácticas y la necesidad de buscar un equilibrio entre las prioridades.

### ***2.1.1. Hábitos de práctica de AF***

Gipuzkoa/Guipúzcoa era la sociedad del caminante en el año 2009 (Arruza, et al., 2009). A pesar de haber transcurrido más de una década desde entonces, la situación no ha cambiado, pues la práctica de AF más habitual entre las entrevistadas era la de caminar. Mientras unas madres preferían hacerlo solas, otras optaban por ir con alguien. Entre las razones para caminar sin compañía aparecían la oportunidad de desconexión y la necesidad de estar sola. En este sentido, tal y como señalan Freysinger et al. (2013), a pesar de que, en una sociedad patriarcal, por el hecho de ser mujeres, todas ellas comparten aspectos comunes, las experiencias de ocio no tienen por qué ser iguales y, en ocasiones, sus circunstancias particulares pueden condicionar la propia práctica de AF. En el caso de las madres, dicha práctica se vinculaba principalmente al embarazo, momento en el que algunas declararon haber incorporado la rutina de caminar durante la baja:

Fue el espacio en el que fui capaz de ponerme y hacer un paseo diario cuando estuve de baja en el embarazo (Madre 4).

Y, tras el parto, a pesar de la necesidad generalizada de volver a normalidad (Sullivan, 2013), se percataron de que la realidad era bien distinta: si las mujeres de la investigación de Sullivan optaron por el ocio personal y significativo al año de haber dado a luz, las madres del presente estudio afirmaron que la práctica de AF no volvió a sus vidas hasta los seis años. Es decir, las experiencias de las madres sugieren que la edad de sus hijos influye directamente en sus hábitos y posibilidades de AF.

### ***2.1.2. Nivel de satisfacción con sus hábitos de AF***

La mayoría de las madres manifestó que les gustaría hacer más AF:

Desde que he sido madre echo de menos ese querer o necesitar hacer más, pero no tengo tiempo y físicamente tampoco me encuentro bien” (Madre 8).

Según Miller y Brown (2005), las mujeres tienden a culpabilizarse y sentir que pueden hacer más. Por otra parte, si nos atenemos a la última

encuesta sobre los hábitos deportivos en España (MECD, 2015), entre las mujeres, a la hora de realizar AF, primaba la idea de “estar en forma” sobre la de “divertirse”. A este respecto, las participantes en este estudio manifestaron practicar AF, sobre todo, para divertirse, para desconectar y para sentirse bien con ellas mismas y físicamente:

Tras el parto, me quedaba el cuerpo y el volumen ganado durante el embarazo, y además flojo y decía *«buf, esto ¿qué es?»* y ahí empecé *«tengo que hacer para tonificar, tonificar»* (Madre 10).

La mayoría de las madres mostraban, como recoge la OMS (2020), ser conscientes de la necesidad de realizar AF por los beneficios que reporta a nivel fisiológico y psicológico, así como por su contribución al bienestar general. Igualmente, en sintonía con lo mencionado por Arribas et al. (2012), valoraban y atendían más a dichos beneficios a medida que pasaban los años y se hacían más mayores.

En todo caso, sus explicaciones son diversas y ambivalentes. Si bien enfatizaban la necesidad de realizar AF, también resaltaron sus dificultades, vinculadas a conflictos internos, en particular, al nivel de compromiso, a la pereza, al sentimiento de culpabilidad y a la falta de confianza, de tiempo y de derechos. Muchas se refirieron a su falta de compromiso aludiendo a ‘un querer y no poder’; algunas explicaron que el intentarlo les llevaba a creer que podían hacerlo, a sentirse más a gusto y, en consecuencia, a animarse con otros planes. La falta de confianza - uno de los obstáculos más comunes para implicarse en la AF (Thompson, et al., 2017)- es vista por nuestras interlocutoras como un ‘círculo vicioso’; al practicar AF, la pereza o cualquier otra excusa podía con ellas aunque, a su vez, eran conscientes de que superar dicha barrera les reportaría beneficios:

Yo creo que al empezar da pereza, pero cuando lo haces satisfacción (Madre 1).

Otro de los obstáculos para la práctica de AF es la falta de tiempo, un asunto que, como indica Bedini (2013), las mujeres reconocen que provoca su renuncia al ocio y la sensación de aislamiento. Nuestras entrevistadas apuntaron también en esa dirección:

El trabajo y el tiempo también resta mucho, ¿eh?... al menos a mí” (Madre 2).

Curiosamente, algunas madres indican que su momento de mayor tiempo libre tuvo lugar durante el embarazo:

Durante el embarazo no iba a trabajar y entonces tenía tiempo. Pues tienes tiempo para ocuparte del hogar, para hacer compras y para dedicarte una hora al día a ti misma también, aparte de sentirte mucho mejor... Porque tienes las piernas hinchadas -entonces pues si haces ejercicio estás más ágil-. (Madre 4)

La culpabilidad es otra de las razones por las que se reduce la práctica de AF (Sullivan, 2013) y muchas veces son las propias mujeres las que perpetúan el discurso restrictivo (Shamdahl, 2013). En este caso, coincidiendo con este autor, las madres declararon sentirse culpables al utilizar cierto tiempo para ellas y subrayaron que, a menudo, sus hijos influían en dicho sentimiento de culpa.

Cuando voy a Pilates se me pone muchas veces «¡mamá, no vayas, no vayas!». Y dejo al niño llorando. Pero al padre no le hacen eso. Se va su padre a andar en bicicleta y pienso «papá se va, ¡llora!» (Madre 10)

El sentimiento de culpa afecta a las madres de forma personal. El sentimiento de tener que pasar mucho tiempo con los niños les lleva a no cuidarse, a alejarse del bienestar y, en este sentido, comentaron que la pareja influía mucho, en particular, en el momento de organizarse y de distribuir los permisos de maternidad y paternidad.

En nuestro caso, mi pareja es un hombre y la reducción la ha cogido él y asume una gran parte, ¿no? Y entonces, llega el fin de semana y bueno te queda una sensación «Bueno, durante la semana has estado tú con el niño, por lo que el permiso para darte una vuelta por el monte lo tienes tú y yo me encargo de él ¿no?». Entonces, a veces estas cosas se interponen también. (Madre 4)

El sentimiento de culpa está íntimamente ligado a la falta de derecho al ocio. Algunas de las madres piensan que no tienen derecho al ocio y, como subrayaron Freysinger et al. (2013), es necesario que las mujeres crean y conquisten este derecho para asegurar su disfrute de la AF y el tiempo libre.

### **2.1.3. La constante lucha con las prioridades**

Los roles de género socialmente impuestos fijan la idoneidad de las actividades que corresponden a cada género (Freysinger, et al., 2013). A este respecto, de los grupos de discusión se desprende que, en gran parte, la AF no constituye una prioridad para nuestras interlocutoras porque, como mujeres, tienen muy interiorizadas otras responsabilidades que son más importantes y están por encima de la realización de AF (Henderson, 2013).

## **2.2. Influencia de las relaciones: aspectos interpersonales**

Para entender la solidaridad humana culturalmente representativa hay que tener en cuenta a la familia, al equipo de trabajo, a las amistades, etc. (Fleury & Lee, 2006; Freysinger, et al., 2013) porque influyen en las actitudes de los individuos y de la comunidad (McLeroy et al., 1988). En el asunto que nos concierne, se relacionó con su no abandono y su perseverancia (Stokols, 1996). Así, se ha constatado que el hecho de ver a unas mujeres haciendo AF estimulaba la práctica de otras (Kowal & Fortier, 2007). A este respecto, nuestras interlocutoras afirmaban que saber que habría alguien fuera de casa o paseando por el municipio les animaba a salir.

Vienes a la calle y no sabes si encontrarás a alguien, pues si sabes si tienes una hora, sabes que habrá alguien también en la calle. Si no, a decir verdad, yo no vengo. Si los niños están en la escuela, vengo todos los días a buscarlos y luego tomo un café o me doy una vuelta o lo que sea, me da igual. Pero si no, no vengo, igual tienes que estar sola toda la tarde. (Madre 2)

La buena labor de los profesionales responsables de dirigir las actividades también motiva a las mujeres, en tanto que favorece su confianza y potencia el desarrollo de sus capacidades y habilidades (Lloyd & Little, 2010); en caso contrario, tienden a abandonar el programa. Por tanto, es importante prestar atención a este rasgo de los proyectos de promoción de AF porque, en este contexto, se ensalza mucho el clima social (Rich, et al., 2019) y, aunque las experiencias positivas y las relationales son muy valoradas, a veces se detectan aspectos negativos (Freysinger, et al., 2013).

### ***2.2.1. Amistades***

Según Freysinger et al. (2013), los vínculos e interacciones entre las mujeres y sus amistades pueden convertirse en una herramienta de ocio fundamental. Adoptar un compromiso con las amistades influía en las características de la AF resultante puesto que ésta se veía condicionada o limitada por el nivel de habilidad de las distintas personas. En esta tesitura, las madres preferían, obviamente, juntarse y hacer planes con otras de su mismo nivel, de modo que, dependiendo de las características de las participantes, unos eran más livianos o menos exigentes que otros. Como se ve, su deseo era satisfacer las necesidades y deseos de todos los miembros.

### ***2.2.2. Familia***

Aunque tradicionalmente el tiempo con los niños u otros miembros de la familia se ha considerado tiempo de ocio, las mujeres no tienen por qué sentirlo así (Freysinger, et al., 2013). A este respecto, Miller et al. (2002) afirman que el apoyo de la pareja es muy importante para que la mujer pueda seguir practicando AF. Por su parte, Shamdahl (2013) señala la necesidad de un equilibrio en la pareja, rechazando o redefiniendo algunas ideas recreadas por los discursos culturales. En otras palabras, si bien el apoyo social parece influir mucho en las posibilidades de las madres, hay casos en los que, según explican, son o se ven como el problema (Solé Puig & Parella Rubio, 2004).

A mí me anima mi marido. Pero muchas veces, igual los fines de semana, no sé cómo decirlo, quiero estar con los niños. Nos da palo cargar a los demás para darnos el gusto, a mí por lo menos me pasa eso. (Madre 10)

Jackson et al. (2015) destacaron que las personas tienen una salud similar a la de sus parejas y que el cambio de actitud de uno de ellos puede predecir la del otro. Estos autores observaron también que, en algunas parejas, ambos miembros realizaban una AF similar, mientras que en otras había diferencias entre los cónyuges. Por ello, una forma de combatir los roles de género es contar con un entorno que ofrezca apoyo (Shamdahl, 2013).

Hay también mujeres que agradecen tener actividades de ocio para realizar con sus hijos, ya que las relaciones familiares pueden ser fuente de disfrute y satisfacción (Freysinger, et al., 2013; McInvale & Shaw-Ridley, 2019). Algunas de nuestras interlocutoras hacían por su cuenta diferentes actividades en compañía de sus hijos:

Cuando eres madre cambian los planes y organizas la agenda de otra manera y a mí sí, me ha ayudado” (Madre 4).

Otras aprovechaban el momento en el que sus hijos se encontraban en alguna actividad deportiva para inscribirse en otra con el mismo horario. Por este motivo, hay madres que consideran que los niños pueden ser una oportunidad para realizar AF (McInvale & Shaw-Ridley, 2019).

### **2.3. La fuerza de la calle: factores contextuales**

La sociedad y su estructura patriarcal influyen en todos los aspectos contextuales, como tratamos de explicar en este apartado.

#### ***2.3.1. Situación social y práctica de AFD***

En el seno de la sociedad existen discursos culturales y sistemas de creencias que condicionan las conductas de las personas en función de su género (Henderson, 1991). Las madres del presente estudio manifestaron unánimemente tener más dificultades para la práctica de AF por el mero hecho de ser mujeres. En la sociedad patriarcal y androcéntrica estas desigualdades también se reflejan en el ámbito de la AF (Freysinger, et al., 2013). La interiorización de discursos sociales dominantes en torno a los roles de género puede entenderse como una forma pasiva de mantener el orden y la normatividad sin la necesidad de una fuerza externa, creando un sistema de vigilancia invisible de las personas entre sí (Freysinger, et al., 2013). Exponerse ante las demás llevaba a algunas madres a sentirse incómodas y, a este respecto, declaraban que estos sentimientos aparecían en diferentes ámbitos, por ejemplo, en los gimnasios o por la ropa en las actividades de grupo que les hacían sentirse ajena a tales ambientes, lo que sugiere que las raíces de la presión social son profundas (Sullivan, 2013). Afirieron también que todavía hay deportes estereotipados donde se pone de manifiesto que la

sociedad establece el tipo de actividades que son apropiadas para las mujeres (Hargreaves, 1994).

Los roles y expectativas de género existentes en el ámbito deportivo hacen que las mujeres se sientan bastante torpes e inútiles (Youn & Dixon, 2017). Al hacerse adultas, el peso de los roles femeninos aumenta, más aún en el caso de las madres, debido al incremento de las responsabilidades relacionadas con la maternidad que estimula la cultura hegemónica. Nuestras interlocutoras fueron muy claras a este respecto:

La hostia que te da la maternidad es... Te agobias, el estrés... el cuidado de los niños te produce estrés, no estás acostumbrada. Necesitas despejarte, necesitas tener tiempo libre para ti (Madre 12).

Estas experiencias están condicionadas por el modelo de madre que la sociedad fomenta, ya que de ellas se espera todo menos una predisposición negativa (Sullivan, 2013).

Incrementar la autonomía y capacidades de las mujeres es importante para afrontar esta realidad, para que puedan resistir y desafiar aquellas situaciones y procesos en los que se les niega la posibilidad de cambio (Gilroy, 1996; Freysinger, et al., 2013). Para lograrlo, deben ser conscientes de su realidad y de su disparidad (Youn & Dixon, 2017). Algunas de las participantes en los grupos de discusión estaban familiarizadas con esta problemática y señalaron que los programas de AF dirigidos exclusivamente a mujeres podían servir para su empoderamiento. No obstante, hubo madres que, aunque estaban de acuerdo con las propuestas de acción dirigidas solamente mujeres, les parecía importante atender al nivel de habilidad:

A mí me gusta el mixto, pero también el mixto en los que están más o menos igual, ¿no? No unos súper deportistas y yo allí (Madre 3).

En esta línea, una vez se sintiesen empoderadas, agradecerían tener una oferta de AF distribuida por niveles de la que, además, también se beneficiarían sus seres queridos (Rodrigues, et al., 2018):

Si tú fortaleces tu mente y tú cuidas tu salud y tu cuerpo, eso para los niños es un aprendizaje (Madre 12).

Lo que sugiere que el empoderamiento logrado en el tiempo de ocio es transferible a otros ámbitos (Henderson, 2013).

Para obtener una perspectiva más amplia de la desigualdad social, fue importante conocer la visión que tenían las mujeres sobre los recursos institucionales, entornos como, por ejemplo, el trabajo o la escuela donde las personas pasan mucho tiempo y que pueden tener un impacto significativo en la salud y en las conductas saludables (Whittemore, et al., 2004).

Las participantes en el presente estudio recordaban la Educación Física unida a la competitividad donde, como indica Beltrán-Carrillo et al. (2012), se sumergían en un contexto de rendimiento, perdiendo importancia la salud, la diversión o la inclusión social. Aun así, pensaban que el modelo actual de la Educación Física era más inclusivo, o así lo deseaban, tratando de mejorar las experiencias de todo el alumnado:

Probablemente en la educación hoy en día se hace, ¿no?, Trabajará deportes no competitivos e inclusividad... ¿no? ¿Habrá algún cambio de este tipo?" (Madre 4).

Consideraban que la diversidad de las actividades, así como tener en cuenta las necesidades e intereses de las diferentes personas, puede influir positivamente en el grado de satisfacción y en los hábitos de AF. Para ello propusieron como solución la ruptura de una competitividad arraigada que generaba desequilibrio esto es, como indican Croston y Hill (2017), un enfoque pedagógico participativo.

Todas estas vivencias dejan una huella en la identidad de las personas y evidencian a qué atienden los modelos sociales e institucionales actuales. Por lo que se puede entender que la AF no fuese algo prioritario para estas mujeres. Al margen de sus experiencias, destacaron que la calidad y variedad de la oferta repercute en la práctica, concluyendo que cuanto más amplia y variada fuese ésta resultaría más accesible. Por lo tanto, las personas encargadas de planificar y desarrollar los programas deberían atender al carácter motivador de sus propuestas, centrándose en la diversión y la calidad, y no sólo en los resultados finales de salud (Hanlon, et al., 2010).

### **2.3.2. Factores ambientales**

Las madres del presente estudio consideraban que las características del medio (i.e., el clima, la calidad del aire, el relieve o el paisaje) influyen positiva o negativamente en su práctica de AF y, en última

instancia, en su salud. Idea que, como es obvio, también recoge la literatura (ver, por ejemplo, Kowal & Fortier, 2007; o Sallis, et al., 2006; Whittemore, et al., 2004). A este respecto, argüían la necesidad de espacios cerrados para los días de lluvia o frío e, igualmente, evitar el las abundantes cuestas, un obstáculo de habitual en muchos de sus recorridos:

Para nosotras también es un paseo no todo cuesta arriba, ¿no? Es fácil, lo podemos hacer y no requiere de un esfuerzo tremendo. (Madre 5)

Y añadían que la vinculación de estos recorridos con los entornos urbanos aumentaría su nivel de AF:

Para mí sería la bomba. Luego coges el tren, vas en bici, es otra motivación, ir a trabajar en bici. (Madre 1)

Además, en la búsqueda de espacios seguros para obtener provecho del ocio (Freysinger, et al., 2013), dicha solución sorteaba la necesidad de transitar por lugares problemáticos, alejados o no de los centros urbanos, así como tener que moverse en coche (Rich et al., 2019):

¿Para hacer una hora ahora, otra hora de ir y venir? (Madre 5)

Finalmente, se constató que las políticas y normas internacionales, estatales y locales inciden en la vida activa de los ciudadanos (Sallis, et al., 2006), ya que la gestión de los planes de urbanismo y la organización de los espacios condicionan los hábitos y las prácticas de la ciudadanía (McLeroy, et al., 1988; McInvale & Shaw-Ridley, 2019).

## CONCLUSIONES

Como hemos visto, las participantes en este estudio señalaron múltiples motivos y obstáculos para la realización de AF. Entre los primeros, en el aspecto intrapersonal, prevalecieron razones tales como sentirse bien físicamente, a gusto consigo mismas, divertirse y desconectar; entre los segundos, afloraron la dificultad del compromiso, la falta de confianza, la pereza, el problema del tiempo disponible, la culpabilidad y la falta de derechos. En el dominio interpersonal, el apoyo social emergió como un factor crucial para poder o no realizar AF;

obviamente, dicho apoyo es visto tanto como un motivo o una dificultad, dependiendo de la situación familiar y socio-económica de cada una de las mujeres. En esta línea y en un sentido más amplio, indicaron que la sociedad y su estructuración (los recursos económicos, el transporte, etc.) son factores determinantes que condicionan las posibilidades y, por tanto, los hábitos de AF: lo vivido desde pequeñas y lo que siguen viviendo de adultas influye en la configuración de sus ideas, convicciones y decisiones; sin olvidar, en este marco, que, como mujeres, también se han sentido oprimidas por una sociedad que sigue siendo patriarcal y androcéntrica. Por último, mencionaron que factores externos tales como el buen o mal tiempo, la zona geográfica, el relieve, las cuestas, etc. también condicionan sus posibilidades de AF.

Partiendo de los datos recogidos, y con el fin de incrementar la práctica de AF de las mujeres guipuzcoanas, se han identificado algunos puntos de partida y las características que debería tener una propuesta que se adaptara a sus intereses, deseos y a las necesidades de las madres del territorio.

Por un lado, la oferta habría de tener en cuenta el tamaño y los recursos de cada municipio y, partiendo de su análisis, pulsar la conexión entre todos ellos a través de vías verdes, rutas de montaña y otros medios. Por otro, las actividades ofertadas por cada municipio deberían estar adaptadas a los intereses, necesidades, edades y condición física de las mujeres, teniendo en cuenta a todas ellas. A este respecto, puede resultar atractivo ofrecer algunas que puedan llevarse a cabo con los hijos o que respondan al propósito de poderse compaginar con, entre otras, las responsabilidades, franjas horarias, nivel y experiencia corporal-motriz de las madres guipuzcoanas.

Para garantizarlo e incrementar la autonomía, confianza, seguridad, bienestar psicológico y físico, conocimiento y dominio corporal-motriz de las participantes, entendemos que sería más eficaz que esta oferta se dirigiese exclusivamente a ellas. Además, estas actividades-y-espacios les ayudarían a compartir sentimientos y experiencias, generando vínculos sociales entre ellas. Finalmente, sería importante que fuesen planificadas y llevadas a cabo por profesionales especialistas en el ámbito de la AF.

Este estudio tiene sus limitaciones, relacionadas directamente con la disponibilidad de las participantes y la organización de los grupos de discusión. Se escogieron municipios menores de 10.000 habitantes, por lo que la situación y las experiencias en las ciudades podrían diferir. A su

vez, se ha entrevistado a mujeres que tenían en torno a los 40 años, por lo que se desconoce cuál es la realidad de las madres a medida que sus hijos van creciendo e independizándose -y ellas están en una edad más avanzada, ya que hay diversidad entre las madres-. Finalmente, por lo que se conoce, todas las participantes tenían parejas y eran heterosexuales, lo cual también genera la necesidad de indagar en otras realidades y experiencias.

De cara al futuro, una vez implementadas distintas ofertas diseñadas teniendo en cuenta los criterios mencionados, sería interesante hacer un seguimiento para valorar su funcionamiento y, sobre todo, si han generado cambios en la percepción, hábitos y día a día de las participantes. Igualmente, sería interesante conocer la realidad de otros municipios guipuzcoanos en función de sus particularidades (número de habitantes, tipo de municipio, etc.) para analizar los hábitos y deseos de AF de todas las mujeres del territorio.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arribas, S., Gil de Montes, L., & Arruza, J. A. (2012). *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Zarautz, España: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Arruza, J. A., Aldaz, J.; Arribas, S., & Gil de Montes, L. (2009). *Hábitos de práctica de actividad física y deportiva de las mujeres adultas guipuzcoanas en la sociedad contemporánea*. Donostia, España: KirolBegi, & Grupo Iceberg.
- Bedini, L. A. (2013). Leisure of family caregivers. En Freysinger, V. J., Shaw, S.M., Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (Eds), *Leisure, Women, and Gender* (pp. 369-383). Urbana Illinois, Estados Unidos: Venture Publishing.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., & Brown, D. H. K. (2012). When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth and Society*, 44(1), 3–27. <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X10388262>
- Berge, J. M., Larson, N., Bauer, K. W., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Are parents of young children practicing healthy nutrition and physical activity

- behaviors?. *Pediatrics*, 127(5), 881887. DOI: <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2010-3218>
- Berkman, L., Kawachi, I., & Glymour, M. (2014). *Social epidemiology*. Oxford, Reino Unido: Oxford University Press.
- Cavil, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe*. Dinamarca: OMS.
- Cooke, R., & Jones, A. (2017). Recruiting adult participants to physical activity intervention studies using sport: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 3(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000231>
- Croston, A., & Hills, L. A. (2017). The challenges of widening 'legitimate' understandings of ability within physical education. *Sport, Education and Society* 22(5): 618–634. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1077442>
- Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: freedom or constraint?. *Leisure Studies* 23, 225–242. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/0261436042000251987>
- Davis, K., & Dimidjian S. (2012). The relationship between physical activity and mood across the perinatal period: a review of naturalistic and clinical research to guide future investigation of physical activity-based interventions for perinatal depression. *Clinical Psychology Review*, 19, 27–48. OI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.2012.01273.x>
- Deem, R. (1984). The politics of women's leisure. *Leisure Studies Association International Conference*, 210–228. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-954X.1985.tb03307.x>
- Fleury, J. & Lee, S. M. (2006). The social ecological model and physical activity in African American women. *American Journal of Community Psychology*, 37(1), 129–140. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10464-005-9002-7>
- Freysinger, V. J. Shaw, S. M.; Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2013). Expanding opportunities for leisure. En Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (Eds), *Leisure, Women, and Gender* (pp. 85-95). Urbana Illinois, Estados Unidos: Venture Publishing.

- Gilenstam, K., Karp, S., & Henriksson-Larsen, K. (2008). Gender in ice hockey: women in a male territory. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(2), 235–249. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00665.x>
- Gilroy, S. I. (1996). *The embody-ment of power? - women and physical activity*. Reino Unido: Center for sociology and social research, The Open University.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R.; Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380, 247–257. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hanlon, C., Morris, T., & Nabbs, S. (2010). Establishing a successful physical activity program to recruit and retain women. *Sport Management Review*, 13(3), 269–282. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.003>
- Hargreaves, Jennifer. (1994). *Sporting females: Critical Issues in the History of Sociology of Women's Sports*. New York: Routledge.
- Henderson, K. A. (1991). The Contribution of Feminism to an Understanding of Leisure Constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363–377. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00222216.1991.11969866>
- Henderson, K. A. (2013). Feminist Leisure Studies: origins, accomplishments and prospects. En T. Blackshaw (Ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies* (pp. 26-39). Oxford: Routledge.
- Ibañez, J. (1986): *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: teoría y crítica*. Madrid, España: Siglo XXI Editores.
- Jackson, S. E., Steptoe, A., & Wardle, J. (2015). The influence of Partner's behavior on health behavior change: The English longitudinal study of Ageing. *JAMA Internal Medicine*, 175(3), 385–392. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.7554>
- Kinnafick, F. E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Duda, J. L. (2014). Physical activity adoption to adherence, lapse, and dropout: A self-determination theory perspective. *Qualitative Health Research*, 24(5), 706–718. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1049732314528811>

- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2007). Physical activity behavior change in middle-aged and older women: The role of barriers and of environmental characteristics. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 233–242. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-007-9102-y>
- Lloyd, K. M., & Little, D. E. (2010). Keeping women active: An examination of the impacts of self-efficacy, intrinsic motivation, and leadership on women's persistence in physical activity. *Women and Health*, 50(7), 652–669. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/03630242.2010.520250>
- López de D'Amico, R. (2017). *Revista arbitrada de la asociación latinoamericana de gerencia deportiva*. Sevilla, España: Revista Gerencia Deportiva.
- Mailey, E. L., Phillips, S. M., Dlugonski, D., & Conroy, D. E. (2016). Overcoming barriers to exercise among parents: a social cognitive theory perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 599-609. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-016-9744-8>
- McInvale, K., & Shaw-Ridley, M. (2019). Barriers and enablers to nutrition and physical activity in Lima, Peru: an application of the Pen-3 cultural model among families living. *Ethnicity & Health*, 1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13557858.2019.1591347>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education & Behavior*, 15(4), 351–377. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte [MECD]. (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid, España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Miller, Y. D., Trost, S. G., & Brown, W. J. (2002). Mediators of physical activity behavior change among women with young children. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2 SUPPL. 1), 98–103. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00484-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00484-1)
- Miller, Y. D., & Brown, W. J. (2005). Determinants of Active Leisure for Women with Young Children. An “Ethic of Care” Prevails. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 27(5), 405–420. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01490400500227308>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (4 de enero de 2021). *Inactividad Física: un problema de salud pública mundial*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Nanette, M., Estabrooks, P., Foster, C. E., & Burton. N. W. (2010). Recruiting hard-to-reach populations to physical activity studies: evidence and experiences. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 317–340.

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., Hoagwood, K., Angeles, L., & Northwest, K. P. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy Mental Health*, 42(5), 533–544. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>

Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Renato, M., Pavin, C. L., Fossati, F., Vinholes, F., Cozzensa da Silva, M., & Curi, P. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52, 8–15. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>

Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Staley, K., Kappelides, P., Nelson, R., & Belski, R. (2019). Participant-Centered sport development: A case study using the leisure constraints of women in regional communities. *Leisure Sciences*, 1–20. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2018.1553124>

Roberts, K., Cavill, N., Hancock, C., & Rutter, H. (2013). *Social and economic inequalities in diet and physical activity*. Londres, Reino Unido: Public Health England.

Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. (2018). Child participation in sports is influenced by patterns of lifestyle-related behaviors. *American Journal of Human Biology*, e23142, 1–5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/ajhb.23142>

- Rojek, C. (2014). *Capitalism and leisure theory*. Londres, Reino Unido: Tavistock Publications.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Sallis, J., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. California, Estados Unidos: Behavioral Medicine and Health Psychology Series.
- Samdhal, D. M. (2013). Women, gender and leisure constraints. En Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K.A., & Bialeschki, M.D. (Eds), *Leisure, Women, and Gender* (pp. 109-127). Urbana Illinois, Estados Unidos: Venture Publishing.
- Schmidt, C. (2004). The Analysis of Semi-structured Interviews. En Flick, U., von Kardorff, E., & Steinke, I. (Eds), *A companion to qualitative research* (pp. 253-258). Londres, Reino Unido: SAGE Publications.
- Solé Puig, L., & Parella Rubio, S. (2004). Nuevas expresiones de la maternidad: las madres con carreras profesionales ¿exitosas?. *Revista Española de Sociología*, 4, 67-92.
- Soroka, A., Godlewska, A., Krzecio-Nieczyporuk, E., & Kozioł, P. (2020). Identification of motives and barriers to physical activity of polish young mothers. *BMC Women's Health*, 20(197), 1-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12905-020-01061-y>
- Stokols, D. (1996). Translating Social Ecological Theory into Guidelines for Community Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282–298. DOI: <http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-10.4.282>
- Sullivan, A. M. (2013). Recoming a mother: where does leisure fit?. En Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K. A., & Bialeschki, M.D. (Eds), *Leisure, Women, and Gender* (pp. 297-311). Urbana Illinois, Estados Unidos: Venture Publishing.

- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study. *PLoS ONE*, 11(3), 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0150041>
- Thompson, E. L., Vamos, C. A., & Daley, E. M. (2017). Physical activity during pregnancy and the role of theory in promoting positive behavior change: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 198–206. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2015.08.001>
- Wandersman, A., Valois, R., Ochs, L., De la Cruz, D. S., Adkins, E., & Goodman, R. M. (1996). Toward a social ecology of community coalitions. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 299–307. DOI: <http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-10.4.299>
- Whittemore, R., Melkus, G. D. E., & Grey, M. (2004). Applying the Social Ecological Theory to Type 2 Diabetes Prevention and Management. *Journal of Community Health Nursing*, 21(2), 87–99. DOI: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327655jchn2102\\_03](http://dx.doi.org/10.1207/s15327655jchn2102_03)
- Youn, S., & Dixon, M.A. (2017). Explorando la capacidad del deporte para empoderar a la mujer: un marco conceptual. En López de D'Amico, R. (Eds), *Revista arbitrada de la asociación latinoamericana de gerencia deportiva* (pp. 131-153). Sevilla, España: Revista Gerencia Deportiva.

- Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E., & W Martin, B. (2010). Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(2), 1-13. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-7-2>