



## **INNOVACIONES EN LA OFERTA DEPORTIVA PARA PERSONAS ADULTAS EN ESPAÑA: DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA DEMANDA LATENTE**

### **INNOVATIONS IN SPORT OFFER TO ADULTS IN SPAIN: GENDER DIFFERENCES IN LATENT DEMAND**

**María Martín<sup>1</sup>, Jesús Martínez del Castillo<sup>1</sup>, María Isabel Barriopedro<sup>1</sup>, José Emilio Jiménez-Beatty<sup>2</sup>, Cristina López de Subijana<sup>1</sup>, Antonio Rivero<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid

<sup>2</sup>Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá de Henares

c/ Martín Fierro 7, 28040 Madrid

maría.martin@upm.es

#### **Resumen:**

Esta investigación analiza las posibles diferencias de género en las innovaciones demandadas por la población adulta Española que no practica ejercicio físico o deporte pero desearía practicar (Demanda Latente). Se utilizó una metodología cuantitativa aplicando un cuestionario, mediante entrevista personal, a una muestra representativa de la población adulta española (entre 30 y 64 años), seleccionada mediante muestreo polietápico (n=3.463; 1.731 mujeres y 1.732 hombres). La Demanda Latente (412 mujeres y 312 hombres) completó cuestionarios de barreras e innovaciones relacionadas con el empleo, cuidado de hijos y hogar (Martínez del Castillo et al., 2005; Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003). El grupo más numeroso fueron las madres empleadas. Los resultados revelaron diferencias de género en las innovaciones relacionadas con el cuidado de los hijos ( $F_{8,240}=2.08$ ;  $p=.038$ ) y en las acciones vinculadas al trabajo doméstico ( $F_{2,250}=8.24$ ;  $p<.001$ ). La oferta de diferentes actividades para madres e hijos y/o hijas en la misma instalación y horario ( $F_{1,247}=4.09$ ;  $p=.044$ ), y contar con una mayor corresponsabilidad de su pareja en el cuidado del hogar ( $F_{1,251}=16.54$ ;  $p<.001$ ), fueron mejores soluciones para las mujeres. Las innovaciones más demandadas por mujeres y



hombres fueron la oferta coordinada de programas para personas adultas y niños, programas de actividad física en el trabajo y acciones paralelas de cuidado de niños y/o niñas.

**Palabras clave:** Innovaciones, personas adultas, demanda latente

**Abstract:**

This research analyses the possible gender differences in the innovations demanded by Spanish adult population who do not practice but they would like to do so (Latent Demand). A quantitative methodology was applied. A representative sample of the Spanish adult population (ranging from 30 to 64 years old) fulfilled a questionnaire through a personal interview. The sample was randomly selected using multistage sampling method ( $n=3.463$ ; 1.731 women and 1.732 men). Latent Demand (412 women and 312 men) completed barriers and innovations questionnaires related to employment, childcare and domestic labour (Martínez del Castillo et al., 2005; Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003). The largest group were employed mothers. Results revealed gender differences in innovations related to childcare ( $F_{8,240}=2.08$ ;  $p=.038$ ) and in actions related to domestic labour ( $F_{2,250}=8.24$ ;  $p<.001$ ). Women pointed out the offer of a variety of activities from mothers and children at the same space and time ( $F_{1,247}=4.09$ ;  $p=.044$ ) and to have a greater support at in the domestic labour ( $F_{1,251}=16.54$ ;  $p<.001$ ) as solutions for practicing physical activity. The innovations more demanded by women and men were coordinated programs for adults and children, physical activity programs at workplace and parallel child care actions.

**Key words:** Innovations, adults, latent demand

*Recibido: 15 de noviembre de 2014. Aceptado: 1 diciembre de 2014*



## **INTRODUCCIÓN**

Las personas adultas son un grupo muy numeroso en la población española, como consecuencia del *baby boom* que tuvo lugar en España durante los años 60 y 70. En la actualidad, una de cada tres personas en España se encuentra en el grupo etario entre 30 y 64 años (INE, 2014). Martínez del Castillo, Navarro, Puig, Jiménez y De Miguel (1992) ya advertían que este cambio demográfico afectaría el mercado de servicios deportivos en España durante las primeras décadas del Siglo XXI, explicando que, además de los cambios demográficos, los posibles cambios económicos y sociales también podrían afectar a los hábitos y demandas de actividad física y deporte de la población española. Este aumento de la población adulta, unido a algunos de los efectos de la actual crisis económica -como el incremento del desempleo y el empleo precario o la reducción de ingresos y consumo (Laparra y Pérez Eransus, 2012)-, sugieren la conveniencia de realizar investigaciones que, como el presente estudio, tengan como objetivo profundizar en el conocimiento de las repercusiones que estos cambios pudieran haber tenido en las demandas de servicios de actividad física y deporte de las personas adultas españolas. Estas investigaciones proporcionarían el conocimiento necesario para que las organizaciones deportivas públicas y privadas puedan realizar las innovaciones necesarias para adaptar adecuadamente su oferta de servicios, colaborando con ello a incrementar el número de personas adultas practicantes en España.

Existe una amplia evidencia científica de que las personas físicamente activas, poseen niveles más altos de salud física y menores tasas de enfermedades crónicas (United States Department of Human Health and Services [USDHHS], 2008). En España, recientemente ha sido puesto de manifiesto cómo las personas que practican deporte, además de informar de mejor salud y mayor bienestar, perciben su vida en términos más positivos; que el deporte es el tipo de actividad física que más contribuye en la mejora de esa percepción y que, junto con la edad, la situación laboral y de convivencia, el deporte es una de las cuatro variables que más influyen sobre la percepción de la calidad de vida de la población adulta (Moscoso, Moyano, Biedma, Fernández-Ballesteros, Martín, Ramos, Rodríguez-Morcillo y Serrano, 2008).

Pero, a pesar del conocimiento de estos beneficios, las personas adultas y las mujeres son dos de los grupos



poblacionales que menos ejercicio físico y deporte practican en España y en Europa. Los resultados proporcionados por el último Eurobarómetro (EC, 2014) y la última encuesta de hábitos deportivos en España (García Ferrando y Llopis, 2011) coinciden en que, a medida que aumenta la edad, disminuye la práctica deportiva y que las mujeres (UE 37%, España 31%) practican menos deporte que los hombres (UE 45%, España 49%). Esta situación impide a un importante segmento de población acceder a los beneficios sociales y de salud que se obtienen con la práctica de actividades físico-deportivas, además de poder afectar negativamente al gasto sanitario. En España también podría afectar a la práctica deportiva de las futuras generaciones ya que, actualmente, la principal variable predictora de la práctica deportiva es haber tenido padres o madres practicantes (García Ferrando y Llopis, 2011).

Martínez del Castillo, Vázquez, Graupera, Jiménez-Beatty, Alfaro, Hernández y Ríos (2005), desde un enfoque organizativo, plantearon la importancia de considerar no solo a las personas practicantes (Demanda Establecida), sino también a aquellas que no practican pero desean hacerlo (Demanda Latente) y las que ni practican ni desean practicar (Demanda Ausente). Teniendo en cuenta estos tres grupos de Demanda Martín (2014) puso de manifiesto que, en la población adulta española, más hombres que mujeres practicaban (Demanda Establecida) pero más mujeres que hombres aunque no practicaban, deseaban hacerlo (Demanda Latente). Diversas investigaciones han abordado el estudio de los obstáculos y barreras que pudieran estar relacionados con la menor incorporación de la actividad física, el ejercicio físico y/o el deporte a los estilos de vida de las personas adultas y las mujeres. La falta de tiempo es la principal barrera (53%%) por la que no hace ejercicio o practica deporte regularmente la población europea, alcanzando las puntuaciones más elevadas en hombres y mujeres adultos. En la población adulta española entre 35 y 64 años Moscoso et al. (2008), coincidían en que la falta de tiempo (43% mujeres, 32% hombres) era la principal barrera para no practicar, aunque esta barrera fue señalada más por las mujeres. Otras barreras importantes fueron el empleo (14% hombres, 7% mujeres) o las ocupaciones familiares (7% mujeres, 0% hombres). Las puntuaciones en estas barreras ocupacionales sugieren la diferente influencia que los roles de género tienen, entre otros, en el acceso a la práctica deportiva. Sobre la influencia que el rol cultural de cuidado -tradicionalmente atribuido a las mujeres- tiene en las barreras para la práctica, el estudio del Instituto de la Mujer (2006) indicaba que, en la población española, la falta



de tiempo era la barrera más importante para hombres y mujeres jóvenes, adultos y mayores alcanzando las puntuaciones más altas en el grupo de mujeres entre 30 y 49 años con hijos. Martínez del Castillo, Martín, Del Hierro, Jiménez-Beatty y González (2008) ampliaban que el grupo de mujeres adultas madrileñas que presentaban mayores barreras eran aquellas empleadas con hijos.

La revisión de los estudios internacionales que abordan las barreras en el acceso a la práctica de mujeres y hombres adultos (Amin, Suleman, Ali, Gamal y Al Wehedy; 2011; Bautista, Reininger, Gay, Barroso y McCormick, 2011; Cerin, Leslie, Sugiyama y Owen, 2010; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002; Louw, Van Biljon y Mugandani, 2012; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Sørensen y Gill, 2008) muestran algunas diferencias que podrían deberse a las diferentes poblaciones y países en las que fueron extraídas las muestras (Arabia Saudí, Estados Unidos, Australia, Bélgica, Sudáfrica o Noruega) y a los diferentes técnicas e instrumentos empleados. Sin embargo, considerando todas ellas en su conjunto y desde una perspectiva ecológica, vemos que la barrera falta de tiempo aparece en todos ellos entre las más importantes, observándose diferencias entre mujeres y hombres adultos en las barreras socioculturales relacionadas con los roles tradicionales de género en aquellos estudios que abordaron esta cuestión: el empleo era una barrera más importante para los hombres mientras que el cuidado de la familia y el hogar lo era para las mujeres (Amin et al., 2011; Bautista et al., 2011; Cerin et al., 2010; Seefeldt et al., 2002; Sørensen y Gill, 2008). Cuando se consideran conjuntamente la influencia del empleo y el cuidado de menores en hombres y mujeres en edad de tener un empleo, el meta-análisis de Prince, Reed, Nerenberg, Kristjansson, Hiremath, Adamo, Tulloch, Mullen, Fodor, Wright, y Reid (2014) concretaba que las mujeres empleadas indicaban en mayor medida que los hombres que su empleo era una barrera para realizar actividad física, que las mujeres con hijos eran menos activas que las mujeres sin hijos y que las mujeres con hijos menores de 6 años eran menos activas que los hombres con hijos de la misma edad. Con respecto a las barreras ambientales las mujeres presentaron más barreras relacionadas con déficits de espacios y actividades (Amin et al., 2011; Cerin et al., 2010; De Bourdeaudhuij y Sallis, 2002; Louw et al., 2012; Seefeldt et al., 2002).

Los resultados de los recientes estudios internacionales sobre las barreras para la práctica deportiva en las mujeres adultas (Abbasi, 2014; Caperchoine, Mummery y Joiner, 2009;



Caperchione, Chau, Walker, Mummery y Jennings, 2014; Cleland, Ball, Hume, Timperio, King y Crawford, 2010; Dixon, 2009; Dombrowski, 2011; Guinn y Vincent, 2008; Gonzáles y Keller, 2004; Hendry, Solmon, Choate, Autrey y Landry, 2010; Hoebeke, 2006; Jewson, Spittle y Casey, 2008; Kowal y Fortier, 2007; McArthur, Dumas, Woodend, Beach y Stacey, 2014; McGannon y Schinke, 2013; Parra-Medina y Hilfinguer, 2011; Seguin, Connor, Nelson, Lacroix y Eldridge, 2014; Sit, Kerr y Wong, 2008; Storey, 2009) no son coincidentes debido a las diferentes poblaciones y países en las que fueron extraídas las muestras de mujeres adultas (Australia, Canada, Estados Unidos, China, Noruega o Reino Unido,) y a los diferentes métodos, técnicas e instrumentos empleados. No obstante, considerando el conjunto de las investigaciones, la mayoría señala entre las principales barreras la dificultad para generar tiempo de práctica por el cuidado de familiares y del hogar, el empleo, los horarios incompatibles y bajo soporte social para la práctica. La influencia del rol cultural de cuidado, tradicionalmente atribuido a las mujeres, hace que el subgrupo de mujeres con hijos menores presente mayores dificultades. McGannon y Schinke (2013) explican que la influencia de la ética del cuidado tiene en la práctica de actividad física de estas mujeres comienza a ser entendido. Este rol de género cultural hace que las mujeres con hijos menores asuman que ellas son las principales cuidadoras, por lo que anteponen el cuidado de su familia a sus propias necesidades, entre las que se encuentran la práctica regular de actividad física. En relación a las barreras ambientales aparecen la escasa oferta de actividades y espacios, dificultades en la accesibilidad y seguridad de espacios de práctica, déficits de espacios próximos o el coste de las actividades y equipamiento deportivo. Dentro de las barreras individuales aparecen la baja autoestima corporal, no estar en forma, la ausencia de interés o motivación por la práctica, que no gusta hacer ejercicio o deporte, la falta de hábito o cuestiones relacionadas con la salud.

En los últimos años, diversas investigaciones dirigidas a profundizar en el conocimiento de los determinantes y elementos que influyen en la práctica de actividad física y deporte de los hombres y/o mujeres adultas han sido abordadas desde un enfoque ecológico (Cerin et al., 2010; Cleland et al., 2010; Hanlon, Morris y Nabbs, 2013; Kowal y Fortier, 2007; Prince et al., 2014; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Shibata, Oka, Harada, Nakamura y Muraoka, 2009; Serrano, Dorado, González y Sanchís, 2013). En su meta-análisis Seefeldt, Malina y Clark (2002) explican que el enfoque ecológico hace énfasis en la



influencia que las variables socio-culturales y ambientales tienen sobre el comportamiento, entendiendo que las intervenciones más efectivas dirigidas a incrementar la práctica en hombres y mujeres adultos son las que consideran los múltiples niveles: individual, socio-cultural y ambiental. En adultos en edad de trabajar también el meta-análisis de Prince et al., (2014) recomienda que las intervenciones deberían considerar los diversos niveles, combinando factores individuales, psicosociales, ambientales, lugar de trabajo, entorno y políticas públicas. Estas intervenciones deberían tener en cuenta las múltiples funciones que realizan las mujeres, así como considerar que la actividad física debería integrarse en sus hábitos de vida. El meta-análisis de Abbasi (2014) señala la importancia de considerar en las intervenciones la influencia de las barreras socio-culturales relacionadas con los roles tradicionales de género, indicando que estas son las más importantes para las mujeres. En relación a las barreras ambientales la revisión de Talleu (2011) concretaba que la limitada oferta deportiva adaptada a los diferentes intereses y condiciones de vida de las mujeres, junto a la peor accesibilidad y calidad de las instalaciones deportivas, constituyen algunos de los principales obstáculos en el acceso a la práctica deportiva de las mujeres europeas.

Diversos estudios internacionales han concretado acciones e innovaciones dirigidas a disminuir estas barreras socio-culturales y ambientales en los hombres y mujeres adultos, como mejorar la accesibilidad a espacios, ampliar y adaptar la oferta de actividades a los intereses y condiciones de vida de las mujeres (Abbasi, 2014; Caperchoine, Mummery y Joiner, 2009; Cerin et al., 2010; Hanlon, Morris y Nabbs, 2013; Kowal y Fortier, 2007; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Talleu, 2011), coordinar la oferta de actividades para madres e hijos e incorporar programas de cuidado de hijos e hijas paralelos (Caperchoine, Mummery y Joiner, 2009; Hanlon, Morris y Nabbs, 2013; Seefeldt, Malina y Clark, 2002) o la oferta de programas de actividad física en el trabajo (Abbasi, 2014; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Prince et al., 2014). Fasting, Sand, Pike y Matthews (2014) especificaban que el desarrollo de programas de cuidado de los hijos e hijas, paralelos a los programas deportivos, es una de las cuatro acciones prioritarias para mejorar la participación de las mujeres en el deporte.

En España, las recomendaciones y propuestas son similares. Moscoso et al. (2008) indicaban que la promoción de actividad física en el ámbito laboral era uno de los cuatro



ámbitos de actuación para incrementar la práctica deportiva de la población española. La *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva municipal* (CSD-FEMP, 2011) especificaba la importancia y conveniencia de ofertar actividades físicas para madres e hijos en el mismo horario e instalación para que las madres, especialmente las que tienen hijos menores, pudieran acceder a la práctica deportiva en condiciones de igualdad

Uno de los escasos estudios que en España ha abordado el estudio de las innovaciones de la oferta de servicios de actividad física y deportiva y alternativas de conciliación solicitadas por las mujeres adultas de la Demanda Latente (mujeres que no practicaban pero que deseaban hacerlo) ha sido el realizado por Martínez del Castillo et al. (2005, 2008) en mujeres adultas madrileñas. Estos investigadores señalaban que el grupo más numeroso en la Demanda Latente eran las mujeres empleadas con hijos y/o hijas. Aquellas mujeres que presentaban barreras relacionadas con el empleo solicitaban mayoritariamente la organización de actividades físicas en su centro de trabajo (88%), seguida de otras acciones de conciliación como contar con horarios adaptados, flexibilidad horaria y jornada continua. Las que presentaban barreras relacionadas con el cuidado de sus hijos principalmente pedían que hubiera actividades para ellas y sus hijos en el mismo horario e instalación (73.6%), seguida de ludoteca (59%) y guardería (56%) en la misma instalación deportiva, siendo más mencionadas que otras alternativas de conciliación, como contar con familiares o amistades o ludoteca en el barrio. Frente a las barreras de tareas del hogar, un 70 % de las mujeres afectadas por esas barreras declararon que una mayor implicación y colaboración de su pareja les permitiría practicar actividad física. Cabe mencionar que el 75% de las mujeres participantes en el estudio indicaba que realizaba todas o prácticamente todas las tareas del hogar.

Pues bien, dado el escaso conocimiento en torno a las innovaciones y alternativas de conciliación que reducirían las barreras para la práctica de las personas adultas españolas vinculadas al empleo, cuidado de hijos y hogar -entendiendo que el conocimiento de sus demandas es uno de los requisitos existentes para que las organizaciones deportivas públicas y privadas puedan adaptar adecuadamente su oferta de servicios para incrementar usuarias y clientas del numeroso grupo de las personas adultas en España-, los objetivos del presente estudio fueron:



1. Describir la distribución de las mujeres y hombres adultos de la Demanda Latente según grupo de edad, empleo e hijos
2. Describir las innovaciones y alternativas de conciliación solicitadas por la Demanda Latente que percibía el empleo como barrera para la práctica, identificando las posibles diferencias de género existentes
3. Describir las innovaciones y alternativas de conciliación solicitadas por la Demanda Latente que percibía el cuidado de sus hijos o/e hijas como barrera para la práctica, identificando las posibles diferencias de género existentes
4. Describir las alternativas de conciliación solicitadas por la Demanda Latente que percibía el cuidado del hogar como barrera para la práctica, identificando las posibles diferencias de género existentes

## **METODOLOGÍA**

### ***Participantes***

El tamaño de la muestra general ha sido de 3.463 personas, 1.732 hombres (edad media 46.6  $\pm$ 9.7) y 1731 mujeres (edad media 44.5  $\pm$ 9.6).

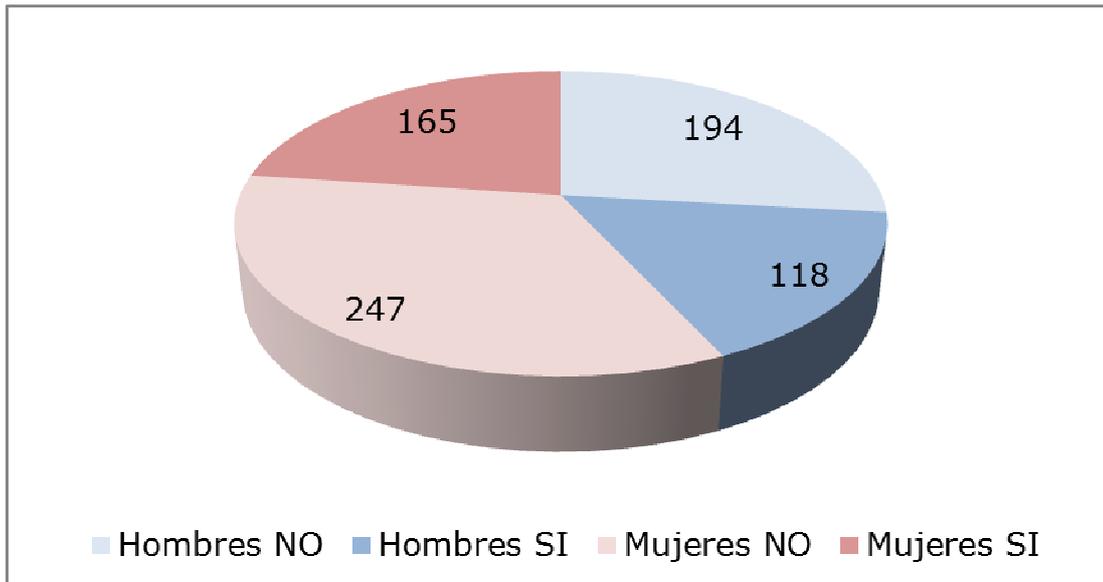
**Tabla 1. Distribución de la muestra según género y tipo de demanda**

	Demanda Establecida (n=2.091)	Demanda Latente (n=726)	Demanda Ausente (n=646)
Hombres (n=1.732)	64,3	18	17,7
Mujeres (n=1.731)	56,5	23,9	19,6
Total (n=3.463)	60,3	21	18,7

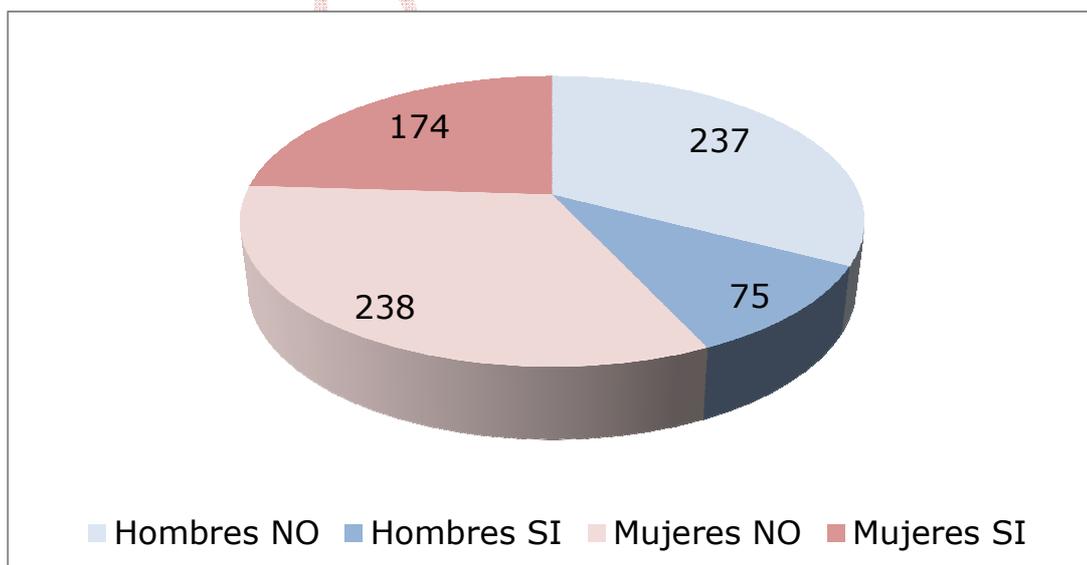
724 personas se ubicaron en la Demanda Latente, 412 mujeres y 312 hombres, ya que no practicaban pero deseaban hacerlo. A estas personas les fue aplicado un cuestionario específico de barreras que incluía ítems específicos sobre empleo



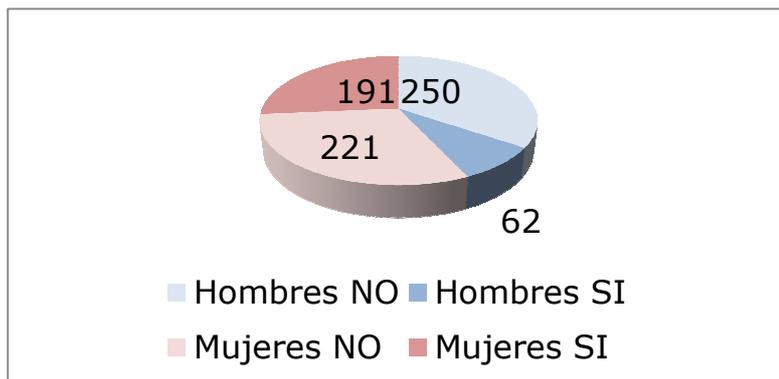
y cuidado de hijos, valorados con una escala Lickert de 0 a 3 (0 nada, 1 algo, 2 bastante y 3 mucho). 283 personas señalaron con puntuaciones 2 y 3 como barrera su empleo, 165 mujeres y 118 hombres, 249 personas señalaron como barrera el cuidado de sus hijos, 174 mujeres y 75 hombres y 253 personas señalaron como barrera el cuidado de su hogar, 191 mujeres y 62 hombres.



**Figura 1. Distribución de la muestra:  
Demanda Latente según género y barrera empleo**



**Figura 2. Distribución de la muestra:  
Demanda Latente según género y barrera cuidado de hijos**



**Figura 3. Distribución de la muestra:  
Demanda Latente según género y barrera cuidado hogar**

### ***Diseño y procedimiento***

La metodología cuantitativa descriptiva consistió en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres entre 30 y 64 años en España (47.265.321 personas adultas, 23.966.965 mujeres y 23.298.356 hombres, según el INE, Padrón Municipal 2012). Dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95.5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de  $p$  igual a  $q$ , el margen de error de muestreo fue de  $\pm 1.7\%$  para la muestra general. El tipo de muestreo fue probabilístico, de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas adultas. La afijación de la muestra fue proporcional a la distribución de las personas adultas según tamaño demográfico de los municipios y según género. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre a diciembre de 2012, enero y febrero 2013 y de octubre a diciembre de 2013. En él, las y los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual de la persona adulta.

### ***Instrumento***

El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, fue elaborado a partir del "Cuestionario de actividad física y deporte en mujeres:



*hábitos demandas y barreras*” (Martínez del Castillo et al., 2005) elaborado para medir las demandas y barreras de actividad física de las mujeres adultas y otras variables relacionadas y, en segundo lugar, el “*Cuestionario estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores*” (Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003) elaborado para medir las demandas y barreras de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas, y ya aplicado y validado en posteriores estudios. Este cuestionario incluía cuestionarios específicos de barreras e innovaciones y alternativas de conciliación.

A las personas de la Demanda Latente (que no practicaban pero deseaban hacerlo) les fue aplicado un cuestionario específico de barreras que incluía ítems vinculados al empleo, cuidado del hogar y cuidado de hijos e/o hijas, valorados con una escala Lickert de 0 a 3 (0 nada, 1 algo, 2 bastante y 3 mucho). A las personas que alcanzaron puntuaciones 2 y 3 en estos ítems les fueron aplicados cuestionarios específicos de alternativas de conciliación e innovaciones en la oferta de actividades físicas y deportivas relacionadas con estas barreras.

**Tabla 2. Cuestionario Barreras:  
ítems vinculados a empleo, cuidado de hogar e hijos**

		Nada	Algo	Bastant	Mucho
5	Mi empleo actual me lo impide	0	1	2	3
9	Tengo que cuidar a mis hijos/as	0	1	2	3
10	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	1	2	3

**Tabla 3. Cuestionario de alternativas de conciliación  
vinculadas a barrera tareas del hogar**

<b>SOLO A PERSONAS CON PUNTUACIONES 2/3 EN BARRERA 10</b>					
<b>Diga en qué medida (desde nada a mucho) está de acuerdo con las siguientes frases:</b>					
<b>¿Haría ejercicio o deporte si...?</b>					
		Nada	Algo	Bastant	Mucho
1	En las tareas del hogar tuviera una mayor implicación de su pareja	0	1	2	3
2	En las tareas del hogar tuviera una mayor implicación de su/s hijos/as	0	1	2	3



**Tabla 4. Cuestionario de Innovaciones y alternativas de conciliación vinculadas a barrera empleo**

**SOLO A PERSONAS CON PUNTUACIONES 2/3 EN BARRERA 5**  
**Diga en qué medida (desde nada a mucho) está de acuerdo con las siguientes frases:**  
**¿Haría ejercicio o deporte si en su centro de trabajo hubiera...?**

		Nada	Algo	Bastant	Mucho
1	Jornada continua	0	1	2	3
2	Flexibilidad de horarios laborales	0	1	2	3
3	Contrato a tiempo parcial	0	1	2	3
4	Posibilidad de trabajar en casa	0	1	2	3
5	Programas de ejercicio o deporte en el centro de trabajo	0	1	2	3
6	Convenios con instalaciones deportivas próximas a su centro de trabajo	0	1	2	3

**Tabla 5. Cuestionario de Innovaciones y alternativas de conciliación vinculadas a barrera cuidado de hijos**

**SOLO A PERSONAS CON PUNTUACIONES 2/3 EN BARRERA 9**  
**Diga en qué medida (desde nada a mucho) está de acuerdo con las siguientes frases:**  
**¿Haría ejercicio o deporte si...?**

		Nada	Algo	Bastant	Mucho
1	En la Instalación Deportiva ) hubiera una Guardería	0	1	2	3
2	En la Instalación Deportiva hubiera una Ludoteca	0	1	2	3
3	En la Instalación Deportiva hubiera una Biblioteca	0	1	2	3
4	En la Instalación Deportiva hubiera en el mismo horario actividades para usted y para sus hijos	0	1	2	3
5	En la Instalación Deportiva se ofertaran actividades físicas en las que participaran ambos	0	1	2	3

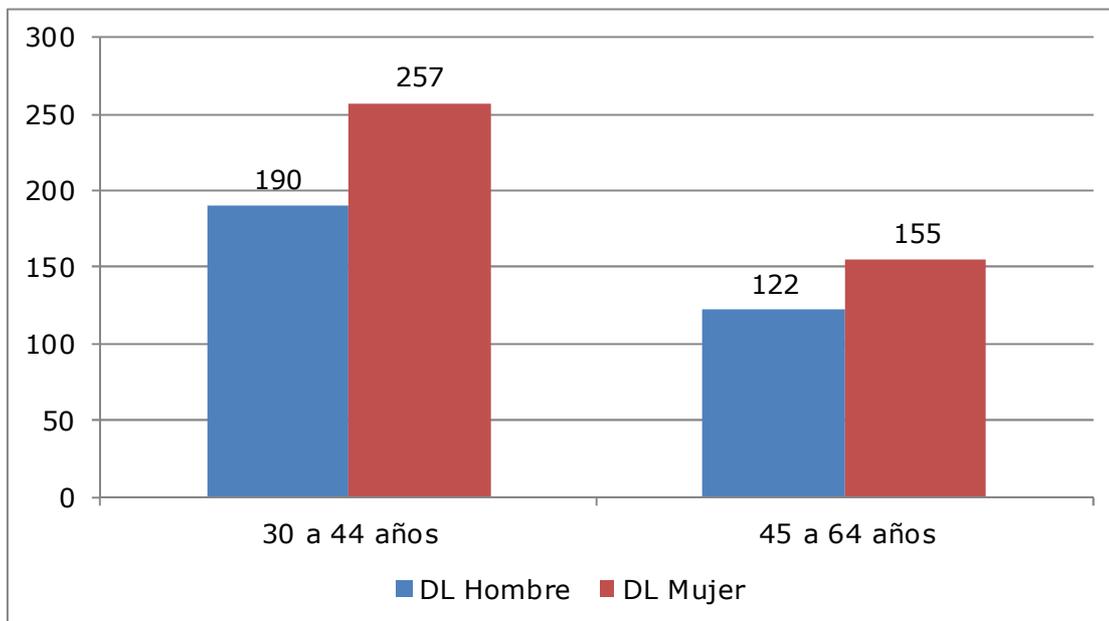
### **Análisis estadísticos**

Los datos fueron analizados con el SPSS v. 18. Para analizar la presencia de las distintas barreras consideradas en función de la edad y el tipo de ocupación se utilizaron MANOVAS de 2 factores intersujetos. Las comparaciones múltiples a posteriori se realizaron mediante la prueba de Bonferroni. El nivel de significación se fijó en 0,05.

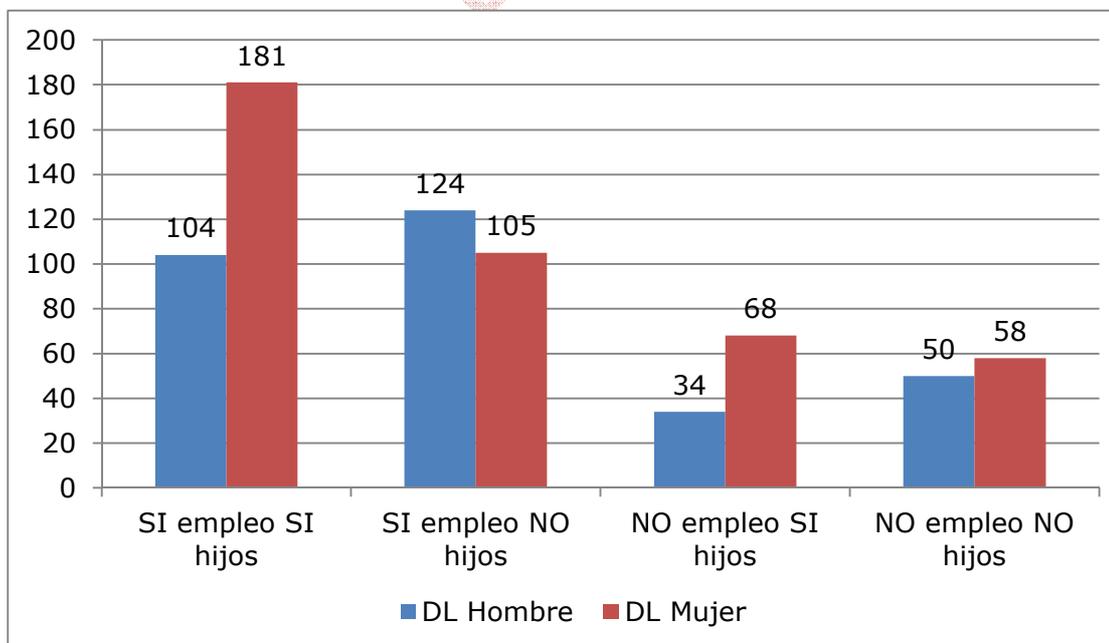


## RESULTADOS

### **Resultados distribución de las mujeres y hombres adultos de la Demanda Latente según grupo de edad, empleo e hijos**



**Figura 4. Demanda Latente según sexo y grupo de edad**



**Figura 5. Demanda Latente según sexo, empleo e hijos**



Los grupos más numerosos fueron:

- El grupo de mujeres entre 30 y 44 años
- El grupo de mujeres empleadas con hijos y/o hijas

### **Resultados innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con barrera empleo**

**Tabla 6. Estadísticos descriptivos acciones barrera empleo**

	Genero	Media	Desviación típica	N
Jornada Continua	Varón	1,41	1,164	118
	Mujer	1,21	1,214	165
	Total	1,29	1,195	283
Flexibilidad horarios laborales	Varón	1,53	1,160	118
	Mujer	1,29	1,189	165
	Total	1,39	1,181	283
Contrato a tiempo parcial	Varón	0,88	1,095	118
	Mujer	0,94	1,162	165
	Total	0,92	1,133	283
Trabajar en casa	Varón	1,03	1,205	118
	Mujer	1,02	1,207	165
	Total	1,02	1,204	283
Programas de actividad física en centro de trabajo	Varón	1,46	1,252	118
	Mujer	1,55	1,247	165
	Total	1,51	1,247	283
Programas de actividad física convenios con instalaciones próximas a trabajo	Varón	1,32	1,205	118
	Mujer	1,26	1,219	165
	Total	1,29	1,211	283

No hubo efecto multivariado del género ( $F_{6,276}=1.12$ ;  $p=.351$ ).

### **Resultados innovaciones y alternativas de conciliación relacionadas con barrera cuidado de hijos**

Hubo efecto multivariado del género ( $F_{8,240}=2.08$ ;  $p=.038$ ). Los contrastes univariados solo mostraron efecto significativo del género para la innovación en la oferta deportiva "En la Instalación Deportiva hubiera en el mismo horario actividades para usted y para sus hijos" siendo esta innovación una mejor solución para las mujeres que para los hombres ( $F_{1,247}=4.09$ ;  $p=.044$ )



**Tabla 7. Estadísticos descriptivos acciones barrera cuidado de hijos**

	Genero		Media	Desviación típica	N
	Varón	Mujer			
Guardería en Instalación Deportiva	Varón		1,09	1,199	75
	Mujer		1,30	1,236	174
	Total		1,24	1,226	249
Ludoteca en Instalación Deportiva	Varón		1,05	1,161	75
	Mujer		1,25	1,270	174
	Total		1,19	1,239	249
Biblioteca en Instalación Deportiva	Varón		,81	1,062	75
	Mujer		1,03	1,216	174
	Total		,97	1,174	249
Actividades para adultos y niños en mismo horario e Instalación Deportiva	Varón		1,41	1,152	75
	Mujer		1,75	1,241	174
	Total		1,65	1,222	249
Actividades conjuntas para adultos y niños	Varón		1,53	1,143	75
	Mujer		1,76	1,289	174
	Total		1,69	1,249	249
Guardería por horas en el barrio	Varón		,79	1,017	75
	Mujer		,64	1,025	174
	Total		,69	1,023	249
Ludoteca en el barrio	Varón		,81	1,036	75
	Mujer		,73	1,060	174
	Total		,76	1,051	249
Amigos/familiares se ocuparan de niños	Varón		1,05	1,114	75
	Mujer		,76	1,068	174
	Total		,85	1,088	249

**Resultados acciones relacionadas con barrera cuidado de hogar**

**Tabla 8. Estadísticos descriptivos acciones barrera cuidado hogar**

	Genero		Media	Desviación típica	N
	Varón	Mujer			
Mayor implicación Colaboración pareja	Varón		,37	,814	62
	Mujer		1,01	1,147	191
	Total		,85	1,108	253
Mayor implicación Colaboración hijos/as	Varón		,35	,812	62
	Mujer		,58	,948	191
	Total		,52	,920	253



Hubo efecto multivariado del género ( $F_{2,250}=8.24$ ;  $p<.001$ ). Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función del género para la alternativa de conciliación contar con una mayor implicación y colaboración de la pareja, siendo esta alternativa una mejor solución para las mujeres que para los hombres ( $F_{1,251}=16.54$ ;  $p<.001$ ).

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Los resultados evidencian que, en la Demanda Latente, los grupos más numerosos son las jóvenes mujeres adultas, entre 30 y 44 años, y las mujeres empleadas con hijos. Estos resultados están en consonancia con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2005), el estudio del Instituto de la Mujer (2006) y Moscoso et al. (2008), en la población española, y los meta-análisis de estudios internacionales de Seefeldt, Malina y Clark (2002) y Prince et al. (2014).

En relación a las acciones vinculadas al empleo como barrera para la práctica, los análisis estadísticos no evidenciaron diferencias de género, lo que sugiere que las diferentes innovaciones y alternativas de conciliación propuestas parecen ser tan adecuadas para mujeres como para hombres.

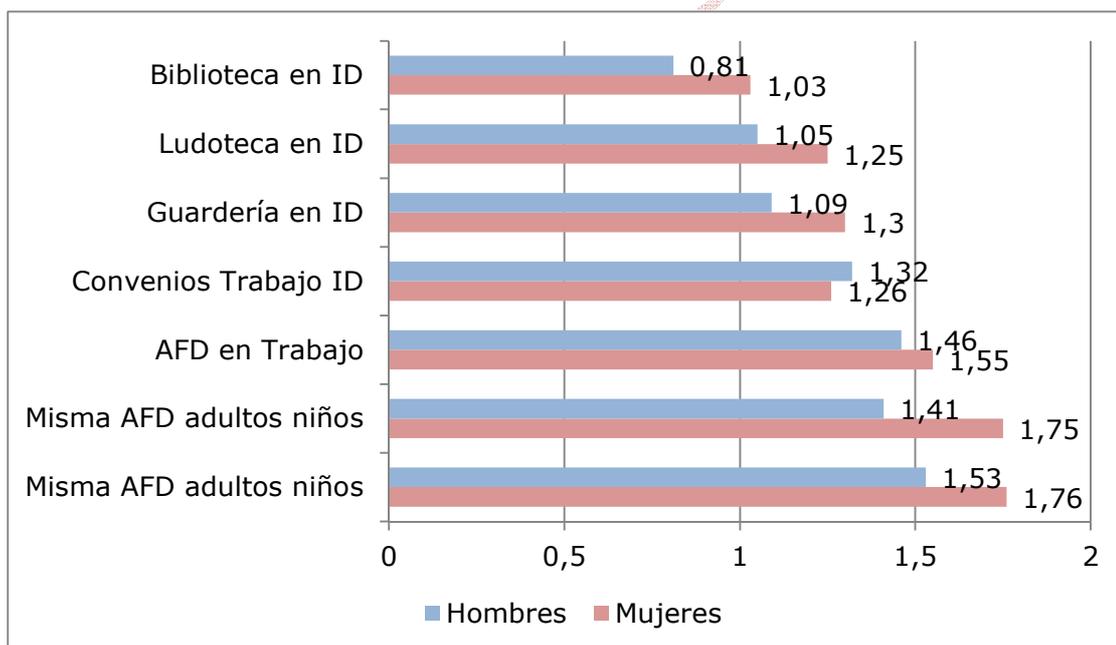
Sobre las acciones vinculadas al cuidado de los hijos y/o hijas como barrera para la práctica, los análisis estadísticos solo evidenciaron diferencias de género en la innovación vinculada a la oferta en el mismo espacio y horario de diferentes actividades para personas adultas y sus hijos, siendo esta innovación más importante para las mujeres. Estos resultados corroboran el acierto de esta recomendación incluida en el documento *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva municipal* (CSD-FEMP, 2011) y refrendan la hipótesis de Caperchoine, Mummery y Joiner (2009), Hanlon, Morris y Nabbs (2013) Seefeldt, Malina y Clark (2002) de que la coordinación de la oferta de actividades para mujeres adultas y sus hijos y/o hijas en el mismo horario e instalación podría disminuir las barreras para la práctica de las madres adultas.

En cuanto a la alternativa de conciliación dirigida a disminuir las barreras relacionadas con el cuidado del hogar, la mayor implicación de la pareja (1.01 mujeres, 0.37 hombres) fue la alternativa más mencionada y resultó ser más importante para las mujeres. Estos resultados parecen reflejar el desigual reparto de estas ocupaciones entre mujeres y hombres en



España y sugieren que la corresponsabilidad en estas tareas, atribuidas tradicionalmente a las mujeres, colaboraría a disminuir las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas españolas. Las puntuaciones medias obtenidas en las mujeres son similares a las obtenidas por Martínez del Castillo et al. (2005) en mujeres adultas madrileñas.

Las puntuaciones medias obtenidas en las diferentes innovaciones en la oferta deportiva indican que las más demandadas por ambos sexos fueron la oferta coordinada de programas de actividad física o deportiva para niños y niñas y sus padres y madres, junto a la oferta de programas en el trabajo. Como ya ha sido mencionado con anterioridad, los análisis estadísticos solo evidenciaron diferencias de género en una de ellas, la oferta de diferentes actividades en el mismo horario e instalación para madres y sus hijos, siendo esta una innovación en la oferta deportiva más importante para las mujeres.



**Figura 5. Innovaciones en la oferta deportiva demandadas por mujeres y hombres de la Demanda Latente**

La innovación más demandada por ambos sexos fue actividad conjunta para padres o madres y sus hijos y/o hijas. Las mujeres a continuación señalaron actividades para ellas y sus hijos en el mismo horario e instalación, actividad física en el trabajo, guardería en instalación deportiva, convenidos entre centro de trabajo y organizaciones deportivas próximas al centro



de trabajo, ludoteca y biblioteca en la instalación deportiva. Estos resultados son similares a los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2008). Los hombres, en cambio, mencionaron en segundo lugar programas de actividad física en el trabajo, seguida de oferta de actividades en la misma instalación y horario para ellos y sus hijos, convenios trabajo y organizaciones deportivas próximas, guardería, ludoteca o biblioteca en la Instalación Deportiva.

Los resultados obtenidos están en concordancia con las recomendaciones sugeridas en diversos estudios: ampliar y adaptar la oferta de actividades a los intereses y condiciones de vida de las mujeres (Abbasi, 2014; Caperchoine, Mummery y Joiner, 2009; Cerin et al., 2010; Hanlon, Morris y Nabbs, 2013; Kowal y Fortier, 2007; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Talleu, 2011), coordinar la oferta de actividades para madres e hijos e incorporar programas de cuidado de hijos e hijas paralelos (Caperchoine, Mummery y Joiner, 2009; Fasting et al., 2014; Hanlon, Morris y Nabbs, 2013; Seefeldt, Malina y Clark, 2002) o la oferta de programas de actividad física en el trabajo (Abbasi, 2014; Seefeldt, Malina y Clark, 2002; Prince et al., 2014) ya que estas innovaciones en la oferta deportiva podrían reducir las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las personas adultas, especialmente las de las jóvenes madres adultas empleadas.

En relación a la oferta de programas de actividad física en el ámbito laboral Martínez del Castillo et al. (2005, 136) señalan que *"...la oferta de programas de actividad física en el propio centro de trabajo es una alternativa que ya está siendo puesta en práctica en diferentes ciudades desarrolladas del mundo, como Madrid, por empresas innovadoras en sus estilos de dirección y en sus políticas de recursos humanos. Empresas que suele coincidir que son líderes u ocupan buenas posiciones en sus respectivos mercados. Empresas que aplican los resultados de las investigaciones que han revelado la importancia de la satisfacción de sus clientes internos y de las pausas activas en las jornadas laborales como un medio de articular simultáneamente satisfacción, salud e incremento de la productividad de sus recursos humanos"*. Esta es una fórmula de organización directa que está principalmente al alcance de las grandes empresas pero existen otras relacionadas con la gestión indirecta, quizás más adecuadas para empresas de menor tamaño o que no dispongan de instalaciones como *"...acuerdos con los centros deportivos de la zona donde estén implantadas o subcontratando la presencia de técnicos/as pertenecientes a*



*empresas de servicios de actividad física en los centros de trabajo” (Martínez del Castillo et al., 2005,137).*

Martínez del Castillo et al. (2005) también indican que las innovaciones dirigidas a coordinar la oferta de la infancia y las personas adultas presentan un elevado éxito de conciliación allí donde se han aplicado, propiciando una la mayor asistencia de mujeres, como la Ludoteca del Polideportivo Municipal de Alcobendas en Madrid, entre otros.

Para finalizar cabe destacar que la innovación más demandada por mujeres y hombres de la Demanda Latente fue la oferta de programas y actividades conjuntas para personas adultas y sus hijos y/o hijas, no presentando diferencias de género, es decir, siendo tan importante para hombres como para mujeres. Desde el enfoque de la igualdad de género esta innovación señala el valioso potencial del deporte para mejorar la igualdad en la sociedad: en los hombres potenciaría el rol de cuidado de menores, rol tradicionalmente atribuido a las mujeres, y en las mujeres facilitaría que hicieran de su cuidado personal, algo tan importante como el cuidado de sus hijos e hijas. McGannon y Schinke (2013) explican que la ética del cuidado parece seguir teniendo un peso importante en las barreras para la práctica de las madres adultas y es un aspecto clave a considerar por aquellos agentes que tratan de facilitar el acceso a la práctica deportiva de las madres adultas. Los resultados sugieren que las mujeres y hombres adultos españoles están receptivos y preparados, ya que esta fue la innovación más demandada por ambos sexos. Es ahora tarea de las organizaciones deportivas españolas dar respuesta a esta demanda social, ofertando y preparando a profesionales cualificados para ofertar, diseñar y dirigir este innovador servicio. Esta innovación ya ha sido incorporada con éxito por diversas organizaciones deportivas, como la Diputación Foral de Bizkaia (*Campaña Haz deporte en familia y consigue una relación en plena forma*), la Federación Española de Triatlón (*Jornadas Triatlón en Familia*), el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Segovia (*Carrera de la familia*) o la empresa Altamarca de gestión indirecta del polideportivo municipal Dehesa Boyal en San Sebastián de los Reyes, Madrid (Martín, 2014), incrementando las personas practicantes de diversos grupos de edad. Con estas acciones estas organizaciones españolas están impulsando la práctica en las generaciones presentes y futuras -ya que la práctica deportiva de padres y madres es actualmente la principal variable predictora de la práctica deportiva (García Ferrando y Llopis, 2011)-,



contribuyendo a mejorar la igualdad en el deporte y a mejorar la igualdad en la sociedad a través del deporte. Este último es uno de los nuevos retos del deporte en el Siglo XXI según el Grupo de Expertos y Expertas "Gender Equality in Sport" de la Comisión Europea, recogido en el documento *Gender Equality in Sport: Proposal for Strategic Actions 2014-2020* (EC, 2014).

#### **Nota**

La investigación aquí presentada ha formado parte del Proyecto de I+D+I DEP2010-19801 *Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, actual Ministerio de Economía y Competitividad, y dirigida por el *Grupo de Investigación psico-social y técnicas aplicadas a la Actividad física y el Deporte* de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- Abbasi, I.N. (2014). Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature. *Quest*, 66(4), 448-467
- Amin, T.T.; Suleman, W.; Ali, A.; Gamal, A. y Al Wehedy, A. (2011). Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 775 -784
- Bautista, L.; Reininger, B.; Gay, J.L.; Barroso, C.S. y McCormick, J.B. (2011). Perceived Barriers to Exercise in Hispanic Adults by Level of Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(7), 916-925
- Caperchione, C., Mummery, W. y Joyner, K. (2009). Addressing the Challenges, Barriers, and Enablers to Physical Activity Participation in Priority Women's Groups. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(5), 589-596
- Caperchione, C.M.; Chau, S.; Walker, G.J.; Mummery, W.K. y Jennings, C. (2014). Gender Associated Perceptions of Barriers and Motivators to Physical Activity Participation in South Asian Punjabis Living in Western Canada. *Journal of Physical Activity & Health* (en prensa)
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T. y Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an



ecological perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 451-459

Cleland, V.; Ball, K.; Hume, C.; Timperio, A.; King, A. y Crawford, D. (2010). Individual, social and environmental correlates of physical activity among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. *Social Science & Medicine*, 70, 2011-2018

CSD-FEMP (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva municipal*. Madrid: Consejo Superior de Deportes – Federación Española de Municipios y Provincias

De Bourdeaudhuij, I. y Sallis, J. (2002). Relative Contribution of Psychosocial Variables to the Explanation of Physical Activity in Three Population-Based Adult Samples. *Preventive Medicine*, 34, 279–288

Dombrowski, J.J. (2011). Barriers to Physical Activity Among Working Mothers. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 59(4), 161-167

EC (2014). *Gender Equality in Sport: Proposal for Strategic Actions 2014-2020*. Bruselas: European Commission Group of Experts Gender Equality in Sport

EC (2014). *Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity*. Bruselas: European Commission

Fasting, K., Sand, T.S., Pike, E., y Matthews, J. (2014). *From Brighton to Helsinki. Women and Sport Progress Report 1994-2014*. Valo: International Working Group Women and Sport-Finish Sport Confederation

García-Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes

Graupera, J.L.; Martínez del Castillo, J. y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222



- Guinn, B. y Vincent, V. (2008). Leisure-time physical activity barriers among border mexican american women. *American Journal of Health Studies*, 23(1), 9-16
- Gonzales, A. y Keller, C. (2004). Mi familia viene primero (My family comes first): Physical Activity Issues in Older Mexican American Women. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 4 (5) 1-21
- Hanlon, C.; Morris, T. y Nabbs, S. (2013). Program providers' perspective: Recruitment and retention strategies for women in physical activity programs. *Sport Management Review*, 17, 133-144
- Hendry, P.; Solmon, M.; Choate, L.H.; Autrey, P. y Landry, J.B. (2010). Midlife women's Negotiations of barriers to and facilitators of physical activity: Implications for counselors. *Adultspan Journal*, 9(1), 50-64
- Hoebeke, R. (2006). Low-income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied Nursing Research*, 21, 60-65
- INE (2012). INEbase. *Padrón Municipal. Explotación a 1 de enero de 2012*. Tomado mayo/5/2012 de <http://www.ine.es>
- INE (2014). Demografía y población. En web: <http://www.ine.es>. Consultado el 25/09/2014
- IM (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España 1990-2005*. Madrid: Instituto de la Mujer
- Jewson, E., Spittle, M. y Casey, M. (2008). A preliminary analysis of barriers, intentions, and attitudes towards moderate physical activity in women who are overweight. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 11(6), 558-561
- Kowal, J. y M.S. Fortier (2007). Physical activity behavior change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental characteristics. *Journal Behaviour Medicine*, 30(3), 233-242
- Laparra, M. y Pérez-Eransas, B. (Coord.), Lasheras, R.; Carbonero, M.A.; Guinea-Martín, D.; Zugasti, N.; Ayala, L.; Martínez, L.; Sarasa, S.; García, A.; Guillén, A.M.; Pavolini, E.; Luque, D.; Anaut, S. (2012). Crisis y fractura social en



Europa. Causas y efectos en España. Colección Estudios Sociales nº 35. Barcelona: Fundación La Caixa

- Louw, A.J.; Van Biljon, A. y Mugandani, S.C. (2012). Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18,4(1), 759-768
- Martín, M. (Dir.); Martínez del Castillo, J.; Fasting, K.; Barriopedro, M.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rivero, A.; López de Subijana, C.; Moscoso, D.; Vargas, L.; Pedrajas, N.; Ferro, S.; Dorado, G.; Vives, E. (2014). *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas*. Madrid: Grupo de investigación psico-social y técnicas aplicadas a la actividad física y el deporte, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) - Universidad Politécnica de Madrid
- Martín, M. (2014). Principales resultados del Proyecto I+D+i "Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España. *Actas-Memoria XX Simposio Internacional del Deporte, el Ejercicio y la Salud*. San José: EDUFI Universidad de Costa Rica
- Martínez del Castillo, J.; Navarro, C.; Fraile, A.; Puig, N.; Jiménez, J. y de Miguel, C. (1992). *Deporte, sociedad y empleo. Proyección del mercado deportivo laboral en la España de los noventa. En los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia - Consejo Superior de Deportes
- Martínez del Castillo, J. (Dir.); Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J. E.; Alfaro, E.; Hernández, M.; Ríos, D.A. (2005). *La actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid*. Madrid: Dirección General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid
- Martínez del Castillo, J.; Martín, M.; Del Hierro, D.; Jiménez-Beatty, J.E. y González, M.D. (2008). *Barreras a la Actividad Física en las Mujeres Adultas y Alternativas de Conciliación. Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 9, 12-24



- McArthur, D.; Dumas, A.; Woodend, K.; Beach, S. y Stacey, D. (2014). Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice. *BMC Womens Health*, 14, 49
- McGannon, K.R. y Schinke, R.J. (2013). "My first choice is to work out at work; then i don't feel bad about my kids": A discursive psychological analysis of motherhood and physical activity Participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 179-188
- Moscoso, D. y Moyano E. (Coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa
- Parra-Medina, D. y Hilfinger Messias, D.K. (2011). Promotion of Physical Activity Among Mexican-Origin Women in Texas and South Carolina: An Examination of Social, Cultural, Economic, and Environmental Factors. *Quest* 63(1), 100-117
- Prince, S.A.; Reed, J.L.; Nerenberg, K.A.; Kristjansson, E.A.; Hiremath, S.; Adamo, K.B.; Tulloch, H.E.; Mullen, K.A.; Fodor, J.G.; Wright, E. y Reid, R.D. (2014). Intrapersonal, social and physical environmental determinants of moderate-to-vigorous physical activity in working-age women: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 3, 132
- Seefeldt, V.; Malina, R.M. y Clark, M. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143-168
- Seguin, R.; Connor, L.; Nelson, M.; LaCroix, A. y Eldridge, G.J. (2014). Understanding barriers and facilitators to healthy eating and active living in rural communities. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2014, 146502
- Serrano, J.A.; Lera, A.; Dorado, C.; González, J.A. y Sanchís, J. (2013). Contribution of Individual and Environmental Factors to Physical Activity Level among Spanish Adults. *Plos One*, 7(6), 1-10



- Shibata, A.; Oka, K.; Harada, K.; Nakamura, Y. y Muraoka, I. (2009). Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:60
- Sit, C., Kerr, J. y Wong, I. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(3), 266-283
- Sørensen, M. y Gill, D. (2008). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651-663
- Storey, K. (2009). *Women, Girls, Sport and Physical Activity. Barriers to sport and physical activity*. Yorkshire: Women's Sports Foundation Yorkshire. ( <http://www.wsf.org.uk/docs/>
- Talleu, C. (2011). *Gender Equality in Sports: Handbook on good practices. Access for Girls and Women to Sport Practices*. Bruselas: European Commission
- USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services