

Valores asociados al tiempo de las mujeres dedicado a las actividades físico-deportivas¹

Emakumeek kirol jarduera fisikoei eskaintzen dien denborarekin erlazionatutako balioak

Values associated with women's time for physical-sports activities

Nuria Codina y José Vicente Pestana

Universidad de Barcelona, Departamento de Psicología Social

PsicoSAO - Grupo de Investigación consolidado en Psicología Social, Ambiental y Organizacional (2009 SRG 210)

Resumen: Un incremento del número de personas que hacen deporte y, entre éstas, el ligero aumento de las mujeres que incorporan la práctica de deporte y actividad física, son algunos de los resultados que vienen destacando los estudios que analizan esta realidad (García Ferrando, 2006a). Esta tendencia se explica y se promueve argumentando los beneficios que tienen las actividades físico-deportivas; sin embargo, dichos beneficios no parecen corresponderse con el tímido incremento de los practicantes.

Tanto para explicar el incremento de los hombres y las mujeres que practican deportes y actividades físicas, como para reflexionar sobre la relativa influencia de las mismas, parece conveniente situar la práctica y sus motivos dentro del contexto sociocultural —un contexto que presenta la particularidad de haber cambiado en las últimas décadas, y de estar incorporando progresivamente ciertos valores de la postmodernidad.

En este sentido, en un estudio llevado a término con 636 mujeres de ocho Comunidades Autónomas (Asturias, Baleares, Cataluña, Comunidad Valenciana, Madrid, Navarra, La Rioja y País Vasco), a través de un cuestionario en línea, son significativas las respuestas obtenidas en relación con las razones que más les impulsaron a iniciarse en la práctica de actividades físico-deportivas y las relacionadas con aquéllo que valoran más positivamente de esta práctica. Concretamente, los resultados obtenidos aportan nuevos conocimientos al analizarse desde las teorías de los valores sociales de Inglehart (1991) y desde una teoría específica del tiempo libre —y próxima, en algunas cuestiones, con la de Inglehart: la teoría del autocondicionamiento (self-management; Codina, 1986, 2007; Munné, 1980; Munné y Codina, 2002).

Palabras clave: Valores, Actividades físico-deportivas, mujeres, ocio deportivo, tiempo libre.

¹ Este trabajo forma parte de una investigación financiada por la Universidad de Barcelona titulada «Promoción de la actividad física-deportiva para la preservación y mejora de la salud y bienestar de las mujeres. Un análisis de los condicionantes en su inicio, mantenimiento y abandono en la población de mujeres adolescentes y adultas» (PUB2009A. Dir.: N. Codina).

Laburpena: Gero eta pertsona gehiagok kirola egitea eta, pertsona horien artean, kirola eta kirol jarduera egiten duten emakumeen kopuruak gora egitea, dira errealitate hori azterzen duten azterlanetan azpimarratzen diren emaitzetako batzuk (García Ferrando, 2006a). Joera hori kirol jarduera fisikoek dituzten onurak argudiatuz azaltzen eta bultzatzen da; hala ere, badirudi hobekuntza horiek ez datozela bat kirola egiten duten pertsonen kopuruaren hazkunde txikiarekin.

Kirola eta jarduera fisikoak egiten dituzten gizonen eta emakumeen hazkundera azaltzeko zein horiek duten eragin erlatiboari buruzko gogoeta egiteko, badirudi komenigarria dela jarduera hori eta jarduera burutzeko zergatiak testuinguru soziokulturalean kokatzea. Testuinguru horrek badu berezitasun bat, azken hamarkadatan asko aldatu dela, eta, pixkanaka-pixkanaka, postmodernotasunaren zenbait balio sartzen ari dela.

Horrela, zortzi Autonomia Erkidegotako (Asturias, Balear Uharteak, Katalunia, Valentziako Erkidegoa, Madril, Nafarroa, Errioxa eta Euskadi) 636 emakumerekin, linean egindako galde-tegi baten bitartez burutu den azterlanean, oso esanguratsuak dira kirol jarduera fisikoak egiten hastera gehien bultzatu zituzten arrazoen inguruan eta jardunbide horretatik balorazio positiboena jasotzen duenaren inguruan jasotako erantzunak. Lortutako emaitzek ezagupen berriak ematen dituzte, Inglehart-en gizarte balioen teoriatik (1991) eta denbora librearen teoria berezi batetik, auto-kondizionamenduaren teoriatik (*self-management*; Codina, 1986, 2007; Munné, 1980; Munné eta Codina, 2002), aztertzean —teoria hori gertu dago, gai bztuetan, Inglehart-en teoriatik—.

Hitz gakoak: Balioak, kirol jarduera fisikoak, emakumeak, kirol aisialdia, denbora librea.

Abstract: The increasing numbers of sport practitioners, and among them, the women who practice sport and physical activities, are some of the main results in recent studies that analyze this reality (García Ferrando, 2006a). This tendency is explained, as well as promoted, by underlining the benefits of sport and physical activities; however, these many benefits appear as not corresponding to the scarce increase of practitioners.

In order to explain the increase of men and women that practice sport and physical activities, as well as to reflect about the influence of these activities, it seems convenient to place sport and physical activities practice —and the motives linked to it— in the cultural context, which has been changing in the last decades —taking into account some postmodern values.

Following the above mentioned, in a study with 636 women from eight Autonomous Communities (Asturias, Balearic Islands, Basque Country, Catalonia, La Rioja, Madrid, Navarra, and Region of Valencia), made through an on-line questionnaire, results show significance of associations among the reasons for starting the practice of sport and physical activities, and what is more positive valued in practicing them. Specifically, data obtained contributes with new knowledge close to Inglehart's social values theories, as well as with a theory of free time related to those of Inglehart's: the self-management theory (Codina, 1986, 2007; Munné, 1980; Munné & Codina, 2002).

Keywords: Values, sport and physical activity, women, sport leisure, free time.

Introducción

En la actualidad, la práctica deportiva de la población española se viene estudiando cada cinco años. Sin embargo, en España, la tradición investigadora en este terreno tiene una historia de poco más de treinta años, una antigüedad que comparte con las primeras acciones políticas orientadas a su promoción, como la de «deporte para todos» (García Ferrando, 2006b; Moscoso y Moyano, 2009).

El hecho de que los estudios sobre la práctica de actividades físico-deportivas de los españoles cuenten con una corta historia constituye un dato sugerente y trascendente, al reflexionar sobre la centralidad que, para las personas y la sociedad tenía este tipo de actividades y valorar los actuales niveles de práctica (sobre la diversidad de actividades que comprende esta práctica, v. Ramos, Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2009). En efecto, a pesar que el reconocimiento del deporte como objeto de investigación social —y como actividad no elitista, clasista o masculinizante— es relativamente reciente, la práctica deportiva se ha instaurado con cierta fuerza en los últimos años. En este sentido, si tenemos en cuenta que la práctica semanal y regular de actividades físico-deportivas es uno de los mejores indicadores de adherencia al ocio deportivo, los resultados obtenidos en el estudio dirigido por García Ferrando (2006a) muestran un cambio importante respecto a los porcentajes registrados en las encuestas de los años anteriores. En concreto, mientras que en 1975 se encontró que practicaban uno o más deportes el 22% de la población, en el 2005 la cantidad de practicantes ascendió al 40%. Dentro de este incremento

de practicantes, están las mujeres que incorporan el deporte y la actividad física entre sus actividades de ocio —frecuencia que presenta un incremento porcentual sostenido entre las nacidas a lo largo de las últimas décadas del siglo xx. Así, en la última encuesta nacional, el análisis de los practicantes de deportes y actividades físicas según sexo, muestra que el porcentaje de hombres que practican una o más de estas actividades es el 45%, y el de mujeres, el 30% (García Ferrando, 2006b).

Son muy numerosas las razones que se han propuesto para explicar y promover la dedicación de una parte del tiempo de ocio al deporte y a la actividad física. En términos generales, con respecto a la revalorización de las actividades físico-deportivas, hay acuerdo sobre lo decisivo que ha sido el mensaje que las promueven como un tipo de actividad que facilita una formación integral de la persona —a través del cuerpo y de manifestaciones motrices— y que tiene claros beneficios físicos y psíquicos (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente, y Cruz, 1996; Gutiérrez, 2000). A partir de estas consideraciones, parecería lógico esperar un aumento de la práctica de actividades físico-deportivas para gozar de sus beneficios. Pero los estudios sobre estos beneficios no son concluyentes y los índices de práctica de deporte y actividad física en España continúan estando por debajo de la media de Europa (American College of Sports Medicine, 2005; Castillo, Tomás, García-Merita y Balaguer, 2003; Moscoso y Moyano, 2009; Sallis y Owen, 1999). En esta aparente incoherencia, un dato que, con frecuencia, no contemplan las investigaciones sobre los beneficios del deporte y de la actividad física es el relativo a las razones por las

que la persona se ha iniciado en la práctica de actividades físico-deportivas y los motivos por los que continúa con dicha práctica; unos motivos que, si bien son personales, han de evaluarse dentro de su contexto social y cultural.

Para comprender los motivos iniciales y las actitudes hacia la actividad físico-deportiva se pueden considerar diversos aspectos. En los últimos años, se ha generado un importante volumen de trabajos que abordan, específicamente, el interés por el deporte y la actividad física —y una parte de ellos se centran en el caso de las mujeres españolas. Aunque con las variables apuntadas se acota el campo de explicación, en estas investigaciones argumentan como elementos facilitadores de la práctica físico-deportiva femenina, aspectos que van desde la diversidad de actividades adaptadas al sexo femenino hasta los estereotipos de la masculinización del deporte o la masculinización de las mujeres (Moscoso y Moyano, 2009; Rodríguez-Teijeiro, Martínez Patiño y Mateos, 2005; Torre, 2002). No obstante, como señalan algunos observadores, el deporte moderno puede entenderse más cabalmente si se enmarca en el contexto social y cultural en el que se desarrolla (Durán, 1997). En este sentido, el número de estudios publicados es más limitado, pero igualmente plural y diverso, por lo que, en este trabajo nos limitamos a apuntar la postura de un referente en el ámbito de las ciencias sociales del deporte español: nos referimos a Puig (1997), quien explica que el deporte en España no es ajeno al proceso de individuación del género, que básicamente lleva a hacerse como uno —o una— quiere, y cada cual —hombre o mujer—, se construye a sí mismo/a sin responder a estereotipos sociales.

En el proceso de «deportivización» de la sociedad española, al igual que en los cambios en el consumo cultural del tiempo libre, han influido enormemente las transformaciones organizativas, económicas y culturales del Estado de las últimas décadas (García Ferrando, 2006b; Moscoso y Moyano, 2009; Munné y Codina, 1992). Una de las hipótesis centrales sobre la que se trabaja el cambio social y el cambio de valores es la siguiente: cuando una nación avanza económicamente, los valores de su población se orientan hacia la individualización; una individualización que se da como un proceso de autonomía creciente para desarrollar los propios valores y normas, que serán diferentes de los sistemas de valores tradicionales e institucionalizados y, por contra, cercanos a la autoexpresión y la felicidad personal (Ester, Halman y De Moor, 1993).

A partir de este marco de referencia de los valores postmodernos, se han pronunciado diversos enfoques teóricos para interpretar y explicar los valores sociales y la práctica físico-deportiva; por nuestra parte, aquí consideramos el desarrollado por Inglehart (1991). Su planteamiento sustenta que existe un cambio de valores materiales a valores posmateriales, comporta un alejamiento de la autoridad burocrática, y una apuesta por la calidad de vida, la autonomía individual, la diversidad cultural, la autoexpresión, la individualización, el reconocimiento de lo estético y una nueva mirada hacia el pasado (Inglehart, *Ibidem*).

Este análisis, que desde una perspectiva sociológica nos ofrece Inglehart, en algunos aspectos, se sitúa cerca de los ejes fundamentales de la psicología del tiempo libre planteada por Munné (1980). Como repre-

sentamos en la Figura 1 (Codina, 1986, 1990), esta teoría sostiene que nuestras actividades se sitúan en un *continuum* entre dos condicionamientos, el auto y el heterocondicionamiento. El autocondicionamiento refiere el hacer algo porque uno quiere, sin obligación ni necesidad, por libertad. En cambio, el heterocondicionamiento se corresponde con hacer algo por obligación o necesidad (Codina, 1986, 2004; Munné, 1980; Munné y Codina, 1996). El proceso —que es dinámico— entre estos condicionamientos, tiene como elemento clave el que recientemente hemos denominado *self-management*, pues es la propia persona quien puede actuar de alguna manera sobre los condicionamientos. Este proceso de autocondicionamiento es muy próximo la consecución de la autonomía, autoexpresión o individualización que apunta Inglehart.

Con base en estas ideas, en las siguientes páginas se describen las razones que impulsan a las mujeres a iniciarse en la práctica de actividades físico-deportivas y aquéllas relacionadas con lo valorado más positivamente de esta práctica. Como veremos, unas

y otras razones ilustran las propuestas sobre valores de la Postmodernidad y el *self-management*.

1. Estudio empírico

Participantes

Las mujeres que forman parte de esta investigación fueron seleccionadas mediante un muestreo por cuotas según edad y Comunidad Autónoma donde se reside. Las fuentes utilizadas para esta selección fueron, respectivamente, el padrón de habitantes de España a 01/01/2009 (INE, 2010) y los datos sobre las regiones cuya práctica de actividades físico-deportivas supera la media de España (cf. García Ferrando, 2005).

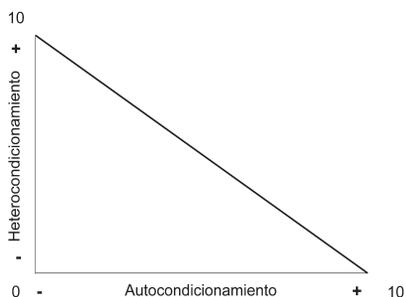
Para poder participar, se estableció como condición que las encuestadas practicasen actividades físico-deportivas al menos una vez por semana. Integraron la muestra 636 mujeres de 8 Comunidades Autónomas, distribuidas como sigue: Asturias ($n = 26$; 4,1%), Baleares ($n = 28$; 4,4%), Cataluña ($n = 183$; 28,8%), Comunidad Valenciana ($n = 123$; 19,3%), Madrid ($n = 165$; 25,9%), Navarra ($n = 15$; 2,4%), La Rioja ($n = 43$; 6,8%) y País Vasco ($n = 53$; 8,3%). Por lo que se refiere a la edad, se consideraron tres grupos: 15-29 ($n = 166$; 26,1%), 30-49 ($n = 311$; 48,9%) y 50-64 años ($n = 159$; 25,0%); los valores de esta variable, en el conjunto de la muestra, señalan una $M = 38,36$ años, con una $DT = 11,51$.

Método

La información obtenida se recogió mediante una encuesta en línea realiza-

Figura 1

Procesos de auto y heterocondicionamiento
(Codina, 1986, 1990)



da entre el 20 de enero y el 4 de febrero de 2010². El instrumento utilizado constaba de cuatro partes: un presupuesto de tiempo (PT; Codina, 2004, 2008; Codina y Pestana, 2008 —con base en Neulinger, 1981 y 1986), relativo al día anterior a la cumplimentación de la encuesta; una versión *ad hoc* del *Twenty-Statements Test* (Kuhn y McPartland, 1954/1967; cf. Codina, 1998), cuyas respuestas se vinculaban a las respuestas del PT; un cuestionario sobre aspectos motivadores en la práctica de deporte y actividad física, revisión del instrumento utilizado anteriormente por Codina, Rosich y Pestana (2004, 2005, 2007 y 2008); y unas cuestiones sobre hábitos físico-deportivos, basados en el Inventario de Conductas de Salud (ICS; Wold, Aarö y Smith, 1994 —en versión de Balaguer, 2000).

De los datos que aportan los instrumentos utilizados, en este trabajo analizamos del cuestionario sobre aspectos motivadores de la práctica físico-deportiva, los resultados relativos a las razones por las que las mujeres se han iniciado en la práctica del deporte y la actividad física y los motivos por los que continúan realizando actividades físico-deportivas. Este análisis de datos —que va desde la descripción hasta la factorialización—, nos permite valorar posteriormente los resultados desde la perspectiva de la teoría de los valores postmodernos y la del *self-management*.

² Los autores agradecen el apoyo técnico recibido de Ana Torres y Oriol Llauradó —de Netquest— en los procesos de programación informática de los instrumentos y de recogida de información.

2. Resultados

¿Qué motivó el inicio de la práctica del deporte y la actividad física?

Las razones que han llevado con más frecuencia al inicio de la práctica físico-deportiva —Tabla 1— son las creencias sobre los beneficios del deporte y la actividad física en la salud ($M = 3,18$; $DT = 0,90$) y el propio deseo de practicar actividades físico-deportivas ($M = 2,97$; $DT = 1,07$). A estas razones siguen —con una diferencia aproximada de un punto— las amistades ($M = 2,07$; $DT = 1,01$) y la familia ($M = 2,03$; $DT = 1,04$); tras éstas están la recomendación del profesional de la medicina ($M = 1,78$; $DT = 1,00$), la escuela ($M = 1,67$; $DT = 0,97$) y, en último lugar, la del/la psicólogo/a ($M = 1,28$; $DT = 0,71$). Dicho de otro modo, predomina en las participantes encuestadas la percepción de que el inicio en la práctica físico-deportiva ha venido dado, fundamentalmente, por convicciones personales sobre dicha práctica; en menor grado, por influencia de amistades y familia; escasamente, por el/la médico o la escuela; y, prácticamente en nada por recomendaciones de psicólogos/as.

La representación gráfica de las intercorrelaciones significativas entre las citadas influencias (coeficiente r de Pearson para una $p < ,001$; v. Figura 1), permite advertir dos cuestiones: el número de correlaciones obtenido por cada una, así como las magnitudes de los coeficientes. Sobre la primera cuestión, vemos que la familia y el/la médico/a presentan, en cada caso, cinco correlaciones significativas con el resto de variables; amistades, escuela y psicólogo/a correlacionan con otras cuatro influencias; y, por lo que se re-

Tabla 1
Medias y desviaciones típicas para las principales influencias en el inicio de la práctica físico-deportiva

Influencias	M	DT
1. Médico/a	1,78	1,00
2. Psicólogo/a	1,28	0,71
3. Familia	2,03	1,04
4. Amistades	2,07	1,01
5. Escuela	1,67	0,97
6. Creencias propias sobre beneficios del deporte y la actividad física en la salud	3,18	0,90
7. Nada en concreto: ganas, apetecía	2,97	1,07

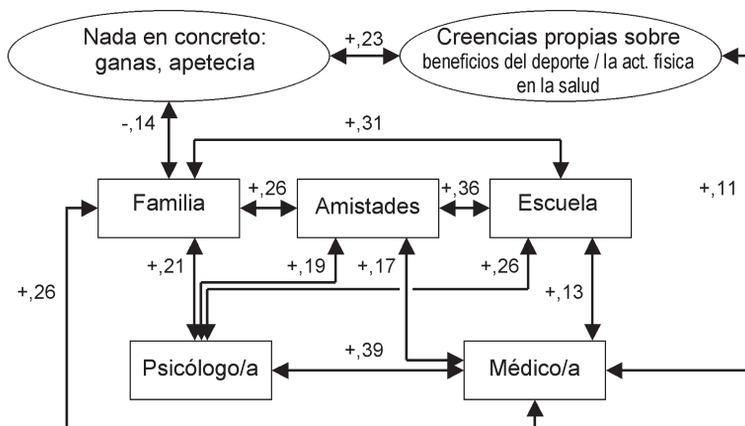
Nota: N = 636. Las medias de las Influencias describen las siguientes opciones de respuesta: 1 = nada, 2 = poco, 3 = bastante y 4 = mucho.

fiere a las creencias sobre los beneficios del deporte en la salud y las ganas de practicarlo, cada motivo tiene dos correlaciones significativas. Por lo que se refiere a los valores de los coeficientes —y en orden decreciente—, éstos son mayores entre el/la médico/a y el/la psicólogo/a ($r = ,39$), y entre la escuela con las amistades ($r = ,36$) y la familia ($r = ,31$). Correlaciones menos inten-

sas se observan entre la familia con el/la médico/a ($r = ,26$), las amistades ($r = ,26$) y el/la psicólogo/a ($r = ,21$) —y entre éste/a y la escuela ($r = ,26$); otro valor a destacar es la correlación entre las creencias sobre los beneficios del deporte y la actividad física en la salud y las ganas de practicarlos ($r = ,23$). Finalmente, de los coeficientes más bajos —aunque significativos—, destacar la correlación negati-

Figura 2

Intercorrelaciones para las principales influencias en el inicio de la práctica físico-deportiva



va entre las ganas de practicar deporte / actividad física y la influencia de la familia en dicha práctica ($r = -.14$).

El número de correlaciones significativas —13 de un total de 21 posibles—, entre las principales razones que han llevado al inicio de la práctica físico-deportiva de las mujeres encuestadas, sugirió la realización de un análisis factorial entre estas 7 variables (v. Tabla 2). La idoneidad de este procedimiento fue respaldada por los valores obtenidos con el Test de Esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 456,23$; $p < .000$) y el Índice Kaiser-Meyer-Olkin (0,629).

Las razones que motivaron el inicio de la práctica físico-deportiva de las 636 participantes pueden sintetizarse en tres factores (que explican un 62,403% de la varianza): los/as profe-

sionales de la salud, un conjunto formado por la escuela, las amistades y la familia, y la propia decisión de practicar deporte y actividad física (esto es, las creencias sobre los beneficios en la salud de esta práctica, conjuntamente con las ganas de llevarlas a cabo). Considerados estos factores, en relación con lo descrito en párrafos anteriores, se advierte que: los/as profesionales de la salud (médicos/as, psicólogos/as) conforman una influencia clara pero escasa; los grupos como escuela, amistades y familia influyen de manera similar (aunque poco —y menos aún en el caso de la escuela); en relación con las mencionadas creencias sobre los beneficios del deporte / la actividad física y el deseo de practicarlos, ambas aparecen con un protagonismo emergente y bastante influencia.

Tabla 2

Varianza total explicada, cargas factoriales y comunalidades para el análisis de componentes principales con rotación Varimax de las principales influencias en el inicio de la práctica físico-deportiva (N = 636)

Componente	Total	% de la varianza			% acumulado
1	6,485	43,231			43,231
2	1,925	12,832			56,064
3	1,327	8,846			64,910

Influencias	Cargas por factor			Comunalidades
	1	2	3	
1. Médico/a	,827	,036	,031	,686
2. Psicólogo/a	,683	,236	,041	,523
5. Escuela	,102	,810	-,015	,668
4. Amistades	,127	,747	,122	,588
3. Familia	,464	,465	-,177	,463
7. Nada en concreto: ganas, apetecía	-,288	,214	,778	,733
6. Creencias propias sobre beneficios del deporte y la actividad física en la salud	,300	-,138	,773	,706

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales con rotación Varimax. Los valores en negrilla indican las cargas más altas para cada factor.

¿Qué genera satisfacción al practicar deporte y actividad física?

A la práctica de actividades físico-deportivas se vinculan un conjunto de razones o motivos que acompañan la realización de esta actividad. A este respecto, las participantes valoraron 15 razones (analizadas previamente en Codina, Rosich y Pestana, *Ibíd.*), cuyos resultados generales se observan en la Tabla 3.

Son motivos que producen bastante satisfacción al practicar deporte y actividad física, en orden decreciente: el encontrarse mejor de salud ($M = 3,58$; $DT = 0,58$), el mejorar la forma física ($M = 3,52$; $DT = 0,63$), el desconectar de ciertas tareas cotidianas ($M = 3,35$; $DT = 0,74$), el mejorar la apariencia física ($M = 3,32$; $DT = 0,76$), el divertirse ($M = 3,25$; $DT = 0,75$), y el encontrarse en un buen ambiente

($M = 3,00$; $DT = 0,87$). Menos satisfacción produce el hacer una actividad al aire libre ($M = 2,90$; $DT = 1,00$), el relacionarse con gente ($M = 2,76$; $DT = 0,96$), el conocerse más a una misma ($M = 2,72$; $DT = 1,01$), el hablar con ($M = 2,63$; $DT = 0,96$) y el conocer a gente ($M = 2,60$; $DT = 0,99$). Finalmente, aquello que genera menos satisfacción es encontrarse con el grupo de amigos ($M = 2,59$; $DT = 1,03$), hacer una actividad con toda la familia ($M = 2,33$; $DT = 1,07$), ocupar los fines de semana con amistades o familia ($M = 2,29$; $DT = 1,09$) y tener contacto con la naturaleza ($M = 2,07$; $DT = 1,03$). En otras palabras, las satisfacciones mencionadas se basan: principalmente, en mejorar la salud / la apariencia física, la diversión y la desconexión; en menor grado, hacer alguna actividad al aire libre, relacionarse con los otros y autoconocerse más; y poco,

Tabla 3

Medias y desviaciones típicas para las razones que pueden producir satisfacción en la práctica físico-deportiva

Razones	M	DT
Relacionarse con gente	2,73	0,96
Encontrarse en un buen ambiente	3,00	0,87
Mejorar la apariencia física	3,32	0,76
Mejorar la forma física	3,52	0,63
Conocer gente	2,60	0,99
Divertirse	3,25	0,75
Encontrarse mejor de salud	3,58	0,58
Hacer una actividad al aire libre	2,90	1,00
Hacer una actividad con toda la familia	2,33	1,07
Conocerse más a una misma	2,72	1,01
Encontrarse con el grupo de amigos	2,59	1,03
Tener contacto con la naturaleza	2,07	1,03
Desconectar de ciertas tareas cotidianas	3,35	0,74
Hablar con la gente	2,63	0,96
Ocupar los fines de semana con amistades o familia	2,29	1,09

Nota: N = 636. Las medias de las Razones describen las siguientes opciones de respuesta: 1 = nada, 2 = poco, 3 = bastante y 4 = mucho.

en cuestiones relacionadas con la familia / los amigos o el contacto con la naturaleza.

El número de correlaciones significativas obtenidas entre estas satisfacciones —v. Tabla 4— sugiere comentar los coeficientes cuyos valores son más elevados (a partir de 0,50) y, a continuación, sintetizar esta información mediante un análisis factorial —plausible dados los resultados del Test de Esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 5478,87$; $p < ,000$) y del Índice Kaiser-Meyer-Olkin (0,890).

De las correlaciones seleccionadas, se observa que relacionarse con gente es un motivo de satisfacción en la

práctica físico-deportiva que está directamente relacionado con conocer a ($r = ,81$) y hablar con la gente ($r = ,81$), además de encontrarse con el grupo de amigos ($r = ,69$), encontrarse en un buen ambiente ($r = ,61$) y divertirse ($r = ,52$). De estas razones, hablar con la gente se relaciona, asimismo, con conocer gente ($r = ,76$), encontrarse con el grupo de amigos ($r = ,69$), divertirse ($r = ,50$) y encontrarse en un buen ambiente ($r = ,56$; esta razón, además, está significativamente asociada con conocer gente — $r = ,55$ —, divertirse — $r = ,57$ — y también con encontrarse con el grupo de amigos — $r = ,55$). Además, destacan las asociaciones entre mejorar la forma física con mejo-

Tabla 4

Intercorrelaciones para las razones que pueden producir satisfacción en la práctica de deporte y actividad física

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Relacionarse con gente	1,00	.61*	.24*	.26*	.81*	.52*	.20*	.37*	.38*	.39*	.69*	.33*	.32*	.81*	.43*
2. Encontrarse en un buen ambiente		1,00	.32*	.31*	.55*	.57*	.29*	.48*	.40*	.43*	.55*	.45*	.35*	.56*	.42*
3. Mejorar la apariencia física			1,00	.59*	.21*	.26*	.43*	.22*	.12*	.24*	.18*	.17*	.29*	.20*	.15*
4. Mejorar la forma física				1,00	.19*	.39*	.57*	.27*	.16*	.27*	.18*	.26*	.35*	.20*	.11*
5. Conocer gente					1,00	.46*	.17*	.37*	.39*	.47*	.66*	.34*	.30*	.76*	.44*
6. Divertirse						1,00	.28*	.46*	.33*	.38*	.47*	.43*	.44*	.50*	.31*
7. Encontrarse mejor de salud							1,00	.27*	.11*	.23*	.14*	.25*	.36*	.15*	.10
8. Hacer una actividad al aire libre								1,00	.45*	.34*	.46*	.80*	.32*	.39*	.43*
9. Hacer una actividad con toda la familia									1,00	.37*	.53*	.48*	.21*	.42*	.72*
10. Conocerse más a una misma										1,00	.41*	.41*	.36*	.40*	.36*
11. Encontrarse con el grupo de amigos											1,00	.44*	.29*	.69*	.55*
12. Tener contacto con la naturaleza												1,00	.34*	.36*	.46*
13. Desconectar de ciertas tareas cotidianas													1,00	.29*	.22*
14. Hablar con la gente														1,00	.46*
15. Ocupar los fines de semana con amistades o familia															1,00

* $p < ,001$

rar la apariencia física ($r = ,59$) y con encontrarse mejor de salud ($r = ,57$). Finalmente, advertir el ocupar los fines de semana con amistades o familia se asocia significativamente con hacer una actividad con toda la familia ($r = ,72$) y encontrarse con el grupo de amigos ($r = ,55$; ésta a su vez se asocia con conocer gente — $r = ,66$ — y con hacer una actividad con toda la familia — $r = ,53$ —).

Este entramado de correlaciones se sintetiza en el análisis factorial de la Tabla 5. En ésta, se observa el prota-

gonismo de las relaciones interpersonales como factor que produce satisfacción en la práctica físico-deportiva de las mujeres encuestadas. A éste, siguen el espacio y el contexto familiar como segundo aspecto importante en la citada satisfacción. El tercer factor observado comprende los cambios corporales / la salud y la ruptura de la rutina. Sobre estos tres factores —que en conjunto explican el 64,910% de la varianza—, cabe añadir un último análisis (v. Tabla 6): las correlaciones entre las puntuaciones factoriales de las satisfacciones al practicar deporte y acti-

Tabla 5

Varianza total explicada, cargas factoriales y comunalidades para el análisis de componentes principales con rotación Varimax de las razones que pueden producir satisfacción en la práctica de deporte y actividad física (N = 636)

Componente	Total	% de la varianza	% acumulado	
1	6,485	43,231	43,231	
2	1,925	12,832	56,064	
3	1,327	8,846	64,910	

Razones	Cargas por factor			Comunalidades
	1	2	3	
1. Relacionarse con gente	.897	.149	.176	.858
5. Conocer gente	.871	.180	.116	.805
14. Hablar con la gente	.862	.219	.103	.803
11. Encontrarse con el grupo de amigos	.738	.409	.061	.715
2. Encontrarse en un buen ambiente	.594	.354	.337	.592
6. Divertirse	.490	.321	.420	.520
10. Conocerse más a una misma	.407	.367	.293	.386
12. Tener contacto con la naturaleza	.131	.836	.248	.778
8. Hacer una actividad al aire libre	.176	.783	.276	.721
9. Hacer una actividad con toda la familia	.331	.726	-.019	.637
15. Ocupar los fines de semana con amistades o familia	.392	.684	-.044	.624
4. Mejorar la forma física	.096	.081	.836	.715
7. Encontrarse mejor de salud	.029	.102	.779	.618
3. Mejorar la apariencia física	.145	.008	.739	.567
13. Desconectar de ciertas tareas cotidianas	.245	.238	.531	.399

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales con rotación Varimax. Los valores en negrilla indican las cargas más altas para cada factor.

Tabla 6

Intercorrelaciones para los factores presentes en las principales influencias en el inicio de la práctica físico-deportiva (1-2-3) y en las razones que pueden producir satisfacción con dicha práctica (4-5-6)

Factores	1	2	3	4	5	6
1. Profesionales de la salud	1,00	,00	,00	,04	,04	,06
2. Escuela / amistades / familia		1,00	,00	,25*	,13*	,04
3. Creencias / deseo propio			1,00	,02	,08	,28*
4. Rel. interspers. satisfactorias				1,00	,00	,00
5. Espacio y contexto familiar					1,00	,00
6. Cambios corporales / salud y ruptura de la rutina						1,00

* $p < ,001$

vidad física, y las puntuaciones de los principales motivos del inicio de esta práctica.

Los resultados obtenidos al correlacionar los seis factores que hemos descrito permiten destacar dos tendencias. Por una parte, a mayor influencia percibida de escuela-amistades-familia en el inicio de la práctica de deporte y actividad física, mayor satisfacción vinculada a las relaciones interpersonales y el espacio / contexto familiar. Por otra parte, en quienes influyeron las creencias sobre lo saludable del deporte y la actividad física —y el deseo de practicarlos—, son los cambios corporales / la salud y la ruptura de la rutina, las razones que significativamente caracterizan la satisfacción vinculada a esta práctica.

3. A modo de conclusión

Los resultados obtenidos han permitido identificar aquellos aspectos que, en la actualidad, motivan más a las mujeres a iniciar la práctica de actividades físico-deportivas y mantenerse activas en dichas actividades. En un sentido más general, el análisis so-

bre las razones que motivaron el inicio en la práctica físico-deportiva entre las mujeres estudiadas, puede ser una muestra de la tesis de Inglehart. Específicamente, la importancia percibida sobre las propias creencias relacionadas con los beneficios del deporte y la actividad física —unidas al deseo propio por practicarlos—, sugieren que las mujeres encuestadas perciben sus actividades físico-deportivas como un ejercicio de libertad, autonomía y realización personal —valores éstos propios de la Posmodernidad y afines al *self-management*.

En relación con las razones próximas a los valores de la Postmodernidad, es importante destacar que éstas muestran ser más relevantes que la salud como fuente de satisfacción al practicar deporte y actividad física. Por otra parte, cabe remarcar que si el deporte es un ámbito que admite el ejercicio de la libertad, la autonomía y la realización personal, paralelamente requiere de un proceso de *self-management*, pues no ha de olvidarse que las actividades físico-deportivas, en mayor o menor medida, son actividades de ocio dirigidas y controladas por otras personas.

Finalmente, advertir que las razones por las que la actividad físico-deportiva resulta satisfactoria —que no son precisamente motivos de salud—, y la promoción del proceso de *self-management*, deberían ser consideradas al promover el inicio y mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportes en las mujeres.

Referencias bibliografía

- American College of Sports Medicine (2005). *Guidelines for exercise testing and prescription* (7.ª ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Balaguer, I. (2000). *Un estudio sobre los predictores de los estilos de vida saludables de los adolescentes valencianos*. Direcció General de Salut Pública (I.V.E.S.P., 011/1999). Valencia: Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.
- Blasco, T.; Capdevila, L.; Pintanel, M.; Valiente, L. y Cruz, J. (1996). «Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios». *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Castillo, I.; Tomás, I.; García-Merita, M. L.; y Balaguer-Solá, I. (2003). «Participación en deporte y salud percibida en la adolescencia». *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(1), 77-88.
- Codina, N. (1986). *Problemática del tiempo libre y preadolescencia*. Tesis de licenciatura no publicada. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Codina, N. (1990). *Recreación y tiempo libre en los Estados Unidos: evolución sociocultural e investigación del comportamiento en el ocio*. Tesis doctoral no publicada. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Codina, N. (1998). «Autodescripción en el TST: posibilidades y límites». *Psicología e Sociedad*, 10(1), 23-38.
- Codina, N. (2004). «Una aproximación a la complejidad del tiempo libre y del *self* mediante la aplicación cualitativa secuencial de los presupuestos de tiempo». *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 337-340.
- Codina, N. (2007). «Psicología social del ocio y del tiempo libre. Su constante quehacer y su carácter "fuzzy"». En M. J. Monteagudo Sánchez (ed.), *El ocio en la investigación actual. Una lectura desde ámbitos, disciplinas grupos de población y contextos geográficos* (pp. 157-173). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Codina, N. (2008). *Análisis del empleo del tiempo: Presupuestos de tiempo para el registro del uso y consumo del tiempo*. Manuscrito no publicado.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2008). «Investigación del ocio y del *self* desde el paradigma de la complejidad. Una aplicación de la técnica del presupuesto de tiempo y del *Twenty-Statement Test*». En E. Aguilar Gutiérrez (Ed.), *OcioGune 2008. El influjo del tiempo en la vivencia del ocio: transformaciones, oportunidades y riesgos en la sociedad apresurada*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Codina, N.; Rosich, M. y Pestana, J. V. (2004). «Actividad física y gimnasios. Entre la obligación y la libertad de los usuarios». *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 138-142.
- Codina, N.; Rosich, M. y Pestana, J. V. (2005). *El gimnasio como centro de actividad física y tiempo libre*. Comunicación presentada al IX Congreso Nacional de Psicología Social «Construyendo a Europa dos pobos e das culturas». A Coruña.
- Codina, N.; Rosich, M. y Pestana, J. V. (2007). «Influencias sociales y motivos en la práctica deportiva como actividad de tiempo libre. Una exploración con usuarios de gimnasios». En C. L. Guillén Gestoso y R. Guil Bozal (Eds.), *Psicología Social: Un encuentro de perspectivas* (Vol. II) (pp. 1873-1877). Cádiz: Asociación de Profesionales de Psicología Social.

- Codina, N.; Rosich, M. y Pestana, J. V. (2008). *La práctica deportiva como actividad de tiempo libre. Una exploración de sus influencias sociales y sus motivos en usuarios de gimnasios*. Comunicación presentada al 2.º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte / 2.º Congreso de la Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto. Torrelavega (Cantabria).
- Durán, J. (1997). *Actividad física y deporte en España. Nuevas perspectivas, Nuevos retos*. II Jornadas sobre Sociología del Deporte. Málaga: I. A. D.
- Ester, P.; Halman, L. y De Moor, R. (eds.) (1993). *The individualizing Society: Value Change in Europe and North America*. Tilburg: Tilburg University Press.
- García Ferrando, M. (2006a). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Disponible en <http://www.csd.mec.es/csd/sociedad-ca/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos/>
- García Ferrando, M. (2006b). «Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)». *Revista internacional de sociología*, 44, 15-38.
- Gutiérrez, M. (2000). «Actividad física, estilos de vida y calidad de vida». *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Inglehart, R. (1991). *El cambio cultural en las sociedades industriales avanzadas*. Madrid: CIS y Siglo XXI.
- Kuhn, M. H. y McPartland, T. S. (1967). «An empirical investigation of self-attitudes». En J. G. Manis y B. N. Meltzer (Eds.), *Symbolic Interaction: A Reader in Social Psychology* (3rd ed.) (pp. 83-92). Boston, MA: Allyn and Bacon. (Trabajo original publicado en 1954).
- Moscós, D. y Moyano, E. (coord.) (2009). *Espor, salut i qualitat de vida*. Barcelona: Fundació la Caixa.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México, Trillas.
- Munné, F. y Codina, N. (1992). «Algunos aspectos del impacto tecnológico en el consumo infantil del ocio». *Anuario de Psicología*, 53, 113-125.
- Munné, F. y Codina, N. (2002). «Ocio y tiempo libre: consideraciones desde una perspectiva psicosocial». *Licere*, 5(1), 59-72.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure* (2.^a ed. rev.). Illinois, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- Neulinger, J. (1986). *What am I doing?* Nueva York: The Leisure Institute.
- Puig, N. (1997). *Género, Deporte y Transformación de los estereotipos*. II Jornadas de Sociología del Deporte. Málaga: I. A. D.
- Ramos Echezarreta, R.; Sanz Arazuri, E.; Ponce de León Elizondo, A.; y Valdemoros San Emeterio, M. A. (2009). «La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo». *Apunts: Educación física y deportes*, 95, 24-31.
- Rodríguez Teijeiro, D.; Martínez Patinño, M. J. y Mateos, C. (2005). «Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica». *Revista de Investigación en Educación*, 2, 109-126.
- Sallis, J. F. y Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Londres: Sage Publications.
- Torre, E. (2002). «Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva de género». *Apunts de Educación Física y Deportes*, 70, 83-89.
- Wold, B.; Aaro, L. E. y Smith, C. (1994). *Health behaviour in school-aged children. A WHO cross-national survey. (HBSC) Research protocol for the 1993-94 study*. Bergen: University of Bergen, Research for Health Promotion.

Contactos:

Nuria Codina
Universidad de Barcelona, Campus Mundet
Departamento de Psicología Social
Passeig de la Vall d'Hebron, 171 - Ed. de Po-
nent
08035 Barcelona
Correo electrónico: ncodina@ub.edu

José Vicente Pestana
Universidad de Barcelona, Campus Mundet
Departamento de Psicología Social
Passeig de la Vall d'Hebron, 171 - Ed. de Po-
nent
08035 Barcelona
Correo electrónico: jypestana@ub.edu

Fecha de recepción del artículo: 05/03/2010

Fecha de aceptación definitiva: 21/04/2010

Cómo citar:

Codina, N. y Pestana, J. V. (2010). «Valores asociados al tiempo de las mujeres dedicado a las actividades físico-deportivas». *ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 33, pp. 43-57.



Nuria Codina es Profesora titular de Psicología Social. Profesora e investigadora invitada por las Universidades: Paul Valery de Montpellier (Francia), Universidade Estadual de

Campinas (Brasil), Pontificia Universidade Católica de Rio Grande do Sul (Brasil), Pontificia Universidade Católica de Sao Paulo (Brasil), Universidad Nacional Autónoma (México). Coordinadora de PsicoSAO, Grupo de Investigación Consolidado en Psicolo-

gía social, ambiental y organizacional (2009 SRG 210). Su área de estudio se enmarca en el ocio y el tiempo libre desde un enfoque psicosocial, perspectiva desde la que ha realizado contribuciones teóricas, metodológicas y de intervención. En particular, destacan sus análisis sobre el self y la libertad en el uso y la apropiación del tiempo. Los proyectos de investigación que ha dirigido más recientemente versan sobre: Promoción de la actividad física-deportiva para la preservación y mejora de la salud y bienestar de las mujeres; gestión del tiempo: ocio, tiempo libre y apropiación; y los análisis socio-profesionales de la abogacía.



José Vicente Pestana es Profesor lector de Psicología Social. Sus principales líneas de investigación se centran en el ocio y el tiempo libre; el Self, la identidad y los fenómenos autorreferenciales; y los aspectos psicosociales de las técnicas y los ejercicios teatrales. Es miembro de PsicoSAO, Grupo de Investigación Consolidado en Psicología social, ambiental y orga-

nizacional (2009 SRG 210). Su tesis doctoral «Aspectos complejos del tiempo libre y el sí mismo: Una investigación a partir de ejercicios teatrales» (dirigida por N. Codina) obtuvo el Premio Extraordinario de Doctorado. Su labor investigadora más reciente, se ha centrado en temas relacionados con la actividad físico-deportiva de las mujeres, planes de igualdad y conciliación y el análisis de nuevas formas de participación en la revertebración urbana. Es autor de numerosas publicaciones de ámbito nacional e internacional.