

ISSN: 2386-3919 - e-ISSN: 2386-3927
DOI: <https://doi.org/10.14201/et2019372726>

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DE ECUADOR

Gender differentials in Physical and Sports Activity of the students of the Central University of Ecuador

Jenny Esmeralda MARTÍNEZ BENÍTEZ y Lluisa Aitana SAULEDA MARTÍNEZ
Universidad Central del Ecuador. Facultad de Cultura Física
Correo-e: jemartinez@uce.edu.ec

Recibido: 29/07/2019; Aceptado: 16/10/2019; Publicado: 30/12/2019
Ref. Bibl. JENNY ESMERALDA MARTÍNEZ BENÍTEZ y LLUISA AITANA SAULEDA MARTÍNEZ. Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching*, 37, 2-2019, 7-26.

RESUMEN: En este estudio se analizan las diferencias de género en la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. La metodología es cualitativa con un enfoque interpretativo. La técnica de recolección de datos es una entrevista que permite comprender la problemática desde la perspectiva de sus protagonistas. Los informantes son 300 estudiantes de todas las áreas de estudio de la Universidad Central del Ecuador. En el procesamiento de datos se utiliza el programa informático Aquad 6, que posibilita el análisis de las narrativas a través de categorías y códigos. Los resultados evidencian diferencias en la práctica de actividad física y deportiva de los participantes: los hombres superan a las mujeres; los deportes más practicados son los de competición en grupo; las principales motivaciones para la práctica de actividad física y deportiva son la salud y la satisfacción; la mayor causa de desafección hacia la actividad física es la falta de tiempo a causa de los estudios universitarios, y, finalmente, el estudiantado opina que existen estereotipos de género en la práctica de actividad física.

Palabras clave: Diferencias de género; práctica de actividad física y deportiva; estudiantes universitarios; estereotipos de género.

SUMMARY: In this study the gender differentials in the practice of physical and sports activity of the students of the Central University of Ecuador are analysed. The methodology is qualitative with an interpretative approach. The data collection technique is an interview that allows you to understand the problem from the perspective of its protagonists. The informants are 300 students from all areas of study of the Central University of Ecuador. In the data processing, the Aquad 6 computer program is used, which allows the analysis of the narratives through categories and codes. The results show that differences in the practice of physical and sports activity of the participants: men outperform women; the most practiced sports are those of group competition; the main motivations for the practice of physical and sports activity are health and satisfaction; The major cause of disaffection towards physical activity is the lack of time due to university studies, and, finally, the student believes that there are gender stereotypes in the practice of physical activity.

Key words: gender differentials; physical and sports activity practice; university students; gender stereotypes.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. *Actividad física y deportiva como bien social*

La revisión de la literatura científica y el análisis epistemológico evidencian de manera clara que la actividad física es un bien social y contribuye a una buena salud y calidad de vida de la población. La Organización Mundial de la Salud establece que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión (OMS, 2010). La práctica sistemática de actividad física, consecuentemente, trae consigo múltiples beneficios orgánicos, psicológicos, cognitivos y sociales. Arboleda (2008) y Rodríguez-Fernández y Ramírez-Macías (2010) concuerdan que entre los beneficios orgánicos de la práctica regular de actividad física y deportiva se pueden destacar los siguientes: aumenta la elasticidad y movilidad articular mejoran la resistencia física y la posición corporal aumentan la capacidad pulmonar, la oxigenación y la circulación sanguínea, y reduce la tensión arterial. En el campo psicológico y afectivo, la actividad física repercute en el desarrollo de la autoestima, la autoconfianza y el autocontrol; el desarrollo de la perseverancia; una actitud positiva frente a la vida y un mejor estado de ánimo y emotividad; reduce la depresión clínica; disminuye los niveles de ansiedad, y permite afrontar de mejor manera el estrés (Arruza *et al.*, 2008). En el ámbito social, la práctica físico-deportiva se encuentra ampliamente valorada y contribuye a la interrelación social y la organización comunitaria, a la práctica de valores, a desarrollar el trabajo en equipo e incrementar la autonomía. Moreno, Ágila y Borges (2011) afirman que la práctica física está relacionada con las necesidades psicológicas básicas y la importancia que la población asigna a las relaciones sociales. En suma, es un medio para mejorar la

salud, evitar la aparición de enfermedades, incrementar la calidad de vida y desarrollar potencialidades en individuos y grupos (Pérez y Devís, 2008).

Sin embargo, la globalización, el desarrollo tecnológico, industrial y de transporte, han incidido en una tendencia a la menor actividad física y sedentarismo por parte de población en general. La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial y en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (OMS, 2010).

En Latinoamérica el panorama es cada vez más preocupante: por ejemplo, en Colombia se identificó que el 52.7% de la población de edades entre los 19 y los 64 años; no realizaba el nivel de actividad física recomendado por la OMS y el 46% de los sujetos adultos tenía algún grado de sobrepeso u obesidad. Por ejemplo, el estudio de González y Tamayo (2012) muestra que el nivel de sedentarismo de los universitarios en Manizales es del 51.2%. En Argentina, Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) determinaron que aproximadamente el 60% de los hombres y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente. En Chile, Brasil y Perú más de dos tercios de la población no cumple con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la frecuencia de actividad física. Otro elemento importante de análisis en este contexto es el hecho de que la inactividad física difiere de acuerdo con el nivel socioeconómico, así, las personas de niveles socioeconómicos más bajos tienden a ser más inactivos. En general, se considera que más del 50% de la población es irregularmente activa.

En Ecuador la falta de actividad física regular se ha convertido en una nueva pandemia. Entre las principales causas de mortalidad se encuentran las enfermedades hipertensivas y cerebrovasculares. Del mismo modo, la última encuesta de hábitos deportivos (Ministerio del Deporte, 2012) determina un comportamiento sedentario en la población ecuatoriana, ya que el 51% de los encuestados no practican ningún deporte. Adicionalmente, la Encuesta de Condiciones de Vida 6.ª ronda 2015 (INEC, 2016) revela que la proporción de hombres con niveles medianos o altos de actividad física es significativamente más alta que la de mujeres (64% vs. 46.2%), mientras que la proporción de mujeres inactivas es significativamente más alta que la de los hombres (17.1% vs. 12.1%). Además, esta investigación destaca que el 80% de los niños entre 5 años y menores de 10 años pasan al menos dos horas diarias frente al televisor y el 4%, cuatro horas diarias.

1.2. *La actividad física y deportiva en la población universitaria*

En el caso de la población universitaria las investigaciones realizadas revelan también problemas con la práctica de actividad física deportiva de los estudiantes. En el contexto universitario español, los estudios muestran que aproximadamente el 50% de la población es físicamente inactiva (Práxedes *et al.*, 2016). Gómez, Ruiz, García-Montes, Granero-Gallegos y Piéron (2009), en un estudio realizado en la universidad de Extremadura, establecen que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física recomendados por los

organismos internacionales; el grado de cumplimiento es superior en los hombres, convirtiéndose esta falta de actividad física en un notorio problema de salud en la población universitaria

El Consejo Superior de Deportes (2010) de España identifica que, a medida que se incrementa la edad, la práctica de actividad física desciende significativamente, de tal forma que en el tramo final de la etapa escolar el porcentaje se sitúa debajo del 40%. Por tanto, el tránsito de una etapa a otra es identificado como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica de la actividad física y deporte. Este estudio concuerda con el realizado por Capdevila, Niñerola, Pintanel y Bassets (2004), que señala que, si bien podría argumentarse que el aumento de la edad de los individuos es un agente responsable de la disminución del ejercicio físico, en el caso de los universitarios, posiblemente el hecho de enfrentarse a nuevas situaciones como el inicio de sus estudios universitarios, el acceso a la mayoría de edad, el hecho de enfrentar exigencias relativas a su rendimiento académico, pueden conducir a un estilo de vida sedentario. Pavón y Moreno (2006) confirman este criterio y aseveran que las investigaciones en España determinan que la proporción de practicantes involucre al aumentar la edad, hasta llegar un momento en el que la disminución de practicantes es elevada, y coincide con la franja de edad de 18 a 25 años. En suma, el inicio de una carrera universitaria va a implicar una disminución de los niveles de actividad física, que se hace más patente entre las mujeres, por su menor preferencia por los aspectos vinculados al deporte y la competición.

1.3. *El género como factor condicionante de la actividad física*

Como lo hace notar Caprile (2012), los estudios de género han contribuido a conocer ámbitos de la realidad hasta entonces inexplorados y también a reducir sesgos y errores en los conceptos y teorías. Desde la posición de Cabanillas-Bautista, Castellana-Sanz, París-Ángel y Padrón-Morales (2008), podemos decir que el género, es un conjunto de creencias, representaciones y roles sociales construidos en una cultura en base a la diferencia sexual; estas diferencias configuran los roles, las percepciones y el estatus de las mujeres y los hombres en la sociedad (Unesco, 2016) y se han traducido en desigualdades y marginación para la mayoría de mujeres condicionando oportunidades y necesidades en un contexto específico. Como en toda construcción social, estas representaciones son aprendidas, circunstanciales y cambia a lo largo del tiempo y están relacionadas con las conductas históricamente permitidas a hombres y mujeres.

En la presente investigación, el género como categoría de estudio nos permite realizar una profunda reflexión sobre cómo las prácticas de actividad física y deportiva están ligadas directamente con las conductas reconocidas social y culturalmente como femeninas o masculinas. Al analizar la actividad física y deportiva podemos colegir que esta es también una construcción social y cultural porque el deporte «influye y es influenciado por la sociedad» (Bonamy, 2009) y, por lo tanto, determina los estilos de vida de hombres y mujeres que reproducen las desigualdades en las relaciones de poder y el acceso a las oportunidades.

1.4. *Estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva*

En concordancia con Díaz, García y Ponce (2014) y Blández, Fernández-García y Sierra (2007), los estereotipos de género son generalizaciones preconcebidas sobre los atributos asignados a hombres o mujeres en los contextos de su cotidianidad. Por tanto, se plantean diferentes expectativas en cuanto al rol asumido por varones y mujeres: se espera de los varones actividades, más violentas que impliquen la fuerza, energía, agresividad o sean exigentes físicamente y de las mujeres, actividades rítmicas, más pasivas, con menos contacto, se espera de las chicas la gracia, la ternura y la obediencia. Estas diferencias construidas social e históricamente han establecido prácticas deportivas masculinas y femeninas. Así, los deportes competitivos, violentos, con contacto físico son percibidos como formas de convertir al niño en hombre, aumentando su virilidad, y los deportes femeninos, caracterizados por una mayor suavidad, expresión de los sentidos y creatividad, enfatizan el rol pasivo de la mujer. Las prácticas de actividad física y deportiva de los jóvenes están determinadas en gran medida por los estilos de vida que les son permitidos o censurados en función al rol de varón o mujer que cumplen en la sociedad.

Castañeda-Vásquez, Zagaláz-Sánchez, Chacón-Borrego, Cachón-Zagalaz y Romero-Granados (2014) y Xiang, McBride y Bruene (2003) coinciden en que los estereotipos y diferencias de género en la práctica de actividad física comienzan a gestarse en las primeras edades a través de la influencia de la familia, los amigos, comprobándose que, muy a menudo, las vivencias en las clases de Educación Física y otras actividades deportivas tienden a mantenerse estables en la vida adulta y que las mujeres suelen ser menos activas que los hombres y además practican deporte en menor medida que los hombres. Los citados autores, tras una exhaustiva revisión bibliográfica, también encontraron diferencias en la preferencia de actividades entre chicos y chicas: mientras ellas gustan de las actividades individuales, o grupales con soporte musical, orientadas hacia el mantenimiento de la línea, la salud y la estética y se alejan de los deportes tradicionales y la competición, ellos prefieren los deportes tradicionales, principalmente de equipos, participan en competiciones en mayor medida que las chicas y se orientan hacia la recreación y las relaciones sociales. Con estos hallazgos concuerdan Estrada, Cruz y Aguirre (2010), quienes documentan las diferencias substanciales en la práctica de actividad física y deportiva de chicos y chicas y establecen que las mujeres cuentan con niveles menores de actividad y en mayor medida abandonan las prácticas deportivas y el ejercicio físico con la entrada en la juventud. Esta investigación revela que, aunque los discursos de chicos y chicas evidencian que se han superado muchas barreras tradicionalmente divisorias de la cultura de los géneros, sin embargo, persisten aún una serie de diferencias y estereotipos, difíciles de superar, que crean «universos» diferentes de relación con la actividad física para cada uno de los sexos.

En el estudio de Vilanova y Soler (2008), las autoras refieren que las diferencias en las actividades deportivas se hacen presentes desde la infancia, las niñas juegan dentro de casa y los niños fuera de la casa. En la edad adulta, la mayoría de las mujeres optan por espacios interiores como fitness y salas de mantenimiento,

mientras que los hombres utilizan espacios abiertos como parques, instalaciones descubiertas y campos de fútbol.

En este marco, las cuestiones de investigación que han guiado el estudio son:

1. ¿Existen diferencias de género en la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador en su tiempo libre?
2. ¿Existen estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador?

2. METODOLOGÍA

La metodología de investigación es cualitativa con un enfoque interpretativo. Tiene el objetivo de comprender los acontecimientos e interpretarlos, a partir de la información directa de los participantes (Molina, Villamón y Úbeda, 2015). Además, permite la reconstrucción de significados de las narrativas, su lenguaje es conceptual y metafórico y su orientación es holística (Ruiz-Olabuénaga, 2012). En concordancia con Rodríguez *et al.* (1999), el muestreo es intencional y dinámico. Bajo esta mirada, se invitó a participar a los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador de todas las áreas de estudio. Decidieron hacerlo de forma voluntaria 300 estudiantes, de los cuales el 43.33% representan al género masculino y el 56.67% representan al género femenino. La edad de los alumnos oscila entre los 18 años a los 29.

El instrumento de recolección de datos es la entrevista semiestructurada para acceder a los procesos mentales, afectivos y sociales de los estudiantes por medio de un intercambio recíproco y el análisis de las narrativas sobre las problemáticas que vivieron en relación con sus prácticas de actividad físico-deportiva y sus diferencias de género (López y Deslauriers, 2011). Se realizaron entrevistas individuales, previa la firma del consentimiento informado, información sobre los objetivos del estudio y la garantía de la confidencialidad de la información y anonimato de los participantes.

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el programa informático *Aquada Seis*, desarrollado por Huber (2004). Este programa permite categorizar, codificar e identificar las unidades de significado en una tabla de análisis, extraer conclusiones y relacionar categorías (Vázquez *et al.*, 2007). Su función principal es categorizar y organizar los datos; analizarlos sistemáticamente, y facilitar la generación de teorías en base a datos cualitativos con objetividad, fiabilidad y validez. Una vez realizado el análisis de las unidades de texto, se procedió a su codificación, seguidamente se realizó la triangulación de las categorías más relevantes y de los códigos inferenciales con tres profesores expertos del Departamento de Didáctica de la Universidad de Alicante para obtener un mapa categorial definitivo. Finalmente, se extrajeron los resultados en tablas de frecuencias absolutas y relativas para facilitar la inferencia de categorías y el hallazgo de interrelaciones entre ellas.

3. RESULTADOS

La exposición de datos descriptivos se presenta en tablas y figuras organizadas con las siguientes categorías: la frecuencia absoluta (FA) de cada código o subcódigo, que es igual al número de veces que los participantes hacen referencia a una unidad de información, y el porcentaje de frecuencia absoluta (%FA) obtenido al multiplicar la frecuencia absoluta de cada subcódigo por 100 y dividirlo por la suma total de todas las FA correspondientes al citado código.

3.1. Práctica de la actividad física y deportiva en los estudiantes universitarios

En este apartado se analiza la frecuencia, el tipo de práctica de actividad física y deportiva, las motivaciones que llevan al estudiantado a realizarla, así como las causas de desafección a la misma.

En referencia a la frecuencia de práctica de actividad física de los participantes es significativa, como se observa en la Tabla 1. Un grupo de entrevistados expresa que su dedicación a la actividad física y deportiva es *a diario*, con mayor presencia de hombres (36.03%). En segundo lugar, aparecen un grupo de participantes que realizan actividad física *tres a cuatro veces por semana*, también con mayor representación de chicos (27.94%). En tercer lugar, se encuentra un grupo que manifiesta que su dedicación a la actividad física es *los fines de semana*, en este caso, la frecuencia más acentuada es en las mujeres (23.70%). Por último, existe un grupo minoritario que practican *rara vez y nunca*.

TABLA 1
 Práctica física y deportiva

Códigos	Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA
A diario	45	26.01	49	36.03
Tres a cuatro veces/semana	34	19.65	38	27.94
Fines de semana	41	23.70	30	22.06
Una vez por semana	29	16.76	9	6.62
Rara vez	22	12.72	8	5.88
Nunca	2	1.16	2	1.47
Total	173	100.00	136	100.00

En este análisis observamos que la mayoría de los estudiantes realizan actividad física con una frecuencia diaria, especialmente los hombres.

La actividad física que realizo es diaria. (Entrevista 007)

Básicamente practico todos los días de la semana una hora diaria como mínimo. (Entrevista 009)

TABLA 2
 Tipo de actividad física

Códigos	Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA
Deportes de competición de individuos	57	25.33	36	19.25
Deportes de competición en grupo	101	44.89	111	59.36
Nuevas modalidades	31	13.78	11	5.88
Deportes al aire	27	12.00	14	7.49
Otros deportes	9	4.00	15	8.02
Total	225	100.00	187	100.00

En referencia al tipo de actividad física que realizan los estudiantes, en la Tabla 2 se observa que los deportes más practicados por el estudiantado son *los deportes de competición en grupo*, con predominancia de hombres (59.36%). En este grupo están integrados deportes como el fútbol, el baloncesto, el vóley y el ecuavóley. El fútbol es catalogado por los participantes como el deporte que más practican.

Me gusta mucho practicar fútbol. (Entrevista 185)

Me gusta practicar el fútbol y vóley. (Entrevista 082)

Los *deportes de competición de individuos* aparecen en segundo lugar, con mayor presencia de mujeres (25.33%), a este grupo están integrados deportes como las artes marciales, la natación, el tenis y la gimnasia y el atletismo

Mi actividad favorita es la natación. (Entrevista 095)

Me gusta practicar gimnasia artística y atletismo. (Entrevista 178)

En tercer lugar, los participantes afirman que prefieren *nuevas modalidades deportivas*, como fitness, *crossfit*, baile/danza y aeróbicos, siendo las chicas quienes lo practican en mayor medida (13.78%).

Me gusta practicar aeróbicos porque me desenvuelvo muy bien en ese campo. (Entrevista 209)

Finalmente, con menor representación aparecen los *deportes al aire libre*, como correr, caminar y ciclismo, que los realizan en mayor medida las chicas (12%) y *otros deportes*, como equitación y pesas, que los realizan más los chicos (8%).

Correr y caminar, es lo que me agrada. (Entrevista 109)

Me gusta practicar levantamiento de pesas, generalmente lo practico en solitario, eso me permite concentrarme mejor. (Entrevista 147)

TABLA 3
 Motivaciones que llevan al estudiantado a realizar actividad física

Códigos	Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA
Gusto/diversión/satisfacción	64	31.53	52	30.77
Salud	101	49.75	82	48.52
Estética	8	3.94	13	7.69
Control mental y emocional	7	3.45	7	4.14
Socialización	6	2.96	3	1.78
Profesionalización	9	4.43	7	4.14
Obligación	5	2.46	1	0.59
No practica/Ninguna	3	1.48	2	1.18
Por ganar dinero	0	0.00	2	1.18
Total	203.00	100.00	169.00	100.00

En la Tabla 3 se observan las motivaciones que llevan al estudiantado a realizar actividad física o deportiva. Uno de los principales motivos argumentados por los participantes es la *salud*, seguida por *el gusto, la diversión y la satisfacción*, manifestado con mayor intensidad por las mujeres (49.75% y 31.53% respectivamente).

Realizo actividad física para mantener una buena salud, también para evitar tener sobrepeso y para una mejor calidad de vida. (Entrevista 168)

Lo hago porque me encanta, porque me hace sentir feliz. (Entrevista 005)

Otros motivos expresados, en menor medida tanto por hombres como por mujeres, son: *estética, control emocional y mental, socialización, profesionalización, obligación y ganar dinero.*

Es una actividad que nos ayuda a compartir con amigos y familiares. (Entrevista 283)

Lo hago en la universidad por ser un requisito obligatorio. (Entrevista 057)

Realizo actividad física por ganar dinero, ya que para mí es un sustento económico» (Entrevista 022)

TABLA 4

Causas de desafección del estudiantado hacia la actividad física y deportiva

Subcódigos	Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA
Pereza/prefiero dormir	6	3.39	3	2.19
Falta de tiempo	67	37.85	44	32.12
Prefiero otras actividades	13	7.34	7	5.11
Por enfermedad	7	3.95	5	3.65
Me siento inseguro/por miedo	4	2.26	1	0.73
Economía/Infraestructura/movilización	3	1.69	1	0.73
Desinterés/no me gusta	2	1.13	1	0.73
Sin desafección	75	42.37	75	54.74
Total	177	100.00	137.00	100.00

En la Tabla 4 se pueden identificar las principales causas de desafección de los entrevistados hacia la actividad física y deportiva. Los jóvenes afirman que no realizan actividad física principalmente por *falta de tiempo* por actividades relacionadas con sus estudios universitarios. Las narrativas en este sentido cobran más fuerza en las estudiantes (37,85%), quienes manifiestan que, añadidas a las tareas de la universidad, las labores que tienen que cumplir en casa no les dan tiempo para realizar actividad física.

Prácticamente no tengo tiempo libre ya que estoy todo el día en la universidad o realizando tareas que nos envían el profesorado. (Entrevista 098)

No practico sobre todo por falta de tiempo, por las tareas de la universidad y las labores que se realiza en el hogar prácticamente no dejan tiempo suficiente para practicar la actividad física especialmente entre semana. (Entrevista 171)

Otro factor que impide la práctica de actividad física de los entrevistados es la *preferencia por otras actividades*, aspecto manifestado en mayor medida por las estudiantes (7.34%).

Porque en mi tiempo libre realizo otras actividades que me parecen más divertidas como el uso de redes sociales. (Entrevista 165)

Finalmente, con menor frecuencia aparecen las narrativas en las que los entrevistados argumentan que no realizan actividad física por *pereza, inseguridad, enfermedad o porque no les gusta*. Estos aspectos son expresados en mayor medida por las estudiantes.

A veces me da mucha pereza hacer deporte. (Entrevista 077)

La causa más importante por la que no practico alguna actividad física generalmente es el sobrepeso, porque pienso que las demás personas se van a burlar de mí cuando me vean que estoy gorda. (Entrevista 218)

Porque no me gusta hacer ejercicio. (Entrevista 143)

En síntesis, al analizar la práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes universitarios, se evidencia que los hombres la realizan en mayor medida que las mujeres; los deportes más practicados son los deportes colectivos, especialmente el fútbol, que lo realizan en mayor medida los chicos; que los principales motivos por los que realizan actividad física, hombres y mujeres, son salud y gusto, y finalmente, la causa más importantes de desafección a la práctica deportiva, tanto hombres como mujeres, según su percepción, es la falta de tiempo libre.

3.2. *Estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes universitarios*

La Tabla 5 evidencia que los jóvenes consideran que existen estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva porque la sociedad los condiciona desde la infancia. Esto es reconocido en mayor medida por los hombres (63.70%).

La verdad sí veo la diferencia, se ve cuando el chico y chica van creciendo: entre más crecen, más es la diferencia... los estereotipos que la sociedad impone hacen que las actividades de los chicos y chicas cambien, en el colegio ya te dicen qué juegos o actividades son para niños y cuáles son para niñas, es por ese motivo que a los niños ya en el colegio no los ves jugando a la liga o rayuela y también a una niña no la ves jugando con el trompo. (Entrevista 016)

TABLA 5
 Estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva

Subcódigos	Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA
Estereotipos de género	96	56.47	86	63.70
Desigualdad de oportunidades	1	0.59	4	2.96
Igualdad de práctica	57	33.53	39	28.89
Igualdad de oportunidades	16	9.41	6	4.44
Total	170	100.00	135	100.00

Concomitantemente, hay un grupo minoritario, con mayoría de chicos (2.96%), que afirman que existe también *desigualdad de oportunidades*.

Creo que se debe a que no se dan las mismas oportunidades a hombres y mujeres desde pequeños y también porque, por ejemplo, a las niñas les enseñan ballet mientras que a los niños fútbol o voleibol, y al llegar a los colegios y universidad no se tiene las mismas nociones deportivas de estudiantes que llevan practicando cierto deporte por mucho tiempo. (Entrevista 203)

No obstante, existe un grupo significativo de estudiantes, con predominancia de mujeres, que mencionan que existe *igualdad de práctica* (33.53%) y una minoría que opina que hay *igualdad de oportunidades* (9.41%), lo que se ve representado en los siguientes fragmentos de texto:

La verdad no encuentro diferencias en la práctica deportiva entre hombres y mujeres, cada quién puede optar por cualquier actividad física que desee practicar. (Entrevista 184).

Pienso que no existe diferencia en la práctica deportiva entre chicos y chicas, ya que cualquiera puede escoger lo que más le guste, fundamentalmente creo que se debe a la confianza y al respeto que haya entre compañeros. (Entrevista 212)

A juzgar por los resultados de este estudio, los jóvenes universitarios, especialmente los hombres, consideran que persisten los estereotipos de género en la práctica de actividad física y deportiva, aspecto que les es condicionado desde la infancia por la sociedad. Sin embargo, existe otro grupo, con mayor representación de chicas, que afirma que existe igualdad de práctica y de oportunidades. Finalmente, existe una minoría que opina que hay desigualdad de oportunidades, aspecto mencionado en mayor medida por los hombres.

4. DISCUSIÓN

En el análisis de la práctica de actividad física y deportiva del estudiantado encontramos diferencias de género en la frecuencia, en las motivaciones, en las preferencias y en las causas de desafección.

Si unimos los porcentajes de los estudiantes que hacen actividad física *a diario* con las frecuencias de los estudiantes que hacen *tres o cuatro veces a semana*, el resultado en varones es de un 63.97% y en mujeres un 45.56%. Esto nos sugiere que los varones son más fieles a la práctica deportiva. Si unimos los cuatro códigos que indican menor frecuencia de práctica, es decir *fines de semana, una vez por semana, rara vez y nunca*, obtenemos en varones un 36.03% y en mujeres un 54.34%, claramente las estudiantes mujeres tiene una menor práctica de actividad física. Una de las posibles causas de menor propensión o disponibilidad en las estudiantes, como veremos en el apartado Estereotipos de género. pueden ser que las mujeres no están socializadas en la educación física y deportiva, y la cultura social y deportiva del país no las promueve alrededor de la práctica deportiva. En una investigación similar realizada en la Universidad de Alicante con estudiantes de Educación Secundaria (Ávalos *et al.*, 2017) se señala que las estudiantes realizan actividad física *menos de dos veces por semana* y los varones la realizan *tres a cuatro veces por semana*, dejando constancia de que la diferencia por sexos es muy patente. En línea con nuestros resultados, coinciden asimismo los estudios de Domínguez, García y Escalante (2011) en la Universidad de Extremadura, cuyos hallazgos subrayan el alto interés por el deporte pero el bajo nivel de práctica, especialmente las mujeres. En forma similar, Díaz, Carmona y García (2017) en su investigación con alumnos de la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla confirman que la práctica deportiva del hombre es siempre superior que la de las mujeres. En síntesis, los estudios del Ministerio de Educación y Cultura (2015) en España, en los que se observa que la práctica deportiva en hombres continua siendo superior que la de las mujeres en España y las investigaciones de Van Tuyckom, Scheerder y Bracke (2010), al estudiar las desigualdades de género en la participación deportiva en toda Europa, a través de la Encuesta Eurobarómetro 2003, refuerzan estos resultados. Podemos afirmar que, en la mayoría de países, se identificaron diferencias significativas de género en la práctica deportiva: en Bélgica, Francia, Grecia, Letonia, Lituania, Eslovaquia, España y Reino Unido, los hombres eran regularmente más activos que las mujeres 56% vs. 46% respectivamente; por el contrario, en Dinamarca, Finlandia, Suecia y Países Bajos, se aprecia lo opuesto. El Ministerio del Deporte de Ecuador (2012) encuentra también que los hombres son mucho más activos que las mujeres. Estos hallazgos son coincidentes con los de Gallego-Noche (2015), que en su estudio del alumnado de educación secundaria en Cádiz encuentra que la práctica deportiva de las alumnas es menor que la de los chicos y que ellas se enmarcan en deportes estereotipadamente femeninos.

En relación con el tipo de actividad física, las diferencias se mantienen en el tipo de deportes practicados, así hay una predominancia masculina en deportes *de competición de grupos*, como fútbol y vóley, y una supremacía femenina en

deportes de competición de individuos, como el baloncesto, natación y baile. Estos resultados concuerdan con los de Pavón y Moreno (2006) que descubren que los hombres demandan más deportes colectivos, mientras las mujeres prefieren deportes individuales.

En cuanto a los motivos para practicar actividad física, existen ligeras diferencias de género: aparece *la salud* en primer lugar, donde las estudiantes presentan un porcentaje levemente mejor que los varones. El gusto, la satisfacción y la diversión, emergen en segundo lugar. En contraste, Dishman *et al.* (2005) encuentran diferencias significativas de acuerdo con el género y concluyen que los chicos optan por hacer ejercicio físico especialmente para pasar el rato con los amigos, mientras que las chicas lo hacen simplemente por gusto, confirmándose un mayor interés de estas últimas hacia la práctica del deporte para mantener la línea y mejorar la salud. Hay que destacar que, en la comparación de los resultados entre mujeres y varones, en todas las codificaciones, las mujeres presentan valores más bajos en lo que se refiere a la aficción y a la práctica de actividad física.

Adicionalmente, el principal motivo de desafección a la actividad física por parte de los estudiantes universitarios es la *falta de tiempo*, argumento sostenido en mayor porcentaje por las chicas, resultados que son coincidentes con los hallazgos de Ávalos *et al.* (2017), Cabronero *et al.*, Instituto de la Mujer (2005), Ibor (2015) y Sevil *et al.* (2017). Hay que subrayar que, en muchos casos, las tareas domésticas sumadas a los estudios les restan tiempo y energías a las chicas para dedicarse a la actividad deportiva, por tanto, las causas de desafección en las chicas están relacionadas también con el rol de «cuidadoras» que la sociedad asigna a las mujeres. Es relevante destacar, por otra parte, que el ingreso a la etapa universitaria es un período crítico, en el que la práctica de la actividad física disminuye considerablemente en vista de que los jóvenes aducen que dedican mayor tiempo a sus estudios.

En el análisis de los estereotipos de género en la práctica de actividad física, en nuestra investigación, sobresale el hecho de que los jóvenes universitarios consideran que existen estereotipos de género con una mayoría de varones (63.70% varones) y un 54.47% de mujeres. En este sentido, son significativas las manifestaciones del estudiantado al señalar que los estereotipos que la sociedad les impone desde niños condicionan su práctica deportiva, ya que se les inculcó desde pequeños que hay deportes «masculinos» o «femeninos». Consecuentemente, los hombres realizan deportes «más duros» y de contacto y las chicas deportes «más suaves y sin riesgo».

Al respecto, Roper (2013) coincide en que uno de los estereotipos más generalizados relacionados con el deporte y género es la noción de que existen deportes «apropiados» e «inapropiados» para mujeres y hombres, y que se ha descubierto que los deportes que enfatizan la belleza y la gracia, como la gimnasia, la danza y el patinaje artístico, se consideran «femeninos», mientras que los deportes que incluyen elementos de violencia, agresión y contacto físico, como fútbol, boxeo y deportes de combate, son considerados «masculinos». Estas ideologías limitan la participación tanto de deportistas masculinos como femeninos. Adicionalmente, es importante destacar las narrativas que señalan que las chicas o los chicos que consiguen vencer

barreras y practicar actividades deportivas que no están identificadas socialmente con su rol femenino o masculino, se encuentran con comentarios sexistas y despectivos expresados por personas de su entorno y tienen que superar un clima implícito de desaprobación y rechazo a su participación en ese tipo de deporte o actividad.

En general, muchas investigaciones a lo largo de los últimos 15 años coinciden en que la igualdad efectiva entre hombres y mujeres en la práctica de actividad física y deportiva no es una realidad, en vista de que se observan diferencias en el nivel de práctica, las motivaciones, las elecciones y las preferencias deportivas (Fernández *et al.*, 2015 y Martínez 2016).

En contraposición, nuestros resultados contrastan con el estudio de Blández *et al.* (2007) que muestran que la tradicional división entre deportes «femeninos» y «masculinos» está menos acentuada en la actualidad y existe un mayor grupo de actividades deportivas compartidas por ambos sexos, esto, debido a un acercamiento de las chicas a los tradicionalmente «masculino».

5. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES EDUCATIVAS

Los resultados de esta investigación evidencian que existen diferencias de género en la frecuencia de práctica de actividad física, en las motivaciones y en las preferencias deportivas por parte de los estudiantes universitarios. Existe una predominancia de los hombres en los deportes colectivos y una predominancia de mujeres en los deportes individuales. Los participantes declaran que estas prácticas se encuentran condicionadas por estereotipos de género impuestos por la sociedad.

Uno de los retos que plantea una educación de calidad es la erradicación de las desigualdades de género inscritas en la educación universitaria en general, y en la actividad física y deportiva en particular. Aunque las leyes e instituciones en la actualidad ya establecen políticas de igualdad y no discriminación, en la práctica, la igualdad no es una realidad (Martínez, 2016).

Por tanto, con el fin de promover la igualdad de género en la Universidad y atendiendo a los planteamientos de diversos autores, se sugiere que para generar una cultura de equidad de género en la academia se debería:

1. Generar políticas que garanticen la participación equitativa de ambos sexos en todos los ámbitos universitarios: gestión, oferta deportiva, infraestructuras y equipamientos deportivos, como lo recomienda Orta (2014).
2. Prestar una gran atención a la inmersión de las jóvenes en la actividad física y deportiva. Estimular su inclusión requiere ofrecerles modelos de deportistas mujeres para contrarrestar los estereotipos de género que los medios sociales difunden con el fin de perpetuar una sociedad en exceso patriarcal y andrógina (Wright, 1997).
3. Crear un clima de clase afectivo y positivo para todos los estudiantes sin diferencias (Fernández, 2003).

4. Los profesores deben identificar y negociar las barreras que perciben las chicas para su práctica de actividad física y consensuar una propuesta pedagógica inclusiva (Oliver y Kirk, 2014).
5. Utilizar nuevas pedagogías mediáticas críticas como una estrategia para promocionar la práctica de actividad física en igualdad como lo sugiere Azzarito (2010).
6. Identificar, analizar e implementar buenas prácticas coeducativas en relación con la igualdad de género. (Piedra, García-Pérez, Latorre y Quiñones, 2013).
7. Diseñar propuestas pedagógicas que incluyan la perspectiva de género en el currículo universitario, y replantear los contenidos curriculares, no estereotipados, específicamente en la carrera de Ciencias de la Actividad física y Deporte (Pedrona, Vizcarra, Garay, Prat y Soler, 2016).
8. Redefinir los modelos docentes en cuanto a cómo se enseña a relacionarse a chicos y chicas en la Educación Física de forma que establezcan una relación positiva aceptando al otro con sus características físicas, aptitudes, capacidades, posibilidades y limitaciones en el marco de la tolerancia como valor que permite aceptar las diferencias (Fernández, 2003).
9. Crear un clima universitario en el que se incrementen las oportunidades para la práctica de actividades físico-deportivas de las estudiantes y se les preste el apoyo adecuado (Fernández *et al.*, 2010).
10. Considerar la sensibilización en materia de desigualdades de género y de sus implicaciones políticas, sociales, culturales y económicas, así como la capacitación teórica, metodológica y técnica que haga falta para el personal, en todos los niveles de la Universidad incluyendo muy sustantivamente las posiciones directivas, sobre todo en materias de análisis y planificación de género (García, 2008).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arboleda, L. (2008). Beneficios del ejercicio. Hacia la promoción de la salud. *Catálogos de la Universidad de Caldas*, 8 (1), 86-100.
- Arruzo, J.; Arribas, S.; Gil de Montes, L.; Irazuta, S.; Romero, S. y Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina, Ciencias de la Actividad física y Deporte*, 8 (30), 171-183.
- Ávalos, M.; Martínez, M. y Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sport Scientific Journal*, 3 (3), 486-504. doi: 10.17979/sportis.2017.3.3.1881.
- Azzarito, L. (2010). Future Girls, transcendent femininities and new pedagogies: toward girls' hybrid bodies? *Sport, Education and Society*, 15 (3), 261-275.
- Blández, J.; Fernández-García, E. y Sierra, M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 11 (2), 1-21.

- Blasco, T.; Capdevila, L.; Pintanel, M. y Valiente, L. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios *Revista de Psicología del deporte*, 5 (2).
- Bonamy, M. B. (2009). Las relaciones de género en el deporte y en la Educación Física. En *8.º Congreso Argentino y 3.º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. Universidad de la Plata. 1-8. Descargado el día 11 de junio de 2019, <https://goo.gl/QQWNWF>.
- Cabanillas Bautista, M.; Castellana Sanz, B.; París Ángel, A. y Padrón Morales, M. (2008). *Análisis y transferencia de buenas prácticas: Proyecto Luvenalis, Acción 3*. Murcia: Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración.
- Cabronero, M.; Blasco, J.; Chiner, E. y Lucas-Cuevas, A. (2015). Motivos para la participación de los estudiantes universitarios en actividades físico deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (2), 179-186.
- Capdevila, L.; Niñerola, J. y Pintanel y Bassets, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.
- Caprile, M. (Coord.) (2012). *Guía práctica para la inclusión de la perspectiva de género en los contenidos de la investigación*. Madrid: Fundación CIREM.
- Castañeda-Vásquez, C.; Zagaláz-Sánchez, M.; Chacón-Borrego, F.; Cachón-Zagaláz, J. y Romero-Granados, S. (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 63-67.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. España: Centro de Estudios Sociológicos.
- Díaz, J.; Carmona, L. y García, M. (2017). Análisis de la práctica deportiva de alumnos de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla en función del género. *Podium*, 6 (3), 83-99.
- Díaz, L.; García, N. y Ponce, I. (2014). Las prácticas deportivas y la actividad física, una revisión desde las construcciones culturales de género en la Universidad de San Buenaventura. *Avances de la Investigación Formativa y Aplicada*, 140-154.
- Dishman, R. K.; Motl, R. W.; Saunders, R.; Felton, G.; Ward, D. S.; Dowda, M. y Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and science in sports and exercise*, 37 (3), 478-487.
- Domínguez, A.; García, A. y Escalante, Y. (2011). Interés y práctica deportiva en función del sexo en Extremadura. En I. Vázquez Bermudez (Coord.). *Investigación y Género. Logros y Retos: III Congreso Universitario Español* (pp. 484-495). Sevilla.
- Domínguez, D. (2011). El deporte: un camino para la igualdad de género. *Prisma Social*, 7, 479-504. Descargado el día 15 de junio de 2019. <https://goo.gl/jHPNVh>.
- Estrada, C.; Cruz, J. y Aguirre, R. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la Práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Dirección General de Atención Primaria.
- Fernández, E.; Camacho, M. J.; Vázquez, B.; Blández, J.; Mendizábal, S.; Rodríguez, M.; ... Sierra, M. (2010). *Guía PAFIC, de promoción de actividad física para las chicas*. Madrid: Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad.

- Fernández, E.; Sáenz-López, P.; Almagro, B. y Conde, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *Revista Digital de Educación Física EmásF*, 34 (Actividad física universitarios), 52-60.
- Fernández-García, E. (2003). Temas transversales: diferencias de género e igualdad de oportunidades. En F. Sánchez Buñuelos (Coord.). *Didáctica de la Educación Física* (pp. 181-202). Madrid: Pearson.
- Gallego-Noche, B. (2015). Gender equality in sport and its contribution to education for citizenship and democracy. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, (2).
- García, E. (2008). Políticas de Igualdad, Equidad y Gender Mainstreaming ¿De qué estamos hablando?: Marco Conceptual. Costa Rica: *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. http://www.americlatinagenera.org/es/documentos/doc_732_Politicadeigualdad23junio08.pdf.
- Gómez, M.; Ruiz, F.; García-Montes, M.; Granero-Gallegos, A. y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (3), 519-532.
- González, A. y Tamayo, O. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 10 (1), 379-396.
- Huber, G. L. (2004). *AQUAD Seis. Manual del programa para utilizar datos cualitativos*. Tübingen: Deutschen Bibliothek.
- Ibort, E. (2015). *Predictores de la actividad física en estudiantes de secundaria obligatoria de La Rioja: Perspectiva de género*. Tesis doctoral. Universidad de La Rioja.
- INEC, Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (2016). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo*. Quito: Instituto Nacional de Estadísticas.
- Instituto de la Mujer (2005). *Actitudes y prácticas deportivas en las mujeres de España (1990-2005)*. Madrid: I. de la Mujer. Descargado el día 25 de mayo de 2019. <https://goo.gl/Rg8bPv>.
- López, R. y Deslauriers, J. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen*, 61, 2-19.
- Martínez, J. (2016). Diferenciales de género de la actividad física de tiempo libre en los estudiantes universitarios. En G. Olmedo (Ed.). *XI Congreso de Ciencia y Tecnología, ESPE 11* (pp. 383-388). Sangolquí. Descargado el día 12 de abril de 2019, <https://goo.gl/1MWjy6>.
- Martínez, J. (2018). *Diferenciales de género y actividad física en los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador*. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante.
- Ministerio del Deporte, Ecuador (2012). *El deporte en cifras*. Quito: Ministerio del Deporte. Descargado el día 24 de marzo de 2019, <https://goo.gl/U2g7KA>.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos y prácticas culturales 2015. Síntesis de resultados*. Madrid: Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- Molina, P.; Villamón, M. y Úbeda, J. (2015). La investigación cualitativa en las revistas españolas de ciencias del deporte (2007-2011). *Revista Psicología del Deporte*, 24 (1), 29-36.
- Moreno, A.; Ágila, C. y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 103 (1), 76-82.

- Oliver, K. L. y Kirk, D. (2014). Towards an Activist Approach to Research and Advocacy for Girls and Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21 (3), 313-327.
- OMS, Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- Orta, J. M. (2014). Valores de igualdad en la práctica deportiva. Análisis desde una perspectiva de género. En *Almería Juega Limpio: jornadas para formadores de deportistas en Edad Escolar*. Almería. Descargado el día 16 de abril de 2019. <http://www.almeriajuegalimpio.es/deporte-la-igualdad/>.
- Pavón, A. y Moreno, J. (2006). La opinión de los universitarios sobre la Educación Física y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 8, 25-34.
- Pedrona, S.; Vizcarra, M.; Garay, B.; Prat, M. y Soler, S. (2016). Análisis del discurso de género en las matrices curriculares de las Ciencias de la Actividad Física y Deporte. *Movimiento*, 22 (3), 821-834.
- Pérez, S. y Devís, J. (2008). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La Perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina, Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 3 (10), 69-74. Descargado el día 20 de marzo de 2019, <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci?n.html>.
- Piedra, J.; García-Pérez, R.; Latorre, Á. y Quiñones, C. (2013). Género y Educación Física. Análisis de buenas prácticas coeducativas. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 1, 1-21.
- Práxedes, A.; Sevil, J.; Moreno, A.; Del Villar, F. y García-González, F. (2016). Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (1886-8576), 37-46.
- Ramírez, W.; Vinaccia, S. y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rodríguez Fernández, C. y Ramírez-Macías, G. (2010). Corrientes sobre el género. Feminismos, Educación Física y deporte. En *Investigaciones multidisciplinares en género: II Congreso Universitario Nacional Investigación y Género* (libro de actas) (pp. 887-896). Sevilla: Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla.
- Roper, E. (2013). *Gender Relations in Sport*. Texas: Sense Publishers.
- Ruiz-Olabuénaga, J. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa* (5.ª ed.). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sevil, J.; Práxedes, A.; Zaragoza, J.; Del Villar Álvarez, F. y García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16 (4).
- Unesco, Organización de las Naciones Unidas para la Educación (2016). *Igualdad de Género*. Descargado el 27 de febrero de 2019. <https://goo.gl/ndAPLC>.

- Van Tuyckom, C.; Scheerder, J. y Bracke, P. (2010). Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross-national study of 25 European countries. *Journal of sports sciences*, 28 (10), 1077-1084.
- Vázquez, B.; Jiménez, R. y Mellado, V. (2007). El programa AQUAD como generador de teorías sobre la reflexión: el caso de una profesora de ciencias en Secundaria. *Clave Pedagógica*, 9, 217-235.
- Wright, J. (1997). The construction of gendered contexts in single sex and co-educational physical education lessons. *Sport, Education and Society*, 2 (1), 55-72.
- Xiang, P.; McBride, R. y Bruene, A. (2003). Relations of parents' beliefs to children's motivation in an Elementary physical education running program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22 (4), 410-425.