

JORNADAS NACIONALES LAS MUJERES EN EL DEPORTE ESPAÑOL, 25 AÑOS

XXV ANIVERSARIO

SEMINARIO
"MUJER Y DEPORTE"
INEF - MADRID



Dra. María Martín: Modelos y tendencias actuales en actividad física y recreación

AREA: EL DEPORTE RECREATIVO Y EL DEPORTE PARA LA SALUD

Tendencias internacionales

Modelo deporte promoción de la salud

- Incremento I+D+i psicosocial en AF y DXT para afrontar pandemia del sedentarismo
- Sinergias con otros agentes sociales para promocionar estilos de vida activos
- Normalización de grupos poblacionales
- Ampliación de prácticas salud-wellness

And to succeed we need to have cross-sector solutions



© Centre for Economic and Business Research

8 Cebr

Implications of physical inactivity by country

France
Germany
Italy
Poland
Spain
United Kingdom



© Centre for Economic and Business Research

27 Cebr

Physical Activity 2016: Progress and Challenges

Progress in physical activity over the Olympic quadrennium

James F Sallis, Fiona Bull, Regina Guthold, Gregory W Heath, Shigeru Inoue, Paul Kelly, Adewale L Oyeyemi, Lillian G Perez, Justin Richards, Pedro C Hallal, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee*

On the eve of the 2012 summer Olympic Games, the first *Lancet* Series on physical activity established that physical inactivity was a global pandemic, and global public health action was urgently needed. The present paper summarises progress on the topics covered in the first Series. In the past 4 years, more countries have been monitoring the prevalence of physical inactivity, although evidence of any improvements in prevalence is still scarce. According to emerging evidence on brain health, physical inactivity accounts for about 3-8% of cases of dementia worldwide. An increase in research on the correlates of physical activity in low-income and middle-income countries (LMICs) is providing a better evidence base for development of context-relevant interventions. A finding specific to LMICs was that physical inactivity was higher in urban (vs rural) residents, which is a cause for concern because of the global trends toward urbanisation. A small but increasing number of intervention studies from LMICs provide initial evidence that community-based interventions can be effective. Although about 80% of countries reported having national physical activity policies or plans, such policies were operational in only about 56% of countries. There are important barriers to policy implementation that must be overcome before progress in increasing physical activity can be expected. Despite signs of progress, efforts to improve physical activity surveillance, research, capacity for intervention, and policy implementation are needed, especially among LMICs.

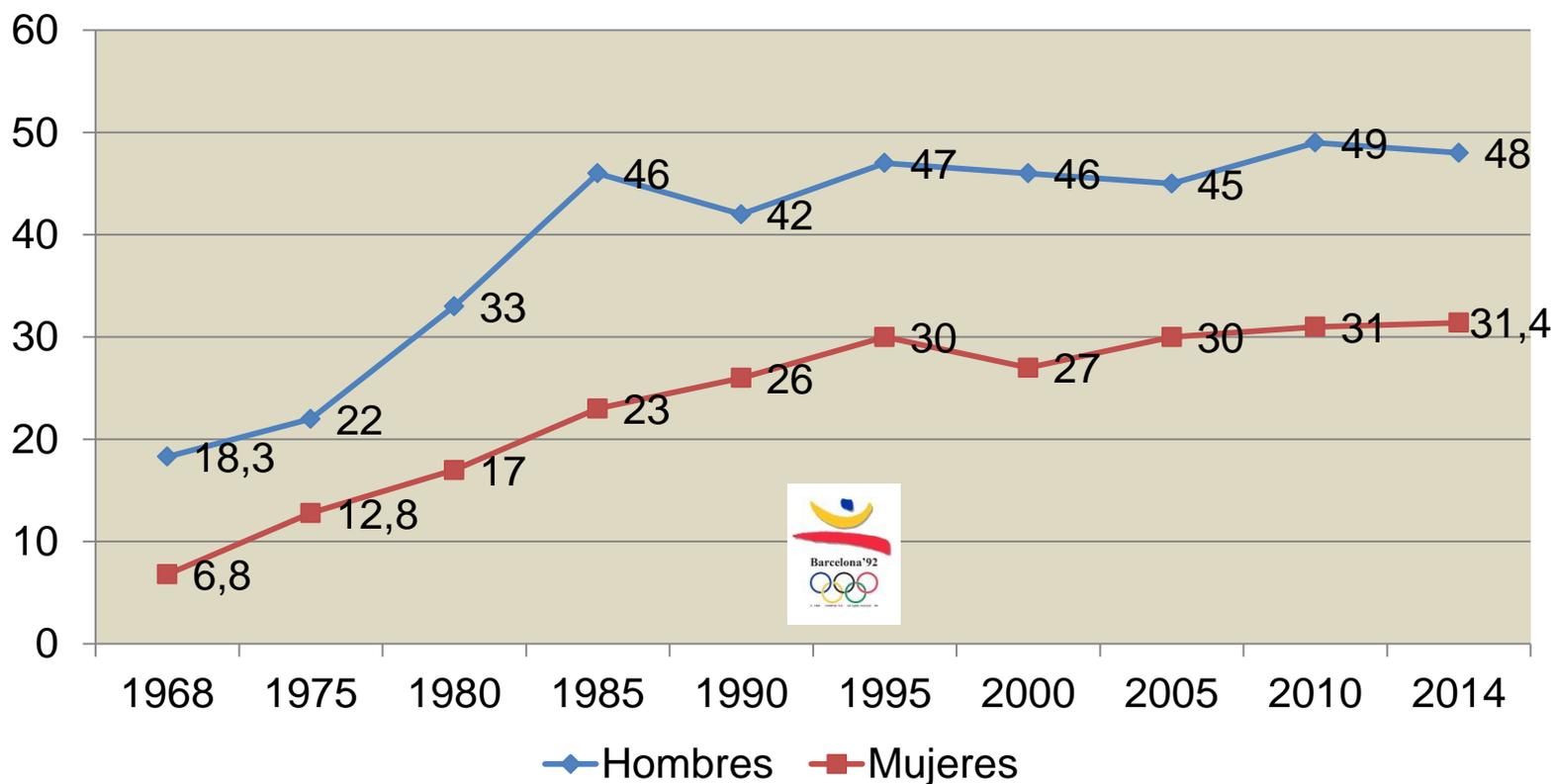
En España: 2 periodos diferenciados - Desde hace 20 años Modelo promoción deporte élite

De 1975 a 1992: Democratización de práctica deportiva-Reducción de desigualdades de género

Desde 1992 JJOO Barcelona: Tasa de práctica de la población general solo se ha incrementado un 1%.

En la edad de oro del deporte de élite en España somos “campeones de la obesidad infantil”

Evolución de práctica deportiva en España 1968-2014 según sexo



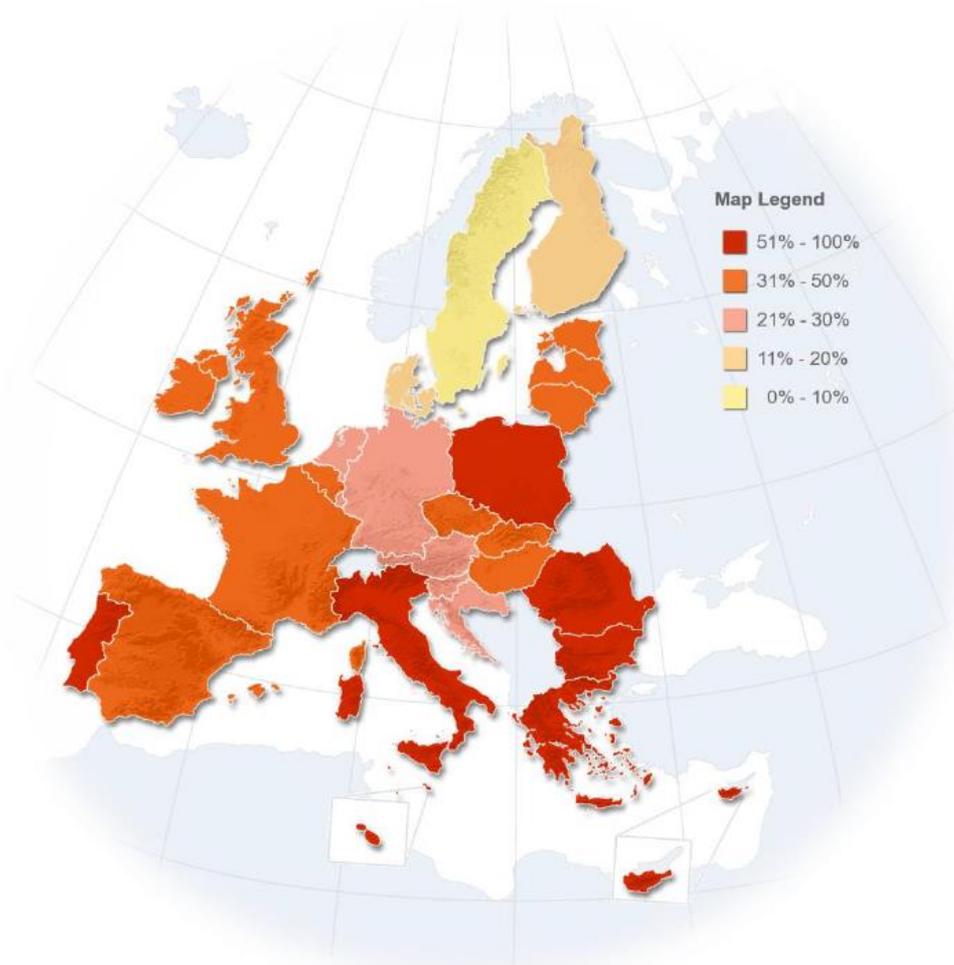
Fuentes: García Ferrando, 2001, 2006; CIS-CSD, 2010, CIS, 2014

Comparativa Unión Europea-España: Eurobarómetro 2014

	BG	78%
	MT	75%
	PT	64%
	RO	60%
	IT	60%
	EL	59%
	CY	54%
	PL	52%
	LT	46%
	ES	44%
	HU	44%
	FR	42%
	EU	42%
	SK	41%
	LV	39%
	EE	36%
	UK	35%
	CZ	35%
	IE	34%
	BE	31%
	HR	29%
	NL	29%
	DE	29%
	LU	29%
	AT	27%
	SI	22%
	FI	15%
	DK	14%
	SE	9%

Question: QD1. How often do you exercise or play sport?

Answers: Never



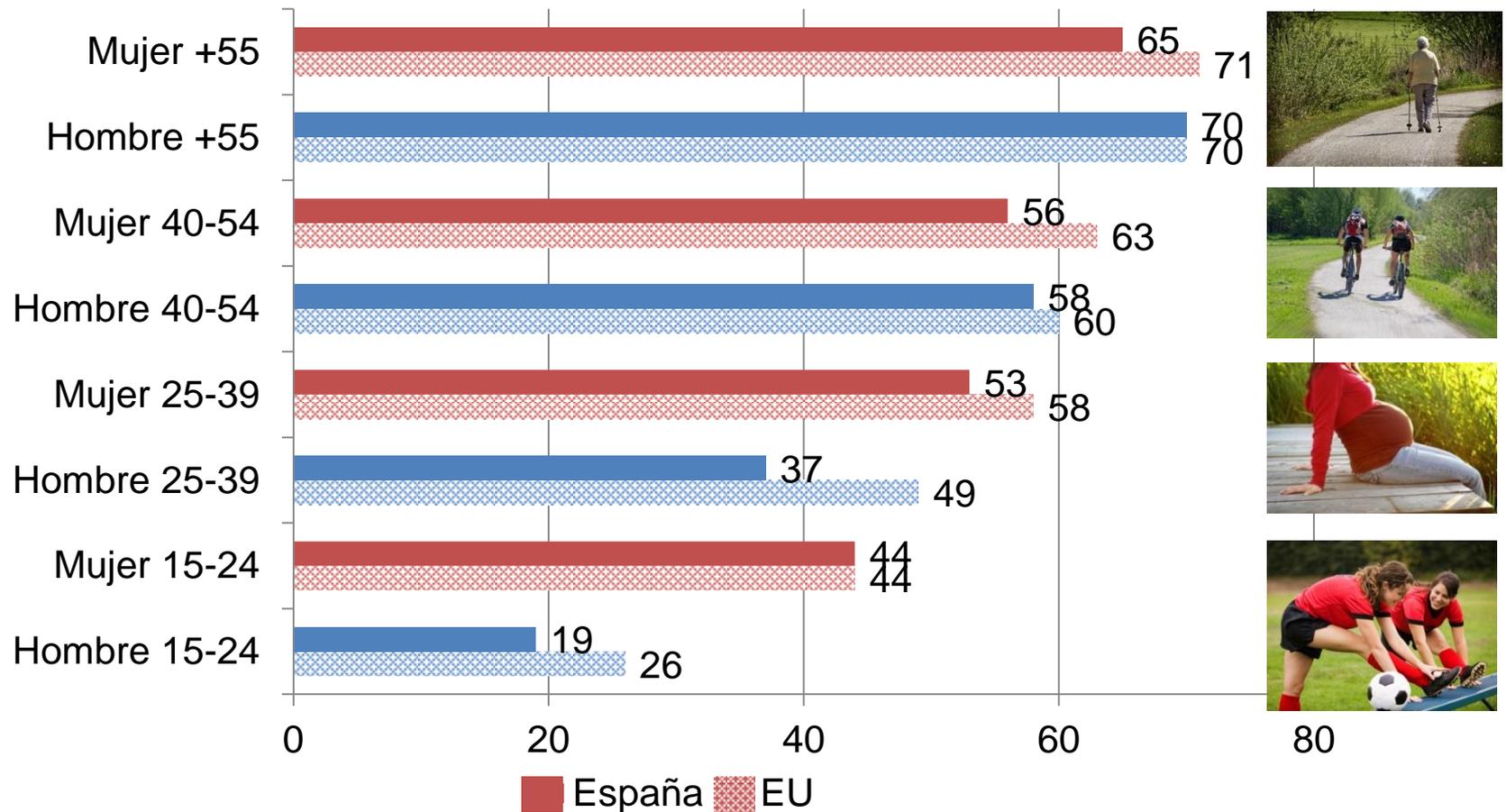
Comparativa Unión Europea-España: Eurobarómetro 2014

Personas que nunca practican o practican ocasionalmente según sexo y edad:

En España las mayores desigualdades de género se presentan en la juventud.

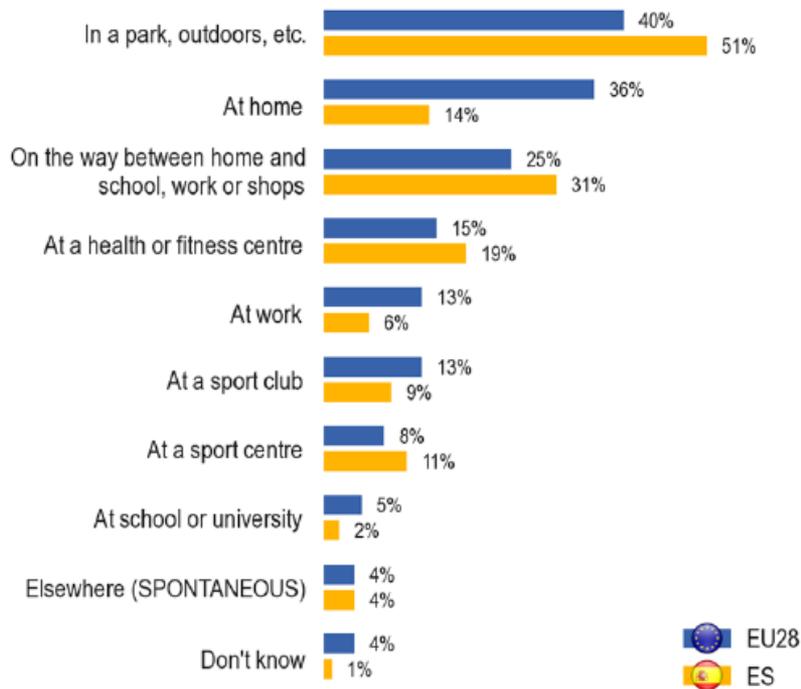
Se reducen a medida que avanza edad y cambia modelo de práctica:

De modelo dirigido competición en juventud a modelo autónomo-salud



Comparativa Unión Europea-España: Eurobarómetro 2014

QD7. Where do you engage in sport or physical activity?

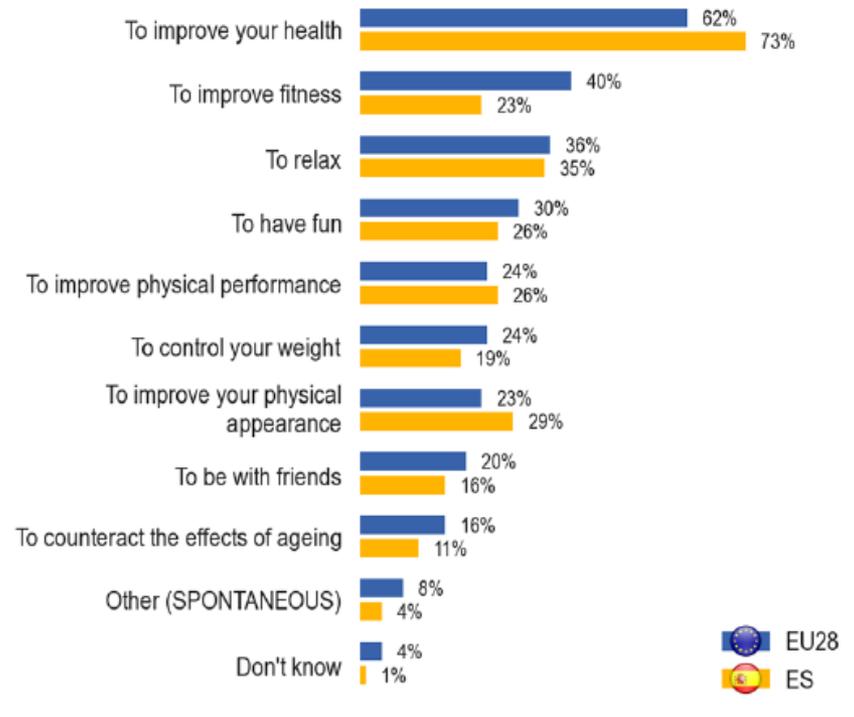


MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE

Base: Those respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity



QD8. Why do you engage in sport or physical activity?



MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE

(Note: only the main answers are displayed)
Base: Those respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity



En un sistema deportivo dominado por, centrado en y orientado a los hombres (Fasting, 2015) **conviven:**

Dos culturas deportivas diferentes (Puig y Soler, 2004)

Dos mundos deportivos diferentes (Talleu, 2011)



Hombres “*modelo rendimiento*”

- Buscan superación de ellos mismos o de otros y experimentar sensaciones
- Sector tradicional asociativo-federativo
- Deportes resistencia, confrontación, extremos
- Práctica autónoma *Outdoor*



Mujeres “*modelo wellness*”

- Buscan mantener/mejorar su salud y bienestar
- Sector privado-comercial fitness
- Ejercicio físico *fitness-wellnes* y actividades con énfasis en la expresión corporal
- Práctica dirigida *Indoor*



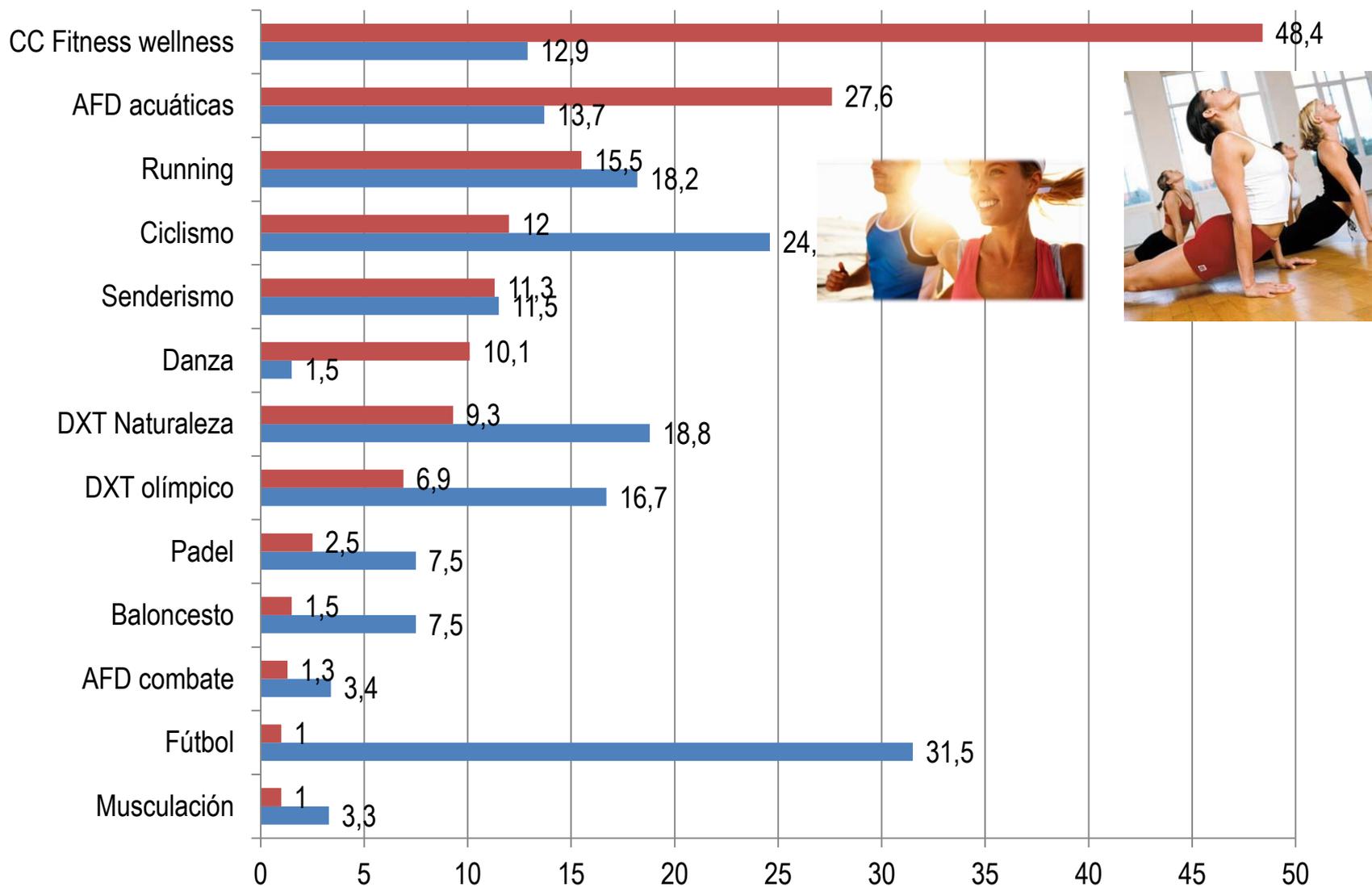
**Cultura deportiva de
los hombres adultos españoles:
Modelo rendimiento autónomo *outdoor***

**Nueva cultura deportiva de
las mujeres adultas españolas:
Modelo *wellness outdoor*, más autónomo
y más barato**

En España, las diferencias en las culturas deportivas de mujeres y hombres adultos se han reducido, ya que la práctica autónoma al aire libre es mayoritaria en ambos sexos. (Martín et al., 2014)

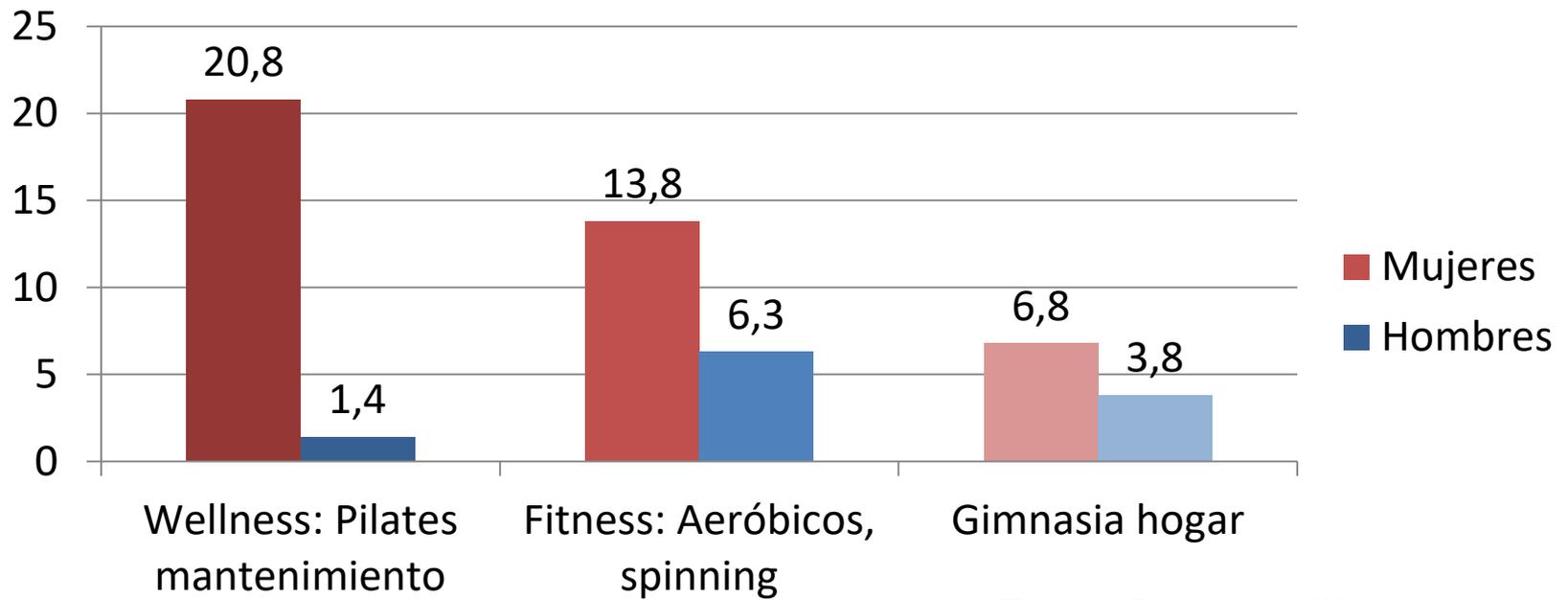
García Ferrando y Llopis (2011) indican que la práctica deportiva autónoma en España ha ido en aumento mientras que disminuye la práctica organizada. Esta tendencia, que constituye un importante cambio en los hábitos deportivos, ya fue presentándose desde 1990, aunque se ha potenciado en el periodo 2005-2010, durante la crisis económica.

AFD más practicadas en España (población +15 años) según sexo 2014



Fuente: Barómetro CIS, 2014

AFD Fitness-Wellness en España (población +15 años) según sexo 2014



Fuente: Barómetro CIS, 2014






AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE
 LEADING THE WAY

2016 FITNESS TRENDS



- 1 Wearable Technology 
- 2 Body Weight Training 
- 3 High Intensity Interval Training 
- 4 Strength Training 
- 5 Educated, Certified, and Experienced Fitness Professionals 
- 6 Personal Training 
- 7 Functional Fitness 
- 8 Fitness Programs for Older Adults 
- 9 Exercise and Weight Loss 
- 10 Yoga 

Additional Trends for 2016...

11. Group Personal Training	16. Flexibility and Mobility Rollers
12. Worksite Health Promotion	17. Smartphone Exercise Apps
13. Wellness Coaching	18. Circuit Training
14. Outdoor Activities	19. Core Training
15. Sport-specific Training	20. Outcome Measurements

ACSM's **HEALTH & FITNESS** JOURNAL
 To view the full report, visit www.acsm-healthfitness.org



2017	
1	Wearable technology
2	Body weight training
3	High-intensity interval training
4	Educated, certified, and experienced fitness professionals
5	Strength training
6	Group training
7	Exercise is Medicine®
8	Yoga
9	Personal training
10	Exercise and weight loss
11	Fitness programs for older adults
12	Functional fitness
13	Outdoor activities
14	Group personal training
15	Wellness coaching
16	Worksite health promotion
17	Smartphone exercise apps
18	Outcome measurements
19	Circuit training
20	Flexibility and mobility rollers



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Barreras en el acceso a la práctica deportiva de las mujeres UE



Infrarrepresentación de mujeres en puestos de dirección y técnicos
dificulta desarrollo de acciones específicas dirigidas a mujeres



Oferta de actividades y espacios y contenidos de Educación Física
responden en menor medida a los intereses y demandas de mujeres
y niñas. Esta oferta es de peor calidad y accesibilidad.



Escasos modelos femeninos en los medios de comunicación.
Menor apoyo social en el entorno familiar y de amistades



Falta de tiempo. A sus responsabilidades académicas o laborales se
añaden responsabilidades de cuidado de familia y hogar,
tradicionalmente atribuidas a las mujeres



Los cambios de la pubertad y la búsqueda de una identidad sexual
generan vergüenza o timidez cuando practican deporte con chicos o
en las clases de educación física.

FIGURA 17 Práctica de actividad físico-deportiva organizada y no organizada continua según sexo

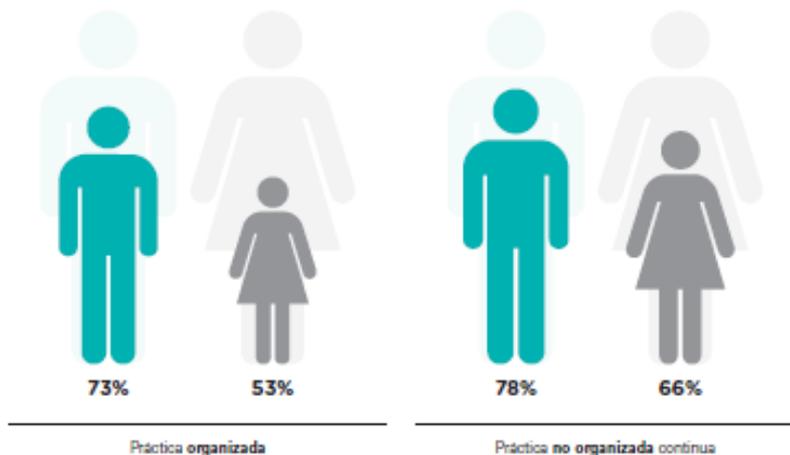


FIGURA 24. Índice de actividad físico-deportiva según sexo

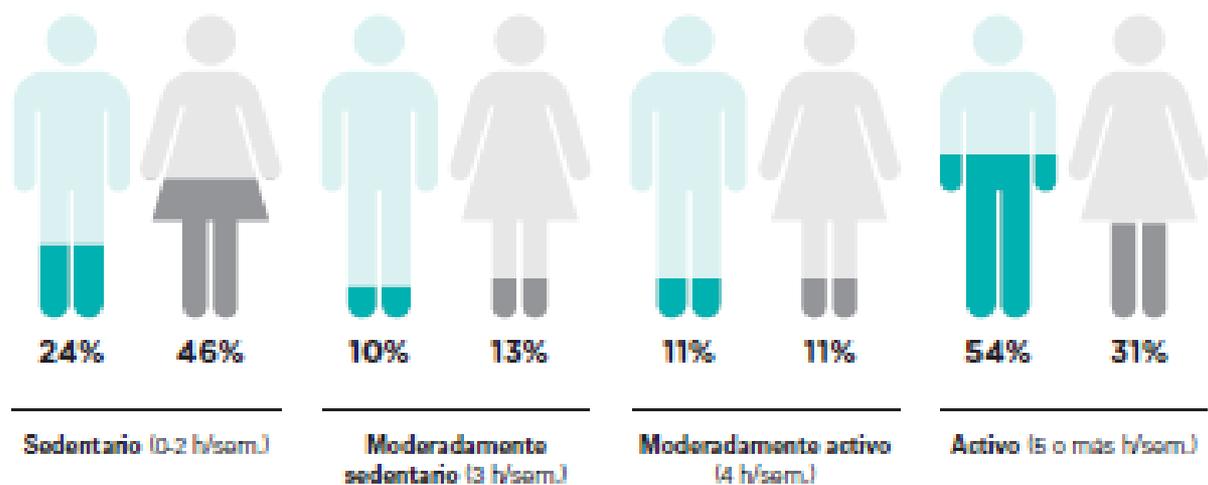


FIGURA 2. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad

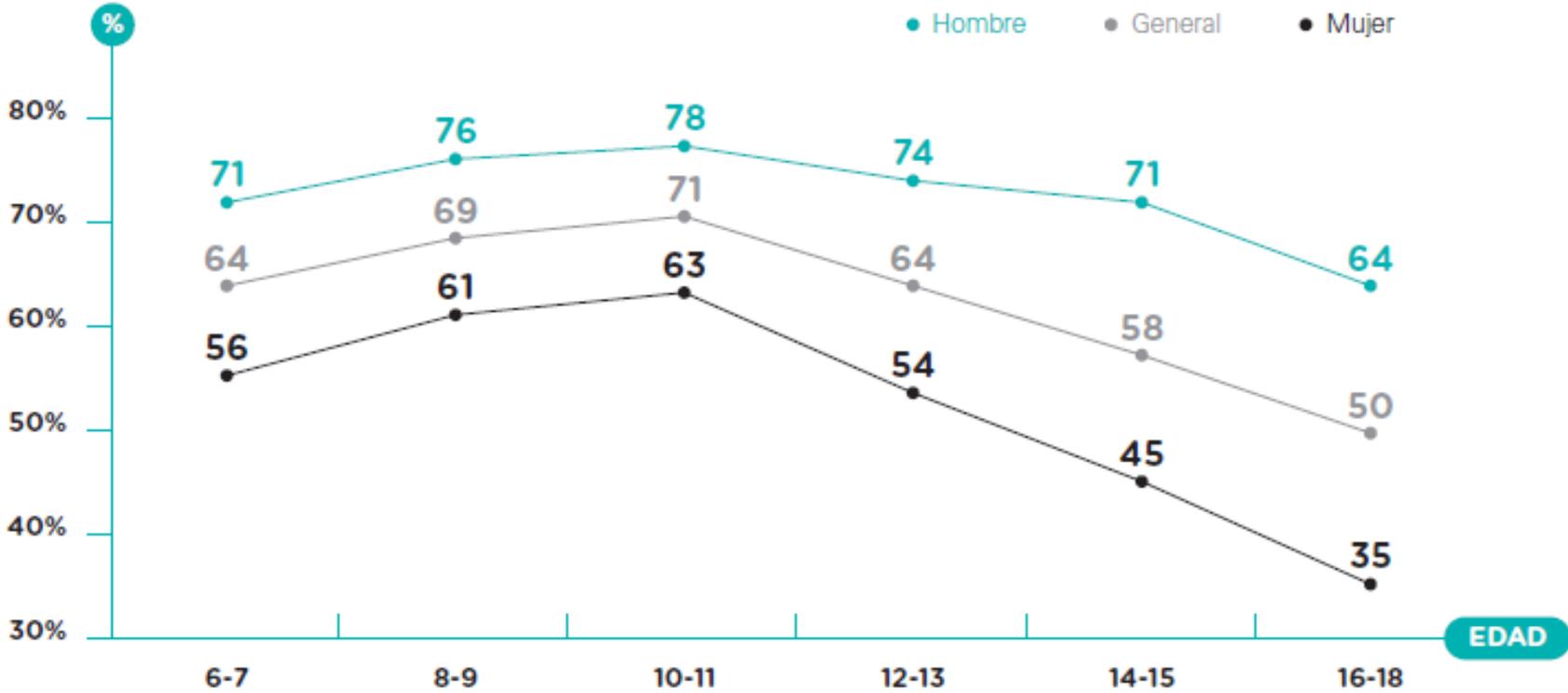


FIGURA 7. Ranking de actividades físico-deportivas más practicadas según sexo

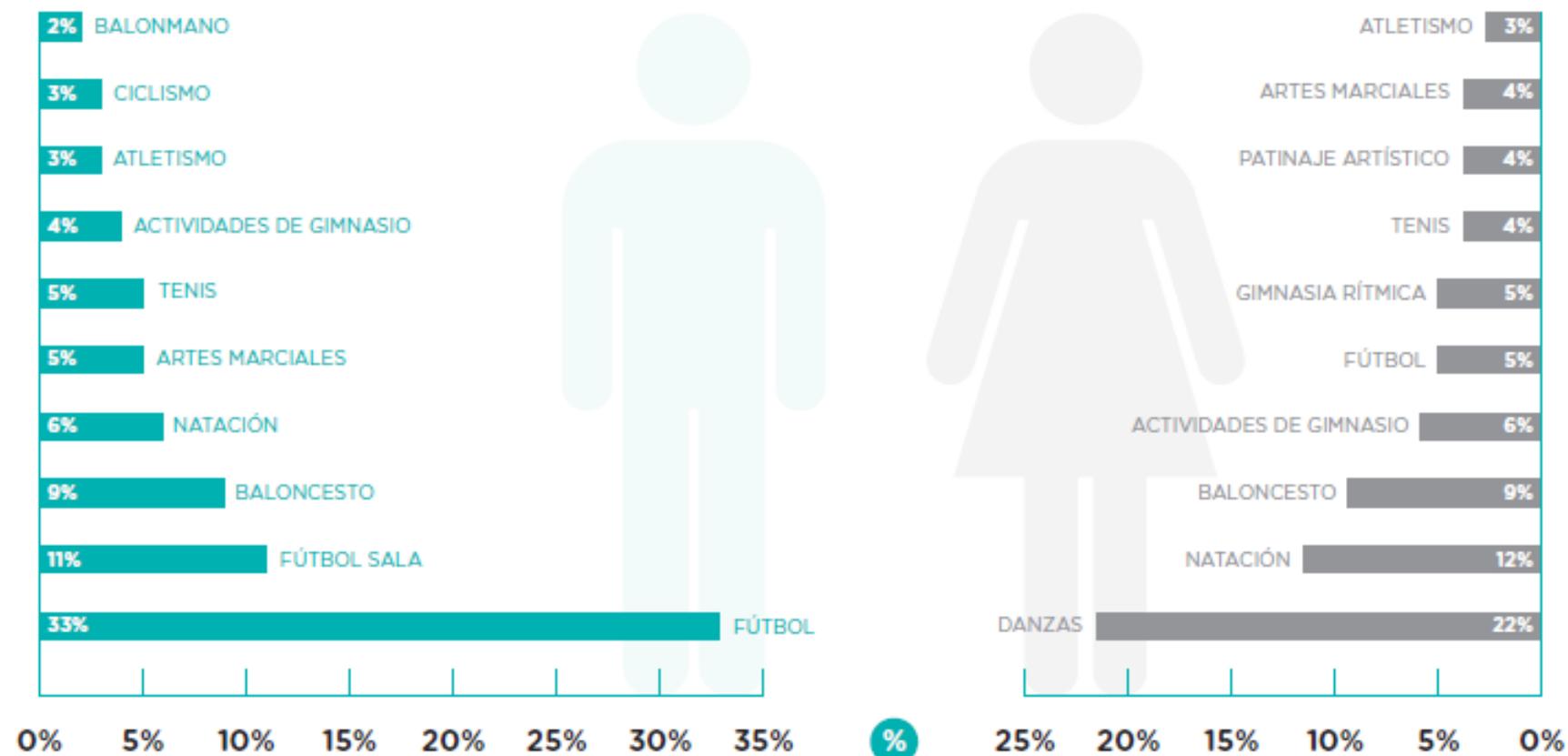
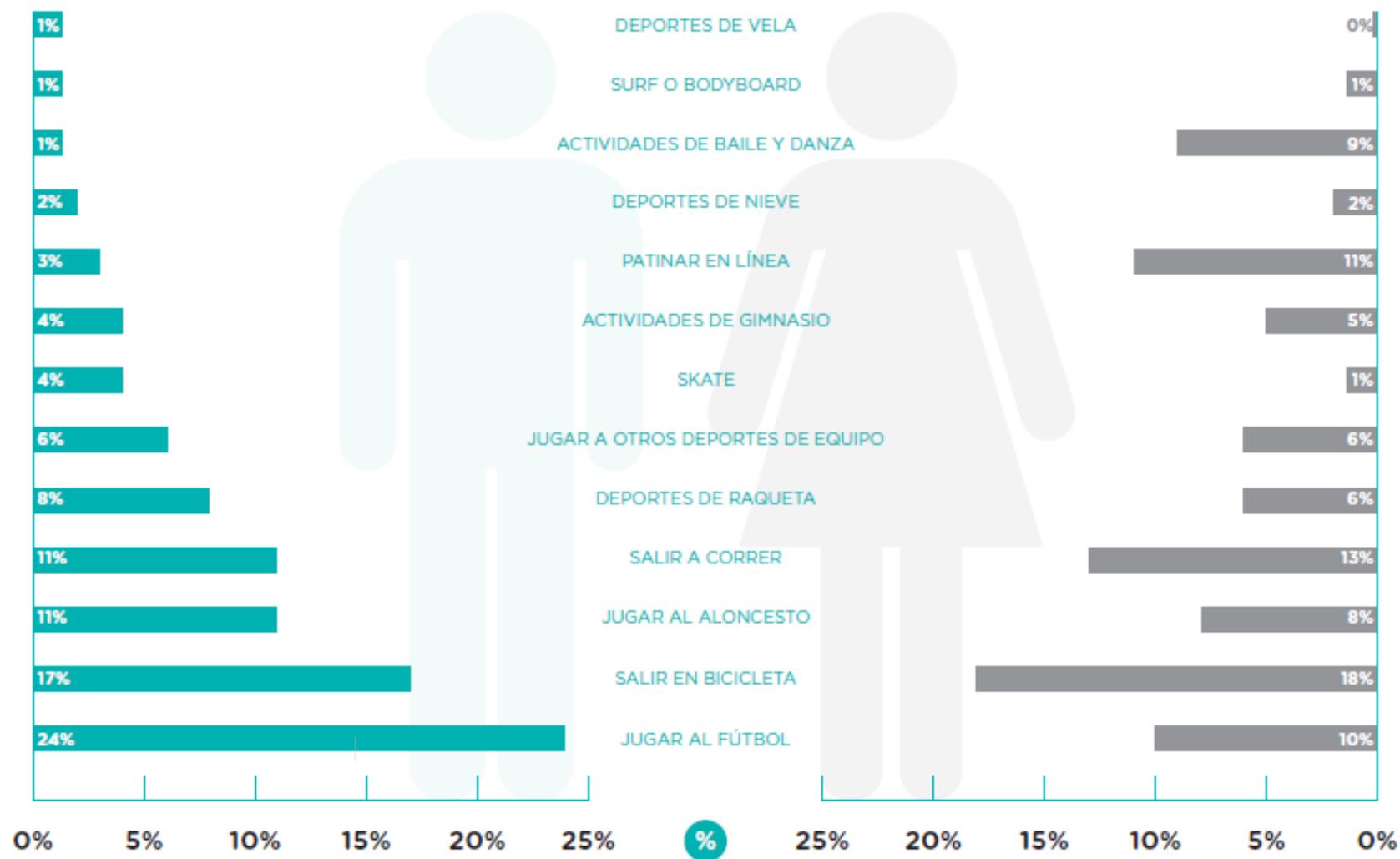


FIGURA 22. Actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas según sexo



En España las mujeres adultas son una población de especial interés:

- Son un colectivo muy numeroso, generación del *baby boom* años 60-70
- El principal predictor de práctica en infancia es práctica parental:
 - Madres como modelo de práctica para hijas e hijos
- 2º momento de abandono clave: Incorporación a maternidad y trabajo



PROYECTO I+D+i NECESIDADES, BARRERAS E INNOVACIONES EN LA OFERTA DEPORTIVA A LAS MUJERES ADULTAS EN ESPAÑA:
INFORME PARA PROFESIONALES Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

DIRECCIÓN



FINANCIACIÓN



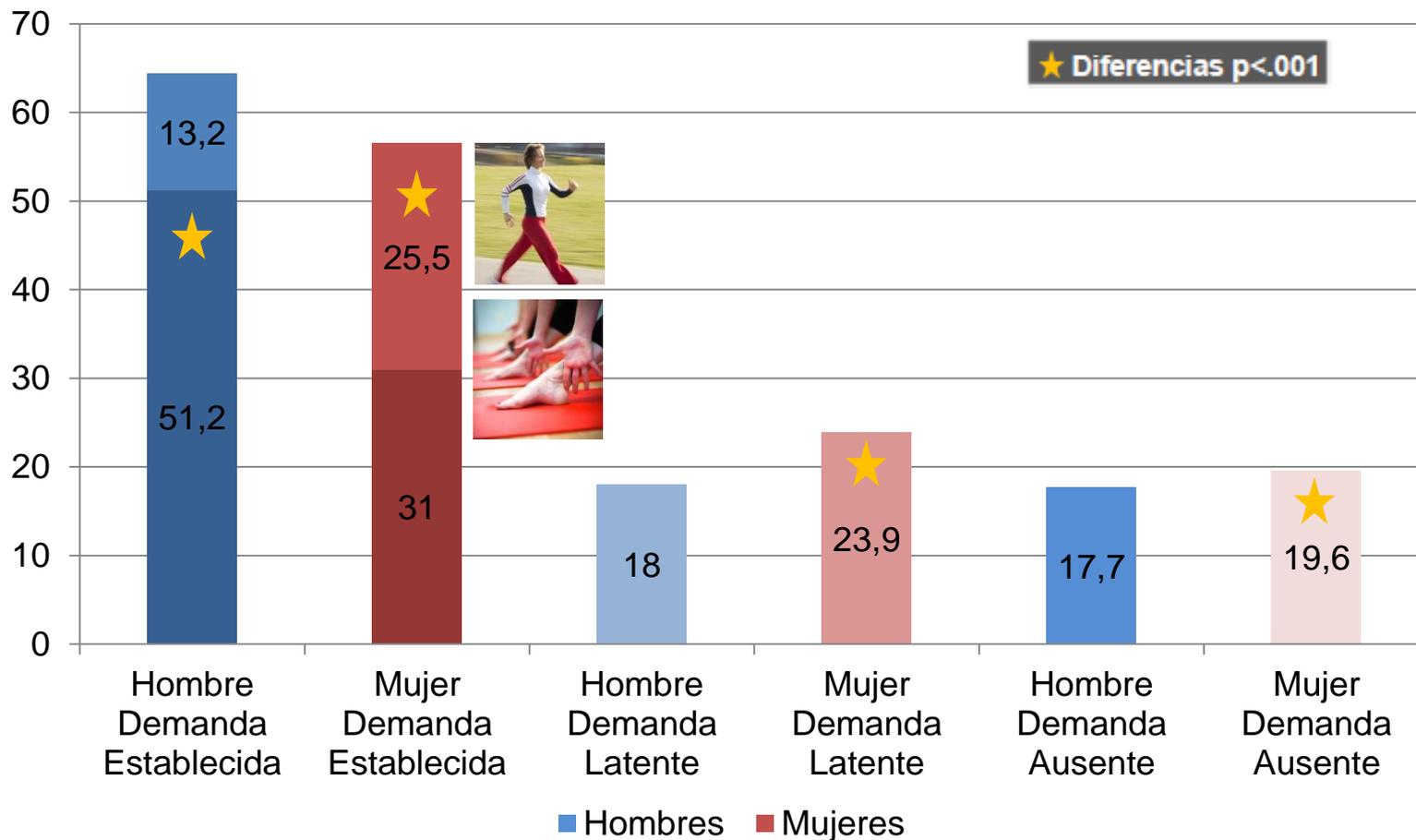
PARTICIPAN



COLABORAN

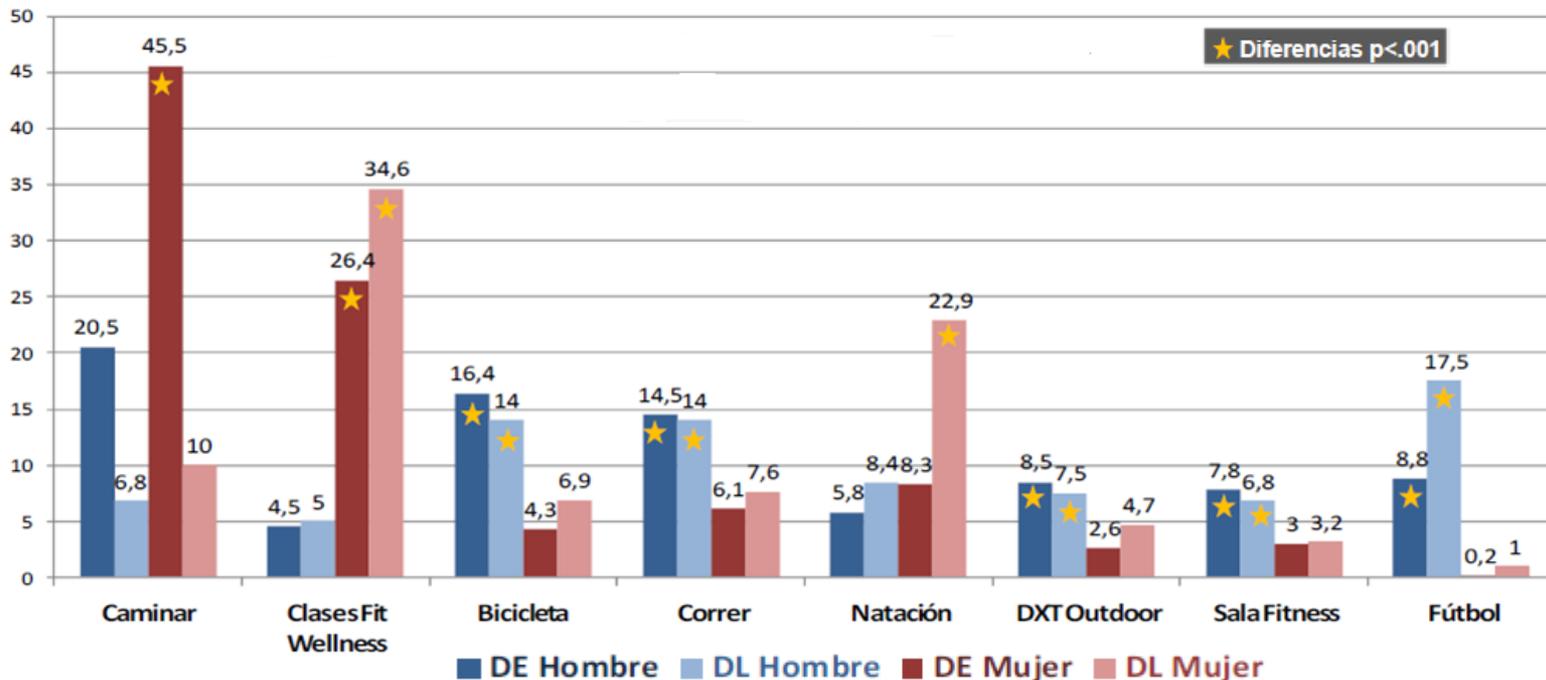


Personas adultas en España: Distribución según tipo de demanda y sexo



Fuente: Martín et al., 2014

Personas adultas España: actividades practicadas y demandadas según sexo



Fuente: Martín et al., 2014



Diferencias significativas en todos los grupos
 Hombres practican y demandan ciclismo, carrera, deportes al aire libre, fútbol, musculación y sala fitness. 1 de cada 2 mujeres que practica camina. Mujeres practican y demandan clases colectivas (cuerpo-mente, actividades con música y gimnasia de mantenimiento) y demandan natación.

También diferencias en el modo de organización, espacio, gasto y forma de desplazamiento.

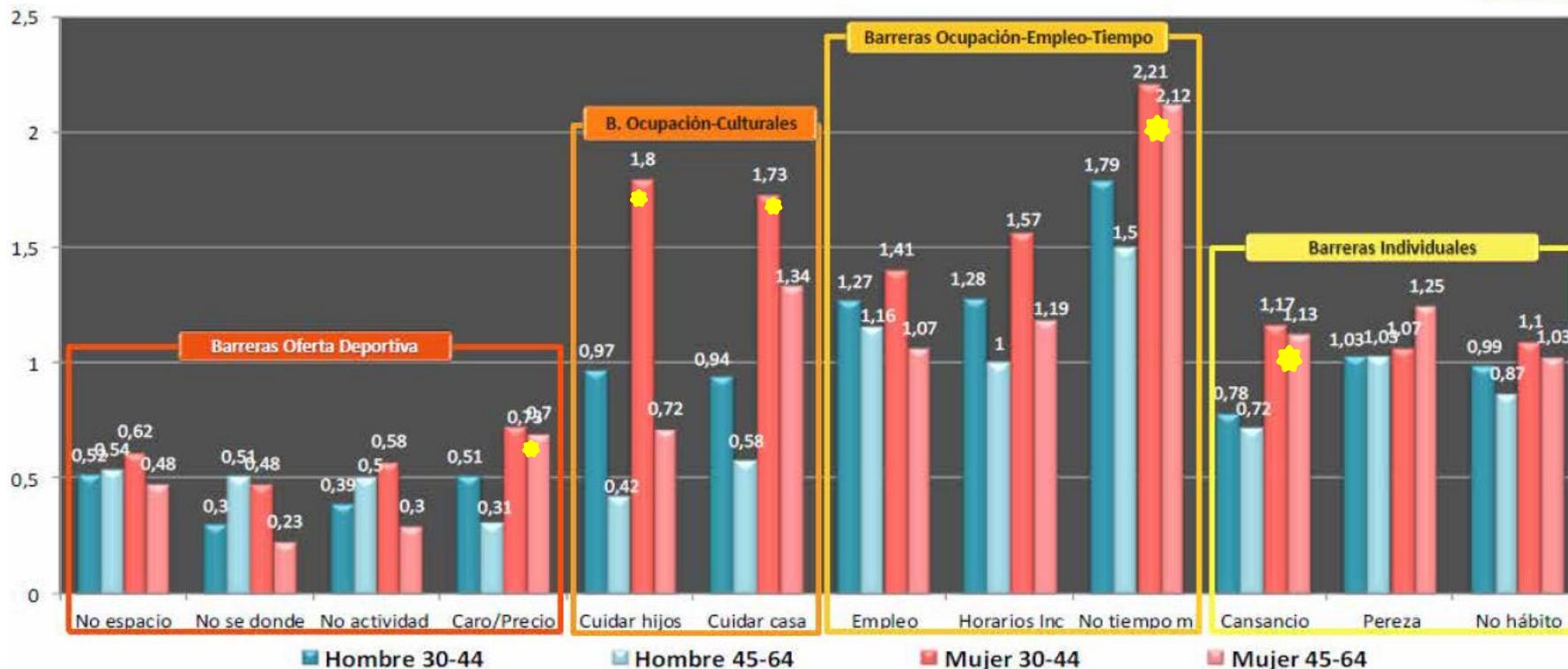
Ellos practica más autónoma, muchos al aire libre, en solitario o con amistades y en el marco asociativo.

Mujeres grupo de interés para profesionales y organizaciones deportivas.

- ✓ Practican (31%) y desearían practicar (68,5%) más bajo dirección profesional;
- ✓ Gastan y gastarían más, mensualmente la mayoría entre 19 y 30€
- ✓ Clave proximidad de espacio de práctica
- ✓ Organizaciones más utilizadas: Privado-comerciales *fitness-wellness* (20,2%)
Organizaciones más solicitadas. Público-municipales (47,1%)

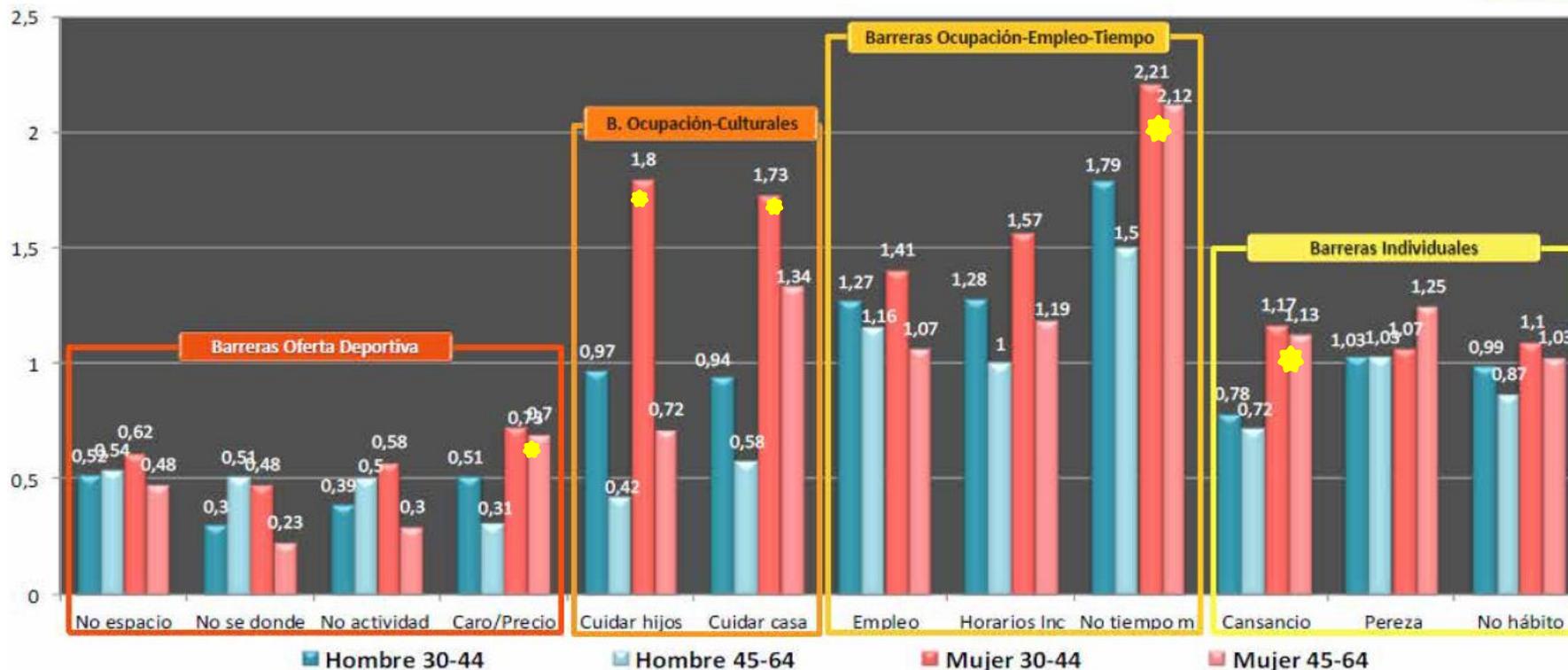


Personas adultas España: Barreras para práctica de Demanda Latente según sexo y edad



Innovaciones demandadas por mujeres: Práctica madres/hijxs en mismo horario y espacio

Personas adultas España: Barreras para práctica de Demanda Latente según sexo y edad



Innovaciones demandadas por ambos sexos: Práctica conjunta- Ejercicio físico en trabajo

Demanda Ausente:

Diferencias significativas con
Demanda Latente y D. Establecida



Barreras individuales las más importantes:

“Me da pereza”

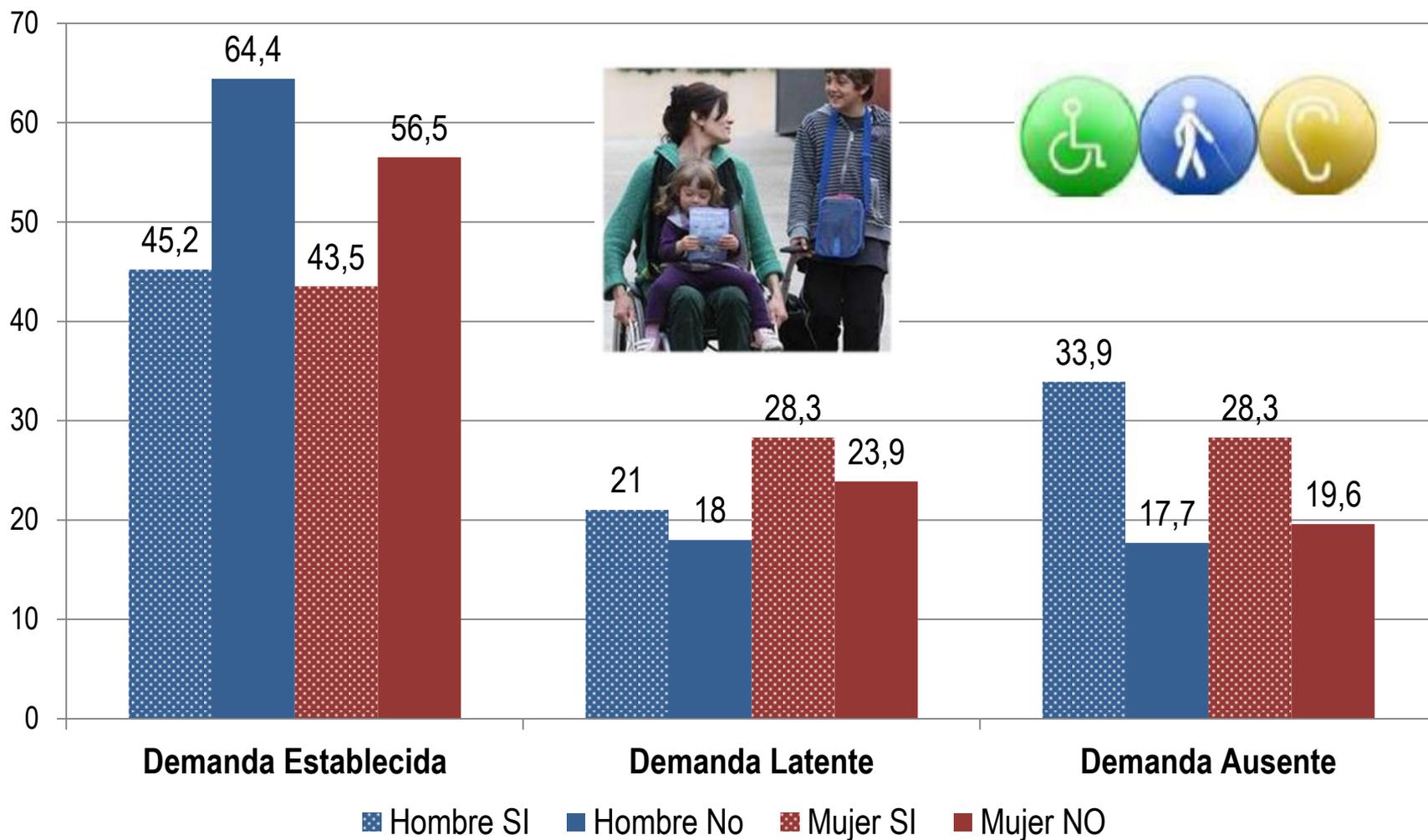
“No me gusta”

“Falta de hábito”

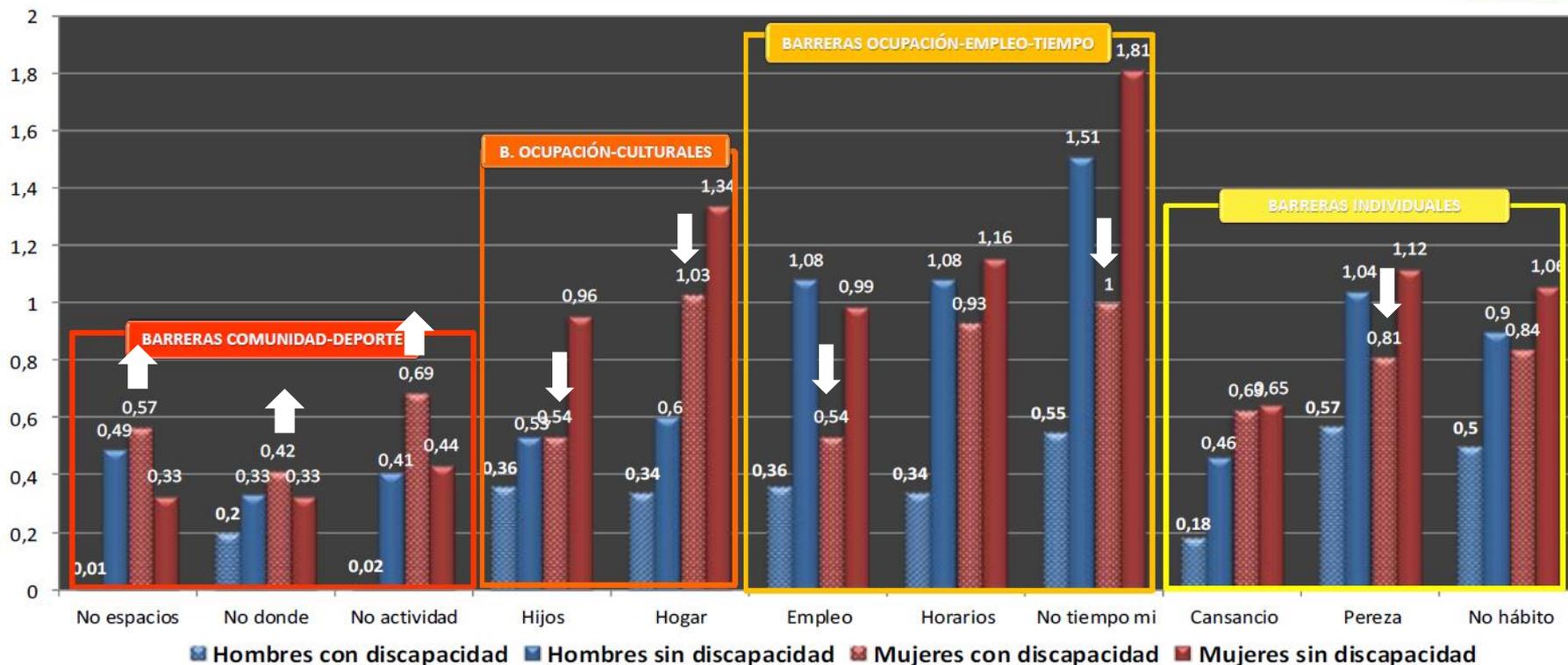
**No han tenidos modelos parentales de práctica
y no han practicado en infancia y juventud**

	DE Mujer	DL Mujer	DA Mujer
PADRE SI PRACTICABA	31.4%	23%	20.9%
MADRE SI PRACTICABA	17.8%	14%	13.8%
PRACTICABA EN LA INFANCIA	77%	86.2%	68.6%
PRACTICABA EN LA JUVENTUD	69.2%	76.3%	55.9%

Personas adultas España: Comparativa necesidades atendidas y no atendidas según sexo y diversidad funcional



Personas adultas España: Barreras para práctica de Demanda Latente según sexo y edad



**Mujeres adultas con diversidad funcional:
Es el grupo que más barreras presenta.
Sus barreras son algo diferentes:
Déficits en la oferta deportiva adaptada**



INFORME COMPLETO DISPONIBLE EN:

<http://inef.upm.es>

<http://investigacionsocialdeporte.com>

<http://www.csd.gob.es>

<http://www.munideporte.com>

<http://valgo.es>



PROYECTO I+D+i NECESIDADES, BARRERAS E INNOVACIONES EN LA
OFERTA DEPORTIVA A LAS MUJERES ADULTAS EN ESPAÑA:
INFORME PARA PROFESIONALES Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

DIRECCIÓN



FINANCIACIÓN



PARTICIPAN



COLABORAN



JORNADAS NACIONALES LAS MUJERES EN EL DEPORTE ESPAÑOL, 25 AÑOS

XXV ANIVERSARIO

SEMINARIO
"MUJER Y DEPORTE"
INEF - MADRID



Dra. María Martín: Modelos y tendencias actuales en actividad física y recreación

AREA: EL DEPORTE RECREATIVO Y EL DEPORTE PARA LA SALUD