

La mujer joven y la actividad física



El Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa, en colaboración con el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos, han presentado el informe “La participación de la mujer en la actividad física”.

El objetivo de este informe es conocer los niveles de actividad física, motivaciones y barreras percibidas de la mujer hacia la práctica deportiva, **buscando dar una explicación a los bajos niveles de hábitos deportivos de las mujeres** y la diferencia que existe entre ambos sexos, analizando las variables que pudieran ser determinantes para que se esté dando esta situación.



En el estudio han participado un total de 10.511 personas, de las cuales 5.816 son mujeres, que han sido el eje central de esta investigación, y a través de cual se han obtenidos unos resultados alarmantes: tan sólo el 23,8% de las mujeres adolescentes (entre 12 y 25 años) cumplen con los requisitos mínimos de actividad física establecido por la OMS y cuya diferencia con los hombres se ha ido incrementando en los últimos años.

¿Cómo ha evolucionado la brecha de género existente, en cuanto al nivel de actividad física y al cumplimiento de las recomendaciones internacionales en los últimos años?

Se ha identificado al colectivo femenino, y en especial a la mujer joven, como un sector poblacional en alto riesgo sobre el que habría que actuar de manera prioritaria. De hecho, evidencias recientes apuntan a la reducción de la brecha de género como piedra angular de los planes de contingencia para mitigar los altos niveles de inactividad física de la población mundial y promover un cambio de tendencia, efectivo y perdurable en el tiempo. **Los progresos hacia la reducción o eliminación de la brecha de género en práctica de AF son lentos.** El planteamiento de políticas, programas y acciones orientadas a obtener efectos palpables a corto plazo aceleraría un cambio de tendencia y contribuiría, sin lugar a dudas, a alcanzar el objetivo global de reducción en un 10 % de la prevalencia de inactividad física para 2025.



Resulta **preocupante la prevalencia de inactividad física mostrada entre adolescentes y jóvenes en España** y por ello es necesario indagar en las causas que explican la falta de práctica deportiva, con especial énfasis en las mujeres jóvenes españolas. Es de especial importancia orientar la promoción e implantación de una regulación de la conducta hacia la AF basada en formas de motivación autodeterminadas, de cara a incrementar los niveles de AF en la mujer joven y garantizar su adherencia a medio/largo plazo. En la actualidad, se ha implantado una aproximación utilitaria hacia la práctica de AF guiada por una regulación de la conducta controlada (la AF como “medicina”), algo común en centros de fitness u entornos donde el ejercicio es prescrito externamente. No obstante, esto no favorece una adecuada adherencia y podría ser parcialmente responsable de la elevada tasa de abandono. Para contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, resulta imprescindible destacar otras características fundamentales de las actividades físico-deportivas como la interacción social, expresión de habilidades y capacidades personales, autodesarrollo, o el simple disfrute de la práctica. Estas cualidades inherentes a la práctica deportiva deben posicionarse como factores de primer nivel para una adherencia y cambio de comportamiento sostenible en

el tiempo.

Os compartimos este enlace para leer el INFORME COMPLETO.

Link to Original article: <https://www.fagde.org/revista-fagde-no22/la-mujer-joven-y-la-actividad-fisica?elem=285650>