

**FACTORES SOCIOCULTURALES  
QUE INFLUYEN  
EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA  
EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA  
EN LA COMUNIDAD DE MADRID**



**Factores socioculturales  
que influyen en la práctica de actividad física en  
la infancia y adolescencia  
en la Comunidad de Madrid**



Dirección y supervisión

**Servicio de Promoción de la Salud**

**Carmen Estrada Ballesteros**

**José Luis Cruz Maceín**

**Ramón Aguirre Martín-Gil**

Realización

**CIMOP S.A.**

**Cristina Santamarina**

**Pablo Santoro**

Edición electrónica:

**Dirección General de Atención Primaria**

**Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención**

**Madrid, 2010**

**ISBN: 978-84-693-9421-2**



# ÍNDICE

<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN Y FICHA TÉCNICA .....</b>	<b>17</b>
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
FICHA TÉCNICA.....	20
ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LOS TRES GRANDES GRUPOS DE INTERLOCUTORES.....	24
PLAN DEL INFORME .....	27
<b>PRIMERA PARTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL UNIVERSO JUVENIL .....</b>	<b>29</b>
1.1. ACTIVIDAD FÍSICA, PRÁCTICA DEPORTIVA Y SEDENTARISMO: EL CONTEXTO GLOBAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA JUVENTUD MADRILEÑA .....	29
1.1.1. <i>Algunas cifras sobre la actividad física de la juventud madrileña</i> .....	29
1.1.2. <i>Principales factores sociales que han aparecido como relevantes en la aproximación         cualitativa</i> .....	34
1.1.3. <i>Una sociedad sedentaria, una juventud sedentaria: el conflicto entre mandato y         ejemplo</i> .....	39
1.2. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SEDENTARISMO DENTRO DEL PROCESO DE CRECIMIENTO: DESARROLLO EVOLUTIVO E IDENTIDAD JUVENIL.....	43
1.2.1. <i>La pubertad como contexto biográfico-evolutivo del descenso de la actividad física y         de las prácticas deportivas</i> .....	44
1.2.2. <i>Actividad física y sedentarismo dentro del proceso de construcción de la identidad         juvenil</i> .....	49
1.2.3. <i>La escasez de modelos cotidianos de una juventud activa: el papel de los referentes         mediáticos</i> .....	58
1.3. LA CENTRALIDAD DE LA CUESTIÓN DEL GÉNERO: CHICOS Y CHICAS FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO.....	61
1.3.1. <i>La importancia del género como factor explicativo del nivel de actividad física y la         justificación biologicista de las diferencias entre los sexos</i> .....	61
1.3.2. <i>La perspectiva de las chicas</i> .....	72
1.3.3. <i>La perspectiva de los chicos</i> .....	81

1.3.4. *Las barreras que encuentran las chicas y los posibles facilitadores para su continuación en la actividad física.....* 86

**SEGUNDA PARTE: LOS DISCURSOS SOCIALES ALREDEDOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE. EL CONFLICTO ENTRE EL DISCURSO DE LAS PERSONAS ADULTAS Y EL DISCURSO JOVEN ..... 91**

2.1. LAS NOCIONES DE JUEGO, DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO ..... 92

2.2. EL DISCURSO DE LA SALUD: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ACTIVIDAD SALUDABLE ..... 96

2.3. EL DISCURSO DE LA IMAGEN: EL EJERCICIO COMO INTERVENCIÓN ESTÉTICA SOBRE EL CUERPO ..... 97

2.4. EL DISCURSO MORAL DEL ESFUERZO: EL DEPORTE COMO EDUCACIÓN DEL CARÁCTER, SUPERACIÓN PERSONAL Y FORMACIÓN EN VALORES ..... 98

2.5. EL DISCURSO LÚDICO: EL JUEGO COMO ACTIVIDAD DIVERTIDA Y SOCIABLE ..... 100

2.6. EL CONFLICTO ENTRE LAS CONCEPCIONES JOVEN Y ADULTA ..... 102

**TERCERA PARTE: LOS PRINCIPALES AGENTES SOCIALIZADORES EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA ..... 111**

3.1. EL PAPEL DE LA FAMILIA ..... 112

    3.1.1. *La visión familiar sobre la actividad física y la centralidad absoluta del ejemplo familiar.....* 112

    3.1.2. *Los modelos educativos críticos en relación con la actividad física juvenil.....* 115

    3.1.3. *La angustia de las madres y padres de niñas y niños pasivos .....* 120

3.2. LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO ESCOLAR..... 124

    3.2.1. *La asignatura de educación física ..... 124*

    3.2.2. *El papel de las actividades extraescolares en la generación de hábitos para la actividad física.....* 132

    3.2.3. *El centro escolar como espacio con equipamientos para la actividad física y la práctica deportiva.....* 134

3.3. LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DESDE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS..... 136

    3.3.1. *El fin de la calle como espacio para el deporte juvenil y el crecimiento en importancia de los equipamientos e instalaciones ..... 136*

    3.3.2. *Las actividades y programas promovidos desde las instituciones.....* 141

    3.3.3. *La intervención en las desigualdades sociales respecto de la práctica deportiva.....* 145

**CONCLUSIONES ..... 149**

**OBRAS E INVESTIGACIONES CITADAS..... 168**

**ANEXO METODOLÓGICO ..... 170**

GUIÓN ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD ..... 172

GUIÓN GRUPOS DE DISCUSIÓN ..... 173

## RESUMEN EJECUTIVO

### INTRODUCCIÓN

La investigación que presentamos se llevó a cabo durante los meses de enero y febrero de 2010 en el entorno de la Comunidad de Madrid y fue realizada por CIMOP por encargo del Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables en la infancia y adolescencia, genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables. Así mismo, disminuye el riesgo de obesidad y, si el hábito se adquiere en la infancia, es más probable que se consolide en etapas posteriores, lo cual reduce el riesgo de padecer en la edad adulta diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Nadie discute los beneficios descritos. A pesar de ello, las cifras de sedentarismo en la infancia y adolescencia son preocupantes, tanto en chicos como en chicas, siendo aún más desfavorables en el caso de las chicas. En la Comunidad de Madrid, según los datos del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo asociados a Enfermedades No Transmisibles en los Jóvenes (SIVFRENT-J), un 10,0% de los jóvenes encuestados no realiza jamás una actividad física moderada o vigorosa y otro 19,9% la realiza pero menos de 3 días por semana (la cantidad recomendada por expertos). Es decir, casi un tercio de los escolares madrileños de 15 y 16 años mantiene niveles de actividad física inferiores a los recomendados. Este grupo está constituido mayoritariamente por chicas: mientras que "solo" un 13,2% de los varones no realiza ese ejercicio semanal, el porcentaje entre las chicas llega al 46,2%. Este porcentaje se ha mantenido estable desde 1996 para los chicos pero ha aumentado en el caso de las chicas.

Los datos extraídos del estudio Health Behaviour in School Children 2006 (HSBC), para la población de Madrid, corroboran esta diferencia en el nivel de actividad de chicos y chicas. El estudio evidencia, además, la influencia de la variable edad: existe un claro descenso de la práctica físico-deportiva al aumentar la edad. Las edades clave de abandono son los 13 años para las chicas y los 16-17 para los chicos. Otras variables que según este estudio influyen en menor grado son: la clase social, y el hábitat (rural vs.

urbano), siendo algo mayores los índices de actividad en la clase media-alta y en el hábitat rural.

A partir de esta situación, se consideró conveniente realizar una investigación que aportara algunas claves para orientar mejor las posibles intervenciones de promoción de la actividad física en este sector de edad.

### **OBJETIVO**

El objetivo general es contribuir al conocimiento de los factores socioculturales que influyen en los hábitos de práctica y/o de inhibición de la actividad física tanto en la infancia como en la adolescencia de la Comunidad de Madrid, haciendo especial incidencia en las desigualdades de género. La finalidad última de este estudio es mejorar la orientación y el desarrollo de una estrategia de promoción de hábitos saludables que combata la falta de estímulo para diversos tipos de actividad física.

### **DISEÑO Y FICHA TÉCNICA**

Para alcanzar este objetivo, centrado en las dimensiones más culturales, discursivas y simbólicas de la experiencia adolescente y juvenil, se consideró pertinente utilizar una **metodología** de carácter netamente **cualitativo**. El trabajo de campo se basó así en las técnicas del grupo de discusión (RG), el grupo triangular (GT) y la entrevista personal (ENT). El grupo de discusión y el grupo triangular se utilizaron, ante todo, para acercarse a adolescentes de diferente sexo, edad, clase social y hábitat de residencia. Dada la importancia crucial que considerábamos que cumpliría la variable “sexo” en el tema a investigar, las reuniones se plantearon de forma separada con los chicos y las chicas. Finalmente, el discurso de la población adolescente y pre-adolescente se recogió a través de cuatro RG y cuatro GT.

Dado, por otro lado, el papel crucial que las instancias formativas adultas, tanto padres y madres como profesorado, cumplen en el desarrollo de hábitos saludables, consideramos imprescindible incluirles también en el estudio. Las personas adultas fueron consultadas a través de siete entrevistas abiertas y en profundidad (ENT) y dos reuniones de grupo (RG).

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Principales factores socioculturales y demográficos que influyen sobre la actividad física y la práctica deportiva de la juventud madrileña**

Se han contrastado los resultados de este estudio con la influencia que, según los estudios cuantitativos disponibles, tienen los principales factores socioculturales y

demográficos sobre la práctica de actividad física en estas edades, y encontramos que el factor principal, por su centralidad discursiva en todos los grupos y entrevistas, es el **género**. Es decir, no tanto el sexo en sí, sino la construcción simbólica que se organiza socioculturalmente alrededor de la diferencia sexual. La desigualdad de género, en efecto, el sistema de roles diferenciales que se atribuyen a hombres y mujeres se ha manifestado en todos los discursos (tanto en los discursos de adolescentes como en los de docentes y progenitores) como un elemento crucial a la hora de determinar los frenos y barreras que encuentran las chicas para continuar con una práctica más o menos constante de actividades de tipo físico-deportivo tras la pubertad. Se corrobora así la hipótesis que orientó el diseño de la investigación, y que atribuía al género y a sus modos de construcción social una **importancia capital en las formas de práctica y/o abandono de la actividad física**.

La **clase social** ejerce también un claro efecto sobre los niveles de actividad física, siendo estos niveles más bajos en los chicos y chicas de estatus socioeconómico más modesto. La clase social influye a través de, al menos, cuatro aspectos: primero, el *control paterno y la fuerza de su mandato* (en relación al fomento del deporte y otros hábitos saludables) que es más laxo por diversas razones en los sectores más vulnerables. Segundo, el papel de *las culturas de la imagen, la competitividad y la alimentación*, que favorecen la práctica de actividad física en las clases sociales más privilegiadas. En tercer lugar, por la influencia del *colegio* al que se acude y su mayor o menor grado de equipamiento (los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y deportes, mayor importancia curricular de la asignatura de educación física, etc.). Y por último, debido al *propio factor económico*, ya que el coste de muchas actividades deportivas actúa como barrera para los sectores con menor poder adquisitivo.

Otros factores que, en los estudios cuantitativos disponibles (*SIVFRENT-J*<sup>1</sup>, *HBSC*<sup>2</sup>, etc.) mostraban una cierta influencia sobre los niveles de ejercicio y actividad física – fundamentalmente el **origen** (autóctono vs. inmigrante) y el **hábitat** (rural vs. urbano) – han presentado mucha menor fuerza desde el enfoque cualitativo. Esto no significa que no exista un efecto de estas variables, sino que, en el discurso y en lo simbólico, se hallan subordinadas a la importancia del género y la clase social, verdaderos centros de las determinaciones sobre la práctica de actividad física.

---

<sup>1</sup> SIVFRENT-J 2008: Encuesta de Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la Comunidad de Madrid. 2008

<sup>2</sup> Estudio HBSC-2006 (*Health Behaviour in School Children*). <http://www.hbsc.org/countries/spain.html>

### Una sociedad sedentaria, una juventud sedentaria

La falta de actividad física y el creciente sedentarismo juvenil no pueden ser entendidos más que como parte de una tendencia general que atraviesa la sociedad entera. Los discursos grupales de los chicos y chicas adolescentes han manifestado repetidamente una sensación claramente ambivalente frente a los mensajes que les llegan de las personas adultas: por un lado, el discurso social normativo recomienda y prescribe la actividad física como algo beneficioso para la salud, la autoimagen, el atractivo sexual, etc.; y por otro lado, y de forma contradictoria con lo anterior, emergen los valores mediáticos del sedentarismo, la “comida basura”, la cultura del mínimo esfuerzo, etc., Estos valores se manifiestan claramente, ya no en el discurso, sino en el ejemplo de las personas adultas, quienes en su mayoría (incluyendo a padres y profesores) mantienen un estilo de vida altamente sedentario.

Este vínculo paradójico entre discurso y actitud, este **conflicto entre mandato y ejemplo**, ha resultado cardinal en la investigación, pues produce entre los y las jóvenes una sensación de cierta “hipocresía social”, sensación que relativiza las recomendaciones de realizar actividad física.

### La deriva hacia el sedentarismo como parte de la construcción de la identidad juvenil. La centralidad de la cuestión del género.

En los discursos grupales recogidos de niños, niñas y adolescentes hemos constatado cómo el comienzo del abandono de la actividad física y de la práctica deportiva que, según las estadísticas, se produce en torno a los 13-14 años, se relaciona con el proceso de construcción de las identidades juveniles. Tanto en un **sentido biográfico-evolutivo** (con procesos como el abandono del juego infantil, la entrada en la ESO con una mayor asunción de responsabilidades, el despertar sexual con la aparición de nuevos intereses, o la autoafirmación frente al mandato paterno) como en un **sentido antropológico o cultural**. En este último sentido, en estas edades se produce la transición hacia una identidad juvenil plena, en la que el individuo comienza a asumir y “mimetizar” el modelo de lo que significa “ser joven”. Y la imagen juvenil actual, **el “estereotipo” joven, no remite a un joven activo/a**, sino más bien al contrario, a una persona sedentaria y pasiva en cuanto a la actividad física y el ejercicio: desde la mirada de los chicos y chicas pre-adolescentes, a las chicas y chicos jóvenes les define salir de fiesta, ligar, beber, participar en redes sociales y en Internet, etc., pero no hacer deporte o ejercicio, actividades que se asocian a otras edades antes que a la juventud. Esta **carencia de modelos y referentes activos** es mucho más pronunciada entre las mujeres que entre los hombres, dado el marcado masculinismo del imaginario deportivo.

Los discursos de género relacionados con el cuerpo adquieren una mayor importancia justo en las edades centrales del estudio (12-14 años), con el ingreso en la pubertad y con la progresiva manifestación de las diferencias fisiológicas entre mujeres y hombres.

En este sentido, la **vivencia corporal** de los cambios que aparecen en estas edades, más precoces, puntuales y marcados para las chicas, actúa en su caso como barrera para la práctica de actividad física, debido a las incomodidades asociadas a la menstruación y a los sentimientos de pudor al mostrar su cuerpo. En el caso de los chicos, el desarrollo de caracteres sexuales secundarios no supone un obstáculo para la práctica de actividad deportiva, pues el crecimiento corporal y desarrollo muscular les hacen más propicios para muchas actividades físicas pesadas, al tiempo que su atractivo sexual es cifrado socialmente en esa exhibición de fuerza y potencia, algo que no sucede para las chicas. Para ellas deporte y atractivo físico para el sexo opuesto son realidades casi opuestas.

En este proceso de crecimiento en edad y abandono de la infancia se produce una separación, tanto simbólica como efectiva, entre los sexos y esto supone el final de los juegos mixtos de la niñez. A partir de aquí, chicos y chicas siguen trayectorias diferentes: ellos siguen jugando, mantienen índices de actividad más altos, mientras que **ellas abandonan el juego para dedicarse ahora a “mirar”**, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas y centran su interés en otras cuestiones independientes del ejercicio y la actividad. Se considera un hallazgo central del estudio la **correlación que existe entre el abandono más temprano del juego por parte de las mujeres y sus menores niveles de práctica físico-deportiva**. Por efecto de la ideología de género imperante que construye modos diferentes de vivir el cuerpo y lo físico para hombres y para mujeres, reservando lo activo, la competición, lo corporal lúdico a los hombres, las adolescentes dejan de encontrarse legitimadas para jugar. Esta exclusión de las mujeres del espacio del juego se hace más preocupante en tanto que el discurso lúdico es el que mayor capacidad de atracción tiene en la adolescencia para motivarles a practicar ejercicio o deporte.

De forma general y socialmente extendida, el **deporte y ejercicio físico** son actividades tradicionalmente **asociadas a los hombres, a lo masculino** (incluso las propias chicas tienden a reproducir esta asociación). En nuestro estudio, la mayor parte de las argumentaciones, sobre todo las de las personas adultas, **acuden a una explicación “biologicista” de las diferencias entre los sexos, que naturaliza las diferencias** (“*es que chicos y chicas son naturalmente de esta manera*”) siendo así que de este modo se justifican y perpetúan desde el mismo discurso adulto. La gran mayoría de nuestros interlocutores, en efecto, tomaron como natural el hecho de la diferencia “biológica” entre chicos y chicas en el modo en cómo se relacionan con la actividad física, sin apenas plantearse que la gran mayoría de estas diferencias provienen de procesos diferenciales de socialización en la práctica deportiva. Esta ausencia de cuestionamiento atraviesa tanto el discurso de las y los profesionales de la educación física como el de los padres y madres de jóvenes (de uno y otro sexo) que presentan problemas sintomáticos de falta de actividad.

Con el fin de precisar la forma que adquieren las desigualdades de género alrededor del deporte y la actividad física, se destacan **tres ámbitos en los que las culturas de género implican diferencias claras entre chicas y chicos**. Primero, el ámbito de los **modelos corporales ideales** que se les plantean y a los que aspiran, donde se

enfrentan el cuerpo vigoroso del ideal masculino, directamente relacionado con el ejercicio y el deporte, con el cuerpo delgado de las chicas, ideal femenino que, en lugar de fomentar el ejercicio y el deporte, tiende a derivar hacia prácticas de control de peso vinculadas a la dieta y la contención alimenticia. El segundo ámbito es el de los **referentes y figuras mediáticas** para uno y otro sexo. Hay una ausencia casi total de figuras femeninas que, en el universo mediático, actúen como referente aspiracional para las chicas y promuevan, por imitación, la actividad física entre ellas. Y tercero y último, el ámbito de la **identidad de género**. Mientras que para los varones la realización de una actividad física deportiva (desde el fútbol hasta el *skate*) es parte de la afirmación de su identidad masculina, para las jóvenes mujeres, la elección de ciertas prácticas que resultan muy masculinizadas en la mirada social puede llegar a ser motivo de censura social o dudas sobre su feminidad: para las chicas deportistas, se repite una y otra vez el estigma del rótulo “machorra”.

### Los discursos y motivaciones para la actividad física

Existe un **conflicto entre el discurso proveniente de las personas adultas** y el que se maneja en **la adolescencia**, en lo relativo a la actividad física. El principal choque se cifra en la cuestión de la diversión y lo lúdico: a pesar del reconocimiento expreso de que la principal motivación en la adolescencia, sobre todo para las chicas, es, invariablemente, divertirse, el **discurso de las personas adultas** que pretende promover la actividad física está **exento de toda referencia a lo lúdico**, a pasarlo bien. El discurso de progenitores y docentes hacia la juventud se centra siempre en motivaciones extrínsecas a la propia práctica deportiva y/o actividad física (la construcción del carácter, la promoción de la salud y, en menor medida, la mejora de la imagen física), motivaciones que remiten a un tiempo futuro que, para la mayor parte de la población adolescente, carece de sentido.

Aún reconociendo la diversidad interna de los discursos, según género y clase social, la siguiente tabla trata de esquematizar el contraste entre las personas adultas y la juventud a la hora de conceptualizar **lo positivo de la actividad física**.

Discurso de chicos y chicas jóvenes sobre las motivaciones para la actividad física	Discurso de progenitores y docentes sobre las motivaciones para la actividad física
Diversión, sociabilidad, juego	Salud, imagen, sacrificio
Motivaciones intrínsecas (el deporte como actividad autotélica)	Motivaciones extrínsecas (el deporte como actividad instrumental)
Irrelevancia de la salud y los beneficios futuros	Centralidad de los beneficios para la salud futura
Lo lúdico	Lo serio
Juegos, deportes en equipo y competitivos	Ejercicios individuales, alto gasto energético (correr)

### Las instancias adultas: familia, escuela, instituciones

Por último, en cuanto a las instancias adultas que cumplen funciones centrales en la promoción de la actividad física: familia, escuela e instituciones, podemos destacar los siguientes resultados:

**a) Familia:** el papel de la familia es **absolutamente central**, no sólo mediante la inscripción de niñas y niños en actividades extraescolares que educan y potencian la actividad física durante la infancia (algo que justamente termina en las edades a las que nos hemos aproximado) sino, de forma más profunda, mediante una **función ejemplar y de educación en hábitos**: es altamente significativo que casi todos los chicos y chicas jóvenes que realizaban actividades físicas certificaron que sus padres y/o madres también las realizaban.

**b) Escuela:** uno de los posibles problemas con la asignatura lo expresan las chicas y chicos adolescentes, cuando ponen de manifiesto cómo en la mayoría de las **clases de Educación Física** está prácticamente **ausente toda idea de diversión**. En los discursos recogidos, la asignatura tiende a bascular entre un tiempo dedicado puramente a correr (actividad aburrida y sin ningún fin extrínseco) y el juego libre (que suele traducirse en partidos de fútbol de los que las chicas quedan casi automáticamente excluidas), sin que haya un punto medio. Otro aspecto problemático es el **“aislamiento”** o incomunicación de la clase de Educación Física respecto de lo que sucede en su “exterior”. Esto limita las posibilidades de que exista continuidad en el tiempo dedicado a la práctica de actividad física en la escuela y fuera de ella.

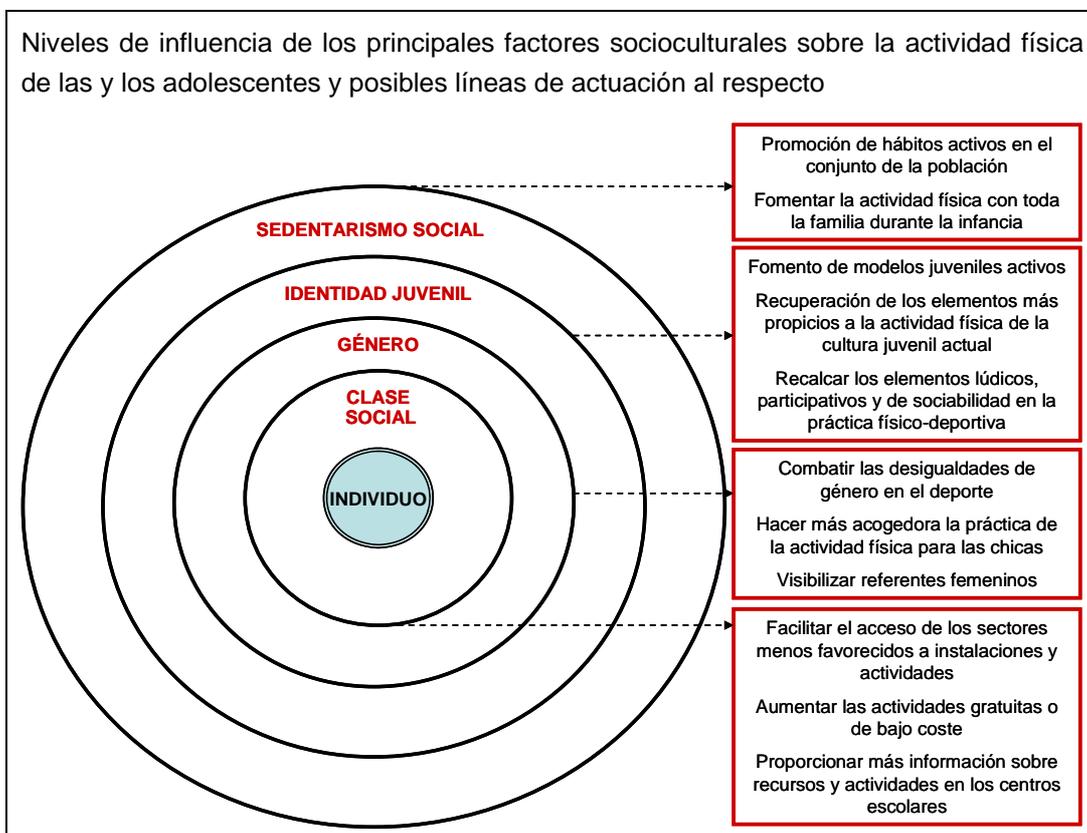
El ámbito escolar resulta también importante por dos cuestiones adicionales: por las actividades **extraescolares** que allí pueden llevarse a cabo y por contar con **instalaciones deportivas** donde puede realizarse actividad física.

**c) Instituciones:** la desaparición del espacio público, de la calle, como lugar para la actividad física infanto-juvenil supone que las **instalaciones y equipamientos**

**institucionales** cobran actualmente una **mayor importancia**. Por otra parte, los programas y actividades ofertados a los centros escolares por ayuntamientos y por la Comunidad de Madrid son bien valorados y existe cierto temor entre el personal docente de que sufran recortes.

### CONCLUSIONES

En el siguiente gráfico representamos, a modo de resumen y suma de la investigación, la lógica de círculos concéntricos por la cual los aspectos sociológicos que mayor protagonismo han tenido en la investigación encuadran y “rodean”, por así decir, la actividad física y la práctica deportiva de las y los jóvenes. En concreto los factores socioculturales que destacan por su influencia sobre la práctica de actividad física son: clase social, género, construcción de la identidad juvenil y sedentarismo social.



La **construcción de la identidad juvenil**, tanto desde el punto de vista biográfico-evolutivo como antropológico, marca una etapa que favorece el abandono del ejercicio y actividad física tanto en chicos como en chicas, debido al abandono del juego, la aparición de nuevos intereses y la necesidad de dedicar más tiempo al estudio, así como por el hecho de la necesidad de autoafirmación que pasa por la rebeldía frente al

mandato paterno en un contexto en el que los modelos juveniles no son modelos de jóvenes activos.

El **género** actúa como factor principal. La desigualdad de género se manifiesta en todos los discursos y determina buena parte de los frenos y barreras que encuentran las chicas para continuar con una práctica más o menos constante de actividades de tipo físico-deportivo tras la pubertad. Las diferencias de género se deslizan hacia la **naturalización** y así se justifican y perpetúan desde el mismo discurso adulto.

Las mujeres viven una **“expulsión” más temprana que los hombres del universo del juego y de lo lúdico**. Los hombres, a diferencia de las mujeres, logran más permisividad para “seguir jugando”, incluso llegados a las edades más adultas. Mientras, las mujeres devienen socialmente sujetos maduros cuya identidad se debate entre la producción y la reproducción como marcos de la identidad femenina, sin que el juego y la dimensión lúdica formen parte de las opciones posibles para ellas.

Se entiende el **deporte** como una **actividad fundamentalmente masculina**. De este modo, la construcción de la identidad de género masculina se ve favorecida por la realización de una actividad física deportiva, mientras que no ocurre lo mismo con la identidad femenina, que puede verse incluso amenazada por ciertas prácticas que resultan muy masculinizadas en la mirada social.

Otros elementos diferenciales que explican la desigualdad de género tienen que ver con los **modelos corporales ideales**. Donde para los hombres se asocia deporte y atractivo para el sexo opuesto, para las mujeres, dado el modelo femenino de belleza, parecería ser justo al contrario. La **vivencia corporal** también es diferente, la pubertad y sus cambios corporales más bruscos y precoces en las chicas, actúan como barrera para la práctica de actividad física por las molestias que les ocasionan y por el pudor a la exhibición del cuerpo.

Se destaca también la existencia de una **oferta escasa y poco variada de actividades deportivas** desde la asignatura de educación física y las actividades extraescolares, sobre todo para las chicas (aparece siempre el fútbol como deporte hegemónico). Se señalan también las **barreras institucionales** existentes para la continuidad de la práctica deportiva: dificultades logísticas, de organización y de financiación que encuentran sobre todo los equipos deportivos femeninos.

El estudio señala la **ausencia de un modelo de feminidad joven que incluya la actividad física y el deporte como algo propio, algo divertido, algo placentero en sí mismo, una posibilidad de disfrute**.

La **clase social** es otro factor determinante de desigualdad. Los niveles de práctica de actividad física, ejercicio y prácticas deportivas son mayores en las clases sociales más favorecidas. A pesar de su clara influencia, el efecto de la clase social resulta significativamente menor que el del género.

El **sedentarismo social** explica cómo la falta de modelos sociales activos y el conflicto entre mandato adulto y ejemplo actúan como freno a la práctica de actividad física entre chicos y chicas jóvenes.

Algunas de las **propuestas** que se plantean son:

- En las clases de educación física y actividades de promoción del deporte, otorgar más espacio a organizar propuestas que puedan divertir a chicos y chicas y promover el que estas propuestas partan de ellos mismos, implicándoles en la propia organización del juego a fin de romper la imagen de actividad física como un “mandato” adulto.
- Dar mayor protagonismo en las iniciativas que se puedan poner en marcha, a los deportes y actividades que parecen más propios del universo juvenil actual, y que a veces resultan “despreciados” por progenitores y docentes. En concreto aparece la posibilidad de aprovechar la popularidad actual de los programas televisivos de baile y trabajar los estilos de danza más modernos y atractivos para chicos y chicas jóvenes de ambos sexos (hip-hop, funky, street, etc.).
- Aumentar la coordinación entre el aula (la asignatura de educación física) y el equipamiento “exterior” (las actividades públicas relacionadas con la actividad y el deporte), de modo que el centro escolar pueda proporcionar mayor publicidad e información sobre actividades que tienen lugar durante el fin de semana, la existencia de asociaciones deportivas, clubes, etc.
- Dada la importancia radical de las cuestiones de género, tomar en especial consideración al segmento femenino, tratando de combatir la ideología de género, la desigualdad en los roles y el sexismo inscrito en buena parte de las prácticas y discursos relacionados con la actividad física. Para ello se recomienda:
  - Diseñar una oferta de actividades deportivas y juegos que tengan en cuenta las capacidades, necesidades y deseos de las chicas para que también les resulten atractivas.
  - Desarrollar estrategias para la visibilización de modelos y referentes femeninos relacionados con el mundo del deporte, y más aún, con la práctica de actividades físicas no forzosamente deportivas.
  - Promover estrategias de discriminación positiva dando más protagonismo a las ligas femeninas a partir de los trece años, a fin de romper la inercia hacia el sedentarismo entre las chicas adolescentes. El baloncesto aparece aquí como una excelente posibilidad dada su creciente popularidad.
- Actuar en las edades más jóvenes (últimos cursos de primaria), especialmente entre las chicas, tratando de mantener una continuidad de la actividad física en el tránsito a la ESO.
- Trabajar en la promoción de un concepto más abierto y global de lo que es la actividad física, que no la limite a las prácticas más disciplinadas de ejercicio y al deporte reglado.

- Proporcionar más información a las familias sobre la importancia de la actividad física en general, así como sugerirles posibles estrategias para promover su práctica de un modo igualitario entre sus hijas e hijos.
- Recurrir, para posibles campañas o programas de promoción de la actividad física, a los polos discursivos relacionados con la diversión y lo lúdico, y dejar en segundo plano los motivos preventivos relacionados con la salud, imagen y formación del carácter.
- Desarrollar estrategias de actividades deportivas que no refuercen las desigualdades sociales (al primar deportes y/o actividades que requieran de un equipo de alto coste u otros gastos económicos), dado que son factores que parecen influir en gran medida en el abandono de la actividad física en estas edades adolescentes y juveniles. En este sentido, se considera una prioridad estratégica mejorar el acceso a las actividades e instalaciones deportivas entre los sectores económicos menos favorecidos.
- Las Administraciones Públicas deben asumir el papel de promotor de actividades transversales entre todos los actores implicados: papel organizador de actividades conjuntas entre personas adultas y jóvenes, promotor de la comunicación entre centros escolares, polideportivos, asociaciones, clubs, etc. Y mejorar la información disponible sobre actividades públicas relacionadas con la actividad física, y especialmente sobre aquellas que son gratuitas o de bajo coste.



## INTRODUCCIÓN Y FICHA TÉCNICA

Presentamos en las páginas que siguen la investigación cualitativa que, bajo el título “FACTORES SOCIOCULTURALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN LA COMUNIDAD DE MADRID”, hemos llevado a cabo para el Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid durante los meses de enero y febrero de 2010.

El objetivo principal del estudio era conocer y comprender los factores motivacionales que están en la base de la práctica y la inhibición ante las actividades físicas, los ejercicios y las prácticas deportivas en las distintas etapas evolutivas relevantes de la infancia y la adolescencia, con especial incidencia en las desigualdades de género. En especial, se trataba de comprender cuáles son los factores socioculturales que influyen en los hábitos de práctica y/o de inhibición de la actividad física tanto en la infancia como en la adolescencia de la Comunidad de Madrid, con la finalidad de desarrollar una estrategia de promoción de hábitos saludables que combata la falta de estímulo para diversos tipos de actividades físicas, y en cuyo horizonte estratégico se encuentra la necesidad de desarrollar mecanismos eficaces para la Prevención de la diabetes y otras enfermedades.

La **diabetes** tipo 2 o “no insulino-dependiente”, la más frecuente, constituye uno de los principales problemas de salud pública al que se enfrentan todos los países desarrollados debido a su alta morbi-mortalidad, las complicaciones que acarrea y el coste privado y sanitario que genera, así como a las grandes posibilidades de prevención y control mediante la promoción de hábitos saludables. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, más de 180 millones de personas en el mundo padecen diabetes, siendo probable que este dato se duplique antes del 2030. Se estima que una de cada 20 muertes en el mundo es atribuible a la diabetes, siendo esta proporción una de cada 10 muertes en la población entre los 35 y 64 años de edad<sup>3</sup>. De

---

<sup>3</sup> Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud, Ministerio de Sanidad y Consumo. 2007. pág. 11.

acuerdo con los últimos datos disponibles, la prevalencia de Diabetes Mellitus en población adulta en la Comunidad de Madrid es del 8,1%<sup>4</sup>.

Se sabe desde hace tiempo que los principales **factores de riesgo** de la diabetes tipo 2 son el sobrepeso / obesidad y el sedentarismo, siendo este segundo, a su vez, factor de riesgo de obesidad. Disponemos de datos recientes que nos indican que la prevalencia de obesidad en la Comunidad de Madrid es de 21,7%, mientras que un 41,5 % de la población padece sobrepeso. Y los datos de sedentarismo son asimismo alarmantes: el 32,9% de la población mayor de 35 años pasa sentada toda la jornada laboral y el 85,5% de las personas encuestadas declaran no practicar ningún tipo de actividad física en su tiempo libre.

Es importante señalar que la asociación entre diabetes tipo 2 y obesidad es un problema creciente, tanto que se ha acuñado el término **“diabesidad”** para definir la presencia de diabetes tipo 2 en personas obesas. Ambas patologías crecen en paralelo y confluyen en un gran número de personas, lo que es más alarmante aún si se tiene en cuenta que, cuando coinciden, se dispara el riesgo cardiovascular. De forma independiente, obesidad y diabetes son dos epidemias actuales de gran relevancia en el mundo. Además, la diabetes tipo 2 era una enfermedad que anteriormente solo aparecía en personas adultas; sin embargo, desde hace años, se diagnostica en personas cada vez más jóvenes, especialmente en adolescentes y niños obesos.

Dado que la práctica de actividad física resulta eficaz para prevenir la aparición de obesidad y de diabetes tipo 2, todas las instancias implicadas en su prevención insisten en la necesidad de promover la práctica de actividad física, ejercicio y deporte entre la población y hacerlo, además, desde la infancia, ya que está demostrado que los chicos y chicas activos tienen más probabilidades de llevar una vida activa en la edad adulta. Y sin embargo, los niveles de sedentarismo de las sociedades actuales están alcanzando niveles de epidemia, algo que se torna especialmente alarmante cuando se observa las crecientes cifras de jóvenes sedentarios. Si bien la Comunidad de Madrid no se encuentra entre las regiones de España con cifras más altas de sedentarismo juvenil<sup>5</sup>, resulta un aspecto preocupante el progresivo crecimiento de la obesidad y el sedentarismo entre la juventud madrileña. Así, por ejemplo, el estudio anual SIVFRENT-J, que sondea los hábitos de salud de las y los jóvenes de 15 y 16 años de la Comunidad de Madrid, recoge datos como el aumento de la obesidad, en los diez últimos años, en

---

<sup>4</sup> Estudio PREDIMERC. Documento Técnica de Salud Pública. Nº 127. Mayo 2009. Consejería de Sanidad. Madrid

<sup>5</sup> Según el estudio HBSC-2006 (*Health Behaviour in School Children*), comisionado por la OMS, Madrid es la segunda Comunidad Autónoma en media de días en la que los jóvenes realizan actividad física durante al menos 60 minutos, con 3,95 días de media para la población juvenil de entre 11 y 18 años, sólo por detrás de La Rioja y a la par que Baleares. La media nacional es de 3,81. <http://www.hbsc.org/countries/spain.html>

un 3% para hombres y mujeres, o el descenso de más del 20% en la cifra de chicas que realizan suficiente ejercicio físico<sup>6</sup>.

La finalidad de la presente investigación, pues, es aproximarse a todo el conjunto de factores socioculturales y dimensiones simbólicas y culturales que estarían actuando sobre la infancia y adolescencia de la Comunidad de Madrid, provocando o coadyuvando al aumento del sedentarismo y al abandono de la actividad física, el ejercicio y el deporte, con el objetivo último de ayudar a diseñar e implementar un programa de prevención del sedentarismo que incida directamente en la población que está actualmente en proceso de configurar sus hábitos de ejercicio físico: es decir, la última infancia y la adolescencia.

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### Objetivo central

Conocer y comprender los factores motivacionales que están en la base de la práctica y la inhibición ante las actividades físicas, los ejercicios y las prácticas deportivas en las distintas etapas evolutivas relevantes de la infancia y la adolescencia, con especial incidencia en las desigualdades de género.

### Objetivos específicos

- Identificar **actitudes y pautas de comportamiento de niñas y niños**, en relación al cuidado del cuerpo desde las edades muy tempranas de la preadolescencia (10-12 años) hasta la adolescencia misma y su acercamiento a los segmentos jóvenes, los 15-16 años.
- Detectar qué **perfiles de liderazgo**, qué **modelos** femeninos y masculinos y qué **figuras de orientación simbólica** están presentes en sus identidades en tránsito y cómo les prescriben las **culturas del cuerpo** según ellas y ellos, según diversas edades, según sistema de clases sociales
- Conocer cómo actúan en estas edades las **propuestas normativas de disciplinamiento y autocuidado que llegan a través de las instituciones de personas adultas**: familia, ámbitos educativos, discursos de instituciones de salud, etc. y qué diferencias de propuestas guardan con los sistemas culturales transversales a sus edades (videojuegos, líderes de opinión, estilos juveniles preponderantes, etc.

---

6 Estudio SIVFRENT-J 2008: Encuesta de Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la Comunidad de Madrid, Año 2008

- Conocer **las actitudes ante las diferentes prácticas que combaten el sedentarismo**, ya se trate de actividades físicas inespecíficas; prácticas de ejercicios disciplinados u hábitos deportivos vigorizantes: Motivaciones y frenos, estímulos y barreras ante los mismos; razones para su práctica y para su abandono.
- Identificar las **actitudes, creencias y comportamientos que transmiten las personas adultas** (padres, madres y profesorado de educación física) en relación a la lucha contra el sedentarismo, la prevención de malestares de salud – y de manera especial, la prevención de la diabetes - , la práctica de ejercicio físico y deporte y sus beneficios presentes y futuros.
- Identificar la importancia de los **medios de comunicación** (ya no sólo TV y radiofórmulas, sino videojuegos, Internet, redes sociales en la red) en la construcción del imaginario social sobre la práctica de ejercicio físico y deporte y los contenidos axiológicos y las propuestas formales que encarnan para ellas y para ellos.
- Importancia de la **idea de salud** que van elaborando en relación con la actividad física, en el entrecruzamiento de los discursos de las personas adultas y jóvenes: de la norma al desorden, del aburrimiento al placer, del disfrutar con otros a trabajar para la presentación pública de la persona: diferentes caminos de las culturas femeninas y masculinas en la construcción de la identidad corporal y relacional. Presencia de posibles males que les acechen.
- Conocimiento de la gravedad de potenciales **enfermedades** futuras, con especial incidencia en el conocimiento de la **diabetes** y las derivas de la **obesidad** y el **sedentarismo** en general por parte de este segmento juvenil. ¿Qué enfermedades se presentan como potenciales males para los segmentos jóvenes? ¿Aparece la diabetes como una plausible patología que pueda afectarles?
- Debilidades, Amenazas, Fortalezas Y Oportunidades: **perspectiva DAFO** para el fomento de las actividades físicas, las prácticas de ejercicios y el desarrollo de culturas activas en el deporte entre chicas y chicos de estos segmentos de edad.

### FICHA TÉCNICA

Dado el carácter y la lógica de los objetivos perseguidos en el presente estudio, se optó por el empleo de una **metodología de tipo cualitativo**, que nos permitiera sobrepasar la dimensión más puramente “fáctica” o “positiva” que desvelan los datos estadísticos y cifras epidemiológicas – información ya conocida y disponible en diferentes documentos – para centrarnos, en su lugar, en las dimensiones más culturales, discursivas y simbólicas de la experiencia adolescente y juvenil. De acuerdo con los factores que, en los estudios cuantitativos llevados a cabo, parecen determinar en mayor medida los

niveles y formas de actividad física, nos acercamos a las y los adolescentes de la Comunidad de Madrid de entre 10 y 16 años de a) diferentes sexos, b) diferentes clases sociales, c) diferente carácter de centro escolar (público, concertado, privado) y d) diferentes hábitats dentro de la CAM.

Dado, por otro lado, el papel crucial que, en el desarrollo de hábitos saludables, cumplen las instancias formativas adultas (tanto padres y madres como el profesorado), consideramos imprescindible incluirles también en el estudio, con el fin de conocer el tipo de recomendaciones y mensajes que transmiten a las y los adolescentes y la forma en la que lo hacen, y también con el fin de indagar en los aspectos y actitudes más de fondo que pueden estar comunicando. Mientras que la aproximación al colectivo de jóvenes se acometió a través de las técnicas del **grupo de discusión** (RG) y del **grupo triangular** (GT) (éste último más experiencial y autorreferencial para la discursividad de los interlocutores), los segmentos de personas adultas fueron consultados, en su mayoría, a través de **entrevistas abiertas** (ENT) y en profundidad. Así, el trabajo de campo con los diferentes interlocutores se llevó a cabo entre el 15 de enero y el 12 de febrero de 2010, según el diseño que sigue.

### **Población preadolescente y adolescente:**

#### 4 grupos de discusión

RG Nº 1: Chicas con edades comprendidas entre los 14 y 16 años de clases medias y medias altas, 50 % con alguna práctica disciplinada de actividad física y 50 % sin ninguna práctica, que habitan en Madrid capital, zonas norte y oeste metropolitanas.

RG Nº 2: Chicos con edades entre 12 y 15 años de clases medias y medias bajas, habitando zonas sur metropolitana y sierra pobre de Madrid, todos ellos con alguna práctica de deportes o actividad física, algunos de ellos federados.

RG Nº 3: Niñas con edades entre 10 y 12 años de zona metropolitana este de la CAM que sólo practican actividad física en el marco de sus actividades educativas institucionales, algunas de ellas inmigrantes .

RG Nº 4: Niños 10-12 años que no realizan actividad física aunque no tienen ningún impedimento para ello. Y que habitan barrios de clases medias de Madrid y de zona oeste metropolitana.

#### 4 grupos triangulares

GT Nº 1: Chicas con edad entre 12 y 14 años (todas con la regla) de clases medias que no realizan prácticas deportivas (alguna con obesidad) y habitan diversos enclaves de la sierra norte.

GT Nº 2: Chicos con edades entre 14 y 16 años que han abandonado prácticas deportivas (alguno de ellos con obesidad) y que habitan en Madrid Capital y en zonas metropolitanas del sur de clases sociales vulnerables.

GT N° 3: Niñas inmigrantes de origen latinoamericano, con edades entre 12 y 15 años, que habitan zonas del este de Madrid y del área metropolitana, y que sólo realizan actividades físicas por subordinación educativa.

GT N° 4: Chicas entre 13 y 15 años que realizan actividades deportivas de manera disciplinada (alguna de ellas federada) y que habitan en Madrid capital, en barrios de clases medias.

### **Padres y madres:**

#### 1 grupo de discusión

RG N° 5: Padres y madres con hijas e hijos con edades entre 11 y 15 años (al menos dos hijos), y con alguno de ellos que no realiza actividad física y padece sobrepeso.

#### 1 entrevista en profundidad

ENT N° 1: Padre y madre de una niña (10 años) que no practica actividades físicas y tiene problemas de obesidad, clases medias-bajas

### **Profesorado:**

#### 1 grupo de discusión:

RG N° 6: Profesores de educación física y de ciencias de la naturaleza de ESO 50 % de colegios públicos y 50 % de concertados mixtos, femeninos y de hombres de diversas zonas de la CAM

#### 3 entrevistas en profundidad

ENT N° 2: Profesor de Educación Física de ESO, Centro Concertado, Zona Norte de Madrid

ENT N° 3: Profesor de Educación Física de ESO, Centro Privado, Sierra Norte

ENT N° 4: Profesor de Ciencias de la Naturaleza y Tutor de ESO, Centro Público, Madrid Sur.

### **Especialistas:**

#### 3 Entrevistas en Profundidad:

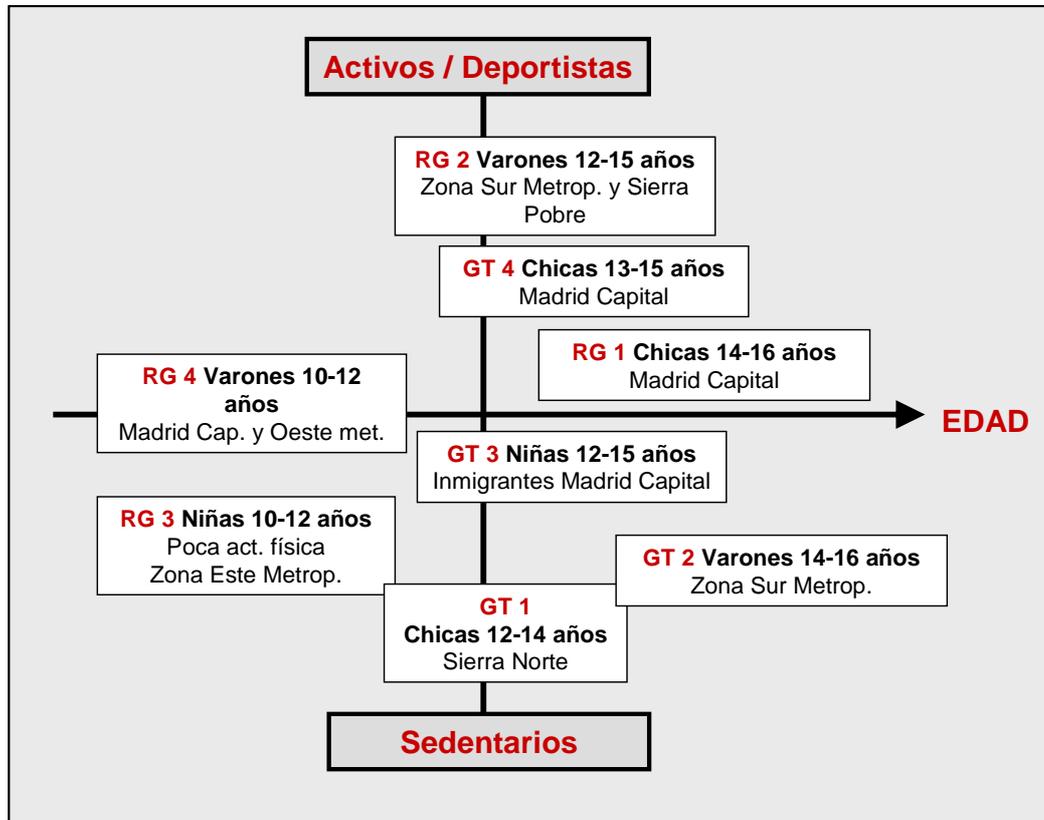
ENT N° 5: Psicólogo especialista en adolescencia y trastornos alimentarios, consulta privada, Corredor del Henares.

ENT N° 6: Responsable de un colegio público, Distrito Centro.

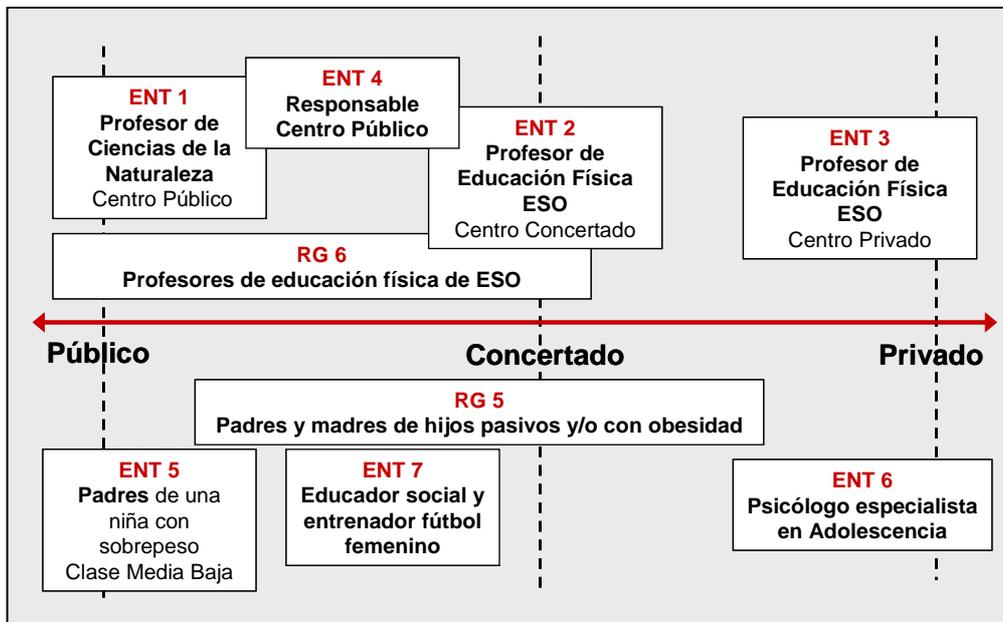
ENT N° 7: Educador social que trabaja en fomento del deporte en capas vulnerables y que además ejerce como entrenador titulado de fútbol femenino, Madrid Capital.

En las dos figuras siguientes recogemos sintéticamente el mapa de grupos y entrevistas realizados:

Grupos realizados con jóvenes y adolescentes



Grupos y entrevistas con personas adultas



## ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LOS TRES GRANDES GRUPOS DE INTERLOCUTORES

La investigación se ha aproximado, pues, a tres grandes grupos de interlocutores: adolescentes; padres y madres; profesores/as. Cada uno de estos grupos, como es lógico, ostenta una posición diferente respecto del problema del sedentarismo y la actividad física, tiene responsabilidades y cometidos diversos y se halla, en definitiva, en una relación diferente con la problemática. Es por esto por lo que, más allá de los matices individuales de cada una de las personas entrevistadas, cada uno de los tres colectivos produjo, como grupo, un discurso relativamente homogéneo, con sus propios códigos, elementos y opiniones.

Antes de pasar a la exposición detallada de los resultados del estudio, queríamos realizar unas breves consideraciones generales sobre cada uno de los colectivos, la posición desde la que hablan y los principales elementos que han articulado su discurso en el curso de la investigación. Estos pequeños apuntes, a modo de apertura, tienen como finalidad ayudar al lector a que comience a orientarse por el “bosque” de discursos que recogeremos y a que comprenda las posiciones básicas y algunas de las características más importantes de nuestros tres grandes grupos de interlocutores.

### Adolescentes y jóvenes

- Jóvenes y adolescentes contraponen su propio discurso al de las personas adultas, pero también se relacionan con él y lo interiorizan de formas diversas, de tal manera que cabe calificar su relación con los mandatos y prescripciones que les llegan del mundo adulto como una relación ambivalente, mezcla de rechazo y remisión. En las edades que nos corresponden, esta relación es especialmente conflictiva, dado que las y los jóvenes de 12-16 años están en pleno proceso de afirmación de sí mismos como sujetos autónomos. Buena parte del “rechazo” adolescente a las recomendaciones adultas de realizar actividad física ha de ser situada dentro de este contexto.
- La importancia superlativa de los grupos de pares y de la aceptación social por parte de los demás jóvenes es una característica fundamental de la juventud de hoy en día, y no podía ser de otra manera con respecto de la actividad física y el deporte. Esto desemboca, entre otros aspectos, en la relevancia de lo que algunos investigadores de la juventud han denominado el “paraguas de la normalidad”<sup>7</sup>: la amplia mayoría de jóvenes actúa del modo que es “normal” y esperable dentro de su grupo de referencia y de la representación de lo juvenil. Se tiende, de este modo, a una gran homogeneidad dentro del universo de las y

---

<sup>7</sup> Ignacio Megías, *Una Mirada al Universo Cultural de los Jóvenes*, FAD – INJUVE – Fundación Caja Madrid, 2005, pág. 40

los jóvenes, que “premia” a quien se define como “normal” y “castiga” – con una menor integración social – a quien se afirma como “raro”. A lo largo del informe habremos de indagar en el papel que aquí cumplen actividad física y deporte.

- Los diferentes medios de comunicación (desde la televisión a las redes sociales en Internet) cuentan con un gran protagonismo en la vida de los chicos y chicas jóvenes, presentándoles modelos de comportamiento estereotipados – una imagen de “las formas de ser” juveniles – que acaban por convertirse en normativos, tanto para lo bueno como para lo malo.
- Desde el principio del trabajo de campo se evidenció una distinción muy grande entre los discursos, actitudes y comportamientos de chicos y chicas, de tal modo que la perspectiva de género ha resultado absolutamente imprescindible, y en particular para comprender las barreras y dificultades que encuentran las chicas para continuar con una práctica físico-deportiva tras la infancia.
- Chicas y chicos demostraron un fuerte contraste entre sus actitudes hacia la actividad física en el contexto escolar (la asignatura de Educación Física y su carácter obligatorio y “aburrido”) y la forma en la que conciben la actividad en entornos más libres, lúdicos, amistosos y cercanos al juego. Este aspecto, como iremos viendo, resulta central en la forma de concebir la actividad física en estas edades y, consecuentemente, en las aproximaciones que pueden hacerse al colectivo juvenil desde el mundo adulto.
- El fútbol es, especialmente para los chicos, el resumen y suma de toda idea de deporte y actividad física. Sin embargo, tanto chicos como chicas mostraron una apertura y curiosidad por casi todo el resto de deportes (apertura mayor cuanto más se aproximaran estas actividades al juego y a lo lúdico.)
- El cuidado de la salud y la prevención de las enfermedades – y, de un modo más general, casi cualquier previsión de futuro – están por completo ausentes del discurso adolescentes y juvenil

### **Profesorado de educación física**

- Los profesores y profesoras de educación física se han ubicado discursivamente en un espacio educativo muy complicado: sentían que su labor, y la Educación Física en un sentido más global, está muy poco valorada, tanto por padres y madres como por sus propios compañeros, y que se le da escasa importancia en la formación del alumnado.
- Ha sido un colectivo algo crítico, en general, con las actitudes de las y los adolescentes, a los que tienden a considerar desmotivados, vagos y “pasotas”. Parte del profesorado entrevistado mostró bajas expectativas sobre el alumnado y sobre las posibilidades de motivarles para la realización de actividad física y ejercicio. Esta crítica o “desilusión” se hacía mucho más evidente entre el

profesorado de mayor edad, mientras que las y los docentes más jóvenes resultaron más entusiastas, proactivos y motivados.

- Su relación con padres y madres es mucho más débil e inconstante que la que establece el profesorado de otras asignaturas. Demandaban, de hecho, una mayor implicación paterna en la promoción de la actividad física y el deporte y constataban cómo se habría producido en los últimos tiempos una relativa “dejación” de responsabilidad educativa por parte de los progenitores.
- Fueron quienes más tendieron a deslizar la cuestión de las diferencias entre chicos y chicas al terreno de lo fisiológico y lo natural, biologizando y, en último término, legitimando las desigualdades de género. Parece necesario trabajar en una educación más igualitaria en cuanto al género dentro de la Asignatura de Educación Física, tanto con el alumnado como con el profesorado.
- Se evidenciaban diferencias significativas entre los institutos públicos y los colegios privados, al contar estos últimos con más medios técnicos y equipamientos deportivos, una mayor variedad de actividades posibles a desarrollar, etc. – y consecuentemente, con un profesorado a quien le resulta más sencillo trabajar en la motivación de sus alumnos. Aún así, dentro del sistema público hemos encontrado docentes extremadamente preparados e implicados, y cuya labor – incluso fuera de las horas lectivas – resulta crucial a la hora de motivar a las y los jóvenes.
- Como ya hemos señalado, las diferencias por edad del profesorado resultaban significativas: los profesores y profesoras más jóvenes están mucho más preparados y motivados.

### Padres y madres

- La función principal de padres y madres en lo que tiene que ver con el fomento del deporte, como repetiremos varias veces a lo largo del informe, tiene que ver con la dimensión “ejemplar”, con dar ejemplo a los hijos e hijas respecto de la actividad física.
- Tendimos a aproximarnos a padres y madres cuyos hijos/as tuvieran índices muy bajos de actividad física y, en algunos casos, fueran obesos. Estos padres demostraron ser un colectivo bastante angustiado y con una relación poco positiva con sus hijos/as.
- Se encontraban “desbordados” por las actitudes pasivas de sus hijos/as y no sabían cómo relacionarse con ellos ni cómo motivarles para la realización de ejercicio.
- Al igual que el profesorado, comprendían el sedentarismo de la juventud como algo más profundo que la simple falta de actividad: como la manifestación de un “pasotismo” y pasividad generalizados en la sociedad actual y en la educación

de chicas y chicos jóvenes. Les costaba mucho, sin embargo, aceptar su propia responsabilidad en esas posibles carencias educativas.

- También resultaba opaco para muchos padres y madres que ellos mismos son personas poco activas y con bajos índices de ejercicio. La dimensión poco “ejemplar” de su comportamiento no se hacía evidente para ellos.

## PLAN DEL INFORME

Pasamos, pues, sin más dilación, a presentar los resultados del estudio. Hemos dividido este informe en tres partes bien diferenciadas, que responden, en su primera y última sección, a la contraposición entre el discurso de personas jóvenes y el de las personas adultas, mientras que el capítulo central está dedicado al “choque” o conflicto entre ambos discursos.

En la primera parte del informe nos centraremos **en el contexto de la actividad física juvenil y en los discursos y experiencias de las y los jóvenes**, procediendo en una suerte de lógica de círculos concéntricos. Comenzaremos dedicando un capítulo al **contexto global de la actividad física**. En este capítulo recopilamos algunos datos cuantitativos sobre los niveles de actividad física de la juventud madrileña; apuntamos los factores socioculturales que, en la aproximación cualitativa, mayor influencia han demostrado sobre la actividad física juvenil; y presentamos el conflicto o paradoja más general que ha aparecido de manera repetida a lo largo de la investigación: ¿cómo fomentar la actividad física entre las y los jóvenes y animarles a la práctica deportiva dentro de una sociedad que, al mismo tiempo, les da ejemplos continuos de sedentarismo? Este conflicto entre mandato y ejemplo, entre el discurso de las personas adultas que prescriben la necesidad de realizar ejercicio y las actitudes poco ejemplares al respecto de progenitores y profesorado, ha resultado central en el estudio.

El **segundo capítulo** de la primera parte está dedicado al proceso más concreto de **construcción de la identidad juvenil** y el papel que dentro de él asume la actividad física. Nos referiremos aquí no solamente a las dimensiones fisiológicas y biográfico-evolutivas de la pubertad y la primera juventud, sino también a las formas culturales e históricas de construcción identitaria: esto es, a las actitudes, modas, actividades, gustos, formas de ser, etc. que socialmente se ofrecen a chicas y chicos jóvenes como modelos de ese “constructo identitario” que llamamos juventud. Ser joven es, en una parte nada despreciable, cumplir estos requerimientos y formarse, correlativamente, una identidad. En este capítulo indagaremos sobre cuál es el lugar de la actividad física, del ejercicio y del deporte dentro de esta problemática, y sobre qué papel cumple la práctica deportiva en los modelos juveniles aspiracionales que hoy se presentan ante jóvenes y adolescentes. Trataremos también en este capítulo de dos facetas que aparecen de forma repetida en muchos de los discursos sobre el sedentarismo y/o actividad de chicas y chicos: los videojuegos e Internet como “culpables” del sedentarismo juvenil, por un lado, y los deportes y prácticas físicas propias del universo joven, tales como el skate, los estilos modernos de baile, etc. , por el otro

El **último capítulo** de la primera parte estará dedicado a las **cuestiones de género**. El hecho de que presentemos los temas relacionados con el género al final de esta primera parte obedece más a la lógica expositiva que a la mayor o menos centralidad de cada una de las instancias, pues, como no nos cansaremos de repetir, la desigualdad de los roles de género, las diferencias generadas entre chicos y chicas en cuanto a niveles, concepciones y formas de actividad física resulta **el aspecto más importante de todos y el que en mayor medida influye sobre la manera en que las y los jóvenes se relacionan con el deporte**. Los modelos de masculinidad y feminidad que se imponen a las y los adolescentes – y, con una fuerza especial, en unas edades en las que la identidad de género recibe un fuerte impulso con la llegada de la pubertad – incluyen en sí mismos formas de relación con el deporte y la actividad física que son diferentes para chicos y chicas. Aplicar la perspectiva de género significa comprender cómo los modelos normativos de género actúan sobre los sujetos y cómo los comportamientos culturalmente sancionados como propios del hombre o de la mujer se imponen sobre los individuos. Significa, también, tratar de buscar espacios en los que la fuerza de esta construcción simbólica pueda ser relativizada o atenuada, para avanzar hacia modelos más igualitarios y, en la cuestión que nos atañe, para luchar contra el abandono de la actividad física que sufren las chicas.

La **segunda parte del informe** está dedicada a los **discursos, lógicas motivacionales y concepciones de la actividad física y el deporte** que han aparecido en el curso de la investigación, tanto entre los propios adolescentes como entre sus madres/padres y profesores/as. Lo que expondremos aquí es, ante todo, el conflicto fundamental que se produce entre los discursos de personas adultas y los discursos juveniles. En efecto, veremos cómo la concepción adolescente de la actividad física, que la entiende primariamente como una práctica divertida, lúdica y autotélica, cercana al juego, entra en conflicto con las prescripciones adultas que entienden el deporte como un medio “instrumental” para mejorar la salud, trabajar la propia imagen física o formar el carácter. De los desencuentros entre ambos discursos, extraeremos algunas pistas y recomendaciones para acercar los discursos de promoción de la práctica físico-deportiva a las concepciones juveniles.

Por último, la **sección final** trata de los principales **agentes de promoción de la actividad física**. En esta última parte del informe nos aproximaremos con mayor detalle a las situaciones que, en entornos “dirigidos” desde el mundo adulto, pretende fomentar la práctica físico-deportiva y socializar a adolescentes y jóvenes en la actividad física. Los tres últimos capítulos, así, estarán dedicados respectivamente a la institución familiar como entorno socializador primario, al fomento del deporte y la actividad física en el ámbito escolar y en la asignatura de Educación Física, y a las actividades promovidas desde las instituciones. El informe concluirá con un diagnóstico DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), en el contexto del cual efectuaremos algunas recomendaciones para promover la actividad física entre las y los adolescentes madrileños.

## PRIMERA PARTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL UNIVERSO JUVENIL

### 1.1. ACTIVIDAD FÍSICA, PRÁCTICA DEPORTIVA Y SEDENTARISMO: EL CONTEXTO GLOBAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA JUVENTUD MADRILEÑA

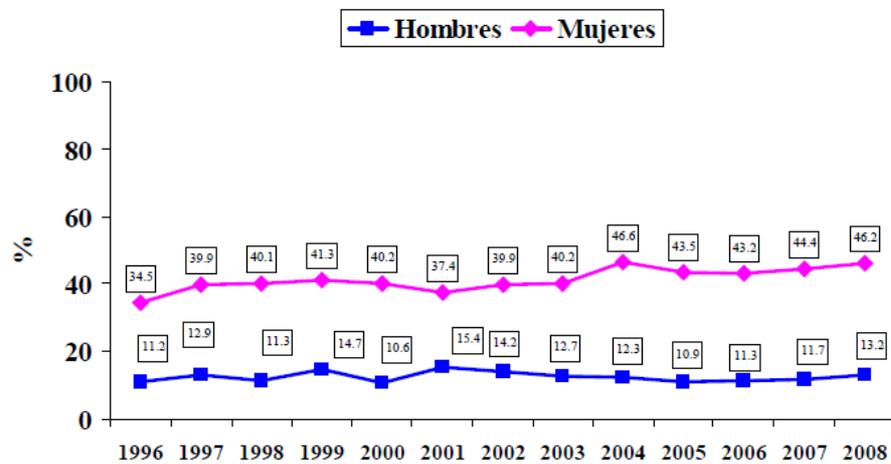
#### 1.1.1. ALGUNAS CIFRAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA JUVENTUD MADRILEÑA

Comenzaremos presentando algunas de las principales cifras e indicadores sobre la actividad física y la práctica deportiva de las y los jóvenes de la Comunidad de Madrid. El principal instrumento estadístico que nos proporciona datos al respecto es el **SIVFRENT-J** (Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo asociados a Enfermedades No Transmisibles), una encuesta sobre hábitos y comportamientos de salud entre la población juvenil madrileña que la Consejería de Sanidad realiza con periodicidad anual. La población objeto de estudio no alcanza a todo el colectivo juvenil, dado que la encuesta se lleva a cabo solamente entre escolares de 4º de ESO (15 y 16 años), pero a partir de los datos recogidos en el último SIVFRENT-J, correspondiente al año 2008, podemos inferir y describir aproximativamente el comportamiento de la población juvenil en su conjunto.

El primer dato a destacar es que existe un porcentaje significativo de adolescentes madrileños de 15 y 16 años que no realizan suficiente actividad física: un 10% de las y los jóvenes encuestados no realiza jamás actividades físicas vigorosas, y otro 19,9% las realiza menos de 3 veces por semana (cifra recomendada por las autoridades sanitarias). Es decir, **casi un tercio de las y los escolares madrileños de 15 y 16 años mantiene niveles de actividad física inferiores a los recomendados**. Encontramos además que estas cifras han aumentado de manera significativa durante la última década, al igual que lo han hecho otros índices relacionados, como las cifras de sobrepeso u obesidad (que incluyen hoy al 18,5% de los hombres y al 8,7% de las mujeres: en ambos casos un 3% más que en 1996).

Pero conviene diferenciar este dato según el sexo, pues existen diferencias clarísimas entre chicos y las chicas: **mientras que “sólo” un 13,2% de los hombres no realiza ese ejercicio semanal recomendado, entre las mujeres el porcentaje llega hasta el 46,2%**. Además, el crecimiento experimentado en las prácticas sedentarias corresponde sobre todo a las chicas, pasando de un 35% hasta ese 46% actual, mientras que el porcentaje de chicos que practican ejercicio en nivel suficiente se ha mantenido relativamente estable, tal como podemos ver en el siguiente gráfico:

**EVOLUCIÓN DE LA PROPORCIÓN DE JÓVENES QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO INTENSO\* 3 O MAS DÍAS A LA SEMANA. POBLACIÓN DE 15-16 AÑOS. COMUNIDAD DE MADRID 1996-2008**



Fuente: SIVFRENT-J. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid

\* Ejercicio físico intenso: realización de actividades físicas cuyo gasto energético es al menos 5 veces superior al de reposo.

Las diferencias entre hombres y mujeres no se limitan, por supuesto, a la actividad física, sino que aparecen igualmente en muchos otros indicadores de los recogidos en el SIVFRENT-J. Especialmente interesante por la relación que se establece entre alimentación y deporte son los datos correspondientes a las prácticas alimentarias, y en concreto, a la descompensación entre los niveles “objetivos” de sobrepeso u obesidad y la percepción “subjetiva” de las y los jóvenes: según recoge el SIVFRENT-J, el 12,3% de los jóvenes tiene sobrepeso y el 1,2%, obesidad, siendo ambas condiciones aproximadamente el doble de frecuente en hombres que en mujeres. Y sin embargo, en la percepción sucede justamente lo contrario: hay más sobrepeso “subjetivo” entre las chicas que entre los chicos, de tal modo que el 18,5% de los chicos y el 31,9% de las chicas consideran que tienen exceso de peso o están obesos. La autoimagen de obesidad es, pues, más propia de las chicas que de los chicos. Este dato resulta importante en el contexto de nuestra investigación pues, como veremos cuando nos centremos en las diferentes concepciones de hombres y mujeres respecto del deporte,

mientras que para los chicos la práctica deportiva es un modo de perder peso y mejorar su imagen física, no sucede igual para las chicas, que prefieren en mucha mayor medida recurrir a dietas alimenticias y que tienden a asociar el ejercicio físico-deportivo con un aumento de peso y masa muscular – y por tanto, con un “empeoramiento” estético.

Además del SIVFRENT-J, podemos encontrar amplios datos sobre la actividad física de las y los adolescentes madrileños en el estudio **HBSC** (Health Behaviour in School Children). El HBSC es un estudio cuantitativo promovido por la OMS en el que participan 44 países (sobre todo europeos, además de los Estados Unidos), que se repite cada cuatro años y consiste en la evaluación de los hábitos de salud de escolares de edades comprendidas entre 11 y 17 años. El último HBSC se llevó a cabo en 2006, y se ha efectuado una desagregación de los datos de nuestro país por CC.AA., por lo que contamos con datos de Madrid. Una ventaja que hallamos en este estudio es que estudia el efecto de diferentes variables respecto de los comportamientos de salud de las y los jóvenes: sexo, edad, hábitat, titularidad del centro de enseñanza y “capacidad adquisitiva familiar” (clase social).

En la siguiente tabla recogemos los resultados medios de la muestra de jóvenes madrileños en la pregunta “*En los últimos 7 días, ¿En cuantos días te sentiste físicamente activo durante un total de al menos 60 minutos al día?*”, distinguiendo según las mencionadas variables. Contamos así con un retrato relativamente minucioso de la actividad física de la juventud de la CAM según el conjunto de variables que, usualmente, mayor influencia tienen sobre los hábitos de salud de la población.

Tabla 1. Índices descriptivos de las respuestas de la juventud madrileña a la pregunta: “En los últimos días, ¿en cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos al día?”

		MEDIA
TOTAL		3,84
SEXO	Chico	4,22
	Chica	3,46
GRUPO DE EDAD	11-12 años	4,23
	13-14 años	3,86
	15-16 años	3,75
	17-18 años	3,36
COMBINACIONES DE SEXO Y EDAD	Chico 11-12 años	4,49
	Chico 13-14 años	4,28
	Chico 15-16 años	4,31
	Chico 17-18 años	3,66
	Chica 11-12 años	3,99
	Chica 13-14 años	3,50
	Chica 15-16 años	3,23
	Chica 17-18 años	2,97
HÁBITAT	Rural	3,99
	Urbano	3,83
TITULARIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO	Privado	3,95
	Público	3,76

CAPACIDAD ADQUISITIVA FAMILIAR	Baja	3,65
	Media	3,70
	Alta	3,97

Fuente: Resultados del Estudio HBSC-2006 con chicos y chicas madrileños de 11 a 17 años

En los datos del HBSC-2006 se corrobora la diferencia clara en el nivel de actividad de chicos y chicas que ya aparecía en el SIVFRENT-J, pero se evidencian también otros aspectos interesantes. Ante todo, que se produce un claro **descenso de la actividad física con la edad**, y cuyos dos momentos clave están, para las chicas, alrededor de los 13 años (entrada en la ESO) y para los chicos en la frontera de los 16-17 años (fin de la escolarización obligatoria y desaparición de la asignatura de Educación Física para quienes continúan estudiando). Además, existen ligeras diferencias en el nivel de actividad física según el hábitat, la titularidad del centro educativo y la clase social, siendo algo mayores los índices de actividad en hábitats rurales, en alumnos de centros privados y en las clases medias-altas<sup>8</sup>, aunque las diferencias son poco significativas estadísticamente.

Una segunda parte del estudio HBSC está dedicada a las **actividades sedentarias** que realizan las y los jóvenes, evaluadas del mismo modo que la actividad física: comprobando el número de días/horas que dedican a ellas.

### a) Horas dedicadas a ver la televisión

La juventud madrileña de colegios públicos y clases bajas parecen ver la televisión durante más tiempo (un promedio diario de 2,60 y 2,93 horas, respectivamente, frente a una media general de 2,44). En cuanto a sexo y edad, los chicos ven ligeramente más tele que las chicas, pero es el colectivo de chicas de 15-16 años quien más horas pasa delante del televisor. Si el resto de actividades sedentarias estudiadas también sufre un aumento durante el fin de semana, la televisión es la que crece de una forma más significativa, de tal modo que las 2,19 horas de media que se pasa delante del televisor durante los días laborables se convierten en 3,08 para sábado y domingo.

### b) Horas dedicadas al estudio

Las chicas dedican más horas a estudiar que los chicos (2,34 horas diarias de media, frente a 1,82), y más aún, el tiempo que dedican al estudio crece con la edad, mientras que entre los chicos disminuye: las chicas de 11-12 años y las de 17-18 ocupan en la

---

<sup>8</sup> Aunque a este último respecto, el de la clase social o "capacidad adquisitiva familiar estimada", podría ponerse ciertamente en duda de acuerdo con los datos y la codificación que se hace en este estudio: pues si se atiende a las frecuencias de cada una de las categorías, se comprueba que el 50% de alumnos encuestados está codificado como poder adquisitivo alto, el 40% medio y sólo el 4% como bajo, lo cual parece un retrato bastante poco fiel de la realidad social, ya sea la madrileña o la de cualquier otro lugar.

realización de los deberes y tareas escolares, respectivamente, un promedio 1,73 y 2,80 horas diarias; los chicos de esos mismos grupos de edad, 1,89 y 1,79 respectivamente. Es especialmente llamativo el gran aumento de horas de estudio que viven las chicas entre los 12 años y los 13-14 años, coincidente con la entrada en ESO y que incrementa su jornada diaria de estudio en casi una hora de media (aumento que no se produce entre los chicos). Por su parte, las y los jóvenes de clases medias-altas y residentes en el medio urbano dedican más tiempo al estudio.

### **c) Horas dedicadas a jugar al ordenador o la consola**

El juego con el ordenador o en consolas de videojuegos es una actividad más bien masculina, pero resulta significativo que, en la misma franja de edad en la que sufren cambios para el resto de aspectos que estamos reseñando (13-14 años), las chicas se incorporen también de forma significativa al uso lúdico de ordenadores y videoconsolas. Uso que luego disminuirá, al igual que entre los chicos, que alcanzan un pico a los 15-16 años para luego disminuir el tiempo empleado. También parecen jugar algo más el alumnado de centros públicos que el de colegios privados (1,33 horas al día de promedio frente a 1,18) y – con las precauciones al leer esta variable apuntadas anteriormente – el de bajo poder adquisitivo familiar (1,64 horas frente a 1,22 de las clases medias y 1,25 de las clases medias-altas)

### **d) Uso del ordenador para navegar por Internet, chatear, mandar e-mails, hacer deberes, etc.**

Por último, si observamos el tiempo dedicado al ordenador para usos diferentes del juego, la variable central es la edad: el uso se duplica entre los 11 y los 16 años, pasando de ser 0,84 horas diarias entre el grupo de 11-12 años a 1,64 entre jóvenes de 15-16 años. En buena medida, este aumento refleja la introducción definitiva en Internet y en el universo de redes y relaciones sociales que representa. En el resto de variables no se observan apenas diferencias, siendo esta actividad la más “democrática” y extendida de las que hemos reseñado. En este sentido, lo tradicionalmente masculino del uso de computadoras parecería haberse igualado, y desde luego en mayor medida que el uso de videojuegos, que continúa siendo principalmente un hábito de los hombres.

Así, de los datos que hemos tomado de ambos estudios, el SIVFRENT-J y el HBSC, podemos extraer una serie de **conclusiones**:

- Existe un porcentaje significativo de jóvenes madrileños, en torno a **un tercio del total**, cuyos **niveles de actividad física se hallan por debajo de lo recomendado**. Este grupo es en su mayoría femenino: entre las chicas llega casi al 50% el porcentaje de quienes no realizan suficiente actividad.
- **La variable “sexo” es, en efecto, la que mayor influencia tiene sobre los indicadores relacionados con la actividad física** de la juventud madrileña.

Respecto de las actividades sedentarias, sin embargo – con la excepción del tiempo dedicado al estudio –, su influencia se diría algo menor.

- El **crecimiento en edad** implica un **descenso del tiempo dedicado a la práctica físico-deportiva** y un **aumento correlativo de las actividades sedentarias** (entre las cuales hay que contar el tiempo de estudio). El momento clave al respecto, cuando se produce una relativa “ruptura” o cambio de dinámica, es los 13-14 años – es decir, coincidiendo con la entrada en la ESO y la llegada usual de la pubertad. Esta ruptura resulta más señalada para las chicas que para los chicos. Un segundo momento de descenso se produce sobre los 16-17 años, cuando finaliza la asignatura de Educación Física, y alcanza algo más a los chicos.
- **La influencia del hábitat de residencia, de la titularidad del centro escolar y de la clase social es menos llamativa** en su conjunto, aunque cada una de estas variables sí que influye sobre aspectos concretos. Por ejemplo, la titularidad del colegio parece afectar al tiempo dedicado al estudio, mientras que el hábitat influye algo más sobre el nivel de actividad física vigorosa o intensa.
- Respecto de las **actividades sedentarias**, la televisión y el estudio son las que consumen más tiempo de la vida juvenil: las y los adolescentes y jóvenes madrileños ven la televisión durante una media de 2,44 horas diarias y dedican un promedio de 2,09 horas al día a hacer los deberes y tareas escolares. El juego con videoconsolas y PCs y el empleo del ordenador para actividades relacionadas con Internet, e-mail, redes sociales, etc. ocupan respectivamente 1,27 y 1,34 horas del día de los jóvenes.

### 1.1.2. PRINCIPALES FACTORES SOCIALES QUE HAN APARECIDO COMO RELEVANTES EN LA APROXIMACIÓN CUALITATIVA

Las lógicas de la investigación cuantitativa y cualitativa son ciertamente diferentes. Donde la una se centra en lo numérico y en lo fáctico, en el recuento de los hechos, en la búsqueda de relaciones estadísticas, la otra – la cualitativa – pretende ir, no tanto *más allá* de los números como hacia una lectura *más profunda*. Lo que el enfoque cualitativo trata de captar son las dimensiones simbólicas, culturales, discursivas, que discurren “por debajo” de las estadísticas, que les dan sentido, coherencia y fuerza en el plano de lo discursivo y que establecen relaciones mediadas por la lógica simbólica de los discursos.

A la hora de acercarnos a los niveles de actividad físico-deportiva juvenil, nuestra aproximación cualitativa ha tratado de captar, entonces, el modo en el cual los diferentes factores que se muestran influyentes en lo cuantitativo actúan y se “transforman” en complejos socio-culturales, en discursos. En la presente investigación, han sido

principalmente **cuatro** las variables a las que nos hemos acercado, para sondear su importancia relativa y las formas en las que influyen sobre la actividad física de jóvenes y adolescentes: el género; la clase social; el hábitat; y el origen (autóctono vs. inmigrante).

El factor principal, al que cabe calificar de fundamental por su centralidad discursiva en todos los grupos y entrevistas, ha sido el **género**. Es decir: no tanto el sexo de por sí, sino la construcción simbólica que se organiza socioculturalmente alrededor de la diferencia sexual. **La desigualdad de género**, en efecto, el sistema de roles diferenciales que se atribuyen a hombres y mujeres, se ha manifestado en todos los discursos (tanto los de los adolescentes como los de docentes, padres y madres) como un elemento crucial a la hora de determinar los frenos y barreras que encuentran las chicas para continuar con una práctica de actividades de tipo físico-deportivo tras la pubertad. Esta importancia crucial del género significa que los programas de promoción pública de la actividad física y del deporte entre las y los adolescentes han de dirigirse principalmente al colectivo femenino, pero no únicamente tomando a las chicas como *target*, sino, de un modo más global, tratando de combatir la ideología de género, la desigualdad en los roles y el sexismo inscritos en buena parte de las prácticas y los discursos relacionados con la actividad física.

**La clase social** ejerce también un efecto sobre los niveles de actividad física, sobre todo por su influencia en, al menos, cuatro aspectos. En primer lugar, sobre el control paterno y la fuerza de su mandato, que por diversas razones resulta más laxo en los sectores más vulnerables. En los grupos se ha demostrado repetidamente cómo ciertas regulaciones y “controles” de madres y padres de estratos sociales menos favorecidos – por ejemplo, el control sobre las horas de estudio, sobre la ingesta de comida basura o, como se ve en el siguiente *verbatim* del grupo de niños de clases medias-bajas, sobre el tiempo de juego con consolas – se imponían con menos fuerza que en los grupos realizados con jóvenes de clases medias-altas.

*Yo creo que mis padres en realidad no me quieren dejar [jugar con la Play Station], pero yo les insisto un poco y así al final sí.*

*Yo no. Cuando cojo... me levanto los sábados a la hora que yo quiera, me lo pongo la Play y empiezo a jugar ahí y hasta las tantas.*

*¿Y VOSOTROS? ¿TÚ JUGABAS A LA PLAY Y ESO?*

*Sí. Bueno, muy poco. Los fines de semana. Juega más mi hermano mayor.*

*Yo estoy cansado ya de la Play...*

*A mi madre no le gusta mucho que juegue al Grand Theft Auto.*

*A la guerra. Dicen...*

*O SEA...*

*Al principio decían que no, pero luego ya a base de insistir y de comprar los juegos ya pasan, ya... (RG 4 Niños 11-12 años)*

En segundo lugar, la clase social actúa sobre los niveles de actividad física y sobre la forma y cantidad de actividades sedentarias por mediación de las **diferentes culturas de clase**. La cultura propia de la clase social influiría sobre aspectos diversos, desde la mayor importancia de la imagen en la construcción de la propia identidad entre las clases medias-altas hasta el mayor desarrollo de la cultura de la competitividad entre esos mismos sectores, pasando por la cultura alimenticia, que parece ser menos equilibrada y más tendente a la “comida basura” en los sectores más vulnerables. Así, por ejemplo, las niñas de clases medias-bajas mencionaban cómo no existe en su casa un control paterno sobre la ingesta infantil de “comida basura”:

*[ANTE UNA FOTO DE HAMBURGUESAS Y PIZZAS] PERO EN CASA POR EJEMPLO, VUESTRAS MADRES Y VUESTROS PADRES OS DICEN: “OYE, NO COMÁIS MÁS DE ESO...”.*

*No.*

*No porque ...*

*A TI NO. ¿Y A VOSOTRAS?*

*A nadie, de aquí a nadie. (RG 2, Niñas 10-12 años)*

Por el contrario, en los sectores de clases medias-altas existiría una mayor preocupación por la imagen física, un más eficiente o restrictivo control paterno y una menor tolerancia paterna hacia la ingesta de comidas hipercalóricas. Todo esto correlaciona con una mayor valoración del deporte y la práctica física, entendidos como un medio de trabajar esos mismos aspectos. Pero también hay posibles derivas problemáticas en las clases favorecidas, tal y como señalaba una de las profesoras entrevistadas, que mencionaba la mayor presencia en los centros escolares privados de desórdenes alimenticios obsesivos, como la anorexia:

*Yo, al trabajar en un privado... Lo comento con mis compañeros que trabajan en públicos, y es cierto que hay como más preocupación, que quizás venga por la educación que le dan los padres, sobre todo a las chicas, de la alimentación. Porque sí que ves que hay menos problemas de niñas con sobrepeso, que cuidan mucho la figura, y siempre hay algún caso de otros problemas de alimentación, de bulimia, de anorexia. [...] Sí que se ve un poco esa preocupación, que la madre siempre es el pincel, siempre superpuestecita y controlando la comida y les controla la comida, y quizá sí que hay más educación, a cierto nivel, de esto (ENT 3 Profesora Ed. Física, Colegio Privado)*

En tercer lugar, y relacionando dos de los factores a los que hacíamos referencia al tratar del HBSC, la clase social influye sobre el nivel de actividad física por su efecto más o menos directo sobre la **titularidad del colegio** al que se atiende y por su correlativo mayor o menor grado de equipamiento y valoración de las prácticas físico-deportivas: los colegios privados cuentan con más y mejores instalaciones deportivas, con una variedad más amplia de actividades y deportes, con una mayor importancia de la asignatura de Educación Física en el currículo escolar, con una implicación más intensa del centro en la promoción de equipos y competiciones, etc. Pero también adquieren más relevancia en los centros privados algunos aspectos más de “moda” del deporte, como por ejemplo el “estilo” de los accesorios deportivos y la “marca” de las zapatillas u otros equipamientos o la exclusividad de ciertos deportes, etc., aspectos que dotan al deporte de una cierta función de distinción y de reproducción de las diferencias de clase.

Este contraste entre centros privados y públicos se hizo evidente en la mayor parte de los discursos, llegando en ocasiones a ser hasta conflictivo. Por ejemplo, en algunas competiciones o actividades en las que participan conjuntamente ambos tipos de centro:

*Otra cosa que se organiza sistemáticamente son las olimpiadas. Hay unas olimpiadas por distrito y estas, por ejemplo, se hacen en Vallehermoso. [...] Y el año pasado el colegio hicimos una queja al Ayuntamiento. Porque así como el maratón es muy campechano y muy igualitario para todos y da un poco igual, lo otro es claramente selectivo. Llegan los de no sé que colegio, que además van con su uniforme, su chándal impecable, y arrasan en la modalidad de... yo que sé, de esgrima. Entonces, claro, ¿es que es esgrima, o sea imposible!. En este distrito en concreto hay veinte colegios concertados, algunos muy pijos, y se especializan en algún deporte, y claro, arrasan. Y entonces, vas tú olímpicamente y el profesor nuestro de Educación Física apunta a los niños... no porque tengan la habilidad, sino, bueno, por apuntarles. Y el año pasado, nuestros niños los apuntamos en todas las modalidades. El profesor de Educación Física dijo: “Bueno, a éste le apunto en baloncesto; a éste, en balonmano...”. Pero, claro, nosotros ni tenemos equipos de baloncesto, ni de balonmano, ni de esgrima, ni de nada. Entonces quedamos... bueno, quedamos desesperados. Y los niños incluso vinieron llorando. Mandamos una queja al Ayuntamiento porque se notaba un clasismo brutal (ENT 5, Directora de Colegio Público)*

Por último, y de la forma más directa posible – y quizá sobre la que más “sencillamente” se podría actuar, promoviendo políticas de subvenciones, bajos precios y/o actividades gratuitas –, la clase social influye en los niveles de práctica físico-deportiva por el propio **factor económico** más inmediato: por el poder adquisitivo familiar. Y es que el coste de

muchas actividades deportivas ejerce de barrera para la incorporación de los sectores con un menor poder adquisitivo.

A pesar de su clara influencia, **el efecto de la clase social resulta significativamente menor que el del género**. Es decir: en lo que respecta a las prácticas físico-deportivas, una chica, por mucho que sea de clase media-alta, será siempre antes una chica y habrá de enfrentarse a las mismas barreras y desmotivaciones que enfrentan todas las mujeres. La importancia de la ideología de género, pues, supera a la de la clase social, por lo cual no hemos dedicado un capítulo específico a la segunda y hemos preferido – además de incluir en este apartado los breves apuntes que anteceden – ir realizando algunas indicaciones al respecto en el propio desarrollo del texto. No obstante, en el modelo “general” que incluiremos como resumen al final del informe recuperaremos explícitamente esta variable.

Los otros factores que supusimos que mostrarían una cierta influencia sobre los niveles de ejercicio y actividad física – notablemente el **origen** (autóctono vs. inmigrante) y el **hábitat** (rural vs. urbano) – y que empleamos por tanto en el diseño de los grupos, han aparecido finalmente **con mucha menor fuerza**. En cuanto al origen, la diferencia entre jóvenes autóctonos y población de origen extranjero sólo fue recalcada por una minoría de las y los profesores, que señalaban que ciertas culturas nacionales (latinoamericanas y marroquíes, en concreto) son menos proclives al ejercicio físico. Sin embargo, estas afirmaciones no pasaban de ser generalidades que no encontraron mayor corroboración en la investigación o que fueron desmentidas por otros interlocutores, por lo que las posibles diferencias estadísticas al respecto habrían de ser achacadas, más bien, al efecto de la clase social que al de la cultura de origen.

Por su parte, las diferencias entre hábitats rurales y hábitats urbanos, que tradicionalmente han marcado divergencias significativas en cuanto a la concepción y práctica de actividades físicas, han resultado ser bastante endebles en el marco de la Comunidad de Madrid. Además de por la creciente erosión de las diferencias culturales entre la ciudad y el campo, dado el incremento de los contactos e intercambios entre estos dos mundos, la influencia relativamente débil del hábitat podría explicarse por la centralidad simbólica del entorno metropolitano en la práctica totalidad del territorio de la Comunidad. Los únicos aspectos en los que se notó una cierta diferencia entre aquellos que residen en entornos urbanos y quienes lo hacen en entornos más rurales o semi-rurales tuvieron que ver, como recuperaremos en el capítulo dedicado a los equipamientos municipales, con la mayor disponibilidad de espacios naturales para la práctica del juego y el deporte en el segundo caso, y con el menor “miedo” paterno a la salida a la calle por el peligro de coches, etc.

### 1.1.3. UNA SOCIEDAD SEDENTARIA, UNA JUVENTUD SEDENTARIA: EL CONFLICTO ENTRE MANDATO Y EJEMPLO

Una porción significativa de jóvenes madrileños, pues, tiende a mantener niveles insuficientes de actividad física y, al mismo tiempo, las actividades sedentarias ocupan gran parte de su rutina semanal. Y aunque existen ciertos factores que influyen de una u otra manera sobre los niveles individuales de actividad y sedentarismo, en todas las edades, sexos, clases sociales y hábitats encontramos cifras altas de adolescentes y jóvenes inactivos y sedentarios.

Cabe, pues, caracterizar a las y los jóvenes actuales como sedentarios. Pero ellos y ellas no son, desde luego, los únicos. **La falta de actividad física y el creciente sedentarismo juvenil no pueden ser entendidos más que como parte de una tendencia general que atraviesa la sociedad entera.** Lo cierto es que los índices de actividad de la población general – de las personas adultas madrileñas– son mucho más bajos, y si bien la inactividad crece con la edad, ya en el grupo de edad de 30 a 44 años alcanzan a un 85% de personas que no realiza actividad física en su tiempo libre. El SIVFRENT del año 2008, el último publicado entre los dirigidos a la población general, indica que el 83,1% de las y los encuestados no realizaban actividad física en su tiempo libre y que la proporción de no activos en tiempo libre se incrementa con la edad, alcanzando su máximo en el grupo de 45 a 64 años donde casi 9 de cada 10 afirman tener un ocio inactivo. Además, si comparamos los promedios de 2007-2008 frente a los de 1995- 1996, el sedentarismo en la realización de la actividad habitual/laboral se habría incrementado en un 9% para los hombres y en un 24,5% para las mujeres.

Una de las consecuencias de esta extensión y legitimación social del sedentarismo es **la ausencia de un concepto de actividad física integral e integrada en la cotidianeidad.** Como repetiremos cuando tratemos sobre las diferentes concepciones de la actividad física y el deporte (y del conflicto que se produce entre el discurso de las personas adultas y de las personas jóvenes), casi todos los grupos – tanto de adolescentes como de personas adultas – limitaron la idea de actividad física a los deportes y prácticas de alto gasto energético y, sobre todo, formalizadas, reglamentadas, situadas “fuera” de la cotidianeidad. Únicamente el deporte y el ejercicio en el sentido más estricto surgieron espontáneamente en los discursos grupales, mientras que los actos de la vida cotidiana que implican una actividad física – tales como pasear, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor, ir andando al lugar de trabajo o estudios, jugar libremente o bailar – tendieron a quedar excluidos del discurso, en una visión reduccionista sobre la que parecería necesario continuar interviniendo desde las instituciones de salud<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Es cierto que en muchos manuales de Educación Física y en algunas campañas dirigidas a los jóvenes se recurre a esa concepción más global e integral de la actividad física, que va más allá de la práctica deportiva para englobar a las actividades de la vida cotidiana. Pero esta visión más

Pero no es éste el aspecto más problemático al respecto. La principal dificultad asociada a esta prevalencia social del sedentarismo estriba en el conflicto, que se hace evidente a ojos de las y los adolescentes, entre los discursos que las personas adultas les dirigen y las actitudes que demuestran. Dado que existe un continuo flujo de mensajes dirigidos a la juventud sobre los beneficios y la necesidad de realizar actividad física, los discursos grupales de las y los adolescentes han manifestado repetidamente **una sensación claramente paradójica y ambivalente:**

- Por un lado, la juventud es objeto de **mandatos** relacionados con la actividad física: recordatorios, desde el ámbito escolar y el mundo adulto, de la necesidad de realizar ejercicio para tener una buena salud; culto al cuerpo y elogios a la delgadez desde los medios; mensajes desde los grupos de pares que cifran el atractivo sexual en la posesión de una buena forma física...
- Por el otro, y de forma contradictoria con lo anterior, emergen los valores mediáticos que promueven el sedentarismo, la “comida basura”, la cultura del mínimo esfuerzo, etc. y que se complementan con el propio **ejemplo** de las personas adultas, quienes en su mayoría – comenzando por los propios padres y madres y terminando por buena parte de los profesores – no realizan el ejercicio que recomiendan, sino que mantienen igualmente un estilo de vida sedentario.

Es decir, se da la paradoja de que **mientras que el discurso social normativo recomienda la actividad y el ejercicio físico, las actitudes de una amplia mayoría de** entre quienes emiten esas mismas recomendaciones **son absolutamente sedentarias, legitiman el sedentarismo**. En la percepción de la juventud, la mayoría de las personas adultas son más sedentarias y, por tanto, que pretendan convencerles de la necesidad de realizar actividad física parece casi una muestra de hipocresía.

El hecho es que, en lo que se refiere a la actividad física, y más aún, a los comportamientos relacionados con la salud y con la imagen, las personas adultas han tendido a aparecer en el discurso de los grupos adolescentes como gente poco constante, con escasa fuerza de voluntad y comportamientos poco saludables. Las dietas (fallidas) que siguen las madres, o los propósitos (abandonados) que se hacen padres y madres a principios de año son ejemplos de este carácter inconstante y poco saludable. El grupo llevado a cabo con las niñas de 10 a 12 años, las más pequeñas del estudio, son quienes vieron más claramente estas actitudes desde una mirada “cristalina”, o ingenua si se quiere:

*Mi madre siempre dice: “voy a empezar el lunes la dieta”.  
Llega el lunes: “Voy a empezar el siguiente lunes ya”.* Y

---

abierta no parece estar calando, ni entre los adolescentes, ni – y probablemente aquí reside la mayor parte del problema – entre progenitores y docentes.

*llega el siguiente lunes: “No, no, mejor para el siguiente lunes”. Y así hasta que se acabe otra vez el año...*

*Pasa lo mismo con fumar. Mi padre: “A fin de año voy a dejar de fumar”. Dice el día 1: “el último”; el día 2: “el último”, el día 3...*

*Igual que mi padre...*

*Otra vez, lo mismo y yo: “mira papá, si no quieres hacerlo no me lo digas”. Y dice: “es que es muy difícil”. Y yo le digo: “pues mira a mi madre como lo dejó”.*

*Y mi padre también lo dejó.*

*Mi padre me hizo lo mismo. “Dejaré de fumar el día 1 de enero”. Me dijo que el siguiente año que dejaría de fumar el 1 de enero. Pues nada, sigue fumando.*

*Eso lo hacen todos. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Como resulta evidente, el mandato adulto tiende a quedar deslegitimado a ojos de las y los jóvenes si no se acompaña del ejemplo; el discurso activo queda sepultado bajo la persistencia de actitudes pasivas. Es por esto que, en varios momentos de los grupos, se expresaron críticas y malestar ante ciertas personas adultas que “obligan” a realizar ejercicio mientras que ellos mismos son completamente sedentarios. El paroxismo de esta inconsistencia entre discurso y actitud se encuentra ante algunos profesores/as de Educación Física:

*A mí una cosa que me molesta mucho es por ejemplo la profesora que tengo ahora, pues estás tú corriendo y dices: “que corra ella”.*

*Claro.*

*Es que la profesora de educación física que no hace deporte. Y cuando teníamos al otro, que era joven, y estaba también bastante bien, él jugaba con nosotros al fútbol, corría, hacía las pruebas como... o sea tú veías que se estaba moviendo. Pero que se ponga uno y te diga: “corre, no sé cuantos, salta por aquí”, y tú sudando, cansándote y el profesor así [sentado]... Eso no es... (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Uno de las muestras más patentes de esta relación paradójica es la dialéctica entre la grandísima importancia social del deporte como espectáculo mediático (los partidos de fútbol en la televisión) y la escasa práctica deportiva por parte de esos mismos telespectadores. La práctica totalidad de jóvenes mencionaron que sus padres veían el fútbol en la televisión; en contraste, muy pocos señalaron que esos mismos padres realizaran deporte.

La importancia de un ejemplo que apoye, sostenga y legitime el discurso adulto es, pues, central. **La ausencia de esa dimensión “modélica” o “ejemplar” entre las personas**

**adultas tiende a relativizar la fuerza de las recomendaciones de realizar actividad física.** Al igual que las recomendaciones de una persona bebedora carecen de legitimidad a la hora de prevenir el consumo de alcohol, o las de una persona fumadora parecen inútiles en una campaña contra el tabaquismo, las y los jóvenes sólo dan credibilidad a las palabras y mandatos de alguien que realice actividad física él mismo. Un fragmento de una de las reuniones lo muestra a las claras: cuando planteábamos a los grupos la posible realización de una campaña publicitaria para fomentar el deporte y la actividad física entre la juventud, y les preguntábamos quién podría aparecer en esa campaña, la práctica totalidad de los grupos reclamaron una persona que fuera deportista. Las divergencias se organizaban en torno a la cuestión de si era necesario que esa persona fuera famosa o podía ser anónima. La reflexión que hizo una de las niñas del grupo más joven para defender la necesidad de que fuera una celebridad evidenciaría, quizá como ningún otro *verbatim* de los grupos, la sensación de esa hipocresía que las y los adolescentes perciben “en el aire”: el hecho de que el protagonista del hipotético anuncio fuera un deportista famoso te aseguraba que “no está mintiendo”, que él “hace deporte de verdad”:

*Yo creo que hay gente más interesada que salga, por ejemplo Pau Gasol... y que diga en un anuncio que tienes que hacer deporte porque él lo hace. No va a salir, yo creo que no pinta nada ahí una persona que no haga deporte.*

*PERO POR EJEMPLO SALE ÉSTE, YO QUÉ SÉ, UN PADRE, POR EJEMPLO, ¿NO?... NADIE FAMOSO, QUE ES UN PADRE... PONGAMOS QUE YO TENGO UN PADRE QUE ES MUY DEPORTISTA O BUENO, UN PADRE DE UNA AMIGA VUESTRA QUE DE REPENTE ES MUY DEPORTISTA. POR EJEMPLO, ¿UN PADRE ESTARÍA BIEN PARA ESE ANUNCIO?*

*Sí.*

*Un padre no...*

*NO. MEJOR UN PAU GASOL.*

*Un famoso.*

*MEJOR UN FAMOSO.*

*Sí, sí, sí porque ahí sabes de seguro que hace deporte. Pero a lo mejor un chaval que no conoces de nada y dice: “yo hago deporte”, y es mentira. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Es por todo esto por lo que **cualquier programa o iniciativa que pretenda combatir el sedentarismo juvenil ha de insertar las acciones sobre la juventud dentro de planes más generales de combate contra el sedentarismo en la sociedad en su conjunto**, de modo que mandato y ejemplo, discurso y actitud, se aproximen, o al menos no se contradigan en gran parte de los mismos emisores del mensaje. Fomentar la

actividad física entre la infancia y adolescencia comporta, ineludiblemente, trabajar en su fomento entre la población general.

## 1.2. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SEDENTARISMO DENTRO DEL PROCESO DE CRECIMIENTO: DESARROLLO EVOLUTIVO E IDENTIDAD JUVENIL

Según los datos estadísticos a los que venimos haciendo referencia, el **comienzo del descenso en la actividad física** y del aumento significativo de las actividades sedentarias vive un momento álgido alrededor de los **13 años**. La evolución biográfica-vital de la adolescencia parecería sufrir entonces un cierto revulsivo, una vuelta boca arriba. Los altos índices de actividad física infantiles comienzan a descender y toda una serie de actividades sedentarias se instalan en la rutina diaria.

En este capítulo nos aproximaremos a ese momento biográfico, a este giro dentro del desarrollo evolutivo desde la infancia a la juventud, bajo la asunción de una doble hipótesis explicativa. Primero, que esta inversión o cambio vital tiene que ver con la entrada del sujeto, tanto “fisiológica” (pubertad) como cultural y simbólica, en la juventud – entendiendo ésta como una fase vital propia, pero también como un constructo cultural de prácticas y símbolos, una identidad social que se crea y reafirma en la interacción con modelos socialmente extendidos que explicitan qué es y qué significa “ser joven” hoy. Segundo, que esta modificación de las pautas de actividad física y del nivel de actividades sedentarias no es independiente de toda otra serie de cambios, preferencias y decisiones que las y los adolescentes han de afrontar en ese tránsito desde una infancia que se abandona a una juventud que se impone. De este modo, para comprender el sedentarismo juvenil, hemos de acercarnos también a otra serie de rasgos de la experiencia adolescente y a otras características del modelo juvenil imperante.

El capítulo se divide así en **tres apartados**. En el primero nos centramos en los cambios relacionados en mayor medida con el **propio desarrollo etario, biográfico y fisiológico** de la adolescencia, mientras que el segundo se acerca más bien al proceso cultural de **construcción de la identidad juvenil** y al papel simbólico que cumplen aquí la práctica físico-deportiva y ciertas actividades sedentarias. Por último, dedicamos un apartado a la cuestión más concreta de los **referentes mediáticos juveniles**, bajo la constatación de que la realidad mediática tiene gran presencia e influencia en el universo juvenil y de que los modelos juveniles presentados desde los medios cumplen una función crucial a la hora de motivar la práctica físico-deportiva.

### 1.2.1. LA PUBERTAD COMO CONTEXTO BIOGRÁFICO-EVOLUTIVO DEL DESCENSO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS

Si las edades a las que nos hemos acercado se caracterizan por algo, es por ser un período especialmente convulso de transición y cambio. **El paso de la niñez a la juventud entraña toda una serie de procesos de transformación en lo fisiológico, en lo psicológico y en lo social**, que acompañan el mero crecimiento en edad y que constituyen al adolescente como un ser-en-cambio. El descenso de actividad física que acompaña el tránsito a la juventud plena, por tanto, interrelaciona con varios procesos propios de estas edades.

#### El abandono del juego infantil

La entrada en la adolescencia conlleva, como es lógico, un principio de abandono de las actividades que se hacían cuando se era niño o niña y, entre ellas, del juego que define buena parte de la existencia infantil. La energía casi salvaje con la que la mayor parte de los niños y niñas se mueve por el mundo, corriendo, saltando, jugando sin parar, se atenúa en la adolescencia y, con el decaimiento de esa vivencia desbordante del juego, también disminuye la actividad física. La importancia desempeñada por el juego y la experiencia lúdica en el desarrollo de las funciones cognitivas, intelectuales, motoras, etc. del niño/a tiende lógicamente a decaer en la adolescencia, cuando ese desarrollo ha alcanzado ya un cierto progreso y la función del juego en la psicología evolutiva personal ya no resulta tan necesaria. De hecho, tal y como señalaban algunos entrevistados, el juego infantil debe considerarse un “precedente” del ejercicio y el deporte en la experiencia individual, cumpliendo una importante función en el desarrollo de hábitos personales de actividad física:

*Sí, cuando son más pequeñitos tienen muchas más ganas de hacer, tienen que canalizar la energía de alguna manera y les encanta moverse, jugar, correr y hacer lo que sea. Cuando llegan a los 15 y a los 16, si no han tenido un hábito previo, nos cuesta más (ENT 1, Profesora Ed. Física, Colegio Público)*

Esto no supone que adolescentes y jóvenes abandonen por completo la práctica del juego. La mayor parte de los chicos continuarán jugando al fútbol, etc. durante toda su etapa escolar, como mínimo (con las chicas sucede de otra manera, como veremos en el siguiente capítulo). Más aún: la adolescencia supone un incremento en la práctica de juegos de otra naturaleza, aunque no ya físicos, como los videojuegos. Pero el **distanciamiento del agitado y extremadamente físico juego infantil influye sin duda alguna sobre el descenso de los niveles de actividad física.**

**Este abandono del juego resulta más precoz y pronunciado entre las mujeres**, por varias razones. Primero, por el propio desarrollo más adelantado de las chicas, que

abandonan antes la niñez y que, como colectivo, pasan a dedicarse a otros quehaceres – notablemente, a hablar y “cotillear” entre ellas.

*Ellas son como más avanzadas que los chicos. Por ejemplo, tú te vas a Primero de la ESO y los niños están más pensando en dar patadas al balón a la hora del recreo, ¿no? Bueno, siempre, obviamente, si hay repetidores y tal... Pero vamos, nos centramos en un niño sin repetir, con sus 12 años, 13 años, pues está más pensando todavía en jugar; mientras que las niñas están ya pensando en noviecitos, en piquitos, en me pongo así más escotadita, más minifalda... Es otra historia, están como más avanzadas en ese sentido. Así que ellas ya no juegan, ahora ya su juego es otro, su juego es que quiero ser mayor, y quiero ser mayor y me voy a pintar, y quiero ser mayor y me pongo el pelo así, y quiero ser mayor y hoy me vengo con un mechón así a clase. Ese es el juego ahora (ENT 3 Profesora CC. Naturaleza, Colegio Público)*

Pero también, como veremos en el capítulo dedicado al género, ese abandono más precoz del juego por parte de las chicas jóvenes tiene que ver con una progresiva “desposesión” o expulsión de las chicas del espacio común de la actividad física: según se va creciendo, el juego, el deporte y el ocio activo se van convirtiendo cada vez más en un coto masculino, en un “club de chicos”. La masculinidad “violenta” que impera crecientemente en el deporte y la actividad física, según se va creciendo, acaba así por expulsar a las chicas del juego mixto.

*Hay muchos [chicos] que son brutos.*

*Sí, sí, muchísimos.*

*Muchísimos.*

*Sí.*

*Y si hablamos de deportes, por ejemplo, el rugby, que se tienen que pelear y tal. Eso, es que eso...*

*De machotes.*

*Sí, es como muy machote.*

*El fútbol también hay veces que son brutos. De que cogen, te quitan el balón y te pegan una patada. (RG 2 Niñas 10-12 años)*

## **La entrada en la ESO**

Todos los estudios sobre juventud certifican cómo actualmente la entrada en la juventud, el “hacerse mayor”, se ha ido adelantando respecto de previas generaciones. La creciente influencia de los medios de comunicación, una entrada más temprana en el mundo del consumo, el adelanto de las primeras relaciones sexuales, del primer

consumo de alcohol y drogas... Varios aspectos testifican de, y a la vez influyen sobre, esta mayor precocidad. Más allá de la permanencia de los mismos procesos fisiológicos (pubertad), podría decirse que la juventud, entendida de una manera más global, como un constructo fisio-psico-social, “cada vez empieza antes”.

*Bueno, llevan unos años como que cada vez empiezan antes... No sé cómo decirte, que tienen menos tiempo como de ser niños, enseguida quieren pasar a adultos. Que no sé si es un poco también por la televisión, por la moda, por la influencia que puede tener en ellos... Que enseguida quieren ser ya mayores. (ENT 3 Profesora CC. Naturaleza, Colegio Público)*

Cabe pensar que el adelanto de la edad de entrada en la Educación Secundaria respecto de generaciones precedentes y de los planes educativos del pasado es un factor que habría colaborado, o agudizado, ese proceso. Pues el hecho es que cuando se accede a la Educación Secundaria Obligatoria – cambio de ciclo educativo que, para muchos adolescentes (y para la práctica totalidad de los que atienden al sistema público de enseñanza), supone la mudanza a un nuevo centro y, por tanto, a un nuevo entorno en el cual la referencia son las y los más mayores –, **cuando se empieza en Primero de ESO uno/a se dice a sí mismo/a: “Ya soy mayor”**.

*Cuando ya empiezas la ESO dices: “Buaah, soy mayor”.*

*Sí.*

*Sí. Y ya te quedas hablando con las amigas. O sea, los chicos se ponen a jugar al fútbol y tú mientras tanto estás sentada o lo que sea charlando...*

*Normalmente en la ESO ya empiezas... (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Pero más allá de ese tránsito simbólico a una nueva etapa vital (la juventud), que – sobre todo para las chicas – implica un cambio de prioridades y de actividades, la entrada en la Educación Secundaria influye sobre el nivel de actividad física de las y los adolescentes por otro aspecto: por **la necesidad de dedicar ahora un mayor tiempo a los estudios**, lo cual supone, evidentemente, que hay menos horas para dedicarlas al juego y el deporte y, sobre todo, que las actividades extraescolares deportivas a las que muchos y muchas estaban apuntados durante Primaria se reducen, acaban o se ven sustituidas por otras de una naturaleza diferente. Como indicaba una profesora, “*hay muchos niños que les dices: “pero a ti, que te gusta tanto el deporte, ¿cómo no...”, y te dice; “sí, profe, pero es que coincide con la academia”. Entonces no pueden venir*” (ENT 1 Profesora Ed. Física, Colegio Público)

*¿HABÉIS NOTADO MUCHO CAMBIO AL ENTRAR EN ESO...?*

*Más deberes, más exámenes... De todo.*

*En 6º te tocabas las narices, y ahora te tienes que poner a estudiar... (RG 4 Niños 11-12 años)*

### **La pubertad y el desarrollo sexual**

Otro proceso que tiene una influencia evidente sobre el descenso de la práctica físico-deportiva, muy especialmente en el caso de las mujeres, es el propio desarrollo fisiológico que conduce a la pubertad y la maduración sexual. Tras una infancia relativamente “asexuada” en lo que tiene que ver tanto con la fisiología – aún no se han desarrollado los caracteres sexuales secundarios – como con la atracción e interés por el (otro) sexo, la pubertad es un momento en el que el cuerpo vive una efervescencia que suele resultar sorprendente y chocante a quien la experimenta. Y también es un momento en el que comienzan los flirteos y enamoramientos entre adolescentes.

El propio desarrollo sexual induce una diferenciación mayor entre chicos y chicas y determina una creciente influencia de los roles de género, aspecto que afrontaremos específicamente en el siguiente capítulo. Pero hay un elemento que conviene señalar aquí y que trasciende, en parte, la ideología de género: **las mujeres experimentan una pubertad más precoz, adelantada, puntual y marcada que los hombres**. En primer lugar, en lo psicológico, pues por lo común su desarrollo cognitivo e intelectual es más precoz que el de los chicos. Pero para el tema que nos ocupa, lo más importante es la precocidad y “señalamiento” de lo fisiológico: el episodio concreto de la primera menstruación o la mayor visibilidad de ciertos cambios fisiológicos (en especial, el crecimiento de los pechos) actúan como obstáculos frente a la práctica físico-deportiva, tanto por la “incomodidad” con el propio cuerpo, que tardará aún un cierto tiempo en remitir, como por la nueva conciencia de estar expuesta a la mirada masculina y la correlativa vergüenza:

*Es que, por ejemplo, te empiezan a crecer los pechos y tal, y entonces ya correr es más... Aparte de que los chicos se están burlando continuamente de tí, porque son tan inmaduros que vas corriendo y... Es que te da vergüenza (GT 4 Chicas 14-16 años)*

En el caso de los chicos, este desarrollo de los caracteres sexuales secundarios no supone obstáculo alguno para la práctica del deporte, sino más bien al contrario, pues el crecimiento corporal y el desarrollo muscular les hacen más propicios para muchas de las actividades físicas pesadas, al tiempo que, como veremos en el próximo capítulo, su atractivo sexual es cifrado socialmente en esa exhibición de fuerza y potencia – algo que no sucede para las chicas. Mientras que muchos adolescentes se “exhiben”, o buscan hacerlo, en la práctica deportiva, la mayor parte de las adolescentes experimentan en uno o varios momentos a lo largo de su pubertad sentimientos de vergüenza relacionados con la “exposición” de su cuerpo en la actividad física.

Es por esto que, tal como recomiendan algunas investigaciones internacionales<sup>10</sup>, asegurar que las condiciones en las que se realizan las prácticas deportivas en centros escolares y polideportivos (por ejemplo, los vestuarios) así como otras condiciones que rodean a la actividad física reglada (cómo son los uniformes, la permisión de conductas poco “apropiadas” por parte de los chicos...) sean lo más “acogedoras” posible para las chicas, resulta crucial para generar un contexto en el que puedan sentirse más cómodas y menos “avergonzadas”, generando así entre ellas un menor rechazo al deporte.

Por otro lado, como recuperaremos en la siguiente sección, el paso a la adolescencia y el despertar sexual implica, tanto para chicos como para chicas, que parte de sus energías e intereses se desvíen hacia nuevas formas de relación grupal y nuevos intereses “románticos” y sexuales. El deporte y la actividad física – particularmente en el caso de las chicas, entre las que la influencia de los roles tradicionales de género hace que deporte y atractivo para el sexo opuesto sean realidades casi opuestas – se ven así parcialmente sustituidos y pierden parte de la importancia que revestían durante la niñez.

### **Los primeros conatos de autonomía respecto del mandato paterno**

Un último aspecto de la evolución que se vive de la adolescencia a la juventud que adquiere aquí importancia es el comienzo del proceso que conducirá a la autonomía final del sujeto y a la independencia de la voluntad paterna. “Separarse” de los padres y las madres, poner en duda sus conocimientos, sus órdenes, sus gustos, etc., cuestionar su “voz” y su mandato... son pasos necesarios en ese proceso de construcción de una autonomía personal, y por tanto, del tránsito a la adultez.

Como es sabido, en las edades a las que nos hemos aproximado, este cuestionamiento “sano” y necesario de las órdenes y los modelos paternos se desliza muchas veces hacia **la rebeldía, la contestación y el rechazo por norma de todo lo que provenga de los progenitores, y del mundo adulto en general**. En el caso del deporte y la actividad física, por tanto, hay ocasiones las que ese abandono o rechazo de las prácticas físico-deportivas por parte de ciertos adolescentes puede ser leído, al menos en parte, en esta clave – como integrante de un rechazo hacia todo lo que tenga “procedencia” paterna:

*Es que ya estás harto de que tus padres te estén diciendo cosas continuamente, como “recoge la habitación”, para que encima ahora te digan que tienes que hacer deporte.*

---

<sup>10</sup> Por ejemplo, el más que minucioso repaso de barreras y facilitadores de la actividad física entre los jóvenes: Rees R, Harden A, Shepherd J, Brunton G, Oliver S, Oakley A (2001) Young people and physical activity: a systematic review of research on barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, pág. 6

*Yo, que no hago deporte, mis padres están: “venga, ¿por qué no te apuntas a esto y haces deporte y tal?”.*

*Si te lo dice un amigo te lo piensas pero que te lo digan tus padres... (RG 1 Chicas 13-16 años)*

En efecto, podría hallarse una cierta confirmación de que el abandono del deporte tiene relación con el cumplimiento o incumplimiento del mandato paterno cuando, en varios momentos de los grupos, chicas y chicos reconocen que existe una correlación entre hacer deporte y sacar buenas notas – algo especialmente patente para las chicas:

*No, pero yo creo que además la gente que es más vaga en plan de no hacer deporte, y más de ... saca incluso peores notas. Al menos en mi clase la dos que hay así son las que más suspenden. No sé.*

*¿A TI TE PARECE QUE TAMBIÉN ES ASÍ?*

*Sí.*

*Sí. Es así (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

También en el grupo realizado con padres y madres de adolescentes inactivos o con problemas de obesidad se generó una dinámica que evidenciaba cómo esa “apatía” y pasividad de hijas e hijos cabía situarla dentro de una “rebeldía” más general, dentro de un conflicto educativo entre padres e hijos que se expresaba, entre otras cosas, en ese rechazo hacia la actividad física.

### **1.2.2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO DENTRO DEL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD JUVENIL**

Hemos reseñado en el apartado anterior una serie de procesos propios del desarrollo biográfico y evolutivo que, en el tránsito de la infancia a la adolescencia, pueden convertirse en obstáculos para la continuación con las prácticas físico-deportivas de la niñez. En esta sección nos centraremos en los **componentes socioculturales de ese tránsito a la juventud** y, en concreto, en el papel que la actividad física tiene dentro del constructo simbólico-identitario que conocemos como juventud. Pues es evidente que, más allá de los elementos puramente fisiológicos o psicoevolutivos del crecimiento en edad, **la juventud es también un fenómeno cultural y social**: cada cultura y cada momento histórico identifica ciertos elementos y características como propias de la edad juvenil y proporciona a los individuos modelos de comportamiento mediante los que estos se reconocen y se afirman como jóvenes. No es lo mismo, por tanto, ser joven en un momento histórico que en otro, en una sociedad que en otra. Lo que afrontaremos en este apartado son algunos de los elementos de la identidad juvenil actual, tal como se

presenta ante la juventud, y el modo en el que la realización o no de actividades físicas se inserta dentro de esos modelos identitarios.

### La “apatía” y vagancia juveniles

Tradicionalmente, ser joven fue ser fuerte, atlético, vigoroso: la energía física propia de la juventud conducía a que el modelo juvenil dominante se asociara con altos niveles de actividad y de práctica deportiva. Resulta significativo, por el contrario, que en la actualidad los chicos y chicas más pequeños consideren que los de mayor edad son vagos, inactivos, “pasotas”. Esta visión resulta compartida en la amplia mayoría de los grupos, que tienden a contemplar a los jóvenes – y, de forma especial, a los que son algo mayores que ellos: esto es, proyectando una imagen de cómo serán ellos/as mismos/as en el futuro – como un colectivo que, en general, es preocupantemente sedentario:

*Hay muchos mayores que ni por vaguería practican.*

*Sí, hay muchos que dicen: “Buah”. Solamente están pendientes de tontear con las chicas y los chicos.*

**AL RESTO ¿OS PARECE TAMBIÉN QUE ES ASÍ? QUE LOS MAYORES SON COMO MÁS VAGOS O MÁS...**

*Sí. (RG 3, Niñas 10-12 años)*

*Hay gente que para ir aquí al lado se cogen el coche pudiendo ir andando, que se tarda diez minutos más, y cosas así.*

**¿Y ESO OS PARECE QUE TAMBIÉN ES ASÍ EN LOS JÓVENES, O...?**

*Sí, sí, sí. Los jóvenes también.*

*Yo creo que los jóvenes hasta más todavía. Mis amigos no se levantan porque tienen que ir hasta a la cocina a beber agua por ejemplo. Entonces pues yo creo que es más fuerte todavía en los jóvenes. (GT 2, Chicos 15-16 años)*

**POR EJEMPLO EN EL COLEGIO O EN EL INSTITUTO... CUANDO VEIS A LA GENTE QUE SON MAYORES, ¿HACEN MÁS DEPORTE QUE VOSOTRAS, O MENOS, O...?**

*Yo creo que son más pasotas para el deporte. (GT 3, Chicas Latinoamericanas, 14-16 años)*

También, desde la mirada de padres/madres y docentes, se considera que la juventud actual resulta mucho más apática, sedentaria y perezosa de lo que era en el pasado. Pero los grupos y entrevistas llevados a cabo con educadores y padres abren más el alcance del diagnóstico: en la opinión de las personas adultas, esta vagancia o

“pasotismo” no se ciñe a la cuestión del deporte y la actividad física, sino que permearía aparentemente toda la existencia juvenil.

*Son pasivos para todo. O sea, yo no sé..., no tienen ganas. Si tienen ganas tienen cuatro, que luego hacen... participan a lo mejor en actividades extraescolares, en lo que se refiere pues a ir a un gimnasio, o estar en un equipo de fútbol del barrio, pero el 90% son muy pasivos y muy sedentarios; o sea, les cuesta hacer cualquier cosa. Son pasivos para todo. Vamos, por norma general es así (RG 5 Profesores Educación Física)*

En el intento de comprender las razones de esta supuesta “apatía” juvenil, presente al menos en la imagen imperante de la juventud, no cabría achacarla a un único factor, sino más bien a una mezcla de muchos: por un lado, al propio “bienestar” alcanzado en España durante las últimas décadas; a la prevalencia de una cultura del “mínimo esfuerzo”; a la sensación de que a los chicos y chicas adolescentes “se les permite todo, les damos todo” y “no necesitan luchar por nada”; a un modelo educativo que tiende a la sobreprotección infantil; o a la creciente influencia del consumo – reino del deseo y del capricho – en los modos de relación de la juventud con el mundo. Por otro lado, desde una perspectiva algo más crítica (pero que no ha aparecido explícitamente en los discursos grupales), podría ponerse en relación con la ruptura del “contrato social” tradicional que la sociedad mantenía con las y los jóvenes, dentro del cual éstos veían recompensado su esfuerzo académico o profesional con buenos trabajos, vivienda y un ascenso en la escala social, un modelo de carrera vital y profesional que se hallaría en crisis desde hace quince o veinte años<sup>11</sup>.

Serían varias y complejas las razones que pueden explicar esta vagancia o apatía de la juventud actual, y sondearlas en una cierta profundidad está más allá de las posibilidades de este informe. Lo que nos interesaba destacar es cómo, en la imagen y estereotipo juveniles, y tanto desde la mirada de las personas adultas como en los discursos de los jóvenes sobre ellos mismos, la apatía, el pasotismo, la intolerancia al cansancio o a la frustración, forman parte, si no de la realidad, sí al menos del imaginario que define hoy a la juventud.

---

<sup>11</sup> Perspectiva que expusimos con mayor detenimiento en: Fernando Conde (1999), Los Hijos de la Desregulación, CREFAT-Cruz Roja. Aunque ha pasado ya un cierto tiempo, el diagnóstico sigue siendo válido en lo general: no parece necesario recordar, por ejemplo, que en la actual crisis económica el paro juvenil llega a más del 40%, siendo la tasa de temporalidad de los que están empleados de casi el 60%.

### El deporte dentro del ocio juvenil

En este sentido, sería cierto que – más allá de la actividad física cotidiana y no reglada – **hacer deporte de manera formalizada no resulta extendido entre la juventud, es algo que tiende a “no gustar”**. Los datos cuantitativos parecen corroborar esa afirmación: por ejemplo, en una reciente encuesta sobre el ocio, de chicos y chicas madrileños de 15 a 24 años<sup>12</sup>, solamente un 29% afirmaba hacer deporte con mucha frecuencia, frente a casi un 40% que navegaba por Internet, un 44% que iba a bares o discotecas o un 62% que declaraba “estar con los amigos” como actividad más frecuente. Igualmente, en la presente investigación los grupos han repetido en múltiples ocasiones que la realización de deporte no es algo especialmente común en el entorno juvenil, contraponiéndolo con otras actividades que serían las preferidas (salir, estar con los amigos...).

*La gente a mi alrededor, mis amigas y tal, no hacen casi nada de deporte, porque prefieren salir con las amigas o hacer otras cosas a hacer deporte (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Lo interesante aquí no es tanto el gusto o disgusto concreto por el deporte como la contraposición discursiva con el “salir con las amigas”. Contraposición que indica que deporte y “salir” (cima y resumen del ocio juvenil) se plantean como actividades excluyentes.

El ocio – espacio/tiempo donde se ubicaría la realización de deporte – ocupa un lugar central en la cultura juvenil. No solamente como un fenómeno vital que centra gran parte de sus intereses y de su tiempo, sino más aún, como espacio donde la identidad juvenil toma forma y proporciona elementos propios, para el reconocimiento mutuo. La identidad juvenil, en efecto, se constituye mayoritariamente por una identificación compartida en las formas y actividades de ocio propias de la juventud. Actividades de ocio idiosincrásicas de las y los jóvenes que les diferenciarían de la cotidianidad adulta.

Si, como parecería por los discursos recogidos en esta investigación, **el deporte ha ido perdiendo su tradicional lugar central en el ocio juvenil**, esto significa que quien lo realiza no es “normal” – no reproduce los códigos y conductas esperadas de un joven “estándar”. Es altamente significativo que, en los grupos de discusión realizados con jóvenes que sí realizan deporte de forma disciplinada, aparezca en varias ocasiones, al referirse a los beneficios que les aporta la práctica deportiva, expresiones relacionadas con el “desconectar” o el “evadirse”. En cierto sentido, puede entenderse que estas

---

<sup>12</sup> Ballesteros, Asís, Rodríguez y Megías (2010): *Ocio (y Riesgos) de los Jóvenes Madrileños*, FAD/Obra Social Caja Madrid/Instituto de Adicciones del Ayuntamiento de Madrid

menciones a la evasión y la desconexión hacen referencia a un cierto “descuelgue” de estos chicos y chicas deportistas respecto de los procesos “habituales” de desarrollo juvenil: a una relativa exclusión, por motivo de la propia práctica física, de lo que resulta común entre las y los jóvenes:

*Yo nado simplemente porque me gusta y porque nadando me siento bien.*

*TE SIENTES BIEN.*

*Sí. No, aparte porque es una forma de... de evadirte, por decirlo de alguna forma, de cualquier cosa, y de poder estar... ¿sabes? Yo cuando estoy nadando no estoy pensando en: “ahora muevo el brazo y ahora muevo la pierna”; o sea... Es una forma de desconectar del día a día, hacer deporte. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

*¿Y QUÉ ES LO QUE ENCUENTRAS TÚ ASÍ EN EL DEPORTE, O QUÉ ES LO QUE TE LLEVA A...?*

*No sé, a mí es que en cierto modo me gusta mucho hacer deporte, o sea prefiero hacer deporte antes de... yo qué sé, de ver la tele o lo que sea. Y a mí es que también es una manera de desconectar del mundo exterior, o sea, de los estudios, de la familia, de todo. Para mí es que es un modo de desconectar (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

El contraste más evidente con esta “desconexión” de jóvenes deportistas se da cuando los grupos hablan de las redes sociales y programas de mensajería instantánea en Internet. Extendidísimas entre la juventud actual, estas aplicaciones web – Tuenti, Facebook, Messenger... – cumplen exactamente la operación contraria: “conectan” a chicas y chicos adolescentes entre ellos. Les conectan con su grupo de pares y les conectan, más aún, con la propia identidad juvenil: les hacen estar “incluidos”. Así, los chicos más jóvenes efectúan claramente la asociación entre las redes sociales y el “ligar” (entendido en el sentido puramente juvenil, del flirteo y el tontear al que estas edades suponen una introducción):

*Y PARA EL TEMA ASÍ UN POCO DE LIGAR Y TAL, ¿OS PARECE QUE LAS CHICAS...?*

*Por el Messenger hay veces que...*

*El Tuenti.*

*POR EL TUENTI...*

*El Tuenti, cuelgo ahí las fotos... (RG 4 Niños 11-12 años)*

Ligar es, además, la actividad principal que se hace en las discotecas: lugar casi “mágico” a ojos de los más pequeños, quienes sin embargo no pueden más que certificar que los chicos y chicas jóvenes que acuden a bares y discotecas no suelen realizar deporte. La “marcha” nocturna, eje simbólico – y tantas veces real – de la vida juvenil, guarda así una relación conflictiva con el deporte:

*Yo es que he estado en discotecas con chicas guapas, y ya empiezan a ir a bailar. Te llevan para ahí a bailar a la pista...*

*Mi primo va a La Fábrica.*

*Yo he visto la discoteca pero nunca he entrado. Tampoco tengo... Todavía no.*

*Yo sí he entrado y mola mucho, con mis amigos.*

*Y mucha gente se pone ahí borracha y empieza ahí a bailar... como las tontas.*

*Y LA GENTE... POR EJEMPLO, ¿LA GENTE QUE VA A LA DISCOTECA HACE DEPORTE? ¿QUÉ OS PARECE?*

*No.*

*No.*

*¿NO?*

*Bueno, algunas veces...*

*Se va a ligar y ya está. (RG 4 Niños 11-12 años)*

Si ligar, estar con las y los amigos, ir a discotecas, utilizar Messenger y Tuenti o beber han aparecido de manera repetida – e interrelacionada – en los grupos, en tanto elementos definitorios de la identidad juvenil, el deporte y la actividad física en general carecen de un lugar claro en la ecuación de la juventud,. Así, las personas más exitosas socialmente, los líderes grupales, no son quienes más deporte realizan, y menos aún según se va creciendo en edad. Esto es especialmente cierto para las chicas: una de las profesoras entrevistadas afirmaba que, en torno a los 14-15 años, las chicas más “populares” son “*las más coñazo en las que a deporte se refiere*”, “*las que más se escaquean y las que más cuesta que hagan algo*” (ENT 3, Profesora Ed. Física, Colegio Privado)

La lógica “mimética” de la identidad juvenil supone que, según se va creciendo, según se efectúa simbólicamente el tránsito desde la infancia a la juventud, se va tendiendo a incorporar todas estas actividades y a abandonar la práctica físico-deportiva. De tal modo que, en la evolución tanto “biográfica” como en la cultural-antropológica, el deporte va perdiendo su papel. En el constructo discursivo general, pues, lo que más se relaciona con la juventud (salir, ligar, fumar, ser vago, etc.) va todo junto, y se contrapone

a la práctica deportiva, como se evidencia en la siguiente anécdota narrada en uno de los grupos:

*Yo tengo una amiga mía que está en el equipo de baloncesto del colegio, y dentro del equipo de baloncesto era la mejor del equipo y tal. Y empezó a fumar el año pasado, pero no de esto que fumas de vez en cuando, sino fumar, fumar...Y la niña ha bajado bastante, bastante. Es más, le han llegado a preguntar muchos del equipo que si se iba a ir porque ha bajado mucho.*

**CLARO, SÍ SE NOTA...**

*Y ha bajado mucho y también es así en plan también de estas que ahora es un poco más vaga, que hay muchos partidos que no va, deja de entrenar muchos días y tal.*

**¿Y POR QUÉ HA TENIDO COMO ESE CAMBIO? A TI TE PARECE...**

*No lo sé. Yo creo que es básicamente porque como ahora es la época de los chicos, de salir más, tal, pues entonces dirá: “¿para qué voy a ir a un deporte si puedo salir con los chicos?” (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

### **El papel de las nuevas tecnologías**

En el constructo identitario juvenil al que nos venimos refiriendo, las nuevas tecnologías ostentan un gran protagonismo. De manera peculiar, **las consolas de videojuegos y el uso del Internet para conectarse a redes sociales** han aparecido en la práctica totalidad de los grupos como actividades particularmente juveniles, en las que coincide una amplia mayoría de adolescentes y jóvenes. Ya vimos, además, en los datos cuantitativos, que alrededor de los 13-14 años hay una transición general, en la que entran tanto chicos como chicas, hacia un uso más intenso y una inmersión más profunda en estas actividades de ocio electrónico. También los padres, madres, profesoras y profesores recalcaron en múltiples ocasiones que la utilización de estas nuevas tecnologías alcanza entre la juventud no solamente un nivel cuantitativamente mayor, sino que tiene un significado peculiar para las y los adolescentes, que correlaciona en cierto grado con esa “apatía” juvenil. Para muchos docentes y progenitores, ese uso juvenil de las nuevas tecnologías tiene al menos una cierta porción de responsabilidad en la creciente vagancia y pereza de los chavales, y en el descenso de sus niveles de actividad física, al desconectarles de alguna manera del “mundo físico” y de la actividad “real”.

*Las tecnologías también influyen mucho porque se lo das todo hecho, se meten en Internet, esto, lo otro, los juegos... Ya no se sale a la calle como antes, ya no se juega a los juegos que se jugaba antes, que hacían más ejercicio al salir del colegio... Entonces es todo vaguitis lo que tienen, porque es todo comodidad y es... Pues lo*

*que genera eso es eso, vaguería y no tener ganas (RG 6 Profesores Ed. Física)*

Muchas veces, sobre todo por parte de las personas adultas más alejados del mundo tecnológico, ese diagnóstico se torna casi apocalíptico, al achacar a las tecnologías un rol poco menos que “demoníaco” y una responsabilidad casi exclusiva en el origen de todos los males que atenazan a la juventud. Pero también es cierto que hay otros segmentos de docentes que las contemplan como herramientas con un gran potencial para llegar a las y los jóvenes y utilizarlas como instrumento didáctico. En lo relacionado más directamente con la actividad física, algunos profesores planteaban, por ejemplo, la posibilidad de utilizar la videoconsola Wii, que cuenta con un mando inalámbrico que reconoce y transforma el movimiento, y en concreto los videojuegos desarrollados en esta consola para hacer ejercicio, para motivarles al proponerles una clase de actividad más cercana a sus gustos y aficiones.

Pero si algo ha quedado en claro en el curso de nuestra investigación es que las consolas, el ordenador y las nuevas tecnologías en su conjunto no son ni una cosa ni la otra: **ni aparato demoníaco culpable de todos los males de una juventud apática, ni instrumento de salvación para traer de vuelta a los jóvenes a la realización de deporte.** Por un lado, el uso intensivo de todas estas tecnologías llega también a chicos y chicas deportistas:

*Se asocia no hacer deporte con ver la tele tirado en el sofá, con el ordenador, con la Play; pero yo también lo hago. Yo también estoy tirado en el sofá viendo la tele, en el ordenador y en la Play; y aparte, pues también se hace deporte. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

Por el otro, el tipo de ejercicio físico que se plantea alrededor de la consola, la concepción de fondo que hay tras juegos como *Wii Fit* o *Wii Sports*, no “resuena” en el universo juvenil. Es un tipo de uso cuya concepción instrumental y poco lúdica del ejercicio (retomaremos esto con mucha mayor profundidad en la segunda parte del informe) no atrae a las y los jóvenes. Y así, únicamente las niñas más pequeñas afirman jugar con la Wii; para el resto de grupos, es una actividad que corresponde a gente más mayor y que está en un universo diferente de lo que ellos y ellas buscan cuando juegan con consolas:

*Yo tengo una Wii, y me compré dos, el *Wii Fit* y otro que es el *Active Sport* o no sé que, y el *Wii Fit* lo usaba mi madre porque es como más, para gente a lo mejor más mayor o que nunca ha hecho deporte, se está iniciando y a lo mejor pues yo qué sé, para la gente más tranquila y... (RG 1 Chicas 13-16 años)*

**¿LA WII ES MÁS ENTRETENIDA O MÁS ABURRIDA QUE...?**

*Más aburrida.*

*A mí me gusta más la Play 3. Tiene mejores gráficos.*

*Yo es que la Play 3 no...*

*Y también puedes estar en luchas en online y todo eso, ¿sabes?*

*Internet, los juegos...*

*Y EL TEMA DE LA WII DE QUE TE TIENES..., QUE HAY LO DEL WII SPORTS Y TODO ESO QUE...*

*No me gusta. (RG 4 Niños 11-12 años)*

### **Las actividades físicas y deportes más asociados con la juventud**

Otra de las menciones que se ha repetido en grupos y entrevistas, de una forma quizá menos evidente pero igualmente insistente, es a **ciertas actividades físicas y deportes que parecen totalmente particulares del universo juvenil**. Donde, como venimos señalando, solemos encontrar una oposición, o al menos independencia, entre la mayoría de las actividades físicas y la identidad juvenil, existen una serie de prácticas físico-deportivas que se asocian estrechamente con la juventud: actividades como el **skate** o los **estilos modernos y “marchosos” de baile** (funky, hip-hop, street dance...) resultan particulares del universo juvenil; ellos y ellas son sus principales practicantes y su realización, o el gusto por ellas, identificaría como joven, hasta el punto de que resulta incluso difícil imaginar a personas adultas realizándolas.

En especial, la actual popularidad televisiva de algunos programas y *reality shows* centrados en estilos modernos de danza (*Fama*, etc.) ha puesto de moda entre chicos y chicas jóvenes la práctica del baile. No sólo eso, sino que la tradicional asociación del baile y la danza con lo femenino, que hacía que los hombres rehuyeran su práctica, parece haber perdido hoy parte de su fuerza. Detectamos así una apertura de los hombres hacia determinados estilos de baile más juveniles y “marchosos”: el ballet continuaría siendo una actividad principalmente “femenina”, pero muchos otros estilos sí que se habrían abierto a los chicos. Apertura que se hace evidente sobre todo entre los más pequeños:

*¿Y OS PARECE QUE AHORA LOS CHICOS BAILAN?*

*Sí.*

*¿Y por qué no?*

*Sí.*

*Hay uno en mi clase que baila muy bien.*

*Y a veces, normalmente bailan mejor las chicas pero también los chicos.*

*Hay, depende, hay chicos que bailan muy, muy bien.*

*Depende de los estilos.*

*DEPENDEN DE LOS ESTILOS.*

*La salsa por ejemplo, la salsa, bachata...*

*El ballet no es para un tío pero otros estilos.... (RG 3 Niñas 10-12 años)*

*TÚ DECÍAS ANTES QUE EL BAILE QUE ERA COMO DE CHICAS. ¿ESTO [UNA FOTOGRAFÍA DE UN BAILE STREET-DANCE] ES DE CHICOS TAMBIÉN?*

*Sí.*

*También.*

*Se juntan las dos clases, los chicos y las chicas. (RG 4 Niños 11-12 años)*

Algunos de los profesores y profesoras entrevistados han manifestado recurrir a estas actividades, esencialmente al baile, dentro de sus clases, ya que consideran que es una buena forma de motivar a los alumnos y alumnas. Y aparentemente, la apertura de las propuestas educativas a esta clase de actividades, generando espacios para la iniciativa y autonomía del propio alumnado, da resultados positivos a la hora de motivarles.

Sin embargo, hay otro sector del profesorado, y de las personas adultas en general, que minusvaloran este tipo de actividades juveniles, señalando que no se las puede considerar como ejercicio, y casi hasta despreciándolas:

*Yo siempre pregunto qué actividades extraescolares hacen y cada año hay menos que contestan que lo hacen fuera del colegio; no sé, ya sólo fútbol y baloncesto, que prácticamente son los deportes que más les llaman la atención. Pero deportes como antes, que hacían la gimnasia deportiva, o yo qué sé, o la esgrima, que se podía practicar más antes, ahora piensan en el skate, en el break dance y en el... Pero vamos, que eso tampoco es ejercicio como tal, o sea que... (RG 6 Profesores Ed. Física)*

Sería necesario **fomentar entre el profesorado una visión más positiva de estas actividades**, de modo que se tendiera a recurrir a ellas en la asignatura de Educación Física, o al menos se les considerara como un instrumento con un cierto potencial para interesar a chicas y chicos y motivarles a uno u otro tipo de actividad física.

### **1.2.3. LA ESCASEZ DE MODELOS COTIDIANOS DE UNA JUVENTUD ACTIVA: EL PAPEL DE LOS REFERENTES MEDIÁTICOS**

La conclusión de todo lo que hemos venido apuntando a lo largo de este capítulo es obvia: mientras que en el pasado la juventud estaba fuertemente asociada a la práctica

de actividades físicas y deportes, actualmente esa vinculación simbólica e identitaria habría disminuido en su intensidad. No puede decirse que el lazo entre juventud y deporte haya desaparecido del todo, pero sí que, entre los elementos que contribuyen hoy en día a dar forma a la identidad juvenil, el deporte habría sido relegado a un puesto secundario. En cambio, otras actividades de naturaleza más sedentaria o menos activa – desde la “marcha” nocturna a los videojuegos – han pasado a un primer plano de la vida de las y los jóvenes, de tal modo que la amplia mayoría de nuestros interlocutores han caracterizado a la juventud actual como pasiva y “apática”. Esta imagen pasiva de la juventud correlacionaría, además, con una serie de procesos evolutivos propios de las etapas adolescentes del crecimiento (la pubertad y el desarrollo sexual, la “rebeldía” frente al mundo adulto, etc.) para producir un estereotipo juvenil en el cual actividad física y deporte cumplen un papel secundario. El descenso de los niveles de actividad física que experimentan las y los adolescentes a partir de los 13-14 años tendría que ver, pues, con estos procesos.

En la producción de estereotipos, imaginarios e identidades sociales, y más si hablamos de la juventud, **el alcance y poder de los medios de comunicación es inmenso**; como ya señalamos, la relevancia de televisión, Internet, etc. en el universo juvenil es grandísima. La importancia social de los ídolos deportivos y la amplia presencia que tienen en el mundo juvenil parecerían poner en duda las afirmaciones que venimos haciendo. Pues muchos de las y los ídolos juveniles provienen del mundo del deporte, y esa afición o admiración supera las barreras sociales para ser ampliamente compartida.

*En el fútbol los niños tienen sus ídolos y tienen sus cromos. Lo de los cromos, por ejemplo, es increíble. Se sigue jugando a los cromos, y los cromos, están los cromos de fútbol, los cromos de no sé qué, los de los coches... Y entonces esto se mantiene y tienen ellos sus ídolos y tienen sus equipos. O sea, cada niño sabe de qué equipo es y la camiseta, algunos tienen la camiseta de sus equipos. O sea, incluso niños de situaciones sociales muy desfavorecidas. No tendrán dinero, pero para eso sí (ENT 5 Directora Colegio Público)*

El caso es que existe una influencia clara de los medios a la hora de motivar por imitación, por virtud de lo que podemos llamar **una voluntad “mimética”**: la contemplación de deportistas idolatrados, y su existencia como referentes aspiracionales, incita entre muchos jóvenes un proceso de imitación, que conduce a que emprendan ciertas actividades deportivas para “parecerse a sus ídolos”. El caso más extendido se da, por supuesto, con los futbolistas, auténticas figuras mediáticas que, sin duda, influyen sobre los jóvenes al despertarles deseos de emulación. La reunión de grupo realizada con chicos deportistas evidenció esa capacidad de influir sobre la práctica deportiva juvenil que tienen los astros televisivos, por un deseo de ser “como ellos” y hacer “lo que ellos hacen”:

*¿VER DEPORTE MOTIVA? O SEA VER EN LA TELE DEPORTE, VER FÚTBOL, VER...*

*Yo, cuando era pequeño y veía un partido de fútbol, cogía un balón mientras estaba viéndolo...*

*Tú ves a los jugadores y luego cuando sales a jugar al fútbol dices: "Voy a intentar esto". O sea, que cuando lo ves te motiva. Por ejemplo los ves hacer... cuando no sabías hacer una bicicleta y dices. "voy a intentar hacer una bicicleta" (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

En esta misma lógica, es preciso reseñar **el buen estado actual del deporte español**, que ha colocado a muchos de nuestros deportistas en el primer plano mundial en una variedad de deportes y que, según la visión de algunos docentes, es un elemento que está despertando una mayor afición entre la juventud, y consecuentemente, un aumento en la práctica de esos mismos deportes. Por ejemplo, uno de los profesores indicaba cómo la presencia de algunos tenistas españoles entre los mejores del mundo *"ha hecho que otros muchos jóvenes se dediquen a esa actividad. Antes había cinco que se dedicaban al tenis y ahora resulta que son cientos los que se dedican al tenis"* (RG 6 Profesores).

Sin embargo, el protagonismo mediático que adquieren estas figuras deportivas se sitúa en un espacio simbólico y de relevancia social que es diferente al que veníamos mencionando hasta el momento. Los deportistas mediáticos aparecen como referentes a imitar por chicas y chicos (principalmente por los chicos), pero aquellos que son más célebres se presentan en un espacio que es el de la **élite económica**, el del **éxito rápido**, el de la **popularidad televisiva**. Las menciones que la práctica totalidad de las reuniones con adolescentes hicieron a las cantidades astronómicas de dinero que puede estar ganando un futbolista como Cristiano Ronaldo oscilaban entre una admiración irreflexiva hacia el éxito económico (*"94 millones al año... ¡A ver quién tiene eso! ¡Cuatro Ferraris!"*, RG 4 Niños 11-12 años) y la crítica a modelos deportivos que ponen el dinero y el espectáculo por encima de todo. Resulta quizá significativo que fueran los chicos y chicas adolescentes con prácticas deportivas más constantes y entusiastas quienes con mayor fuerza criticaron el modelo del deporte-espectáculo.

Más aún, los modelos mediático-televisivos tienden a presentarse en el espacio de un deporte profesional entendido desde lo excepcional, el heroísmo y la épica de la hazaña deportiva – y nunca en el espacio más "humilde" de la actividad física incorporada a la vida cotidiana. En este sentido, uno de los grupos de chicas indicaba cómo *"tú no quieres llegar a ser un deportista de élite, sino solamente alguien que practique deporte"* (RG 1, Chicas 13-16 años).

En contraste con esa presencia constante pero, en cierto modo, "alejada" de la cotidianeidad, de las figuras mediáticas, de éxito, profesionalizadas, **resultan mucho más escasos los modelos y referentes juveniles que, sin ser deportistas**

**profesionales, de élite o del mundo del espectáculo, muestran haber incorporado la actividad física en su vida cotidiana, en su rutina del día a día.** Resulta evidente que muchos ídolos juveniles – de la televisión, de la música, del cine, etc. – cuidan su figura y su salud y se mantienen en forma mediante la actividad física, la práctica deportiva y el ejercicio; sin embargo, esa faceta activa no llega a hacerse visible para adolescentes y jóvenes. Parte de la intervención posible a este respecto consiste, además de en visibilizar modelos juveniles alternativos que sean activos y poco sedentarios, en transmitir a la juventud que las figuras que admiran en campos diferentes del deporte profesional realizan actividades físicas y deportivas.

En conclusión: los medios resultan un aliado necesario e imprescindible a la hora de plantear referentes y modelos juveniles que fomenten el deporte entre la adolescencia. La voluntad “mimética”, de imitación, que suscitan las celebridades deportivas es ciertamente clave en una cultura juvenil que tiene en los medios un referente ineludible. Sin embargo, existe un cierto riesgo si son únicamente los deportistas de élite, pertenecientes al mundo del espectáculo, quienes aparecen como ejemplo. **Es necesario ampliar esa dimensión mimética mostrando cómo otros referentes juveniles y personajes célebres entre los chicos y chicas adolescentes también realizan deporte y actividades físicas.**

Otro aspecto en el que resulta “arriesgado” confiar únicamente en los referentes mediáticos actuales, y que nos permite entroncar con el capítulo siguiente, es el hecho de que los deportistas mediáticos son, casi sin excepción, hombres, hombres. **Apenas hay presencia del deporte femenino en la televisión o la prensa.** Es evidente que, para los medios de comunicación, el deporte es una “cosa de chicos”. ¿Por qué es así? En el siguiente capítulo, que dedicamos a las cuestiones de género, trataremos de dar una respuesta aproximada a esta pregunta.

### **1.3. LA CENTRALIDAD DE LA CUESTIÓN DEL GÉNERO: CHICOS Y CHICAS FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO**

#### **1.3.1. LA IMPORTANCIA DEL GÉNERO COMO FACTOR EXPLICATIVO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA JUSTIFICACIÓN BIOLOGICISTA DE LAS DIFERENCIAS ENTRE LOS SEXOS**

Tal como venimos señalando, en lo que respecta a la actividad física, el ejercicio y la práctica deportiva, existen diferencias radicales entre chicos y chicas, que determinan que sean las mujeres quienes cuentan con niveles menores de actividad y quienes en mayor medida abandonan las prácticas deportivas y el ejercicio físico con la entrada en la juventud. Es justo en las edades centrales del estudio (12-14 años), con la llegada a la

pubertad y con la progresiva manifestación de las diferencias sexuales entre hombres y mujeres, cuando los discursos de género relacionados con el deporte adquieren una mayor importancia.

El crecimiento en edad y el abandono de la infancia implican, en efecto, **un proceso de separación – tanto simbólica como efectiva – entre los sexos** y, en lo que tiene que ver con la actividad física, suponen el final de las actividades y juegos mixtos que imperan en la niñez. Así, nuestros entrevistados más jóvenes, que aún cursan Educación Primaria, testificaron de una forma de jugar y unas actividades físicas en las que participan indistintamente chicos y chicas, y más aún, en la que unos no son “mejores” que otras:

*... PORQUE EN VUESTRO COLEGIO POR EJEMPLO LOS CHICOS, ¿HACEN UNOS DEPORTES ELLOS MÁS SOLOS Y LAS CHICAS OTROS DIFERENTES? ¿SE HACEN GRUPOS DIFERENTES?*

*No.*

*¿O SE JUEGA JUNTOS?*

*Se juega juntos.*

*¿Y A QUÉ SE JUEGA? ¿A QUÉ JUGÁIS POR EJEMPLO EN EL PATIO?*

*Pues al baloncesto o al fútbol.*

*¿Y QUIÉNES SON MEJORES LOS CHICOS, LAS CHICAS, TODOS POR IGUAL?*

*Iguales. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Sin embargo, la llegada de la pubertad, la entrada en la ESO y la nueva referencia identitaria hacia la juventud y la adultez – donde las diferencias y roles de género resultan ya mucho más presentes – dan entrada a una nueva segregación por sexos en la práctica físico-deportiva. Esta segregación llega a institucionalizarse, incluso: por ejemplo, en la Educación Secundaria comienzan a funcionar, en muchos centros, baremos diferentes para calificar a chicos y chicas en la asignatura de Educación Física. Así, en la misma reunión de grupo que acabamos de citar, las chicas que ya han accedido al instituto certifican esa **ruptura del juego mixto infantil**. Ruptura en la que **los hombres mantienen sus actividades deportivas, y son las chicas las que abandonan la práctica para dedicarse ahora a “mirar”**:

*¿Y VOSOTRAS DOS TAMBIÉN?, ¿ES MÁS O MENOS LO MISMO O...?*

*En mi instituto por lo menos los chicos, y los chicos nada más, juegan al fútbol y al baloncesto y las chicas miran. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Con unos pocos años más de edad, los jóvenes hablarán ya de este juego mixto, en el que chicos y chicas participaban en un plano de igualdad, con un tono casi nostálgico, como de un recuerdo que llega a ellos desde las brumas de una infancia lejana y definitivamente superada:

*Yo me acuerdo cuando era pequeño que había... cuando juegas al fútbol en el colegio tú dices: "un partido, no sé qué", y a lo mejor vienen quince chicos y cinco chicas, ¿sabes? Yo me acuerdo cuando era... cuando iba al colegio que era así. Pero luego ya, pues yo qué sé, vas perdiendo hábitos, y en general las chicas no suelen practicar deporte (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

A partir de esta primera segregación, la mayoría de los chicos y las chicas seguirán trayectorias diferentes en su relación con su cuerpo, con el ejercicio y con las prácticas deportivas: ellos continúan jugando, mantienen índices de actividad más altos e incorporan el ejercicio y el deporte a las actividades que realizan con los amigos; ellas, por el contrario, abandonan el juego, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas y centran su interés en otras cuestiones que son independientes (o que excluyen) el ejercicio y la actividad.

Es altamente significativo, y hemos de considerarla una de las principales indicaciones del estudio, **la correlación que existe entre el abandono más temprano del juego por parte de las mujeres y sus menores niveles de práctica físico-deportiva**. Por efecto de la ideología de género imperante, que reserva lo activo, la competición, lo corporal lúdico, a los hombres, las adolescentes dejan de encontrarse legitimadas para jugar. Esta exclusión de las mujeres del espacio del juego se hace más preocupante en tanto que, como veremos en la segunda parte del estudio, es el discurso lúdico el que mayor capacidad de atracción tiene sobre las y los adolescentes a la hora de motivarles para la actividad física.

El caso es que, de forma general y socialmente extendida, **el deporte y el ejercicio físico son actividades que tradicionalmente se han asociado a los hombres, a lo masculino**. Incluso las propias chicas que mantienen niveles altos de actividad física tienden a reproducir esta asociación, y afirman que su "visión" del deporte – esto es, que les interese y guste realizar uno u otro deporte, que le den importancia a la actividad física – es algo masculino: "*Yo siempre lo he dicho, que yo tengo visión como los chicos, porque yo siempre... vivo también mucho el deporte*" (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)

En el curso de la presente investigación, la mayor parte de las argumentaciones producidas por nuestros interlocutores en torno a estas diferencias entre los sexos han tendido a acudir a la biología como factor explicativo último: hombres y mujeres, chicos y chicas, se relacionarían de manera diferente con el deporte y la actividad física porque

fisiológicamente, “naturalmente”, sus cuerpos y sus capacidades físicas son diferentes. Esta **explicación “biologicista”** – es decir, que **toma la biología y a la naturaleza como justificación principal, única y absoluta** – ha aparecido, sobre todo, en los discursos del profesorado y madres y padres: son las personas adultas quienes más han tendido a comprender la diferencia sexual y de género como fruto de una diferenciación natural. Quizá resulte lógico que, en la asignatura de todo el currículo educativo más relacionada con el cuerpo, impere de manera más o menos explícita un reduccionismo biológico de las diferencias entre chicos y chicas. En varios momentos de los grupos y entrevistas, pues, todo quedaba reducido a las diferencias fisiológicas entre los sexos.

*Físicamente una mujer no es comparable a un hombre, la masa muscular de un hombre es siempre mayor que la de una mujer, con lo cual... (ENT 3 Profesora CC. Naturaleza, Colegio Público)*

*H- Tanto en gimnasia deportiva, como en atletismo, como en cualquier otro deporte hay [una diferencia entre chicos y chicas], porque la constitución naturalmente fisiológica y hormonal está claro que es distinta. [...] Una chica nunca va a lanzar un balón medicinal con el mismo peso que un chico.*

*H – Es que, en el caso de la potencia física, por mucho que la trabaje, la mujer jamás llegará a la del hombre (RG 6 Profesores Ed. Física)*

Y sin embargo, según señalan otras personas entrevistadas, para la gran mayoría de actividades físicas y deportes (y más aún si dejamos de lado los niveles de élite, de competición), esas diferencias fisiológicas entre los sexos tienen menos importancia de la que parecería a primera vista. Es cierto que chicos y chicas, hombres y mujeres, tienen fisiologías distintas y que, por ejemplo, el cuerpo masculino cuenta usualmente con una fuerza y potencia mayores, o que tiende a estar más preparado para aguantar esfuerzos de alta intensidad. Pero en la gran mayoría de las actividades físicas que se realizan en la adolescencia las divergencias entre mujeres y hombres provienen más bien de procesos diferenciales de socialización en la práctica deportiva:

*[Las chicas que juegan al fútbol tienen] la carencia de que empiezan a jugar más tarde. Los chicos empiezan con cinco años o con seis y las chicas... Yo he conocido chicas que han empezado a jugar con quince. Entonces, todo ese desarrollo motor no lo tienen y les cuesta mucho. Pero ya te digo, los esfuerzos que se están haciendo son bastante buenos. Y yo creo que por ahí, empezar a hacerlo desde el principio puede equiparar mucho en ese aspecto. Y toda la inteligencia dentro de lo que es el juego, dentro de lo que es manejar los aspectos del juego táctico, para mí lo tiene más desarrollado, o puede llegar a desarrollarlo más, la chica que el chico. Y yo creo que, bueno, pues hay muchos juegos y deportes que sí que pueden jugar juntos. Y yo sí*

*lo veo, veo que hay que intentar juntarlos a los chicos y a las chicas y dentro de los intereses y las demandas del propio grupo (ENT 7 Educador Social y Entrenador)*

Todo esto nos indica, como iremos corroborando a lo largo de este capítulo, que para comprender por qué las chicas abandonan en mayor grado el deporte y la actividad física – y también qué posibles acciones se pueden emprender para mitigar esta tendencia – **nos resulta completamente imprescindible la perspectiva de género.**

Quizá sea necesario, una vez más, dar cuenta de que dicha perspectiva no significa, en ninguna circunstancia, detenerse tan sólo en las consideraciones que caracterizan a la condición femenina. En efecto, a causa de una incorrecta e incompleta comprensión del concepto género, algunas veces se tiende a interpretar que “género” es una referencia implícita, unidireccional y exclusiva a la identidad femenina – a la mujer. Por el contrario, nuestro acercamiento analítico, desde y hacia dicha perspectiva, tan solo pretende poner de manifiesto que tenemos en cuenta ambos géneros y, más explícitamente aún, las características socio-culturales que los enmarcan, los condicionan y ayudan a su estructura diferencial.

Precisaremos, además, aunque sea ya algo comúnmente conocido, que el concepto “género” no es, desde la aproximación rigurosa de las ciencias sociales, un sinónimo cualquiera de sexo. El **concepto de género** hace referencia a **los elementos culturales de construcción de las identidades sexuadas** (varón / mujer), elementos y estereotipos que se añaden y, en la mayor parte de los casos, se imponen a los condicionantes biológicos. Es decir, el concepto género se refiere a la dimensión socio-cultural de las identidades sexuales de las personas, dimensión que prescribe, por tomar algunos ejemplos concretos que iremos recuperando en las páginas que siguen, que una chica que juega al fútbol sea calificada de “machorra” o que un chico con músculos resulte sexualmente atractivo mientras que una mujer con igual grado de musculación cree repugnancia. De este modo, los diferentes estereotipos que imperan para cada sexo acaban prefigurando modos de ser de cada género, estilos de vida que les permitidos o censurados a cada cual, roles de género que se espera sean cumplidos por cada nuevo varón o mujer.

En la trayectoria histórica, muchos aspectos en los que tradicionalmente se ha considerado que existían diferencias “naturales” entre los hombres y las mujeres han ido desapareciendo o mitigándose, en un camino diríamos que imparable hacia la igualdad entre los sexos. En los discursos de chicos y chicas, así como de las personas adultas interlocutores de esta investigación, se evidencia que se han quebrantado muchas fronteras tradicionalmente divisoras de la cultura de los géneros. Pero sin embargo, persisten aún toda una serie de diferencias y barreras, difíciles de superar, que crean “universos” diferentes de relación con la actividad física para cada uno de los sexos. La **“corporalidad”** última de las prácticas deportivas remite a una serie de constantes antropológicas que, casi diríamos, desde el principio de los tiempos, han construido

modos diferenciales de vivir el cuerpo y lo físico para hombres y para mujeres. En la siguiente tabla, a modo de vislumbre de esta profundidad simbólica y casi atávica, reseñamos **algunos de los factores que articulan la experiencia antropológica típica de cada uno de los sexos, según se ha construido en la tradición patriarcal**<sup>13</sup>:

LO MASCULINO	LO FEMENINO
<p><b>La centralidad:</b> los hombres son centro de la cultura, más aún cuando se trata de la fuerza y la destreza, metáforas y articulaciones, a su vez, de muchas otras formas de poder.</p>	<p><b>La periferia:</b> Las mujeres están en los márgenes del poder físico, de la organización del juego, adaptándose y restringiendo el horizonte de sus posibilidades a la destreza, las normas y la dominancia de ellos en dichas prácticas.</p>
<p><b>Lo público:</b> espacio por excelencia para la construcción de la identidad masculina, topología espacial a la que los hombres son, literalmente, arrojados como lugar principal, cuando no único, de su biografía y en cuyo marco han de lograr personalidad y poderío.</p>	<p><b>Lo solitario y aislado:</b> territorio sagrado, que no se toca ni se expone en la vinculación del juego que comienza a ser cuestionado por las mujeres como en tanto restricción a formas posibles de su identidad, pero que caracteriza al género femenino desde los orígenes del sedentarismo. Lo pasivo deviene de la soledad de la acción física a la que son relegadas las mujeres, en el que no existe la diversión, la socialización y el disfrute.</p>
<p><b>Lo extraordinario:</b> Alejados de los procesos y formas de articulación de la cotidianidad fungible, la idealidad de la identidad masculina está condicionada antes para el acontecimiento, la batalla, que para la rutina y lo ordinario.</p>	<p><b>Lo cotidiano:</b> Si las mujeres no han tenido alma hasta el siglo XIII, difícilmente podían acceder forma alguna de trascendencia, menos aún a partir de actividades tradicionalmente masculinas. Lo fungible como forma de articulación vital señala la cotidianidad como un ciclo de repeticiones vaciada de valoraciones sociales, de energías estimulantes y de reconocimiento social.</p>

<sup>13</sup> Este cuadro-resumen se nutre, en parte, de la Tesis Doctoral de Cristina Santamarina, presentada en la Universidad Complutense de Madrid en 2000 y titulada "Nuevos Conflictos de las Mujeres en la Sociedad de Consumo: cuatro perspectivas sobre la construcción de la identidad femenina en la España de final de siglo", así como de los años de experiencia de CIMOP en la realización de estudios con dimensiones de género.

<p><b><u>Lo preciso de la hazaña:</u></b> La historia de la humanidad está construida sobre la intrínseca y directa vinculación entre el género masculino y estas áreas del hacer cultural. A los hombres se les presupone el conocimiento y más aún, la vocación, la inclinación, la predisposición a la precisión y la hazaña.</p>	<p><b><u>La serenidad:</u></b> Frente a la capacidad vigorosa de los hombres, propio de la cultura masculina, las mujeres desde una valoración positiva de su capacidad comprensiva, han sido relegadas al campo secundario de las acciones lentas, breves, carentes de vigor, so pena de ser tildadas, por ello mismo, de masculinas.</p>
<p><b><u>El esfuerzo y la beligerancia:</u></b> Dos formas de poder (las estrategias del logro) que por ser masculinas en la historia, siguen vinculadas hegemónicamente no sólo a la cultura de los hombres sino a sus cuerpos.</p>	<p><b><u>El control biológico</u></b> Aún en aquellas edades premenstruales, las niñas ya van siendo socializadas para la serenidad, para hacerse cargo de un cuerpo relegado que tendrá que prepararse para atender a otro/s. Cuerpo que debe ser cuidado, respetado, no exigido más que para las funciones de reproducción que le señala la naturaleza.</p>
<p><b><u>La independencia:</u></b> De cualquier tipo de sujeción que limite las potencialidades del ser varón. Cuando los hombres no responden a dicho imperativo categorial, su virilidad comienza a ser puesta en tela de juicio, más allá de las mediaciones y las dependencias vinculantes de las que deban hacerse responsables.</p>	<p><b><u>La dependencia:</u></b> Si una mujer se yergue de manera independiente, autónoma, si sobresale por sus capacidades físicas, la cultura, ese gran código de códigos propuesto desde los intereses masculinos, inmediatamente la margina como poco o nada fiel a lo que la sociedad, en su objetividad supuesta, considera propio para el género femenino.</p>
<p><b><u>La actuación:</u></b> El varón ha de ser el sujeto actor por excelencia, quien toma las decisiones, quien actúa como cabeza y representante de diversas formas de redes estructurales: el equipo, “los colores” pero de la misma forma que la familia, la asociación, el Estado, etc.</p>	<p><b><u>La recepción:</u></b> La siempre ponderada capacidad receptiva de las mujeres no es en ningún caso un epifenómeno de su biología y menos aún de su conformación genética. Mucho más simple, es el resultado de una historia de siglos en los que se le prohibió la voz y la palabra, tanto como el movimiento y el vigor. De allí que la otra cara de la valorada receptividad de las mujeres, es, justamente, la condena al silencio hacia fuera, y hacia sí misma acompañado de la falta de movimiento.</p>

<p><b>La acción:</b> Sigue siendo manifiesto en la presente investigación que la diferenciación entre actividad y pasividad, atraviesa la identidad de ambos géneros, incluso aunque se haya desmoronado en su específica dimensión sexual. A pesar de los cuestionamientos éticos sobre esta diferenciación - justamente por su falta de fundamento científico- , hoy la imagen masculina sigue teniendo un modelo metafóricamente sintético en la expresión coloquial “ser un hombre de acción”.</p>	<p><b>La pasividad:</b> Simplemente porque la mirada es doblemente de fuera, es decir, desde el otro género como único codificador y desde la cultura de lo público como único espacio posible de identidad legitimada, las mujeres han sido condenadas a una sutil limitación ideológica frente a la potencia de la actividad masculina y es la idea de pasividad y la ausencia de fuerza en tanto límite biológico que aparece también como fundamento de que la feminidad es igual a la no violencia. ¿Existe acaso, un acto fundante más violento que parir?</p>
<p><b>Lo estratégico:</b> El varón es educado para actuar sujeto a fines, para alcanzar metas, para poder ver más allá de lo inmediato, para poder tener las miras de su propia identidad y de quienes con él están, en el horizonte estratégico de su propio devenir.</p>	<p><b>Lo táctico:</b> Estando negada para la trascendencia por no ser varón, antes que por ser mujer, la cultura femenina no sólo se desarrolla en el particular espacio de lo doméstico, aunque se tenga capacitación para la profesión, el empleo remunerado, etc. pero en el peculiar tiempo de lo cotidiano la fortaleza de una mujer pasa por atender a los otros en sus necesidades cotidianas, de subsistencia, y no en ocuparse de lo estratégico del futuro propio y de los demás</p>
<p><b>La tradición:</b> Desde las mismas mitologías arcaicas de occidente la figura masculina articula su presencia desde el lugar del ordenador principal de las dos encrucijadas más condicionantes de la condición humana, el tiempo y el espacio , figura de ordenación que a fuerza de repetirse como imagen de poder, deviene naturalizada en y por la historia.</p>	<p><b>El cuerpo futuro:</b> La mujeres son promesa... de maternidad, de transmisión de la cultura, de perpetuación de la especie. Su apertura ante “lo que viene”, contrapuesta al dominio de la tradición por parte del género masculino, la condena a una suerte de indeterminación sobre su propia realidad que es parte de desposicionamiento de su derecho a jugar: ha de preservarse para otros cometidos de la misma forma que debe protegerse de la violencia masculina que puede precipitar su capacidad de ser cuerpo para otros.</p>

<p><b><u>La carrera:</u></b> El movimiento constante, el permiso para estar siempre a la búsqueda de algo más, no es sólo un permiso cultural otorgado a los hombres, sino, sobre todo un imperativo moral para su misma condición masculina que involucra el cuidado y atención a su cuerpo.</p>	<p><b><u>La quietud:</u></b> Si la carrera y el cambio están centrados en tanto articuladores de la identidad masculina, en la cultura de las diferencias – supuestamente de complementarios – la condena a la quietud, el inmovilismo, la resistencia a las formas de cambio deben comenzar a expresarse como representación de mujer en el mismo momento es que deja de ser niña. Estas consideraciones sobre el género femenino no sólo han hecho mella en la cultura como un cuerpo de preceptos y prejuicios indeterminados, sino también en el saber de quienes tienen la misión educativa de hacer que las mujeres abandonen esos mismos prejuicios atávicos</p>
<p><b><u>Lo centrípeto:</u></b> Otra forma de situar la estrategia de la centralidad de las construcciones institucionales como forma de identidad. Si lo hacen los hombres tiene legitimidad, sea la actividad que sea, implique o no destreza verdadera, real.</p>	<p><b><u>Lo centrífugo:</u></b> La preocupación femenina por los márgenes (los excluidos, los niños, los ancianos, la palabra, las relaciones, los hombres etc.) podrían ser concebidos como formas inconscientes de identificación por saberse siempre condenada a quedar genéricamente fuera de la centralidad social.</p>
<p><b><u>El idealismo y la forma:</u></b> En tanto propuestas de articulación del orden canónico y la organización social. En el orden del idealismo, seguramente el concepto más demostrativo y propio de la cultura masculina, es justamente, el concepto atleta, a cuyo amparo la historia legitima</p>	<p><b><u>El pragmatismo:</u></b> La capacidad de hacerse cargo de lo real, lo concreto, el otro, la materialidad de la vida, hace de la mujer un sujeto culturalmente estimulado para el pragmatismo y la distancia de los idealismos (masculinos) que organizan el sentido, los sentidos del éxito en la historia.</p>

<p><b><u>El orden:</u></b> Dimensión topológica y plástica de la representación y de la organización de las relaciones humanas, a cuya estructura han de someterse todos.</p>	<p><b><u>El azar:</u></b> Más que los hombres, a las mujeres se las suele relacionar con el pensamiento mágico, de allí que toda cultura tradicional les otorga poderes “brujeriles”. Pero el azar es una forma de apertura al des-orden y la arbitrariedad, que cuestiona en su capacidad integradora, las formas estructurantes del orden masculino, el azar rompe disciplinas,.</p>
<p><b><u>Lo simple:</u></b> A pesar de la notable complejidad de nuestra cultura y nuestros sistemas de organización social, la tendencia masculina hacia la simplificación más que un resultado de los procesos, implica su predisposición a la mirada sobre la realidad, a las formas de análisis y la búsqueda de la satisfacción.</p>	<p><b><u>Lo complejo:</u></b> La tendencia a la heteronomía es una forma espontánea de organización vital que incorpora lo complejo como forma de concebir la vida, las relaciones y el propio devenir histórico y que tiene difícil conexión con el mundo normativo de las organizaciones jerárquicas.</p>
<p><b><u>La naturaleza de lo histórico:</u></b> estrategia para fundamentar un poder diferencial, articulante de la identidad de los dos géneros que tiene, en la retrospectiva histórica, su mayor acervo de autoridad.</p>	<p><b><u>Lo histórico de la naturaleza:</u></b> la “condena biológica” como sombra que se proyecta sobre la historia de la condición femenina y que acompaña el tránsito por diferentes etapas de la vida. El tiempo es el gran canon del ser femenino, la historia que se repite en ciclos. Un tiempo que irrumpe con el primer menstruio, pauta cursos y transcurso y señala, que todo tiene principio y tiene fin. El cuerpo femenino sabe de metafísica, mucho antes de que una niña o una adolescente sepa el significado de esta palabra.</p>
<p><b><u>Las jerarquías:</u></b> Fundamento didáctico de todas las formas de orden institucional, son base caracterizado la de la cultura masculina y de las formas del juego tan propia de la deportividad de los hombres.</p>	<p><b><u>Las relaciones horizontales:</u></b> Cuestionando toda forma de jerarquía, cuando las mujeres pueden sentar las bases de otra relación, tiende a diluirse las formas de ordenación jerárquicas y a primar las intersecciones (con, en, frente, ante, para, etc.) como nuevas formas de inclusión en lo social. En la intersección trabaja el principio de la transversalidad</p>

	frente a la organización de la verticalidad masculina.
<b><u>La lucha, la competencia:</u></b> Factor fomentado hasta la exasperación como intrínseco a la cultura masculina. La axiología de los hombres no se comprendería sin la dominancia de este factor como articulador del deber ser social, tanto en la literalidad de su aprendizaje como persona, como en las diversas ramificaciones metafóricas que propone.	<b><u>El llegar, la inauguración:</u></b> La apertura hacia diversas formas de hacer y de ser que se enfrentan a la retención, a triunfar, al logro individual como fundamento último de la existencia. Se ha fundamentado muchas veces, la experiencia de la maternidad como principio del tener femenino. Probablemente, siendo cierta esta forma de construcción de la identidad que por definición es apertura y tránsito, debería también relacionarse con el principio de la pérdida y el desprendimiento como lógica intrínseca de dicha identidad
<b><u>La imposición:</u></b> Forma expresiva del poder masculino que refuerza el sentido de orden y de organización jerárquica y que alcanza su máxima expresión en la dominancia de propuestas de actividades físicas entre los jóvenes de uno y otro sexo.	<b><u>La paz y la prudencia:</u></b> Forma de equilibrar la lucha y la competencia masculina, y una vez más, argumento articulador de una forma expresa de vaciar a las mujeres de cualquier intento de compartir campos de actuación y actividad con los hombres.
<b><u>La figura:</u></b> es decir, el modelo que articula las diversas expresiones del orden social. Formar equipo, pero destacar sobresalir, alcanzar notoriedad, individualizarse como forma de jerarquización social	<b><u>El fondo:</u></b> Detrás de "la figura" masculina. Contraste diferenciador que no compite por el protagonismo y que es una de las claves de cambio para la identidad deportiva y de actividad física de las jóvenes mujeres
<b><u>El éxito:</u></b> Hoy posibilidad que alcanza a ambos géneros pero que es un mandato (más que un estímulo) de la propia cultura de los hombres.	<b><u>El diálogo:</u></b> Antes que vencer, conversar, antes que luchar, acordar, negociar, conceder, retractar....

Estas construcciones antropológicas se hallarían de fondo en todo lo que respecta a las experiencias masculina y femenina de vivencia del mundo, y más en concreto, de vivencia del cuerpo. En la experiencia del deporte, por tanto, estarían funcionando igualmente todas estas constantes. Sin embargo, y en aras a precisar la forma que adquieren las desigualdades de género alrededor del deporte y la actividad física, hemos

de señalar que han sido tres los ámbitos principales en los que, según lo apreciado en la presente investigación, las culturas de género implican diferencias claras entre chicos y chicas.

- 1) En cuanto a los **modelos corporales ideales** que se les plantean y a los que aspiran, y la manera en el que estos modelos se relacionan con la actividad física.
- 2) En cuanto a las **formas de concebir la práctica deportiva**, en el **tipo de actividades y deportes hacia los que se inclinan** y en las maneras de comprender y experimentar su cuerpo dentro de la actividad.
- 3) En cuanto a los **referentes y figuras mediáticas** y la relación peculiar que hombres y mujeres establecen con ellos.

Dedicamos los próximos apartados a profundizar en cada uno de estos aspectos en la aproximación de mujeres y hombres, comenzando por las chicas.

### 1.3.2. LA PERSPECTIVA DE LAS CHICAS

#### **El cuerpo delgado: el modelo corporal femenino y su relación con la actividad física y la alimentación**

El modelo corporal femenino que, de forma dominante, ha aparecido en los grupos de discusión es lo que, en un estudio anterior sobre las concepciones de salud de las y los jóvenes madrileños, denominamos “el cuerpo delgado”. Allí ya apuntábamos cómo la delgadez “es **el modelo corporal que se promueve como canon ideal en el conjunto de medios de comunicación de masas**, de revistas especializadas y por el mundo de la moda, al punto de convertirse en el modelo hegemónico femenino en las actuales generaciones de jóvenes madrileñas”. Este modelo, que predica la delgadez como atractivo fundamental del cuerpo femenino, “se acaba convirtiendo no sólo en el modelo aspiracional de las chicas sino, sobre todo, en el modelo aparentemente deseado por los hombres, por los chicos jóvenes, en el canon social y culturalmente construido en la mirada masculina que, aparentemente, inviste de deseo y de atracción dicho modelo y con ello, presiona a las mujeres jóvenes a adecuarse al mismo”<sup>14</sup>.

En los grupos realizados se han repetido las menciones a la delgadez como atributo corporal ideal de la mujer, como modelo corporal que se impone sobre las chicas y las hace atractivas a ojos de los chicos – y también de las demás chicas. De hecho, si bien la obesidad resulta un elemento criticable para ambos sexos, que anula el posible

---

<sup>14</sup> Las concepciones de salud de los jóvenes. Informe 2004. Volumen II: Prácticas y Comportamientos relativos a los hábitos saludables, Documentos Técnicos de Salud Pública, Comunidad de Madrid, 2004, págs. 23-24

atractivo en ambos casos, resultaría mucho menos aceptado cuando es una chica quien la sufre:

*Y a mí también lo que molesta es que mucha gente, o sea... a una chica que a lo mejor está un poco rellenita y tal, la ven ya como si estuviese gorda, ¿no? Y hay una de mi clase, que por ejemplo el año pasado estaba así rellenita y tal, ¿no?, y este año ha adelgazado demasiado, se ha pasado porque no come ni nada, ¿no?, y está súper flaca y las de clase empiezan: “Ah, es que se ha quedado genial. Está guapísima, no sé qué...”; y en realidad está como un palo, que se le notan todos los huesos, y no está bien. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

La cuestión central en la relación de **los cánones de belleza femenina** con el deporte y la actividad física es que el modo socialmente sancionado entre las adolescentes de **alcanzar ese modelo** corporal deseado, ese canon de belleza, **no reside en el deporte, sino en las prácticas relacionadas con el control de la alimentación**. La asociación simbólica con la delgadez reside, ineludiblemente, en la alimentación: para las chicas, en efecto, la estética y la preocupación por la imagen y el físico se relacionan directamente con la comida, con la ingestión de alimentos y con la práctica de dietas alimenticias. En esta ecuación no entra el deporte en absoluto.

*O SEA, LA IDEA DE PREOCUPARSE POR EL FÍSICO ES IR AL GIMNASIO.*

*Para los chicos yo creo que sí.*

*Sí.*

*¿Y PARA LAS CHICAS NO...? PORQUE LAS CHICAS TAMBIÉN OS PREOCUPARÉIS POR EL FÍSICO...*

*Sí.*

*Sí, pero las chicas dejan de comer o cualquier cosa.*

*Las típicas dietas que se suelen hacer (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

En todas y cada una de las reuniones realizadas con chicas, sin excepción, la mención de la estética y de la imagen física – del canon de delgadez planteado como modelo ideal femenino, y de la obesidad, su contramodelo – desvió la conversación a la cuestión de la comida, la alimentación y las dietas. En algunos casos, tras más de una hora de hablar sobre el deporte y la actividad física, y sin que el moderador o moderadora hiciera más que apuntar ligeramente hacia la cuestión de la obesidad, toda charla sobre el deporte se veía abandonada para pasar a tratar de manera exclusiva sobre la alimentación. Lo que ocurre es que, en la concepción imperante entre las adolescentes y

jóvenes madrileñas, el deporte y la actividad física son, en último término, actividades irrelevantes para lograr adelgazar:

*Claro. Es que por mucho deporte que hagas o lo que sea... Yo tenía una amiga que nada, pues comía normal y se machacaba en el gimnasio y no había manera, no adelgazaba (RG 1 Chicas 13-16 años)*

De hecho, no es sólo irrelevancia lo que el deporte supone con respecto al arquetipo de delgadez, sino más aún: simbólicamente apunta hacia su contrario. **El fruto del deporte y el ejercicio sobre el cuerpo femenino, al menos en el imaginario compartido por chicas y chicos, no es la delgadez, sino la hinchazón, el vigor, el músculo:** atributos que pertenecen al ideal masculino. Deporte y “obesidad”, por tanto, no se hallan excesivamente distantes en la concepción femenina dominante. De ese modo, si bien no encontramos en el discurso de las chicas la imagen o representación de una “carencia” de actividad física, sí que impera, con bastante fuerza por las sanciones a las que se enfrenta, la imagen de un *exceso de deporte*.

“Pasarte” de hacer deporte significa tener un cuerpo que resulta “marcado” por la forma muscular y, como señalaba el grupo de chicas de 13-16 años, “*eso en una chica no es bonito*”. La “tableta” (los músculos dibujados en el estómago), que entre los chicos responde al ideal deseado de vigor y musculación, evocan inequívocamente el cuerpo masculino y, por tanto, resultan impropios y antiestéticos en una mujer:

*Se ha pasado, ¿eh?, yo creo que...(¿)*

*Eso es el problema...*

*Se ha pasado y no es...*

*Está marcada y eso en una chica no es bonito; no es como en los chicos, que ver la tableta pues... o músculos y tal, pero en una chica eso no es nada...*

*NO GUSTA ESA COSA DE... ESO NO.*

*No.*

*Eso no.*

*Incluso si tienes el brazo con músculo, que a mí me pasa, que tengo los brazos con mucho músculo del tenis y tal, pues se meten contigo, ¿eh?, porque empiezan: “Es que tienes un brazo que tiene un músculo, no sé qué...”. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Siguiendo con esta lógica de razonamiento, el deporte y la actividad física – sobre todo cuando existe una implicación más o menos intensa en estos – tienden a quedar asociados en la concepción femenina con la fuerza, la masculinidad y, si es una chica quien lo practica, con la **fealdad**. Tanto por parte de los grupos de hombres como por las mismas chicas, **la imagen espontánea de las mujeres deportistas es que son “feas”**

**y poco atractivas en su gran mayoría.** Solamente existen determinados deportes – esencialmente, tenis, voleibol y natación – que mantienen una vinculación especial con lo femenino, y cuyas integrantes pueden de algún modo sobreponerse al estereotipo de la falta de atractivo físico. Pero en general sigue sorprendiendo cuando alguna deportista de alto nivel femenina se sale del estereotipo de “fea”:

*A mí me llama la atención una tenista, es que no sé cómo se llama, que además es bastante guapa...*

*Sharapova, ¿no?*

*Sí. Ésa.*

*Claro, eso también te llama la atención, porque Cristiano Ronaldo puede jugar al fútbol y ganar una millonada en publicidad, y esta chica pues igual; que eso a lo mejor no se ha conseguido tanto con las chicas, pero como es una chica que también se arregla y le gusta vestirse como a cualquiera, pues está vista de otra manera, porque la mayoría de las chicas deportistas tampoco... Entonces no son tan famosas... (RG 1 Chicas 13-16 años)*

**Donde para los hombres se asocia deporte y atractivo para el sexo opuesto, para las mujeres parecería ser justo al contrario.** Esta visión o concepción, que opone el deporte femenino al atractivo para el otro sexo, no estaba presente aún entre el grupo de chicas más jóvenes, pero sin embargo se volvió sorprendentemente dominante en todo el resto de reuniones, imperando incluso sobre las propias chicas que realizaban deporte. Uno de los grupos triangulares, realizado con chicas deportistas y jóvenes que mantenían niveles bastante altos de actividad física, por ejemplo, dudaba y quedaba en silencio ante la pregunta de si a los hombres les gustan las mujeres que hacen deporte:

*DECÍS QUE A VOSOTRAS OS GUSTAN LOS DEPORTISTAS. ¿Y OS PARECE QUE ES AL REVÉS, QUE A LOS CHICOS LES GUSTAN LAS CHICAS DEPORTISTAS?*

*(Silencio)*

*No sé.*

*Es que en cierto modo no sé...*

*En cierto modo sí, porque saben que la chica tendrá buen tipo o buena forma física; pero en cierto modo no porque no sé, porque... (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

Con la citada excepción de los deportes más asociados simbólicamente a la condición femenina, la práctica deportiva tiende, en la concepción femenina, a no correlacionar con los modelos corporales y estéticos que se les imponen. Una de las intervenciones posibles al respecto habría de consistir, entonces, en proponer imágenes y modelos de

deportistas “atractivas”, con el objetivo de tratar de combatir esta asociación simbólica entre deporte y falta de atractivo físico. Un entrevistado, entrenador de fútbol femenino, recalca cómo la realidad no se aproxima en absoluto al estereotipo: “*Yo he visto salir, meterse en los vestuarios a futbolistas, a deportistas, y salir de esos mismos vestuario a chicas muy femeninas, chicas con tacones, chicas con minifaldas. Entonces lo de machorro yo creo que es un estigma que...*” (ENT 6 Educador Social y Entrenador). Se trataría entonces de trabajar para que esta realidad se impusiera al “estigma”.

### Las prácticas físico-deportivas preferidas por las chicas

Si el deporte, entendido en su dimensión más general, correlaciona de manera negativa con el ideal corporal femenino, también es cierto que no todas las actividades físicas son igualmente consideradas por ellas. Las chicas, especialmente según crecen, tienden a preferir **actividades menos competitivas, con menor contacto físico y con una experiencia física menos intensa**.

En primer lugar, en las dinámicas de grupo se ha evidenciado cómo las mujeres tienden a tolerar menos que los hombres la experiencia del cansancio, del agotamiento, del esfuerzo. La inversión de fuerza física (que además tiende a vincularse con toda una serie de actividades privilegiadas por los hombres) no agrada a las mujeres, de tal modo que los inconvenientes de este gasto energético fueron en la mayoría de los casos el primer reparo que los grupos femeninos pusieron al ejercicio físico:

*Yo las amigas pues tengo de todo tipo, tengo a las que les gusta pero en plan..., no..., yo qué sé, hacer deportes que impliquen mucho esfuerzo, no, sino yo qué sé, que al baloncesto a lo mejor unas canastas así, pero en plan..., no sé, de amigas y eso, y yo qué sé... Y ping pong también, que tampoco es para agobiarte, porque al lado de mi casa pues también hay un parque y tenemos mesa de ping pong allí y esas cosas que tampoco implican mucho esfuerzo. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Pero no es únicamente por el cansancio y el agotamiento que las chicas no gustan de realizar estas actividades más intensas (fruto también de la propia falta de costumbre en realizarlas), sino también por las consecuencias fisiológicas y más aún, estéticas, de las mismas. De manera repetida apareció en los grupos de chicas – de manera más marcada en las edades en torno a 14-15 años, cuando la imagen física adquiere una importancia fundamental, y en los sectores de clases medias-altas – la afirmación de que hacer deporte conlleva sudor, suciedad en el pelo, enrojecimiento, todos ellos cambios corporales que arruinan la cuidada imagen femenina. Los posibles beneficios a medio o largo plazo para la imagen (“mantener el tipo”) se ven así arruinados en la propia práctica. Es sobre todo el **sudor** lo que aparece como significativo y resumen de este desagrado por las actividades intensas que arruinan la imagen:

*Es que a los chicos no tanto, pero a las chicas nos molesta un montón [sudar], porque además tienes que estar cambiando de: "A ver cuándo me lavo el pelo, porque claro, voy a estar sudada y entonces qué asco", y al día siguiente tengo algo importante, y entonces me tengo que volver a lavar el pelo, y entonces no porque me cargo el pelo... Cosas así.*

*(Risas)*

*Y cuando te pones a sudar, por ejemplo, yo es que pongo rojísima; rojísima. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

*A mí no me gusta eso de estar corriendo, por ejemplo, hacer abdominales y todas esas cosas... no me van mucho. Porque me canso muy rápido y no me gusta. Y eso de sudar pues peor todavía.*

*¿SUDAR ES LO PEOR?*

*Sí, es lo peor. (GT 3, Inmigrantes Latinoamericanas, 13-15 años)*

**Correr** es, como en tantos otros momentos de los grupos, la actividad que simboliza este problema estético y que genera un mayor rechazo entre las chicas. Aparentemente sin beneficios inmediatos, orientada únicamente hacia el puro ejercicio por el ejercicio, carente de toda dimensión lúdica y necesitada de una inversión muy alta de energía, la práctica de la carrera (u otros ejercicios relacionados, como los abdominales que aparecían en la cita anterior) **simboliza todo aquello que la amplia mayoría de las chicas rechaza en el deporte**. Solamente aquellas chicas más deportistas, que están acostumbradas a la actividad física, dejan de expresar este rechazo a correr.

Por el contrario, en varios momentos de los grupos se sacó a colación una preferencia más o menos formada por los deportes de agua: **natación, waterpolo, surf**, etc. El caso es que, en ese plano simbólico que asocia el deporte con una cierta "ruina" estética de la imagen femenina, los deportes de agua – en otros grupos aparecían los deportes de nieve, estos con una dimensión más aspiracional – se presentan como una fantasía que "volatiliza" el sudor, donde "se está fresquita". Además, desde la mirada de los hombres, los deportes de agua no entran en conflicto con la feminidad de sus practicante. Más bien es incluso al contrario ("*Hasta este año he estado en natación las chicas y están... Encima ahí con el bañador... Buffff... Estaban muy bien*", dicen en el RG 4 los niños de 12 años), algo que lleva en ocasiones a que un cierto recato se apodere de las niñas más vergonzosas o menos satisfechas con su imagen cuando se hace natación en clase<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Esto aconsejaría que no se fomente en demasía la natación u otros deportes con excesivo "mostrarse" físico dentro del ámbito escolar. Fuera de él, sin embargo, sí que convendría ofrecer actividades de natación, etc. dado su mayor atractivo para las chicas.

Más allá de las actividades que colisionan con el físico y la presentación de la imagen corporal, las chicas son también renuentes a las prácticas muy competitivas, con un elemento muy marcado del juego en equipo y con gran contacto físico. Los deportes como el **fútbol**, en los que todas estas dimensiones ocupan un primer plano, son igualmente rechazadas por la mayor parte de las chicas. El fútbol, además, ostenta una asociación más que marcada con la masculinidad; más tarde señalaremos cómo las acusaciones de “machorra” que enfrentan muchas chicas con niveles altos de práctica deportiva se aplican sobre todo a quienes practican fútbol. Frente al fútbol, son la **natación**, el **voleibol** – deporte con escaso contacto físico – y el **baile** – actividad en la que la dimensión estética se mantiene, y que privilegia habilidades femeninas como la flexibilidad o la armonía – **las actividades físicas que más atraen a las chicas**.

*En la intervención de calle nos acercamos mucho a esas chicas que están simplemente mirando jugar a los chicos e intentamos preguntarlas al menos porque no hacen deporte.*

*¿Y QUE OS DICEN?*

*Muchas de ellas que porque no les apetece, otras porque a lo mejor no ven que ese sea el deporte que realmente les llama, porque normalmente están jugando al fútbol los novios, o los chicos. Y que les gustaría hacer otros deportes.*

*¿QUE DEPORTES DEMANDARÍAN ELLAS?*

*Voley...*

*VOLEY.*

*Se han apuntado a voley y baile. Baile y eso sí, coreografías: de break, de hip-hop, de funky. Yo creo que sería una buena vía fomentar estos aspectos. (ENT 7 Educador Social y Entrenador)*

Pero más allá de actividades concretas de una u otra naturaleza, entre las chicas resulta más marcado un interés – que también se manifiesta en los hombres, aunque con menor fuerza – por practicar una amplia **variedad de deportes**. Los chicos, parecería, podrían dedicarse continuamente al fútbol sin perder el interés; las chicas, por el contrario, demandan cambios y alternancia entre las actividades realizadas. Esa variedad asegura que la diversión experimentada no llegue a convertirse en rutina y garantiza así, por ejemplo, que las clases de Educación Física sean más entretenidas.

*Yo es que en mi colegio, para bachillerato, hay sobre todo dos profesores de Educación Física y hay uno que tuve el primer año y este año, y es muchísimo mejor que el otro, que lo tuve el año pasado. Es muchísimo mejor en plan como que te motiva mucho más. El otro solamente haces voleibol con él. O sea baloncesto nunca y fútbol también. Pero solamente fútbol y voleibol. Este hace de todo, hace los tres deportes y tal y como*

*que te hace que te diviertas mucho más (GT 4 Chicas deportistas, 14-16 años)*

### **La ausencia de referentes deportivos femeninos**

El último de los aspectos destacados en la perspectiva de género, en el contraste de chicos y chicas en su relación con la actividad física, tiene que ver con la casi total ausencia de referentes deportivos femeninos. Dada la importancia, a la que hicimos referencia anteriormente, de esa dimensión “mimética”, de emulación e imitación de los ídolos deportivos, el hecho de que no existan figuras femeninas en el universo deportivo mediático hace que las chicas carezcan de referentes:

*¿HAY FIGURAS FEMENINAS QUE SEAN TAN IMPORTANTES PARA VOSOTRAS COMO LO SON ESTAS FIGURAS MASCULINAS O ESTOS EQUIPOS PARA LOS CHICOS?*

*¿Pero en el deporte?*

*EN EL DEPORTE...*

*Yo en deporte no lo veo.*

*Yo tampoco.*

*No, yo veo que nos gusta más una actriz...*

*(Hablan a la vez)*

*Si es tu ídolo, que es una chica guapísima pero...*

*Y luego los partidos femeninos no se ven.*

*Claro, es que no lo televisan (RG 1 Chicas 13-16 años)*

De hecho, esta **invisibilidad mediática del deporte femenino** es tan grande, tan dominante, que hasta las chicas que practica algún deporte tienden a citar referentes masculinos, pues carecen de imágenes de mujeres deportistas con las que compararse o a las que emular. La mayor parte de los ídolos de las chicas deportistas, entonces, son hombres – inversión de la referencia de género que jamás sucedería en el caso de los chicos:

*Mi ídolo-ídolo es un chico...*

*Hombre, a mí por ejemplo me gusta más también un chico, Nadal, pero no sé.*

*HOMBRE, ES CURIOSO QUE A VOSOTRAS OS GUSTE MÁS UN CHICO AL FINAL.*

*Sí.*

*A mí sí; pero no sé, es porque... Es porque es lo que más se ve en la tele, yo creo.*

*Claro.*

*Es que es lo que más se anuncia, entonces... Los partidos de, por ejemplo, de chicas de tenis o lo que sea tampoco... Como no rebusques mucho no lo vas a encontrar, entonces...*

*CLARO, ENTONCES ES MÁS FÁCIL...*

*Claro. Los partidos de chicos son los que más se ven. Entonces, claro, tú ves a una persona como a Nadal, tú la ves en todos los partidos y dices: “Es que me gusta cómo juega”; me gusta su manera de..., el toque que tiene, o el revés, o la... Todo (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

Entre las niñas más jóvenes, la **ausencia de referentes deportivos femeninos** dio lugar a dos posturas, las más extremas – y quizá por eso mismo, las más iluminadoras – de todo el estudio. Mientras que un sector del grupo calificaba esta situación de machista, otro sector “interiorizaba” el mensaje transmitido implícitamente: si no se televisan deportes femeninos, si “yo sólo conozco a una chica deportista”, es porque “los chicos son siempre mejores”. En el siguiente fragmento, pues, vemos la **interiorización de la desigualdad de género**, interiorización que procede subestimando las posibilidades femeninas y, en último término, inhibiendo la propia práctica femenina:

*¿OS PARECE QUE DEBERÍA DE HABER MÁS CHICAS DEPORTISTAS QUE SALIERAN EN LA TELE Y TAL PARA QUE...?*

*Sí.*

*PORQUE PARECE COMO QUE LOS CHICOS ...*

*Sí, porque yo creo que eso es un poco machismo. Eso es también de que algunos pagan más que otros, por el fútbol y tal... Pues no tiene por qué.*

*Pero desde siempre los chicos han sido mejores. Para mí no...*

*Depende qué deporte.*

*Ya.*

*Pero casi siempre los chicos son mejores, porque yo sólo conozco una chica, que yo conozca, Almudena Cid. Y los chicos, pues el fútbol femenino no se ve tanto como el fútbol masculino.*

*Eso yo le llamo machismo.*

*Y nunca lo televisan. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Esta inexistencia en la práctica de referentes femeninos en el deporte mediático no sólo influye sobre las propias chicas, sino también sobre los hombres y sobre la sociedad en general, que no está habituada a contemplar a mujeres realizando deporte, y que por ello no tiene expectativas sobre ellas (“cuando pones la tele esperas ver al típico cachas, no

a una chica”). En los grupos realizados con hombres, por tanto, la invisibilidad del deporte femenino era utilizada para justificar, de manera más o menos inconsciente, la exclusión de las mujeres respecto del deporte.

*La gente está acostumbrada a ver a los hombres hacer deporte; o sea, tú cuando estás jugando dices: “No, las chicas no juegan”. Y ya la gente está acostumbrada a que siempre los hombres jueguen a un deporte.*

*Cuando uno pone la tele, o ve un partido o algo, espera ver al típico tío cachas que se pasa el día en el gimnasio (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas).*

*¿Pero alguna vez has visto tú un partido de chicas en la televisión? No, porque no saben jugar y por eso no lo sacan. (RG 4 Niños 11-12 años)*

### 1.3.3. LA PERSPECTIVA DE LOS CHICOS

#### **El cuerpo vigoroso: la práctica físico-deportiva como camino hacia el ideal corporal masculino**

Si el ideal corporal femenino se organiza en torno a la delgadez, **el modelo de cuerpo al que aspiran los hombres**, la constitución corporal que se presenta ante ellos como ideal aspiracional masculino, **se centra en el vigor, en la musculatura, en la fuerza**. Elementos que, en el imaginario, se relacionan estrechamente con la actividad física y el deporte. Así pues, en el curso de la presente investigación, los chicos relacionaron de una forma mucho más directa que las chicas el deporte con el trabajo en la presentación estética de uno mismo, con la propia imagen.

Es cierto que, cuando se trata de otras cuestiones no directamente relacionadas con el deporte, los chicos tienden generalmente a dar una menor importancia a la dimensión estética y a la autoimagen que las chicas. De forma general, la presión social hacia la “excelencia” estética y el ideal en la propia imagen actúa con mucha mayor fuerza sobre las mujeres, como las investigaciones de género no han cesado de remarcar. Pero sin embargo, cuando nos acercamos a la cuestión de la actividad física y el deporte, la amplia mayoría de los grupos realizados con **chicos tendieron a poner en primer plano la cuestión de la imagen y el trabajo en el propio físico como motivación masculina principal para la práctica físico-deportiva**. Así se apreciaba ya en el mismo comienzo de varios de los grupos, tal como evidencia, por ejemplo, la apertura del grupo realizado con chicos deportistas:

*SI QUERÉIS, POR EMPEZAR UN POCO, ¿POR QUÉ VOSOTROS HACÉIS DEPORTE Y OS PARECE QUE HAY OTRA GENTE QUE NO LO HACE? ¿DE DÓNDE OS PARECE QUE SALE ESE INTERÉS, ESA MOTIVACIÓN PARA HACER DEPORTE QUE TENÉIS VOSOTROS?*

*Pues...*

*Hombre también se ve en el físico, ¿sabes?*

*Claro.*

*Tú ves a una persona que no sé, que está gorda, ¿sabes?, y le ves que no juega al fútbol, que no tiene así flexibilidad en Educación Física.*

*Luego hay gente también que se pone a hacer deporte así de repente pues porque a lo mejor quiere... no sé, quiere cambiar de estado físico o lo que sea, o... (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

La **contraposición entre cuerpo fuerte masculino y cuerpo delgado femenino** resultó más que evidente a lo largo de los grupos, y también, de forma más significativa por su relación con el tema que nos ocupa, las estrategias diferenciales que hombres y mujeres habían de emprender para acercarse a su físico ideal: las chicas, dejar de comer; los chicos, por el contrario, practicar deporte:

*¿A LOS CHICOS LES IMPORTA... TENÉIS LA IMPRESIÓN QUE LES IMPORTA MÁS EL CUERPO QUE A LAS CHICAS?*

*Sí.*

*En el buen sentido.*

*En el sentido de... Que tienen más motivación, ¿no?, porque al estar...¿no?*

*A VER, A VER CUENTA. NO ENTIENDO ESO DE MÁS MOTIVACIÓN...*

*No sé, a ver, como para estar más fuertes y todo eso...*

*Nosotras para adelgazar.*

*(Risas)*

*¿PERO VOSOTRAS PARA ADELGAZAR?*

*Claro. Nosotras estamos todo el día que si no comemos, no sé qué y tal. Pero ellos en cambio quieren estar fuertes: no estar delgados sino estar fuertes. Y lo consiguen con deporte. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Señalábamos antes cómo, en el caso de las chicas, no existe una conciencia del “defecto” de actividad física, una imagen del cuerpo femenino que no realiza deporte como una constitución corporal defectuosa. Para ellas, únicamente existe el contraejemplo de un exceso de deporte, que daría lugar a un cuerpo vigoroso impropio de las chicas. En el caso de los chicos, sin embargo, el *defecto* de actividad física, el cuerpo sin vigor ni músculo sobre el que es preciso trabajar sí que está presente en el imaginario – y como algo sobre lo que es posible intervenir directamente por medio del

ejercicio físico. De este modo, algunos profesores recalcan cómo ciertos chicos con una complexión menos vigorosa piden consejo los docentes sobre posibles ejercicios que les ayuden a mejorar su físico: *"Incluso algún chaval que tiene problemas para ganar... el típico que es muy delgadito, sí que me pregunta alguna vez por tablas de entrenamiento para ir al gimnasio para poder ganar volumen... Su ideal es estar fuerte, el pecho desarrollado, la espalda"*. (ENT 3 Profesora Ed. Física, Colegio Privado).

El control alimenticio continuo, tan común en las chicas, por otro lado, está mucho menos presente en la vida cotidiana de los chicos madrileños. A pesar de que el SIVFRENT-J detecta un aumento, en los últimos años, de los chicos que realizan dietas alimenticias<sup>16</sup> – algo que señalaría una cierta “feminización” tendencial del cuerpo masculino –, en el curso de la presente investigación no se ha manifestado esta tendencia, sino más bien al contrario. En especial dentro de los sectores de clases medias-bajas, la recomendación tradicional de “cuanto más se coma, mejor”, asociada a un pasado de escasez, parece seguir teniendo un cierto efecto – lo que correlacionaría con la mayor ingesta de grasas y comidas abundantes y con el mayor grado de obesidad entre los chicos:

*¿VUESTROS PADRES NO OS DICEN NADA DE LA COMIDA BASURA NI NADA?*

*Sí. No, mi padre me... A mí me dice que coma, o sea, así en general, para que crezca y todo eso.*

*Que me lo coma todo.*

*Petitsuis para que crezcas. (RG 4 Niños 11-12 años)*

En definitiva: mientras que, para las chicas adolescentes y jóvenes, el deporte no aparece como posibilidad de lograr su físico ideal, sino más bien al contrario, se convierte en un obstáculo para lograr la deseada delgadez, los chicos asocian de forma más que directa el deporte con la producción de una corporalidad vigorosa. Cuerpo fuerte en el que, como son conscientes incluso las edades más jóvenes, se continúa cifrando el atractivo sexual masculino.

*¿A LAS CHICAS LES GUSTA QUE LOS CHICOS HAGÁIS DEPORTE? O SEA, ¿LES GUSTA LA GENTE QUE HACE MÁS DEPORTE O LA GENTE QUE HACE MENOS DEPORTE Y ES...?*

*Sí.*

*Que estés fuerte. (RG 4 Niños 11-12 años)*

<sup>16</sup> Según los datos disponibles en el último SIVFRENT-J, la proporción de hombres de 15-16 años que realizan dietas para adelgazar habría aumentado en un 67% durante la última década, mientras que en las chicas no se observan variaciones significativas. De todas maneras, el porcentaje de mujeres que han hecho alguna clase de dieta de adelgazamiento en los últimos 12 meses sigue aún cuadruplicando al de hombres (el 27,2% de las chicas frente al 7% de los chicos)

### **Las actividades físico-deportivas preferidas por los hombres: energía, competitividad, grupalidad**

En relación con ese ideal de posesión de un cuerpo vigoroso, las **sensaciones relacionadas con la potencia, con el gasto energético y con la fuerza** forman parte fundamental de la **experiencia masculina del deporte**. Sólo necesitamos comparar el siguiente extracto, en el cual el grupo de chicos más deportistas propone toda una épica de lo energético, del cansancio y del desgaste puramente físico, como elementos imprescindibles en el disfrute de una práctica deportiva, con las pegadas que ponían las chicas a cualquier actividad que supusiera sudar o cansarse:

*¿A VOSOTROS NO OS IMPORTA CANSAROS POR EJEMPLO?*

*A mí no. Yo en baloncesto me machaco, ¿sabes?*

*Claro.*

*Y acabas como un tomate.*

*Me lanzo contra las paredes... Lo que sea. Y no sé...*

*¿PERO LO DISFRUTÁIS, CANSAROS EN ESE SENTIDO? EL SUDAR O EL ESTAR...*

*Hombre, yo creo que es que tampoco vas a disfrutar [el deporte] si estás corriendo así... O sea, si estás jugando al fútbol y vas andando, y tiras sin ganas, vas andando... O en baloncesto vas así y tal...*

*CLARO, ASÍ NO DISFRUTAS DEL DEPORTE, ¿NO? O SEA QUE INCLUYE HACER...*

*Incluye cansarse también (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

Los hombres mostraron, además, una mayor preferencia por las **experiencias relacionadas con los deportes en equipo**, por la sociabilidad ejercida a través del ejercicio. Por un lado, se repitió la idea de que no solamente **el deporte en equipo es más divertido** que la práctica solitaria, sino que la experiencia del **compañerismo** parece una de las motivaciones más claras hacia la práctica de deportes grupales (“*Celebras los goles juntos*”, “*Si ganas un partido nos vamos todos a comer juntos o algo así*”). Por el otro, de manera relacionada, entre los hombres cobra importancia la **dimensión competitiva** del deporte, la voluntad de ganar. La mayoría de las chicas no da tanta importancia al ganar o perder y, de hecho, las que sí reconocen ser competitivas – como en otros aspectos ya reseñados – atribuyen esta característica a que poseen una “*mente masculina*” (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)

Las experiencias del equipo, la competitividad, el gasto energético, etc. encuentran su paroxismo en el **fútbol**, deporte característico de la vivencia que tienen los hombres de

la actividad física y verdadero “campo de batalla” donde se resuelve, en parte, la identidad masculina. El fútbol resume y ejemplifica como ningún otro deporte la forma que tienen los chicos de encarar la práctica físico-deportiva, hasta el punto de que en alguno de los grupos se afirma que “*a mí es que me gusta más ganar en fútbol que en las otras cosas, en las otras cosas me da igual*” (RG 4 Niños 11-12 años). El fútbol es, de hecho, en la concepción masculina, la matriz básica del deporte y el ejercicio, aquello que “gusta a todo el mundo”:

*PORQUE HAN SALIDO DEPORTES BASTANTE DIFERENTES, ¿NO? O SEA QUE HACÉIS..., SOIS UN GRUPO BASTANTE...*

*Pero siempre la base suele ser el fútbol. Todos los chavales suelen jugar siempre al fútbol.*

*Sí. Normalmente sí.*

*Luego aparte puedes tener tu hobby, aparte que no le guste a todo el mundo, pero el fútbol es general*

*Sí. Aunque no juegues en un equipo por las tardes juegas. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

El caso es que la influencia del género y la exclusión de las mujeres, tanto simbólica como efectiva, se hace en el fútbol más patente que en ningún otro juego, deporte o actividad física: como es evidente para cualquiera que habite en nuestra sociedad, **la identidad masculina normativa incluye actualmente, si no la práctica, sí al menos el gusto por el fútbol**. Por si hiciera falta alguna cifra, y a modo únicamente ilustrativo, la última encuesta del CIS sobre hábitos deportivos de los españoles, del año 2005, arrojaba datos concluyentes: de entre los practicantes masculinos de algún deporte, el 49,2% afirmaba jugar al fútbol o alguna de sus variantes (fútbol sala, futbito, fútbol playa...), frente a únicamente un 5% de las mujeres.

En general, podríamos decir entonces que la concepción masculina imperante del cuerpo y de la actividad física correlaciona, en grado mucho mayor que la femenina, con la práctica de algún deporte, de tal modo que en esta desigualdad de género cabe cifrar buena parte de las diferencias en cuanto a nivel de actividad física y de abandono de la misma en el desarrollo etario. Pero **también existen algunos “peros” en la concepción masculina del deporte**, que apuntamos de manera resumida.

- La **centralidad absoluta del fútbol** entre los hombres hace que el abandono del mismo desemboque en muchas ocasiones en un abandono general de la actividad física. Se detecta, de hecho, una menor apertura de los hombres a la práctica de deportes y actividades variadas.
- La concepción masculina del cuerpo y del deporte incluye **una cierta cultura del riesgo, del descontrol, de la violencia**, que hace que algunas de las prácticas deportivas de los chicos se deslicen hacia las prácticas de riesgo. La forma de

practicar deporte de los hombres es, de por sí, más violenta y agitada, algo que se relaciona con esa experiencia más intensa de la potencia física. Pero justo en las edades juveniles a las que nos hemos aproximado, los hombres experimentan de una forma más pronunciada con el riesgo, con el “llegar al límite”. De forma especial en el grupo de 12-13 años, se narraron anécdotas relacionadas con lesiones, golpes, porrazos, etc., siempre en un tono jocoso: “*Las madres siempre te dicen que tengas cuidado y eso, pero que tú no las haces caso*” (GT 2 Chicos 15-16 años)

- Por último, la **noción de salud**, ya frágil de por sí entre las y los jóvenes, es **aún más tenue** entre los hombres. Volveremos a este punto más adelante, cuando hablemos de los discursos sobre los beneficios y motivaciones del deporte.

### La superabundancia de referentes deportivos masculinos

Donde las chicas dan testimonio de una escasez de referentes deportivos femeninos, de mujeres deportistas con las que compararse, a las que emular, el caso de los hombres no puede ser más opuesto. En una amplia variedad de deportes, mediáticos y no mediáticos, el grueso – si no la totalidad – de deportistas son hombres. En nuestros grupos, así, se produjeron menciones reiteradas de deportistas masculinos. Sobre todo, de futbolistas, ya que, como venimos señalando, el fútbol es el centro de la lógica deportiva masculina, pero también a tenistas, baloncestistas, etc.

#### 1.3.4. LAS BARRERAS QUE ENCUENTRAN LAS CHICAS Y LOS POSIBLES FACILITADORES PARA SU CONTINUACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dadas estas desigualdades en los roles de género, el hecho es que en la transición desde la infancia hacia la juventud, la reproducción de estas diferencias de género tiende a generar **barreras para la continuación de las chicas en actividades físicas y deportivas**, por razones múltiples que hemos venido mencionando, pero que resumiremos en este apartado.

En primer lugar, está la inconveniencia simbólica del deporte/ejercicio para el logro de esa delgadez que constituye el **ideal corporal femenino** – pues, al menos en el imaginario, el ejercicio “excesivo” desemboca en un *cuerpo fuerte* que, para las mujeres, está negativamente connotado.

Una segunda barrera es el **carácter marcadamente masculino de los deportes grupales más extendidos y practicados** (fútbol, y en menor medida, baloncesto). El “masculinismo” de estas actividades hace que una practicante femenina se vea tildada como “machorra” o “marimacho” poniendo en entredicho su feminidad. Este juicio, extremadamente negativo para la subjetividad femenina adolescente por el cuestionamiento implícito de la identidad heterosexual normativa, y que se repitió, sin

apenas excepción, en todos los grupos de adolescentes, se recupera incluso por parte de los padres y madres.

*H- A ella siempre le gusta mucho jugar con los chicos al fútbol, siempre está con el fútbol, no te creas que está con las muñecas.*

*M- Ella en ese sentido es muy chicozo (ENT 2 Padres de una niña con sobrepeso)*

El caso es que, muchas veces, **los hombres tienden a “bloquear” la participación de las chicas en las actividades que perciben como “suyas”**. Se reproduce así una cierta división de los deportes por género (de modo que el fútbol y, en menor medida, otras actividades, son repetidamente calificadas como “juegos masculinos”). En los grupos se evidenció como una buena parte de los chicos prefería jugar únicamente con otros chicos, sin participación de las chicas. Los instrumentos principales para “expulsar” a las mujeres de ese coto masculino son dos. Por un lado, ignorarlas; así, las chicas de los grupos se quejaron varias veces de que, cuando juegan al fútbol juntos, los chicos tienden a “no pasarlas el balón nunca”. Por el otro lado, y de forma aún más directa, tratarlas con una cierta violencia. Según las chicas, los chicos “son muy bestias”:

*Llega un momento que [los chicos] ya se pican y ya pues ya no miden su fuerza, entonces pues sí llega un momento que dices: “Ya”; paras de jugar porque te están dando, o te están yo qué sé, que son muy bestias.*

*Yo por ejemplo que no tengo primas ni nada, siempre cuando juego en verano juego con mis primos y mi hermano, son todo chicos y hay momento en el que terminas harta; pero claro, no puedes hacer otra cosa porque no tengo nada mejor que hacer, entonces... Pero hay momentos en los que terminas harta porque son además tres mayores y dos pequeños que yo y los mayores te dan por todos los lados (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

**No conviene subestimar estos procesos**, más o menos encubiertos o inconscientes, de presión sobre las chicas que practican algún deporte dominado por los hombres. Podría parecer algo sin mucha importancia, “cosas de niños”, pero el caso es que al menos una de las integrantes del grupo más joven atribuía a esta presión masculina el haberse borrado de sus actividades deportivas.

*Yo también he ido a varias cosas y yo me desapunté de fútbol, porque me insultaban y porque era la única chica y tal. Y entonces me insultaban y yo dije: “mira, anda por ahí, si me insultáis pues mira, hala, yo me piro”. Y punto. Porque si yo voy a ir para que me insulten... Todo el rato cizaña ahí, ¿sabes? (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Pero no todas las barreras para la continuación de la actividad física femenina se reducen a esas experiencias directas, de interacción cara a cara. Existen también **barreras institucionales** para la participación deportiva de las chicas, que han sido remarcadas por algunos profesores y entrenadores: entre ellas, las **dificultades logísticas**, de organización y de financiación que encuentran los equipos femeninos en muchos deportes, y que desembocan en la ya citada escasez de referentes femeninos en el deporte de alto nivel.

*Curiosamente en el municipio donde yo estoy, donde está el centro, curiosamente el fútbol sala hay una categoría hasta donde pueden jugar [las niñas]. A partir de esa categoría no pueden jugar; lo cual me parece un error terrible.*

**SI QUISIERAN SEGUIR JUGANDO...**

*H- No, no pueden. No pueden por esa condición que tienen. Cuando ya la cosa comienza a ser un poco sería, pues no pueden jugar municipalmente. Es un terrible error pero... Entonces de alguna manera pues más trabas; porque dices: "Bueno pues tengo un equipo..." Que se ve muchísimo en edad más pequeña, 9-10 años, chicas jugando. Ya no resulta extraño verlo; hace tiempo atrás era raro: "Anda, una chica futbolista". Pero ya no es raro. Pero claro, si quiere seguir con ello ya no puede estar en un equipo masculino, tiene que irse a una liga femenina; y la liga femenina que hay es tres equipos, o sea que empezamos en septiembre y terminamos a principios de octubre, entonces... (RG 6 Profesores Ed. Física)*

Estas dificultades que encuentra el deporte femenino en cuanto quiere superar el puro amateurismo desembocan en una suerte de **"frustración" institucionalizada de las chicas** que son especialmente hábiles o dotadas para algún deporte. Mientras que los chicos, cuando llegan a un nivel alto de habilidad deportiva, pueden considerar seriamente la posibilidad de dedicarse a ello profesionalmente, casi nunca sucede así para las mujeres: la ausencia de expectativas y de posibilidades "reales" de dedicarse al deporte estaría también así detrás de algunas decisiones de abandono:

*Sí, es lo que dicen todos [los chicos], que de mayores van a ser futbolistas.*

**¿VOSOTRAS NO PENSÁIS EN DEDICAROS DE MAYORES A SER DEPORTISTAS?**

*Hombre, en cierto modo siendo chica es más difícil.*

*Eso hay que asumirlo.*

*Es más complicado.*

*Yo por ejemplo pensar sí lo he pensado, e incluso voy a hacerme un carnet de entrenadora y de árbitro, pero que es difícil.*

**CLARO, NO HAY MUCHOS EQUIPOS...**

*Claro. Hombre, yo puedo entrenar en mi colegio porque entreno a veces de segunda entrenadora, que no tienes que hacer nada básicamente, pero yo qué sé... Siempre más difícil terminar siendo jugadora profesional que...*

**QUE SI ERES CHICO.**

*Claro (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

En cierta manera, y teniendo en cuenta la cantidad de barreras de todo tipo que venimos reseñando, casi podría hablarse de una “hostilidad” estructural en el mundo del deporte y la actividad física hacia las chicas adolescentes. Cuando crezcan y sean adultas, las cosas cambiarán, al menos en cierto grado, pero a estas edades casi todo parece ponerseles en contra. En comparación con todas las dificultades que encuentra una practicante femenina de algún deporte, los facilitadores para ello resultan mucho menos marcados. En la investigación han aparecido, sobre todo, **tres aspectos que coadyuvan a que las chicas continúen** con la actividad física y no “cejen” cuando, al entrar en la adolescencia, enfrentan todas estas dificultades:

- En primer lugar, **es positivo moverse en entornos menos masculinistas y más acogedores hacia las chicas**. De forma concreta, y especialmente para las chicas que realizan algún deporte de manera más disciplinada, **el papel del profesor/a o entrenador/a** es absolutamente crucial a la hora de generar un ambiente en el que puedan sentirse cómodas. Un ambiente en el que los valores deportivos exclusivamente masculinos no se impongan de forma unívoca, en el que las expresiones más explícitamente sexistas estén excluidas, en el que el fútbol no agote las posibilidades de hacer deporte...
- El papel del monitor/a, docente o entrenador/a es igualmente relevante a la hora de proporcionar **diversión** a las chicas. Si, tal como veremos en el próximo capítulo, el elemento lúdico es una motivación esencial para que las y los jóvenes en su conjunto disfruten y mantengan la actividad física, parecería incluso más relevante en el caso de las chicas. Y el hecho de que los elementos competitivos y de afirmación identitaria a través de la actividad física sean menos importantes para ellas hace que la dimensión lúdica aumente aún más en su importancia.
- Por último, y a pesar de que aparentemente muchas chicas tienden a preferir actividades de naturaleza más individual, el que se generen grupos de pares, **grupos de amigas que realizan una u otra actividad física juntas** ayudaría a mantener la actividad.



## SEGUNDA PARTE: LOS DISCURSOS SOCIALES ALREDEDOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE. EL CONFLICTO ENTRE EL DISCURSO DE LAS PERSONAS ADULTAS Y EL DISCURSO JOVEN

Nos hemos aproximado, hasta ahora, a los principales vectores o elementos de la experiencia adolescente y juvenil de la actividad física y el deporte, para indicar la relevancia de aspectos diversos: el efecto escasamente ejemplar del extendido sedentarismo social; las características poco activas de los actuales modelos identitarios juveniles; la importancia central de los roles de género, que tienden a bloquear, o al menos dificultar, la participación femenina en actividades físicas, o la influencia de la clase social. Todos ellos son elementos que influyen determinadamente sobre las y los adolescentes y jóvenes, a la hora de potenciar u obstaculizar su práctica de actividades físico-deportivas.

Pero hasta ahora veníamos tratando el tema como si los mandatos y recomendaciones para la realización de actividad física llegaran desde algún lugar impersonal, imparcial, “objetivo”. En esta segunda parte del informe, por el contrario, nos aproximamos de forma directa al **punto de confluencia entre las representaciones juveniles y los discursos de personas adultas**: al contraste entre los modos en los que jóvenes y adolescentes madrileños conciben la práctica físico-deportiva y los discursos de personas adultas que, dirigidos a esos mismos adolescentes, tratan de “convencerlos” para que practiquen algún deporte o realicen algún tipo de actividad física. **Se da aquí un conflicto, fundamental** a nuestro juicio, que estaría en cierto modo obstaculizando la transmisión de esos mensajes: el hecho de que, en el **discurso de las personas adultas**, toda referencia a la diversión, al disfrute, al **elemento lúdico, esté ausente**.

## 2.1. LAS NOCIONES DE JUEGO, DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Pero para comenzar queríamos apuntar brevemente las distinciones semánticas entre algunos términos que hasta el momento venimos utilizando de forma casi indistinta. Pues las nociones de juego, deporte, actividad física y ejercicio remiten en la concepción joven a espacios semánticos diferentes. Esto es, más allá de su significado concreto, cargan con ellos connotaciones diversas y evocan, por tanto, práctica y sentidos diferentes.

El **juego**, el jugar a algo, es el verbo que acompaña muchas veces la mención a una u otra práctica física en los discursos grupales. Si bien “jugar” no remite directamente a una actividad física (los videojuegos son, como ya vimos, uno de los principales ejemplos de actividad juvenil sedentaria), aquella práctica físico-deportiva que se califica así trae consigo connotaciones positivas: es algo divertido, que se realiza generalmente con otros amigos; califica a prácticas más bien informales, libres, no obligatorias sino electivas, que se realizan por el propio gusto de hacerlas. El juego es, en efecto, autotélico por definición: no es un medio o instrumento para algo externo a él, sino que su motivación se halla en el propio placer obtenido mientras se juega. Jugar remite también a lo infantil y, como hemos visto, a una serie de diversiones que se tendería a abandonar en el tránsito a la adultez. Pero a pesar de esta asociación con la niñez, el término continúa siendo inequívocamente positivo entre chicas y chicos jóvenes, y sobre todo entre los chicos.

El **deporte**, dentro de los discursos grupales, se halla cerca del juego, pero evoca una práctica más reglada y formal, con una mayor dimensión de “obligación” (ya sea por la obligatoriedad que tiene para quienes están en algún equipo o entrenan de forma regular, ya sea por la propia concepción más instrumental del mismo). La formalidad asociada al deporte implica igualmente que requiera un nombre específico, una denominación concreta. Actividades “inespecíficas”, como andar por el campo, se tornan deportes cuando se les da un nombre concreto (senderismo, alpinismo, etc.)

*IR POR EL CAMPO. ¿ESTO ES UN DEPORTE?*

*Un picnic...*

*Sí.*

*Sí.*

*No.*

*Yo creo que todo lo que nos ha enseñado es un poco deporte.*

*Bueno, ahí puedes hacer un poco de deporte de esto de escalar, alpinismo...*

*El rafting... (RG 4 Niños 11-12 años)*

Al contrario que con el juego, el deporte puede tener motivaciones externas a la propia práctica: la más evidente de todas, que resaltaron sobre todo los hombres, es la competición, el ganar. Y también al contrario que el juego, que aparece como una práctica más “amable”, con un gasto energético y un agotamiento menores, el deporte implica casi necesariamente un alto compromiso físico, que conduzca al cansancio. Sin embargo, un cierto elemento de diversión y de juego ha de estar forzosamente presente para poder calificar de deporte a una práctica física. En cuanto a su “identificación” con uno u otro grupo de edad, el deporte aparecía como algo tendencialmente juvenil, más propio de jóvenes que de otras etapas vitales.

La **actividad física** resultó la denominación menos común, más “esotérica”, para los grupos: el término no apareció de manera espontánea y, ante a la introducción que hacía de él el moderador, los grupos tendían a traducirla en alguna de las otras nociones que venimos reseñando. Cuando se trabajaba directamente, “actividad física” era el término más inespecífico, aquel que engloba todas las acciones de la vida cotidiana que tienen un cierto componente de trabajo corporal. Pasear, bailar, subir las escaleras... eran los principales ejemplos de actividad física. Como señalaba el grupo de chicas inmigrantes, actividad física sería el “ritmo de vida”:

*HABÉIS HABLADO DE DEPORTE, ¿NO? ¿OS PARECE QUE ACTIVIDAD FÍSICA ES DEPORTE? ¿ES LO MISMO, O HAY ALGUNA DIFERENCIA?*

*No, porque hacer deporte es... por ejemplo, yo qué sé, dar vueltas a una cancha o algo, y actividad física es el ritmo de vida; o sea, es... Por ejemplo tú vas caminando y ya estás haciendo una actividad física, ¿no?, creo yo.  
(GT 3 Chicas Inmigrantes 13-15 años)*

En este sentido, la actividad física aparece como algo que todo el mundo – y todas las edades – ha de realizar por el propio hecho de existir, de ser. Es respecto de esta noción inespecífica, de la actividad física como “ritmo vital”, que se dibujó en los grupos su contrario, el sedentarismo. “**Sedentarismo**” no remite a alguien que no realiza deporte o ejercicio, sino a quien, de una u otra forma, “renuncia” a desempeñar la actividad cotidiana que forzosamente “toca” hacer.

Por contraste con la “inespecificidad” de la noción de actividad física, **ejercicio** resultó el término con una amplitud semántica menor, o más acotada: “ejercicio” caracterizaba las prácticas más formales y enfocadas al puro ejercitarse del cuerpo. Es, en la comprensión adolescente, el más “extrínseco” e instrumental de todos los términos: califica a una práctica aburrida, sin diversión alguna, casi desagradable, que comporta un alto gasto energético y que se realiza ya no por gusto, sino por su influencia positiva sobre la salud o sobre la imagen física. Caracteriza, ante todo, a prácticas como ir al gimnasio, o a las propias clases de Educación Física: actividades generalmente solitarias – o con un “destino” individual – que no se disfrutaban sino que “se sufren”. La dimensión de “sacrificio” parece inseparable de aquello que es calificado como ejercicio. Así, por

ejemplo, para las chicas, “ejercicio” remitía a actividades físicas emprendidas con el objetivo de perder peso:

*Yo como bastante y estoy flaca, pero eso es porque hacemos ejercicio, por eso no estamos así. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

*Pero también depende de si haces ejercicio o no haces ejercicio. Porque si tú estás delgado o algo y empiezas a comer mucho y tú comes y te acuestas a ver la tele, pues ahí lógicamente vas a engordar. En cambio si tú comes lo que quieras y haces ejercicio pues siempre vas a estar bien, o sea no te vas ni a engordar mucho, ni te vas a poner muy delgado. O sea que yo creo que el ejercicio también te ayuda a eso, a estar pues..., a estar bien, lo que he dicho antes. (GT 3 Chicas Inmigrantes 13-15 años)*

Estos cuatro términos definen los cuatro modos diferentes de comprender y denominar las prácticas físico-deportivas que han aparecido en los grupos. A continuación incluimos una tabla en la que resumimos las principales características de cada uno de ellos. Indican así campos semánticos diferentes a los que, por ejemplo, una campaña puede recurrir diferencialmente dependiendo del tipo de asociaciones discursivas que convengan en cada caso. Además, **estos términos correlacionan aproximadamente con el sistema de discursos sobre los beneficios y motivaciones para la práctica físico-deportiva** de los que nos ocuparemos inmediatamente.

JUEGO	DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO
Diversión	Diversión	Rutina / Cotidianeidad	Sacrificio
Colectivo	Colectivo / Individual	Colectivo / Individual	Individual
Sociabilidad	Competición	Vida Cotidiana	Salud / Imagen (instrumental)
Poco gasto energético	Alto gasto energético	Poco gasto energético	Alto gasto energético
Informal	Formal	Informal	Formal
Infantil	Juvenil	Constante	Adulto

Pero antes de pasar a los diferentes discursos, queríamos hacer una indicación sobre los grupos a partir de su uso de los diferentes términos. De forma general, los grupos tendieron a comenzar por el deporte y por el ejercicio, a recuperar primeramente las visiones más formalistas y regladas de la práctica física, dejando de lado actividades más informales que cabría tachar de “juego” o “actividad física”. Pero tendieron también a “relativizar” todo lo que no fuera *ejercicio* en su sentido más estricto, algo que puede

resultar preocupante en tanto que, al menos dentro de nuestro estudio, han sido **el profesorado y los progenitores** quienes han sostenido una visión más restringida de la actividad física, limitando la consideración de práctica como tal a actividades que supongan un gran esfuerzo de energía, que sean aburridas y poco placenteras. Esto es, **reservaron la consideración de actividad física “útil” casi sólo a aquellas que no gustan a chicas y chicos adolescentes**. Así, por ejemplo, tanto el grupo de madres y padres como el de docentes desdeñó los juegos en la playa, al no considerarlos actividad física:

*H- Mis hijos, por ejemplo, nadan mejor que nosotros, pero claro, llega el verano, que es cuando están en la piscina o en la playa... y es jugar, no es moverse, no es nadar. Es jugar en el agua. Pero lo que es nadar, ponerte a nadar a ver hasta dónde llego y tal, pues les cuesta muchísimo (RG 5 Padres)*

*LA IMPRESIÓN ES QUE EN VACACIONES, SI NO HACEN MÁS DEPORTE, LOS JÓVENES SÍ QUE HACEN MÁS ACTIVIDAD FÍSICA PORQUE HAY PLAYA, PORQUE HAY AGUA...*

*H- Pero eso es la actividad física, te tienes que desplazar para bañarte, en el agua tienes que moverte un poco...*

*BUENO, ES ACTIVIDAD FÍSICA.*

*H- No, no, no es una actividad física, cuidado, la actividad física...*

*H- Es como cuando les preguntan, “¿Haces deporte?” “Sí, clase de educación física”*

*NO, NO, YO LES PREGUNTABA POR ACTIVIDAD FÍSICA Y TAL Y ELLOS INMEDIATAMENTE...*

*H- Según el concepto que tengamos de actividad física. Si la actividad física es ir al váter y agarrarte ahí fuerte... (RG 6 Profesores)*

Como iremos viendo, esta “renuncia” por parte de algunas personas adultas a considerar como deporte o actividad física ciertas prácticas y juegos más divertidos y menos formales define un conflicto que estaría de fondo, y que se hará más evidente cuando inmediatamente exponamos los cuatro principales núcleos de discurso alrededor de la actividad física y su diferente comprensión y uso por parte de jóvenes y personas adultas. Estos cuatro discursos son: el discurso de la salud, el discurso de la imagen, el discurso del esfuerzo y el discurso del juego y la diversión.

## 2.2. EL DISCURSO DE LA SALUD: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ACTIVIDAD SALUDABLE

En 1995, en el contexto de un estudio cualitativo para la Comunidad de Madrid sobre la actividad física en la población adulta, el equipo de investigación ya apuntaba cómo “se puede decir, en cierto sentido, que la conveniencia del deporte para la salud ha pasado a formar parte del “super- ego” colectivo y que la salud se ha constituido en el motivo socialmente más legitimado para acceder y mantener las prácticas deportivas”<sup>17</sup>.

En efecto, el **discurso que liga el ejercicio y la práctica deportiva** con el mantenimiento de unos niveles adecuados de **salud física** y la **prevención de enfermedades** cuenta hoy en día con una **amplia legitimación social**, siendo el principal motivo para calificar como inequívocamente “buena” la actividad física. Por esa propia asociación superyoica (esto es, relacionada con las obligaciones, con las interiorización de las normas y las reglas, con el “deber ser”), es el espacio discursivo más inmediato de las madres, padres, profesoras y profesores, que consideran que chicas y chicos adolescentes deben realizar algún tipo de actividad física por los beneficios para su salud.

También los propios chicos y chicas recuperaron este discurso, pero de una manera menos convencida y menos convincente. Es un discurso que no es propio de la adolescencia, que les llega desde fuera; es lo que “se supone” que tienen que decir, lo que “se esperaba” que dijeran, y por eso algunos grupos (coincidentes, de forma significativa, con quienes tenían niveles menores de actividad) comenzaron indicando que lo bueno del deporte eran sus beneficios para la salud. Pero este uso del discurso de la salud es débil, carece de fuerza en la concepción adolescente. No caracteriza en absoluto al modo positivo en el cual las y los jóvenes pueden motivarse para realizar actividades físicas.

*...LA IDEA ES UN POCO ESA, HABLAR SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA. ENTONCES, PUES PODEMOS EMPEZAR DE UNA FORMA MÁS GENERAL, DE TODO LO QUE YO OS HE DICHO PUES LO QUE OS HAYA LLAMADO UN POCO LA ATENCIÓN O LO QUE OS HAYA SUGERIDO MIENTRAS LO IBA DICRIENDO... PUES QUIEN QUERÁIS PUEDE COMENTAR UN POCO CÓMO LO VEIS, CÓMO OS RELACIONÁIS VOSOTROS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA, CÓMO LO VEIS EN VUESTRO ENTORNO, O EN LA JUVENTUD, O...*

---

<sup>17</sup> La Actividad Física en la Población Adulta de Madrid, Documentos Técnicos de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Consumo, Comunidad de Madrid, 1995, pág.14

*Bueno, otro día, pues el deporte es algo sano y bueno, vamos, para la juventud, todo eso de hacer deporte. Y ya está. (GT 2 Chicos 15-16 años)*

### 2.3. EL DISCURSO DE LA IMAGEN: EL EJERCICIO COMO INTERVENCIÓN ESTÉTICA SOBRE EL CUERPO

Un segundo espacio de discurso asocia el deporte y la práctica del ejercicio a las mejoras en la apariencia física: **se haría deporte porque es un modo de trabajar la estética corporal**, de construirse un cuerpo más adecuado a los modelos estéticos mejor considerados socialmente. La motivación para la actividad física es, así, la mejora estética.

A pesar de lo que pudiera parecer y de acuerdo con las desigualdades de género que venimos señalando, el discurso del deporte como forma de trabajar en el propio físico, en la propia imagen, es **algo más propio de los hombres que de las mujeres**. Como ya indicamos, las chicas tienden a utilizar otras estrategias – notablemente, como ya hemos señalado, el control alimenticio y la realización de dietas – para intervenir estéticamente sobre su cuerpo y su peso. Los chicos, sin embargo, vinculan en mayor medida la práctica deportiva con una mejora de su apariencia física, ya que mediante el deporte logran construirse una apariencia musculada:

*HAS HABLADO DE DIFERENTES MOTIVACIONES QUE HAY, ¿TÚ CREES QUE SON DIFERENTES EN CHICOS Y CHICAS?*

*Yo, dentro de mi experiencia, creo que sí, que las motivaciones son diferentes. Yo creo que, no todas, pero sí un gran porcentaje de chicas lo hace un poco más en el aspecto de entretenimiento y diversión, más relacionado con lo que es socio-diversión. Y por supuesto que hay muchas también que quieren cuidarse el cuerpo y quieren mantener la línea, mantenerse en forma. Pero no sé, sobre todo en la edad de los que yo estoy trabajando, veo que el aspecto deportivo es más por la línea del ocio, por la línea de divertirme y entretenerme. Y los chicos, en muchas ocasiones, pues quieren los abdominales. Muchos de los chavales del grupo se levantan la camiseta: “mira, mira las tablas y no sé que”. Pues reafirmar un poco que, “¡joder, mira!”. Desde ese punto de vista me reafirmo en mi identidad: “yo soy el fuerte, soy el que tiene la tableta de chocolate”, y tal. Entonces también tienen ese aspecto, ese objetivo de entretenimiento, pero de reafirmación de la identidad y de relación de lo social, relacionarse con otra gente. Pero, pero también yo creo que a los chicos les preocupa bastante el tema del aspecto físico. (ENT 7 Educador Social y Entrenador)*

El discurso de la imagen y la apariencia física también **apareció entre los padres y madres, sobre todo en los de clases medias-altas**. La importancia de la imagen parece ser mayor para los sectores más privilegiados, que “miran” más por la estética de sus hijos e hijas y que, según algunos interlocutores, podrían llegar a influir en el desarrollo de ciertas patologías alimentarias y de la autoimagen:

*M- Yo además de hecho ya se lo digo, que la estética va a muchos sitios. “Y en los trabajos”, le digo. Que a la hora de buscar un empleo el físico...*

*H- Es una pena, ¿eh? A mí no me gusta nada decir eso.*

*M- Pero es así, ¿eh? (RG 5 Padres con hijos inactivos y/o obesos)*

*Luego está el padre obsesionado... Son más las madres, con la delgadez de los hijos, y pueden llegar a hacer anoréxicos. Empiezan a decir “estás gordo” o “estás gorda”, más en las chicas; “hay que ver, estás engordando, tienes que comer menos, tienes que ponerte a dieta”, empiezan ellos a comer... Y en esos casos a veces los hijos hacen lo contrario, empiezan a comer más, y luego la bulimia que se meten los dedos, la anorexia. Y eso son ya problemas bastante más gordos, claro. (ENT 7 Psicóloga Infantil)*

## **2.4. EL DISCURSO MORAL DEL ESFUERZO: EL DEPORTE COMO EDUCACIÓN DEL CARÁCTER, SUPERACIÓN PERSONAL Y FORMACIÓN EN VALORES**

Un tercer área de discurso tiende a entender que **la realización de deportes es una forma de educar el carácter, de construir en las y los jóvenes un cierto “espíritu” de superación y de formarles en valores positivos**. El “esfuerzo” que necesariamente implica las prácticas deportivas sirve de instrumento para formar el carácter; los retos deportivos, la conciencia de trabajo, el enfrentamiento con las frustraciones, la voluntad de superación y de sacrificio, etc. constituyen un “campo de pruebas” en el que chicas y chicos adolescentes templan su forma de ser y se educan en valores que serán positivos para su futuro. El deporte se entiende así, en último término, como una suerte de “escuela para la vida”. Es un discurso, pues, con una gran carga moral:

*Y bueno sí, yo lo veo [el deporte] una buena forma de captar chavales que andan un poco perdidos, que no tienen a lo mejor su espacio para reafirmar su identidad y su persona. Y me parece que es una buena forma de encontrar muchas veces pues esa reafirmación de su identidad [...] Yo si lo veo una buena forma de alternativa y bueno el aspecto también de trabajar objetivos transversales como el cuidarte para hacer bien el*

*deporte, el no beber o no consumir algún tipo de droga. Porque yo necesito estar en forma para poder hacer ese deporte y...*

*[...]*

*Como todo en la vida, en el deporte está la frustración de la derrota y en la vida pasa igual. ¡Cuántas veces vamos a buscar un curro y no lo encontramos y cuántas veces, pues de repente todas las cosas no van bien y tenemos una enfermedad y hay que afrontarla y está ahí! Es un problema que puede venir a cualquiera. (Ent 7 Educador Social y Entrenador)*

En los grupos de discusión realizados con **padres y profesores**, éste fue el **discurso imperante**, aunque tendió a aparecer sobre todo en un sentido negativo: para quejarse de la falta de carácter de las nuevas generaciones, de su carencia de fuerza de voluntad y capacidad de sacrificio. El sedentarismo se leía así, no ya como una cuestión de salud o de imagen, sino como un problema de carácter, actitudinal. Ya en la misma apertura del grupo de profesores se hacía evidente este discurso, que pone el acento en una cierta “condena” moral de los chicos y chicas adolescentes de hoy en día, que “solamente buscan lo divertido y lo cómodo” y “les cuesta hacer cualquier cosa”:

*H- Sí he notado yo, desde luego, que en las generaciones de ahora hay más pasividad, hay más sedentarismo, hay menos ganas de moverse, son cada vez menos el tanto por ciento de alumnos que tiene un entusiasmo grande por... No solamente por la actividad en el instituto, que eso están obligados y dicen: “Si no, me aburro”, sino pensando en algo fuera... Que [hacer] algo fuera, nada o casi nada. Sí creo yo que paulatinamente se ha ido produciendo un mayor sedentarismo, una mayor pasividad, unas menores ganas de moverse, un más irse hacia lo que es más divertido, más cómodo para ellos como son las nuevas tecnologías.*

*H- Bueno, yo estoy de acuerdo contigo: son pasivos para todo. O sea, yo no sé... no tienen ganas. Si tienen ganas, tienen cuatro, que luego hacen... participan a lo mejor en actividades extraescolares en lo que se refiere pues a ir a un gimnasio, o estar en un equipo de fútbol del barrio, pero el 90% son muy pasivos y muy sedentarios; o sea, les cuesta hacer cualquier cosa. Son pasivos para todo. (RG 6 Profesores Educación Física)*

## 2.5. EL DISCURSO LÚDICO: EL JUEGO COMO ACTIVIDAD DIVERTIDA Y SOCIABLE

El discurso del esfuerzo, con su carga moral, fue el que menos asiento encontró entre chicos y chicas adolescentes. De hecho, las razones que, según argumentan, les motivan para hacer deporte se encuentran en el espacio discursivo totalmente opuesto: lo que motiva en mayor grado es que el deporte es algo divertido.

*Si hacen deporte es porque se divierten. Si no, no van a hacer... Los chicos jóvenes no van a hacer deporte porque sea saludable. Eso a lo mejor lo hacen ya más mayores que empiezan a cuidarse y hacen deporte; pero los chicos jóvenes si hacen deporte es porque les gusta y se van a divertir (GT 2 Chicos 15-16 años)*

Dentro de esta última línea de discurso, el motivo de realizar actividades físicas y deporte es puramente lúdico: **se hace deporte para divertirse, para pasarlo bien, porque uno disfruta, se entretiene, se alegra**. Una actividad física que motiva para su realización incluye, pues, necesariamente un importante elemento de juego, de disfrute.

En la misma lógica se incluirían los motivos que apuntan a la relación con otros, al **deporte como ejercicio de sociabilidad y forma de ejercitar la amistad y la convivencia**. La amplísima mayoría de adolescentes declaró preferir las actividades colectivas y con amigos dado que, cuando se juega o practica deporte con otros, uno se aburre menos y se lo pasa mejor:

*Y corriendo, por ejemplo, no es lo mismo ir solo que ir con alguien. Que llegas a un punto que dices: "Me doy la vuelta, ya me aburro de correr yo solo". Y en cambio vas con otro y dices: "¿nos damos la vuelta? Bueno, vamos a aguantar..."*

*Claro, te motivas más. Siempre el trabajo en grupo suele estar más motivado.*

*Claro, yo voy, y por ejemplo los entrenamientos de hockey a veces muchas veces cuando he llegado faltaba alguien y dices: "¡qué aburrimiento, ojala que se acabe el entrenamiento ya". Y luego cuando están todos, te lo pasas mejor, es mucho más entretenido.*

*También otra cosa que no he dicho antes, que haciendo deporte también se conoce a gente Porque, yo qué sé, tú tienes tus amigos pero luego conoces también a gente haciendo deportes; y si haces más deporte, pues más gente también (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

Es cierto que, como reconocen los propios chicos y chicas jóvenes, crecer significa también hacer cada vez más deporte solitario, en un proceso correlativo al progresivo

abandono del juego en la actividad física. En el proceso de crecimiento, efectivamente, se iría pasando del juego compartido, del juego común, a una práctica deportiva más solitaria y menos lúdica: algo que se hace ya no tanto por disfrutar, por estar con los amigos, divertirse, etc. sino por fines extrínsecos. Se van desarrollando hábitos y la dimensión lúdica pierde parte de su importancia.

*¿PERO OS PARECE QUE CAMBIARÁ EL TIPO DE DEPORTE QUE HACÉIS? ¿SEGUIRÉIS HACIENDO LO MISMO?*

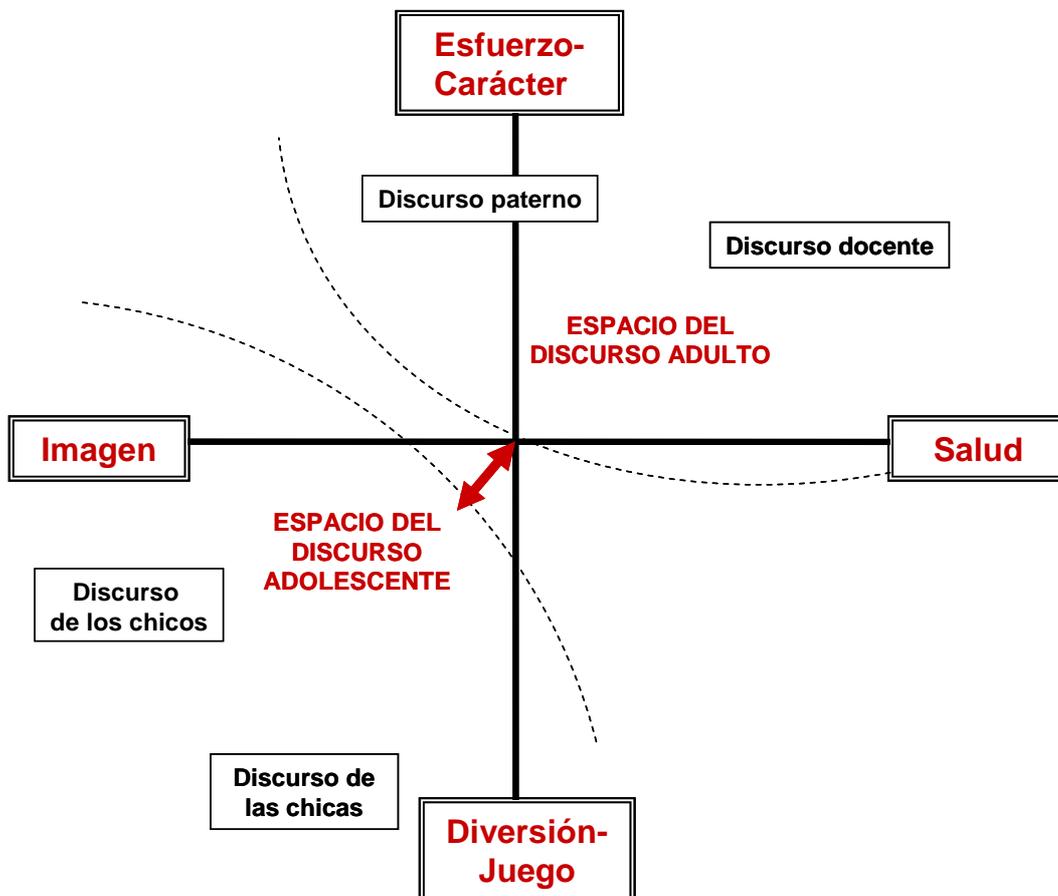
*No, a lo mejor cambia pero siempre vas a hacer algo yo creo. A lo mejor en vez de jugar al fútbol empiezas a... Yo qué sé, a ir al gimnasio o a correr. No sé, antes no te gustaba y luego empiezas a coger como un hábito. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

Como se observa en el extracto anterior, son sobre todo actividades solitarias como el gimnasio, el *footing* o (en el caso de los chicos) las pesas las que representan este tránsito hacia una concepción más adulta e instrumental de la actividad física. Sin embargo, en la representación primaria y más atractiva para las y los adolescentes, es la diversión y lo lúdico lo que empuja hacia el deporte. **Sin esa diversión primaria no se llega a desarrollar los “hábitos”** que empujarán más tarde a la continuación con otras actividades.

## 2.6. EL CONFLICTO ENTRE LAS CONCEPCIONES JOVEN Y ADULTA

En el gráfico de la página siguiente hemos representado los diferentes espacios discursivos relacionados con cada una de las significaciones dadas al deporte y a la práctica de actividad física, situando igualmente las posiciones discursivas de cada uno de los colectivos a los que nos hemos aproximado: padres, profesores, chicos y chicas:

Las posiciones discursivas en torno a la actividad física y el deporte



El caso es que, como venimos indicando, estos discursos no se integran de una manera armónica. Existe un **conflicto discursivo** entre las lógicas motivacionales que unos y otros comprenden para la práctica físico-deportiva y, de forma más específica, entre el discurso proveniente del mundo adulto y el que manejan las chicas y chicos adolescentes. Este conflicto **se organiza ante todo sobre tres aspectos**: el choque entre motivaciones intrínsecas y motivos instrumentales para la práctica de actividades

físicas; la irrelevancia del discurso de la salud en la concepción adolescente; y la ausencia casi total de la dimensión lúdica en el discurso adulto.

### **Motivaciones extrínsecas frente a motivaciones intrínsecas**

El estudio de 1995 *La Actividad Física de la Población Adulta de Madrid* recalca el carácter extrínseco, no autotélico, de las motivaciones que llevaban a las personas adultas a la práctica deportiva. Mantener la figura, prevenir enfermedades, alargar la salud... Todos estos motivos declarados por los entrevistados indicaban cómo “el deporte se constituye en un modo de conseguir un fin, no en un fin en sí mismo. Es, por tanto, un deber, una obligación”<sup>18</sup>.

Los discursos que sostienen en mayor medida **las personas adultas** – el discurso de la salud, el discurso de la imagen y el discurso del esfuerzo – encajan dentro de esta misma puntualización. Todos definen como beneficio de la práctica de actividad física algo que está “fuera” de ella, una **utilidad extrínseca**. En este sentido, no pueden sino definir la práctica deportiva como un deber, como un “**sacrificio**” – como algo no placentero en sí mismo y cuya justificación se apoya en un bien **futuro**, para el que la actividad física resulta un medio instrumental.

El discurso lúdico alrededor de la actividad física, el más propio de **las y los jóvenes**, por el contrario, entiende que el beneficio de la actividad física es **intrínseco**: se halla en ella misma y durante el **presente** de su realización; se encuentra en la diversión que se obtiene mientras se practica, en las relaciones sociales y de amistad que se emprenden o refuerzan, en el **placer** que da la propia actividad mientras se lleva a cabo. Como el juego, práctica autotélica por excelencia, en la visión que más atrae a chicas y chicos jóvenes el deporte no aporta, o al menos conscientemente, ningún otro beneficio más que el propio gozo de su práctica.

En este sentido, podemos entender el extendido rechazo que encontramos entre la mayoría de las y los adolescentes al **correr**. En efecto, correr, tal como lo entienden las y los jóvenes, significa la forma más radical de práctica sin beneficios intrínsecos: es esforzada, poco placentera, aburrida, solitaria... Por el contrario, las prácticas que más se acercan al juego y/o lo relacional – los deportes competitivos en equipo, las actividades acuáticas que se asocian con el ocio veraniego, el baile y las prácticas con mayor implantación en el universo juvenil – encuentran una motivación intrínseca en el propio placer de su realización, y hallan por ello una mayor aceptación en la mirada juvenil.

---

18 *La Actividad Física en la Población Adulta...* op. cit. pág. 22

### **La escasa implantación del discurso sobre la salud y la irrelevancia del futuro para la juventud**

La motivación que adscribe a la actividad física grandes e indudables beneficios para la salud, que como hemos indicado sería hoy por hoy el discurso con mayor extensión y legitimación social para la realización de prácticas físico-deportivas, no encuentra, sin embargo, apoyo en la adolescencia. No es que pongan en duda que hacer deporte sea sano, que conlleve una utilidad para la propia salud y un provecho para el futuro, sino que **dentro de su horizonte vital estas cuestiones carecen aún de relevancia**. La perspectiva temporal de chicas y chicos jóvenes está anclada en el aquí y el ahora, en un presente del cual, para ellos y ellas, la probabilidad futura de tener enfermedades está por completo ausente:

*[Hablar de que el deporte sirve para evitar enfermedades cuando se es mayor] eso ya es como “es que voy a ser viejo”. Pues eso no me importa, me importa vivir ahora.*

*El momento.*

*PERO LA IDEA DE QUE MAÑANA PUEDES TENER, YO QUÉ SÉ, DIABETES... ESO NO....*

*Ya cuando lo tenga lo intentaré solucionar. (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Plantear ante las chicas y chicos jóvenes los beneficios futuros, a largo plazo, de la actividad física parecería entonces algo casi imposible, que no son capaces de captar. La edad juvenil es, por definición, inmediatista, y toda una serie de dinámicas sociales contemporáneas, desde la crisis del “pacto social” respecto de la juventud que señalamos anteriormente, al protagonismo global de Internet y su ilusión de simultaneidad, estarían ahondando en sus dificultades para pensar el futuro. La inexistencia de un plano de previsión hacia el futuro se agudiza más aún cuando esos beneficios se relacionan con la utilidad prevista para intervenir frente a enfermedades y problemas de salud. Problemas, enfermedades, etc. que aún no les han alcanzado, que están ausentes por completo de su horizonte de experiencia, de sus expectativas.

*LA IDEA DE LA SALUD PARA ELLOS ESTÁ FUERA DE...*

*Claro, lo ven lejos. Claro, los niños no estudian pensando que el día de mañana voy a poder ser tal. Y luego no ven su futuro cerca tampoco, ¿eh?*

*NO, NO, PARA NADA.*

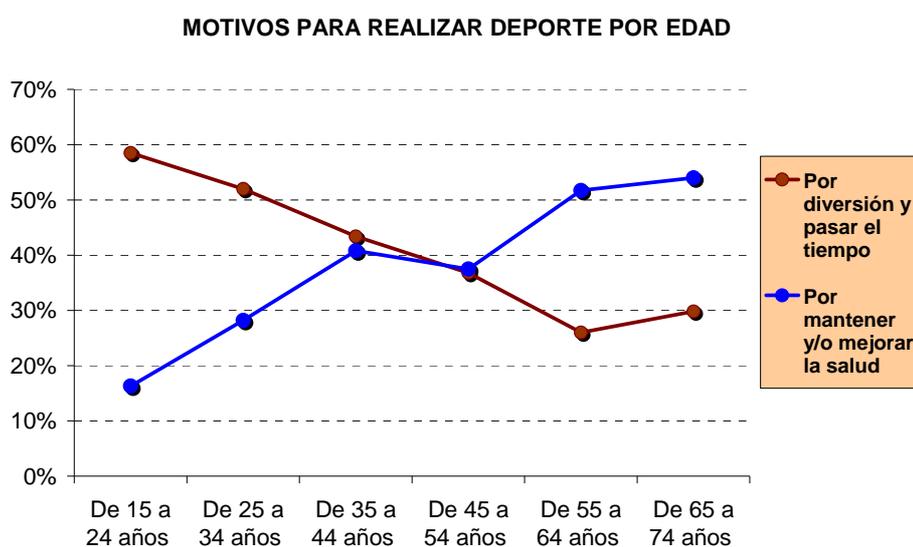
*O sea, los niños no estudian pensando en que el día de mañana voy a poder ser tal, estudian porque están metidos en esta tónica y porque hay que estudiar, porque les obligan en casa y porque “¿qué voy a hacer si no?”. Pero los niños no estudian pensando: “yo estudio*

*porque quiero tener buenas notas, porque quiero ir a tal, yo estudio porque en mi futuro quiero ser no sé qué”.*

**CON LO CUAL LAS MOTIVACIONES TIENEN QUE SER PARA, POR EJEMPLO, EN LO QUE ESTAMOS HABLANDO DE ACTIVIDAD FÍSICA, MUY INMEDIATA.**

*Muy inmediata (ENT 1 Profesora Educación Física, Colegio Público)*

Las estadísticas corroboran cómo las motivaciones para realizar deporte o actividad física relacionadas con el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades resultan más propias de otras etapas de la vida. Recogemos de la **encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles** que realiza periódicamente el CIS el siguiente gráfico que, con su forma de tijera, muestra cómo los motivos para la práctica deportiva se invierten con la edad:



Fuente: elaboración propia a partir del estudio CIS nº 2599, “Los hábitos deportivos de los españoles (III)”, Datos desagregados para la Comunidad de Madrid

### **La necesidad de recuperar la dimensión lúdica**

Frente a unos beneficios para la salud que no entran en la conciencia de las y los jóvenes, lo que aparece es la diversión. En una interpretación histórica de largo recorrido, el sociólogo Eric Dunning apuntaba hace ya varias décadas que una de las claves de la experiencia del deporte en la era contemporánea era el relativo declive del elemento lúdico, de tal modo que el factor “juego”, absolutamente central en las formas pre-modernas de vivir el deporte y la actividad física, ha sufrido un acusado descenso y

los deportes en general han emprendido el camino de una creciente seriedad<sup>19</sup>. Sin llegar a la profundidad histórica del análisis de Dunning, nosotros podemos constatar cómo esa creciente seriedad parecería igualmente reproducirse en el propio proceso biográfico: mientras que la perspectiva de la infancia y la adolescencia remarca sobre todo los factores lúdicos, de diversión, implícitos en la propia práctica deportiva, según se va creciendo en edad se tiende a acentuar cada vez más los beneficios extrínsecos del ejercicio físico y a comprender las actividades físico-deportivas como medios para conseguir otros fines (salud, estética, etc.).

**El principal choque** que se da entre el discurso joven y el discurso de las personas adultas, pues, se cifra en la **cuestión de la diversión y lo lúdico**: a pesar del reconocimiento expreso de que la principal motivación de las chicas y chicos adolescentes es, invariablemente, divertirse, el discurso de la edad adulta que pretende promover la actividad física está normalmente exento de toda referencia a lo lúdico, al pasarlo bien. Incluso los profesores y profesoras, reflexionando sobre los motivos que les movían a ellos mismos cuando eran jóvenes, son conscientes de que “era la diversión”. Sin embargo, éste fue el único momento de toda la reunión en el que se habló de lo lúdico y del disfrute, e incluso durante esta parte de la conversación no cesaba de surgir ese discurso de censura moral hacia la juventud por buscar lo “divertido”, de elogio del sacrificio, el esfuerzo, etc. – contrarios absolutos de la diversión:

*H- Te motivaba divertirse. Tú cuando salías del colegio te divertías. La motivación de los chavales ahora es pasar de pantalla “Me he pasado tal o he...”. Es igual, pon lo que sea: o en el Messenger o tal. Esa es su motivación.*

*H- Nosotros éramos chavales...*

*H- ¿Y el motivo tuyo? ¿Era por diversión?*

*H- Diversión.*

*H- ¿En todos los casos?*

*H- Yo en mi caso sí.*

*H- Diversión y competición.*

*[...]*

*H- Es que ellos no tienen, esa superación de sí mismos no la tienen. ¿Dónde está?*

*M- Pero no se les exige a los niños... No se les exige a los niños. No, no sé.*

---

<sup>19</sup> Eric Dunning, “La dinámica del deporte moderno: Notas sobre la búsqueda de triunfos y la importancia social del deporte, en Norbert Elias y Eric Dunning, *Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización*, Fondo de Cultura Económica, 1992 (ed. original del ensayo: 1979)

*H- Tú a tu hijo le puedes tener cuarenta horas así leyendo el libro y le preguntas y no sabe ni por qué empieza, ni en qué página está. Es lo mismo.*

*H- La motivación está en la diversión. (RG 5 Profesores de Ed. Física)*

Sin esa dimensión lúdica, el chico o la chica adolescente se aburre y tiende a abandonar el deporte y a buscar otras actividades de ocio más entretenidas. La inserción posible del deporte dentro de la experiencia juvenil es en el campo del ocio, de forma coincidente con una dinámica social más amplia en la que el ocio y el tiempo libre están adquiriendo un protagonismo creciente frente a las obligaciones del mundo del trabajo. Incluso las desigualdades sociales y culturales en los niveles de actividad física que venimos notando (entre chicos y chicas, según clases sociales) encuentran su proyección, dentro de las concepciones juveniles, en el mayor o menor grado de diversión de las prácticas físico-deportivas que resultan accesibles – en el acceso diferencial a unas u otras formas de ocio. Es interesante notar, como se evidencia en el siguiente verbatim, que el aspecto económico influye directamente sobre el grado de diversión al que puede accederse: pues para realizar una actividad divertida, que no sea aburrida y repetitiva (otra vez el correr como contra-ejemplo), es necesario tener un cierto poder adquisitivo:

*Esa también es otra, porque muchas veces uno de los impedimentos es un impedimento económico de mucha gente.*

*Claro.*

*Porque a lo mejor no tienes suficiente dinero y lo que tienes que hacer es irte a correr, y irte a correr muchas veces resulta aburrido. (RG 2 Chicos 13-15 años)*

Los propios chicos y chicas adolescentes que practican deporte, conocedores como no lo es ninguna persona adulta de las formas de pensar y sentir de sus compañeros, utilizan esa estrategia “lúdica” para motivar a sus amigos o amigas. Planteando apuestas, por ejemplo, tal como señalaba el grupo de chicas deportistas, para convencer a algún amigo de que le acompañe a correr (la actividad más aburrida para un joven, recordemos). Esto es: devolviendo la cuestión al campo del juego:

*¿Y CON QUIÉN VAIS POR EJEMPLO A CORRER?*

*Pues a ver, con mis amigas, con mi hermana...*

*¿Y LES TENÉIS QUE CONVENCER, O YA ESTÁN DISPUESTOS Y OS LO DICEN ELLOS A VOSOTROS?*

*Pues a veces convencer.*

*Y ENTONCES, ¿CÓMO SE LES CONVENCE?*

*Pues a ver, como... No sé, una media apuesta. Yo sí hago a veces diciendo pues en plan: “Si te gano de aquí*

*a aquí te doy...”, yo qué sé, una bolsa o lo que sea. Es que es ya cualquier cosa (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

Se da así un contraste entre los modos que tienen personas adultas y jóvenes de conceptualizar lo positivo de la actividad física, como recogemos en la siguiente tabla, cuya piedra angular es la consideración y la importancia dada a los elementos lúdicos de la práctica físico-deportiva.

Discurso de chicas y chicos jóvenes sobre las motivaciones para la actividad física	Discurso de las personas adultas sobre las motivaciones para la actividad física
Diversión, sociabilidad, juego	Salud, imagen, sacrificio
Motivaciones intrínsecas (el deporte como actividad autotélica)	Motivaciones extrínsecas (el deporte como actividad instrumental)
Irrelevancia de la salud y los beneficios futuros	Centralidad de los beneficios para la salud futura
Lo lúdico	Lo serio
Juegos, deportes en equipo y competitivos	Ejercicios individuales, alto gasto energético (correr)

El caso es, entonces, que **cualquier programa o acción que pretenda fomentar la actividad física en la etapa adolescente ha de hacer hincapié en los factores lúdicos**, en la diversión que se obtiene en la propia práctica, en la sociabilidad divertida y lúdica de practicar deporte con los amigos. Sólo así se acercará a las concepciones que guían a los chicos y chicas adolescentes, sólo así entrará en sintonía con las motivaciones que están detrás de su práctica:

*¿PERO ESTÁ EN VUESTRA CABEZA? ES DECIR  
¿CUANDO HACÉIS DEPORTE PIENSAS: “ES QUE ESTO ES SANO”, O...?*

*No. Piensas que te gusta hacer esto y te estás divirtiendo en ese momento, no piensas: “Estoy haciendo algo por mi cuerpo, estoy...”, y estás corriendo y estás pensando..., o sea no voy a estar: “Cuando pare de correr...”. No. Estás haciéndolo pues porque te gusta.*

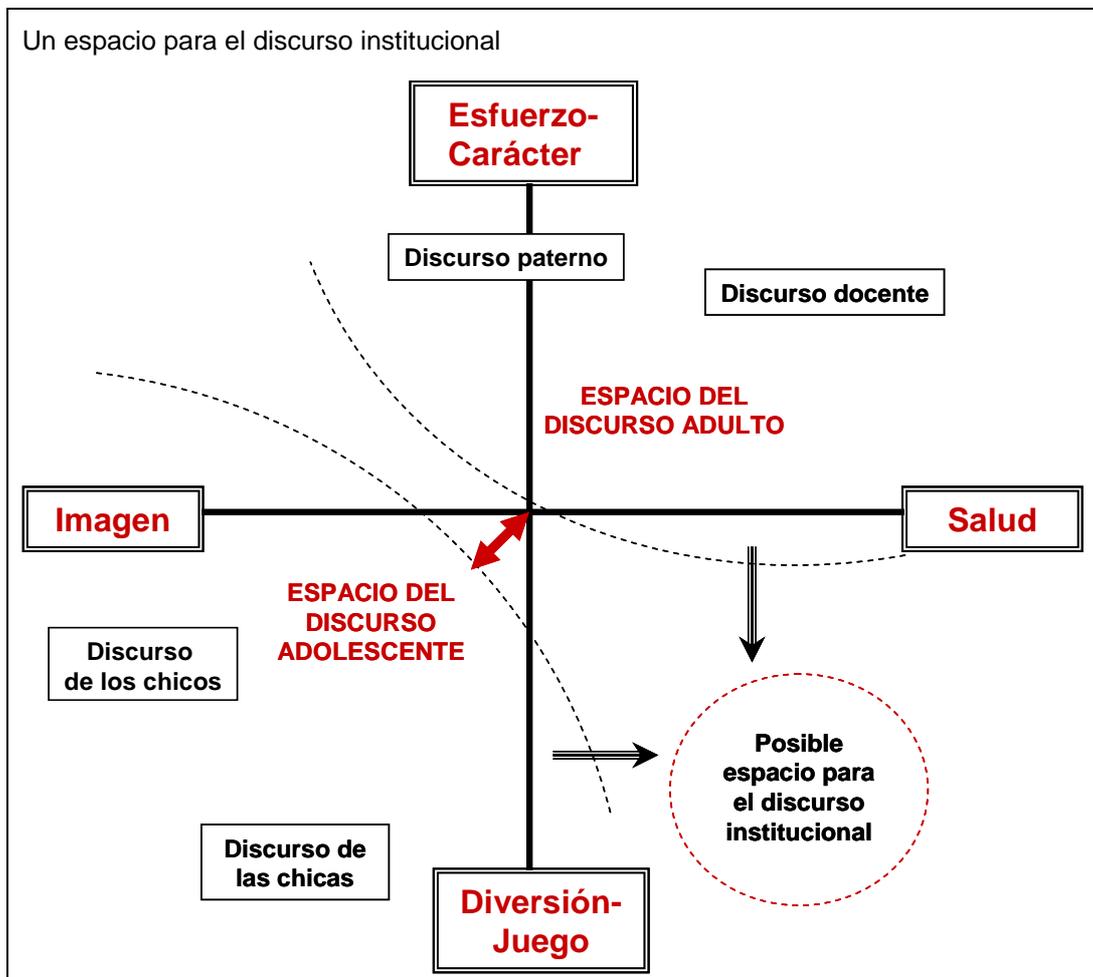
*O SEA, LO MÁS IMPORTANTE ES DIVERTIRSE.*

*Claro.*

*Claro.*

*Luego ya a lo mejor cuando tienes cierta edad pues ya a lo mejor eso, te divierten otras cosas y ya lo haces pues por eso, por la forma física. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

La necesidad de que los programas de fomento de la actividad física juvenil subrayen la dimensión lúdica y acentúen los aspectos relacionados con la diversión, la sociabilidad y el placer del juego, constituye una de las principales conclusiones de la presente investigación. No se trata únicamente de utilizar este polo del discurso cuando se diseñan campañas dirigidas a la juventud, sino también tratar de implantar esta visión más placentera, relajada, lúdica, en los discursos de las personas adultas. El **espacio del discurso institucional**, entonces, habría de situarse entre los polos de la salud (discurso evidentemente irrenunciable para las autoridades sanitarias) y, sobre todo, de la diversión (lo lúdico).



Otros estudios sobre motivación adolescente hacia la actividad física también han destacado esta importancia superlativa de lo lúdico en la aproximación juvenil. Por ejemplo, una revisión sistemática y rigurosa de las diferentes iniciativas publicadas (en inglés) sobre barreras y facilitadores de la actividad física entre las y los jóvenes señalaba que una aproximación que se ha demostrado útil es “hacer más atractiva la educación física proporcionando a las y los jóvenes cierta capacidad de elección sobre el tipo de actividad física que prefieren hacer, y haciendo hincapié en la diversión y en los aspectos sociales del deporte y el ejercicio (antes que en los beneficios para la salud)”<sup>20</sup>. Moreno, Martínez y Alonso, por su lado, indican cómo “las variables correspondientes a diversión, preocupación por sí mismo y competencia física percibida han sido citadas en la bibliografía como importantes determinantes para la continuidad de la actividad física en la edad adulta. De estas variables, **el nivel de diversión en la actividad resulta especialmente importante para las chicas** debido a la relación existente entre dicha diversión y la participación en actividades físicas [...] Si las alumnas disfrutaran de sus experiencias en las clases de Educación Física, presentarán mayores posibilidades de continuar dichas actividades en la etapa universitaria, así como mayores posibilidades de participar en actividades físicas y deportivas en la edad adulta”<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> Rees R, Harden A, Shepherd J, Brunton G, Oliver S, Oakley A (2001) Young people and physical activity: a systematic review of research on barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, pág. 6

<sup>21</sup> Moreno, J. A., Martínez, C., Alonso, N. (2006). “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”, *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), págs. 28-29

## TERCERA PARTE: LOS PRINCIPALES AGENTES SOCIALIZADORES EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Después de describir el conflicto medular entre las concepciones del deporte y la actividad física que sostienen los chicos y chicas adolescentes y las que sostienen las personas adultas, en la sección del final del informe nos ocuparemos con algo más de detalle de las tres instituciones socializadoras dentro de ese mundo adulto que han aparecido de forma destacada en la investigación. La familia, la escuela y, en menor medida, las instituciones, se presentan ante la juventud como los principales agentes que les transmiten mensajes sobre la conveniencia de hacer deporte y les socializan en unos u otros hábitos.

Si juzgamos que la televisión, Internet y el resto de medios de comunicación, con toda la influencia simbólica que ejercen sobre la juventud, han de ser comprendidos como una instancia con una importancia menor que estas tres instituciones es porque su intervención sucede sobre todo en el plano de lo imaginario, del deseo, de los modelos aspiracionales. Por importantes que estos puedan ser, la realidad familiar, escolar y social se impone en el plano de lo efectivo, de lo real. Familia, escuela e instituciones son los agentes que definen para la juventud lo que es *posible* hacer, las oportunidades que tendrán de realizar unas u otras actividades físicas: así, actualmente una chica o chico de clase media-alta, que acude a un colegio privado con grandes equipamientos deportivos, al que durante toda su infancia sus progenitores han apuntado a una amplia serie de actividades extraescolares relacionadas con la práctica físico-deportiva y al que la capacidad adquisitiva familiar le permite acceder a instalaciones más completas y actividades más “exclusivas”, cuenta con mayores oportunidades de practicar diferentes deportes que otros chicos o chicas jóvenes menos favorecidos, y también de realizar actividades más variadas, divertidas, etc. En definitiva: posee más estímulos para desarrollar hábitos relacionados con la actividad física y la práctica deportiva. El fomento de unas mayores facilidades en el acceso a instalaciones, actividades y equipamientos,

que socialicen a chicas y chicos jóvenes en el deporte de una manera más igualitaria, ha de encontrarse, pues, entre los cometidos del ámbito escolar e institucional.

### 3.1. EL PAPEL DE LA FAMILIA

#### 3.1.1. LA VISIÓN FAMILIAR SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CENTRALIDAD ABSOLUTA DEL EJEMPLO FAMILIAR

La familia resulta la institución de reproducción social más directa e inmediata, en la que la persona recibe las pautas elementales de socialización y donde desarrolla unos u otros hábitos, muchos de los cuales le acompañarán toda la vida. La influencia de los modelos familiares en lo que respecta a la actividad física, al igual que con todo el resto de hábitos saludables, resulta absolutamente fundamental.

Es por ello preocupante que, al menos en opinión del profesorado entrevistado, **una mayoría de las familias madrileñas manifiesten un relativo desinterés respecto de la asignatura de Educación Física**, en particular, y sobre los hábitos de actividad física de sus hijos e hijas en general. Muchos padres y madres, según declaran profesores y educadores/as, no dan la importancia que deberían a la educación física, considerándola un aspecto de menor importancia que otras asignaturas u otros aspectos del desarrollo educativo. Se echa a faltar entre las familias un concepto más global e integral de la formación que proporcionan a sus hijos e hijas, un modelo educativo en el que las facetas intelectuales y las físicas tengan una distribución más equitativa. La importancia del conocimiento “abstracto”, del pensamiento “teórico” y de las asignaturas tradicionalmente legitimadas y con una mayor carga intelectual – y su mayor valoración en el currículo educativo – definen el modo en el que la mayor parte de sus familias evalúan los estudios de sus hijas e hijos.

*No es prioritario lo del deporte para los padres, lo único que les es prioritario es que sus hijos saquen un resultado en los estudios, es la única prioridad que tienen. (ENT 3 Profesora CC. Naturaleza, Colegio Público)*

Resulta, de hecho, bastante poco común que madres y padres vayan a hablar con el profesor de Educación Física, incluso en las situaciones en las que existe una preocupación por la obesidad, los niveles de inactividad o la “pasividad” de hijos e hijas, como era el caso del grupo que realizamos con padres y madres. Se acude a hablar con tutores, o con los profesores y profesoras de asignaturas que consideran más importantes, como las Matemáticas o la Lengua, pero ni existen canales de diálogo entre docentes de Educación Física y progenitores, ni éstos parecerían generalmente interesados en que se generen.

Entre los padres y madres que entrevistamos – quienes, recordemos, tenían hijos con problemas reales, o en “incubación”, de obesidad y de falta de actividad física – encontramos dos posiciones extremas: unos relativizan la importancia de la actividad física y los posibles efectos de la obesidad o pasividad de sus hijos e hijas; otros, sin embargo, tienden a darle una importancia quizá desmedida, interpretando la inactividad de sus hijos e hijas como síntoma de problemas educativos y de relación más generales.

El caso es que, en opinión de los educadores, **muchas familias carecen todavía de información suficiente y fiable sobre la necesidad** que tienen los chicos y chicas de realizar actividades físicas, **sobre los beneficios o inconvenientes de practicarlas o no y sobre las posibilidades** que se tiene de realizarlas en su entorno próximo. Habría que proporcionar mucha más información sobre todas estas cuestiones.

*Mucha información a los padres, habría que empezar por ahí, dando información a los padres de que el ejercicio físico es importantísimo para los niños y para ellos, no sólo para los niños. (ENT 1 Profesora Ed. Física Colegio Público)*

Pero, tal y como puede sobreentenderse en el final del anterior verbátim (“...para ellos, no sólo para los niños”), si muchos padres y madres no dan la importancia debida a la educación física de sus hijas e hijos es también porque le asignan escasa importancia en su propia vida. Y el hecho es que el ejemplo familiar, la socialización primaria en los modelos de comportamiento familiares, adquiere la mayor de las importancias. En todos los colectivos de interlocutores, sin excepción, se ha destacado la relevancia fundamental que ostentan los modelos y hábitos familiares:

*Si los padres siguen haciendo deporte, ellos ven el modelo del padre o de la madre que hacen deporte, que se mueven, y ellos de alguna manera hacen algo también. (ENT 7 Psicóloga infantil)*

*Está en función de los padres; si a los padres les ha gustado la actividad física se la inculcan también (RG 6 Profesores Ed. Física)*

*Y también es mucho lo que te inculcan tus padres, porque si desde pequeño te apuntan, yo qué sé, a kárate o a lo que sea, pues ya coges el hábito de hacer deporte; si no te apuntan desde pequeño a cualquier deporte pues no sé, al final no sé cómo terminas.*

*Claro, eso ya es la costumbre, porque si estás acostumbrado a ver la tele, a hacer el vago y tal pues luego te da mucha más pereza y cuesta más. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

**El papel que cumple la familia** en la promoción de la actividad física es, en efecto, **absolutamente central**. No sólo, como se señala en la anterior cita, mediante la

inscripción de los niños en actividades extraescolares que educan y potencian la actividad física durante la infancia (algo que justamente termina en las edades a las que nos hemos aproximado) sino, de forma más profunda, mediante **una función ejemplar**: es altamente significativo que casi todos los chicos y chicas asistentes a los grupos que realizaban actividades físicas certificaron que sus padres y/o madres también las realizaban. Es el profesorado quien más claramente observa en su día a día cómo los hábitos de actividad física se transmiten y reproducen en el ejemplo familiar.

*Yo creo que [el modo en el que los niños encaren la actividad física y el deporte] tiene que ver con la actividad que hayan hecho, o del seno familiar que vengan, si es una familia que le da importancia al deporte o no.*

**¿Y ESO CÓMO LO VEIS AQUÍ, POR EJEMPLO?**

*Se ve muy fácil, porque si tú a un niño le dices... Tú tienes un niño que es, entre comillas, torpe y no le gusta el deporte y tú le propones: "Pero ¿por qué no vas al parque con tu mamá, con tu papá, a jugar al fútbol el fin de semana, a correr un poquito y tal?", y te dice: "No, porque a mi madre no le gusta porque es muy vaga". El mismo niño te lo dice... O te dice: "Pues a mí me gusta mucho porque yo hago deporte los sábados en no sé dónde, los domingos, en no sé qué..." (ENT 1 Profesora Ed. Física, Centro Público)*

Al igual que cuando tratamos de la extensión del sedentarismo por toda la sociedad y del conflicto que perciben los chicos y chicas jóvenes entre mandato y ejemplo sociales, entre discurso y actitud, la importancia del ejemplo familiar nos conduce a la conclusión de que, para fomentar y promover la actividad física entre los chicos y chicas adolescentes **es preciso trabajar igualmente en la promoción de la actividad física entre sus progenitores**.

El objetivo, en el plano estratégico, se hace así doble, apareciendo la oportunidad de organizar y promocionar la realización de actividades físicas y deportes en familia desde la infancia, en las que puedan participar simultáneamente padres/madres e hijos/as. Alguno de las y los educadores consultados ya nos indicaba cómo sería importante *"fomentar también eso, el poder hacer algún deporte en familia, ir a natación, por ejemplo, o a montar en bicicleta"* (ENT 7 Psicóloga Infantil). Se trataría de dirigirlo a edades más jóvenes, pre-adolescentes (ya señalamos cómo las edades que hemos estudiado están justamente en pleno proceso de independización simbólica de la autoridad paterna), de modo que el hábito se vea reforzado desde la etapa infantil. Una demanda similar – y en torno al mismo deporte, la natación – apareció también entre una de las familias entrevistadas, que habían tratado de apuntar juntos al padre y a la hija de 10 años a una piscina cercana, sin encontrar facilidades horarias u organizativas para ello.

*M - Por ejemplo estaba previsto que se hubieran apuntado a natación el padre y la hija.*

*H- Sí, pero dan unos horarios muy malos.*

*M- Pero por ejemplo para que tuvieran una pista libre, porque ella no quiere aprender a...*

*H- Nadar sabe.*

*M- Bueno, la idea era que se apuntaba él con ella, pues a estas horas a las ocho de la tarde...*

*H- Por ejemplo una hora, es que no...*

*M- Claro, las pistas libres hasta las seis de la tarde. A las seis de la tarde puede la niña pero el padre no.*

*H- Luego de ocho a nueve sí dan para aprender a nadar. Digo: "si es que nosotros ya sabemos". Y dicen: "las pistas libres sólo de seis a siete..."*

*M- No, de cinco a seis, sólo hay una hora...*

*H- Son horarios muy malos. (ENT 2 Padres de una niña con sobrepeso)*

Se dibuja así la **posibilidad de generar espacios en los polideportivos, equipamientos públicos u otras instalaciones deportivas para que las familias pudieran realizar actividades de forma conjunta**, al menos durante las edades infantiles. De este modo se trabajaría simultáneamente en el fomento de la práctica de ejercicio por parte de las personas adultas y se estaría ayudando a generar en sus hijas e hijos el hábito, la costumbre y, deseablemente, el gusto por la práctica físico-deportiva.

### **3.1.2. LOS MODELOS EDUCATIVOS CRÍTICOS EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA JUVENIL**

Si el ejemplo familiar resulta clave en la promoción de la actividad física entre las y los menores, tres han sido los modelos educativos y "críticos" que nuestros interlocutores han traído a colación con respecto a la educación familiar en la práctica de ejercicio y deporte. Todos ellos transmiten a sus hijas e hijos pautas y hábitos erróneos e inconvenientes para la interiorización de hábitos saludables de ejercicio y actividad.

**El primero** (y según lo que nos transmiten las estadísticas de actividad física por parte del conjunto de la población, el más común) es el de los **madres y padres sedentarios**. Tal como señalábamos en el apartado anterior, el principal problema que se produce aquí tiene que ver con el ejemplo dado: las y los niños y adolescentes que ven cómo sus padres y madres no realizan apenas nunca deporte tenderán a imitarlos, a darle una importancia secundaria a la actividad física y a no desarrollar hábitos de su práctica.

Más aún, se plantea igualmente un problema de “hipocresía”: cuando progenitores que mantienen estilos de vida sedentarios y/o poco saludables proponen a sus hijas e hijos la realización de ejercicio físico, porque “es bueno para ellos”, la fuerza de esa recomendación queda cuestionada por el doble rasero que muestra el estilo de vida real de las madres y los padres. En la entrevista realizada a los padres de una niña con tendencia a la obesidad se hacía evidente este choque entre lo que “mandan” a los hijos e hijas y lo que hacen – aquí, respecto de la comida y la ingesta de grasas, negada para la hija pero mantenida por el resto de la familia. La hipocresía se hacía más evidente ya que la solución que planteaba esta familia no pasaba por el cambio de los hábitos de todos sus integrantes, sino simplemente por el ocultamiento de esos comportamientos poco saludables a los ojos de la niña (“ojos que no ven...”):

*M - Yo le estoy diciendo a la niña que no puede comer bollos y eso y la niña ve al padre y a la otra inflándose...*

*H- Inflándose...*

*M- Y entonces no tiene lógica. Entonces aquí hay que sacrificarse todos...*

*H – “Tú fruta y nosotros chocolate”*

*M- Entonces bueno, esas típicas cosas que se supone que engordan más. Pues yo le digo a él: “jobar, pues mira cuando estén dormidas y si te apetece un bollo pues tómatelo en esa ocasión”. Y ya ojos que no ven.... ¿sabes? (ENT 2 Padres de una niña con sobrepeso)*

**El segundo modelo** es el de las **madres y padres ausentes**, que no se hacen cargo, ya no de que sus hijos hagan deporte y ejercicio, sino de sus hábitos alimenticios y de salud en un sentido más general. Hablamos en algunos casos de una *ausencia física* de los progenitores. En ciertos sectores sociales más vulnerables, pero también en determinadas capas de las amplias clases medias trabajadoras, los largos horarios laborales y las dificultades de conciliar la vida familiar y laboral dan lugar a espacios paternos vacíos, a largas ausencias horarias de los progenitores, que repercuten directamente sobre el ejercicio de la autoridad y la educación de los niños y niñas:

*Los niños en esta zona, no todos pero hay algunos que llevan muy mala alimentación, porque los padres se van a trabajar y les dejan las comidas hechas, pero luego el niño come lo que quiere. Si hay lentejas y no le gustan, pues come lo que le apetece. Entonces claro, yo entiendo que los padres tienen que trabajar todo el día y no están a la hora de la comida, y si el niño no es responsable, pues no lo es. Y, desde luego, aquí tenemos varios niños y niñas obesos, con sobrepeso, y alguno con bastante sobrepeso. Y yo estoy convencida de que es la alimentación (ENT 1 Profesora Ed. Física, Colegio Público)*

Pero no todos los padres ausentes lo están físicamente: hay una ausencia de la autoridad familiar que es antes dejadez de las funciones, renuncia al ejercicio de la autoridad y la responsabilidad educativa que mera ausencia física. Así, por ejemplo, alguna persona entrevistada recalcó cómo mantener la práctica físico-deportiva de los hijos e hijas requiere un esfuerzo y un trabajo por parte de padres y madres: desde la propia insistencia y “vigilancia” para que la realicen hasta llevarles al lugar donde juegan, preocuparse de comprar el equipamiento, etc. Ciertos padres y madres serían más “vagos” o se implicarían menos en la educación de los hijos e hijas, de tal modo que algunos prefieren la comodidad del “dejarle delante del televisión”. Hablamos aquí de una dejadez directa de la función paterna, que repercute sobre la actividad física pero que no se limita a ella:

*El niño, si está delante de la televisión y no da ni un grito ni te molesta, fantástico. Ahora, si tienes que llevarle a que haga un deporte, que es lo que decías tú antes, allí los padres se tienen que implicar mucho para llevar al niño a cada deporte, a recogerlo, etc. (ENT 7 Psicóloga infantil)*

Este “abandono” de la autoridad y de la responsabilidad educativa familiar resulta, a juicio del profesorado consultado, cada vez más común entre los estilos educativos de las familias madrileñas. En la obra “La mirada de los padres y madres. Crisis y Transformación de los Modelos Educativos de la Juventud”, Fernando Conde señalaba cómo en amplios sectores de padres de las clases medias y medias bajas, la ausencia física de los progenitores y el relativo déficit de autoridad que conlleva conducen a que algunos padres sustituyan su presencia efectiva – y suplan, de paso, su mala conciencia por no pasar más tiempo con sus hijos/as – por una suerte de “superabundancia” de regalos y objetos de consumo y por el relajamiento de las normas y controles familiares. El excesivo consumo de televisión (ya vimos que es la actividad de ocio más realizada por las y los adolescentes, con una media diaria de 2,44 horas) y la sustitución de la presencia paterna por la práctica del consumo implica que “*la ausencia física de los padres genera no sólo una cierta dejación de la autoridad, sino que promueve una actitud voraz, de compras, de regalos, de facilitar el acceso a los objetos de consumo, de no poner límites a las demandas de los hijos al respecto*”<sup>22</sup>. Además, en la mayoría de las ocasiones estos regalos, obsequios o compras para hijas e hijos no resultan productos que estimulen la actividad física, sino al contrario, objetos de consumo poco activo, que obligan al estatismo en su manipulación y uso y fomentan, por tanto, un estilo de vida sedentario.

---

<sup>22</sup> Fernando Conde, La Mirada de los Padres. Crisis y Transformación de los modelos de educación de la Juventud, CREFAT, 2002, pág. 147

Aunque resulte menos común, también es cierto que esa ausencia paterna y las estrategias “sustitutivas” que emprenden algunas madres y padres puede repercutir positivamente, en cierto modo, sobre la actividad física juvenil. Nos referimos a que, como señala Conde, sobre todo entre algunos sectores de las clases medias-altas esas “*políticas sustitutivas de la ausencia de la figura de los padres se tienden a inscribir en el espacio de las actividades extraescolares. Fomento de actividades positivas para los hijos que permite, además, una retórica de “buena conciencia” para los padres, que pueden auto-convencerse de lo bueno que resulta para sus hijos e hijas realizar muchas actividades extraescolares*”<sup>23</sup>. Se dibuja así una desigualdad clara entre los sectores de clases medias-altas, con mayor poder adquisitivo y orientación hacia un fomento de actividades extraescolares para sus hijas e hijos (entre las que, sobre todo durante la infancia, se incluyen algunas de tipo físico-deportivo), y los padres y madres de sectores menos favorecidos, que sustituyen su presencia por un relajamiento de los controles respecto del consumo de hijos e hijas, sin potenciar en ningún caso la actividad física. La **influencia de la clase social** que venimos reseñando a lo largo del informe se manifiesta de nuevo en este tema.

El **último modelo educativo con efectos negativos** para la actividad física de los chicos y chicas adolescentes que fue evocado en grupos y entrevistas es el de los **padres y madres excesivamente exigentes en los estudios**. Donde el problema de los padres ausentes se halla en un defecto de autoridad y de control, las dificultades con esta otra figura provendrían del extremo opuesto: de la imposición de una autoridad y unas expectativas excesivas sobre los hijos/as, lo cual puede desembocar en un rechazo filial hacia aquello que el progenitor trata de transmitir.

Al contrario de lo que acabamos de indicar con respecto al modelo del padre y madre ausente, esta figura tendería a reproducirse más entre los sectores de clases medias-altas. El progenitor exigente ejerce un control riguroso sobre hijos e hijas, imponiéndoles una conciencia excesiva de logro y centrando toda su valoración de ellos en su rendimiento escolar. Los estudios se convierten así en el cometido absoluto de los hijos e hijas, que condicionan todo el resto de actividades que puedan realizar y limitan su ocio. En tanto que, como señalábamos antes, no hay una valoración suficiente de los aspectos físicos del desarrollo y su importancia no se llega a ver reconocida, la práctica física-deportiva se torna en ocasiones en una especie de “moneda de cambio” para estos padres, de tal modo que, ante una situación de malos resultados escolares, queda restringida y hasta anulada:

*Los padres, hay padres que les dan muchísima importancia al ejercicio físico, muchísima, y hay otros que en cuanto suspenden les castigan a no venir. Esa es el arma que emplean.*

---

<sup>23</sup> Ibid, pág. 146

*LO VEN COMO LA PARTE DE OCIO, CLARO.*

*Claro. En vez de verlo como una parte de salud, pues lo ven eso, como un juego para el niño, y entonces “te castigo a lo que más te gusta”. Entonces me toca a mí llamarles por teléfono: “mire, por favor, que el niño está metido en un equipo, que además él se ha comprometido, está fastidiando al equipo, le puede castigar con otras cosas...” Entre comillas le digo: “bueno, usted es su padre y tiene la última palabra, pero nosotros como profesores creemos que no es bueno castigarles a no hacer deporte, hay otros castigos que le pueden ser igual de efectivos y al niño le puede molestar más... pues quitarle el móvil, quitarle el ordenador, no darles la paga, no dejarles salir al cine o...” Yo creo que es más efectivo.*

*PERO HAY UNA TENDENCIA A CASTIGARLES CON ESTO PORQUE LES DIVIERTE, ENTONCES LAS DOS TARDES QUE VIENEN AQUÍ A...*

*Exacto. La semana inmediata después de Navidad ya tengo varios niños que me dicen: “no me dejan venir porque tengo tantos suspensos” (ENT 1 Profesora Ed. Física, Colegio Público)*

Si, en el ejemplo que acabamos de describir, es la imposición quizá excesiva de los estudios la que impide o limita la actividad física de algunos jóvenes, otra faceta del mismo modelo se plantea de manera complementaria: para otros padres o madres con un excesivo “rigor” educativo, es el rendimiento en la propia práctica físico-deportiva el que se convierte en exigencia. Estos otros padres trasladan su exigencia al mundo del deporte, apuntando a sus hijos e hijas a muchas actividades y transmitiéndoles una conciencia de competición y de búsqueda del éxito en la práctica deportiva. Las actividades físico-deportivas se convierten así en una obligación equiparable a la escolar, lo cual puede someter a los niños y niñas a una gran presión:

*Siempre está el padre que sí que es súper exigente con sus hijos y que ha querido meter al hijo que sí a tenis, que sí a judo, que sí en el equipo de no sé qué (ENT 3 Profesora Ed. Física, Colegio Privado)*

Algún entrenador entrevistado mencionó la figura del padre que pretende que su hijo/a sea un deportista de élite, trata de conseguir que le fichen los equipos con más renombre, le “obliga” a competir poniendo una gran presión sobre él... A decir de los entrenadores, en muchas ocasiones (por supuesto no en todas), las **consecuencias de esta exigencia excesiva resultan en frustración y abandono de la práctica.**

Resultaría **necesario generar modos de actuación ante estos tres modelos educativos inadecuados**, que no promueven el ejercicio y la actividad física de los niños, niñas y adolescentes. Así, la información a proporcionar a los padres y madres

sobre los beneficios de la actividad física y la función “ejemplar” que cumplen respecto de sus hijos, al convertirse en modelos de referencia para ellos, habría de incluir igualmente una serie de recomendaciones o pautas en relación con estrategias educativas más positivas y con mayor potencial para motivar a las y los jóvenes hacia la realización de actividades físico-deportivas.

### 3.1.3. LA ANGUSTIA DE LAS MADRES Y PADRES DE NIÑAS Y NIÑOS PASIVOS

Es en una cierta confluencia de los tres modelos reseñados donde se organizó la posición discursiva grupal de la reunión que realizamos con padres y madres de hijos e hijas obesos y/o poco activos. Como hemos indicado en algún otro momento del informe, **este grupo** resultó, con mucha diferencia, el que en mayor medida **construyó la inactividad física como un problema crítico**, que reflejaría cuestiones más profundas de **crisis educativa** y **desencuentro afectivo entre progenitores e hijos/as**. La mayoría de participantes en la reunión evidenció un altísimo nivel de angustia, que hizo que el grupo tuviera un tono emocional “dramático” y hasta trágico en alguna ocasión.

En el propio posicionamiento discursivo del grupo pueden comprenderse algunas de las dimensiones en las que se organiza esa “crisis familiar”. Por un lado, los asistentes a la reunión evidenciaron ser **padres y madres controladores, sobre-proteccionistas, con una preocupación y un “estar encima” de sus hijos/as excesivo y hasta neurótico**, que podría acercarlos al modelo del padre exigente. En la conversación sobre los malos hábitos alimenticios y de actividad física de sus hijos/as, lo que consideran es que estos se han “descontrolado”, que hay que lograr “controlarlos” otra vez. La adolescencia aparecía en el grupo como un momento vital en el que los hijos e hijas abandonaban el control y la obediencia paternas, siendo la ausencia de actividad física una manifestación de rechazo hacia la autoridad familiar.

La palabra *control*, en efecto, se repitió muchas veces en las expresiones del grupo y, en la deriva más negativamente controladora de todas, incluso se llegó a discutir sobre herramientas informáticas que posibilitaran “espíar” los correos electrónicos y las conversaciones en Internet de sus hijos e hijas:

*M- Al día siguiente por la mañana tú te metes en el ordenador y se quedan reflejadas todas las conversaciones que han tenido.*

*H- Ah, sí, pues muy bueno el...*

*H- Yo no sé como va eso.*

*H- Yo siempre digo que sin que ellos se den cuenta, que es muy bueno tener información.*

*M- Que sí, que sí.*

H- Yo creo que cuanto más información tengan los padres es mejor, para luego poder reaccionar ante algún problema.

M- Perdona, yo iba a instalar un programa efectivamente para ver sus conversaciones, ¿no es necesario? Dices tú que al día siguiente...

M- Claro, no, no. Él apaga su ordenador como si apagara.... Apaga la conversación, quita el Messenger, y aunque tú no tengas la clave de su Messenger, a ti se te queda grabado en un archivo.

H- Yo creo que eso no es muy sano tampoco. A la larga, como se entere algún día de esto, te fusila. O sea, ya no te habla en toda la vida.

M- Pero bueno, por lo menos ya sabes con quién habla.

**PREOCUPA SABER CON QUIEN HABLA.**

H- Hombre, claro. A ver, ya se lo explicaré yo más adelante. Si me descubre, ya se lo explicaré yo que ha sido por precaución [...]

H - Hay que darles un poquito de margen y confianza pero hay que estar detrás con la escopeta cargada, porque si no... (RG 5 Padres con hijos inactivos y/o obesos)

Pero por otro lado, estos padres mostraron poseer muchas veces **estilos educativos inconsistentes**, con una incoherencia en cuanto a los estímulos, premios y castigos para la conducta de los hijos e hijas. La falta de confianza en ellos y los escasos grados de responsabilización que les permitían, aspectos que revelaron la mayoría de los asistentes a la reunión, se conjugaba así con una incapacidad o inconsistencia a la hora de mantener posiciones de autoridad. Por ejemplo, al hablar de la necesidad de “estar detrás” de los hijos e hijas para que colaboren en las tareas del hogar, que sin embargo, ante la falta de implicación filial, desembocaba en que finalmente padres y madres les relevaran y realizaran ellos mismos esas tareas.

*ESTOS HIJOS QUE SON TAN SEDENTARIOS, ¿COLABORAN EN CASA? ¿SON ACTIVOS EN CASA? O SEA, ESA COSA DE..., NO SÉ, PARTICIPAR, QUITAR LA MESA, RECOGER TAL..., O HAY QUE ESTAR DETRÁS...*

M- Hay que estar detrás.

H- Hay que estar detrás.

H- Hay que estar detrás.

H- Sí.

H- Y ya llegas a cansarte tanto que es que dices: “Mira, lo hago yo...”.

*M- Y: "Recoge la habitación". Pero eso, al final se lo haces tú, se acostumbran a que lo hagas tú y ya está.*

*H- Sí, sí, sí. Si era lo que hablabas antes.*

*M- Si es que yo, de verdad, yo muchas veces digo: "Si es que la culpa la tenemos nosotros, porque hay que ser firmes". (RG 5 Padres con hijos inactivos y/o obesos)*

Pero a pesar de estos rasgos, que muestran una tendencia al sobreproteccionismo y a un control y vigilancia excesiva de los hijos e hijas, sin permitirles apenas espacios para su propia responsabilización, los y las participantes en el grupo se demostraron también como **progenitores en cierta manera ausentes**, que en su momento renunciaron a establecer ciertas reglas y fueron excesivamente "débiles", poco "firmes", sin imponer una autoridad legítima y necesaria que estableciera pautas y prioridades, y como en tantas otras ocasiones, cedieron a las demandas y "caprichos" de sus hijos/as – sobre todo, a aquellas relacionadas con el consumo. En el siguiente fragmento, un padre reconocía que no había sabido "decir no" y que "todo lo que no tenía que haber hecho, lo hice con mi hijo". El ejemplo es idéntico al que hicimos referencia un poco más arriba, cuando hablábamos de los padres y madres ausentes: ponerle televisión, ordenador y consola en su habitación, sustituyendo así la presencia de la autoridad paterna por objetos de consumo y de ocio no activo.

*H - A mí por ejemplo con el mayor... Yo estaba un poquito más pez en todo y ya le tengo como... no como un caso perdido pero... Vamos, que es muy difícil volver para atrás todo eso, y volverle a educar, y decir "no" ahora. Con la pequeña sí... O sea, lo que no he hecho con el mayor lo estoy haciendo con la pequeña y claro...*

*M- Nunca es tarde.*

*H- Y claro, se ve comparada siempre con su hermano y dice: "Es que a mí no me dejas tanto tiempo. Yo no tengo tele en mi habitación, él sí...", que fue un fallo. O "no tengo Play en mi habitación y él sí. No tengo el ordenador en mi habitación, está en la habitación de él". O sea, todo lo que no se tiene que hacer yo lo hice... Con toda la buena intención del mundo, sí, pero ahora volver todo eso para atrás es casi imposible (RG 5 Padres)*

El tono desesperanzado con el que finalizaba este padre su intervención muestra el alto nivel de angustia que atenazaba a los progenitores que participaron en el grupo. A lo largo de la reunión, como indicamos, **la falta de actividad física y la obesidad de los hijos e hijas se mostró como síntoma o signo de una relación educativa "fallida", de una crisis en la relación padres-hijos, de un fracaso en la educación filial**. Esta interpretación "crítica" y de largo alcance de la inactividad de los hijos e hijas causaba una grandísima angustia a estos padres y madres, hasta el punto de que en varios

momentos de la reunión se “fustigaron” y se lamentaron: “*Debemos de ser muy malos padres*” (RG 5 Padres con hijos inactivos y/o obesos)

Ante esta desesperanza y reconocimiento de un cierto “fracaso” por su parte, el grupo se mostró francamente desorientado y demandó ayuda repetidamente y de diversas formas. No sólo buscando el apoyo mutuo y los consejos o “recetas” de los otros participantes en la reunión (y hasta de la moderadora), sino pidiendo asistencia médica y psicológica, grupos de autoayuda, etc. para sus hijas e hijos. Esta deriva “medicalizada” de la angustia paterna resulta, más que una posibilidad real a considerar, una manifestación del evidente grado de angustia (y más aún, de la paradójica tendencia a sobrepreocuparse para luego “desentenderse” y buscar que “otros” solucionen el problema) que atenazaba a estos padres y madres, quienes más que posiblemente resulten representantes y ejemplo de una tendencia más general entre las familias madrileñas.

*H- Desde luego en mi caso, es el principio, la charla que le pueda dar el médico, lo de “ya sabes que esto el problema es para ti”, todo esto. Al principio fenomenal, y cuando sale de allí: “mamá yo quiero adelgazar y tal, no sé que”. Muy bien un ratito, una temporadita. Que puede ser... vamos, una semana como mucho. Es que enseguida se les va de la cabeza. Es que tienes que tener al médico constantemente en tu casa.*

*M- Yo creo que tendría que haber como unas terapias para ese tipo de problemas.*

*H- Sí, sí, fíjate porque puede ser hasta psicológico también, un problema psicológico. (RG 5 Padres con hijos inactivos y/o obesos)*

Si bien no parece que esta petición desesperada y excesiva de terapias médicas o psicológicas (“*es que tienes que tener al médico constantemente en tu casa*”) tenga más sentido que ser un reconocimiento de impotencia y una llamada de ayuda por parte de unos padres y madres que se ven superados por la situación, sí que resulta necesario reconocer y atender esa demanda de consejo y ayuda explícitamente repetidas a lo largo del grupo. Sería necesario generar ciertos consejos, recomendaciones o pautas educativas que puedan ayudar a estos padres, que les ayuden a entender a sus hijos e hijas adolescentes y a reflexionar sobre sus propias estrategias educativas a la hora de motivarles.

Antes señalábamos que, de manera general y, al menos en opinión de los propios docentes, las familias no parecen estar *a priori* interesadas en reunirse y hablar con los profesores y profesoras de Educación Física. Estos padres y madres resultaron una excepción. Aunque no surgió espontáneamente del grupo, sino que fue algo planteado por la moderadora, los padres y madres se mostraron más que dispuestos y hasta emocionados por la posibilidad de encontrarse con el profesor o profesora de Educación

Física de sus hijos/as para que les diera consejo y apoyo. Pensando especialmente en situaciones similares a las que reflejó este grupo de discusión, sería interesante y habría de considerarse **la posibilidad de abrir canales de comunicación más directa entre las familias, los profesores y profesoras de Educación Física y tutores**, de tal modo que padres y madres encuentren una ayuda a la hora de trabajar en la motivación de sus hijos/as y de animarles a la práctica físico-deportiva

### **3.2. LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LAS ACTIVIDADES EN EL ÁMBITO ESCOLAR**

#### **3.2.1. LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Al igual que sucede en cualquier área formativa, los profesores y profesoras de Educación Física cumplen un papel esencial a la hora de motivar, ilusionar y “mover” a sus alumnos y alumnas hacia la práctica habitual del ejercicio y el deporte. En los últimos tiempos, esta importancia del profesorado parecería estarse haciendo más acuciante, toda vez que – según señalábamos al hablar de la extensión de la figura del padre ausente y según corrobora la opinión de los propios docentes – se generaliza una cierta tendencia social por la cual la sociedad y los padres y madres están delegando buena parte de su responsabilidad educativa en la escuela y en el profesorado. En este sentido, donde antes la Educación Física y las clases de Gimnasia se insertaban dentro de un proceso educativo de “disciplinamiento” general, una preparación casi más moral que física para la vida, su foco se habría ido precisando por la necesidad de promover hábitos saludables entre los alumnos y alumnas, y por la mayor importancia que esa relativa “renuncia” paterna le habría asignado.

Por otra parte, para una porción significativa de chicos y chicas adolescentes, y dado su carácter obligatorio, la asignatura de Educación Física resulta el grueso – o la totalidad – de la actividad física que realizan semanalmente. Es entre las paredes del aula o el gimnasio escolar donde desarrollarán el gusto por la práctica físico-deportiva y, con él, la predisposición a generar hábitos y estilos de vida activos o, por el contrario, donde se gestará un rechazo o indiferencia hacia la actividad física y un cuestionamiento de su importancia. Conocer, pues, cómo conciben los niños, niñas y jóvenes la asignatura y qué posibilidades existen de hacerla más atractiva para ellos y ellas resulta prioritario.

#### **La valoración de la Educación Física**

Entre gran **parte del profesorado de Educación Física que han participado en la investigación se repitió la opinión de que su asignatura no resulta suficientemente valorada**: ni por los alumnos y alumnas, ni por los padres y madres, ni siquiera por el

resto de docentes o las autoridades educativas (que, según afirman, están limitando cada vez más las horas de clase dedicadas a la práctica física). La consideración tradicional de ciertas asignaturas como materias de menor relevancia educativa y en las que apenas importa el esfuerzo puesto o las notas obtenidas (“*Aún se arrastra eso de las tres marías: la religión, la plástica y la gimnasia*”, RG 6 Profesores) tiene todavía un efecto en la comprensión de la importancia relativa de unas y otras clases. Y en esa atribución de importancia, la Educación Física resulta aún considerada una “maría”, una materia de importancia secundaria.

Sin embargo, **algunos docentes señalan** que, poco a poco, se ha ido produciendo **un cambio al respecto**, de tal modo que el alumnado de hoy en día ya no sostiene aquella imagen tan negativa y pobre de la Educación Física. El propio cambio de denominación, de Gimnasia a Educación Física, y la modificación más de fondo, hacia una formación más modernizada e integral, que tal cambio terminológico refleja, habría alcanzado a los alumnos y alumnas. Según esta otra visión, son sobre todo los padres y madres los que mantienen esos prejuicios tradicionales y tienden a “quitar importancia” a la Educación Física, mientras que las nuevas generaciones están ya concibiéndola de una manera más positiva y compleja.

*H- Poquito a poco ha ido cambiando aunque los padres siguen pensando así, porque son de esa generación. En cambio los alumnos, yo me he dado cuenta de que ya no es tanto eso, como la gimnasia, la... Eso no quita que por influencias de sus padres sigan diciendo: “bah, la gimnasia...”. Porque sus padres también dirán eso. Pero creo que ha cambiado desde el año 70 a ahora, que la Educación Física ya tiene más categoría o más empaque de lo que tenía hace treinta años (RG 6 Profesores)*

Esta **mejor consideración por parte del alumnado** de las clases de Educación Física encontraría, entre otras, una justificación interna al propio profesorado: actualmente profesores y profesoras se encuentran mucho mejor preparados, habiendo recibido ellos mismos una formación más completa, “científica” y global. Cuentan, así, con más y mejores instrumentales teóricos y prácticos para trabajar con chicos y chicas adolescentes y motivarles. Este cambio se hace más evidente entre los profesores y profesoras más jóvenes, que conjugan su propia energía y motivación con una formación de mayor nivel:

*Yo creo que hay un profesorado más especializado, que es un profesorado que en general desde mi punto de vista estaba bastante bien formado porque reciben una formación a través del INEF. Entonces yo creo que eso se ha notado. La gente que forma parte de los profesores de Educación Física, como se han formado dentro del programa del INEF... y además normalmente es gente joven.*

*ESO TE IBA A DECIR, SI NORMALMENTE ESTÁN ENTRANDO GENTE JOVEN...*

*Exactamente. Entonces bueno, yo por ejemplo aquí los profesores más jóvenes del colegio pues son los de Inglés y los de Educación Física. Entonces bueno, el último que tengo (nombre del profesor) que es jovencísimo y que tiene veintitantos años. Entonces claro, entonces eso también es una ventaja (ENT 5 Directora Colegio Público)*

Algunos estudios y datos estadísticos corroborarían esta segunda opinión. Moreno, Martínez y Alonso comparan varios estudios llevados a cabo a principios de los 90 con otros de años más recientes para afirmar que, mientras que en aquellos años “las clases de Educación Física, para la mayoría de escolares, resultaban poco satisfactorias y poco divertidas y no suponían un elemento que indujera o motivara hacia la práctica de actividad física en tiempo de ocio”, en la actualidad el panorama y la opinión de los alumnos y alumnas habría cambiado sustancialmente, de tal manera que ahora encuentran que “la asignatura en cuestión les gusta más y le dan mayor importancia”<sup>24</sup>. Igualmente, un reciente estudio multidisciplinar llevado a cabo con 3.000 adolescentes de entre 9 y 17 años de 6 provincias españolas bajo el título de “La educación física, los estilos de vida y las y los adolescentes” encontraba altos grados de satisfacción tanto con las clases de Educación Física como con las y los docentes de la asignatura, siendo los porcentajes de alumnos insatisfechos de apenas un 10% y un 15%, respectivamente<sup>25</sup>.

En el marco de nuestra investigación también se ha manifestado, de forma general, una cierta satisfacción con la asignatura. Pero hemos de indicar que no resultó, en ningún caso, tan extendida como señalan las fuentes anteriores. De hecho, si dejamos de lado los grupos realizados con jóvenes deportistas y con altos niveles de actividad física, en todo el resto de reuniones se expresaron ciertas quejas, pegas y problemas con la asignatura escolar. Tal y como señalan también los estudios citados, encontramos valoraciones más críticas de la asignatura según se crece en edad, y en mayor medida entre las chicas que entre los chicos. Los **puntos críticos de estas valoraciones menos positivas** se centraron, a nuestro entender, en tres aspectos, que pasamos a reseñar.

---

<sup>24</sup> Moreno, Martínez y Alonso, “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”, op.cit. pág. 24

<sup>25</sup> Juan Luis Hernández y Roberto Velázquez (coords.), La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan, Editorial Graó, Barcelona, 2007

### Las carencias en cuanto a la dimensión lúdica

De acuerdo con lo que ya señalamos en la segunda parte del presente informe, al contrastar la visión esencialmente lúdica de la actividad física que sostienen chicas y chicos adolescentes y su conflicto con un discurso adulto que se centra en las motivaciones extrínsecas y utilitarias de las prácticas físico-deportivas, uno de los posibles problemas con la asignatura lo expresaron las chicas y chicos jóvenes cuando ponían de manifiesto cómo **en muchas clases de Educación Física está prácticamente ausente toda idea de diversión**. En sus discursos más críticos con la asignatura, la asignatura tiende a bascular entre un tiempo dedicado puramente a correr (actividad aburrida y sin ningún fin extrínseco) y el juego libre (que suele traducirse en partidos de fútbol de los que las chicas quedan casi automáticamente excluidas), sin que haya un punto medio.

*PREGUNTO SOBRE TODO SI HAY..., SI SE DISFRUTA, SI HAY UNA IDEA DE DISFRUTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, PORQUE LO QUE ME DECÍS...*

*Hombre, en el cole no. En el cole no.*

*...(¿) a correr una vuelta... tres vueltas al colegio, entonces...*

*Y las pruebas físicas que te hacen también.*

*[...]*

*Sí. Además luego por ejemplo cuando ya hemos acabado en el instituto las pruebas y tal físicas, que suele ser en el primer trimestre, y estamos ya en el segundo, siempre mandan primero correr diez, quince minutos, y después dicen: "Aha, ahora elegid lo que queráis", ¿no?, "...si queréis seguir corriendo o hacer otro deporte y tal"; y claro, todos los chicos se van ahí al fútbol y a nosotras nos dejan ahí que estamos un poco despistadas, porque unas quieren una cosa, otras quieren otra y no nos ponemos nunca de acuerdo (RG 1 Chicas 13-16 años)*

También el carácter "coercitivo" de la Educación Física – algo inevitable y presente en todas las asignaturas, por supuesto, pero quizá más marcado en una materia que "obliga" a la realización de actividades físicas – dificulta en algún grado esa aproximación lúdica que satisfaría en mayor medida a las y los adolescentes. Habría una cierta dificultad con la propia existencia de la Educación Física como asignatura, como algo "obligatorio", que "hay que aprobar". Ese carácter coercitivo y normativo, especialmente para aquellos chavales que tienen una peor forma física y consecuentemente mayores problemas para aprobar, tiende a aniquilar toda posibilidad de divertirse, y que hace que muchos chicos y chicas asocien la actividad física con algo difícil y traumático.

Por otro lado, la inclusión de contenidos puramente teóricos en la asignatura cumple también un cierto papel en esa poca diversión que le encuentran las y los chicos y chicas adolescentes. El **rechazo a estos contenidos teóricos** se encuentra incluso entre aquellos/as con práctica deportiva, lo que habría de llevar a considerar un modo más entretenido y motivador de impartir estos conocimientos:

*Es que la teoría no sirve para mucho.*

*Yo nunca le he encontrado el significado a eso. Pero es que en mi colegio hasta el año pasado te lo colgaban en Internet y eran dos páginas y te lo tenías que descargar. Este año es un libro.*

*Pues a mí siete hojas.*

*A mí este año es un libro que te tienes que estudiar y siete puntos de la nota son las pruebas físicas, el deporte y todo eso, y los otros tres son eso.*

*¿Y NO LE VEIS MUCHO SENTIDO A ESE TEMA TEÓRICO?*

*El deporte no sé...*

*Es que si es gimnasia es gimnasia, no es teoría. No sé (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

### **Hacia una mayor variedad de actividades e implicación de los alumnos y alumnas**

El caso es que, como ya señalamos, los propios profesores y profesoras reconocen que la diversión resulta la motivación principal de las y los adolescentes, pero – juzgando el hecho desde ese discurso moral, centrado en el esfuerzo y el sacrificio, que definió a un sector del profesorado – una parte de las y los docentes entrevistados tiende casi a condenar en su discurso la búsqueda de diversión en el deporte.

Ya indicamos en varias ocasiones que, en la concepción adolescente, la actividad completamente opuesta a su idea de diversión es correr. El **test de Cooper**<sup>26</sup>, realizado en la mayoría de las clases de Educación Física para evaluar la condición física y basado en la práctica de la carrera, apareció en muchos de los grupos como la actividad fundamental y básica de las clases y al mismo tiempo como la representación de todo lo malo de la asignatura: es algo sin diversión en la propia práctica, poco variado, repetitivo (“*dar vueltas a la misma pista*”)...

---

<sup>26</sup> El test de Cooper es una prueba que sirve para evaluar la condición física de una persona mediante la práctica de la carrera. La prueba consiste en recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos o, alternativamente, en cubrir una distancia dada dentro de unos tiempos límite, con el fin de verificar el grado de resistencia aeróbica de la persona. El test fue diseñado en 1968 por el doctor Kenneth Cooper para el ejército norteamericano y progresivamente su uso se ha generalizado, hasta el punto de que, según lo referido por los interlocutores del presente estudio, constituye hoy en día una de las principales pruebas de evaluación – si no la principal – en las clases de Educación Física en la CAM

*A nosotros nos hacen el Test de Cooper pero yo no lo puedo hacer porque soy asmático, entonces no... Yo iba andando y tiene que ser corriendo, y...*

*Y TODO ESO, ¿ES DIVERTIDO O...?*

*Hombre, correr a lo tonto no es muy divertido. (GT 2, Chicos 15-16 años)*

*LAS CLASES DE GIMNASIA POR EJEMPLO DEL COLEGIO, DE EDUCACIÓN FÍSICA, ¿OS GUSTA?*

*Sí.*

*Sí.*

*No.*

*A TI NO, A VOSOTRAS SÍ.*

*Algunas.*

*A TI TAMPOCO.*

*Yo lo de correr dando vueltas no. Los juegos todo lo que quieras.*

*Algunos no me gustan.*

*A TI NO TE GUSTAN ALGUNAS.*

*Sí, mientras... No me gusta mucho correr.*

*CORRER NO.*

*Yo los juegos sí, pero correr y dar vueltas a la pista... (RG 3 Niñas 10-12 años)*

El problema con la representación adolescente altamente negativa del “test de Cooper” no es tanto que ésta resulte negativa, sino que, según expresan muchos chicos y chicas adolescentes, la clase de Educación Física muchas veces se limita a esta práctica o a otro tipo de pruebas similares, que gustan poco al alumnado. Es imposible establecer la verdad “cuantitativa” de esta impresión que transmiten, pero sí parece que muchos de ellos/as así lo sienten, y por lo que hemos recogido en nuestra investigación, algunos profesores y profesoras también comparten esa visión. En el grupo de profesores, por ejemplo, uno de los participantes preguntaba al resto: “Pero, ¿tú cómo motivas para que un niño quiera y diga: “pues me apetece hacer hoy el test de Cooper”?” (RG 6 Profesores). El interés de este profesor por la motivación del alumnado es loable, pero la forma de mencionar el test de Cooper indica que piensa que ese es el objetivo de su asignatura, que su tarea como profesor es lograr que las y los alumnos/as realicen ese test. No sólo se está aquí confundiendo una herramienta para determinar el estado físico de alguien con la actividad a desarrollar, sino que esa herramienta resulta ser la que más aburre a las y los adolescentes.

La centralidad simbólica del test de Cooper en los discursos adolescentes indica también otro aspecto que resulta crítico para buena parte de las y los jóvenes, y de manera

especial para las chicas: la monotonía y poca variedad que ellos y ellas detectan en algunos de sus centros. Las mejores valoraciones hechas por los alumnos y alumnas hacia un profesor de Educación Física se organizaron casi siempre por relación a lo dinámica, divertida y variada que era su clase:

*Bueno, yo en el colegio no me gustaba mucho [la clase de Educación Física] porque eran siempre de correr, siempre. Era el test de Cooper, resistencia, test de Cooper, resistencia. Y luego era algo de fútbol y otra vez el test de Cooper y resistencia. En el colegio que estoy ahora, pues sí que hacemos muchas variantes de deportes. En primera evaluación es badminton y... cross sport, creo. La segunda estamos con voleibol y no sé que más daremos. Y la tercera, por ejemplo, es batuka, baloncesto y las figuras humanas (GT 4 Chicas 14-16 años Activas)*

La **variedad y alternancia** entre las diferentes prácticas es un elemento que aumenta la diversión vivida y que, **sobre todo para las chicas, incrementa el atractivo** de la asignatura. Para los chicos, la insistencia en un número limitado de actividades (el fútbol) es menos agotadora, pero para las mujeres parece algo central:

*¿A VOSOTRAS CÓMO SE OS OCURRE A PARTIR DE LO QUE HEMOS DICHO QUE SE PODRÍA DECIR A LA GENTE QUE HAGA DEPORTE? PARA CONVENCERLES.*

*Poniendo más deportes en los colegios. Porque hay colegios que de baloncesto, fútbol y kárate como mucho no pasa.*

*En mi cole solo hay baloncesto y fútbol, y ya está.*

*En el colegio que yo iba había de todo, hasta balontiro.*

*O SEA QUE CUANDO HAY MUY POCOS DEPORTES, PUES ES MÁS...*

*Más difícil. (RG 3 Niñas 10-12 años)*

Parecería necesario **aumentar la variedad de las actividades realizadas en el aula, buscando una mayor diversión e implicación de los/as alumnos/as**, de modo que ese carácter “imperativo” y “normativo” estuviera menos presente y se alternara entre diferentes actividades. De hecho, tal y como indicamos en uno de los primeros capítulos, cuando reseñábamos la influencia de la clase social y la titularidad del centro sobre los niveles de práctica física, una de las ventajas de las y los jóvenes de clases medias-altas y de los colegios privados es que cuentan con un acceso a un mayor y más variado número de deportes.

Por otro lado, según el testimonio de varios profesores, da buenos resultados introducir actividades que gustan más a las y los alumnos, como el baile, e implicarles en el

desarrollo y planificación de la asignatura. La diversión aumenta y ellos sienten que participan de un proyecto en el que tienen responsabilidad. **Sería deseable**, en efecto, **implicar al alumnado en una cierta “autogestión” de lo que sucede en el aula**, de tal modo que sientan como suya la asignatura y que su comprensión se aleje, en parte, de esas valoraciones más “coercitivas” o externas de la misma:

*En Bachillerato ya sí se pueden hacer cosas bastante chulas porque ya los tratas más como adultos, ellos colaboran, les metes ya en proyectos. Por ejemplo, siempre intentamos hacer algo que participen con las demás clases: pues una liga interna que ellos arbitran y que... Y sí les gusta que tengan esa responsabilidad. (ENT 3 Profesora Ed. Física Colegio Privado)*

### **La necesidad de una mayor articulación entre el ámbito escolar y otras actividades e instancias externas a él**

Por último, queríamos apuntar otro posible aspecto problemático con la asignatura de Educación Física. Aspecto que, a diferencia de los otros, no repercute directamente sobre las valoraciones que puedan hacer las y los alumnos, sino sobre la forma en la que se generan en ellos hábitos de actividad física. El caso es que, dado su carácter obligatorio dentro del horario lectivo, existe un cierto riesgo de que la asignatura – por mucho que les agrade – pueda quedar aislada, acotada, ser algo que únicamente se realiza dentro del ámbito escolar, que no tiene continuidad. Sin una lógica de continuidad, que proyecte hacia la vida cotidiana lo aprendido y lo “habitado” en el entorno de la asignatura, la generación de hábitos de actividad tiende a perder su fuerza.

En ese sentido, resulta relativamente urgente solucionar el “aislamiento” o incomunicación de la clase de Educación Física respecto de todo lo que sucede en su “exterior” con relación a la práctica física-deportiva. Convendría, en efecto, que el profesorado de E. Física contara con **mayor información sobre actividades en polideportivos, programas municipales, clubes y asociaciones, etc. que puedan realizar fuera de la clase** y que la transmitieran a las y los adolescentes, para potenciar una continuidad entre el tiempo dedicado a la actividad física en la escuela y fuera de ella. Actualmente no existe en muchos centros, o al menos no con la suficiente fluidez, esta comunicación entre el aula y las posibles iniciativas externas al centro escolar, según transmiten algunas personas entrevistadas.

*Yo creo que [la efectividad de la clase de Educación Física] depende de la implicación del propio profesor. Si se basa únicamente en decir: “Pues bueno, vais a correr el test de este, el test de Cooper”.... Pues chico, no sé hasta qué punto... Vale, como contenidos y como objetivos dentro de tu plan de estudios puede estar muy bien pero... O sea, que depende de la implicación, y de esos cinco minutos al acabar tu clase. Que yo entiendo que tengan sus contenidos y tienen que cumplir su plan*

*de trabajo. Pero a lo mejor es más decir: “Bueno, ¿cómo podemos fomentar que sigan haciendo deporte fuera del instituto?”. Yo entiendo que [los profesores] puedan tener sus contenidos, pero por otro lado, también tendrían que seguir un cauce o una fuente de...: “Podéis hacer deporte en tal sitio”; o “¿qué deporte os ha llamado más la atención?”; o “conozco un grupo deportivo o una asociación que hace este tipo de deportes, ¿os interesa?”. Fomentar que una vez que acaben su etapa formativa sigan haciendo deporte y me parece que eso, yo por mi experiencia, pues no lo veo. (ENT 7 Educador Social y Entrenador)*

Otros estudios han destacado igualmente esta posibilidad-necesidad de aumentar la información en la escuela sobre recursos y actividades deportivas que se realizan en su entorno cercano. El equipo de la investigación “La educación física, los estilos de vida y las y los adolescentes”, anteriormente citada<sup>27</sup>, también indica como una posibilidad para fomentar la actividad física desde el ámbito educativo la posibilidad de difundir actividades físico-deportivas organizadas por escuelas deportivas, clubes, asociaciones, ayuntamientos... La propuesta más concreta de estos autores gira en torno a la instalación en el centro escolar de algún tipo de panel informativo, en donde se anuncien semanal o mensualmente las actividades o eventos deportivos que vayan a tener lugar, así como información sobre polideportivos, asociaciones, etc. “El hecho de difundir tales eventos y animar al alumnado a inscribirse en ellos ya supondría un importante paso en la creación de hábitos de práctica físico-deportiva. Pero si además se organiza desde el propio centro la inscripción y participación del alumnado, incluyendo la de algunos docentes, los efectos sobre la formación de dichos hábitos serán muy superiores al incrementar considerablemente la dimensión afectiva y de relación interpersonal de la práctica físico-deportiva”.

### **3.2.2. EL PAPEL DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN LA GENERACIÓN DE HÁBITOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Más allá de la asignatura de Educación Física, que provoca de manera obligatoria y para todo el alumnado una práctica física, el ámbito escolar resulta también importante en el asunto que nos ocupa por dos cuestiones adicionales. En primer lugar, por las actividades extraescolares que allí pueden llevarse a cabo. En segundo, por contar con instalaciones deportivas donde puede realizarse ejercicio.

---

<sup>27</sup> Juan Luis Hernández y Roberto Velázquez (coords.), La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan, op. cit., pág. 255

Las **actividades extraescolares**, en primer lugar, cumplen una función muy importante en la promoción de la actividad física entre los niños y niñas, en tanto que “cotidianizan” y ordenan la práctica deportiva durante la infancia. Esta función, como ya vimos, tiende a desaparecer o perderse con la entrada en ESO, cuando en la edad adolescente comienzan a precisar de un estudio más profundo y los padres y madres tienden a borrarles de ellas. Sin embargo, **quienes han asistido a una u otra actividad extraescolar relacionada con el deporte o la actividad física durante los años de infancia mantienen posteriormente mayores niveles de actividad**, y que, por lo tanto, fomentar que un mayor número de niñas y niños realicen esta clase de actividades tendría un efecto positivo sobre los niveles de actividad en edades posteriores.

Los mismos adolescentes son conscientes del papel que estas actividades cumplen en el desarrollo de hábitos de práctica físico-deportiva desde las edades infantiles:

*Sí, es verdad porque de pequeña eso de... muchas veces si de pequeño te han apuntado a muchas cosas, luego le das más importancia, que no la gente que nunca ha hecho deporte, porque también ponerse ahora a hacer deporte... dices: “no lo llevo haciendo toda mi vida y estoy bien” (RG 1 Chicas 13-16 años)*

El **efecto diferencial de la clase social** que venimos repitiendo a lo largo de todo el informe tiene aquí otra manifestación más. Y no únicamente por la mayor facilidad económica para inscribir en actividades que tienen los sectores con un mayor poder adquisitivo, sino porque, como ya hemos mencionado en varias ocasiones, en las clases medias-altas tiende a haber una mayor insistencia y fuerza del mandato paterno. Y esto tiene un efecto directo sobre las actividades extraescolares: las madres y padres de clases medias-altos valoran y fomentan “muchísimo” el apuntarse a estas actividades.

*En mi casa sí. Siempre me dicen de apuntarme a un gimnasio o no sé. “Oye, ¿no te gustaría tal, o clases de tenis?”. Porque mi hermana sí que hace y a mi siempre me lo dicen.*

*Mi padre muchísimo también. Pero ve que no me apetece mucho.*

*Sí y en mi casa también. Además de sobre todo individual quieren que lo hagamos en familia, que alquilen una pista de tenis o de pádel o de lo que sea y que juguemos ahí todos. (RG 1 Chicas 13-16 años Clases Medias Altas)*

**Mejorar las posibilidades de acceso de los sectores más vulnerables** – no solamente en un sentido económico, sino realizando campañas de información y facilitando las formas de inscripción y acceso a actividades públicas – **habría de ser una prioridad de la intervención** desde el ámbito escolar.

Otro elemento sobre el que se podría intervenir no depende tanto de las desigualdades de clase, sino que hace referencia a la pérdida de esta dimensión de actividad fuera de la asignatura de Educación Física en el proceso de crecimiento etario. Parte del corte con las actividades extraescolares que se produce en el paso a Secundaria hay que atribuirlo a la creciente importancia de otros factores en la nueva etapa juvenil, desde el estudio al salir con amigos y amigas. Pero también se produce aquí un cierto corte debido a factores institucionales u organizativos. La discontinuidad de un año a otro, de tal modo que los equipos se desbandan, etc, constituye una cuestión sobre la que convendría trabajar, reflexionando sobre un **posible modo de dar continuidad a estas actividades**.

*Yo iba a gimnasia rítmica.*

*Yo iba a gimnasia rítmica también.*

**Y YA NO HACÉIS GIMNASIA RÍTMICA NINGUNA DE LAS TRES.**

*No.*

*No porque ya empezamos a hacer... (¿?) pasando el tiempo ya cuesta más. Y ya como aprendes la... Si tú haces un curso el curso siguiente como se apunta gente nueva pues tienes que empezar otra vez desde el principio. Entonces ya ir todo el rato un año después otra vez lo mismo y otro año después otra vez lo mismo, pues ya cansa. Es por eso yo creo que no te apuntas más.  
(RG 3 Niñas 10-12 años)*

### **3.2.3. EL CENTRO ESCOLAR COMO ESPACIO CON EQUIPAMIENTOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Para finalizar este capítulo dedicado al ámbito educativo, queríamos mencionar los elementos inmediatamente *materiales* de la actividad físico-deportiva. Pues el centro escolar es también un espacio con instalaciones y equipamientos, donde chicas y chicos adolescentes pueden realizar ejercicios y deportes. Y no es un espacio cualquiera, sino un lugar directamente asociado a la experiencia juvenil, un lugar “suyo”.

La cuestión es que, como repetiremos al comienzo del próximo capítulo, el “ocaso” de las formas de juego infantil en la calle ha hecho que niñas, niños y jóvenes pierdan un espacio donde tradicionalmente se podían realizar deportes y juegos. Consecuentemente ha crecido la importancia de los equipamientos de ocio y de deportes, y más aún de aquellos que chicos y chicas jóvenes pueden “apropiarse”, considerar como espacios acogedores para ellos y ellas. El centro educativo aparece como un espacio que tanto el alumnado como madres y padres pueden juzgar apropiado:

*Si es al colegio de al lado, probablemente los padres saben que el sábado por la tarde o el sábado por la mañana están en el colegio haciendo un deporte, que hay un profesor de Educación Física que los está arbitrando y tal, yo creo que las niñas irían también...  
(ENT 7 Psicóloga Infantil)*

Muchos de las y los **profesionales entrevistados consideraron conveniente que las instalaciones deportivas escolares abrieran sus puertas fuera del horario y del calendario lectivo**. De este modo, los chicos y chicas jóvenes dispondrían de un espacio accesible donde juntarse a practicar deporte y se fomentaría una convivencia juvenil en formas de ocio activo. Esta apertura fuera de las horas lectivas se lleva a cabo tradicionalmente en muchos colegios privados y concertados y, al parecer, en el sistema público de algunas Comunidades Autónomas (p.e. Andalucía) se ha venido implantando durante los últimos años. También en el sistema educativo de la Comunidad de Madrid, por lo que mencionan algunos docentes, se ha pensado en ello (aunque más bien como posible respuesta a los problemas de conciliación de la vida familiar y laboral de los padres y madres), pero las restricciones económicas han prevenido su puesta en práctica. Más allá de condicionamientos económicos, todos nuestros interlocutores parecen estar de acuerdo en que resultaría una acción con un gran potencial en cuanto al fomento de la actividad física, y más aún si se conjugara con la organización formal de actividades y juegos, con la puesta a disposición de los equipamientos para asociaciones juveniles, etc.

Además, en este aspecto más “material”, el de los equipamientos, se produce igualmente una diferencia más que significativa entre los centros públicos y los centros privados. **Los centros privados o concertados, por lo común, suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos públicos**, hasta llegar al punto de algunos colegios privados de la periferia, que cuentan con instalaciones que se puede calificar de impresionantes y que, al decir de algún entrevistado, llegan a eclipsar a los polideportivos públicos. Es significativo que fueran los chicos y chicas más deportistas de todo el estudio (y por tanto los que, como practicantes, mayor conocimiento tienen de diferentes instalaciones deportivas, al acudir allí a competir, etc.) los que sacaron a colación las diferencias entre las instalaciones de los centros privados y las de los públicos:

*En el instituto es una pena las instalaciones deportivas, en los públicos por lo menos. En los privados tienen su propio gimnasio que vas por la tarde si quieres y va gente, puede ir tu padre, puede ir tu hermano, aunque no sean del colegio.*

**¿EL RESTO CÓMO LO VEIS DE INSTALACIONES DEPORTIVAS?**

*Mi colegio es un privado, no sé si conocerás, el Gredos, es que tiene de todo. Es que dices un deporte y...*

*Natación: lo tienes. El hockey éste que es un... dentro de la piscina: lo tienes. Tiene de todo. Está muy bien. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

### 3.3. LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DESDE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

Nuestro último capítulo estará dedicado al papel de las instituciones y las Administraciones Públicas en la promoción de la práctica físico-deportiva entre la infancia y la adolescencia. Será también un capítulo algo más sintético, ya que a lo largo de todo el trabajo venimos haciendo una referencia continuada a las posibilidades más de fondo que aparecen para las instituciones y al papel que las Administraciones Públicas pueden cumplir en el fomento del deporte y la actividad física juvenil – promoviendo estilos de vida activos y luchando contra el sedentarismo en general; trabajando en la atenuación de las diferencias de clase y de género; generando campañas que tengan en cuenta las peculiaridades lúdicas del discurso adolescente; interviniendo sobre el ámbito escolar... y del resto de formas que hemos indicado en los diferentes capítulos de este informe. **En este último capítulo trataremos únicamente de tres aspectos:** el crecimiento en importancia de los equipamientos deportivos, dado el ocaso del espacio público como lugar para la práctica juvenil de actividades físico-deportivas; la valoración que han hecho nuestros interlocutores/as de algunos programas y acciones realizadas por las instituciones públicas madrileñas; y por último, la influencia de las desigualdades sociales sobre la práctica físico-deportiva y el papel que aquí tienen las instituciones públicas.

#### 3.3.1. EL FIN DE LA CALLE COMO ESPACIO PARA EL DEPORTE JUVENIL Y EL CRECIMIENTO EN IMPORTANCIA DE LOS EQUIPAMIENTOS E INSTALACIONES

Un elemento de relevancia nuclear en el descenso de los niveles juveniles de actividad física no ha sido mencionado hasta el momento, aunque ha estado de fondo en muchas de las opiniones y argumentos que hemos venido recogiendo: donde antes la infancia y la juventud “jugaba en cualquier lado”, **el juego libre y el deporte en la calle, en el espacio público por excelencia, habría hoy prácticamente desaparecido.** Múltiples elementos intervienen en este ocaso del juego en la calle: desde el propio desarrollo social de las ciudades (con el aumento del parque automovilístico, la sensación de inseguridad, etc.) hasta la sobreprotección que muchas familias ejercen sobre las y los menores:

*Hay un cierto sentimiento de temor de que el niño no puede estar sólo en la calle. O sea, yo jugaba sola en la calle de pequeña; sola, quiere decirse...*

**CON LOS AMIGUITOS, Y LOS PADRES SABÍAN QUE...**

*Claro, sabían en casa y ya está. Pero es que la puerta de la casa estaba abierta. Yo recuerdo en la casa de mis padres que la puerta estaba entreabierta y mis hermanos y yo entrábamos y salíamos toda la tarde. Jugábamos delante de casa, que había unos jardines y estábamos todos los niños del barrio. Entonces esto se ha perdido.*

**CLARO. Y ESO TIENE UNA CLARA REPERCUSIÓN TAMBIÉN DE QUE LOS PADRES LES TENGAN EN CASA.**

*Pero si yo veo ahora los jardines que yo jugaba de pequeña, que son los mismos jardines de la casa de mis padres, yo no veo niños. O sea, que no creo que solamente sea debido a la falta de espacio, que también, sino a que hay un cierto... al tema ideológico de que los niños no deben de estar solos en la calle porque es un peligro y les pueden pasar cosas. (ENT 5 Directora Colegio Público)*

En efecto, esta desaparición de la calle como espacio para el deporte no es únicamente una cuestión de diseño urbano (que también), sino que refleja una modificación general de las vivencias del espacio público, una tendencia o proceso social que ha orientado a las cohortes juveniles hacia una centralidad más grande de los ámbitos privados, cerrados, no callejeros (comenzando por la propia habitación, donde se juega a la consola o se ve la televisión, y acabando por los centros comerciales que proliferan dentro y alrededor de las ciudades).

Incluso la propia desaparición del hábito del juego en la calle, el que ya no "sea común" que en una plaza haya niños, niñas o jóvenes practicando algún deporte, conduce a que las personas adultas experimenten esa hipotética presencia como una molestia. El caso es que muchas personas adultas, o bien tienden a impedir que sus propios hijos e hijas salgan a la calle a jugar, o bien se quejan cuando hay niños y niñas jugando:

*En mi plaza juego al béisbol. No digo que juegue mucho, porque yo no juego mucho, pero con lo poco que juego muchas veces pone, pone un cartel: "se ruega no jugar". Y una señora siempre te dice: "¡Prohibido jugar! ¿No ves que lo pone ahí?". Y yo le digo: "Pone "se ruega", no "se prohíbe", que no es lo mismo". Para mí rogar es que no molesten a los vecinos, que intenten no molestar. Y nos dice: "¡Iros a un campo de fútbol, no sé cuantos!". Y digo: "Perdona, pero ahí juego yo y hay una hora determinada para que cierren". (RG 3 Niñas 10-12 años)*

En cualquier caso, y como la anterior anécdota pone claramente de manifiesto, la calle se convierte en un espacio “hostil”, no acogedor, para la actividad física juvenil, que tendería a ser sustituido por espacios específicos para la práctica del deporte (“*¡lros a un campo de fútbol!*”). Y el caso es que el propio estar en la calle ya se relacionaba con la actividad. Los chicos deportistas de uno de nuestros grupos de discusión manifestaban que “*tú cuando sales a la calle al final, a lo tonto, acabas haciendo deporte, porque corres, montas en bici... Siempre acabas haciendo algo*” (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas).

El entorno físico, en efecto, parece crucial para la práctica deportiva pues posibilita o limita lo que se puede realizar. En este contexto, en el que los espacios públicos no específicos tienden a expulsar de entre las actividades posibles el juego y la actividad física, **cobran mayor importancia los equipamientos e instalaciones deportivas**. Y cobra importancia, por tanto, mejorar el acceso de las diversas capas sociales y, de manera especial, la información disponible sobre los equipamientos y actividades. La apertura de estos espacios deportivos a la juventud se convierte así en una prioridad estratégica

Éste resulta **uno de los pocos aspectos en el que el hábitat supone una clara diferencia**. En los entornos rurales, semi-rurales o residenciales – fuera de las ciudades y su altísimo tráfico, en definitiva – la calle, el exterior, continúa siendo un espacio donde chicos y chicas jóvenes pueden realizar deporte libremente: “*Porque tú puedes ir por la Sierra y vas con la bici, vas por la carretera. Pero es que en Madrid no puedes ir con la bici, tanto tráfico que es que no puedes ir*”, se dice en la reunión con chicos deportistas. Los padres y madres entrevistados subrayaron el mismo aspecto en relación con la bicicleta, cuando indicaban que “en el pueblo” sí que pueden utilizar sus bicis<sup>28</sup>:

*M - Entonces aquí en Madrid no se puede hacer bici. Bueno, no es que no se pueda hacer, igual...*

*H- Pero es más complicado, hay que ir a sitios específicos, al Retiro. También el tiempo nosotros tampoco podemos ir.*

*M- También nosotros no tenemos como para guardar bicis. Las bicis las tenemos en el pueblo por comodidad, los fines de semana hacemos bici allí.*

**O SEA QUE SI VAIS AL PUEBLO EL FIN DE SEMANA ALLÍ SÍ...**

*H- Allí sí que se puede coger la bici...*

---

28 La próxima implantación de un sistema municipal de alquiler de bicicletas en la capital podría modificar, dependiendo de la apuesta que las autoridades municipales realicen por él y de su éxito, estas valoraciones. En efecto, aunque hemos hecho escasas referencias a ella, la potenciación de la bicicleta como medio de transporte alternativo en los entornos urbanos por parte de las autoridades (fomentada ya con éxito en varias grandes ciudades españolas como Barcelona o Sevilla) constituye uno de los instrumentos más directos y útiles en la lucha global contra el sedentarismo.

*ES OTRA COSA.*

*H- Coges un camino y te vas a dar un paseo. Y es que aquí, con los coches que hay y tienes que cruzar calles y más coches... (ENT 2 Padres de una niña con sobrepeso)*

De igual manera sucede con ciertos sectores de las capas medias-altas, que habitan en áreas residenciales de la periferia urbana, áreas que cuentan con parques y zonas privadas para el ejercicio: *“Nosotros tenemos un jardín abajo. Somos una finca y tenemos un jardín abajo, y los de verano, los días de verano si te aburres, pues bajas abajo, echas unos partidillos con los amigos, o con otros... te coges con las bicis y te vas por ahí”* (RG 4 Niños 11-12 años). Para el resto de jóvenes (la amplísima mayoría de quienes residen en entornos más urbanos), el espacio público y callejero resulta cada vez más vedado para la práctica físico-deportiva. De este modo, las instalaciones pasan a un primer plano de importancia.

El problema viene de que, por lo que han manifestado los grupos de discusión con jóvenes, **los polideportivos, piscinas y otros equipamientos similares están algo “cerrados” a la juventud.** No están, evidentemente, cerrados en la práctica: cualquier joven puede acudir a un polideportivo para hacer deporte. Pero sí se hallan cerrados en dos dimensiones fundamentales. Primero, en la simbólica: las chicas y chicos jóvenes indican que a los polideportivos van “o niños pequeños o gente ya mayor”, lo cual es una manifestación de que no sienten que ellos sean los destinatarios principales de las actividades que allí se desarrollan.

*¿TENÉIS ALGÚN POLIDEPORTIVO CERCA DE CASA?*

*Sí.*

*Sí.*

*Andando varios.*

*¿VA MÁS BIEN GENTE DE MÁS EDAD QUE VOSOTROS O NO?*

*Sí.*

*Y más pequeñitos.*

*Y MÁS PEQUEÑOS.*

*O niños pequeños o gente ya mayor (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Luego, y en relación con lo que indicábamos anteriormente cuando mencionábamos las carencias en la información sobre actividades, asociaciones, etc. desde la escuela, hay un cierre de los polideportivos y el resto de instalaciones deportivas, en tanto que **las y los jóvenes no disponen de información suficiente sobre lo que se puede hacer allí.** Sería necesaria una mayor difusión de la información, tal como indicaba una de las

profesoras entrevistadas, de modo que no fuera imprescindible ir hasta el propio polideportivo para enterarse, sino que en los centros escolares estuviera disponible y a la vista.

*Que en los polideportivos fomentaran un poquito... Por ejemplo, yo sé que este polideportivo... bueno, es un club privado, hay un club privado que es el club --- y, que yo sepa, en tres ocasiones ha hecho unas jornadas gratuitas para promocionar su deporte.*

*¿Y LA GENTE SE ENTERA?*

*Yo sí me entero, pero porque voy al polideportivo, porque los carteles están en el polideportivo, entonces yo voy y me entero.*

*PERO FUERA TAMPOCO HAY UNA...*

*Claro. Entonces no hay mucha difusión*

*...MUCHA PROMOCIÓN NI DIFUSIÓN DE LAS COSAS QUE SE HACEN, ¿NO?*

*Habría que hacer más, pues con más carteles, en los medios de comunicación, la radio, el periódico, la televisión (ENT 1 Profesora Ed. Física, Colegio Público)*

Otra posibilidad de propiciar su acceso – real y simbólico –a los polideportivos y otras instalaciones para la práctica físico-deportiva sería **facilitar de alguna manera la utilización de los equipamientos municipales y autonómicos por parte de los centros escolares**. De ese modo, muchos centros de diversa titularidad que, por sí mismos, tienen un déficit de instalaciones podrían acceder a otro tipo de actividades, potenciando esa variedad y diversión que las y los adolescentes buscan en la actividad física. Por supuesto, estas facilidades de acceso habrían de ser acompañadas por una opción organizativa, en ciertos horarios o días, por ese público escolar, ya que – como se hace evidente en la siguiente cita – los chicos y chicas jóvenes requerirían de un espacio propio:

*Y EL AYUNTAMIENTO, POR EJEMPLO, LAS INSTALACIONES, NO OS OFERTA NADA A LOS INSTITUTOS PARA QUE PODÁIS LLEVAR ALLÍ PARA NATACIÓN?*

*Todo previo pago.*

*SÍ, COMO CUALQUIER CIUDADANO.*

*Previo pago. Yo he ido a decirles más de una vez que si podía hacer alguna actividad de natación, si podía ir alguna mañana y me dejaban un par de calles para que los niños pudieran nadar, jugar, y me dijeron que no, que no me iban a dejar dos calles para mí sola, que esas dos calles son para el público en general, o sea que no es para mí, es para el público en general. Pero claro, jugar y tirarse y eso no, porque hay gente que está nadando y*

*que no. Además, previo pago de la entrada. Yo les dije: "Hombre, si traigo, por ejemplo, 25 niños, no pueden estar nadando con la gente, hay que dejar un espacio", y eso no podía ser. Sin embargo, un año que estuve dando clases en Pinto, sí que tuve la piscina municipal de Fuenlabrada por jornadas y por horas, y conseguí llevar a todo el instituto, por horas y por jornadas a todo el instituto (ENT 4, Profesora Ed. Física)*

### 3.3.2. LAS ACTIVIDADES Y PROGRAMAS PROMOVIDOS DESDE LAS INSTITUCIONES

En las últimas décadas las Administraciones Públicas vienen haciendo un importante esfuerzo por organizar actividades, programas y recursos que fomenten y promuevan la actividad física y el deporte entre la juventud, dados sus beneficios para la salud privada y pública, para la sociabilidad, como alternativa de ocio, etc. El propio estudio que aquí presentamos resulta, en efecto, una demostración del creciente compromiso que las instituciones tienen con la promoción de hábitos saludables y de actividad física entre la juventud.

En concreto, tanto los organismos municipales como autonómicos vienen implementando diferentes planes y programas que buscan promover el ejercicio y la práctica físico-deportiva en la adolescencia. En el curso de la presente investigación se han mencionado algunas de las actividades autonómicas y municipales que en los últimos tiempos se han dirigido a jóvenes y adolescentes. La valoración general de aquellas que son conocidas es, en general, bastante buena, aunque sí acaso habría que hablar otra vez de un problema de desconocimiento y falta de información.

Solamente los **Campeonatos Escolares**, organizados por la Comunidad de Madrid en los centros escolares de todo el territorio madrileño, tienen un amplio grado de conocimiento, resultando bien recibidos por el profesorado y el personal docente de los diferentes centros:

*Hay una oferta aquí por las tardes, los martes y los jueves, de unos campeonatos que se llaman Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid, que son totalmente gratuitos para todos los niños que quieran inscribirse, desde los 12 hasta los 19. Pueden venir aquí a hacer clase, la Comunidad nos proporciona monitores de las federaciones, y luego hay una competición a nivel de la Comunidad Autónoma. Y los alumnos que participan pues son de todas las edades.*

*¿Y PARTICIPAN MUCHO?*

*Sí. Ahora mismo yo, este centro que tiene doscientos y pico alumnos, yo tengo cerca de 60 que están inscritos (ENT 1, Profesora Ed. Física Colegio Público)*

No son únicamente las y los profesores los que conocen bien esta iniciativa, sino que también varios jóvenes de los grupos mencionaron espontáneamente los Campeonatos Escolares en el curso de las reuniones. Un elemento que profundiza en la buena valoración de la propuesta – en línea con la apertura que detectamos entre la juventud hacia la práctica de deportes diferentes, alternativos, diversos – es la propia variedad de la oferta de actividades que se da allí

*[En mi instituto] siempre la profesora de Educación Física te dice: “¿Quién se apunta a los Campeonatos Escolares?, venga, apuntaos este año, no sé que”. Y hay fútbol, baloncesto y baloncesto femenino también. Y luego también hay una excursión una vez al año, desde primero hasta primero de bachillerato, que es ir a la nieve a esquiar una semana, ¿sabes?*

*Siete o seis años seguidos, que me encanta esquiar.*

*¿Y EN VUESTROS INSTITUTOS HAY ESE TIPO DE COSAS?*

*... triatlones así. Por ejemplo empiezas nadando, luego vas corriendo y luego en bici.*

*¿Y ESO A LA GENTE LE MOTIVA? ¿ESE TIPO DE COSAS OS PARECE...?*

*Sí, porque tú dices: “¡Cuántos deportes!”. (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

La popularidad con la que cuentan los Campeonatos Escolares contrasta con el grado muchísimo menor de conocimiento que tienen otros programas o actividades. Por supuesto, y dado la relativa falta de una comunicación entre el entorno educativo y las actividades físico-deportivas que se llevan a cabo fuera de él, aquellas iniciativas que no tienen el centro escolar como lugar de realización resultan mucho menos conocidas. Las actividades realizadas fuera del ámbito escolar son menos visibles, reforzando el diagnóstico que estamos repitiendo sobre la necesidad de aumentar la información disponible en los centros escolares sobre actividades, recursos, clubes, asociaciones, etc.

Resultó algo sorprendente la escasa popularidad de la “**Tarde más Joven**”, el otrora ampliamente publicitado y fomentado programa municipal de ocio alternativo para adolescentes y jóvenes: ningún adolescente lo mencionó, y en el grupo de discusión de profesores se dudaba sobre si seguía existiendo o no. Parece, en este sentido, algo deficiente el conocimiento (y quizá la existencia) de actividades deportivas integradas en programas de ocio alternativo que no se realicen dentro de los institutos, por lo que, al igual que venimos indicando con respecto a otras cuestiones, se plantea la necesidad de aumentar la información disponible y difundirla en mayor grado.

Otra iniciativa de la Comunidad de Madrid, el programa **Enforma**, fue traída a colación por una profesora, pero principalmente para sugerir que debiera contar con algunas

actividades dirigidas específicamente a la edad adolescente. Actualmente el programa pone el énfasis – y alcanza de manera casi exclusiva – a madres recientes y a la tercera edad. Algún programa o actividad de naturaleza similar, en la que, por ejemplo, pudieran participar las familias, tendría futuro y mostraría su utilidad en el desarrollo de hábitos desde la infancia.

*Está claro que cuanto más facilidad se dé para promover actividad física, mejor que mejor. Las actividades cuanto más lleguen a la gente, mejor. Hay un programa de la Comunidad de Madrid que se llama Madrid Enforma, que es actividad física gratuita. Las horas en las que se realiza es sólo para mayores, pero igual hacer cosas con chavales para que tengan una educación desde pequeños.... (ENT 4, Profesora Ed. Física, Colegio Privado)*

Un último tipo de programas y proyectos que ha tenido cierto espacio en la investigación han sido algunos **proyectos de integración social** alrededor del deporte. Uno de nuestros entrevistados, educador social en uno de los distritos del Ayuntamiento, señaló que en su centro se había puesto en marcha recientemente un proyecto de fomento del deporte para familias con escaso poder adquisitivo y que, de acuerdo con su testimonio, éste estaba funcionando muy bien.

### **Posibles carencias en la intervención institucional**

Si bien las principales pegas que se podrían poner a las iniciativas institucionales tienen que ver, sobre todo, con la escasa información que ponen a disposición de jóvenes y profesorado, y cuando se sobrepasa esta pega tienden a recibir buenas valoraciones, de cualquier modo se han expresado por parte de los interlocutores algunas demandas y posibles carencias en la intervención de las Administraciones.

- Como indicamos, la necesidad de **una mayor cantidad y difusión de la información relacionada con la actividad física**, en diferentes aspectos, es quizá la demanda más urgente. En especial, sobresalen tres demandas de mayor información
  - Mayor información en el **ámbito escolar** sobre actividades deportivas que suceden fuera de la escuela, asociaciones, recursos, etc.
  - Mayor información “teórica” dirigida a los **padres y madres** sobre los beneficios de la actividad física y la necesidad de que la fomenten entre sus hijos e hijas.
  - Mayor información “práctica” dirigida esencialmente a los **padres y madres de chicos/as inactivos/as y obesos/as** sobre formas de tratarles, motivarles para el deporte, etc.

- En lo que respecta a los equipamientos, en la mayoría de los lugares a los que, por mediación de nuestros entrevistados y asistentes a los grupos, nos hemos “acercado” **parece existir un grado suficiente de instalaciones y equipamientos**. Solamente **en el centro de Madrid**, en el mismo núcleo metropolitano, hemos detectado **aparentes carencias**, expresando alguno de las y los entrevistados ciertas quejas al respecto. Pero por supuesto, nuestra indagación cualitativa no puede tomarse como constatación numérica de nada y además resulta imposible que cubriera todo el territorio autonómico. Por ello resulta posible que existan otras zonas o áreas donde la provisión de instalaciones sea insuficiente, y esa conciencia de satisfacción habría de ser contrastada con los datos poblacionales.
- Entre el personal docente – y también entre algunos progenitores y alumnos/as – se indicaba la necesidad de las **intervenciones en la escuela** que reseñábamos en el capítulo anterior. En especial, aparece de manera repetida la demanda de una **apertura de las instalaciones fuera del horario escolar** y también la posibilidad de que los equipamientos deportivos municipales y autonómicos faciliten su utilización por parte de los centros escolares, subvencionado su acceso y priorizando el uso escolar en determinados horarios o jornadas.
- Quienes se hallaban más cercanos a la práctica deportiva reglada (a la que hemos dedicado una atención más secundaria durante todo el informe, por no querer centrarnos en ella) reclamaban un mayor **apoyo institucional para los equipos pequeños, clubes y asociaciones**, que en opinión de estos entrevistados, cumplen una función tremendamente importante:

*Hay que fomentar la práctica del deporte a nivel... Pues como hace veinticinco años, a nivel asociativo, a nivel de clubes humildes, a nivel... Que tengan opciones de pedir una subvención y que puedan mantenerse económicamente: que se les favorezca a esas asociaciones y a esos clubes deportivos; que tengan disponibilidad... O sea, que el gasto económico tan importante... porque yo sé de equipos que tienen que afrontar un gasto económico importantísimo para alquilar su campo de entreno o de partidos, o para pagar los derechos de los árbitros. Que tienen que afrontar un gasto enorme y también yo creo que habría que tratar de subvencionar esos gastos (ENT 7 Educador Social y Entrenador)*

Igual sucede con otro tipo de colectivos y asociaciones que no están directamente relacionados con el deporte entendido en un sentido más formal y reglado – y que, por tanto, no pueden beneficiarse de subvenciones y demás pensadas para clubes deportivos –, pero cuya labor en la organización de actividades para niños/as y jóvenes y en la prevención del sedentarismo resulta

importante. Así sucede, por ejemplo, con ciertos clubes de montaña o grupos scout, según señalaba alguno de nuestros interlocutores:

*Aquí en el cole tenemos acogidos a un grupo de scouts que funcionan los fines de semana. Que sé que están apuntados muchos niños; no te sé decir la cifra pero son bastantes. Promueven actividades de salir al campo...Pero, por ejemplo, este grupo de scouts los tenemos aquí acogidos porque ninguna institución les daba un local. Entonces es increíble... O sea, lo lógico es que hubiera un fomento...*

**QUE SE FOMENTARA PARA TODO ESTE TIPO, PARA ENGANCHAR A LOS CHAVALITOS EN COSAS DE ESTE TIPO.**

*Los scouts son gratis, o sea, que no conlleva un dinero, es formar parte del grupo, [...] Vienen aquí los fines de semana y hacen aquí las reuniones y tal. Y luego montan aquí las actividades; y yo sé que luego se van al campo o se van a no sé donde. Pero sin embargo no está extendido, o sea, no está... y luego no están acogidos a nivel institucional, del municipio o en este caso del Ayuntamiento (ENT 5 Directora de Colegio Público)*

- Por último, hay que indicar que en el contexto actual de crisis existen **ciertos miedos por parte de las y los docentes y personas implicadas a que se produzcan recortes en el presupuesto** que acaben con los programas y que, en los centros públicos, se recorten las partidas para este tipo de actividades. Dada la centralidad absoluta del centro escolar en los hábitos de práctica física, la disminución del número de actividades o de plazas resultaría contraproducente para el objetivo de la lucha contra el sedentarismo.

*La Comunidad, ahora mismo con la crisis... Pues da menos, lógicamente. Este año nos han exigido tener dos equipos en cada deporte para tener monitor, y sin embargo, años anteriores podíamos tener diez o doce niños y solamente un equipo, y teníamos monitor. Este año ha sido imprescindible dos equipos: si no había dos equipos nos retiraban el deporte. (ENT 1 Profesora Ed. Física, Colegio Público)*

### **3.3.3. LA INTERVENCIÓN EN LAS DESIGUALDADES SOCIALES RESPECTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

En lo que tiene que ver con la promoción de estilos de vida activos y de prácticas físico-deportivas entre la juventud, el papel de la Administración Pública es más bien de fondo que de figura, más de garante que de actor. Es decir: por supuesto que entre sus funciones está la de trabajar en campañas para promover que se realice deporte y

“convencer” a la población de que es bueno para su lado, etc., constituyéndose así en un actor social con un discurso propio, directo, activo. Pero su **función más importante**, su papel crucial, es el de **garantizar que se den las condiciones para que la práctica de las actividades físicas y deportivas sea igualmente posible para todos**. Su acción es, sobre todo, indirecta, posibilitando que quien desee realizar ejercicio pueda hacerlo y eliminando, en la medida de lo posible, los obstáculos para la continuidad de los hábitos físico-deportivos. Y realizando esto con una voluntad de igualdad en el acceso y en la práctica, de tal modo que las diferencias sociales no se traduzcan en diferencias de acceso al deporte.

En varios momentos del informe hemos señalado la influencia diferencial que la clase social ejerce sobre los niveles de actividad física. En parte, se dan aquí toda una serie de causas y efectos que operan en un nivel simbólico, cultural, profundo – en el nivel de lo que el sociólogo Pierre Bourdieu denominaba el “habitus”: los esquemas básicos de pensamiento en los que las diferentes clases sociales se socializan y enculturan y que, interiorizados en la subjetividad práctica, operarán a lo largo de toda la vida al dar forma a distintos universos de significado, formas de percibir y posibilidades de acción<sup>29</sup>. El problema se plantea aquí en términos de la traducción del capital económico en capital cultural y simbólico. En lo que respecta a nuestra investigación, las valoraciones diferenciales que los diversos sectores sociales hacen sobre el cuerpo, la imagen física o el trabajo sobre la corporalidad propia o las diferentes fuerzas que el mandato paterno tiene entre las clases favorecidas y los sectores menos privilegiados caerían dentro de estos niveles más profundos y difícilmente accesibles – más que de forma indirecta – a la intervención desde las instituciones.

Pero existe otra dimensión que resulta más inmediata, más práctica, y que se organiza alrededor de las posibilidades diferenciales de acceso con las que cuentan las diferentes clases sociales. Como venimos indicando, las posibilidades de realizar unas u otras actividades físico-deportivas no son iguales para todos los sectores: los sectores de clases medias-altas cuentan con mayores facilidades para que sus hijas e hijos realicen actividades y deportes más diversos, más variados y más divertidos, lo cual repercute directamente sobre la generación del hábito y la costumbre de realizar ejercicio. Se delinea así la necesidad de trabajar en que esas desigualdades en el acceso se mitiguen o rebajen, de tal modo que las oportunidades de que una persona continúe con su práctica deportiva una vez que abandone la escuela – y con ella, la obligatoriedad de la Educación Física – dependan en menor medida de su clase social de extracción.

---

<sup>29</sup> La aplicación práctica más clásica del marco teórico bourdieusiano y de sus conceptos centrales, como habitus y campo, puede encontrarse en Bourdieu (1988): *La Distinción. Crítica social del gusto*. Taurus. Madrid

En algunos grupos se produjeron debates sobre la conveniencia o no de que las actividades relacionadas con el ejercicio físico y la práctica deportiva fueran gratuitas. Varios interlocutores señalaron que lo gratis total no se valora y que un desembolso económico crea un cierto vínculo de obligatoriedad. Pero es en los sectores de clases medias-altas donde se reproduce este argumento, y a lo que se refieren es a ese “sacrificio”, a ese discurso “moral” que entiende la práctica físico-deportiva como un ejercicio duro y sacrificado, que requiere de estímulos externos para ser practicado (y que se relaciona también con el autocontrol alimenticio, con el sacrificio de hacer dietas):

*También si pagas algo, si estás apuntada a un curso pues también tienes la obligación de ir. Pero si lo quieres hacer por tu cuenta es peor (RG 1 Chicas 13-16 años)*

Frente a estos argumentos, aquellos que se encuentran en posiciones menos favorecidas o que trabajan con sectores en una mayor vulnerabilidad social han destacado cómo **el coste de las actividades deportivas puede ejercer un efecto de exclusión**. La necesidad de contar con actividades gratuitas o de bajo coste, que permitan el acceso de los sectores con un menor poder adquisitivo, es así central ya desde la infancia:

*En el colegio tenemos un sector mayoritario de clase social muy baja, en condiciones socio-familiares muy malas. No se pueden permitir el lujo de ir al campo, de ir a la piscina. Entonces, cualquier actividad que, en este colegio en concreto, podamos hacer y en muchos coles públicos... tienes que plantearte una actividad gratuita. Tú no puedes plantearte actividades de pago porque serían selectivas (ENT 5 Directora Colegio Público)*

Más allá del carácter gratuito de las actividades, una diferencia fundamental sobre la que compete intervenir a las autoridades públicas tiene que ver con las condiciones materiales en las que tiene lugar la práctica físico-deportiva. Hemos recalcado en varias ocasiones las diferencias en instalaciones y equipamientos que se dan entre los colegios privados o concertados y los centros públicos. Dada la citada pérdida de la calle como espacio para el deporte juvenil, la importancia de los equipamientos es cada vez mayor: **dotar a los chicos y chicas jóvenes con menores facilidades económicas de espacios en los que puedan practicar deporte, construyendo y manteniendo en condiciones adecuadas las instalaciones deportivas**, es así central. Se trata no sólo de crear entornos atractivos y motivantes, que tomen una dedicada opción por facilitar un uso juvenil, sino **también de mantenerlos en unas condiciones adecuadas**: “toda instalación se deteriora con el uso y el paso del tiempo, cuanto más si no tiene el debido mantenimiento y vigilancia; por ello, es fundamental que los organismos responsables prevean de antemano que, además de la construcción de espacios deportivos, es necesario presupuestar su cuidado”. En ocasiones, en efecto, el problema no es tanto

contar con espacios para la práctica del deporte, sino que estos lugares se hallen bien cuidados y mantenidos:

*Y A NIVEL DE INSTALACIONES MUNICIPALES Y TODO ESO, ¿ESO CÓMO LO VEIS? ¿VEIS QUE HAY SUFICIENTES ESPACIOS PARA HACER DEPORTE O FALTAN?*

*Bueno, ahora mismo en Alcorcón han puesto unas pistas así de fútbol y baloncesto con, no sé, la verdad es que no...Por ejemplo las canastas se salen todas las pelotas. Tú tiras al lado y no sé cómo pero se salen...*

*Las amarillas y azules esas.*

*Sí. Que se ve que lo intentan pero que se gasten un poco más de dinero, por favor*

*En mi instituto igual, el suelo con grietas (RG 2 Chicos 13-15 años Deportistas)*

## CONCLUSIONES

Las conclusiones que presentamos en las siguientes páginas y con las que damos por clausurado el recorrido efectuado seguirán la siguiente estructura: comenzamos presentando un modelo general, de naturaleza cualitativa, comprensiva y global, que quiere dar cuenta de la lógica de los condicionantes socioculturales que influyen sobre los niveles de actividad física de la juventud madrileña. A continuación, se analiza en profundidad este modelo así como el conflicto discursivo existente entre los diferentes agentes estudiados respecto a las motivaciones para la práctica de actividad física. Por último, se aborda el papel de los diferentes agentes sociales implicados en la promoción de la actividad física.

Los datos cuantitativos existentes en torno a los comportamientos de salud de las y los adolescentes y jóvenes madrileños – p.e. el SIVFRENT-J o el estudio HBSC-2006 – muestran la influencia de los factores sociodemográficos clave sobre el nivel de actividad física y de práctica deportiva, destacando los siguientes: género, clase social y hábitat. A lo largo de estas conclusiones se hace referencia a la importancia relativa de estos factores en la presente investigación.

A modo de resumen se ha hecho un esfuerzo por sistematizar la información mediante un análisis DAFO.

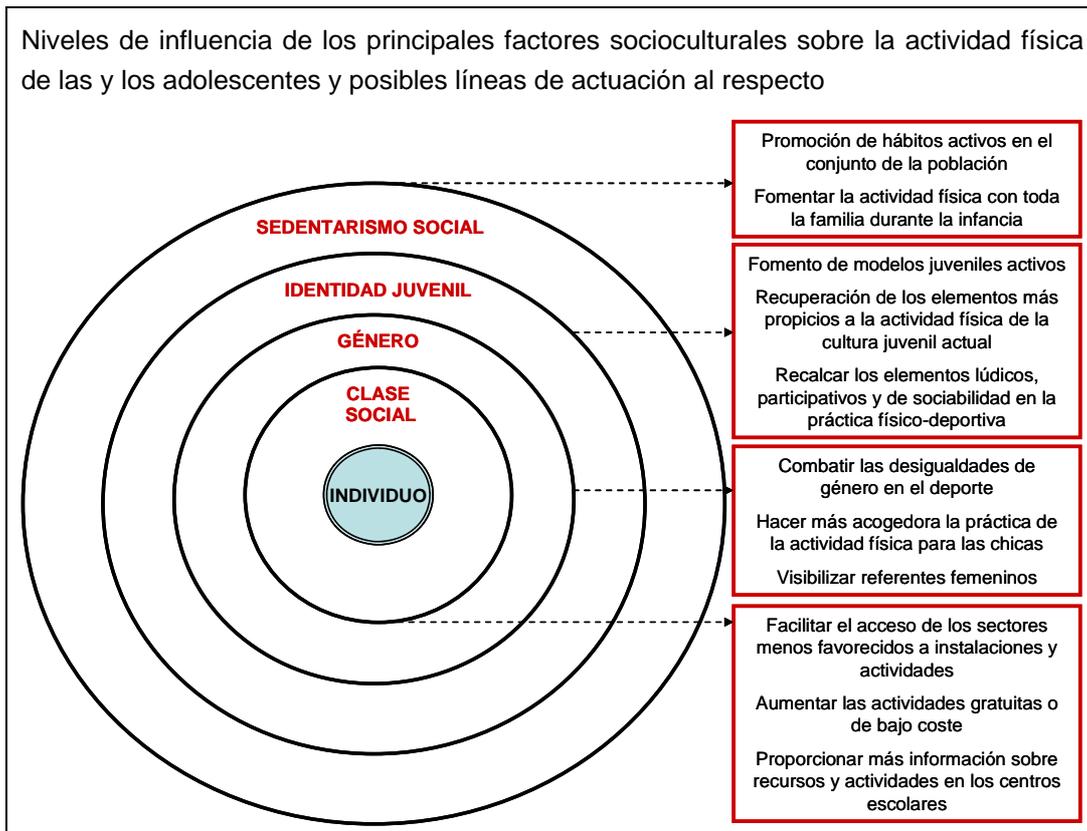
### **UN MODELO CUALITATIVO PARA LA COMPRENSIÓN DE LOS DETERMINANTES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS CHICAS Y CHICOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

En las páginas que anteceden hemos querido aproximarnos a la experiencia de las y los adolescentes madrileños en relación con la actividad física y el deporte, no solamente para tratar de captar los factores que influyen en sus diferentes niveles de práctica física, sino más aún, para intentar comprender la forma y el sentido en el que esos factores ejercen su efecto. Las peculiaridades de la aproximación cualitativa hacen que no nos resulte posible factorizar *estadísticamente* o *medir* el efecto concreto de cada uno de

ellos. A cambio, lo que nos proporciona la metodología cualitativa o estructural es una comprensión más global de las lógicas socioculturales por las que los asuntos sociales se engarzan, entran en relación y actúan en el doble plano de lo simbólico y lo práctico.

En el siguiente gráfico representamos, a modo de resumen y suma de la investigación, la lógica de **círculos concéntricos** por la cual los aspectos sociológicos que mayor protagonismo han tenido en la investigación encuadran y “rodean”, por así decir, la actividad física y la práctica deportiva de las y los jóvenes. Si la extendida influencia del **sedentarismo social** y de los modelos sedentarios de la actual **identidad juvenil** se plantean como marcos ineludibles para la totalidad de las y los jóvenes madrileños, el efecto del **género** y de la **clase social** actúan de manera diferencial sobre la actividad física de las y los adolescentes: obstaculizando la continuidad en la práctica físico-deportiva de las chicas una vez que se accede a la etapa juvenil, en el primer caso, y dificultando el acceso de los sectores menos favorecidos a actividades, instalaciones, recursos y, en último término, hábitos de actividad, en el segundo.

De forma adyacente a este gráfico de influencias concéntricas indicamos las **principales líneas de actuación estratégica que parecen más apropiadas para intervenir sobre cada uno de los niveles**, de modo que puedan plantearse acciones y programas que actúen contra el sedentarismo juvenil, promoviendo la práctica físico-deportiva y la adquisición de hábitos de actividad física entre las y los adolescentes y jóvenes de la Comunidad de Madrid.



**Variables socioculturales y demográficas que influyen sobre la actividad física y práctica deportiva de las y los adolescentes**

**Sedentarismo social**

La falta de actividad física y el creciente sedentarismo juvenil no pueden ser entendidos más que como parte de una tendencia general que atraviesa la sociedad entera. Los discursos grupales de las y los adolescentes han manifestado repetidamente una sensación claramente paradójica y ambivalente frente a los mensajes que les son dirigidos:

- Por un lado, son objeto de **mandatos** relacionados con la actividad física: recordatorios, desde el ámbito escolar y el mundo adulto, de la necesidad de realizar ejercicio para tener una buena salud; culto al cuerpo y elogios a la delgadez desde los medios; mensajes desde los grupos de pares que cifran el atractivo sexual en la posesión de una buena forma física...
- Por el otro, y de forma contradictoria con lo anterior, emergen los **valores mediáticos** que **promueven el sedentarismo**, la “comida basura”, la cultura del mínimo esfuerzo, etc. y que se complementan con el propio **ejemplo** de las

personas adultas, quienes en su mayoría – comenzando por los propios progenitores y terminando por buena parte de las y los docentes – no realizan el ejercicio que recomiendan, sino que mantienen igualmente un estilo de vida sedentario.

Es decir: se da la paradoja de que mientras que el discurso social recomienda la actividad y el ejercicio físico, las actitudes de una amplia mayoría de entre quienes emiten esas recomendaciones son absolutamente sedentarias. Este vínculo paradójico entre discurso y actitud, **este conflicto entre mandato y ejemplo, ha resultado cardinal en la investigación**, pues produce entre las y las chicas y chicos jóvenes una sensación de cierta “hipocresía social”, sensación que relativiza las recomendaciones de realizar actividad física.

Es por esto por lo que cualquier programa o iniciativa que pretenda combatir el sedentarismo juvenil ha de insertar las acciones sobre la juventud dentro de **planes más generales de combate contra el sedentarismo en la sociedad en su conjunto**, de modo que mandato y ejemplo, discurso y actitud, se aproximen, o al menos no se contradigan en gran parte de los mismos emisores del mensaje.

### Identidad juvenil

En los discursos grupales recogidos de niños/as y adolescentes hemos constatado cómo el comienzo del abandono de la actividad física y de la práctica deportiva que, según las estadísticas, se produce en torno a los 13-14 años, se relaciona con el **proceso de construcción de la identidad juvenil** con la pubertad:

- **En un sentido biográfico-evolutivo:** varios procesos propios de estas edades interrelacionan con un descenso del nivel de actividad física
  - El distanciamiento del juego infantil, que resulta radicalmente marcado para las chicas. Tiene que ver con que la pubertad es más precoz en las chicas y comienzan a aparecer otros intereses (hablar entre ellas). Además, se produce una progresiva “desposesión” o expulsión del espacio común de la actividad física: según se va creciendo: el juego, el deporte y el ocio activo se van convirtiendo cada vez más en un club de chicos.
  - La entrada en la ESO (lo que supone tanto un cambio del grupo/edad de referencia – de la infancia a la adolescencia – como un aumento del tiempo dedicado a los estudios y su correlativo distanciamiento de las actividades extraescolares).
  - La pubertad y el despertar sexual, que desvían la energía adolescente hacia nuevas formas de relación y nuevos intereses.
  - Los marcados cambios corporales que experimentan las chicas actúan como obstáculos frente a la práctica físico-deportiva. En el caso de los

chicos el desarrollo de caracteres sexuales secundarios no supone obstáculos sino más bien al contrario. Mientras que en el caso de las chicas deporte y atractivo para el otro sexo son realidades casi opuestas, en el caso de los chicos el deporte con su exhibición de fuerza y potencia, les hace más atractivos.

- Las primeras demostraciones de autonomía personal frente a los mandatos paternos y del mundo adulto en general (mandatos entre los que se incluye el de realizar ejercicio físico). Parece existir una correlación entre hacer deporte y sacar buenas notas (algo especialmente patente en el caso de las chicas).
- En un **sentido antropológico**, en estas edades se produce la transición hacia una identidad juvenil plena, en la que la persona comienza a asumir y “mimetizar” el modelo de lo que significa “ser joven”. Y la imagen juvenil actual, el “estereotipo” joven, no remite a un joven activo, sino más bien al contrario, a una persona sedentaria y pasiva en cuanto a la actividad física y el ejercicio.
  - Así, se repite, tanto entre las y los más jóvenes como entre progenitores y profesorado, la visión de que chicos y chicas adolescentes de 15-16 años son “vagos” o “pasotas”, que no hacen deporte ni les gusta, que son otras las actividades (salir, “ligar”, jugar a videojuegos, navegar por Internet, usar redes sociales... casi todas ellas actividades sedentarias) las que les definen.
  - Se plantea a este respecto la gran importancia que ostentan en estas edades los modelos de comportamiento, la imitación: la dimensión mimética. En este sentido, cabe decir que el sedentarismo forma actualmente parte de la identidad juvenil que las y los adolescentes van construyéndose a imagen de los modelos jóvenes y personas adultas que se les presentan.

Por ello, **parte de la intervención posible** a este respecto consiste en **promover modelos juveniles alternativos, que sean activos**, deportistas, poco sedentarios (sin remitir, tampoco, a deportes de élite o de competición; es decir, a modelos “extraordinarios” que resultan inalcanzables en la cotidianeidad).

Esta **carencia de modelos y referentes activos** es mucho **más pronunciada entre las mujeres** que entre los hombres, dado el marcado masculinismo del imaginario deportivo y también, de una manera central, por la **“expulsión” más temprana que viven las mujeres del universo del juego y de lo lúdico**. El hecho es que los hombres, a diferencia de las mujeres, han logrado permisividad para “seguir jugando”, incluso llegados a las edades más adultas, mientras que las mujeres han devenido socialmente sujetos maduros cuya identidad se debate entre la producción y la reproducción como

marcos de la identidad femenina, sin que el juego y la dimensión lúdica formen parte de las opciones posibles para ellas.

El hecho de que, en la mirada adulta, ciertas **actividades físicas y prácticas “deportivas” específicamente juveniles** (baile, skate, etc.) **no encuentren una legitimación** podría relacionarse con esta ausencia de modelos juveniles activos. En efecto, según señalan algunos profesores de Educación Física, la apertura de las propuestas educativas a esta clase de actividades, generando espacios para la iniciativa y autonomía de las/os propios jóvenes, promueve resultados positivos a la hora de motivar a unas y otros adolescentes.

### **Género**

El **factor principal**, al que cabe calificar de fundamental por su centralidad discursiva en todos los grupos y entrevistas, es el **género**.

**La desigualdad de género se manifiesta en todos los discursos**, tanto los de las y los adolescentes como los de profesorado y progenitores, y determina buena parte de los frenos y barreras que encuentran las chicas para continuar con una práctica más o menos constante de actividades de tipo físico-deportivo tras la pubertad. Se corrobora así la hipótesis que orientó el diseño de la investigación, y que atribuía al género y a sus modos de construcción social una importancia capital en las formas de práctica y/o abandono de la actividad física. Estas diferencias determinan que sean las mujeres quienes cuentan con niveles menores de actividad y quienes en mayor medida abandonan las prácticas activas, las deportivas y el ejercicio físico.

Es **justo en las edades centrales del estudio** (12-14 años), con el ingreso en la pubertad y con la progresiva manifestación de las diferencias fisiológicas entre mujeres y varones, cuando **los discursos de género relacionados con el cuerpo adquieren una mayor importancia**. La pubertad implica un proceso de separación – tanto simbólica como efectiva – entre los sexos y ello se traslada a la actividad física, lo que supone el final de las actividades y juegos mixtos que se desarrollaban fácilmente durante la infancia.

La mayoría de las mujeres y varones desarrollan a partir de estas edades trayectorias diferentes en su relación con la actividad física y las prácticas deportivas: ellos continúan jugando, mantienen índices de actividad más altos, incorporan el ejercicio y el deporte a las formas de relación con los amigos; ellas abandonan el juego, comienzan a inhibirse en sus actividades físicas, centran su interés en otras cuestiones que son independientes de (o que excluyen) la actividad física y el ejercicio.

Es altamente significativa, y hemos de considerar que es uno de los principales hallazgos del estudio, la **correlación que existe entre el abandono más temprano del juego por parte de las mujeres y sus menores niveles de práctica físico-deportiva**. Por efecto de la ideología de género imperante, que reserva lo activo, la competición, lo

corporal lúdico, a los hombres, las adolescentes dejan de encontrarse legitimadas para jugar. Esta exclusión de las mujeres del espacio del juego se hace más preocupante en tanto que es el discurso lúdico el que mayor capacidad de atracción tiene sobre ellas y ellos a la hora de motivarles para la actividad física.

No se trata de diferencias más o menos naturales, “biológicas”, sino que, en este ámbito, quizá más que en ningún otro por su imbricación con el cuerpo, las **diferencias de género se deslizan hacia el puro biologicismo acontextualizado** (“*es que chicos y chicas son naturalmente de esta manera*”) y así se justifican y perpetúan desde el mismo discurso adulto. La gran mayoría de nuestros interlocutores, en efecto, tomaron como natural el hecho de la diferencia “biológica” entre chicos y chicas en el modo en cómo se relacionan con la actividad física, sin apenas plantearse que la gran mayoría de estas diferencias provienen de procesos diferenciales de socialización en la práctica deportiva. La ausencia de cuestionamiento atraviesa tanto el discurso de las y los profesionales de la educación física como el de los padres y madres de jóvenes (de uno y otro sexo) que presentan problemas sintomáticos de falta de actividad.

En especial, han destacado **cuatro ámbitos** en los que las culturas de género implicaban diferencias claras entre chicos y chicas:

- En cuanto a los **modelos corporales ideales** que se les plantean y a los que aspiran, y la manera en el que estos modelos se relacionan con la actividad física: se enfrentan así el cuerpo vigoroso del ideal masculino, directamente relacionado con el ejercicio y el deporte, frente al cuerpo delgado de las chicas, ideal femenino que, en lugar de fomentar el ejercicio y el deporte, tiende a derivar hacia prácticas de control de peso vinculadas a la dieta y la contención alimenticia.
- En cuanto a las **formas de concebir la actividad**, el tipo de actividades y de deportes hacia los que se inclinan unas y otros y las maneras de comprender y experimentar su cuerpo dentro de la actividad: mientras los chicos gustan del deporte en equipo, de la competición, la “agresividad” y la experiencia del vigor (sudor, cansancio, deportes de contacto, etc.), las chicas tienden a preferir en mayor medida actividades menos competitivas, con menor contacto físico y con una experiencia física menos intensa (el sudor del cuerpo y la suciedad del pelo como barrera). Los chicos prefieren el fútbol y el baloncesto; las chicas, el voleibol, el baile y las actividades en el agua. Entre las chicas más marcado el interés por realizar una amplia variedad de deportes.
- En cuanto a los **referentes y figuras mediáticas para uno y otro sexo**: en contraste con la superabundancia de deportistas masculinos en los medios, hay una ausencia casi total de figuras femeninas que, en el universo mediático, actúen como referente aspiracional para las chicas. Esta carencia alcanza incluso a las jóvenes mujeres que realizan algún deporte de manera más

disciplinada y que tienden a remitirse a figuras masculinas antes que a mujeres deportistas conocidas.

- En cuanto a la misma **identidad de género**: mientras para los hombres la realización de una actividad física deportiva (desde el fútbol hasta el *skate*) es parte de la afirmación de su identidad masculina, para las jóvenes mujeres, la elección de ciertas prácticas que resultan muy masculinizadas en la mirada social puede llegar a ser motivo de incertidumbre acerca de su propia identificación con la feminidad heterosexual. Igualmente, la ausencia de legitimidad que experimentan las chicas para continuar jugando una vez entradas en la adolescencia extrae de la propia identidad femenina la posibilidad del juego y de la actividad lúdica.

Esto supone que en la transición desde la infancia hacia la juventud, la reproducción de estas diferencias de género tiende a generar **barreras para la continuación de las chicas en actividades físicas y deportivas**, por razones múltiples:

- La inconveniencia simbólica del deporte/ejercicio para el logro de esa delgadez que constituye el ideal corporal femenino – pues, al menos en el imaginario de, el ejercicio “excesivo” desemboca en un *cuero fuerte* que, para mayoría de las mujeres, está negativamente connotado.
- El carácter marcadamente masculino de las prácticas y deportes grupales más extendidos hace que una practicante femenina de tales actividades sea socialmente cuestionada en su feminidad.
- Los hombres tienden a “bloquear” la participación de las chicas en las actividades que ellos perciben como “suyas”: Así, a partir de los 12-13 años los chicos declaran preferir “jugar ellos solos, sin chicas”, y ellas se quejan de la agresividad con que los hombres las tratan cuando juegan juntos tanto como de ser ignoradas por ellos (“*si juegas con ellos, nunca te pasan el balón*”).
- Existen finalmente, barreras institucionales para la participación de las chicas en actividades deportivas, señaladas por algunos profesores y entrenadores: entre ellas, las dificultades logísticas, de organización y de financiación que encuentran los equipos femeninos, mucho más que los masculinos, y que desembocan en la ya citada escasez de referentes en todo los deportes, especialmente los más masivos.

En cierta manera, y teniendo en cuenta la cantidad de barreras reseñadas, casi podría hablarse de una **“hostilidad” estructural en el mundo del deporte y de la actividad física hacia las chicas adolescentes**.

En definitiva: de lo que se trata es de señalar la **ausencia de un modelo de feminidad joven que incluya la actividad física y el deporte como algo propio, algo divertido, algo placentero en sí mismo**, una posibilidad de disfrute.

La importancia crucial del género significa que los programas de promoción pública de la actividad física y del deporte entre las y los adolescentes han de dirigirse principalmente al colectivo femenino. Pero no únicamente tomando a las chicas como *target*, sino, de un modo más global, tratando de **combatir la ideología de género y el machismo inscritos en las prácticas y los discursos relacionados con la actividad física.**

### **Clase social**

La **clase social** ejerce también un efecto claro sobre los niveles de actividad física, sobre todo por su influencia en, al menos, cuatro aspectos:

- En primer lugar, por el control paterno y la fuerza de su mandato, más laxo por diversas razones en los sectores más vulnerables.
- En segundo lugar, por la cultura de clase, en varios sentidos: 1) La mayor importancia de la imagen en la construcción de la propia identidad entre las clases medias-altas; 2) El mayor desarrollo de la cultura de la competitividad entre los sectores de clases altas y medias-altas; 3) La cultura alimenticia: menos equilibrada y más tendente a la “comida basura” en los sectores más vulnerables...
- En tercer lugar, por su efecto sobre el carácter del colegio al que se atiende y su mayor o menor grado de equipamiento: los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y deportes, mayor importancia curricular de la asignatura de educación física, etc.
- En último lugar, y quizá de la forma más directa, por el propio factor económico: el coste de muchas actividades deportivas ejerce de barrera para la incorporación de los sectores con un menor poder adquisitivo.

A pesar de su clara influencia, el efecto de la clase social resulta significativamente menor que el del género.

**Otros factores** a los que se les ha supuesto una cierta influencia sobre los niveles de ejercicio y actividad física, bien desde la aproximación estadística (hábitat) o bien a priori (origen), y que han sido tenidos en cuenta en el diseño de este estudio, han aparecido con mucha menor fuerza desde el enfoque cualitativo.

- **Origen:** La diferencia entre jóvenes autóctonos y jóvenes de origen inmigrante sólo fue recalcada por una parte del profesorado, que señalaban que ciertas culturas nacionales (latinoamericanas y marroquíes, en concreto) son menos proclives al ejercicio físico. Sin embargo, estas afirmaciones no pasaban de ser generalidades que no encontraron mayor corroboración en la investigación. Las

posibles diferencias estadísticas al respecto habrían de ser achacadas, más bien, al efecto de la clase social que al de las culturas de origen.

- **Hábitat:** Las diferencias de cultura entre hábitats rurales y hábitats urbanos, que tradicionalmente han marcado diferencias significativas en cuanto a la concepción y práctica de actividades físicas, han resultado bastante débiles en el marco de la CAM. Esto podría explicarse por la centralidad simbólica del entorno metropolitano en la práctica totalidad del territorio de la Comunidad.

### Discursos y motivaciones para la práctica de actividad física

En primer lugar, hay que resaltar que para el conjunto de los interlocutores, tanto jóvenes como personas adultas, la actividad física es invariablemente entendida y reducida a deporte, es decir, una actividad reglada, formal e intensa. Otras actividades físicas “informales”, desde el juego libre y espontáneo a la práctica del paseo, pasando por el baile, correr, saltar, etc. tienden a quedar excluidas del discurso, aupando una visión reduccionista sobre la que será necesario intervenir.

En la investigación han aparecido **cuatro principales núcleos de discurso** en torno a las motivaciones para la actividad física de las y los jóvenes. Cada una de estas líneas discursivas plantea una lógica general para realizar actividad física y hacer deporte, e interpreta estas actividades dentro de un marco motivacional diferente.

- **El discurso de la Imagen:** el objetivo de realizar actividades físicas es mejorar la propia imagen; se es activo/a por perseguir un fin estético, por “estar guapo/guapa”. Este núcleo discursivo cobra mayor importancia en el caso de los chicos que de las chicas.
- **El discurso de la salud:** este discurso destaca los beneficios del ejercicio para la salud, en una línea inespecífica del concepto mismo.
- **El discurso del esfuerzo:** dentro de esta lógica discursiva, el ejercicio y el deporte sirven como educadores del carácter, como pruebas de esfuerzo personal en las que las y los jóvenes forman su carácter. El sedentarismo actual del segmento joven es comprendido como “vagancia” y “pasotismo”.
- **El discurso de la diversión:** en esta última línea de discurso, el motivo de realizar actividades físicas y deporte es puramente lúdico: se hace deporte para divertirse. Aquí se incluirían también los motivos que apuntan a la relación con otros, al deporte como forma de ejercitar la amistad y la convivencia, pero, a pesar del carácter prioritario que adquiere la motivación lúdica en el caso de las chicas, el discurso de la diversión está más articulado desde y para lo masculino.

El problema proviene de que existe un **conflicto discursivo** entre estas lógicas motivacionales y, de forma más específica, **entre el discurso proveniente del mundo adulto y el que manejan los chicos y chicas adolescentes**. El principal choque que se da entre los dos discursos se cifra en la cuestión de la diversión y lo lúdico: a pesar del reconocimiento expreso de que la principal motivación en la adolescencia es, invariablemente, divertirse, el **discurso adulto** que pretende promover la actividad física está **exento de toda referencia a lo lúdico**, al pasarlo bien. Se diría que el discurso de las personas adultas hacia el mundo joven se centra siempre en motivaciones extrínsecas a la propia práctica deportiva y/o actividad física (la construcción del carácter, la promoción de la salud y, en menor medida, la mejora de la imagen física), motivaciones que remiten a un tiempo futuro que, para la mayor parte de las y los adolescentes, carece de sentido. Se da así un contraste entre los modos que tienen las personas adultas y jóvenes de conceptualizar lo positivo de la actividad física, tal como recogemos en la siguiente tabla.

Discurso chicos y chicas jóvenes sobre las motivaciones para la actividad física	Discurso personas adultas sobre las motivaciones para la actividad física
Diversión, sociabilidad, juego	Salud, imagen, sacrificio
Motivaciones intrínsecas (el deporte como actividad autotélica)	Motivaciones extrínsecas (el deporte como actividad instrumental)
Irrelevancia de la salud y los beneficios futuros	Centralidad de los beneficios para la salud futura
Lo lúdico	Lo serio
Juegos, deportes en equipo y competitivos	Ejercicios individuales, alto gasto energético (correr)

**Fomentar cualquier deporte o actividad física entre la juventud requiere tener en cuenta esa dimensión lúdica** que organiza la motivación de chicas y chicos jóvenes y que estaría obviándose en la actualidad desde el discurso de las personas adultas. El espacio del **discurso institucional**, entonces, debería situarse entre los polos de la **salud** (discurso evidentemente irrenunciable para las autoridades sanitarias) y, sobre todo, de la **diversión** (lo lúdico) en tanto pedagogía de la calidad de vida.

## Agentes sociales implicados en la promoción de la actividad física en la adolescencia

### El papel de la familia

El papel que cumple la familia en la promoción de la actividad física es **absolutamente central**. No sólo mediante la inscripción de los niños y niñas en actividades extraescolares que educan y potencian la actividad física durante la infancia (algo que justamente termina en las edades a las que nos hemos aproximado) sino, de forma más profunda, mediante una función ejemplar: es altamente significativo que casi todos las y los interlocutores jóvenes que realizaban actividades físicas certificaban que sus padres y/o madres también las realizaban.

Y sin embargo, la mayor parte de las y los adolescentes posee una idea de sus progenitores – y de las personas adultas en general – como personas sedentarias, poco activas: individuos inmersos en los valores de la sociedad sedentaria. Se reproduce aquí otra vez el **conflicto entre mandato y ejemplo**, entre discurso y actitud. Además, tanto por parte de las y los profesores de Educación Física como por parte del profesorado, se señala cómo muchos padres y madres conciben la actividad física como algo relativamente secundario, sin la importancia que se le debe otorgar a este aspecto de la formación. La **noción de una formación integral** “cuerpo-mente”, intelectual y física, **no encuentra apoyo** real entre los progenitores.

Se plantea así, la necesidad de **trabajar con los padres y madres de los adolescentes si se desea fomentar la actividad física entre las y los jóvenes**: transmitiéndoles la importancia de la actividad física en la adolescencia, sin olvidar la necesidad de eliminar los estereotipos de género desde la infancia. Pero también fomentando la práctica de ejercicio por su parte, pues en esa dimensión “ejemplar” o mimética parece jugarse buena parte de la relevancia que las y los adolescentes atribuirán (o no) a la actividad física. Aparece aquí la oportunidad de **fomentar la realización de actividades físico-deportivas en familia, especialmente durante la etapa infantil**.

Por otro lado, en un sentido más específico, los padres y madres que tienen hijos/as sedentarios, pasivos y/u obesos/as declaran no saber cómo motivarles para que realicen actividad física e, incluso, para que “se muevan” en general, lo que les genera una fuerte carga de angustia. La falta de actividad física manifiesta una falta de motivación mucho más general y profunda, una crisis en la relación educativa y afectiva entre padres e hijos, Sería necesario, por tanto, generar ciertos consejos, recomendaciones o pautas educativas que puedan ayudar a estos progenitores.

### **La asignatura de Educación Física y las intervenciones desde el ámbito escolar**

Según las y los interlocutores, la asignatura de Educación Física **no resulta suficientemente valorada por el alumnado, progenitores e incluso por el resto de profesorado**. La consideración tradicional de la asignatura como una “maría” continúa, aunque estaría progresivamente modificándose (especialmente con la incorporación de profesores más jóvenes y dinámicos)

Uno de los posibles problemas con la asignatura lo expresan los propios adolescentes, cuando ponen de manifiesto cómo en la mayoría de las clases de Educación Física está prácticamente ausente toda idea de diversión. En los discursos recogidos, la asignatura tiende a bascular entre un tiempo dedicado puramente a correr (actividad aburrida y sin ningún fin extrínseco) y el juego libre (que suele traducirse en partidos de fútbol de los que **las chicas** quedan casi automáticamente **excluidas**), sin que haya un punto medio. En su dimensión subordinada, habría, por parte de las y los jóvenes, una cierta dificultad con la propia existencia de la Educación Física como asignatura, como algo “obligatorio”, que “hay que aprobar”. Carácter coercitivo y normativo que tiende a aniquilar toda posibilidad de disfrute, y que hace que muchos chicos y chicas asocien la actividad física con algo difícil y traumático.

Parece necesario **aumentar la variedad de las actividades realizadas en el aula, buscando una mayor diversión e implicación de los/as alumnos/as**, de modo que ese carácter “imperativo” y “normativo” estuviera menos presente. Según el testimonio de varios profesores, da buenos resultados introducir actividades que gustan más a ambos géneros, como el voleibol o el baile, e implicarles en el desarrollo y planificación de la asignatura.

Otro aspecto problemático es el “aislamiento” o incomunicación de la clase de Educación Física respecto de lo que sucede en su “exterior”: convendría que el profesorado de E.F. contara con **mayor información sobre actividades en polideportivos, programas municipales, clubes y asociaciones, etc. que los alumnos y alumnas puedan realizar fuera de la clase** y que se la transmitieran, para potenciar una continuidad entre el tiempo dedicado a la actividad física en la escuela y fuera de ella. Actualmente no existe, o al menos no con la suficiente fluidez, esta articulación entre el aula y las posibles iniciativas externas al centro escolar.

El ámbito escolar resulta también importante por **dos cuestiones adicionales**: por las actividades extraescolares que allí pueden llevarse a cabo y por contar con instalaciones deportivas donde puede realizarse actividades físicas.

- Las **actividades extraescolares**, en efecto, cumplen una función muy importante en la promoción de la actividad física entre los niños y niñas. Función que, sin embargo, tiende a desaparecer o perderse con la entrada en ESO, cuando las y los adolescentes comienzan a desarrollar estudios más profundos y los padres tienden a borrarles de aquellas. Sin embargo, quienes han atendido a

una u otra actividad extraescolar relacionada con el deporte o la actividad física durante los años de infancia mantienen posteriormente mayores niveles de actividad, y por lo tanto, esta experiencia fomenta un mayor número de actividades en las edades posteriores. También, dada esa ruptura tan notable en el tránsito de Primaria a ESO, sería necesario trabajar sobre los modos de dotar de una cierta **continuidad** a estas actividades, de modo que, por ejemplo, los equipos ya formados no se desbanden, ni se disuelvan en los recuerdos de infancia.

- El centro escolar es también un **espacio con instalaciones y equipamientos**, donde las y los adolescentes pueden realizar actividades físicas y deportes. Dado el “ocaso y extinción” del juego en las calles (característicos de una época ya desconocida para estos jóvenes) crece la importancia de los equipamientos de ocio y deportes. La mayor parte del profesorado entrevistado han considerado **conveniente que las instalaciones deportivas escolares abrieran sus puertas fuera del horario escolar**.

Tanto en las actividades extraescolares como en los equipamientos deportivos resulta evidente y manifiesta una **diferencia radical entre centros privados y centros públicos** (y por tanto, entre clases sociales). Potenciar el acceso a instalaciones para la actividad física que resulten atractivos, especialmente para los sectores más desfavorecidos parece, pues, una de las cuestiones claves a desarrollar.

### **La promoción de la actividad física desde las instituciones**

De forma unánime – con la única excepción de ciertos entornos semi-rurales – se afirma que los niños y niñas ya no juegan en la calle, que el espacio público ha dejado de ser un lugar para la práctica del deporte y el ejercicio. Como otras lógicas paradójicas que venimos reseñando, aquí se produce un choque entre el discurso institucional, que indica la necesidad de realizar ejercicio y deporte, y las posibilidades espaciales que las propias instituciones generan para su realización. El diseño urbano se convierte en un obstáculo.

Esta desaparición del espacio público como lugar para la actividad física supone que **las instalaciones y equipamientos institucionales cobran actualmente una mayor importancia**. Mejorar el acceso de las diversas capas sociales y, de manera especial, la información disponible sobre los equipamientos y actividades se convierte así en una prioridad estratégica. Es cierto que no parecen existir grandes carencias en equipamientos (excepto en ciertas zonas del centro de la ciudad, que sí se hallan más desprovistas de polideportivos y centros para la práctica de actividades físicas), pero sí se aprecia **un déficit de información** dirigida específicamente a la juventud sobre los mismos: ubicación, horarios, precios, actividades, etc.

La estratégica y creciente importancia de las instalaciones deportivas – inevitablemente de pago – hace que los sectores con un menor poder adquisitivo encuentren mayores dificultades y resulten una vez más, segregados dentro las políticas de promoción, dimensión que las mismas instituciones de salud deberían intentar reequilibrar. Los polideportivos, gimnasios, equipamientos deportivos, etc. están en la actualidad relativamente “cerrados” a los chicos y chicas más jóvenes (todos atribuyen el uso de estas instalaciones a edades más adultas). **Resulta necesario potenciar y facilitar el acceso a estos recintos a los chicos y chicas de edades más jóvenes, o generar para ellos espacios y/o tiempos en su interior** (al estilo del programa municipal La Tarde más Joven, por ejemplo) a la masa adolescente

Por otro lado, los programas y actividades ofertados a los centros escolares desde el Ayto. y la Comunidad (como los Campeonatos Escolares) resultan positivamente valorados. Conviene continuar con ellos (existen ciertos temores entre las y los docentes a posibles recortes motivados por la crisis económica) y, sobre todo, dotarlos de continuidad, manteniendo los mismos equipos de un año a otro, sin cerrar la apertura a nuevos participantes y actividades.

### **Perspectiva DAFO**

#### *DEBILIDADES*

- La cultura creciente del **sedentarismo** en pleno proceso de expansión social y con amplia profusión desde los medios de comunicación.
- **El conflicto entre mandato y ejemplo en los mensajes que les llegan a las y los jóvenes desde el mundo adulto**, discursos que constantemente les recuerdan la necesidad de realizar actividad física y, al mismo tiempo unas actitudes sedentarias que niegan, o al menos debilitan, la fuerza de esos mismos discursos.
- La creciente presencia de actividades sedentarias en el proceso de **construcción de la identidad juvenil**.
- La persistencia de una clarísima **desigualdad de género**, culturalmente construida y reproducida, que hace que las chicas enfrenten serias dificultades para la continuación de la actividad física durante la adolescencia y la juventud.
- La **escasez de referentes mediáticos femeninos** vinculados a la actividad física.
- Las **diferencias notables según clase social** en las prácticas de actividad física.

- La **ausencia de una dimensión lúdica**, de diversión, en los discursos de las personas adultas que tratan de promover el ejercicio y la actividad.
- La **escasa legitimación** que encuentran entre las personas adultas algunas **actividades y deportes específicamente juveniles** (baile, skate, patinaje, etc.) porque tienden a considerar como ejercicio o actividad únicamente a las prácticas deportivas más formales y formalizadas.
- La **ausencia** o al menos dificultad **de las familias** para “dar ejemplo” a sus hijos/as en cuanto a la actividad física.
- La **desorientación de muchos padres y madres** que no saben cómo motivar a sus hijos e hijas.
- El **propio carácter obligatorio, “coercitivo”**, de la asignatura de Educación Física, que provoca rechazo entre muchos jóvenes.
- El **contraste** entre **centros privados**, con una alta dotación de equipamientos y actividades, y **centros públicos**, que carecen en mucha mayor medida de ellos.
- **El fin de la “calle” como espacio para el juego** infantil y juvenil y el correlativo “encierro” de los niños y niñas en los hogares, creando hábitos más sedentarios ya desde la infancia misma.
- La **relativa escasez de espacios para la práctica deportiva** (en especial en ciertas zonas metropolitanas) y, sobre todo, la **falta información sobre ellos** con la que cuenta el profesorado de Educación Física, las familias y los chicos y chicas jóvenes.

### AMENAZAS

- La **deslegitimación de los mandatos y discursos de personas adultas**, dada la contradicción que perciben la juventud al respecto.
- El **creciente abandono paterno y materno** a la hora de motivar a sus hijos/as (y a ellos mismos) para las prácticas deportivas.
- El crecimiento y **expansión de los modelos referenciales juveniles que aúpan el sedentarismo** (a pesar de algunos brotes diferenciales) en los medios de comunicación.
- La **persistencia de las desigualdades de género en la promoción de la actividad física**, con la consecuente frustración femenina al respecto que promueve el descenso continuo de la práctica física.
- La creciente constatación de que los **sectores sociales más vulnerables** y con menor poder adquisitivo **quedan excluidos de los espacios para la práctica deportiva**, el ejercicio y la actividad física en general.

- La institucionalización de la **asignatura de Educación Física como único espacio** / momento en el que las y los jóvenes realicen actividad, sin que se logre establecer un hábito para sus vidas cotidianas.

### FORTALEZAS

- La **importancia social del deporte** (aunque sea como espectáculo mediático) y la relevancia de las figuras deportivas, especialmente en un momento en el que nuestro país cuenta con grandes deportistas de alto nivel.
- La **progresiva apertura a nuevos deportes**, más allá del fútbol (la creciente popularidad del baloncesto).
- El papel que están cumpliendo **algunos programas de televisión centrados en el baile** (aunque algunos docentes son más críticos respecto de estas emisiones).
- Los signos de cierto debilitamiento o **cuestionamiento de la ideología de género** en la práctica deportiva, aún escasos y débiles, pero aparentemente crecientes.
- La incorporación de **una nueva generación de profesores y profesoras de Educación Física**, más jóvenes, dinámicos y motivadores para ambos géneros
- La buena valoración de los programas y actividades organizadas desde el ámbito institucional, y la posibilidad de su extensión

### OPORTUNIDADES

- En las clases de educación física y actividades de promoción del deporte, otorgar más espacio a organizar **propuestas que puedan divertir a las y los jóvenes y que partan de ellos mismos**, implicándoles en la propia organización del juego a fin de romper la imagen de actividad física como un “mandato” adulto.
- Dar mayor protagonismo en las iniciativas que se puedan poner en marcha, a los **deportes y actividades que parecen más propios del universo juvenil actual**, y que a veces resultan “despreciados” por padres y formadores. En concreto aparece la posibilidad de aprovechar la popularidad actual de los programas televisivos de baile y trabajar los estilos de danza más modernos y atractivos para las y los jóvenes de ambos sexos (hip-hop, funky, street, etc.).
- Aumentar la **coordinación entre el aula** (la asignatura de educación física) **y el equipamiento “exterior”** (las actividades públicas relacionadas con la actividad y el deporte), proporcionando en el centro escolar mayor publicidad e

información sobre actividades que puedan realizarse durante el fin de semana, la existencia de asociaciones, etc.

- Dada la importancia radical de las **cuestiones de género**, tomar en especial consideración al segmento femenino:
  - Desarrollar estrategias para la **visibilización de modelos y referentes femeninos relacionados con el mundo del deporte**, y más aún, con la práctica de actividades físicas no forzosamente deportivas.
  - Diseñar oferta de **actividades deportivas y juegos que tengan en cuenta las capacidades, necesidades y deseos de las chicas** para que también les resulten atractivas.
  - Desarrollar **estrategias de discriminación positiva** dando más protagonismo a las ligas femeninas a partir de los trece años, a fin de romper la inercia hacia el sedentarismo entre las chicas adolescentes. El baloncesto aparece aquí como una excelente posibilidad dada su creciente popularidad.
- Actuar en las **edades más jóvenes** (últimos cursos de primaria), especialmente entre las chicas tratando de mantener una **continuidad de la actividad física en el tránsito a la ESO**.
- Trabajar en la promoción de un **concepto más abierto y global de lo que es la actividad física**, que no la limite a las prácticas más disciplinadas de ejercicio y al deporte reglado.
- Desarrollar estrategias de **actividades físicas que no refuercen las desigualdades sociales** (al primar deportes y/o actividades que requieran de un equipo de alto coste u otros gastos económicos), dado que son los factores que parecen influir en mayor medida sobre el abandono de todo tipo de actividades físicas en estas edades adolescentes y juveniles.
- Potenciar las **actividades conjuntas padres-hijos durante la infancia**, como modo de influir en el entorno familiar - y en último término, en la sociedad en su conjunto - estableciendo clases de actividades físicas en las que puedan participar juntos.
- Proporcionar **más información a las familias** sobre la importancia de la Actividad Física en general, así como sugerir posibles modos para promoverla entre la juventud.
- Recurrir, para posibles campañas o programas de promoción de la actividad física, a los polos discursivos relacionados con **la diversión y lo lúdico**, y dejar de lado los motivos preventivos pro salud, imagen y formación del carácter.

- Un papel importante que aparece como emergente para las Administraciones Públicas es el de **promotor de actividades transversales entre todos los actores implicados**: organizador de actividades conjuntas entre personas adultas y jóvenes; promotor de la comunicación entre centros escolares, polideportivos, asociaciones, clubes, etc.
- De las diversas conclusiones que venimos reseñando se desprende la importancia de la **continuidad** (entre las diferentes edades, entre los distintos ámbitos, entre las diversas sub-culturas juveniles etc.). Por lo que correspondería a las autoridades públicas convertirse en garantes y promotores de dicha continuidad.
- Mejorar la **información disponible sobre actividades públicas** relacionadas con la actividad física, y especialmente sobre aquellas que son gratuitas o de bajo coste.
- Considerar la posibilidad de **abrir las instalaciones deportivas de los centros escolares fuera de horario lectivo** para la práctica de deportes.
- Dar facilidades para la utilización de las instalaciones municipales y comunitarias por parte de los colegios tanto públicos como privados o concertados.
- En un sentido más estratégico general y, dada la creciente desaparición de la calle como espacio para el juego infantil y juvenil, sería beneficioso considerar la importancia del **diseño urbano** que potencie y facilite la actividad física y la estancia al aire libre de adolescentes y jóvenes.

## OBRAS E INVESTIGACIONES CITADAS

- Ballesteros, J.C, Asís, J.F., Rodríguez, M.A. y Megías, E., *Ocio (y Riesgos) de los Jóvenes Madrileños*, FAD/ Obra Social Caja Madrid/Instituto de Adicciones del Ayuntamiento de Madrid, 2010
- Bourdieu, P., *La Distinción. Crítica Social del Gusto*. Taurus. Madrid, 1988
- Conde, F., *Los Hijos de la Desregulación*, CREFAT-Cruz Roja, 1999
- Conde, F., *La Mirada de los Padres. Crisis y Transformación de los Modelos de Educación de la Juventud*, CREFAT-Cruz Roja, 2002
- Dunning, E., "La dinámica del deporte moderno: Notas sobre la búsqueda de triunfos y la importancia social del deporte, en Norbert Elias y Eric Dunning, *Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización*, Fondo de Cultura Económica, 1992 (ed. original del ensayo: 1979)
- *Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud*, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007
- *Estudio HBSC-2006 (Health Behaviour in School Children)*. En la dirección web <http://www.hbsc.org/countries/spain.html> pueden encontrarse publicaciones y documentos con los datos correspondientes a España.
- *Estudio SIVFRENT-J 2008: Encuesta de Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la Comunidad de Madrid*, Año 2008, puede consultarse en Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid N° 2. Volumen 15. Febrero 2009
- *Estudio PREDIMERC*. Documento Técnico de Salud Pública. N° 127. Mayo 2009. Consejería de Sanidad. Madrid
- Hernández, J. L y Velázquez, R. (coords.), *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*, Editorial Graó, Barcelona, 2007
- *La Actividad Física en la Población Adulta de Madrid*, Documentos Técnicos de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Consumo, Comunidad de Madrid, 1995

- Las concepciones de salud de los jóvenes. Informe 2004. Volumen II: Prácticas y Comportamientos relativos a los hábitos saludables, Documentos Técnicos de Salud Pública, Comunidad de Madrid, 2004, págs. 23-24
- Megías, I. *Una Mirada al Universo Cultural de los Jóvenes*, FAD – INJUVE – Fundación Caja Madrid, 2005
- Moreno, J. A., Martínez, C., Alonso, N., “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”, *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 2006
- Rees R, Harden A, Shepherd J, Brunton G, Oliver S, Oakley A., *Young people and physical activity: a systematic review of research on barriers and facilitators*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, 2001
- Santamarina, C., *Nuevos Conflictos de las Mujeres en la Sociedad de Consumo: cuatro perspectivas sobre la construcción de la identidad femenina en la España de final de siglo*, Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, 2000

## ANEXO METODOLÓGICO

**Fecha del trabajo de campo:** del 12 de Enero de 2010 al 12 de Febrero de 2010.

Nº de entrevistas			7
Reuniones de grupo	Nº de participantes	Grupos triangulares	Nº de participantes
Rg.1	7	Gt.1	3
Rg.2	7	Gt.2	2
Rg.3	7	Gt.3	3
Rg.4	7	Gt.4	3
Rg.5	6		
Rg.6	7		

Moderadores que han participado: Cristina Santamarina, Pablo Santoro y Verónica Mendiguren.

Las y los participantes de las reuniones de grupo y grupos triangulares de la investigación se han captado a través de un contactador profesional, a quien el TRE le había facilitado un diseño con los perfiles correspondientes. Las y los entrevistados se han captado a través de medios propios.

A cada uno de las y los participantes en la investigación se les hizo entrega de una tarjeta regalo.

Dada la particularidad de sus perfiles, las y los participantes en la investigación han sido supervisados en el propio transcurso de los grupos y entrevistas.

El estudio se realizó cumpliendo los requisitos de calidad de la norma UNE-ISO 20252.

Nota: los resultados de un estudio cualitativo no son extrapolables a la población en su totalidad, debido al proceso de selección de las y los participantes, métodos de recogida de la información y al tamaño de la muestra.

## GUIÓN ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

- Apertura: **HÁBITOS SALUDABLES Y POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD ENTRE LAS Y LOS JÓVENES**
  - Conciencia de la importancia de la salud entre las y los jóvenes y adolescentes. ¿Cómo piensan en la salud y en la enfermedad, en sus cuerpos? ¿Cómo viven el cuerpo? ¿Cómo reaccionan ante la enfermedad (está o no en su horizonte de experiencia: diabetes en concreto)?.
  - Perfiles más saludables y perfiles que lo son menos.
  - Alimentación.
  - ¿Se considera la obesidad como enfermedad?.
- **VIVENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE:** Modo de vivir las clases de gimnasia, las actividades físicas “inespecíficas”, el ejercicio físico, el deporte.
  - Deporte en solitario / deporte en grupo.
  - Espontaneidad / necesidad de promoción (reacciones ante la promoción del ejercicio).
  - Diferencias: chicos/chicas, por edades, por clase social, inmigrantes/autóctonos...
  - Posibles cambios o tendencias en esto (¿videojuegos, etc.?).
- **LAS REACCIONES ANTE LAS PROPUESTAS DE DISCIPLINAMIENTO FÍSICO DE LAS DIFERENTES INSTITUCIONES**
  - El papel de la familia.
  - Desde la escuela.
  - Clubes, grupos de montaña, promoción de la actividad desde las instituciones municipales, etc.
  - Desde los medios de comunicación / las figuras de referencia para las y los adolescentes.
- **REACCIÓN GRUPAL ANTE LOS/AS NIÑOS/AS GORDOS, LOS DELGADOS, LOS QUE HACEN MUCHO DEPORTE...**

## GUIÓN GRUPOS DE DISCUSIÓN

Hola a todos, y gracias por venir. Soy sociólogo. Lo que los sociólogos hacemos es ver qué es lo que hace la gente, qué le gusta o no le gusta a la gente... Entonces, pues preguntamos tanto a niños como vosotros como a gente más mayor, a gente de la edad de vuestros padres, de vuestros abuelos, a los hombres, a las mujeres, a la gente que ha nacido en España, a los que son inmigrantes... A tipos diferentes de gente, para ver qué es lo que le gusta a cada uno, qué es lo que les preocupa, qué necesitan, qué les interesa, y cosas así. Y eso lo usamos, pues para por ejemplo, para decírselo al ayuntamiento, para que ponga pues por ejemplo un centro de salud o un hospital en un sitio que la gente lo echa en falta... Entonces, pues hacemos charlas como estas en las que la gente nos dice lo que piensa.

Lo que hoy vamos a hablar en la reunión es sobre algo que no sé si os gustará: sobre el deporte, el hacer ejercicio, sobre cómo veis vosotros el tema del hacer deporte, de jugar al fútbol o al baloncesto, o ir al gimnasio, o salir al campo a andar, de si os gustan estas cosas, si os gustan todas por igual u os gustan más que otras, de si hacéis deporte con vuestros padres o vuestros amigos... Bueno, yo os iré preguntando sobre todos estos temas. Lo único que quería decir es que esto no es un examen, no hay respuestas correctas o incorrectas. A lo mejor todos hacemos o pensamos lo mismo, o a lo mejor no, a lo mejor cada uno lo ve de una manera lo que os vaya preguntando. Como os digo, no estamos en un examen: aquí todas las opiniones son válidas y a mí me interesa lo que pensáis todos, sea lo mismo o sea diferente. Como vamos a estar aquí un rato, os pido que tratéis de estar tranquilos y que no habléis a la vez, sino que cuando uno tenga la palabra, pues que le dejéis hablar y le escuchéis. No hace falta que levantéis la mano, pero sí tenéis que respetar a quien hable. ¿De acuerdo? Espero que lo pasemos bien el rato que estemos aquí juntos charlando.

Bueno, pues como os digo, de lo que vamos a hablar hoy es del deporte y del ejercicio físico.

### 1. DEPORTE

- ¿Podíais decir, para empezar, vuestra edad y el deporte que más os gusta y por qué os gusta este deporte?
- ¿Qué es lo que más os gusta de estos deportes? ¿Os gusta hacerlos u os gusta más verlos por la tele y tal?
- ¿Y a los otros niños de vuestra edad, de vuestra clase, les gusta hacer deporte?
- ¿Cual es el deporte que más les gusta hacer a los otros niños de vuestro colegio?

- ¿Hay gente apuntada a equipos, que estén en ligas de fútbol o de baloncesto? ¿Y como son?
- ¿Hay diferencias entre los niños y las niñas?
- ¿Se juega sólo los chicos o es chicos y chicas, todos juntos jugando al mismo deporte?
- ¿Y por edades? ¿Los más mayores hacen también deporte? ¿Tenéis hermanos mayores, o primos, que sean mayores, que estén en tercero o cuarto de ESO o en bachillerato? ¿Les gusta hacer deporte?
- ¿Os parece que a ellos les gusta lo mismo que a vosotros?
- ¿Preferís hacer deporte solos o con otros?
- ¿Y os hacéis deporte con amigos o también con gente que no son directamente vuestros amigos, de otras clases, de otros coles?

### 2. EJERCICIO

- ¿Es diferente hacer deporte que hacer ejercicio? ¿En qué?
- Lo de hacer un esfuerzo, cansarse, o perder el aliento ¿es algo que os moleste
- ¿Las clases de gimnasia os gustan? En las clases ¿a quién le gustan y a quién no?
- ¿Cómo son los profesores de gimnasia? ¿Os dicen que hay que hacer deporte por algo?
- Equipamientos: y en vuestro barrio, donde vivís ¿hay sitios para hacer deporte: polideportivos, piscinas, sitios así?
- ¿Vais vosotros ahí, o conocéis a gente que vaya?

### 3. SEDENTARISMO

No sé si sabéis lo que significa **sedentarismo**, ser sedentario. Es cuando la gente prefiere no moverse apenas, ir a todos los sitios en coche en lugar de andar, subir en ascensor en lugar de por las escaleras, ver la tele tirado en el sofá en lugar de, por ejemplo, montar en bicicleta, o por ejemplo, jugar al fútbol en la Play en lugar de jugar al fútbol de verdad. Se dice que la sociedad de ahora es mucho más sedentaria que antes, que antes la gente era más activa, andaba más, hacía más ejercicio físico

- ¿Vosotros diríais que sois más bien sedentarios o más bien activos?
- Por ejemplo: ¿vais andando a los sitios u os da pereza?

- ¿Pasáis mucho tiempo viendo la tele?
- ¿Y jugando a lo mejor a consolas, a la Play, a la DS o al ordenador? A esto ¿jugáis solos o jugáis con amigos? ¿Vuestros padres os dicen algo cuando jugáis, les gusta, no les gusta?
- Y por ejemplo, ¿Hay niños o niñas así gorditos en vuestra clase? ¿Estos hacen deporte, hacen ejercicio? ¿Y cómo les ve la gente, tienen amigos, o la gente se ríe de ellos?

#### 4. FAMILIA

Ahora quería que habláramos un poco de vuestra familia:

- ¿Vuestros padres os animan a hacer ejercicio o deporte?
- ¿Os apuntan a alguna actividad extraescolar de hacer ejercicio, por ejemplo?
- ¿Y hacen ejercicio con vosotros? Si es así, ¿qué tipo de ejercicio o de deporte?
- Y de la comida, que es algo que también me interesa: ¿Os impulsan a comer sano, os dan de comer frutas y verduras, y eso? ¿A vosotros os gustan? ¿Les molesta que comáis, yo qué sé, patatas fritas o bollos o hamburguesas y demás?

Bueno, pues ahora lo que vamos a hacer, ya para ir acabando, es presentaros una serie de fotos que tengo aquí para que las comentemos, a ver qué os parecen, qué os sugieren y tal...

