

A woman with her hair in a ponytail is lying on her back on a gym floor, performing a TRX suspension training exercise. She is holding the handles of the suspension straps with both hands, pulling them down towards her chest. The background is a plain wall, and the lighting is warm and focused on the woman.

**Mujer,
deporte y
satisfacción
con la vida**

v

■ Ángeles Gallar

La práctica deportiva y el ejercicio benefician a la salud física y psicológica tanto de hombres como de mujeres. Sin embargo, aunque la participación femenina en el deporte ha aumentado en los últimos años, el hábito del ejercicio físico en las mujeres no evoluciona de manera deseable. Estudiar los procesos de enseñanza y aprendizaje del deporte que fomentan un estilo de vida saludable forma parte de las líneas de investigación del Grupo de Investigación en Comportamiento Motor (GICOM), perteneciente al Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche.

Sólo el 40% de mujeres españolas mayores de 15 años practica algún deporte, actividades de fitness o ejercicio físico recreacional al menos una vez por semana, según los datos del Eurostat en su informe de 2018. Y apenas un 17% de niñas y adolescentes (de 11 a 18 años) hacen suficiente ejercicio físico regularmente, apunta la misma agencia europea. Es por ello que el GICOM investiga las motivaciones de la población femenina para realizar actividad físico-deportiva, así como las dificultades que encuentran para la práctica del deporte, y propone vías de mejora.

Elisa Huéscar, profesora del Departamento de Psicología de la Salud y miembro del grupo de investigación, analiza los procesos de enseñanza-aprendizaje en el deporte. Estudia la práctica de actividad físico-deportiva desde la cognición, las emociones y el comportamiento. "Concretamente, nuestro grupo se interesa por los procesos psicosociales que participan en los ámbitos educativo y deportivo, con el objetivo de llegar a una mejor comprensión de las variables implicadas en la promoción de un estilo de vida saludable", afirma Huéscar, y señala que en este objetivo "han de participar todas las instituciones, destacando el valor de la familia como primer agente en la socialización de la persona".

Según la profesora Huéscar, la satisfacción personal juega un papel muy relevante en el mantenimiento de la práctica deportiva y está,

a su vez, muy relacionada con el bienestar. Pero ¿cómo se mide el bienestar? "La satisfacción con la vida es una medida de bienestar subjetivo y define la valoración que la persona hace de su vida, teniendo en cuenta tanto los aspectos positivos como negativos, y comparándola con el modelo de vida establecido por ella misma", explica la investigadora. Muchos estudios demuestran la relación positiva entre la satisfacción personal y el deporte. Para el GICOM, un aspecto de interés son las características psico-sociales de esta rela-

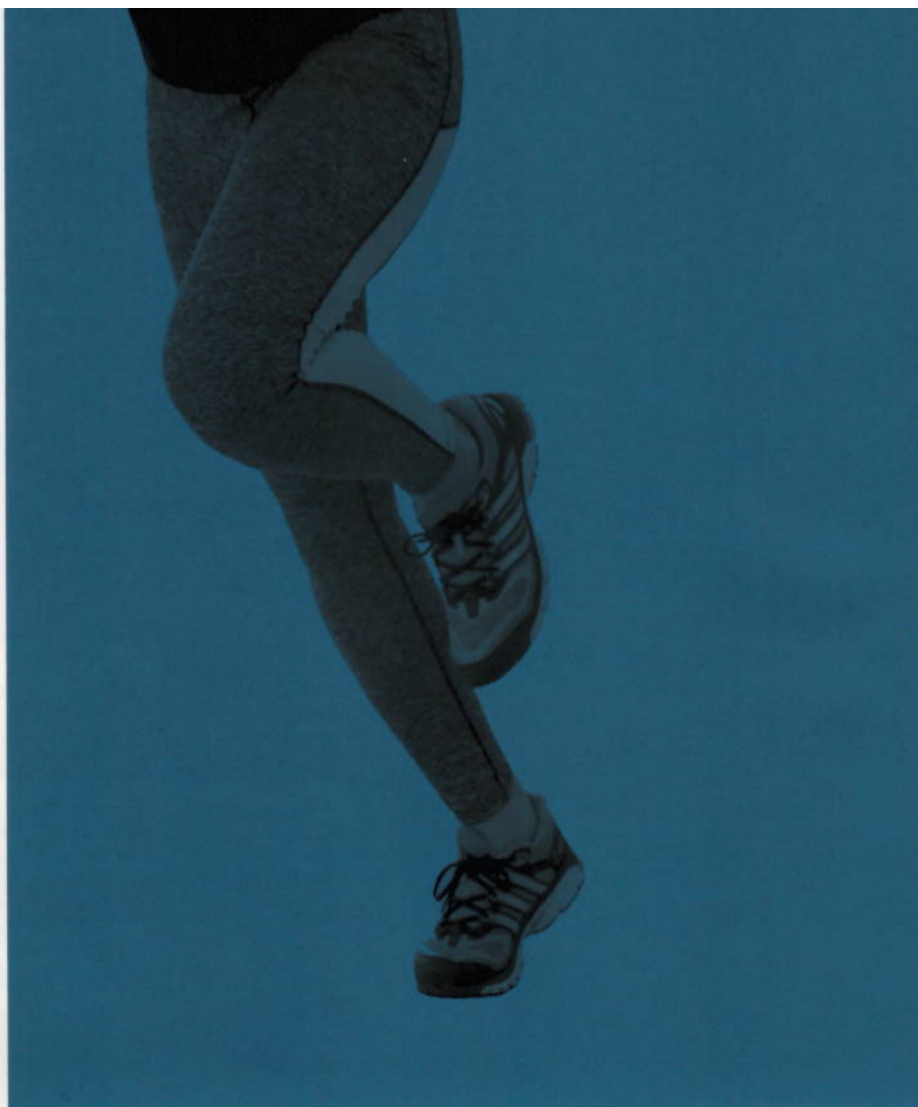
No se trata tanto de entrenar más, sino de entrenar mejor. Se deben seguir estrategias pedagógicas que fomenten el compromiso de las practicantes, satisfaciendo las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación con los demás


ción, dado que la práctica del ejercicio físico suele implicar a más personas y con frecuencia la figura de docentes y entrenadores. Si el entrenador o entrenadora apoya la autonomía de los participantes, motivándoles, ofreciendo distintas posibilidades o comunicando los resultados positivos; el bienestar y la probabilidad de que los participantes continúen con la práctica deportiva aumenta.

En definitiva, no se trata tanto de entrenar más, como de entrenar "mejor". Los entrenadores o docentes deben seguir estrategias pedagógicas adecuadas que fomenten el compromiso de las practicantes, satisfaciendo las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación con los demás.

En un estudio de 2016, publicado en *Psicología del Deporte* junto con los investigadores Juan Antonio Moreno-Murcia y Pablo J. Marcos, se estableció que las principales motivaciones de las mujeres para practicar deporte son la salud y el desarrollo de la habilidad. Por lo tanto, apelar a estas motivaciones para fomentar el ejercicio físico habitual, debería resultar en que la mayoría de mujeres se inicien, y sigan practicando deporte.

Más allá de eso, también demostró la necesidad de intervenir en el contexto social de las mujeres que practican deporte. Se probó que el apoyo de entrenadores y familia favorecía la satisfacción psicológica con la práctica





El sistema educativo debe contemplar a los alumnos “como un ser integral al margen de roles y estereotipos tradicionales, debe desarrollar en los estudiantes actitudes y valores que se alejen de concepciones discriminatorias”, afirma la profesora

deportiva, esto les hacía disfrutar más de la actividad, percibían que el ejercicio era algo positivo para su salud y finalmente sumaba a su satisfacción con la vida.

Huéscar apunta a varias estrategias pedagógicas que aumentan la motivación: “Dejar la iniciativa dando posibilidades de elección, presentar los objetivos de las tareas de forma estructurada, dar feedback positivo e informativo y fomentar las relaciones entre los participantes, promover tareas donde se utilicen actividades ajustadas a la competencia motriz de la practicante, reconocer el esfuerzo, implicar a la práctica por igual y valorar la iniciativa personal”. Por el contrario, se obtienen resultados negativos si “las figuras de autoridad son con-

troladoras, monopolizando todas las decisiones y presionando a las practicantes mediante un estilo crítico y autoritario”.

La investigadora señala como fundamental el papel de la familia en la creación de hábitos saludables y modelos positivos para niños y niñas en relación a la práctica del deporte. Huéscar destaca, además, que el sistema educativo debe contemplar a los alumnos “como un ser integral al margen de roles y estereotipos tradicionales, que debe desarrollar en los estudiantes actitudes y valores que se alejen de concepciones discriminatorias”, siguiendo el modelo de coeducación o mixto que fomenta la igualdad. La coeducación permite detectar en el aula qué contenidos y métodos

de enseñanza afectan de manera diferente a chicos y chicas, permitiendo a los formadores optimizar la experiencia educativa y atender a las motivaciones de unos y otras, mejorando en última instancia el aprendizaje y la igualdad de oportunidades. A una escala mayor, la investigación del deporte permite analizar las necesidades y la motivación de la población para realizar deporte, y una vez claro qué buscan en esa actividad, poder ofrecérselo para fomentar la práctica de ejercicio físico ■