

MUJER, DISCAPACIDAD Y PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA: ANÁLISIS DE MOTIVACIONES Y BARRERAS

WOMEN, DISABILITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN SPORT: ANALYSIS OF MOTIVATIONS AND BARRIERS

Sheila Romero

Fundación GaituzSport

Ane Extremiana

Fundación GaituzSport

Xabier Leizea

Fundación GaituzSport

Juan Jauregizar

Fundación GaituzSport

PALABRAS CLAVE: mujer; discapacidad; práctica físico-deportiva; motivaciones; barreras

KEYWORDS: women; disability; physical exercise; motivations; barriers

INTRODUCCIÓN

Las mujeres con discapacidad enfrentan desigualdades comparadas con hombres y personas sin discapacidad, especialmente en el deporte (González, 2010). Sólo el 15% participa en actividades deportivas (Fundación ONCE, Consejo Superior de Deportes). La motivación intrínseca es clave para la participación y adherencia a la práctica deportiva (Balaguer et al., 2008), aunque las mujeres enfrentan más barreras (Varela-Mato et al., 2012). La finalidad del presente estudio radica en realizar una aproximación a la situación de la mujer con discapacidad en el acceso y participación deportiva a través del conocimiento de sus motivaciones y barreras a la práctica.

MÉTODO

Se ha realizado una metodología de corte cualitativo que ha consistido en entrevistas en profundidad a mujeres con discapacidad que realizan alguna práctica físico-deportiva en Euskadi.

MUESTRA

Participaron en el estudio 10 mujeres con una edad media de 36,2 años, su discapacidad es principalmente mental (40%) y el 70% tiene una discapacidad innata. Respecto a la práctica deportiva realizada, ésta se sitúa en el 50% tanto individual (crossfit, zumba, remo, surf y natación) como colectiva (baloncesto, fútbol, goalball). Respecto a la duración de la práctica, el 60% de las mujeres participantes lleva menos de 5 años practicándola. En la siguiente Tabla se detallan las características de la muestra:

Tabla 1

Descripción de la muestra.

		f	%
TIPO DE DISCAPACIDAD	Mental	4	40
	Física	3	30
	Sensorial	1	10
	Otras	2	20
ORIGEN DISCAPACIDAD	Innata	7	70
	Sobrevenida	3	30
PRÁCTICA DEPORTIVA	Individual	5	50
	Colectiva	5	50
AÑOS DE PRÁCTICA	Menos de 5 años	6	60
	Entre 5 y 10 años	2	20
	Más de 10 años	2	20

PROCEDIMIENTO

Se ha enviado un email a diferentes entidades relacionadas con la discapacidad explicándoles la finalidad del estudio e invitándoles a participar si así lo deseaban: asociaciones que trabajan con mujeres y tengan alguna sección relacionada con la actividad física, y clubes deportivos con alguna sección adaptada y/o algún programa específico (i.e Liga Genuine). Las propias entidades seleccionaban a la mujer con discapacidad que ellos consideraban en base a los criterios de inclusión establecidos: que llevase al menos dos años realizando algún tipo de práctica físico-deportiva y que fuese mayor de edad. Todo el procedimiento ha sido aprobado por el CEISH de la UPV/EHU (M10_2023_379). Las entrevistas tuvieron una duración media de 20 minutos.

GUION DE ENTREVISTA

La dinamización de las entrevistas se llevó a cabo en base a un guion que recogía las siguientes secciones:

1. Bienvenida/agradecimiento
2. Presentación
3. Objetivo de la entrevista
4. Preguntas específicas sobre ti: orígenes, hábitos, discapacidad
5. Preguntas sobre la actividad físico-deportiva: hábitos deportivos, motivaciones, beneficios, barreras, deseo de otras prácticas deportivas y limitaciones
6. Preguntas sobre la familia: influencia y compañía familiar.
7. Preguntas sobre la asociación/entidad/club deportivo: relaciones, compañía e influencia entidad.

ANÁLISIS DE DATOS

Este estudio empleó Rapid Qualitative Research para obtener datos cualitativos específicos rápidamente y con rigor científico (Taylor et al., 2018). Utilizando un enfoque deductivo basado en la estructura de las entrevistas, se analizaron videos y audios, codificando los datos según los constructos del guion. Dos investigadores revisaron y codificaron los datos de forma independiente para asegurar rigor y validez, y los resultados fueron discutidos por el equipo de investigación para identificar la información relevante.

RESULTADOS

A continuación, se detallan los resultados obtenidos a partir de las motivaciones y barreras de las mujeres entrevistadas. Para una mejor comprensión de los resultados descritos se muestra a continuación una descripción detallada de cada mujer participante.

Tabla 2

Descripción de cada mujer participante.

	EDAD	DEPORTE		EDAD	DEPORTE
MUJER 1	36	CROSSFIT	MUJER 6	18	BALONCESTO
MUJER 2	34	BALONCESTO	MUJER 7	53	FUTBOL
MUJER 3	24	FUTBOL	MUJER 8	41	ZUMBA
MUJER 4	48	REMO	MUJER 9	44	GOALBALL
MUJER 5	19	NATACION	MUJER 10	45	SURF

En cuanto a la finalidad última de la realización de determinadas prácticas deportivas, se han observado motivos muy dispares. Respecto a esos motivos intrínsecos, si bien el más recurrido es la emoción y el placer que les produce la práctica realizada: “Ya me gustaba el crossfit de antes, me gusta mucho” (mujer 1); “El baile siempre me ha gustado por eso empecé zumba. Trabajas el cuerpo y es algo que me gusta mucho” (mujer 8). En este último comentario aparece también la mejora física, cuestión extrínseca, también tratada en otras mujeres: “Físicamente también se nota” (mujer 7).

Otros motivos que se han repetido han sido el de la superación: “Yo estoy acostumbrada a tirar siempre para adelante y a no pedir ayuda, en el goalball tuve que pedir ayuda porque me desorientaba y eso era algo bueno” (mujer 9). También el tema de la relajación o la evasión de la realidad: “Cuando nado no pienso en otra cosa, es mi momento de paz” (mujer 5); y el bienestar: “Confío más en mí, me siento mejor” (mujer 3). Y la cuestión de la socialización y las relaciones sociales: “Me motiva que sea un deporte de equipo, me siento más confiada, somos como una familia” (mujer 6).

En cuanto a las barreras extrínsecas o externas se han encontrado barreras de diferente índole. Así pues, varias de ellas hacen alusión a barreras sociales o actitudinales: “Es un deporte que, a pesar del paso de los años, es un deporte masculino. Y no sé por qué porque hay muchas mujeres, pero está mayoritariamente masculinizado. Con el surf skate lo mismo” (mujer 10); “Somos menos chicas, pero me cuidan muy bien” (mujer 4); éstos hacen alusión a la masculinización del deporte que pervive hoy en día.

También aspectos relacionados con las relaciones: “Me da pena estar perdiéndome cosas con mis amigas. No poder, un viernes a la tarde ir a tomar algo porque tengo entrenamiento el sábado” (mujer 5); o la edad:

“Encontrar a gente de tu edad que practique ese deporte cuesta, aunque la he encontrado. Y encontrar mujeres de tu edad es aún más difícil” (mujer 10). En lo que respecta a barreras ambientales o contextuales se han observado opiniones relacionadas principalmente con la falta de oportunidades: “He tenido muchas luchas para poder jugar al goalball. Sentía que no podía participar ni en el deporte de las personas videntes ni en el de las invidentes” (mujer 9). También se han observado una serie de barreras económicas de diversa índole: “El tema que hay que pagarlo (mujer 3); “La mayor barrera es la económica, el material. Yo hago estas cosas porque me han dejado el material” (mujer 4).

En cuanto a las barreras intrínsecas o internas todas ellas se encuentran relacionadas con las propias atribuciones negativas que les dan las mujeres, ya sea por sus capacidades, o autoestima: “Ahora por ejemplo ya no puedo hacer ski de fondo, en silla sí, pero no el convencional. Me ha costado mucho hacer deporte adaptado” (mujer 4). También se han identificado muchas cuestiones relacionadas con las competencias de las mujeres: “Es complicado levantar peso” (mujer 1); “Algunos movimientos, por ejemplo, el equilibrio. Hay ejercicios que tengo que hacerlos más despacio que otras personas” (mujer 3). Y por último también han aparecido cuestiones que se han relacionado con la confianza: “Antes necesitaba ir acompañada o necesitaba llamar por teléfono. Ahora me siento tan bien que ya puedo ir sola” (mujer 3); “A veces jugando me bloqueo y no sé qué hacer” (mujer 6).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio explora la participación de mujeres con discapacidad en el deporte en Euskadi, enfocándose en sus motivaciones y barreras. Las motivaciones predominantes son intrínsecas, como el placer y la socialización, clave para la adherencia a la práctica deportiva (Balaguer et al., 2008; Gutierrez-Sanmartín y Caus-Pertegáz, 2006). Aunque no se identificaron barreras físicas, persisten otras extrínsecas como la masculinización del deporte, dificultades para encontrar compañeros adecuados, y barreras económicas debido a los altos costos de programas específicos (Rimmer et al., 2000).

Las dificultades personales incluyen baja autoestima y percepción de competencia, y es que sentirse competente es una necesidad psicológica que influye en la percepción directa de barreras para la realización de actividades físicas (Samperio et al., 2016). El colectivo de mujeres es menos participativo en las actividades físicas ya que encuentran mayor número de barreras (Varela-Mato et al., 2012). Por ello, abordar todas estas barreras es crucial para fomentar la inclusión y participación equitativa en el deporte para mujeres con discapacidad.

La realidad observada ha sido heterogénea, con diversas circunstancias y contextos en los motivos y barreras de las mujeres con discapacidad entrevistadas. Una atención personalizada puede aumentar la participación, proporcionando servicios y apoyos que promuevan contextos inclusivos y favorezcan el crecimiento personal y social; y es que resulta de vital importancia comprender las necesidades específicas de cada grupo para diseñar estrategias efectivas que promuevan la actividad física (Solitario et al., 2021).

REFERENCIAS

- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- González, P. (2010). Las Mujeres con discapacidad y sus múltiples desigualdades; un colectivo todavía invisibilizado en los Estados latinoamericanos y en las agencias de cooperación internacional. *Actas XIV Encuentro de Latinoamericanistas Españoles*. Santiago de Compostela, España. pp.2737-2756.
- Gutiérrez-Sanmartín, M., & Caus-Pertegáz, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del*

Deporte, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00204>

Rimmer, J. H., Rubin, S. S., & Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(2), 182-188.

Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76.

Solitario, A. B. A., Urteaga, A. I., Alvira, D. C., Aldasoro, E. R., Negro, J. R., de Pérdigo, I. A., & Yanci, J. (2021). Motivos y barreras para la práctica de actividad física percibidas por jugadores de goalball con discapacidad visual. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 43-66.

Taylor, B., Henshall, C., Kenyon, S., Litchfield, I., & Greenfield, S. (2018). Can rapid approaches to qualitative analysis deliver timely, valid findings to clinical leaders? A mixed methods study comparing rapid and thematic analysis. *BMJ Open*, 8(10), e019993. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019993>

Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(8), 2728-2741.