

INFORME MUJER JOVEN Y ACTIVIDAD FISICA

LA MAYOR TASA DE ABANDONO DE ACTIVIDAD FISICA SE PRODUCE ENTRE LAS JÓVENES DE 16 A 18 AÑOS

SOLO 2 DE CADA 10 MUJERES JOVENES SON ACTIVAS

Un informe de Fundación MAPFRE y la Universidad Rey Juan Carlos recomienda una oferta de actividades deportivas que fomente las relaciones interpersonales por encima de la competitividad para que la mujer joven realice más ejercicio.

El 76% de las mujeres jóvenes de entre 12 y 25 años no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 16,7 puntos porcentuales menos que los hombres (59%). Ellas realizan un 33% menos de práctica de actividad física, lo que pone de manifiesto la existencia de una importante brecha de género en la práctica deportiva.

Es la principal conclusión del informe *Mujer joven y actividad física*, que han presentado esta mañana Fundación MAPFRE, la Universidad Rey Juan Carlos y la Fundación España Activa con el objetivo de dar a conocer las diferencias que existen entre hombres y mujeres en lo que se refiere a la actividad física que realizan, así como explicar qué les motiva a la hora de realizar ejercicio y las barreras que encuentran para no hacerlo.

ESTUDIOS Y COMPETITIVIDAD

Del informe, fruto de una encuesta realizada recientemente a algo más de 10.500 jóvenes entre 12 a 25 años, se desprende que las mujeres comienzan a abandonar la práctica deportiva, principalmente a partir del Bachillerato, debido a su madurez y sentido de responsabilidad, que en esta franja es mayor que la de los chicos, y que les hace preocuparse más por sus estudios y su futuro que por la realización de actividad física. También influye el hecho de que no encuentren una oferta deportiva adaptada a sus motivaciones y que cuenten con menor apoyo de la familia y su entorno próximo para seguir haciendo deporte.

Según el estudio, dirigido por el catedrático de la URJC, Fernando del Villar y realizado por investigadores del Centro de Estudios del Deporte de la URJC y del Observatorio de Investigación de la Fundación España Activa, la oferta deportiva que existe actualmente fomenta en mayor medida la competitividad que las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, dos valores con los que se identifican más ellas, y que según las encuestas, contribuirían a incrementar su interés y motivación hacia la realización de actividad física.

TENDENCIA NEGATIVA

El estudio también revela que la falta de actividad física en la juventud española, sobre todo entre los 16 y 18 años, cuando se produce la tasa de abandono más elevada, es una tendencia que se mantiene desde hace 15 años y que según los investigadores no presenta señales de cambio.

Entre las barreras que encuentran ellas para la práctica de actividad física se encuentra la elevada carga académica a la que están sometidas, las nuevas formas de ocio y de relacionarse, especialmente vinculadas con el uso de las nuevas tecnologías, y el hecho de que creen que tienen menos habilidades y destrezas para el deporte y un mayor sentimiento de miedo al ridículo cuando interactúan con los chicos.

Actualmente, el 68% de la población adolescente (entre 12 y 17 años) no cumple con las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física que establece la OMS, entidad que recomienda hacer, al menos, 60 minutos diarios de actividad física moderada, como caminar, bailar o subir escaleras de forma regular, o 30 minutos diarios

de actividad intensa, que requiere mayor esfuerzo y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

CON DIFERENCIAS A PARTIR DE LOS 16 AÑOS

Planificar una oferta deportiva diferenciada por género, especialmente a partir de la etapa entre 16 y 18 años. Es una de las recomendaciones a las que hace referencia el estudio con el fin de promover la continuidad de la práctica deportiva de la mujer joven fuera del entorno escolar y reducir la brecha de género existente.

También propone a la administración pública, centros y clubes deportivos, entre otros, a que reformulen la oferta según las preferencias de la mujer joven, con programas que favorezcan las relaciones interpersonales, la superación de retos asumibles y que fomenten la expresión de habilidades y capacidades personales, el trabajo colectivo y la recompensa grupal.

Las sugerencias van dirigidas, además, a los centros educativos, a quienes el estudio aconseja, además, que animen a los adolescentes a ser físicamente activos (para convertirse en adultos activos); y a las familias, para que sean figuras de referencia, que sean conscientes y transmitan los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio para la salud, así como para incrementar el rendimiento académico y adquirir valores como la responsabilidad y la disciplina.

El informe completo está disponible en:

<https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/consulta/registro.cmd?id=167755>

Puedes descargar el videocomunicado en:

www.imaginatv.es

usuario: MUJER Y DEPORTE

clave: INFORME

Madrid, 9 de mayo de 2019. Para más información, puedes ponerte en contacto con Nuria del Olmo, de la Dirección de Comunicación de MAPFRE. Teléfono: 915812216 y 606537889. E-mail: ndelolm@fundacionmapfre.org