

POLÍTICAS UNIVERSITARIAS DE PROMOCIÓN DA ACTIVIDADE FÍSICA DAS MULLERES DENDE OS SERVIZOS DE DEPORTES DAS UNIVERSIDADES DE VIGO E A CORUÑA

MARTA BOBO ARCE

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física

Universidade da Coruña

Introdución

O estudo que expoñemos a continuación enmárcase no contexto de actuacións desenvolvidas polo Grupo de Estudos de Xénero, Actividade Física e Deporte, de recente creación na Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física da Universidade da Coruña. Este proxecto foi financiado pola Xunta de Galicia, Servizo Galego de Igualdade, Clave SI427C 2009/46-0. Ref: Universidades 2009*.

O obxectivo xeral do proxecto “Mellora da calidade de vida das mulleres a través da actividade física e o deporte” consistiu en analizar os programas e as políticas universitarias de promoción da actividade física saudable desde unha perspectiva de xénero no Sistema Universitario Galego (SUG), en concreto nos Servizos de Deporte Universitarios e nas Unidades de Exercicio e Saúde destes.

Para iso, establecéronse catro obxectivos específicos que marcaron o desenvolvemento da investigación:

- Diagnosticar as estratexias de fomento de calidade de vida das mulleres desde as políticas universitarias.
- Describir as características dos programas de actividade física saudable ofertados polos servizos de deportes universitarios e analizalos con base en indicadores de xénero.

* Na investigación teñen participado outras persoas con diferentes tarefas e funcións: Cristina López Villar, Elena Sierra Palmeiro, Myrian Alvariñas Villaverde, María José Mosquera González, Marian Fernández Villarino, Elena González Arias e María Rocío Carballo Afonso.

- Facilitar elementos para a elaboración de protocolos de valoración específicos da condición física das mulleres e para a programación de actividades físico-deportivas saudables no SUG con perspectiva de xénero.
- Sistematizar a incorporación de indicadores de xénero nas políticas deportivas universitarias que permitan a promoción da calidade de vida das mulleres.

Con base nestes obxectivos, a investigación incorporou dous grandes apartados. Un marco teórico en que se trataron as principais cuestións relacionadas cos conceptos actuais de mulleres, calidade de vida e actividade física; a análise desde a perspectiva de xénero e de políticas públicas das funcións dos servizos de deporte universitarios e das áreas de promoción da saúde destes e a revisión da literatura científica do tema de estudo nas bases de datos referida á última década. A parte empírica do proxecto incorporou unha estratexia metodolóxica baseada na elaboración e validación de formularios e enquisas que nos permitisen acadar e tratar datos relativos á implementación de políticas de igualdade e á caracterización da práctica deportiva das mulleres nas universidades galegas. Da análise e discusión dos resultados atopados concluímos cun diagnóstico resumido da situación que nos levou a propoñer un conxunto de indicadores de promoción da igualdade en dúas vertentes: políticas públicas e calidade de vida das mulleres.

Metodoloxía

En función dos obxectivos da investigación, a metodoloxía que desenvolvemos consiste na elaboración e aplicación de formularios e enquisas que nos permitan recoller datos cuantitativos e cualitativos referidos aos indicadores de xénero, en canto a políticas públicas e mellora da calidade de vida das mulleres no ámbito dos servizos de deportes e das unidades de exercicio e saúde das universidades do SUG.

De forma resumida o proceso metodolóxico desenvolveuse nas seguintes fases:

- Deseño de formularios e enquisas
- Revisión da validez de contido por grupos de expertos
- Validación e elaboración definitiva
- Administración de enquisas, proceso de recollida da información
- Caracterización da mostra participante
- Tratamento estatístico dos datos

Instrumentos: formularios e enquisas

Os instrumentos deseñados para os propósitos da investigación foron de dous tipos: formularios e enquisas.

Para acadar o conxunto de datos desagregados por xénero referidos á caracterización e ao funcionamento dos servizos de deporte e das áreas de exercicio e saúde elaboramos tres *formularios*. O primeiro, dirixido ao servizo de deportes, incluíu as seguintes epígrafes: datos relativos á composición da comunidade universitaria por xénero e estamentos (persoal docente e investigador, persoal de administración e servizos, e alumnado); datos relativos á descrición xeral do servizo de deportes (denominación, curso de inicio da actividade e dependencia orgánica); datos de persoal desagregados por xénero (titulacións esixidas, tipos de contratos, medidas de discriminación positiva dos contratos as mulleres, medidas de conciliación da vida laboral e familiar); datos da oferta deportiva desagregados por xénero e por tipo de actividades (competición, actividade física e formación); datos de programas específicos para mulleres, de protocolos de actuación nos posibles casos de violencia de xénero; datos de valoración do servizo de deportes en canto a contribución na mellora da calidade de vida das mulleres e no incremento da participación feminina nas diferentes actividades.

No formulario relativo a caracterización das unidades de exercicio e saúde engadíronse datos xerais (denominación e dependencia orgánica); datos do persoal (xerarquía e funcións como técnicos en actividade física, médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, outros); datos relativos ao perfil dos usuarios/as (xénero e estamento universitario), datos do programa (duración, días á semana, horarios, custo dos servizos); datos das instalacións en que se desenvolven as actividades; datos do/a técnico/a responsable do servizo (xénero, categoría profesional, formación académica e específica en muller e actividade física saudable), datos de opinión relativos ás motivacións polas que as persoas usuarias acoden a estes servizos; datos dos contidos específicos do programa de saúde (probos e protocolos de valoración inicial das persoas usuarias, tipo de actividades, probos de control e seguimento dos usuarios/as).

O terceiro formulario consistiu na elaboración dunha exhaustiva listaxe de matrícula e participación por xénero en todas as actividades ofertadas polo servizo de deportes e distribuídas en tres grandes grupos: competicións (por deportes e niveis de competición), programas de formación deportiva (cursos e escolas deportivas) e programas de actividade física de diversa índole.

En canto ás *enquisas* elaboradas na investigación estas foron de tres tipos: para as persoas responsables dos servizos de deportes, para os/as técnicos/as de unidades de exercicio e saúde, e para as persoas usuarias destas unidades.

Nas enquisas ás persoas responsables dos servizos de deportes engadíronse cuestións relativas á persoa enquisada e á súa formación, dos traballadores ao seu cargo, das persoas usuarias dos servizos, datos dos programas, datos relativos ao xénero, e cuestións referidas á valoración que fan do servizo de que son responsables. Nas enquisas aos técnicos das unidades de exercicio e saúde incluíronse cuestións relativas á persoa enquisada e á súa formación, tanto académica como específica no ámbito da calidade de vida e xénero, cuestións referidas aos contidos dos programas de actividade física saudable que desenvolven, os protocolos de valoración, as características dos programas e o seguimento dos usuarios e usuarias, así como a valoración que fan do servizo que proporcionan.

No caso das enquisas ás persoas usuarias establécense tres bloques de cuestións: o primeiro referido aos datos dos perfís daquelas, o segundo referente ás motivacións principais polas que acoden a estes servizos de actividade física saudable, e o terceiro concernente ás 26 cuestións propiamente ditas da enquisa da avaliación da calidade de vida da Organización Mundial da Saúde na versión abreviada ou WHOQOL-BREF validada ao castelán (BADÍA, SALAMERO e ALONSO, 2002).

O WHOQOL-BREF é unha versión abreviada do WHOQOL-100, que é unha enquisa centrada na calidade de vida percibida pola persoa. O WHOQOL-BREF contén un total de 26 cuestións con cinco opcións de resposta ordinal tipo Likert, e no seu conxunto as 26 cuestións proporcionan información referida a catro dominios da calidade de vida: Saúde Física, Saúde Psicolóxica, Relacións Sociais e Contorno, e a dúas cuestións de carácter xeral: satisfacción coa calidade de vida e a saúde física. A partir dun conxunto de operacións matemáticas atópase un coeficiente da calidade de vida da persoa enquisada.

De cara a cubrir os nosos intereses e obxectivos, utilizamos as cuestións do WHOQOL-BREF para acadar datos desagregados por xénero, e por isto decidimos non calcular os coeficientes da enquisa de xeito individualizado, senón facer unha comparación de frecuencia de resposta por xénero.

Proceso de recollida dos datos

A primeira toma de contacto que tivemos coas persoas responsables dos servizos de deportes das tres universidades públicas galegas, foi nunha entrevista persoal en que lles comentamos o obxecto de estudo do proxecto e lles preguntamos pola súa opinión e a posibilidade de colaboración no proceso de recollida de datos.

Tras a entrevista os responsables dos servizos de deporte das tres universidades accederon a seguir con todo o proceso que incluía o proxecto de investigación. Xa elaborados os formularios e as enquisas, retomamos o contacto

por teléfono para concertar unha cita en que lles pasaríamos os documentos e o as instrucións precisas da cada enquisa.

Este proceso desenvolveuse de forma correcta na Universidade da Coruña e na de Vigo, feito que non aconteceu na Universidade de Santiago, polo que non puido ser incluída na investigación.

A mostra

A mostra final do estudo contou con:

- 2 formularios para os servizos de deportes universitarios. Un para a Universidade da Coruña e outro para a Universidade de Vigo.
- 2 formularios ás Unidades de Exercicio e Saúde. Un para a Universidade da Coruña e outro para a Universidade de Vigo.
- 2 formularios de listaxes de actividades ofertadas polos Servizos de Deporte Universitarios. Un para a Universidade da Coruña e outro para a Universidade de Vigo.
- 2 enquisas para as persoas responsables dos Servizos de Deporte Universitarios. Un para o responsable de Coruña e outro para o responsable de Vigo.
- 4 enquisas aos técnicos responsables das Unidades de Exercicio e Saúde: A Coruña, Vigo, Ourense e Pontevedra.
- 54 cuestionarios para as persoas usuarias dos servizos das unidades de Exercicio e Saúde: 9 da Coruña, 14 de Pontevedra, 16 de Vigo e 15 de Ourense.

Tratamento estatístico dos datos

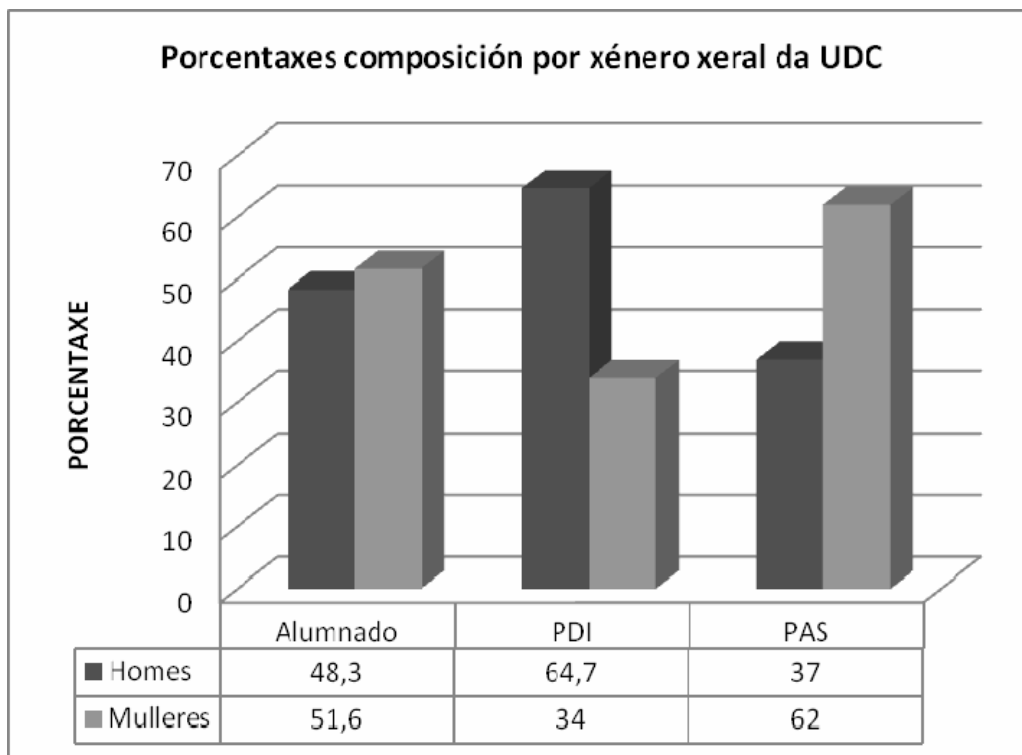
Para o tratamento estatístico dos datos recollidos nos formularios e nas enquisas do proxecto utilizamos o paquete estatístico SPSS 18.0 na súa versión para Windows.

Principais consideracións sobre os resultados

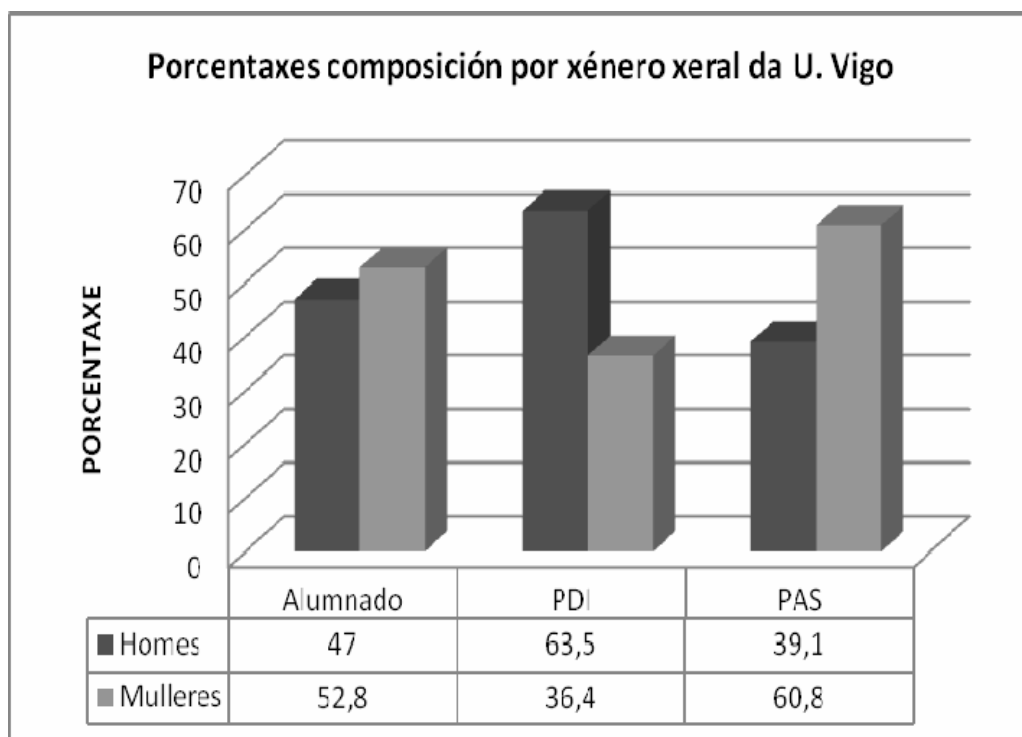
Existe unha preocupación por parte dos órganos políticos das universidades sobre a falta de participación das mulleres no deporte. Esta preocupación non se traduce en medidas contundentes para acadar a equidade de xénero. Aínda que si se detectan algunhas medidas concretas e illadas queda moito camiño por percorrer.

O persoal que traballa nos servizos de deportes universitarios da Coruña e de Vigo son homes na súa maioría. No caso dos responsables e dos técnicos

que se encargan das unidades de saúde son todos homes. Este feito xa nos indica que existe un desequilibrio moi grande na composición por xénero dos ditos servizos. Non hai que esquecer que a lexislación vixente indica que para que exista unha composición equilibrada debe atoparse entre un 40% e un 60% a presenza de homes ou mulleres respecto ao outro xénero. Se analizamos os datos xerais da universidade tamén chama a atención que as mulleres sexan maioría no colectivo de alumnado e PAS e non no de profesorado, mentres que a participación como usuarios dos servizos é maioritariamente masculina.



Gráfica 1. Porcentaxes da composición por xénero e estamento da UDC (2010)



Gráfica 2. Porcentaxes da composición por xénero e estamento da U. Vigo (2010)

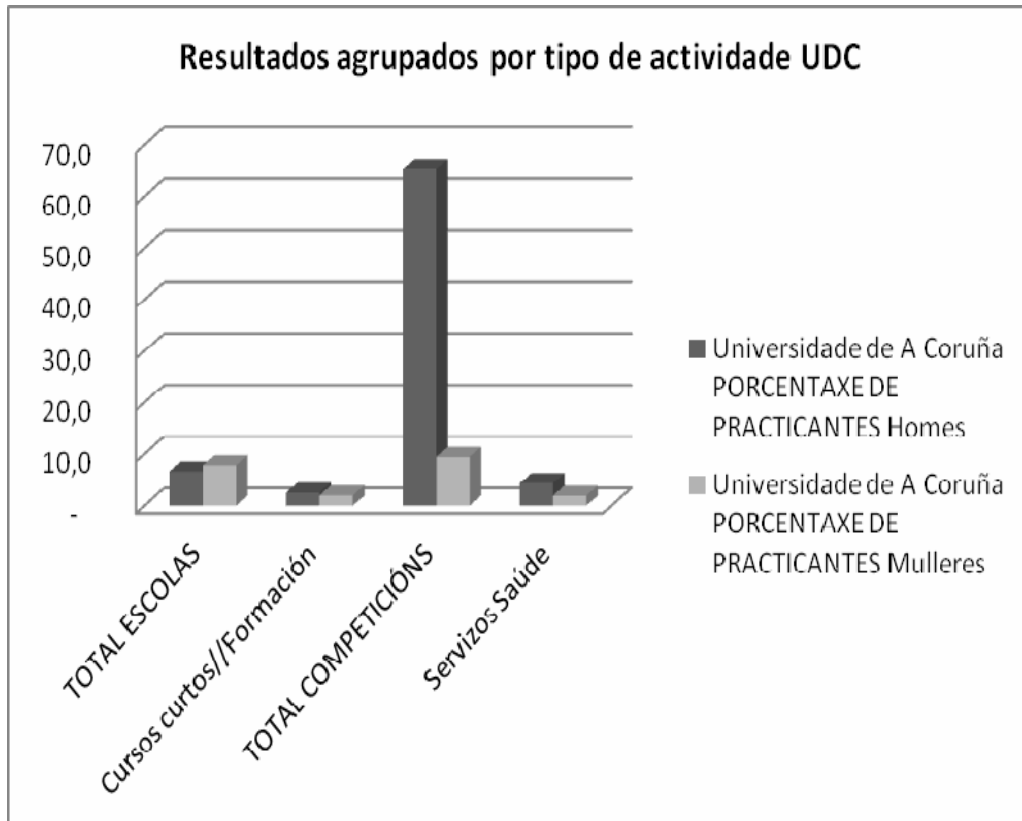
Ante esta realidade faise necesaria un reformulación da oferta ou das técnicas de planificación dos servizos de deporte universitarios cando a maioría da “poboación” da comunidade universitaria son mulleres e o dito servizo atende maioritariamente homes.

Detéctase que aínda que existen diferenzas entre ambas as dúas universidades en canto á formación existe, tanto desde os responsables como desde os técnicos, unha necesidade importante de formación en temas de xénero, e en concreto sobre calidade de vida. Tamén se detecta no estudo que, aínda que algúns técnicos si que posúen algunha formación concreta e que a aplican, todos sinalan a necesidade da dita formación, así como a falta de adaptación, na maioría dos casos, de probas de valoración ás características das mulleres. Chama a atención que non exista unha preocupación importante pola formación das mulleres dentro das actividades deportivas ofertadas polas universidades.

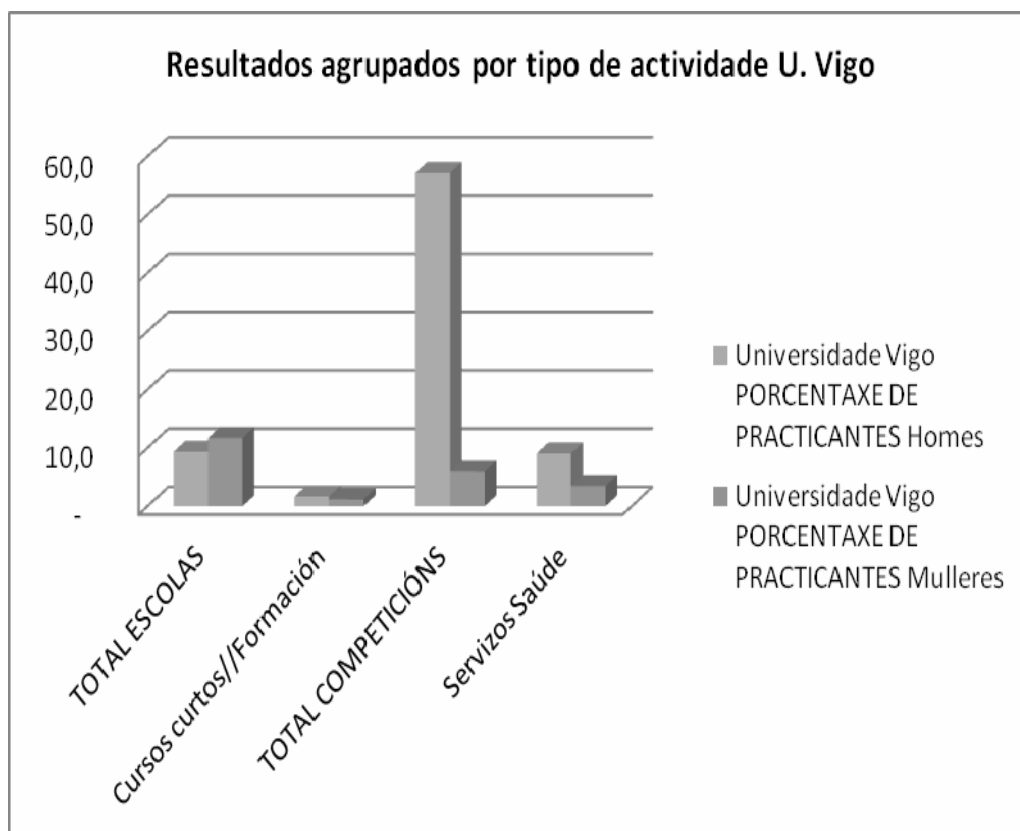
Corrobórase a percepción dos responsables sobre o estereotipo de participación nas actividades deportivas, nas competicións e na formación, a pesar de que o responsable da Coruña non percibía este estereotipo no caso da formación. Se ben é certo que dependendo do tipo de actividades ofertadas van variar os datos, seguen existindo actividades que elixen máis os homes que as mulleres no caso da formación. Se observamos as actividades que elixen unicamente homes ou mulleres obsérvase un avance na elección das mulleres que entran en actividades tradicionalmente masculinas como os deportes de

loita, mentres que eles son máis remisos a participar en actividades consideradas tradicionalmente femininas.

Os xogos galaico-durienses son os únicos dentro do sistema de competición que permiten unha participación mixta. Consideramos que se debería trasladar esta proposta a outros escenarios de competición.



Gráfica 3. Porcentaxes de participación por tipo de actividade e por xénero da UDC



Gráfica 4. Porcentaxes de participación por tipo de actividade e por xénero da U. Vigo

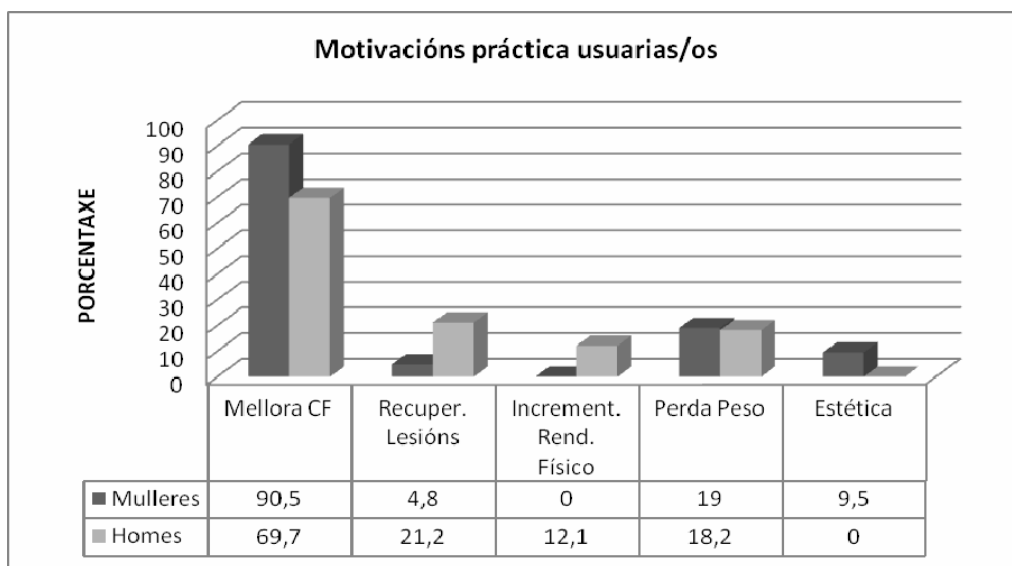
As medidas de conciliación son inexistentes en calquera das dúas universidades máis alá do recollido no Estatuto dos traballadores. Estas medidas polo tanto só afectarían aos traballadores e traballadoras universitarios pero non existiría ningún tipo de medida que facilitase a participación das mulleres na práctica deportiva. Non se oferta ningunha actividade en que poidan participar nais con fillos.

Os responsables de deportes teñen ideas para incentivar a participación feminina pero as medidas que se levan a cabo son mínimas. Existen programas específicos para mulleres en ambas as dúas en canto a certas actividades que se orientan ao *fitness* e dalgunhas modalidades deportivas para as que se organizan equipos femininos pero non detectamos medidas de acción positiva concretas, senón máis ben unha oferta estereotipada. Os responsables ven a necesidade de aumentar a participación da muller en actividade deportivas e de competición. No caso dos técnicos das unidades de saúde só o 50% considera que tamén é un aspecto importante incrementar a participación das mulleres. Pensamos que non existe, nalgúns casos concretos, unha preocupación excesiva pola pouca participación das mulleres nos servizos.

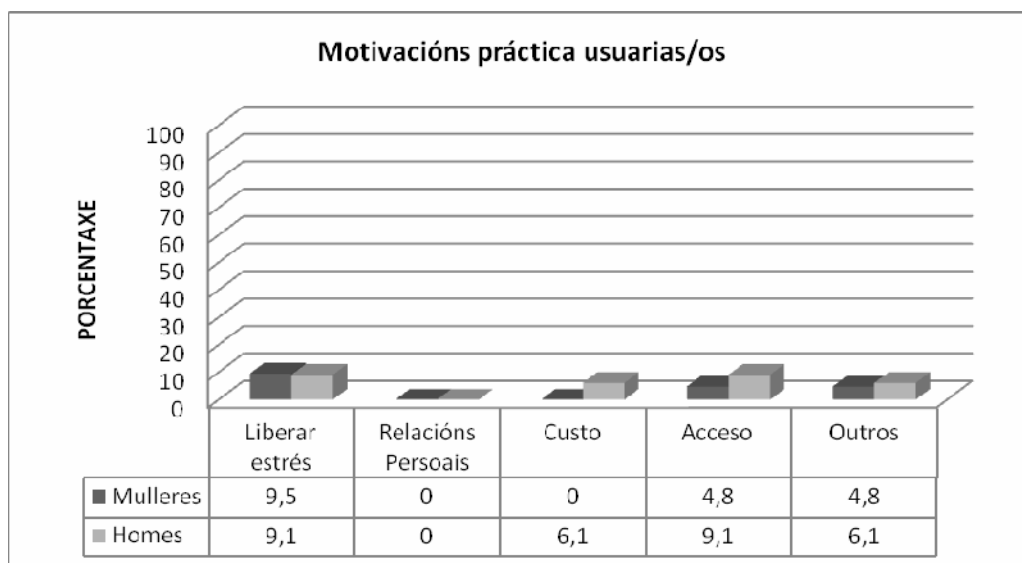
Na Universidade de Vigo, a Oficina de Igualdade organizou unhas xornadas sobre muller e deporte orientadas a dar luz á problemática do deporte feminino e á necesidade de aumentar o coñecemento sobre o tema organizando ao mesmo tempo talleres prácticos que lles permitisen ás mozas probar diferentes actividades deportivas. No caso da Coruña tamén foi a Oficina de Igualdade a que subvencionou conferencias sobre a temática da muller e o deporte. Parece, por tanto, que desde os propios servizos non se investiu no curso 2009-2010 nas ditas temáticas.

Respecto aos programas específicos de promoción de actividade física e calidade de vida para mulleres, tanto os responsables dos servizos de deportes como das unidades de saúde consideran a promoción “bastante” ou “moi importante”. Pero ao falar da súa necesidade, tanto un técnico da unidade de saúde como un responsable dun servizo de deportes considéranos igual de necesarios que outros. O que demostra a falta de compromiso ou coñecemento da realidade da práctica das mulleres.

As motivacións polas que as persoas usuarias acoden á unidade de saúde é, tanto para homes como para mulleres, en primeiro lugar “mellora da condición física”, aspecto que teñen claro a maioría dos técnicos para o caso dos homes, pero non tan claro cando falamos das mulleres, así como a segunda causa para os homes que é a “recuperación de lesións”, porén non consideran como terceira causa a “perda de peso” que manifestan os usuarios. No caso das mulleres, a segunda causa é a “perda de peso” que tampouco teñen clara os técnicos e a terceira sería a liberación do estres ou a estética, que acadan a mesma puntuación e que os técnicos tampouco consideran como terceira causa. É curioso como os técnicos e os responsables falan das “relacións persoais” ou “a accesibilidade” que as mulleres non elixen en ningún caso.



Gráfica 5. Motivacións para a práctica da actividade física das/os usuarias/os das UES



Gráfica 6. Motivacións para a práctica de actividade física das/os usuarias/os das UES

No caso dos cuestionarios que directamente se lles pasaron aos usuarios e usuarias sobre a súa calidade de vida, atopamos que, en xeral, as mulleres puntuán mellor que os homes nas dúas cuestións xerais, a súa calidade de vida e a satisfacción coa súa saúde, pero curiosamente cando se vai preguntando por aspectos concretos da cada dominio estas puntuacións flutúan.

Así, no dominio da Saúde Física atópanse máis mulleres que precisan dun tratamento médico para funcionar na vida diaria, están menos satisfeitas co seu sono e algunhas están moi pouco satisfeitas coa habilidade para facer as cousas da vida cotiá.

En canto a Saúde Psicolóxica, as mulleres outorgan un valor importante ao sentido da vida, máis que os homes, e din gozar da vida bastante en xeral. Con todo, a súa capacidade de concentración parece ser menor que a dos homes, así como a aceptación da aparencia física e a satisfacción consigo mesmas.

No campo das Relacións Sociais as mulleres amósanse máis satisfeitas que os homes, tanto nas relacións sociais como nas relacións sexuais e no apoio das amizades.

No dominio do ambiente, as mulleres séntense menos seguras que os homes na vida diaria, e son máis críticas co ambiente físico ao seu redor. Por outra banda, están máis satisfeitas que os homes cos cartos que teñen para a vida diaria, coa dispoñibilidade de información, coas oportunidades para facer actividades de lecer, co lugar onde viven, cos accesos aos servizos sanitarios e co transporte.

Conclusiones. Diagnóstico resumido da situación

Atendendo aos principais resultados apreciados no estudo, procedemos a expoñer as conclusións facendo un diagnóstico resumido da situación.

Distribución de mulleres e homes na comunidade universitaria

- Maioría de mulleres na comunidade universitaria
- Maioría de homes nos órganos de xestión dos servizos de deportes
- Maioría de homes usuarios dos servizos de deportes

Problemas detectados

- Dentro do persoal da comunidade universitaria existen desviacións de xénero, xa que o colectivo de profesorado está claramente masculinizado fronte ao colectivo da administración e servizos.
- O persoal do servizo de deportes presenta unha alta masculinización, en canto aos postos de responsabilidade.

Distribución de mulleres e homes nos servizos de deporte

- O persoal é maioritariamente masculino.
- Os participantes son maioritariamente homes.

Problemas detectados

- Non se cumpre a lexislación en canto á porcentaxe necesaria para unha distribución equitativa entre homes e mulleres.
- Existe un desequilibrio entre a composición universitaria e a participación nos servizos de deportes.

Desagregación de datos por xénero

- Aínda que este estudo pretendía engadir unha análise transversal da evolución da participación feminina nos servizos de deporte, non foi posible dado que estes servizos non contaban cos ditos datos.

Problemas detectados

- O feito de non recoller datos desagregados por xénero impide facer estudos que visibilicen a situación das mulleres.
- Para programar na igualdade de xéneros é preciso recoller datos desagregados que permitan analizar a situación.

Conciliación e corresponsabilidade

- Non existen medidas concretas dos servizos de deportes para fomentar a participación das mulleres

Problemas detectados

- Non se oferta ningunha actividade que lles permita ás nais acudir cos seus fillos/as a realizar actividade física.
- Non existe ningún servizo de “gardería” que permita ás nais participar nas actividades.

Violencia contra as mulleres

- Non existen medidas

Problemas detectados

- As universidades e os servizos de deportes carecen de mecanismos para detectar problemas de acoso sexista ou sexual e polo tanto de medidas para tratar esta problemática.

Participación das mulleres en actividades deportivas

- Existe unha maior participación de mulleres que de homes en actividades non competitivas nos servizos de deportes.
- Existe unha maior participación de homes nas actividades competitivas dos servizos de deportes.
- Existe unha participación estereotipada por xénero.
- Os responsables de deportes teñen ideas para incentivar esta participación.
- Os xogos galaico-durienses son os únicos que fan unha proposta deportiva de participación mixta.

Problemas detectados

- As mulleres participan en actividades consideradas tradicionalmente masculinas pero os homes non participan nas consideradas tradicionalmente femininas.
- A oferta dos servizos de deportes céntrase no número de persoas usuarias e oferta nas competición (no caso dunha universidade podemos confirmar que tamén en canto a investimento económico).
- Falta compromiso para levar a cabo as ideas que xa teñen os responsables.

Tipo de oferta deportiva

- A oferta de actividades é maior para as que teñen carácter de competición que as que non.
 - Non existe formación específica en temáticas relacionadas co xénero.
- Problemas detectados
 - A oferta cara a competición beneficia a participación masculina e dificulta a participación feminina.
 - A falta de formación específica sobre actividade física e xénero vai en detrimento da calidade dos servizos e da captación de participación feminina.

Programas específicos muller e actividade física

- Os servizos de deportes consideran como programas específicos os equipos femininos dos deportes e as actividades de práctica tradicionalmente feminina como pilates, ioga...
 - Son as oficinas de igualdade as que realizan algún programa específico.
 - A formación dos técnicos considérase importante e necesaria nesta materia.

Problemas detectados

- Non existe unha perspectiva de xénero na creación de programas específicos para mulleres, o que fai que se reproduzan estereotipos.
 - A iniciativa para programas específicos non parte dos servizos de deportes senón de oficinas relacionadas coa problemática das mulleres.
 - Existen lagoas na formación dos técnicos sobre aspectos específicos de actividade física e mulleres.

Distribución dos orzamentos

- A pesar de que só unha das universidades nos facilitou este dato, neste caso o investimento maioritario é en actividades de competición.

Problemas detectados

- Dedícanse máis recursos ás actividades de participación maioritariamente masculina que feminina. Existen desigualdades de xénero na distribución do orzamento.

Motivacións para a práctica de usuarios e usuarias das unidades de saúde

- Para eles e elas a motivación principal é a mellora da condición física.

- Os técnicos teñen clara a motivación principal pero detectamos “falsas crenzas” sobre todo no caso das mulleres coas segundas ou terceiras motivacións.

Problemas detectados

- Os técnicos e responsables coñecen parcialmente as motivacións polas que os usuarios e usuarias accedes aos servizos.

Mulleres, actividade física e calidade de vida

- As mulleres que participaron na enquisa puntúan máis alto en xeral as cuestións globais da calidade de vida e a saúde que os homes enquisados

- Ao entrar nos dominios específicos, as mulleres enquisadas no dominio da saúde física precisan de máis medicación, teñen máis dificultades co sono e están menos satisfeitas coa habilidade para facer as cousas da vida cotiá.

- No dominio da saúde psicolóxica, estas mulleres teñen máis dificultades coa capacidade de concentración, aceptan peor a aparencia física, e din non estar moi satisfeitas consigo mesmas.

- No dominio das relacións sociais as mulleres enquisadas amósanse como expertas neste ámbito.

- En canto ao dominio do ambiente, as mulleres amosan máis temores en canto á seguridade da vida diaria e están menos contentas co ambiente físico ao seu redor. Por outra banda, parecen ser máis conformistas con aspectos como os cartos e a información de que dispoñen, as oportunidades de lecer, os servizos sanitarios e o transporte.

Problemas detectados

- Descoñecemento destes perfís, tanto por parte dos responsables dos servizos de deporte como polos técnicos responsables da actividade saudable, isto fai que os programas non incidan en mellorar aqueles aspectos da calidade de vida en que puntúan máis baixo.

- As peculiaridades das mulleres nos diferentes dominios da calidade de vida non quedan reflectidas nos programas de intervención estudados, respondendo estes a modelos estipulados de xeito oficial nas publicacións que non aluden a diferenzas de xénero e teñen unha forte base masculina.

Políticas deportivas universitarias en torno á muller e calidade de vida

- Existe unha preocupación e interese real polo fomento do deporte entre as mulleres por parte dos órganos de goberno das universidades estudadas.

Problemas detectados

- Polo momento non existen medidas políticas universitarias contundentes para acadar a equidade de xénero en torno ao deporte e á calidade de vida.

Proposta de indicadores para a promoción da calidade de vida das mulleres a través da actividade física

Política públicas

Recoller todos os datos de participación en actividades por xénero.

Ademais de estar indicado na lexislación vixente é preciso para poder planificar desde unha perspectiva de xénero. Se non existe este tipo de coñecemento, a planificación baséase en ideas prefixadas e non na situación real.

Analizar o investimento de orzamentos en relación co xénero. Aínda que este dato non nos foi facilitado por parte dunha universidade é fundamental ver en que se invisten os orzamentos, que tipo de propostas levan máis cartos, para así poder diagnosticar se realmente hai unha repartición equitativa entre as actividades dirixidas a homes e a mulleres. Non se pode falar de querer aumentar a participación das mulleres e atopar que as diferenzas de investimento económico son desequilibradas.

Promover a participación das mulleres nos órganos de xestión dos servizos de deporte universitarios. Tanto a dirección como o desenvolvemento de programas nestes servizos son completamente masculinos. Debería considerarse unha paridade de polo menos o 40/60. Por outra banda, sería importante concienciar os responsables destes servizos da importancia da presenza das mulleres na xestión e programación destes.

Publicidade e difusión con imaxes femininas. Tanto para normalizar a imaxe das mulleres facendo deporte, como para promover a súa participación é preciso coidar as imaxes que se usan da difusión de información sobre os servizos de deportes.

Linguaxe respectuosa. En calquera documento administrativo ou de publicidade é preciso utilizar unha linguaxe respectuosa co xénero.

Xornadas de difusión e captación. As xornadas puntuais permiten un achegamento a novos deportes ou actividades ás que doutra forma as rapazas non terían a oportunidade de aproximarse.

Difusión de noticias de deporte e xénero desde os gabinetes de prensa das universidades. As propias universidades teñen mecanismos a

través dos cales se poden dar a coñecer ou visibilizar a participación das mulleres no deporte, resaltando o valor e o mérito dos seus logros deportivos.

Promover asociacións e clubs deportivos femininos. Que fomenten a participación das alumnas, PAS e PDI nas diferentes ligas universitarias, e constitúan a base social universitaria de futuras mulleres practicantes.

Actividades equilibradas homes-mulleres. Como servizo público que é a universidade e, por tanto, os seus servizos de deportes é preciso que, tanto os investimentos como as programacións, aseguren a participación equilibrada de homes e mulleres.

Calidade de vida das mulleres

Formación equilibrada en materia de deportes para homes e mulleres. A formación de mulleres en materia deportiva é fundamental para xerar maior participación e difundir maior presenza das mulleres no ámbito deportivo.

Formación de profesionais do deporte en perspectiva de xénero. O descoñecemento por parte dos responsables dos servizos de deporte respecto ás inquiredanzas e aos intereses das mulleres permite reproducir modelos de programación deportiva tradicionalmente masculinos.

Tipoloxía de actividades. O feito de que existan actividades que tradicionalmente se asocian co xénero feminino e outras co xénero masculino condicionarán tamén a participación por xéneros. Esta tipoloxía debe servir para equilibrar as actividades por xéneros e propoñer actividades que por ser novas non serán estereotipadas.

Medidas de conciliación para os usuarios e usuarias. Dado que os estudos demostran que as mulleres seguen a ser as que se ocupan en maior medida de persoas dependentes é preciso facilitar algunha medida para a súa participación. Dado que a Universidade da Coruña conta cun centro de Educación Infantil podería haber algún tipo de convenio para que, mentres que as nais fan deporte, os seus fillos e fillas poidan ter outra actividade ben no propio servizo ou na escola de educación infantil. Tamén se poden propoñer actividades en que participen as nais cos/as nenos/as.

Promover desde as universidades as investigacións especializadas en muller, actividade física e calidade de vida. O coñecemento científico é unha premisa fundamental para o deseño e aplicación de programas que respondan ás necesidades específicas das mulleres en canto a calidade de vida e práctica de actividade física se refire.

Formación especializada dos técnicos das unidades de exercicio e saúde en materia de muller e calidade de vida. A falta de coñecementos específicos dos técnicos das áreas de saúde das peculiaridades das mulleres en

aspectos de saúde física, psicolóxica, sociais e ambientais fan que os programas non respondan ás necesidades específicas de mellora da calidade de vida das mulleres.

Deseño de protocolos de valoración da condición física das mulleres. É preciso que os protocolos de valoración das usuarias dos programas de actividade física saudable respondan ás características biolóxicas e físicas das mulleres, e non se utilicen adaptacións dos protocolos elaborados xeralmente baseados nas características dos homes.

Deseño de programas específicos de actividade física saudable e calidade de vida das mulleres. Como no apartado das valoracións, os programas de actividade física das mulleres adoitan ser adaptacións dos programas dos homes, pero reducindo as cargas (menos tempo, menos peso, menos forza, menos repeticións, menos distancia...). É fundamental o deseño e a elaboración de exercicios e actividades que respondan ás características físicas, biolóxicas, psicolóxicas e sociais das mulleres.

Transferencia de resultados. Tanto os resultados das investigacións en muller e actividade física, como os programas que se elaboran deben difundirse por diferentes canles para estar ao alcance da poboación en xeral, de tal xeito que o uso destes programas vaia máis aló do ámbito universitario. Inclúense o desenvolvemento e a creación de novas tendencias da práctica de actividade física que fomenten a participación feminina e incidan na adquisición de hábitos ou estilos de vida saudables.

Guía de boas prácticas. Proponemos a elaboración dunha guía de boas prácticas en canto ás mulleres, deporte, actividade física, calidade de vida e estilo de vida saudable que oriente as actuacións de todo o persoal dos servizos de deporte universitario e sexa un camiño para a equidade entre homes e mulleres no ámbito do deporte e a actividade física na universidade.

Bibliografía

ACSM (American College of Sports Medicine) (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6ª edición). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

ALVARIÑAS, M., FERNÁNDEZ-VILLARINO, M.A. e LÓPEZ-VILLAR, C. (2009). “Actividad física y percepciones sobre deporte y género”. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.

BADÍA, X.; SALAMERO, M.; ALONS, J. (2007) *La medida de la salud: Guía de escalas de medición en Español*. Barcelona Editec

BIDDLE, S., SALLIS, J. F., & CAVILL, N. (1998). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity: Evidence and implications*. London: Health Education Authority.

BOUCHARD, C., SHEPHARD, R., & STEPHENS, T. (1994). *Physical activity, fitness and health. International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

CANTERA, M. A. & DEVÍS, J. (2000). “Physical activity levels of Secondary School Spanish Adolescents”. *European Journal of Physical Education*, 5, 28-44.

CARRIÓN RUBIO, C. (2007). *La mujer universitaria y el consumo de actividad físico-deportiva*. Valencia: Universitat de Valencia.

Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Igualdad Efectiva entre mujeres y hombres*. Versión 1. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/igualdad.pdf> [Consulta: 2010, 1 de outubro].

DEVÍS, J. (2000) (Coord.). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Zaragoza: INDE.

GENERELO, E. (1998). “Educación Física y Calidad de Vida”. En J. MARTÍNEZ (Comp.), *Deporte y Calidad de Vida. Investigación social y Deporte*, 4 (pp. 309-331). Madrid: Librerías Esteban Sanz.

GÓMEZ LÓPEZ, M.; RUIZ JUAN, F. E GARCÍA MONTES, M.E. (2010). “Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios”. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(5), 3-10.

GUTIÉRREZ, M. (2000). “Actividad Física, Estilos de Vida y Calidad de Vida”. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.

JÜRGENS, I. (2006) “Práctica deportiva y percepción de calidad de vida”. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol 6, 22, 62-74

LÓPEZ YESTE, A. (1999). *El deporte en la Universidad Politécnica de Valencia*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia.

MARTÍNEZ BENLLOCH, I. (2003). “Los efectos de las asimetrías de género en la salud de las mujeres”. *Anuario de Psicología*, 34(2), 253-266.

MORENO, J.A.; MARTÍNEZ, C. E ALONSO, N, (2006). “Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante”. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (3), 20-43.

MOSCOSO, D. & MOYANO, E. (Coord.) (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa. Disponible en: http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/estudiossociales/vol26_es.html [Consulta: 2010, 3 de agosto].

PAVÓN LORES, A. E MORENO MURCIA, J.A. (2008). “Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros”. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.

RUIZ, F; GARCÍA, E. E HERNÁNDEZ, A.I. (2001). “El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal”. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.

SÁNCHEZ, A.; GARCÍA F.; LANDABASO, V. E NICOLÁS, L. (1998). “Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto”. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245.

SCRATON, S. AND SCHLICHT, W. (2000). *Gender and sport: A reader*. London: Routledge.

VALLS, C. (2000). “Desigualdades de género en salud pública”. En AAVV, *Género y salud* (pp. 16-22). Madrid: Instituto de la Mujer.

VELARDE JURADO, E., AVILA FIGUEROA, C. (2002) Evaluación de la calidad de vida. *Salud Pública de México*, vol. 44 (nº 4), 349-361

WHO (World Health Organización) (2010) *Planing Evaluations. Workbook 1*. Documento en PDF. Disponible en: <http://www.who.int/publications/en/> [Consulta: 2010, 6 de abril].