

# Género y actividad física en mujeres mexicanas con experiencia migratoria a Estados Unidos de América

## Gender and physical activity in Mexican women with experience of migration to the USA

Myriam Ruiz-Rodríguez<sup>1</sup>, Luz Arenas-Monreal<sup>2</sup>, Pastor Bonilla-Fernández<sup>2</sup>, Rosario Valdez-Santiago<sup>2</sup>, Celina M. Rueda-Neria<sup>2</sup> e Isabel Hernández-Tezoquipa

1 Departamento de Salud Pública. Universidad Industrial de Santander (UIS). Bucaramanga, Colombia. [myriam@uis.edu.co](mailto:myriam@uis.edu.co)

2 Centro de Investigaciones en Sistemas de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México. [luz.arenas@insp.mx](mailto:luz.arenas@insp.mx); [pastorbonilla1@gmail.com](mailto:pastorbonilla1@gmail.com); [rosario.valdez@insp.mx](mailto:rosario.valdez@insp.mx); [celina.rueda@insp.mx](mailto:celina.rueda@insp.mx)

Recibido 11 Abril 2014//Enviado para Modificación 22 Junio 2014/Aprobado 12 Agosto 2014

### RESUMEN

**Objetivo** Analizar la influencia de la categoría de género en la práctica de actividad física en mujeres de zonas rurales con experiencia migratoria a Estados Unidos de América.

**Métodos** Diseño cualitativo con métodos de la teoría fundamentada; la información fue obtenida a través de entrevistas en profundidad a 19 mujeres que habitan en localidades rurales de la zona central de México

**Resultados** A través del análisis emergió como categoría central la crítica social a la actividad física. Las mujeres con pareja no realizan actividad física porque de acuerdo con las normas sociales es mal visto que la efectúen, y son los hombres quienes toman la decisión de permitirla. El género, la identidad femenina y la crítica social son elementos que contribuyen a la comprensión de la inactividad física en estas mujeres.

**Conclusión** Es necesario que los programas sanitarios que promueven la actividad física dirigidos a mujeres adultas en zonas rurales, se diseñen tomando como base la perspectiva de género y el contexto de la población.

**Palabras Clave:** Actividad motora, mujeres, identidad de género, migrantes, México (*fuente: DeCS, BIREME*).

### ABSTRACT

**Objective** To analyze the influence of gender on the practice of physical activity, in women with experiences of migration to the U.S.A.

**Methods** Qualitative design with methods based on grounded theory. The information was obtained through in-depth interviews of 19 women living in rural localities in the central zone of Mexico.

**Results** Through this analysis, a core category arose: social criticism of physical exercise. The results show that married women do not perform physical exercise because, due social norms, it is socially frowned upon and men are responsible for making the decision to permit it. Gender, female identity, women's role as subordinates to men, and social criticism are elements that contribute to understanding the lack of physical activity among these women.

**Conclusion** We suggest that healthcare programs be designed to promote physical activity among adult women in rural areas, taking gender perspective and the population's context into account.

**Key Words:** Motor activity, women, gender identity, transients and migrants, Mexico (*source: Mesh, NLM*).

**E**l 31,4 % de la población adulta en el mundo es inactiva, en Europa 34,8 % y en América 43 %, la inactividad es mayor en las mujeres (33,9 %), en comparación con los hombres (27,9 %) (1).

Se reporta que la inactividad física causó 9 % de las muertes prematuras, es decir, 5,3 millones de los 57 millones de defunciones que ocurrieron en el mundo en 2008, y se estima que es responsable de 6 a 10 % de las enfermedades crónicas (2). En México existe una tendencia al aumento en la prevalencia de obesidad en mujeres de 20 a 49 años de edad, la cual se incrementó de 9,5 a 35,2 % de 1988 a 2012 (3).

Heath y colaboradores señalaron que la promoción de la Actividad Física (AF) se debe articular con políticas públicas para mejorar el ambiente, construyendo espacios apropiados para impulsar la AF y el transporte activo (4).

La AF se desarrolla de manera diferenciada en la población: las personas con pareja y las familias donde hay menores de 5 años de edad hacen menos ejercicio; las mujeres practican AF en menor medida que los hombres (5-7).

En la decisión para efectuar AF influyen la pareja, la familia y los amigos (8,9), así como la disponibilidad de sitios seguros y espacios adecuados para efectuarla (10-12).

En Estados Unidos de América (EUA) se señalan barreras relacionadas tanto con aspectos del entorno como culturales que dificultan la AF en

las adultas. Estos obstáculos se presentan sobre todo en mujeres pobres y pertenecientes a minorías étnicas (13-17).

En México, la práctica de la AF en mujeres es baja y aún menor en aquellas mayores de 21 años de edad (18).

La categoría de género como determinante social ejerce una influencia fundamental en la vida cotidiana de hombres y mujeres (19). El objetivo de este manuscrito es analizar su influencia en la práctica de la AF en el tiempo libre en mujeres de zonas rurales con experiencia migratoria a los EUA.

## MÉTODOS

Estudio cualitativo con métodos de la teoría fundamentada. Los datos se obtuvieron a través de entrevistas en profundidad, en localidades rurales ubicadas en la zona central de México. Estas localidades son consideradas de mediana y alta migración hacia EUA. Los Estados de los EUA a los que más se migra son: California, Florida, Texas, Utah y Washington. Las participantes fueron contactadas utilizando la técnica de bola de nieve. Las entrevistas se efectuaron en espacios comunitarios, por tres integrantes del equipo de investigación (IHT, LAM, MRR).

Se entrevistó a 19 mujeres con experiencia migratoria hacia EUA y con una estancia de por lo menos dos años. La entrevista fue en una sola ocasión, con duración de 90 a 120 minutos. El rango de edad fue de 21 a 42 años (Tabla 1). A las mujeres se les preguntó sobre la AF explicando su significado acorde a la definición de la Organización Mundial de la Salud: "...además del ejercicio, a otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de las labores ocupacionales, caseras, caminar o desplazarse en bicicleta y actividades en el tiempo libre" (20). El estudio fue aprobado por las Comisiones de Investigación y Ética del Instituto Nacional de Salud Pública.

Las entrevistas fueron transcritas en un procesador de textos y codificadas a través del programa de computo Ethnograph v.5. Las fases del análisis fueron: 1. Lectura de las entrevistas y elección de códigos; 2. Acuerdos entre el grupo de investigación acerca de los códigos; 3. Nueva lectura y codificación; 4. Análisis por códigos diferenciando cada entrevista para encontrar regularidades y diferencias, y 5. Elaboración de tablas y de matrices de datos.

El análisis incluyó el proceso de codificación abierta, axial y el desarrollo de una matriz condicional, que representaba las condiciones del fenómeno en estudio. La saturación teórica se alcanzó y se construyó un esquema teórico que permitió identificar a la categoría central, como el fenómeno alrededor del cual las otras categorías están integradas. La categoría central fue la crítica social a la AF en el tiempo libre. Para los fines de este estudio se la definió como la serie de acciones sociales de las que son objeto las mujeres que practican algún tipo de AF.

**Tabla 1.** Características socio-demográficas de mujeres de 21 a 42 años de edad (n=19)

Características	n (%)
Estado civil	
Con pareja (unión libre o casada)	17 (89,4)
Separada	1 (5,3)
Soltera	1 (5,3)
Número de hijos reportado por el 89,5 % de participantes	1 a 4 hijos
Ocupación en México	
Ama de casa, empleada doméstica, labores agrícolas, comercio informal	4 (21,0)
Exclusivamente al hogar	12 (63,2)
Otras actividades (negocio propio, empleada en servicios)	3 (15,8)
Ocupación en EUA	
Restaurantes y/o venta de alimentos	7 (36,8)
Trabajo doméstico, cuidadoras de niños, empleada en tienda	5 (26,3)
Agricultoras (empacadoras de verduras o aves, granjas)	6 (31,6)
Se desconoce la ocupación	1 (5,3)

En este manuscrito se presentan la categoría central y las vinculadas que dan cuenta de la AF: a. Identidad femenina y AF; b. Estancia en EUA y AF; y, c. Barreras para la AF.

## RESULTADOS

La mayoría de las mujeres no realizan AF en el tiempo libre; sin embargo, efectúan múltiples actividades domésticas, cuidado de la familia y trabajo agrícola.

### Identidad femenina y AF

La crítica social a la AF en el tiempo libre de las mujeres está ligada a la identidad de género y, por tanto, al papel que el grupo social les ha asignado, y a las expectativas sociales. A las mujeres se les asignan las labores domésticas (incluidas tareas agrícolas), la crianza y el cuidado de los otros.

El papel de esposa y madre forma parte de esta identidad, la cual implica la construcción de una subjetividad de pertenencia a la pareja y a su familia, estableciendo una relación de dependencia, lo cual limita tanto la toma de decisiones, como la disponibilidad de tiempo para sí misma.

Se encontró que cuando son jóvenes y solteras practican cierta AF, sobre todo dentro del contexto escolar; pero esta situación cambia cuando tienen pareja, ya que la decisión acerca de que la mujer continúe efectuando AF en el tiempo libre la asume el hombre (Cuadro 1).

#### **Cuadro 1.** Testimonios de identidad femenina, estancia en EUA y actividad física

##### **Identidad femenina y Actividad Física**

“Cuando estaba soltera, salíamos diario a correr con mis amigas, aquí al campo deportivo. ...después me casé, tuve a mi pequeño a los 23 años, entonces él me detuvo (el esposo) porque tenía que atenderlo y toda la cosa” (Entrevista 16:172-232)

“Cada tercer día yo llevo a los niños hasta la escuela y todo ese tramo caminamos” (Entrevista 17:407-409)

“Haciendo las labores de la casa, como trapear, barrer, es andar a las carreras, bañándome en sudor” (Entrevista 21:1221-1224)

“A pesar de todo el quehacer de la casa, cultivaba la tierra, sembraba maíz, frijol, arriar la yunta, cortar la calabaza, el tomate, plantar el chile, tomate, cacahuete, ya uno ahí termina rendida” (Entrevista 38:1217-1230)

##### **Estancia en Estados Unidos de América (EUA) y Actividad Física**

“Porque allá vivía con una señora que se iba a caminar o hacía ejercicio en una bicicleta que está como parada y yo le empecé a preguntar: ¿por qué camina usted tanto? Y me decía: es que hacer eso le va a hacer sentir bien, dice que se me va a quitar lo estresado y ya empecé; me dije “a ver si es cierto” y así fue como empecé” (Entrevista 30:281-294)

“Lo que pasa es que allá (EUA) está uno encerrada todo el día, de 9 de la mañana a 10 de la noche. Salía bien cansada y llegar al apartamento y puro encerrado, me ponía a llorar. Por eso le decía a mi amiga “vamos a hacer ejercicio, vamos al gimnasio” y ahí te relajabas” (Entrevista 47:1682-1690)

“Casi no salíamos, mi esposo descansaba un día a la semana y en ese día sí me sacaba a caminar” (Entrevista 31:254-257)

#### **Estancia en Estados Unidos de América y AF**

La estancia en EUA les permitió conocer una cultura diferente. Allí percibieron que la forma como son tratadas las mujeres cuando efectúan AF en su tiempo libre no genera crítica social. Además, el contexto les facilita espacios para su práctica.

Se encontraron diferencias entre las mujeres que migraron con sus parejas con aquellas que lo hicieron solas. Las mujeres sin pareja tenían mayor libertad en el manejo del tiempo.

En el caso de las mujeres con pareja, en general no efectuaron AF en el tiempo libre y mantenían una relación de dependencia con su pareja, y quedaban a expensas de las necesidades familiares (Cuadro 1).

### Barreras para la AF

En México las labores domésticas, la crianza y el trabajo agrícola, así como la falta de espacios para la AF son limitantes; sin embargo, la mayor dificultad estriba en la crítica social. En EUA, los obstáculos se concretan en que la situación migratoria (ilegal) limita la movilidad en los espacios públicos, así como en la condición laboral (Cuadro 2).

**Cuadro 2.** Testimonios de barreras y crítica social a la actividad física en el tiempo libre

Barreras para la Actividad Física
<p>"Pues acá (México) no hay nada de eso, de gimnasio, ni que salga uno con la pareja a caminar o así, casi no" (Entrevista 24:664-667)</p> <p>"En ese tiempo estábamos cerca de donde estaban los de la migra y por eso no salíamos mucho" (Entrevista 32:237-239)</p> <p>"Allá (EUA) la gente te apoya en todo, no dicen nada; aquí si te pones a jugar fútbol la gente te empieza a gritar ¡hey corre que estás gorda!, te baja la autoestima. Allá hay ayuda para la mujer que ande formando equipos de fútbol, básquet" (Entrevista 05:373-390)</p> <p>"Allá, por decir, las personas que a veces tenemos dos trabajos, no tenemos tiempo" (Entrevista 35:612-615)</p>
Crítica social a la actividad física
<p>"Aquí casi nunca se ve a una persona haciendo ejercicio. Aquí en el pueblo, si me ven corriendo van a decir: ¿qué cosa anda haciendo corriendo?. Van a decir que estoy loca, ¡que estoy corriendo! ¿Qué dice la gente cuando les ve corriendo? Yo no sé qué diga, pero nada más con la mirada, como que si uno estuviera haciendo cosas que no debiera hacer" (Entrevista 24:1550-1556)</p> <p>"Aquí ven a una mujer casada haciendo ejercicio y pues "se ve feo, se ve mal" y allá (EUA) no, es muy normal, lo toman normal" (Entrevista 37:562-567)</p> <p>"En cuanto ven al equipo de fútbol de mujeres, dicen que están perdiendo el tiempo habiendo tanto que hacer y que son chamacas locas, infinidad de cosas que dicen. ¿A quienes critican más, a las niñas o a las señoras? A las señoras porque como ya tienen hijos dicen que deberían de ponerse a cuidar a sus niños y no andar corriendo" (Entrevista 08:263-281)</p> <p>"..luego se ponen a correr en la carretera y las gentes de los autobuses les chillan, gritan y la gente como que se apaga, por lo mismo que la gente no apoya a que uno salga a correr" (Entrevista 15:459-468)</p> <p>"Esa se pone a correr porque quiere que los hombres la vayan siguiendo, eso es lo que pasa aquí, que la mentalidad de la gente es la que no ayuda" (Entrevista 15:668-675)</p>

### Crítica social a la AF realizada en el tiempo libre

La categoría central encontrada que explica el proceso social implícito en la práctica de la AF en el tiempo libre es la crítica social. La pareja, la familia y el grupo social ejercen control sobre la mujer a través de normas sociales, limitando su autonomía y la toma de decisiones en relación con su cuerpo.

Cuando las mujeres alteran la normalidad son consideradas transgresoras de un orden social, y cuando deciden efectuar AF en lugares públicos son consideradas "locas". Esta crítica social se aplica en especial para las

mujeres que tienen pareja o hijos. Se considera que la mujer debe dedicar su tiempo para el cuidado de la pareja, de los hijos y las actividades domésticas, por lo cual la práctica de la AF en el tiempo libre es una muestra de descuido de los otros y de sus obligaciones.

En el discurso de las mujeres fue recurrente la idea de que en EUA, a diferencia de México, no existe una desaprobación social para las mujeres que practican AF (Cuadro 2).

## DISCUSIÓN

En este estudio, además de las limitaciones del entorno físico, la crítica social determina un contexto desfavorable para que las mujeres realicen AF en el tiempo libre. Esta crítica social está vinculada con la identidad femenina y explica por qué las mujeres no hacen AF.

Las mujeres con pareja fueron quienes tuvieron mayor dificultad. La institución del matrimonio históricamente ha colocado a la mujer en asimetría y bajo el dominio del hombre. La procreación se encuentra entre las características básicas de la conyugalidad, ubicando a la mujer en una situación de desventaja debido a que se le delega la crianza y se le confina al ámbito privado. La categoría de género, definida como una construcción sociocultural e histórica, es jerárquica y son los hombres quienes dominan el sistema de parentesco y asumen el control sobre las mujeres (21).

Marcela Lagarde señala que dentro de la visión de feminidad las mujeres se encuentran en una situación de desigualdad, ya que necesitan de los otros para la construcción social de la identidad femenina. Menciona que el cuerpo de las mujeres se define culturalmente como el “ser-para-otros y de-otros”. El cuerpo para otros seres vivos se da a través de la reproducción y de la maternidad, y el cuerpo “de-otros” en la medida en que la mujer es dependiente y no toma decisiones sobre su propio cuerpo (21). Los resultados de este estudio muestran que las parejas son quienes toman la decisión para que ellas efectúen o no la AF en el tiempo libre, lo cual señala que en actividades de la vida cotidiana, como la AF, la mujer es un “cuerpo-de-otros” y no de sí misma.

La mujer interioriza la crítica social, respondiendo al propio contexto sociocultural en términos de acatar las normas sociales para desarrollar las actividades que se le delegan. En la jerarquía social, la mujer está

para obedecer al hombre, que al inicio es el padre o los hermanos y, posteriormente, la pareja (21).

Vrazel y colaboradores, presentan una revisión de estudios publicados en las últimas dos décadas en relación con la AF de las mujeres, bajo la perspectiva del género. Estas autoras reportan que la sociedad envía permanentemente mensajes a las mujeres de que la AF no es prioritaria, y que puede ser inapropiada para ellas. Además, existe un bajo soporte social, lo que limita que las mujeres la incorporen y continúen (22). Estos resultados concuerdan con lo encontrado en este estudio, confirmando el peso que tiene la categoría de género para que las mujeres efectúen AF.

Otra limitante para las mujeres de este estudio fue la escasez de entornos físicos adecuados para efectuar AF. Este es un hecho señalado como uno de los elementos que es necesario mejorar para impulsar la AF (4).

Se reporta que para mujeres rurales en EUA el entorno físico, las barreras personales y el rol social de cuidadoras son elementos que dificultan la AF. Existen similitudes de estos estudios con los resultados de nuestra investigación en mujeres mexicanas (16,17).

Diversos autores mencionan barreras para la AF de las mujeres latinas en EUA: falta de soporte social, normas sociales, cuidado de la familia, tareas domésticas, discriminación y situación migratoria (13-15). Estos datos son semejantes a los resultados de nuestro estudio.

En el retorno a México, la experiencia migratoria no fue decisiva para que las mujeres mexicanas que habían migrado sin pareja continuaran practicando AF. Esto puede explicarse por la combinación de las limitaciones del entorno físico y de las derivadas del género que contribuyen de forma decisiva para obstaculizar la práctica de AF.

La vida cotidiana está matizada por la categoría de género y esta investigación aporta elementos que señalan cómo la práctica de la AF en el tiempo libre en mujeres adultas se dificulta por el control que sus parejas ejercen y por las normas sociales.

Este estudio muestra que es imprescindible incluir la perspectiva de género en la salud pública. De forma específica, es indispensable que los programas para impulsar la AF en mujeres adultas en zonas rurales se

diseñen incluyendo la categoría de género, ya que las instituciones sociales como el matrimonio, la familia y el grupo social juegan un papel relevante para que las mujeres efectúen o no este tipo de actividad ▲

*Agradecimientos:* Agradecemos a todas las mujeres participantes en este estudio.

## REFERENCIAS

1. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012; 380:247-257
2. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380:219-229
3. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2012.
4. Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *Lancet*. 2012;380:272-281.
5. Nomaguchi, KM, Bianchi SM. Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. *J Marriage Fam*. 2004;66:413-430.
6. Vidarte JA, Vélez C, Parra JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2012;14(3):417-428.
7. Castro JA, Patiño FA, Cardona BM, Ochoa V. Aspectos asociados a la actividad física en el tiempo libre en la población adulta de un municipio Antioqueño. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2008;10(5): 679-690
8. Litt MD, Kleppinger A, Judge JO. Initiation and maintenance of exercise behavior in older women: Predictors from the social learning model. *J Behav Med*. 2002;25(1):83-97.
9. Eyster AA, Brownson RC, Bacak SJ, Housemann RA. The epidemiology of walking for physical activity in the United States. *Med Sci Sport Exer*. 2003;35(9):1529-36.
10. Berrigan D, Troiano RP. The association between urban form and physical activity in U.S. adults. *Am J Prev Med*. 2002;23(2S):74-99.
11. Craig CL, Brown SRC, Cragg SE, Dunn L. Exploring the effect of the environment on physical activity a study examining walking to work. *Am J Prev Med*. 2002;23(2S): 36-43.
12. Herazo Y, Domínguez R. Percepción del ambiente y niveles de actividad física en adultos de un barrio de Cartagena. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2010;12(5):744-753.
13. Larsen BA, Pekmezi D, Marquez B, Benitez TJ, Marcus BH. Physical activity in Latinas: Social and environmental influences. *Women Health*. 2013;9(2):201-210.
14. Martínez SM, Ayala GX, Patrick K, Arredondo EM, Roesch S, Elder J. Associated pathways between neighborhood environment, community resource factors, and leisure-time physical activity among Mexican-American adults in San Diego, California. *Am J Health Prom*. 2012;26(5):281-288.
15. Parra-Medina D, Hilfinger DAK. Promotion of physical activity among Mexican-origin women in Texas and South Carolina: An examination of social, cultural, economic, and environmental factors. *Quest*. 2011;63(1):100-117.
16. Skowron MA, Stodolska M, Shinew KJ. Determinants of leisure time physical activity participation among Latina women. *Leisure Sci*. 2008;30(5):429-427.
17. Stodolska M, Shinew K. Environmental constraints on leisure time physical activity among Latino urban residents. *Qualitative Research in Sport and Exercise*. 2010; 2: 313-335.

18. Hernández B, Haene J, Barquera S, Monterrubio E, Rivera J, Shamah T, et al. Factores asociados con la actividad física en mujeres mexicanas en edad reproductiva. *Rev Panam Salud Publ.* 2003;14(4): 235–24.
19. Borrell C, Artazcoz L. Las desigualdades de género en salud: retos para el futuro. *Rev Esp Salud Pública.* 2008; 82: 245-49.
20. WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Geneva: World Health Organization; 2010.
21. Lagarde M. *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas.* México: UNAM/CIICH; 2006.
22. Vrazel JE, Saunders RP, Wilcox S. An overview and proposed framework of social-environmental influences on the physical-activity behavior of women. *Am J Health Promot.* 2008;23:2-12.